

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2016年02月29日(月) ~ 2016年03月06日(日)

	2月29日(月)	3月1日(火)	3月2日(水)	3月3日(木)	3月4日(金)	3月5日(土)	3月6日(日)
朝 食	<ul style="list-style-type: none"> ○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○温野菜サラダ ○バナナ ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○温野菜サラダ ○バナナ ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○オムレツ&ウインナー ○キャベツソテー ○プリン 	<ul style="list-style-type: none"> ○ホットドッグ ○野菜ポトフ ○大豆とツナの野菜ソテー ○りんご ○乳酸菌飲料(ヨーグルト) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○鯖の西京焼き ○れんこん金平 ○ヨーグルト 		
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 691 kcal [タンパク質] 25.6 g [脂質] 28.1 g [炭水化物] 88.1 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 751 kcal [タンパク質] 29.4 g [脂質] 27.3 g [炭水化物] 96.0 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 583 kcal [タンパク質] 23.2 g [脂質] 21.3 g [炭水化物] 76.8 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 644 kcal [タンパク質] 32.4 g [脂質] 12.2 g [炭水化物] 95.3 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
昼 食							
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
夕 食	<ul style="list-style-type: none"> ○天津丼 ○中華スープ ○もやしの中華和え ○焼売 ○はちみつレモンゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○鯖のクリームソース ○南瓜サラダ ○ババロア 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○わかめスープ ○麻婆豆腐 ○春雨サラダ ○ライチゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ○ポークカレー ○コンソメスープ ○コールスローサラダ ○三色花ゼリー 			
	[エネルギー] 772 kcal [タンパク質] 27.9 g [脂質] 16.5 g [炭水化物] 123.5 g [塩分] 4.3 g	[エネルギー] 696 kcal [タンパク質] 29.3 g [脂質] 15.4 g [炭水化物] 105.7 g [塩分] 4.6 g	[エネルギー] 658 kcal [タンパク質] 19.8 g [脂質] 14.9 g [炭水化物] 106.1 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 685 kcal [タンパク質] 21.1 g [脂質] 16.2 g [炭水化物] 112.9 g [塩分] 4.8 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g

*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2016年03月07日(月) ~ 2016年03月13日(日)

	3月7日(月)	3月8日(火)	3月9日(水)	3月10日(木)	3月11日(金)	3月12日(土)	3月13日(日)
朝食		○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○根菜の煮物 ○ヨーグルト	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○鮭の塩焼き ○大根とツナの煮物 ○プリン	○ピザトースト ○ミニクロワッサン ○コンソメスープ ○大豆とベークソンのコンソメ煮 ○バナナ ○牛乳	○食パン ○ロールキャベツ ○フロッコーのイタリアサラダ ○バナナ ○牛乳		
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 589 kcal [タンパク質] 30.1 g [脂質] 7.0 g [炭水化物] 97.9 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 659 kcal [タンパク質] 39.7 g [脂質] 13.2 g [炭水化物] 91.1 g [塩分] 4.9 g	[エネルギー] 593 kcal [タンパク質] 24.5 g [脂質] 22.9 g [炭水化物] 73.9 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 615 kcal [タンパク質] 22.5 g [脂質] 18.9 g [炭水化物] 93.2 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
昼食							
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
夕食	○あんかけ焼きそば ○中華スープ ○もやしのナムル ○ラ・フランスゼリー	○ハヤシライス ○コンソメスープ ○ビーンズサラダ ○白桃ヨーグルト	○ごはん ○けんちん汁 ○鯖の味噌煮 ○ほうれん草ビーツ和え ○みかんゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○フライ盛り合わせ ○竹輪と大根の煮物			
	[エネルギー] 625 kcal [タンパク質] 25.5 g [脂質] 11.8 g [炭水化物] 104.0 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 764 kcal [タンパク質] 24.4 g [脂質] 20.9 g [炭水化物] 116.9 g [塩分] 5.2 g	[エネルギー] 657 kcal [タンパク質] 20.5 g [脂質] 19.0 g [炭水化物] 86.0 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 831 kcal [タンパク質] 21.3 g [脂質] 31.5 g [炭水化物] 112.1 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g

*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週 間 予 定 献 立 表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2016年03月14日(月) ~ 2016年03月20日(日)

	3月14日(月)	3月15日(火)	3月16日(水)	3月17日(木)	3月18日(金)	3月19日(土)	3月20日(日)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ○ロールサンド ○コンソメスープ ○大豆のトマト煮 ○バナナ ○野菜ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○高野と枝豆の卵とじ ○プリン 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○蓮根と薩摩揚げの炒め煮 ○ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ○ロールパン ○肉団子のトマト煮 ○ブロッコリーソテー ○りんご ○牛乳 			
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 577 kcal [タンパク質] 20.3 g [脂質] 25.2 g [炭水化物] 71.7 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 629 kcal [タンパク質] 32.6 g [脂質] 14.0 g [炭水化物] 88.7 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 667 kcal [タンパク質] 30.3 g [脂質] 10.4 g [炭水化物] 110.0 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 663 kcal [タンパク質] 27.1 g [脂質] 27.3 g [炭水化物] 83.4 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
昼食							
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○コンソメスープ ○煮込みハンバーグ ○ミモザサラダ ○ピーチゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○厚揚げの味噌炒め ○大根のじゃこサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ○牛丼 ○きのこ汁 ○ほうれん草の磯和え ○ライチゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ○キーマカレー ○コンソメスープ ○キャベツとコーンのサラダ ○フルーツポンチ 			
	[エネルギー] 811 kcal [タンパク質] 24.5 g [脂質] 27.4 g [炭水化物] 116.4 g [塩分] 5.7 g	[エネルギー] 603 kcal [タンパク質] 28.0 g [脂質] 10.1 g [炭水化物] 94.9 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 575 kcal [タンパク質] 28.2 g [脂質] 4.6 g [炭水化物] 104.5 g [塩分] 5.1 g	[エネルギー] 732 kcal [タンパク質] 19.9 g [脂質] 18.8 g [炭水化物] 107.6 g [塩分] 5.2 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2016年03月21日(月) ~ 2016年03月27日(日)

	3月21日(月)	3月22日(火)	3月23日(水)	3月24日(木)	3月25日(金)	3月26日(土)	3月27日(日)
朝食			○ごはん ○味噌汁 ○鮭の西京焼き ○れんこん金平 ○プリン	○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○温野菜サラダ ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○キャベツとウインナーのソテー ○ヨーグルト		
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 675 kcal [タンパク質] 35.8 g [脂質] 12.7 g [炭水化物] 98.4 g [塩分] 5.2 g	[エネルギー] 691 kcal [タンパク質] 25.6 g [脂質] 28.1 g [炭水化物] 88.1 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 688 kcal [タンパク質] 27.6 g [脂質] 21.2 g [炭水化物] 94.4 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
昼食							
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
夕食		○ミートソースパスタ ○コンソメスープ ○アスパラサラダ ○フルーツヨーグルト	○天津丼 ○中華スープ ○もやしの中華和え ○焼売 ○はちみつレモンゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○白身魚のトマトソース ○ゆでブロッコリー ○さつま芋サラダ ○苺のスイートロール			
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 848 kcal [タンパク質] 32.4 g [脂質] 25.3 g [炭水化物] 106.2 g [塩分] 6.0 g	[エネルギー] 791 kcal [タンパク質] 29.5 g [脂質] 17.9 g [炭水化物] 123.4 g [塩分] 4.6 g	[エネルギー] 661 kcal [タンパク質] 26.6 g [脂質] 12.6 g [炭水化物] 107.7 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2016年03月28日(月) ~ 2016年04月03日(日)

	3月28日(月)	3月29日(火)	3月30日(水)	3月31日(木)	4月1日(金)	4月2日(土)	4月3日(日)
朝 食		○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○ゆでブロッコリー ○がんもの煮物 ○ヨーグルト	○ピザトースト ○ミニメロンパン ○コンソメスープ ○大豆とツナの野菜ソテー ○バナナ ○牛乳				
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 628 kcal [タンパク質] 35.1 g [脂質] 11.4 g [炭水化物] 92.4 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 563 kcal [タンパク質] 25.2 g [脂質] 18.9 g [炭水化物] 74.6 g [塩分] 4.3 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
昼 食							
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
夕 食	○海鮮焼きそば ○中華スープ ○もやしのナムル ○パパロア	○ハヤシライス ○コンソメスープ ○ビーンズサラダ ○フルーツポンチ					
	[エネルギー] 633 kcal [タンパク質] 28.2 g [脂質] 11.6 g [炭水化物] 103.5 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 742 kcal [タンパク質] 23.0 g [脂質] 18.6 g [炭水化物] 108.2 g [塩分] 6.0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g

*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。