

# 週間予定献立表 (はんもつく(朝・夕))

期間： 2016年05月02日(月) ~ 2016年05月08日(日)

	5月2日(月)	5月3日(火)	5月4日(水)	5月5日(木)	5月6日(金)	5月7日(土)	5月8日(日)
朝 食		○ごはん ○味噌汁 ○鯖の西京焼き ○ほうれん草の磯和え ○ヨーグルト			○食パン ○ロールキャベツ ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ ○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] 598 kcal [タンパク質] 32.5 g [脂質] 12.0 g [炭水化物] 86.0 g [塩分] 2.1 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	[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] 592 kcal [タンパク質] 22.2 g [脂質] 16.2 g [炭水化物] 93.3 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
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	○ハヤシライス ○コンソメスープ ○マカロニサラダ ○ババロア	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のトマトソース添え ○さつま芋サラダ		○焼き肉丼 ○味噌汁 ○切干と高野の煮物 ○はちみつレモンゼリー			
	[エネルギー] 758 kcal [タンパク質] 22.7 g [脂質] 19.0 g [炭水化物] 120.5 g [塩分] 5.0 g	[エネルギー] 697 kcal [タンパク質] 22.3 g [脂質] 21.1 g [炭水化物] 100.8 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] 697 kcal [タンパク質] 30.8 g [脂質] 9.0 g [炭水化物] 118.4 g [塩分] 4.9 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05月09日(月) ～ 2016年05月15日(日)

	5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)	5月13日(金)	5月14日(土)	5月15日(日)
朝 食		○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○ゆでブロッコリー ○キャベツの胡麻和え ○プリン	○ロールパン ○肉団子のトマト煮 ○ブロッコリーのイタリアンサラダ ○バナナ ○乳酸菌飲料	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○オープンオムレツ ○山とじゃが芋の炒め ○いちごヨーグルト	○ピザトースト ○ミニメロンパン ○コンソメスープ ○大豆とツナの野菜炒め ○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] 643 kcal [タンパク質] 32.7 g [脂質] 10.8 g [炭水化物] 101.5 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 708 kcal [タンパク質] 24.9 g [脂質] 24.3 g [炭水化物] 104.8 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 693 kcal [タンパク質] 26.6 g [脂質] 15.8 g [炭水化物] 108.5 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 523 kcal [タンパク質] 24.4 g [脂質] 18.8 g [炭水化物] 64.3 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
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	○ごはん ○味噌汁 ○フライ盛り合わせ ○豆腐とひじきの炒煮	○ごはん ○すまし汁 ○鯖の味噌煮 ○がんもの煮物 ○フルーツヨーグルト	○海鮮焼きそば ○中華スープ ○ほうれん草のナムル ○ライチゼリー	○シーフードカレー ○コンソメスープ ○コールスローサラダ ○ピーチゼリー			
	[エネルギー] 774 kcal [タンパク質] 31.3 g [脂質] 25.4 g [炭水化物] 102.5 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 710 kcal [タンパク質] 22.3 g [脂質] 21.1 g [炭水化物] 89.9 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 599 kcal [タンパク質] 26.6 g [脂質] 9.9 g [炭水化物] 100.8 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 749 kcal [タンパク質] 28.5 g [脂質] 20.2 g [炭水化物] 109.1 g [塩分] 5.0 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。

# 週 間 予 定 献 立 表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2016年05月16日(月) ～ 2016年05月22日(日)

	5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)	5月21日(土)	5月22日(日)
<b>朝 食</b>		○ホットドッグ ○コンソメスープ ○キャベツと卵ソテー ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○蓮根と薩摩揚げの炒め煮 ○オレンジ	○食パン ○コンソメスープ ○お肉&ウインナー ○ツナサラダ ○バナナ ○野菜ジュース	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○高野と枝豆の卵とじ ○プリン		
	[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] 605 kcal [タンパク質] 23.6 g [脂質] 25.5 g [炭水化物] 72.8 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 528 kcal [タンパク質] 23.5 g [脂質] 5.3 g [炭水化物] 93.5 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 674 kcal [タンパク質] 24.8 g [脂質] 29.6 g [炭水化物] 81.8 g [塩分] 5.1 g	[エネルギー] 754 kcal [タンパク質] 38.1 g [脂質] 19.9 g [炭水化物] 102.3 g [塩分] 4.6 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
<b>昼 食</b>							
	[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
<b>夕 食</b>	○牛丼 ○味噌汁 ○大根のじゃこサラダ ○白桃ヨーグルト	○カレーピラフ ○コンソメスープ ○ポテトサラダ ○フルーツヨーグルト	○ごはん ○コンソメスープ ○煮込みハンバーグ ○カラフルサラダ ○みかんゼリー	○かき揚げうどん ○五目煮豆 ○もやしのおかか和え			
	[エネルギー] 621 kcal [タンパク質] 28.7 g [脂質] 8.1 g [炭水化物] 105.6 g [塩分] 5.2 g	[エネルギー] 668 kcal [タンパク質] 18.9 g [脂質] 17.0 g [炭水化物] 94.9 g [塩分] 5.3 g	[エネルギー] 808 kcal [タンパク質] 26.9 g [脂質] 26.6 g [炭水化物] 104.4 g [塩分] 6.4 g	[エネルギー] 613 kcal [タンパク質] 26.2 g [脂質] 13.4 g [炭水化物] 120.0 g [塩分] 5.8 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05月23日(月) ～ 2016年05月29日(日)

	5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)	5月28日(土)	5月29日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○鮭の西京焼き ○ほうれん草の磯和え ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○鮭の西京焼き ○ほうれん草の磯和え ○ヨーグルト	○ロールサンド ○野菜ポトフ ○大豆のトマト煮 ○りんご ○牛乳	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○磯玉子焼き ○南瓜サラダ ○プリン	○食パン ○ロールキャベツ ○温野菜サラダ ○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] 618 kcal [タンパク質] 39.7 g [脂質] 10.1 g [炭水化物] 87.4 g [塩分] 5.8 g	[エネルギー] 626 kcal [タンパク質] 23.4 g [脂質] 29.7 g [炭水化物] 69.0 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 686 kcal [タンパク質] 24.5 g [脂質] 19.2 g [炭水化物] 101.4 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 616 kcal [タンパク質] 22.7 g [脂質] 18.6 g [炭水化物] 94.5 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
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	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のトマトソース ○南瓜サラダ	○ミートソースパゲティ ○コンソメスープ ○ミモザサラダ ○フルーツポンチ	○焼き肉丼 ○味噌汁 ○竹輪と大根の煮物 ○ラ・フランスゼリー	○きのこのハヤシライス ○コンソメスープ ○マカロニサラダ ○ピーチゼリー			
	[エネルギー] 624 kcal [タンパク質] 21.9 g [脂質] 17.3 g [炭水化物] 91.3 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 779 kcal [タンパク質] 31.1 g [脂質] 27.1 g [炭水化物] 89.1 g [塩分] 5.8 g	[エネルギー] 615 kcal [タンパク質] 29.6 g [脂質] 7.5 g [炭水化物] 102.1 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 723 kcal [タンパク質] 22.1 g [脂質] 17.3 g [炭水化物] 117.0 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05月30日(月) ～ 2016年06月05日(日)

	5月30日(月)	5月31日(火)	6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)	6月4日(土)	6月5日(日)
<b>朝 食</b>		○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○ムとじゃが芋の炒め ○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] 657 kcal [タンパク質] 25.3 g [脂質] 14.1 g [炭水化物] 104.4 g [塩分] 3.2 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	[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
<b>昼 食</b>							
	[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
<b>夕 食</b>	○海鮮焼きそば ○中華スープ ○もやしのナムル ○みかんゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○フライ盛り合わせ ○豆腐とひじきの炒煮					
	[エネルギー] 619 kcal [タンパク質] 26.6 g [脂質] 10.7 g [炭水化物] 93.0 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 938 kcal [タンパク質] 23.9 g [脂質] 38.8 g [炭水化物] 121.6 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	[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。