

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2018年10月01日(月) ~ 2018年10月07日(日)

	10月1日(月)	10月2日(火)	10月3日(水)	10月4日(木)	10月5日(金)	10月6日(土)	10月7日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○がんもの煮物 ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○杓苳草とペーコンのソテー ○プリン	○ピザトースト ○ミニメロンパン ○コンソメスープ ○キャベツと卵ソテー ○オレンジ ○牛乳	○ごはん ○すまし汁 ○ホキの胡麻味噌焼き ○大根のそぼろ煮 ○ピーチゼリー	○ホットドッグ ○大豆とペーコンの洋風煮 ○ポパイサラダ ○ババロア ○牛乳		
	[エネルギー] 659 kcal [タンパク質] 35.7 g [脂質] 13.9 g [炭水化物] 92.5 g [塩分] 4.6 g	[エネルギー] 630 kcal [タンパク質] 34.5 g [脂質] 13.5 g [炭水化物] 89.6 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 518 kcal [タンパク質] 25.1 g [脂質] 18.8 g [炭水化物] 62.6 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 484 kcal [タンパク質] 19.7 g [脂質] 1.3 g [炭水化物] 96.0 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 616 kcal [タンパク質] 28.7 g [脂質] 27.3 g [炭水化物] 64.9 g [塩分] 3.0 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	○なっとうビビンバ ○中華スープ ○しゅうまい ○杏仁豆腐	○海鮮焼きそば ○中華スープ ○ほうれん草のナムル ○はちみつレモンゼリー	○ハヤシライス ○コンソメスープ ○ブロッコリーのイタリアンサラダ ○みかんヨーグルト	○和風あんかけうどん ○ちくわ甘辛煮 ○小松菜の胡麻和え ○水ようかん	○ごはん ○味噌汁 ○白身魚のバター醤油 ○マカロニサラダ ○ピーチゼリー		
	[エネルギー] 759 kcal [タンパク質] 28.8 g [脂質] 20.8 g [炭水化物] 102.6 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 651 kcal [タンパク質] 26.7 g [脂質] 10.1 g [炭水化物] 113.2 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 723 kcal [タンパク質] 25.0 g [脂質] 17.3 g [炭水化物] 114.5 g [塩分] 5.6 g	[エネルギー] 843 kcal [タンパク質] 31.6 g [脂質] 9.1 g [炭水化物] 151.0 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 659 kcal [タンパク質] 23.6 g [脂質] 11.6 g [炭水化物] 110.7 g [塩分] 2.2 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

*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： 2018年10月08日(月) ~ 2018年10月14日(日)

	10月8日(月)	10月9日(火)	10月10日(水)	10月11日(木)	10月12日(金)	10月13日(土)	10月14日(日)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○すまし汁 ○サケの西京焼き ○五目煮豆 ○みかんゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○ハムとじゃが芋の炒め ○バナナ ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○オープンオムレツ ○竹輪と大根の煮物 ○水ようかん 		
	[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] 623 kcal [タンパク質] 23.5 g [脂質] 13.0 g [炭水化物] 101.5 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 656 kcal [タンパク質] 34.3 g [脂質] 14.4 g [炭水化物] 84.2 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 727 kcal [タンパク質] 26.1 g [脂質] 29.2 g [炭水化物] 96.5 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 665 kcal [タンパク質] 22.4 g [脂質] 11.6 g [炭水化物] 115.1 g [塩分] 3.0 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 ○中華スープ ○マーボー厚揚げ ○春雨サラダ ○ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌野菜ラーメン ○はんぺんバター焼き ○もやしのゆかり和え ○ライチゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○コンソメスープ ○ポークチャップ ○ブロッコリーとツナのサラダ ○プリン 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○コンソメスープ ○ハンバーグ デミソース ○キャベツとコーンのサラダ ○みかんゼリー 			
	[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] 753 kcal [タンパク質] 29.3 g [脂質] 20.4 g [炭水化物] 106.2 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 605 kcal [タンパク質] 34.7 g [脂質] 8.4 g [炭水化物] 95.1 g [塩分] 6.7 g	[エネルギー] 672 kcal [タンパク質] 37.7 g [脂質] 13.1 g [炭水化物] 97.9 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 711 kcal [タンパク質] 19.6 g [脂質] 18.1 g [炭水化物] 104.6 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

* 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： 2018年10月15日(月) ~ 2018年10月21日(日)

	10月15日(月)	10月16日(火)	10月17日(水)	10月18日(木)	10月19日(金)	10月20日(土)	10月21日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○磯玉子焼き ○薩摩揚げと小松菜の炒煮 ○りんご	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾀﾞｲのﾗｰ ○プリン	○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○五目煮豆 ○水ようかん	○ピザトースト ○ミニクロワッサン ○コンソメスープ ○大豆とﾊﾞｰｺﾝの洋風煮 ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○きんぴらごぼう ○いちごヨーグルト		
	[エネルギー] 539 kcal [タンパク質] 17.7 g [脂質] 8.3 g [炭水化物] 96.2 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 639 kcal [タンパク質] 36.6 g [脂質] 10.7 g [炭水化物] 96.4 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 730 kcal [タンパク質] 25.0 g [脂質] 19.5 g [炭水化物] 110.8 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 581 kcal [タンパク質] 25.1 g [脂質] 21.2 g [炭水化物] 74.0 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 567 kcal [タンパク質] 17.1 g [脂質] 6.4 g [炭水化物] 108.7 g [塩分] 2.5 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 ○揚げ出し豆腐 ○ほうれん草のお浸し ○水ようかん	○ごはん ○味噌汁 ○肉団子の甘酢あん ○もやしのおかか和え ○ﾗｰﾌﾗﾝｽﾞﾞﾞﾘｰ	○ｷﾞﾞﾞﾞのｸﾞﾘｰﾑｽﾞﾞﾞﾞ ○コンソメスープ ○カリフラワーサラダ ○ﾊﾞﾊﾞﾛｱ	○ミートドリア ○コンソメスープ ○フレンチサラダ ○ピーチゼリー	○中華丼 ○中華スープ ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾅﾑﾙ ○はちみつレモンゼリー		
	[エネルギー] 681 kcal [タンパク質] 17.0 g [脂質] 15.8 g [炭水化物] 114.5 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 660 kcal [タンパク質] 25.0 g [脂質] 6.7 g [炭水化物] 122.7 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 675 kcal [タンパク質] 23.8 g [脂質] 16.3 g [炭水化物] 105.8 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 624 kcal [タンパク質] 19.4 g [脂質] 15.5 g [炭水化物] 97.5 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 632 kcal [タンパク質] 25.1 g [脂質] 8.4 g [炭水化物] 111.4 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

* 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： 2018年10月22日(月) ~ 2018年10月28日(日)

	10月22日(月)	10月23日(火)	10月24日(水)	10月25日(木)	10月26日(金)	10月27日(土)	10月28日(日)
朝食	○ごはん ○すまし汁 ○サワラの西京焼き ○蓮根と薩摩揚げの炒め煮 ○オレンジ	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉煮物 ○三色玉子焼き ○ラ・フランスゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○大根とツナの煮物 ○いちごヨーグルト	○ごはん ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○温野菜サラダ ○はちみつレモンゼリー	○ロールパン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○オレンジ ○牛乳		
	[エネルギー] 599 kcal [タンパク質] 29.1 g [脂質] 11.0 g [炭水化物] 92.2 g [塩分] 1.7 g	[エネルギー] 645 kcal [タンパク質] 23.7 g [脂質] 14.2 g [炭水化物] 102.2 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 559 kcal [タンパク質] 36.9 g [脂質] 4.4 g [炭水化物] 88.6 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 816 kcal [タンパク質] 21.5 g [脂質] 31.0 g [炭水化物] 112.4 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 557 kcal [タンパク質] 19.5 g [脂質] 20.1 g [炭水化物] 79.4 g [塩分] 2.7 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	○スパゲティナポリタン ○コンソメスープ ○キャベツサラダ ○ヨーグルト	○ごはん ○コンソメスープ ○鶏肉のマスタード焼き ○ポパイソテー ○みかんゼリー	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○鮭の変わり西京焼き ○キャベツのお浸し ○水ようかん	○ごはん ○パンプキンシチュー ○キャベツとツナのソテー ○バナナヨーグルト			
	[エネルギー] 643 kcal [タンパク質] 22.8 g [脂質] 15.9 g [炭水化物] 100.4 g [塩分] 4.9 g	[エネルギー] 609 kcal [タンパク質] 32.1 g [脂質] 11.4 g [炭水化物] 79.6 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 673 kcal [タンパク質] 29.5 g [脂質] 12.9 g [炭水化物] 105.2 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 725 kcal [タンパク質] 28.1 g [脂質] 18.9 g [炭水化物] 107.6 g [塩分] 2.3 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

* 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。

1 間 予 定 献 立 表 はんもっく(朝・夕)

期間： 2018年10月29日(月) ~ 2018年11月04日(日)

	10月29日(月)	10月30日(火)	10月31日(水)	11月1日(木)	11月2日(金)	11月3日(土)	11月4日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○サバの塩焼き ○炒り豆腐 ○りんご	○ごはん ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○切干と高野の煮物 ○いちごヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○かぼちゃサラダ ○ヨーグルト				
	[エネルギー] 748 kcal [タンパク質] 29.5 g [脂質] 29.1 g [炭水化物] 86.1 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 581 kcal [タンパク質] 20.0 g [脂質] 10.6 g [炭水化物] 99.5 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 606 kcal [タンパク質] 27.0 g [脂質] 9.7 g [炭水化物] 98.4 g [塩分] 2.4 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	○ごぼうのキーマカレー ○コンソメスープ ○ブロッコリーサラダ ○プリン	○ごはん ○すまし汁 ○サバの胡麻味噌焼き ○もやしのゆかり和え ○はちみつレモンゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○鶏と大根の五目煮 ○小松菜のしらす和え ○パンプキンパロア				
	[エネルギー] 711 kcal [タンパク質] 23.7 g [脂質] 18.8 g [炭水化物] 109.4 g [塩分] 4.6 g	[エネルギー] 737 kcal [タンパク質] 23.3 g [脂質] 24.8 g [炭水化物] 99.4 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 606 kcal [タンパク質] 27.0 g [脂質] 8.8 g [炭水化物] 102.0 g [塩分] 3.4 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。