

週間予定献立表 (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	○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 ○りんご ○乳酸菌飲料	○ごはん ○味噌汁 ○ホキの胡麻味噌焼き ○さつま揚げの煮物 ○オレンジ		
	[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] 518 kcal [タンパク質] 24.4 g [脂質] 14.7 g [炭水化物] 73.3 g [塩分] 4.3 g	[エネルギー] 519 kcal [タンパク質] 23.2 g [脂質] 2.9 g [炭水化物] 97.1 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	○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 ○パンプキンババロア	○天津丼 ○味噌汁 ○春巻き&焼売 ○もやしのナムル	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のトマトソース ○ポテトサラダ ○ババロア		
	[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] 737 kcal [タンパク質] 28.0 g [脂質] 20.8 g [炭水化物] 103.3 g [塩分] 4.6 g	[エネルギー] 807 kcal [タンパク質] 29.4 g [脂質] 25.0 g [炭水化物] 115.5 g [塩分] 3.6 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

* 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11月05日(月) ~ 2018年11月11日(日)

	11月5日(月)	11月6日(火)	11月7日(水)	11月8日(木)	11月9日(金)	11月10日(土)	11月11日(日)
朝 食	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○アスパラソテー ○いちごヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○磯玉子焼き ○ポテトサラダ ○オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ホットドッグ ○野菜ポトフ ○キャベツと卵ソテー ○バナナ ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○サワラの西京焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○プリン 	<ul style="list-style-type: none"> ○食パン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○りんご ○乳酸菌飲料 		
昼 食							
夕 食	<ul style="list-style-type: none"> ○キャベツのクリームパゲティ ○コンソメスープ ○ブロッコリーのイタリアンサラダ ○フルーツポンチ 	<ul style="list-style-type: none"> ○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○サンマの塩焼き ○小松菜のピーナツ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○肉団子の甘酢あん ○春雨サラダ ○ライチゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ○牛丼 ○味噌汁 ○ほうれん草の磯和え ○フルーツヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○けんちん汁 ○サバの味噌煮 ○竹輪と大根の煮物 		
栄養 量 目 安	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1283 kcal [タンパク質] 56.7 g [脂 質] 25.1 g [炭水化物] 192.7 g [塩 分] 8.6 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1292 kcal [タンパク質] 51.4 g [脂 質] 41.1 g [炭水化物] 174.3 g [塩 分] 5.5 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1364 kcal [タンパク質] 50.0 g [脂 質] 37.8 g [炭水化物] 206.1 g [塩 分] 7.7 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1356 kcal [タンパク質] 67.1 g [脂 質] 27.6 g [炭水化物] 192.4 g [塩 分] 8.7 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1245 kcal [タンパク質] 41.1 g [脂 質] 36.5 g [炭水化物] 183.4 g [塩 分] 6.6 g 	<ul style="list-style-type: none"> [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 	<ul style="list-style-type: none"> [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11月12日(月) ~ 2018年11月18日(日)

	11月12日(月)	11月13日(火)	11月14日(水)	11月15日(木)	11月16日(金)	11月17日(土)	11月18日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○れんこん金平 ○りんご	○ロールサンド ○コンソメスープ ○大豆のトマト煮 ○パナナ ○牛乳	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○切干と高野の煮物 ○いちごヨーグルト	○ロールパン ○コンソメスープ ○お味噌汁 ○ツナサラダ ○オレンジ ○野菜ジュース	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○キャベツの胡麻和え ○プリン		
	[エネルギー] 601 kcal [タンパク質] 20.4 g [脂質] 13.4 g [炭水化物] 97.3 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 645 kcal [タンパク質] 24.7 g [脂質] 30.8 g [炭水化物] 70.7 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 687 kcal [タンパク質] 30.8 g [脂質] 13.4 g [炭水化物] 108.4 g [塩分] 5.0 g	[エネルギー] 550 kcal [タンパク質] 22.1 g [脂質] 27.6 g [炭水化物] 60.6 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 649 kcal [タンパク質] 33.0 g [脂質] 10.8 g [炭水化物] 102.1 g [塩分] 3.5 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 ○豚汁 ○サバの竜田揚げ ○キャベツのお浸し ○竹輪と大根の煮物	○チキンカレー ○コンソメスープ ○大根のじゃこサラダ ○みかんゼリー	○あんかけ焼きそば ○中華スープ ○もやしの中華和え ○白桃ヨーグルト	○野菜タンメン ○里芋の鶏そぼろあん ○いんげんの胡麻和え ○はちみつレモンゼリー	○ごはん ○コンソメスープ ○チーズハンバーグ ○ミモザサラダ		
	[エネルギー] 742 kcal [タンパク質] 23.7 g [脂質] 25.2 g [炭水化物] 99.4 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 706 kcal [タンパク質] 22.2 g [脂質] 17.7 g [炭水化物] 100.8 g [塩分] 5.4 g	[エネルギー] 636 kcal [タンパク質] 27.9 g [脂質] 11.9 g [炭水化物] 103.3 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 617 kcal [タンパク質] 27.6 g [脂質] 7.3 g [炭水化物] 107.6 g [塩分] 5.8 g	[エネルギー] 798 kcal [タンパク質] 27.0 g [脂質] 30.7 g [炭水化物] 101.6 g [塩分] 5.9 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

* 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11月19日(月) ~ 2018年11月25日(日)

	11月19日(月)	11月20日(火)	11月21日(水)	11月22日(木)	11月23日(金)	11月24日(土)	11月25日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○スクランブルエッグ ○ジャーマンポテト ○いちごヨーグルト	○ロールパン ○肉団子のトマト煮 ○温野菜サラダ ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○高野と枝豆の卵とじ ○ヨーグルト	○ピザトースト ○ミニクロワッサン ○コンソメスープ ○大豆とツナの野菜汁 ○りんご ○乳酸菌飲料	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○ツナじゃが ○プリン		
	[エネルギー] 660 kcal [タンパク質] 22.1 g [脂質] 15.5 g [炭水化物] 106.7 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 759 kcal [タンパク質] 26.1 g [脂質] 33.1 g [炭水化物] 97.0 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 600 kcal [タンパク質] 32.3 g [脂質] 11.1 g [炭水化物] 88.2 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 541 kcal [タンパク質] 23.7 g [脂質] 17.7 g [炭水化物] 73.0 g [塩分] 4.3 g	[エネルギー] 660 kcal [タンパク質] 41.2 g [脂質] 10.8 g [炭水化物] 95.7 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	○ごはん ○味噌汁 ○鮭のクリームソース ○南瓜サラダ ○ピーチゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○フライ盛り合わせ ○さつま芋のレモン煮	○ほうとう風うどん ○大根のそぼろ煮 ○小松菜のしらす和え ○ライチゼリー	○中華丼 ○味噌汁 ○春巻き&焼売 ○切干大根の中華サラダ	○ごはん ○味噌汁 ○肉団子の野菜あんかけ ○ポテトサラダ		
	[エネルギー] 707 kcal [タンパク質] 28.5 g [脂質] 15.0 g [炭水化物] 109.7 g [塩分] 4.6 g	[エネルギー] 840 kcal [タンパク質] 24.7 g [脂質] 25.9 g [炭水化物] 128.4 g [塩分] 1.8 g	[エネルギー] 771 kcal [タンパク質] 32.0 g [脂質] 10.6 g [炭水化物] 130.1 g [塩分] 5.7 g	[エネルギー] 771 kcal [タンパク質] 31.3 g [脂質] 20.1 g [炭水化物] 110.9 g [塩分] 4.8 g	[エネルギー] 672 kcal [タンパク質] 19.1 g [脂質] 12.8 g [炭水化物] 117.6 g [塩分] 3.3 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

*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 (はんもつく(朝・夕))

期間： 2018年11月26日(月) ～ 2018年12月02日(日)

	11月26日(月)	11月27日(火)	11月28日(水)	11月29日(木)	11月30日(金)	12月1日(土)	12月2日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○サケの西京焼き ○炒り豆腐 ○ヨーグルト	○食パン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○りんご ○野菜ジュース	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○フロッリーの胡麻和え ○プリン	○ホットドッグ ○野菜ポトフ ○キャベツと卵ソテー ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○オープンオムレツ ○大豆とツナの野菜汁 ○プリン		
	[エネルギー] 661 kcal [タンパク質] 37.0 g [脂質] 14.8 g [炭水化物] 88.8 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 558 kcal [タンパク質] 17.4 g [脂質] 17.3 g [炭水化物] 85.1 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 625 kcal [タンパク質] 39.8 g [脂質] 9.9 g [炭水化物] 92.1 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 630 kcal [タンパク質] 24.4 g [脂質] 25.5 g [炭水化物] 78.7 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 679 kcal [タンパク質] 28.6 g [脂質] 16.9 g [炭水化物] 100.6 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	○牛丼 ○味噌汁 ○ほうれん草の磯和え ○みかんヨーグルト	○ミートソースパゲティ ○コンソメスープ ○大根サラダ ○ライチゼリー	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○サンマの塩焼き ○小松菜のピーナツ和え ○はちみつレモンゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○根菜の煮物 ○ピーチゼリー	○海鮮焼きそば ○中華スープ ○春雨サラダ ○ラ・フランスゼリー		
	[エネルギー] 585 kcal [タンパク質] 29.0 g [脂質] 4.7 g [炭水化物] 104.5 g [塩分] 5.1 g	[エネルギー] 787 kcal [タンパク質] 31.4 g [脂質] 24.2 g [炭水化物] 105.9 g [塩分] 4.8 g	[エネルギー] 710 kcal [タンパク質] 29.7 g [脂質] 21.3 g [炭水化物] 95.4 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 624 kcal [タンパク質] 17.3 g [脂質] 15.2 g [炭水化物] 100.8 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 637 kcal [タンパク質] 25.3 g [脂質] 10.6 g [炭水化物] 109.8 g [塩分] 3.7 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

*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。