

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2018年12月03日(月) ~ 2018年12月09日(日)

	12月3日(月)	12月4日(火)	12月5日(水)	12月6日(木)	12月7日(金)	12月8日(土)	12月9日(日)
朝 食	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○スクランブルエッグ ○アスパラサラダ ○オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○きんぴらごぼう ○いちごヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ○ロールパン ○コンソメスープ ○おムツ&ウイナー ○ジャーマンポテト ○バナナ ○野菜ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> ○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 ○みかん ○乳酸菌飲料 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○ホキの胡麻味噌焼き ○大根のそぼろ煮 ○りんご 		
昼 食							
夕 食	<ul style="list-style-type: none"> ○カレーピラフ ○コンソメスープ ○マカロニサラダ ○みかんゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のトマトソース ○南瓜サラダ ○フルーツポンチ 	<ul style="list-style-type: none"> ○味噌野菜ラーメン ○ひじき煮 ○ほうれん草のお浸し ○ラ・フランスゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ○キーマカレー ○コンソメスープ ○コールスローサラダ ○杏仁豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> ○焼き肉丼 ○味噌汁 ○里芋の鶏そぼろあん ○ピーチゼリー 		
栄養 量 目安	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1297 kcal [タンパク質] 34.2 g [脂質] 38.1 g [炭水化物] 189.2 g [塩分] 7.9 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1525 kcal [タンパク質] 59.1 g [脂質] 35.9 g [炭水化物] 227.2 g [塩分] 8.9 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1158 kcal [タンパク質] 50.7 g [脂質] 34.1 g [炭水化物] 172.8 g [塩分] 10.9 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1302 kcal [タンパク質] 44.1 g [脂質] 35.6 g [炭水化物] 188.6 g [塩分] 9.6 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1159 kcal [タンパク質] 53.0 g [脂質] 11.4 g [炭水化物] 203.1 g [塩分] 5.8 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12月10日(月) ~ 2018年12月16日(日)

	12月10日(月)	12月11日(火)	12月12日(水)	12月13日(木)	12月14日(金)	12月15日(土)	12月16日(日)
朝 食	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○キャベツの胡麻和え ○いちごヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ○ロールサンド ○コーンスープ ○大豆のトマト煮 ○オレンジ ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○磯玉子焼き ○ホトとひき肉の炒め ○りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○キャベツのおかか和え ○ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ○食パン ○フィンボールのクリーム煮 ○温野菜サラダ ○バナナ ○野菜ジュース 		
昼 食							
夕 食	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○肉団子の野菜あんかけ ○ミモザサラダ ○みかんゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○フライ盛り合わせ ○切干と高野の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ○あんかけ焼きそば ○ワントンスープ ○小松菜のじゃこサラダ ○ピーチゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ○天津丼 ○中華スープ ○もやしのツナ和え ○春巻き&焼売 	<ul style="list-style-type: none"> ○味噌煮込みうどん ○五目煮豆 ○小松菜のピーナツ和え ○ライチゼリー 		
栄養 量 目安	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1378 kcal [タンパク質] 57.1 g [脂質] 27.2 g [炭水化物] 211.5 g [塩分] 6.8 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1596 kcal [タンパク質] 55.5 g [脂質] 65.3 g [炭水化物] 195.4 g [塩分] 8.7 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1349 kcal [タンパク質] 51.7 g [脂質] 28.7 g [炭水化物] 218.7 g [塩分] 6.8 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1254 kcal [タンパク質] 49.2 g [脂質] 27.7 g [炭水化物] 193.7 g [塩分] 6.2 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1529 kcal [タンパク質] 61.5 g [脂質] 35.2 g [炭水化物] 237.2 g [塩分] 10.2 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12月17日(月) ～ 2018年12月23日(日)

	12月17日(月)	12月18日(火)	12月19日(水)	12月20日(木)	12月21日(金)	12月22日(土)	12月23日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○納豆草とベーコンのソテー ○いちごヨーグルト	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○アロココリ-の胡麻和え ○プリン	○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	○ホットドッグ ○コンソメスープ ○ツナサラダ ○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		
昼 食							
夕 食	○ごはん ○味噌汁 ○厚揚げの味噌炒め ○春雨サラダ ○ハバロア	○ごはん ○コンソメスープ ○肉団子のトマト煮 ○ビーンズサラダ ○青りんごゼリー	○キャベツのクリームスパゲティ ○コンソメスープ ○ビーンズサラダ ○みかんゼリー	○ポークカレー ○コンソメスープ ○小松菜のじゃこサラダ ○白桃ヨーグルト	○ごはん ○コンソメスープ ○煮込みハンバーグ ○スパゲティサラダ ○クリスマスデザート		
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1257 kcal [タンパク質] 59.4 g [脂 質] 22.7 g [炭水化物] 196.4 g [塩 分] 6.7 g	[エネルギー] 1457 kcal [タンパク質] 46.3 g [脂 質] 42.4 g [炭水化物] 219.9 g [塩 分] 7.1 g	[エネルギー] 1345 kcal [タンパク質] 44.7 g [脂 質] 36.4 g [炭水化物] 197.6 g [塩 分] 8.0 g	[エネルギー] 1293 kcal [タンパク質] 49.8 g [脂 質] 43.5 g [炭水化物] 174.9 g [塩 分] 8.9 g	[エネルギー] 1433 kcal [タンパク質] 59.6 g [脂 質] 35.9 g [炭水化物] 211.3 g [塩 分] 8.7 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。

週 間 予 定 献 立 表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2018年12月24日(月) ~ 2018年12月30日(日)

	12月24日(月)	12月25日(火)	12月26日(水)	12月27日(木)	12月28日(金)	12月29日(土)	12月30日(日)
朝 食	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○キャベツとコーンのサラダ ○ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ○ロールパン ○コンソメスープ ○おムネ&ウインナー ○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 ○納豆 ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○れんこん金平 ○プリン 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○サバの塩焼き ○蓮根と薩摩揚げの炒め煮 ○りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○オープンオムレット ○大豆とツナの野菜炒め ○プリン 		
昼 食							
夕 食	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○アスパラとツナのサラダ ○はちみつレモンゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ○中華丼 ○味噌汁 ○もやしの中華和え ○杏仁豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> ○肉うどん ○大根とツナの煮物 ○ほうれん草のお浸し ○ピーチゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○ハンバーグ ○ブロッコリーの胡麻和え ○ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ○海鮮焼きそば ○中華スープ ○春雨サラダ ○ラ・フランスゼリー 		
栄養 量 目 安	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1307 kcal [タンパク質] 52.6 g [脂 質] 29.9 g [炭水化物] 200.2 g [塩 分] 6.4 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1266 kcal [タンパク質] 54.5 g [脂 質] 37.1 g [炭水化物] 184.1 g [塩 分] 8.2 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1516 kcal [タンパク質] 70.5 g [脂 質] 21.0 g [炭水化物] 248.9 g [塩 分] 8.7 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1346 kcal [タンパク質] 46.2 g [脂 質] 37.1 g [炭水化物] 200.8 g [塩 分] 7.1 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1316 kcal [タンパク質] 53.9 g [脂 質] 27.5 g [炭水化物] 210.4 g [塩 分] 6.4 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。