

週 間 予 定 献 立 表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2019年01月28日(月) ～ 2019年02月03日(日)

	1月28日(月)	1月29日(火)	1月30日(水)	1月31日(木)	2月1日(金)	2月2日(土)	2月3日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかか和え ○野菜ジュース	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○アスパラサラダ ○プリン	○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○ﾎﾞﾂﾄとひき肉の炒め ○バナナ ○野菜ジュース	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻和え ○りんご	○ホットドッグ ○大豆とﾊﾞｰｺﾝの洋風煮 ○ポパイサラダ ○パバロア		
	[エネルギー] 521 kcal [タンパク質] 19.4 g [脂質] 10.4 g [炭水化物] 86.9 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 656 kcal [タンパク質] 33.2 g [脂質] 16.0 g [炭水化物] 91.7 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 688 kcal [タンパク質] 22.0 g [脂質] 26.8 g [炭水化物] 97.0 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 526 kcal [タンパク質] 24.4 g [脂質] 6.1 g [炭水化物] 91.8 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 532 kcal [タンパク質] 24.6 g [脂質] 22.5 g [炭水化物] 58.9 g [塩分] 2.9 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
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	○肉うどん ○大根とツナの煮物 ○小松菜のしらす和え ○青りんごゼリー	○ｷﾞｬｯｽﾞのｸﾘｰﾑｽﾊﾞﾞﾞﾞ ○コンソメスープ ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｲﾀﾘｱﾝｻﾗﾀﾞ ○ライチゼリー	○ごはん ○コンソメスープ ○ハンバーグ ○ｷﾞｬｯｽﾞとツナのﾚｰ ○みかんゼリー	○かき揚げうどん ○キャベツの酢の物 ○炒り豆腐 ○白桃ヨーグルト	○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] 463 kcal [タンパク質] 26.4 g [脂質] 3.3 g [炭水化物] 78.4 g [塩分] 4.3 g	[エネルギー] 632 kcal [タンパク質] 23.9 g [脂質] 14.5 g [炭水化物] 99.1 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 654 kcal [タンパク質] 22.8 g [脂質] 13.2 g [炭水化物] 98.0 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 627 kcal [タンパク質] 27.4 g [脂質] 13.0 g [炭水化物] 81.4 g [塩分] 4.1 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： 2019年02月04日(月) ~ 2019年02月10日(日)

	2月4日(月)	2月5日(火)	2月6日(水)	2月7日(木)	2月8日(金)	2月9日(土)	2月10日(日)
朝食	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○ゆでブロッコリー ○ほうれん草のお浸し ○いちごヨーグルト	○ロールパン ○チキン・ルのクリーム煮 ○温野菜サラダ ○オレンジ ○乳酸菌飲料	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○きんぴらごぼう ○ピーチゼリー	○ごはん ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○キャベツとコンのサラダ ○ラ・フランスゼリー	○ホットドッグ ○野菜ポトフ ○ブロッコリーサラダ ○プリン		
	[エネルギー] 605 kcal [タンパク質] 33.3 g [脂質] 8.6 g [炭水化物] 96.5 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 634 kcal [タンパク質] 26.6 g [脂質] 20.7 g [炭水化物] 88.6 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 627 kcal [タンパク質] 31.6 g [脂質] 6.2 g [炭水化物] 107.5 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 613 kcal [タンパク質] 15.9 g [脂質] 13.7 g [炭水化物] 105.3 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 515 kcal [タンパク質] 18.4 g [脂質] 21.0 g [炭水化物] 65.6 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 ○味噌汁 ○サバの照り焼き ○ひじき納豆サラダ ○パバロア	○ごはん ○味噌汁 ○サンマの塩焼き ○かぼちゃサラダ ○はちみつレモンゼリー ○ふりかけ	○ミトソスバゲティ ○コンソメスープ ○キャベツのツナ和え ○ライチゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○肉じゃが ○ほうれん草の磯和え ○ピーチゼリー	○海鮮焼きそば ○中華スープ ○大根サラダ ○みかんゼリー		
	[エネルギー] 660 kcal [タンパク質] 31.0 g [脂質] 15.4 g [炭水化物] 95.8 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 769 kcal [タンパク質] 27.8 g [脂質] 21.7 g [炭水化物] 111.3 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 740 kcal [タンパク質] 33.9 g [脂質] 15.4 g [炭水化物] 111.2 g [塩分] 4.3 g	[エネルギー] 622 kcal [タンパク質] 27.3 g [脂質] 6.4 g [炭水化物] 110.0 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 635 kcal [タンパク質] 27.7 g [脂質] 11.9 g [炭水化物] 93.4 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

*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： 2019年02月11日(月) ～ 2019年02月17日(日)

	2月11日(月)	2月12日(火)	2月13日(水)	2月14日(木)	2月15日(金)	2月16日(土)	2月17日(日)
朝 食	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○りんご	○ごはん ○すまし汁 ○ホキの胡麻味噌焼き ○切干と高野の煮物 ○プリン	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉煮物 ○コンコンサラダ ○いちごヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○がんもの煮物 ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○五目煮豆 ○プリン		
	[エネルギー] 548 kcal [タンパク質] 19.2 g [脂質] 10.3 g [炭水化物] 92.9 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 542 kcal [タンパク質] 22.7 g [脂質] 5.1 g [炭水化物] 98.7 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 665 kcal [タンパク質] 27.4 g [脂質] 17.6 g [炭水化物] 96.1 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 634 kcal [タンパク質] 38.4 g [脂質] 10.0 g [炭水化物] 92.6 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 656 kcal [タンパク質] 37.0 g [脂質] 13.7 g [炭水化物] 93.3 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
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	○ミートドリア ○コンソメスープ ○フレンチサラダ ○フルーツポンチ	○ごはん ○コンソメスープ ○ポークチャップ ○ポテトサラダ ○みかんヨーグルト	○カレーライス ○コンソメスープ ○納豆とベーコンのソテー ○はちみつレモンゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○厚揚げの味噌炒め ○切干大根の中華サラダ ○ババロア	○なっとうビビンバ ○中華スープ ○しゅうまい ○ライチゼリー		
	[エネルギー] 654 kcal [タンパク質] 20.2 g [脂質] 16.4 g [炭水化物] 92.2 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 692 kcal [タンパク質] 32.2 g [脂質] 13.9 g [炭水化物] 106.3 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 817 kcal [タンパク質] 21.9 g [脂質] 18.4 g [炭水化物] 137.1 g [塩分] 5.5 g	[エネルギー] 641 kcal [タンパク質] 26.6 g [脂質] 12.2 g [炭水化物] 102.1 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 691 kcal [タンパク質] 27.2 g [脂質] 19.0 g [炭水化物] 100.1 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

* 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： 2019年02月18日(月) ~ 2019年02月24日(日)

	2月18日(月)	2月19日(火)	2月20日(水)	2月21日(木)	2月22日(金)	2月23日(土)	2月24日(日)
朝食	○ロールパン ○ミニメロンパン ○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 ○磯玉子焼き ○蓮根と薩摩揚げの炒め煮 ○ライチゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○ムとじゃが芋の炒め ○りんご	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○ほうれん草の和え物 ○オレンジ	○食パン ○ロールキャベツ ○ツナサラダ ○りんご ○牛乳		
	[エネルギー] 448 kcal [タンパク質] 16.4 g [脂質] 13.5 g [炭水化物] 67.8 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 556 kcal [タンパク質] 17.1 g [脂質] 7.3 g [炭水化物] 102.1 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 653 kcal [タンパク質] 19.3 g [脂質] 19.1 g [炭水化物] 97.8 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 533 kcal [タンパク質] 18.1 g [脂質] 10.5 g [炭水化物] 90.2 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 566 kcal [タンパク質] 25.2 g [脂質] 18.1 g [炭水化物] 78.1 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
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 ○すまし汁 ○白身魚の味噌マヨ焼き ○小松菜の胡麻和え ○白桃ヨーグルト	○豚キムチ丼 ○中華スープ ○春雨サラダ ○しゅうまい	○ピラフ ○コンソメスープ ○ブロッコリーサラダ ○みかんゼリー	○ごはん ○中華スープ ○麻婆茄子 ○もやしのナムル ○ライチゼリー	○味噌野菜ラーメン ○はんぺんの磯辺焼き ○杓苳草とツナのソテー ○フルーツポンチ		
	[エネルギー] 643 kcal [タンパク質] 25.3 g [脂質] 15.5 g [炭水化物] 96.8 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 694 kcal [タンパク質] 26.3 g [脂質] 12.9 g [炭水化物] 114.6 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 472 kcal [タンパク質] 16.9 g [脂質] 2.9 g [炭水化物] 81.9 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 653 kcal [タンパク質] 18.3 g [脂質] 19.0 g [炭水化物] 97.5 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 624 kcal [タンパク質] 38.4 g [脂質] 9.1 g [炭水化物] 92.0 g [塩分] 6.7 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： 2019年02月25日(月) ~ 2019年03月03日(日)

	2月25日(月)	2月26日(火)	2月27日(水)	2月28日(木)	3月1日(金)	3月2日(土)	3月3日(日)
朝 食	○ごはん ○すまし汁 ○サワラの西京焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○ピーチゼリー	○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	○食パン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○オレンジ ○牛乳	○ロールパン ○コンソメスープ ○お好み焼き ○キャベツソテー ○ライチゼリー	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○じゃが芋煮 ○りんご		
	[エネルギー] 677 kcal [タンパク質] 32.4 g [脂質] 16.2 g [炭水化物] 96.8 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] 634 kcal [タンパク質] 21.7 g [脂質] 22.0 g [炭水化物] 87.9 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 500 kcal [タンパク質] 18.9 g [脂質] 22.5 g [炭水化物] 62.1 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 628 kcal [タンパク質] 22.5 g [脂質] 13.2 g [炭水化物] 103.3 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
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 ○肉豆腐 ○青梗菜のソテー ○みかんゼリー	○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	○ごはん ○味噌汁 ○豚肉の味噌炒め ○小松菜のごまマヨネーズ ○ラ・フランスゼリー	○チキンピラフ ○コンソメスープ ○コールスローサラダ ○白桃ヨーグルト	○ごはん ○すまし汁 ○豚肉の味噌炒め ○いんげんの胡麻和え ○はちみつレモンゼリー		
	[エネルギー] 658 kcal [タンパク質] 28.4 g [脂質] 12.8 g [炭水化物] 92.2 g [塩分] 2.5 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] 639 kcal [タンパク質] 28.9 g [脂質] 12.1 g [炭水化物] 101.5 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 604 kcal [タンパク質] 18.5 g [脂質] 14.2 g [炭水化物] 97.0 g [塩分] 4.3 g	[エネルギー] 602 kcal [タンパク質] 24.9 g [脂質] 5.4 g [炭水化物] 111.1 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

* 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。