

週 間 予 定 献 立 表 (はんもつく(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 ○オムツ&ウイナー ○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 ○ほうれん草のお浸し ○りんご		
昼 食							
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 ○ひなまつりデザート		
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1336 kcal [タンパク質] 61.0 g [脂 質] 29.0 g [炭水化物] 188.9 g [塩 分] 5.0 g	[エネルギー] 1541 kcal [タンパク質] 49.7 g [脂 質] 49.9 g [炭水化物] 219.9 g [塩 分] 6.4 g	[エネルギー] 1271 kcal [タンパク質] 50.7 g [脂 質] 34.1 g [炭水化物] 189.0 g [塩 分] 6.4 g	[エネルギー] 1104 kcal [タンパク質] 37.5 g [脂 質] 36.7 g [炭水化物] 159.1 g [塩 分] 8.3 g	[エネルギー] 1156 kcal [タンパク質] 48.0 g [脂 質] 18.8 g [炭水化物] 196.2 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

* 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03月04日(月) ～ 2019年03月10日(日)

	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)	3月9日(土)	3月10日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○ﾌﾟﾛｯｺﾘｰと卵のソテー ○ヨーグルト	○ごはん ○納豆 ○すまし汁 ○サワラの西京焼き ○切干と高野の煮物 ○プリン	○ピザトースト ○ミニクロワッサン ○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 ○鶏肉の味噌付け焼き ○ゆでﾌﾟﾛｯｺﾘｰ ○かぼちゃサラダ ○ピーチゼリー	○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		
昼 食							
夕 食	○ごはん ○味噌汁 ○鶏と大根の五目煮 ○白菜の和え物 ○水ようかん	○中華丼 ○中華スープ ○もやしの中華和え ○杏仁豆腐	○野菜タンメン ○はんぺんの磯辺焼き ○大根の甘酢和え ○パパロア	○ごはん ○味噌汁 ○豆腐のひき肉あん ○小松菜のごまマヨネーズ ○ライチゼリー	○ごはん ○けんちん汁 ○サバの照り焼き ○かぼちゃサラダ ○ヨーグルト		
栄養 量 目安	[エネルギー] 1161 kcal [タンパク質] 60.1 g [脂質] 12.9 g [炭水化物] 195.3 g [塩分] 4.9 g	[エネルギー] 1350 kcal [タンパク質] 63.7 g [脂質] 27.3 g [炭水化物] 194.9 g [塩分] 6.6 g	[エネルギー] 1146 kcal [タンパク質] 59.3 g [脂質] 30.8 g [炭水化物] 155.8 g [塩分] 10.9 g	[エネルギー] 1323 kcal [タンパク質] 58.2 g [脂質] 24.8 g [炭水化物] 211.6 g [塩分] 6.0 g	[エネルギー] 1303 kcal [タンパク質] 50.4 g [脂質] 35.5 g [炭水化物] 190.6 g [塩分] 6.5 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03月11日(月) ～ 2019年03月17日(日)

	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)	3月17日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○炒り豆腐 ○オレンジ	○ホットドッグ ○野菜ポトフ ○ポパイサラダ ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○磯玉子焼き ○大根とツナの煮物 ○りんご	○食パン ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○7スパとウイナーのソテー ○プリン	○ごはん ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○きんぴらごぼう ○はちみつレモンゼリー		
昼 食							
夕 食	○ごはん ○コンソメスープ ○肉団子のトマト煮 ○カリフラワーサラダ ○ババロア	○ハヤシライス ○コンソメスープ ○キャベツとコンのサラダ ○フルーツヨーグルト	○ほうとう風うどん ○煮物 ○ほうれん草の磯和え ○みかんヨーグルト	○ごはん ○すまし汁 ○フライ盛り合わせ ○ブロッコリーサラダ ○ライチゼリー	○ミートドリア ○コンソメスープ ○キャベツソテー ○フルーツポンチ		
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1338 kcal [タンパク質] 50.2 g [脂 質] 35.3 g [炭水化物] 199.1 g [塩 分] 7.0 g	[エネルギー] 1356 kcal [タンパク質] 48.7 g [脂 質] 42.0 g [炭水化物] 185.5 g [塩 分] 10.0 g	[エネルギー] 1428 kcal [タンパク質] 58.8 g [脂 質] 25.5 g [炭水化物] 232.4 g [塩 分] 8.1 g	[エネルギー] 1421 kcal [タンパク質] 53.2 g [脂 質] 48.9 g [炭水化物] 193.5 g [塩 分] 6.9 g	[エネルギー] 1312 kcal [タンパク質] 44.0 g [脂 質] 23.2 g [炭水化物] 215.3 g [塩 分] 9.5 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03月18日(月) ～ 2019年03月24日(日)

	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)	3月24日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○ハムとじゃが芋の炒め ○ヨーグルト	○ごはん ○すまし汁 ○ホキの胡麻味噌焼き ○蓮根と薩摩揚げの炒め煮 ○りんご	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○いちごヨーグルト	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○ゆでブロッコリー ○かぼちゃサラダ ○プリン	○ピザトースト ○ミニメロンパン ○コンソメスープ ○大豆とベーコンの洋風煮 ○牛乳 ○ピーチゼリー		
昼 食							
夕 食	○オムレツ・ベーコンのトマトパゲティ ○コンソメスープ ○フレンチサラダ ○はちみつレモンゼリー	○チャーハン ○中華スープ ○春雨サラダ ○ライチゼリー	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○鮭の変わり西京焼き ○もやしのおかか和え ○水ようかん	○ごはん ○味噌汁 ○豆腐のひき肉あん ○小松菜のごまマヨネーズ ○ラ・フランスゼリー	○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 ○パパロア		
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1298 kcal [タンパク質] 55.9 g [脂質] 26.6 g [炭水化物] 202.1 g [塩分] 8.4 g	[エネルギー] 1124 kcal [タンパク質] 33.1 g [脂質] 23.2 g [炭水化物] 190.3 g [塩分] 5.0 g	[エネルギー] 1381 kcal [タンパク質] 60.4 g [脂質] 34.8 g [炭水化物] 201.4 g [塩分] 6.1 g	[エネルギー] 1329 kcal [タンパク質] 59.7 g [脂質] 25.9 g [炭水化物] 209.7 g [塩分] 6.0 g	[エネルギー] 1358 kcal [タンパク質] 50.5 g [脂質] 40.8 g [炭水化物] 193.7 g [塩分] 9.8 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： 2019年03月25日(月) ~ 2019年03月31日(日)

	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○がんもの煮物 ○りんご	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉煮物 ○ブロッコリーの胡麻和え ○プリン	○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○五目煮豆 ○オレンジ	○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○温野菜サラダ ○バナナ ○乳酸菌飲料	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○オープンオムレツ ○竹輪と大根の煮物 ○ライチゼリー		
昼 食							
夕 食	○ごはん ○すまし汁 ○サワラの胡麻味噌焼き ○肉じゃが ○ライチゼリー	○あんかけ焼きそば ○中華スープ ○もやしのナムル ○パパロア	○なっとうビビンバ ○中華スープ ○春巻き ○杏仁豆腐	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のトマトソース ○さつま芋サラダ ○みかんゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○豚肉のカルビ風焼き ○うの花 ○プリン		
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1280 kcal [タンパク質] 65.9 g [脂質] 25.4 g [炭水化物] 186.4 g [塩分] 7.1 g	[エネルギー] 1265 kcal [タンパク質] 50.4 g [脂質] 25.4 g [炭水化物] 205.5 g [塩分] 5.3 g	[エネルギー] 1483 kcal [タンパク質] 54.0 g [脂質] 43.7 g [炭水化物] 202.9 g [塩分] 6.7 g	[エネルギー] 1509 kcal [タンパク質] 53.6 g [脂質] 50.1 g [炭水化物] 207.6 g [塩分] 7.2 g	[エネルギー] 1312 kcal [タンパク質] 50.6 g [脂質] 31.8 g [炭水化物] 195.4 g [塩分] 5.5 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。