

# 週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2015年11月30日(月) ~ 2015年12月06日(日)

	11月30日(月)	12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)	12月5日(土)	12月6日(日)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ピザトースト</li> <li>○ミニクロワッサン</li> <li>○コンソメスープ</li> <li>○ハムとじゃが芋の炒め</li> <li>○みかん</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ピザトースト</li> <li>○ミニクロワッサン</li> <li>○コンソメスープ</li> <li>○ハムとじゃが芋の炒め</li> <li>○みかん</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○味噌汁</li> <li>○アジの塩焼き</li> <li>○蓮根金平</li> <li>○ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ロールパン</li> <li>○チキンボールカレー煮</li> <li>○ブロッコリーとウインナーのソテー</li> <li>○バナナ</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○納豆</li> <li>○味噌汁</li> <li>○はんぺんチーズ焼き</li> <li>○ジャーマンポテト</li> <li>○ヨーグルト</li> </ul>		
	[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] 568 kcal [タンパク質] 21.7 g [脂質] 21.9 g [炭水化物] 71.2 g [塩分] 4.7 g	[エネルギー] 569 kcal [タンパク質] 29.7 g [脂質] 5.9 g [炭水化物] 94.4 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 568 kcal [タンパク質] 21.1 g [脂質] 20.3 g [炭水化物] 78.1 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 705 kcal [タンパク質] 30.2 g [脂質] 14.8 g [炭水化物] 109.5 g [塩分] 4.1 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○味噌汁</li> <li>○サワラの野菜あんかけ</li> <li>○さつま芋サラダ</li> <li>○はちみつレモンゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○コンソメスープ</li> <li>○鶏肉のトマト煮</li> <li>○南瓜サラダ</li> <li>○ピーチゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○天津丼</li> <li>○中華スープ</li> <li>○もやしのツナ和え</li> <li>○春巻き&amp;焼売</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○あんかけ焼きそば</li> <li>○ワンタンスープ</li> <li>○小松菜のじゃこサラダ</li> <li>○はちみつレモンゼリー</li> </ul>			
	[エネルギー] 748 kcal [タンパク質] 25.4 g [脂質] 16.9 g [炭水化物] 117.7 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 714 kcal [タンパク質] 30.4 g [脂質] 11.0 g [炭水化物] 119.3 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 761 kcal [タンパク質] 31.0 g [脂質] 20.0 g [炭水化物] 108.2 g [塩分] 4.3 g	[エネルギー] 715 kcal [タンパク質] 29.6 g [脂質] 12.6 g [炭水化物] 119.8 g [塩分] 4.3 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。

# 週 間 予 定 献 立 表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2015年12月07日(月) ～ 2015年12月13日(日)

	12月7日(月)	12月8日(火)	12月9日(水)	12月10日(木)	12月11日(金)	12月12日(土)	12月13日(日)
朝 食		○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○さつま芋サラダ ○プリン	○ロールサンド  ○野菜ポトフ  ○大豆のトマト煮  ○乳酸菌飲料(ヨーグルト)	○ごはん  ○味噌汁  ○鯖の西京焼き  ○高野と枝豆の卵とじ  ○プリン	○食パン  ○肉団子のスープ煮  ○温野菜サラダ  ○オレンジ  ○牛乳		
	[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] 706 kcal [タンパク質] 23.1 g [脂質] 19.2 g [炭水化物] 107.3 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 607 kcal [タンパク質] 32.8 g [脂質] 24.1 g [炭水化物] 65.6 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 702 kcal [タンパク質] 38.0 g [脂質] 19.6 g [炭水化物] 87.9 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 712 kcal [タンパク質] 27.8 g [脂質] 29.9 g [炭水化物] 86.5 g [塩分] 4.5 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  ○鮭のクリームソース  ○マカロニサラダ  ○ラ・フランスゼリー	○焼き肉丼  ○味噌汁  ○ミモザサラダ  ○ライチゼリー	○ミートソースパゲティ  ○コンソメスープ  ○コールスローサラダ  ○フルーツヨーグルト	○ごはん  ○味噌汁  ○フライ盛り合わせ  ○さつま揚げの煮物			
	[エネルギー] 716 kcal [タンパク質] 29.8 g [脂質] 16.6 g [炭水化物] 107.0 g [塩分] 4.7 g	[エネルギー] 674 kcal [タンパク質] 32.8 g [脂質] 15.6 g [炭水化物] 96.5 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 848 kcal [タンパク質] 31.9 g [脂質] 25.2 g [炭水化物] 106.8 g [塩分] 5.0 g	[エネルギー] 875 kcal [タンパク質] 29.3 g [脂質] 31.5 g [炭水化物] 118.9 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	[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： 2015年12月14日(月) ～ 2015年12月20日(日)

	12月14日(月)	12月15日(火)	12月16日(水)	12月17日(木)	12月18日(金)	12月19日(土)	12月20日(日)
朝 食		○ロールパン ○コンソメスープ ○オムレツ&ウイナー ○キャベツとツナのソテー ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○切干と高野の煮物 ○りんご	○ホットドッグ  ○コンソメスープ  ○大豆とツナの野菜ソテー  ○野菜ジュース	○ごはん  ○味噌汁  ○赤魚の粕漬け焼き  ○がんもの煮物  ○ヨーグルト		
	[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] 636 kcal [タンパク質] 27.3 g [脂質] 27.5 g [炭水化物] 77.3 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 643 kcal [タンパク質] 34.6 g [脂質] 12.3 g [炭水化物] 97.3 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 547 kcal [タンパク質] 21.3 g [脂質] 22.1 g [炭水化物] 67.0 g [塩分] 4.7 g	[エネルギー] 578 kcal [タンパク質] 30.7 g [脂質] 9.4 g [炭水化物] 87.1 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	○牛丼 ○味噌汁 ○南瓜サラダ ○白桃ヨーグルト	○ごはん ○すまし汁 ○鯖の味噌煮 ○小松菜のピーナツ和え ○はちみつレモンゼリー	○ごはん ○おでん ○ピーマン肉詰めフライ ○キャベツのごまサラダ ○みかん	○ポークカレー  ○コンソメスープ  ○春雨サラダ  ○フルーツポンチ			
	[エネルギー] 627 kcal [タンパク質] 21.7 g [脂質] 10.0 g [炭水化物] 110.0 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 653 kcal [タンパク質] 18.2 g [脂質] 16.8 g [炭水化物] 103.9 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 683 kcal [タンパク質] 19.9 g [脂質] 18.3 g [炭水化物] 105.7 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 739 kcal [タンパク質] 20.7 g [脂質] 16.1 g [炭水化物] 113.8 g [塩分] 5.6 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	[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： 2015年12月21日(月) ～ 2015年12月27日(日)

	12月21日(月)	12月22日(火)	12月23日(水)	12月24日(木)	12月25日(金)	12月26日(土)	12月27日(日)
朝 食		○ピザトースト ○ミニメロンパン ○コンソメスープ ○ハムとじゃが芋の炒め ○バナナ ○牛乳	○ごはん  ○味噌汁  ○鮭の塩焼き  ○蓮根金平  ○ヨーグルト	○ロールパン  ○チキンボールカレー煮  ○ブロッコリーとウインナーのソテー  ○バナナ  ○牛乳	○ごはん  ○味噌汁  ○磯玉子焼き  ○ほうれん草の胡麻和え  ○りんご		
	[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] 572 kcal [タンパク質] 22.9 g [脂質] 19.0 g [炭水化物] 79.2 g [塩分] 4.7 g	[エネルギー] 595 kcal [タンパク質] 31.3 g [脂質] 8.0 g [炭水化物] 94.4 g [塩分] 4.6 g	[エネルギー] 556 kcal [タンパク質] 21.2 g [脂質] 20.3 g [炭水化物] 79.0 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 522 kcal [タンパク質] 16.4 g [脂質] 8.2 g [炭水化物] 94.5 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
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 ○肉団子の甘酢あん ○アスパラサラダ	○ごはん ○コンソメスープ ○鶏肉のトマト煮 ○南瓜サラダ ○ピーチゼリー	○天津丼 ○中華スープ ○もやしのナムル ○春巻き&焼売	○ごはん ○コンソメスープ ○ハンバーグ デミソース ○ポテトサラダ ○ケーキ(ショート)			
	[エネルギー] 695 kcal [タンパク質] 26.2 g [脂質] 14.0 g [炭水化物] 113.6 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 770 kcal [タンパク質] 25.2 g [脂質] 19.3 g [炭水化物] 119.3 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 718 kcal [タンパク質] 26.4 g [脂質] 19.8 g [炭水化物] 102.5 g [塩分] 4.3 g	[エネルギー] 836 kcal [タンパク質] 23.1 g [脂質] 28.2 g [炭水化物] 121.5 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	[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。