

# 週 間 予 定 献 立 表 (はんもっく(朝・夕))

期間：2016年10月03日(月) ～ 2016年10月09日(日)

	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月8日(土)	10月9日(日)
朝 食		○ホットドッグ ○コーンスープ ○大豆のトマト煮 ○バナナ ○野菜ジュース	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○ジャーマンポテト ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○鯖の塩焼き ○ほうれん草の胡麻和え ○プリン	○食パン ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○ツナサラダ ○乳酸菌飲料		
	[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] 642 kcal [タンパク質] 24.7 g [脂質] 23.5 g [炭水化物] 87.2 g [塩分] 4.9 g	[エネルギー] 635 kcal [タンパク質] 25.5 g [脂質] 12.9 g [炭水化物] 102.1 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 738 kcal [タンパク質] 26.6 g [脂質] 27.0 g [炭水化物] 91.9 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 792 kcal [タンパク質] 31.7 g [脂質] 37.8 g [炭水化物] 83.3 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
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 ○肉じゃが ○キャベツとコーンのサラダ ○白桃ヨーグルト	○海鮮焼きそば ○中華スープ ○大根サラダ ○はちみつレモンゼリー	○カレーピラフ ○コンソメスープ ○マカロニサラダ ○パパロア	○ごはん ○味噌汁 ○厚揚げの味噌炒め ○さつま芋サラダ			
	[エネルギー] 689 kcal [タンパク質] 29.9 g [脂質] 14.7 g [炭水化物] 105.4 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 672 kcal [タンパク質] 25.6 g [脂質] 11.5 g [炭水化物] 116.2 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 654 kcal [タンパク質] 18.1 g [脂質] 16.2 g [炭水化物] 104.6 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 644 kcal [タンパク質] 24.2 g [脂質] 13.7 g [炭水化物] 100.9 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： 2016年10月10日(月) ~ 2016年10月16日(日)

	10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)	10月16日(日)
朝 食		○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○アスパラサラダ ○プリン	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○いちごヨーグルト	○ロールサンド ○コンソメスープ ○大豆とﾊﾞｰｺﾝの洋風煮 ○バナナ ○牛乳	○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○温野菜サラダ ○オレンジ ○野菜ジュース		
	[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] 687 kcal [タンパク質] 33.8 g [脂質] 15.5 g [炭水化物] 100.3 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 723 kcal [タンパク質] 34.5 g [脂質] 16.8 g [炭水化物] 107.0 g [塩分] 4.6 g	[エネルギー] 618 kcal [タンパク質] 31.2 g [脂質] 26.6 g [炭水化物] 65.0 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 597 kcal [タンパク質] 22.1 g [脂質] 26.6 g [炭水化物] 71.7 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	○きのこカレー ○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	○味噌煮込みうどん ○五目煮豆 ○小松菜のピーナツ和え ○みかんゼリー	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○サンマの塩焼き ○ミモザサラダ ○ライチゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○フライ盛り合わせ ○切干と高野の煮物			
	[エネルギー] 714 kcal [タンパク質] 21.6 g [脂質] 17.3 g [炭水化物] 104.7 g [塩分] 5.7 g	[エネルギー] 850 kcal [タンパク質] 35.4 g [脂質] 13.1 g [炭水化物] 132.1 g [塩分] 5.8 g	[エネルギー] 836 kcal [タンパク質] 35.1 g [脂質] 34.9 g [炭水化物] 91.5 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 907 kcal [タンパク質] 21.0 g [脂質] 35.9 g [炭水化物] 122.5 g [塩分] 4.7 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	[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： 2016年10月17日(月) ～ 2016年10月23日(日)

	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)	10月22日(土)	10月23日(日)
朝 食		○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○蓮根と薩摩揚げの炒め煮 ○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 ○大豆とツナの野菜ソテー ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○鰯の西京焼き ○がんもの煮物 ○プリン	○食パン ○コンソメスープ ○オープンオムレツ ○南瓜サラダ ○りんご ○乳酸菌飲料		
	[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] 624 kcal [タンパク質] 38.5 g [脂質] 6.3 g [炭水化物] 99.3 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 599 kcal [タンパク質] 24.7 g [脂質] 21.9 g [炭水化物] 77.4 g [塩分] 4.3 g	[エネルギー] 670 kcal [タンパク質] 34.0 g [脂質] 17.6 g [炭水化物] 87.6 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 650 kcal [タンパク質] 24.1 g [脂質] 20.4 g [炭水化物] 93.2 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
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 ○ピーチゼリー	○ごはん ○コンソメスープ ○煮込みハンバーグ ○ポテトサラダ ○ラ・フランスゼリー	○キャベツ・パセリのクリームスープ ○コンソメスープ ○ビーンズサラダ ○フルーツポンチ	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のトマトソース ○春雨サラダ			
	[エネルギー] 588 kcal [タンパク質] 27.6 g [脂質] 3.5 g [炭水化物] 109.6 g [塩分] 5.1 g	[エネルギー] 774 kcal [タンパク質] 21.7 g [脂質] 23.7 g [炭水化物] 118.6 g [塩分] 5.4 g	[エネルギー] 699 kcal [タンパク質] 25.5 g [脂質] 15.5 g [炭水化物] 102.3 g [塩分] 6.3 g	[エネルギー] 727 kcal [タンパク質] 27.4 g [脂質] 23.0 g [炭水化物] 101.2 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	[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： 2016年10月24日(月) ～ 2016年10月30日(日)

	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月29日(土)	10月30日(日)
<b>朝食</b>		○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○磯玉子焼き ○キャベツとウインナーのソテー ○いちごヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○ほうれん草の胡麻和え ○プリン	○ホットドッグ ○コーンスープ ○大豆のトマト煮 ○オレンジ ○牛乳	○食パン ○コンソメスープ ○おみそ汁 ○ツナサラダ ○乳酸菌飲料		
	[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] 647 kcal [タンパク質] 25.5 g [脂質] 17.4 g [炭水化物] 94.8 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 592 kcal [タンパク質] 27.6 g [脂質] 11.7 g [炭水化物] 90.6 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 663 kcal [タンパク質] 27.8 g [脂質] 28.1 g [炭水化物] 77.1 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 675 kcal [タンパク質] 27.2 g [脂質] 30.1 g [炭水化物] 76.3 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
<b>昼食</b>							
	[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
<b>夕食</b>	○あんかけ焼きそば ○中華スープ ○大根サラダ ○はちみつレモンゼリー	○カレーピラフ ○コンソメスープ ○マカロニサラダ ○パパロア	○ごはん ○味噌汁 ○肉じゃが ○ブロッコリーのピーナツ和え ○みかんヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○厚揚げの味噌炒め ○南瓜サラダ			
	[エネルギー] 663 kcal [タンパク質] 26.0 g [脂質] 10.5 g [炭水化物] 115.2 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 641 kcal [タンパク質] 17.7 g [脂質] 16.2 g [炭水化物] 102.4 g [塩分] 4.3 g	[エネルギー] 663 kcal [タンパク質] 32.6 g [脂質] 10.7 g [炭水化物] 105.9 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 615 kcal [タンパク質] 24.7 g [脂質] 12.3 g [炭水化物] 96.4 g [塩分] 3.0 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

\*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： 2016年10月31日(月) ~ 2016年11月06日(日)

	10月31日(月)	11月1日(火)	11月2日(水)	11月3日(木)	11月4日(金)	11月5日(土)	11月6日(日)
朝  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
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	○きのこのハヤシライス ○コンソメスープ ○コールスローサラダ ○モンブランケーキ						
	[エネルギー] 724 kcal [タンパク質] 22.4 g [脂質] 21.6 g [炭水化物] 108.2 g [塩分] 5.4 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	[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

\*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。