

# 週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2017年11月27日(月) ~ 2017年12月03日(日)

	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	12月1日(金)	12月2日(土)	12月3日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○サケの西京焼き ○炒り豆腐 ○ヨーグルト	○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	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○ﾌﾞｯｺﾘｰの胡麻和え ○プリン	○ホットドッグ ○野菜ポトフ ○キャベツと卵ソテー ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○オープンオムレツ ○大豆とツナの野菜ソテー ○プリン		
	[エネルギー] 661 kcal [タンパク質] 37.0 g [脂質] 14.8 g [炭水化物] 88.8 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 558 kcal [タンパク質] 17.4 g [脂質] 17.3 g [炭水化物] 85.1 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 625 kcal [タンパク質] 39.8 g [脂質] 9.9 g [炭水化物] 92.1 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 630 kcal [タンパク質] 24.4 g [脂質] 25.5 g [炭水化物] 78.7 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 679 kcal [タンパク質] 28.6 g [脂質] 16.9 g [炭水化物] 100.6 g [塩分] 2.7 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
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	○豚塩カルピ井 ○味噌汁 ○ほうれん草の磯和え ○みかんヨーグルト	○ミートソースパグティ ○コンソメスープ ○大根サラダ ○ライチゼリー	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○サンマの塩焼き ○小松菜のピーナツ和え ○はちみつレモンゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○根菜の煮物 ○ピーチゼリー	○海鮮焼きそば ○中華スープ ○春雨サラダ ○ラ・フランスゼリー		
	[エネルギー] 572 kcal [タンパク質] 28.6 g [脂質] 4.7 g [炭水化物] 101.4 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 787 kcal [タンパク質] 31.4 g [脂質] 24.2 g [炭水化物] 105.9 g [塩分] 4.8 g	[エネルギー] 710 kcal [タンパク質] 29.7 g [脂質] 21.3 g [炭水化物] 95.4 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 624 kcal [タンパク質] 17.3 g [脂質] 15.2 g [炭水化物] 100.8 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 637 kcal [タンパク質] 25.3 g [脂質] 10.6 g [炭水化物] 109.8 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

\* 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： 2017年12月04日(月) ~ 2017年12月10日(日)

	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	12月9日(土)	12月10日(日)
朝 食	○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	○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	○ロールパン ○コンソメスープ ○オムツ&ウインナー ○ジャーマンポテト ○バナナ ○野菜ジュース	○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	○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		
	[エネルギー] 665 kcal [タンパク質] 16.9 g [脂質] 22.2 g [炭水化物] 98.3 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 700 kcal [タンパク質] 30.2 g [脂質] 12.0 g [炭水化物] 115.8 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 599 kcal [タンパク質] 22.9 g [脂質] 24.4 g [炭水化物] 81.3 g [塩分] 5.0 g	[エネルギー] 542 kcal [タンパク質] 24.3 g [脂質] 14.6 g [炭水化物] 78.2 g [塩分] 4.3 g	[エネルギー] 488 kcal [タンパク質] 21.6 g [脂質] 4.0 g [炭水化物] 89.4 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	○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	○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	○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	○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	○焼き肉丼 ○味噌汁 ○里羊の鶏そぼろあん ○ピーチゼリー		
	[エネルギー] 632 kcal [タンパク質] 17.3 g [脂質] 15.9 g [炭水化物] 90.9 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 825 kcal [タンパク質] 28.9 g [脂質] 23.9 g [炭水化物] 111.4 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 559 kcal [タンパク質] 27.8 g [脂質] 9.7 g [炭水化物] 91.5 g [塩分] 5.9 g	[エネルギー] 760 kcal [タンパク質] 19.8 g [脂質] 21.0 g [炭水化物] 110.4 g [塩分] 5.3 g	[エネルギー] 671 kcal [タンパク質] 31.4 g [脂質] 7.4 g [炭水化物] 113.7 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

\*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： 2017年12月11日(月) ～ 2017年12月17日(日)

	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	12月16日(土)	12月17日(日)
朝 食	○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	○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	○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	○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	○食パン ○チキンポールのクリーム煮 ○温野菜サラダ ○バナナ ○野菜ジュース		
	[エネルギー] 649 kcal [タンパク質] 33.8 g [脂質] 11.2 g [炭水化物] 100.7 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 692 kcal [タンパク質] 35.1 g [脂質] 29.9 g [炭水化物] 72.2 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 661 kcal [タンパク質] 22.1 g [脂質] 16.1 g [炭水化物] 105.7 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 550 kcal [タンパク質] 20.9 g [脂質] 10.8 g [炭水化物] 90.0 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 693 kcal [タンパク質] 26.2 g [脂質] 22.2 g [炭水化物] 97.9 g [塩分] 4.4 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 ○肉団子の野菜あんかけ ○ミモザサラダ ○みかんゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○フライ盛り合わせ ○切干と高野の煮物	○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	○天津丼 ○中華スープ ○もやしのツナ和え ○春巻き&焼売	○味噌煮込みうどん ○五目煮豆 ○青梗菜のピーナツ和え ○ライチゼリー		
	[エネルギー] 729 kcal [タンパク質] 23.3 g [脂質] 16.0 g [炭水化物] 110.8 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 877 kcal [タンパク質] 21.6 g [脂質] 34.6 g [炭水化物] 117.3 g [塩分] 5.2 g	[エネルギー] 688 kcal [タンパク質] 29.6 g [脂質] 12.6 g [炭水化物] 113.0 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 704 kcal [タンパク質] 28.3 g [脂質] 16.9 g [炭水化物] 103.7 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 834 kcal [タンパク質] 34.8 g [脂質] 13.0 g [炭水化物] 139.1 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

\* 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： 2017年12月18日(月) ~ 2017年12月24日(日)

	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)	12月24日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○納豆 ○三色五子焼き ○アロココの胡麻和え ○プリン ○いちごヨーグルト	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○三色五子焼き ○アロココの胡麻和え ○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		
	[エネルギー] 612 kcal [タンパク質] 34.2 g [脂質] 11.7 g [炭水化物] 89.5 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 632 kcal [タンパク質] 25.5 g [脂質] 14.2 g [炭水化物] 99.1 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 635 kcal [タンパク質] 20.7 g [脂質] 17.8 g [炭水化物] 98.6 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 606 kcal [タンパク質] 21.9 g [脂質] 28.6 g [炭水化物] 68.1 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 600 kcal [タンパク質] 32.3 g [脂質] 11.1 g [炭水化物] 88.2 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
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 ○厚揚げの味噌炒め ○春雨サラダ ○ババロア	○牛丼 ○きのこ汁 ○ほうれん草の磯和え ○フルーツヨーグルト	○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		
	[エネルギー] 645 kcal [タンパク質] 25.2 g [脂質] 11.0 g [炭水化物] 106.9 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 637 kcal [タンパク質] 30.7 g [脂質] 7.0 g [炭水化物] 100.7 g [塩分] 6.0 g	[エネルギー] 710 kcal [タンパク質] 24.0 g [脂質] 18.6 g [炭水化物] 99.0 g [塩分] 4.3 g	[エネルギー] 686 kcal [タンパク質] 28.0 g [脂質] 14.9 g [炭水化物] 106.4 g [塩分] 5.6 g	[エネルギー] 833 kcal [タンパク質] 27.3 g [脂質] 24.8 g [炭水化物] 123.1 g [塩分] 5.7 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： 2017年12月25日(月) ~ 2017年12月31日(日)

	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のマヨネーズ焼き ○キャバツとコーンのサラダ ○ヨーグルト	○ロールパン ○コンソメスープ ○おムツ&ウイナー ○大豆のトマト煮 ○バナナ ○野菜ジュース	○ごはん ○納豆 ○おムツ&ウイナー ○ジャーマンポテト ○れんこん金平 ○プリン	○ごはん ○味噌汁 ○鮭の塩焼き ○蓮根と薩摩揚げの炒め煮 ○りんご			
	[エネルギー] 616 kcal [タンパク質] 31.9 g [脂質] 9.5 g [炭水化物] 98.6 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 618 kcal [タンパク質] 26.9 g [脂質] 26.1 g [炭水化物] 78.4 g [塩分] 4.8 g	[エネルギー] 809 kcal [タンパク質] 29.7 g [脂質] 24.6 g [炭水化物] 116.1 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 572 kcal [タンパク質] 27.1 g [脂質] 7.1 g [炭水化物] 96.2 g [塩分] 3.6 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
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 ○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	○中華丼 ○味噌汁 ○もやし中華和え ○杏仁豆腐	○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				
	[エネルギー] 691 kcal [タンパク質] 20.7 g [脂質] 20.4 g [炭水化物] 101.6 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 648 kcal [タンパク質] 27.6 g [脂質] 11.0 g [炭水化物] 105.7 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 810 kcal [タンパク質] 39.3 g [脂質] 7.8 g [炭水化物] 136.8 g [塩分] 4.9 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	[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。