

週 間 予 定 献 立 表 (はんもつく(朝・夕))

期間： 2018年02月26日(月) ~ 2018年03月04日(日)

	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	3月1日(木)	3月2日(金)	3月3日(土)	3月4日(日)
朝 食	○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	○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	○ロールパン ○コンソメスープ ○おムツ&ウインナー ○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 ○じゃが芋煮 ○りんご		
	[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] 586 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] 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] 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 ○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 ○納豆草と汁のソテー ○フルーツポンチ	○ごはん ○味噌汁 ○肉豆腐 ○青梗菜のソテー ○みかんゼリー	○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] 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] 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] 517 kcal [タンパク質] 16.2 g [脂質] 6.9 g [炭水化物] 94.2 g [塩分] 3.4 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。

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2018年03月05日(月) ~ 2018年03月11日(日)

	3月5日(月)	3月6日(火)	3月7日(水)	3月8日(木)	3月9日(金)	3月10日(土)	3月11日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○ﾌﾞｯｺﾘｰとﾌﾞｯのﾘｰ ○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 ○ゆでﾌﾞｯｺﾘｰ ○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		
	[エネルギー] 559 kcal [タンパク質] 38.5 g [脂質] 5.8 g [炭水化物] 84.8 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 728 kcal [タンパク質] 38.2 g [脂質] 19.4 g [炭水化物] 95.5 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 552 kcal [タンパク質] 25.6 g [脂質] 22.8 g [炭水化物] 61.7 g [塩分] 4.6 g	[エネルギー] 699 kcal [タンパク質] 31.1 g [脂質] 11.4 g [炭水化物] 115.1 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 571 kcal [タンパク質] 17.8 g [脂質] 17.3 g [炭水化物] 87.3 g [塩分] 4.2 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 ○味噌汁 ○鶏と大根の五目煮 ○白菜の和え物 ○みかんゼリー	○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		
	[エネルギー] 557 kcal [タンパク質] 21.0 g [脂質] 7.1 g [炭水化物] 89.0 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 622 kcal [タンパク質] 25.3 g [脂質] 7.9 g [炭水化物] 99.5 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 595 kcal [タンパク質] 33.6 g [脂質] 8.0 g [炭水化物] 94.3 g [塩分] 6.3 g	[エネルギー] 625 kcal [タンパク質] 26.9 g [脂質] 13.4 g [炭水化物] 96.9 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 734 kcal [タンパク質] 32.6 g [脂質] 18.2 g [炭水化物] 103.5 g [塩分] 2.3 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

* 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： 2018年03月12日(月) ~ 2018年03月18日(日)

	3月12日(月)	3月13日(火)	3月14日(水)	3月15日(木)	3月16日(金)	3月17日(土)	3月18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 ○アスパラとウインナーのソテー ○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		
	[エネルギー] 537 kcal [タンパク質] 28.3 g [脂質] 8.6 g [炭水化物] 82.9 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 614 kcal [タンパク質] 24.6 g [脂質] 24.7 g [炭水化物] 76.7 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 615 kcal [タンパク質] 26.2 g [脂質] 12.9 g [炭水化物] 96.6 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 626 kcal [タンパク質] 23.2 g [脂質] 24.9 g [炭水化物] 78.0 g [塩分] 5.1 g	[エネルギー] 663 kcal [タンパク質] 22.2 g [脂質] 7.8 g [炭水化物] 124.0 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 ○コンソメスープ ○肉団子のトマト煮 ○カリフラワーサラダ ○パパロア	○ハヤシライス ○コンソメスープ ○キャベツとコーンのサラダ ○フルーツヨーグルト	○ごはん ○すまし汁 ○厚揚げの味噌炒め ○ブロッコリーサラダ ○ライチゼリー	○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	○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		
	[エネルギー] 801 kcal [タンパク質] 21.7 g [脂質] 26.7 g [炭水化物] 116.4 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 742 kcal [タンパク質] 23.8 g [脂質] 17.3 g [炭水化物] 109.1 g [塩分] 6.3 g	[エネルギー] 629 kcal [タンパク質] 28.3 g [脂質] 12.7 g [炭水化物] 95.0 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 813 kcal [タンパク質] 32.4 g [脂質] 12.6 g [炭水化物] 135.9 g [塩分] 5.2 g	[エネルギー] 649 kcal [タンパク質] 21.7 g [脂質] 15.4 g [炭水化物] 91.5 g [塩分] 5.0 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： 2018年03月19日(月) ～ 2018年03月25日(日)

	3月19日(月)	3月20日(火)	3月21日(水)	3月22日(木)	3月23日(金)	3月24日(土)	3月25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	○ロールサンド ○コーンスープ ○大豆のトマト煮 ○バナナ ○牛乳	○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	○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		
	[エネルギー] 644 kcal [タンパク質] 33.4 g [脂質] 11.5 g [炭水化物] 97.8 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 492 kcal [タンパク質] 19.5 g [脂質] 1.6 g [炭水化物] 97.6 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 738 kcal [タンパク質] 35.4 g [脂質] 30.0 g [炭水化物] 84.3 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 688 kcal [タンパク質] 29.4 g [脂質] 17.8 g [炭水化物] 101.5 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 549 kcal [タンパク質] 25.0 g [脂質] 18.0 g [炭水化物] 71.2 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	○オムレツとベーコンのトマトスパゲティ ○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	○シーフードカレー ○コンソメスープ ○ビーンズサラダ ○ピーチゼリー	○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 ○コンソメスープ ○煮込みハンバーグ ○スパゲティサラダ ○ババロア		
	[エネルギー] 654 kcal [タンパク質] 22.5 g [脂質] 15.1 g [炭水化物] 104.3 g [塩分] 5.1 g	[エネルギー] 630 kcal [タンパク質] 13.4 g [脂質] 21.6 g [炭水化物] 92.8 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 776 kcal [タンパク質] 33.8 g [脂質] 20.6 g [炭水化物] 108.6 g [塩分] 4.8 g	[エネルギー] 693 kcal [タンパク質] 30.9 g [脂質] 17.0 g [炭水化物] 100.0 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 809 kcal [タンパク質] 25.5 g [脂質] 22.8 g [炭水化物] 122.5 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

*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： 2018年03月26日(月) ~ 2018年04月01日(日)

	3月26日(月)	3月27日(火)	3月28日(水)	3月29日(木)	3月30日(金)	3月31日(土)	4月1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 ○ﾌﾟﾛｯｸﾞｰの胡麻和え ○ライチゼリー	○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 ○プリン		
	[エネルギー] 633 kcal [タンパク質] 32.4 g [脂質] 13.4 g [炭水化物] 91.6 g [塩分] 4.6 g	[エネルギー] 594 kcal [タンパク質] 21.5 g [脂質] 10.8 g [炭水化物] 100.2 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 660 kcal [タンパク質] 24.9 g [脂質] 19.5 g [炭水化物] 93.9 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 676 kcal [タンパク質] 25.2 g [脂質] 23.9 g [炭水化物] 98.3 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 652 kcal [タンパク質] 23.4 g [脂質] 12.6 g [炭水化物] 108.3 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	○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 ○ババロア	○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			
	[エネルギー] 647 kcal [タンパク質] 33.5 g [脂質] 12.0 g [炭水化物] 94.8 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 629 kcal [タンパク質] 25.6 g [脂質] 11.6 g [炭水化物] 105.1 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 823 kcal [タンパク質] 29.0 g [脂質] 24.2 g [炭水化物] 109.0 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 834 kcal [タンパク質] 28.4 g [脂質] 26.2 g [炭水化物] 109.4 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。