

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2019年09月30日(月) ~ 2019年10月06日(日)

	9月30日(月)	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○炒り豆腐 ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○杓苳草とペーコンのソテー ○プリン	○ピザトースト ○ミニメロンパン ○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 ○ホキの胡麻味噌焼き ○大根のそぼろ煮 ○マスカットゼリー	○ホットドッグ ○大豆とペーコンの洋風煮 ○ポパイサラダ ○ババロア ○牛乳		
	[エネルギー] 565 kcal [タンパク質] 30.8 g [脂質] 8.7 g [炭水化物] 86.0 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 630 kcal [タンパク質] 34.5 g [脂質] 13.5 g [炭水化物] 89.6 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 518 kcal [タンパク質] 25.1 g [脂質] 18.8 g [炭水化物] 62.6 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 469 kcal [タンパク質] 19.6 g [脂質] 1.3 g [炭水化物] 94.7 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 616 kcal [タンパク質] 28.8 g [脂質] 27.3 g [炭水化物] 64.8 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	○なっとうビビンバ ○中華スープ ○しゅうまい ○杏仁豆腐	○海鮮焼きそば ○中華スープ ○ほうれん草のナムル ○ココアムース	○ハヤシライス ○コンソメスープ ○ブロッコリーのイタリアンサラダ ○みかんヨーグルト	○和風あんかけうどん ○ちくわ甘辛煮 ○小松菜の胡麻和え ○水ようかん	○ごはん ○味噌汁 ○白身魚のバター醤油 ○マカロニサラダ ○ごまプリン		
	[エネルギー] 760 kcal [タンパク質] 29.0 g [脂質] 20.8 g [炭水化物] 102.6 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 681 kcal [タンパク質] 29.1 g [脂質] 17.7 g [炭水化物] 102.0 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 723 kcal [タンパク質] 25.1 g [脂質] 17.3 g [炭水化物] 114.4 g [塩分] 5.6 g	[エネルギー] 842 kcal [タンパク質] 31.8 g [脂質] 9.1 g [炭水化物] 150.7 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 662 kcal [タンパク質] 26.3 g [脂質] 14.1 g [炭水化物] 103.2 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：2019年10月07日(月) ～ 2019年10月13日(日)

	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)
朝食	○ホットドッグ ○大豆とベーコンの洋風煮 ○温野菜サラダ ○ココアムース ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○ヨーグルト	○ごはん ○すまし汁 ○サケの西京焼き ○五目煮豆 ○マスカットゼリー	○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○ハムとじゃが芋の炒め ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○オープンオムレツ ○竹輪と大根の煮物 ○水ようかん		
	[エネルギー] 673 kcal [タンパク質] 27.9 g [脂質] 34.9 g [炭水化物] 64.8 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 623 kcal [タンパク質] 23.5 g [脂質] 13.0 g [炭水化物] 101.5 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 653 kcal [タンパク質] 34.1 g [脂質] 14.3 g [炭水化物] 96.6 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 726 kcal [タンパク質] 26.1 g [脂質] 29.2 g [炭水化物] 96.4 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 665 kcal [タンパク質] 22.4 g [脂質] 11.6 g [炭水化物] 115.1 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 ○鶏のクリームソース ○ポパイサラダ ○プリン	○ごはん ○中華スープ ○マーボー厚揚げ ○春雨サラダ ○バナナムース	○味噌野菜ラーメン ○はんぺんバター焼き ○もやしのゆかり和え ○マンゴープリン	○ごはん ○コンソメスープ ○ポークチャップ ○ブロッコリーとツナのサラダ ○プリン	○ごはん ○コンソメスープ ○ハンバーグ デミソース ○キャベツとコーンのサラダ ○オレンジゼリー		
	[エネルギー] 701 kcal [タンパク質] 36.3 g [脂質] 15.7 g [炭水化物] 99.0 g [塩分] 5.1 g	[エネルギー] 793 kcal [タンパク質] 27.0 g [脂質] 25.3 g [炭水化物] 107.8 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 631 kcal [タンパク質] 35.1 g [脂質] 10.4 g [炭水化物] 96.6 g [塩分] 6.8 g	[エネルギー] 672 kcal [タンパク質] 37.7 g [脂質] 13.1 g [炭水化物] 97.9 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 702 kcal [タンパク質] 19.4 g [脂質] 18.1 g [炭水化物] 113.2 g [塩分] 4.8 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10月14日(月) ~ 2019年10月20日(日)

	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○磯玉子焼き ○薩摩揚げと小松菜の炒煮 ○りんご	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○ブロッコリーとツナのソテー ○プリン	○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○五目煮豆 ○水ようかん	○ピザトースト ○ミニクロワッサン ○大豆とベーコンの洋風煮 ○オレンジ ○牛乳	○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		
	[エネルギー] 539 kcal [タンパク質] 17.7 g [脂質] 8.3 g [炭水化物] 96.2 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 639 kcal [タンパク質] 36.6 g [脂質] 10.7 g [炭水化物] 96.4 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 730 kcal [タンパク質] 25.0 g [脂質] 19.5 g [炭水化物] 110.8 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 522 kcal [タンパク質] 24.2 g [脂質] 21.0 g [炭水化物] 59.5 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 714 kcal [タンパク質] 30.2 g [脂質] 12.0 g [炭水化物] 119.3 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 ○揚げ出し豆腐 ○ほうれん草のお浸し ○水ようかん	○ごはん ○味噌汁 ○肉団子の甘酢あん ○もやしのおかか和え ○いちごゼリー	○キャベツのクリームパゲティ ○コンソメスープ ○カリフラワーサラダ ○パパロア	○ミートドリア ○コンソメスープ ○フレンチサラダ ○ぶどうゼリー	○中華丼 ○中華スープ ○ブロッコリーのナムル ○杏仁豆腐		
	[エネルギー] 681 kcal [タンパク質] 17.2 g [脂質] 15.8 g [炭水化物] 114.3 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 658 kcal [タンパク質] 25.1 g [脂質] 6.8 g [炭水化物] 121.5 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 675 kcal [タンパク質] 23.9 g [脂質] 16.3 g [炭水化物] 105.7 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 603 kcal [タンパク質] 19.3 g [脂質] 15.6 g [炭水化物] 92.3 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 632 kcal [タンパク質] 26.3 g [脂質] 9.7 g [炭水化物] 107.3 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

* 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10月21日(月) ~ 2019年10月27日(日)

	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)
朝 食	○ごはん ○すまし汁 ○サワラの西京焼き ○蓮根と薩摩揚げの炒め煮 ○オレンジ	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉煮物 ○三色玉子焼き ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○大根とツナの煮物 ○いちごヨーグルト	○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 ○ごまプリン	○ロールパン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○オレンジ ○牛乳		
	[エネルギー] 599 kcal [タンパク質] 29.1 g [脂質] 11.0 g [炭水化物] 92.2 g [塩分] 1.7 g	[エネルギー] 649 kcal [タンパク質] 23.7 g [脂質] 14.2 g [炭水化物] 104.9 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 559 kcal [タンパク質] 36.9 g [脂質] 4.4 g [炭水化物] 88.6 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 796 kcal [タンパク質] 24.3 g [脂質] 33.5 g [炭水化物] 99.0 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 556 kcal [タンパク質] 19.5 g [脂質] 20.1 g [炭水化物] 79.3 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	○スパゲティナポリタン ○コンソメスープ ○キャベツサラダ ○ヨーグルト	○ごはん ○コンソメスープ ○鶏肉のマスタード焼き ○ポパイソテー ○オレンジゼリー	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○鮭の変わり西京焼き ○キャベツのお浸し ○水ようかん	○ごはん ○パンプキンシチュー ○キャベツとツナのソテー ○ババロア	○ごはん ○味噌汁 ○肉豆腐 ○小松菜のごまマヨネーズ ○青りんごゼリー		
	[エネルギー] 643 kcal [タンパク質] 22.8 g [脂質] 15.9 g [炭水化物] 100.4 g [塩分] 4.9 g	[エネルギー] 599 kcal [タンパク質] 31.9 g [脂質] 11.4 g [炭水化物] 88.1 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 673 kcal [タンパク質] 29.7 g [脂質] 12.9 g [炭水化物] 105.1 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 706 kcal [タンパク質] 26.4 g [脂質] 17.4 g [炭水化物] 107.1 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 707 kcal [タンパク質] 31.4 g [脂質] 18.2 g [炭水化物] 99.5 g [塩分] 2.2 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

* 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10月28日(月) ~ 2019年11月03日(日)

	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○サバの塩焼き ○炒り豆腐 ○りんご	○ごはん ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○切干と高野の煮物 ○イチゴムース	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○かぼちゃサラダ ○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 ○大豆とサの野菜ソテー ○りんご ○乳酸菌飲料	○ごはん ○味噌汁 ○ホキの胡麻味噌焼き ○さつま揚げの煮物 ○オレンジ		
	[エネルギー] 748 kcal [タンパク質] 29.5 g [脂質] 29.1 g [炭水化物] 86.1 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 638 kcal [タンパク質] 19.4 g [脂質] 17.0 g [炭水化物] 100.6 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 606 kcal [タンパク質] 27.0 g [脂質] 9.7 g [炭水化物] 98.4 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 518 kcal [タンパク質] 24.4 g [脂質] 14.7 g [炭水化物] 73.3 g [塩分] 4.3 g	[エネルギー] 519 kcal [タンパク質] 23.3 g [脂質] 2.9 g [炭水化物] 97.0 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	○ごぼうのキーマカレー ○コンソメスープ ○ブロッコリーサラダ ○プリン	○ごはん ○すまし汁 ○サバの胡麻味噌焼き ○もやしのゆかり和え ○ぶどうゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○鶏と大根の五目煮 ○小松菜のしらす和え ○水ようかん	○豚丼 ○味噌汁 ○ひじき煮 ○もやしのナムル ○パンプキンパバロア	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のトマトソース ○ポテトサラダ ○パバロア		
	[エネルギー] 711 kcal [タンパク質] 23.8 g [脂質] 18.8 g [炭水化物] 109.3 g [塩分] 4.6 g	[エネルギー] 693 kcal [タンパク質] 23.3 g [脂質] 24.9 g [炭水化物] 88.4 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 638 kcal [タンパク質] 26.1 g [脂質] 7.2 g [炭水化物] 115.1 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 712 kcal [タンパク質] 36.4 g [脂質] 12.8 g [炭水化物] 108.7 g [塩分] 4.3 g	[エネルギー] 807 kcal [タンパク質] 29.4 g [脂質] 25.0 g [炭水化物] 115.5 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

*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。