

# 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 ○大豆と卵の野菜ソテー ○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 ○パンプキンババロア	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のトマトソース ○ポテトサラダ ○ババロア		
	[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。

# 週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2019年11月04日(月) ～ 2019年11月10日(日)

	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)	11月10日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○アスパラソテー ○いちごヨーグルト	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○磯玉子焼き ○ポテトサラダ ○オレンジ	○ロールパン ○野菜ポトフ ○キャベツと卵ソテー ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○サワラの西京焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○プリン	○食パン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○りんご ○牛乳		
	[エネルギー] 586 kcal [タンパク質] 32.0 g [脂質] 9.6 g [炭水化物] 90.4 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 627 kcal [タンパク質] 21.1 g [脂質] 16.0 g [炭水化物] 98.7 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 488 kcal [タンパク質] 17.9 g [脂質] 13.7 g [炭水化物] 79.6 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 738 kcal [タンパク質] 37.9 g [脂質] 22.3 g [炭水化物] 92.3 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 624 kcal [タンパク質] 20.8 g [脂質] 22.0 g [炭水化物] 87.0 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
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	○キャベツのクリームパゲティ ○コンソメスープ ○ブロッコリーのイタリアンサラダ ○フルーツポンチ	○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 ○バナナムース	○ごはん ○味噌汁 ○肉団子の甘酢あん ○春雨サラダ ○マスカットゼリー	○焼き肉丼 ○味噌汁 ○ほうれん草の磯和え ○フルーツヨーグルト	○ごはん ○けんちん汁 ○サバの味噌煮 ○竹輪と大根の煮物 ○ごまプリン		
	[エネルギー] 697 kcal [タンパク質] 24.7 g [脂質] 15.5 g [炭水化物] 102.3 g [塩分] 5.5 g	[エネルギー] 713 kcal [タンパク質] 30.5 g [脂質] 26.3 g [炭水化物] 84.5 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 739 kcal [タンパク質] 25.5 g [脂質] 12.4 g [炭水化物] 128.6 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 669 kcal [タンパク質] 36.0 g [脂質] 9.7 g [炭水化物] 93.7 g [塩分] 4.8 g	[エネルギー] 685 kcal [タンパク質] 23.6 g [脂質] 21.2 g [炭水化物] 94.3 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11月11日(月) ～ 2019年11月17日(日)

	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)	11月17日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○れんこん金平 ○オレンジ	○ロールパン ○コンソメスープ ○オムレツ&ウインナー ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○切干と高野の煮物 ○いちごヨーグルト	○ロールパン ○大豆のトマト煮 ○ツナサラダ ○オレンジ ○野菜ジュース	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○キャベツの胡麻和え ○プリン		
	[エネルギー] 596 kcal [タンパク質] 20.9 g [脂質] 13.4 g [炭水化物] 95.8 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 591 kcal [タンパク質] 23.8 g [脂質] 27.3 g [炭水化物] 70.1 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 627 kcal [タンパク質] 25.8 g [脂質] 10.4 g [炭水化物] 104.8 g [塩分] 5.0 g	[エネルギー] 436 kcal [タンパク質] 18.7 g [脂質] 16.2 g [炭水化物] 60.5 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 648 kcal [タンパク質] 33.0 g [脂質] 10.8 g [炭水化物] 102.0 g [塩分] 3.5 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 ○鶏肉の照焼き ○キャベツのお浸し ○竹輪と大根の煮物 ○オレンジゼリー	○チキンカレー ○コンソメスープ ○大根のじゃこサラダ ○青りんごゼリー	○あんかけ焼きそば ○中華スープ ○もやしの中華和え ○白桃ヨーグルト	○野菜タンメン ○里芋の鶏そぼろあん ○いんげんの胡麻和え ○杏仁豆腐	○ごはん ○コンソメスープ ○チーズハンバーグ ○ミモザサラダ ○ババロア		
	[エネルギー] 657 kcal [タンパク質] 23.7 g [脂質] 17.1 g [炭水化物] 95.8 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 697 kcal [タンパク質] 22.1 g [脂質] 17.7 g [炭水化物] 109.3 g [塩分] 5.4 g	[エネルギー] 635 kcal [タンパク質] 28.1 g [脂質] 12.0 g [炭水化物] 103.1 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 616 kcal [タンパク質] 28.7 g [脂質] 8.6 g [炭水化物] 103.5 g [塩分] 5.8 g	[エネルギー] 850 kcal [タンパク質] 27.8 g [脂質] 31.1 g [炭水化物] 113.1 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： 2019年11月18日(月) ～ 2019年11月24日(日)

	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)	11月24日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○スクランブルエッグ ○ジャーマンポテト ○いちごヨーグルト	○ロールパン ○肉団子のトマト煮 ○温野菜サラダ ○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	○ピザトースト ○ミニクロワッサン ○大豆とツナの野菜リッ ○マカロニサラダ ○乳酸菌飲料	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○ツナじゃが ○プリン		
	[エネルギー] 660 kcal [タンパク質] 22.1 g [脂質] 15.5 g [炭水化物] 106.7 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 759 kcal [タンパク質] 26.2 g [脂質] 33.1 g [炭水化物] 96.9 g [塩分] 3.5 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] 620 kcal [タンパク質] 26.9 g [脂質] 24.3 g [炭水化物] 73.0 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 600 kcal [タンパク質] 36.2 g [脂質] 7.8 g [炭水化物] 92.2 g [塩分] 2.0 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 ○鮭のクリームソース ○南瓜サラダ ○ココアムース	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のトマト煮 ○さつま芋のレモン煮 ○青りんごゼリー	○ほうとう風うどん ○大根のそぼろ煮 ○小松菜のしらす和え ○ごまプリン	○中華丼 ○味噌汁 ○春巻き&焼売 ○切干大根の中華サラダ ○ぶどうゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○肉団子の野菜あんかけ ○ポテトサラダ ○パバロア		
	[エネルギー] 760 kcal [タンパク質] 30.8 g [脂質] 22.6 g [炭水化物] 104.2 g [塩分] 4.7 g	[エネルギー] 707 kcal [タンパク質] 29.4 g [脂質] 5.9 g [炭水化物] 130.7 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 800 kcal [タンパク質] 34.9 g [脂質] 13.1 g [炭水化物] 129.1 g [塩分] 5.8 g	[エネルギー] 810 kcal [タンパク質] 31.4 g [脂質] 20.2 g [炭水化物] 120.6 g [塩分] 4.8 g	[エネルギー] 724 kcal [タンパク質] 19.9 g [脂質] 13.2 g [炭水化物] 129.1 g [塩分] 3.3 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11月25日(月) ～ 2019年12月01日(日)

	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)	12月1日(日)	
<b>朝 食</b>	○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 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻和え ○マスカットゼリー	○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 ○味噌汁 ○オープンオムレツ ○大豆とﾀﾞｲの野菜ﾀﾞｲ ○いちごヨーグルト			
	[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] 557 kcal [タンパク質] 17.4 g [脂質] 17.3 g [炭水化物] 85.0 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 594 kcal [タンパク質] 36.6 g [脂質] 6.9 g [炭水化物] 96.8 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 630 kcal [タンパク質] 24.5 g [脂質] 25.5 g [炭水化物] 78.6 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 600 kcal [タンパク質] 23.5 g [脂質] 12.1 g [炭水化物] 96.6 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	[エネルギー] 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	[エネルギー] 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>	○牛丼 ○味噌汁 ○ほうれん草の磯和え ○みかんヨーグルト	○ミートソースﾊﾟﾞﾞﾞﾞ ○コンソメスープ ○大根サラダ ○いちごゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○赤魚の粕漬焼き ○ほうれん草の胡麻和え ○水ようかん	○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○根菜の煮物 ○青りんごゼリー	○海鮮焼きそば ○中華スープ ○春雨サラダ ○杏仁豆腐			
	[エネルギー] 585 kcal [タンパク質] 29.1 g [脂質] 4.7 g [炭水化物] 104.4 g [塩分] 5.1 g	[エネルギー] 792 kcal [タンパク質] 31.4 g [脂質] 24.3 g [炭水化物] 107.2 g [塩分] 4.8 g	[エネルギー] 597 kcal [タンパク質] 27.7 g [脂質] 7.7 g [炭水化物] 101.4 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 602 kcal [タンパク質] 17.2 g [脂質] 15.3 g [炭水化物] 95.6 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 678 kcal [タンパク質] 26.3 g [脂質] 11.9 g [炭水化物] 115.9 g [塩分] 3.8 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	[エネルギー] 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。