

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2016年05月30日(月) ～ 2016年06月05日(日)

| | 5月30日(月) | 5月31日(火) | 6月1日(水) | 6月2日(木) | 6月3日(金) | 6月4日(土) | 6月5日(日) |
|--------|--|---|---|---|--|---|---|
| 朝 食 | | ○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○ハムとじゃが芋の炒め ○ヨーグルト | ○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○温野菜サラダ ○バナナ ○野菜ジュース | ○ごはん ○味噌汁 ○鯖の塩焼き ○れんこん金平 ○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 | | |
| | [エネルギー] 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] 657 kcal [タンパク質] 25.3 g [脂質] 14.1 g [炭水化物] 104.4 g [塩分] 3.2 g | [エネルギー] 624 kcal [タンパク質] 22.2 g [脂質] 23.4 g [炭水化物] 86.1 g [塩分] 4.0 g | [エネルギー] 762 kcal [タンパク質] 27.4 g [脂質] 27.1 g [炭水化物] 96.0 g [塩分] 3.1 g | [エネルギー] 541 kcal [タンパク質] 24.4 g [脂質] 21.8 g [炭水化物] 62.3 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 | ○海鮮焼きそば ○中華スープ ○もやしのナムル ○みかんゼリー | ○ごはん ○味噌汁 ○フライ盛り合わせ ○豆腐とひじきの炒煮 | ○ごはん ○味噌汁 ○鯖のクリームソース ○キャベツとコーンのサラダ ○ライチゼリー | ○ごはん ○味噌汁 ○肉団子の野菜あんかけ ○ポテトサラダ ○はちみつレモンゼリー | | | |
| | [エネルギー] 619 kcal [タンパク質] 26.6 g [脂質] 10.7 g [炭水化物] 93.0 g [塩分] 3.7 g | [エネルギー] 938 kcal [タンパク質] 23.9 g [脂質] 38.8 g [炭水化物] 121.6 g [塩分] 4.3 g | [エネルギー] 687 kcal [タンパク質] 28.4 g [脂質] 16.5 g [炭水化物] 102.2 g [塩分] 4.9 g | [エネルギー] 790 kcal [タンパク質] 21.7 g [脂質] 14.8 g [炭水化物] 140.1 g [塩分] 3.4 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 |

* 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06月06日(月) ～ 2016年06月12日(日)

| | 6月6日(月) | 6月7日(火) | 6月8日(水) | 6月9日(木) | 6月10日(金) | 6月11日(土) | 6月12日(日) |
|----------------|---|---|---|---|---|--|---|
| 朝 食 | | ○ごはん ○味噌汁 ○ホキの胡麻味噌焼き ○がんもの煮物 ○いちごヨーグルト | ○ホットドッグ ○コンソメスープ ○大豆と々の野菜㊦ ○りんご ○乳酸菌飲料 | ○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○切干と高野の煮物 ○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 ○バナナ ○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] 592 kcal [タンパク質] 33.2 g [脂質] 7.2 g [炭水化物] 94.5 g [塩分] 2.7 g | [エネルギー] 548 kcal [タンパク質] 22.3 g [脂質] 21.2 g [炭水化物] 68.4 g [塩分] 3.7 g | [エネルギー] 703 kcal [タンパク質] 31.1 g [脂質] 15.2 g [炭水化物] 108.0 g [塩分] 5.0 g | [エネルギー] 807 kcal [タンパク質] 29.3 g [脂質] 37.6 g [炭水化物] 91.8 g [塩分] 5.8 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 |
| 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 |
| 夕 食 | ○キャベツのクリームパゲティ ○コンソメスープ ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｲﾄﾞﾘｱﾝｻﾗﾀﾞ ○ﾗ・ﾌﾗﾝｽｾﾘｰ | ○チキンカレー ○コンソメスープ ○春雨サラダ ○杏仁豆腐 | ○ごはん ○味噌汁 ○厚揚げの味噌炒め ○南瓜サラダ ○ピーチゼリー | ○ごはん ○コンソメスープ ○鶏肉のトマト煮 ○マカロニサラダ ○ﾊﾞﾊﾞﾛｱ | | | |
| | [エネルギー] 649 kcal [タンパク質] 23.7 g [脂質] 14.6 g [炭水化物] 104.3 g [塩分] 5.5 g | [エネルギー] 780 kcal [タンパク質] 18.4 g [脂質] 20.4 g [炭水化物] 117.4 g [塩分] 5.7 g | [エネルギー] 670 kcal [タンパク質] 25.1 g [脂質] 12.4 g [炭水化物] 110.2 g [塩分] 3.0 g | [エネルギー] 712 kcal [タンパク質] 32.4 g [脂質] 11.7 g [炭水化物] 114.9 g [塩分] 2.8 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。

週 間 予 定 献 立 表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2016年06月13日(月) ～ 2016年06月19日(日)

| | 6月13日(月) | 6月14日(火) | 6月15日(水) | 6月16日(木) | 6月17日(金) | 6月18日(土) | 6月19日(日) |
|--------|--|--|---|--|--|---|---|
| 朝 食 | | ○ロールサンド ○野菜ポトフ ○大豆のトマト煮 ○バナナ ○牛乳 | ○ごはん ○味噌汁 ○鯖の西京焼き ○ほうれん草の磯和え ○ヨーグルト | ○ロールパン ○コンソメスープ ○オープンオムレツ ○ジャーマンポテト ○りんご ○牛乳 | ○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○ゆでブロッコリー ○炒り豆腐 ○オレンジ | | |
| | [エネルギー] 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] 668 kcal [タンパク質] 24.2 g [脂質] 29.8 g [炭水化物] 79.7 g [塩分] 3.6 g | [エネルギー] 609 kcal [タンパク質] 35.6 g [脂質] 11.7 g [炭水化物] 85.7 g [塩分] 2.6 g | [エネルギー] 547 kcal [タンパク質] 23.1 g [脂質] 19.6 g [炭水化物] 75.0 g [塩分] 4.0 g | [エネルギー] 633 kcal [タンパク質] 35.6 g [脂質] 10.8 g [炭水化物] 95.9 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 |
| 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 ○鯖の味噌煮 ○ミモザサラダ ○みかんゼリー | ○天津丼 ○中華スープ ○焼売 ○もやしのツナ和え | ○ほうとう風うどん ○ひじき煮 ○キャベツのピーナツ和え ○ライチゼリー | ○カレーピラフ ○コンソメスープ ○ビーンズサラダ ○フルーツヨーグルト | | | |
| | [エネルギー] 691 kcal [タンパク質] 21.1 g [脂質] 23.9 g [炭水化物] 83.4 g [塩分] 2.8 g | [エネルギー] 615 kcal [タンパク質] 26.9 g [脂質] 11.8 g [炭水化物] 95.7 g [塩分] 3.3 g | [エネルギー] 830 kcal [タンパク質] 31.5 g [脂質] 14.7 g [炭水化物] 139.5 g [塩分] 5.4 g | [エネルギー] 670 kcal [タンパク質] 20.2 g [脂質] 18.0 g [炭水化物] 93.0 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 |

*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06月20日(月) ~ 2016年06月26日(日)

| | 6月20日(月) | 6月21日(火) | 6月22日(水) | 6月23日(木) | 6月24日(金) | 6月25日(土) | 6月26日(日) |
|----------------|---|---|---|---|---|--|---|
| 朝 食 | | ○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○磯玉子焼き ○ハムとじゃが芋の炒め ○いちごヨーグルト | ○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○温野菜サラダ ○バナナ ○野菜ジュース | ○ごはん ○味噌汁 ○鮭の塩焼き ○れんこん金平 ○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 ○バナナ ○牛乳 | | |
| | | [エネルギー] 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] 665 kcal [タンパク質] 25.6 g [脂質] 14.9 g [炭水化物] 104.5 g [塩分] 3.2 g | [エネルギー] 612 kcal [タンパク質] 22.3 g [脂質] 23.4 g [炭水化物] 87.0 g [塩分] 4.0 g | [エネルギー] 624 kcal [タンパク質] 31.8 g [脂質] 10.6 g [炭水化物] 95.8 g [塩分] 4.6 g | [エネルギー] 564 kcal [タンパク質] 25.4 g [脂質] 18.9 g [炭水化物] 74.7 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 |
| 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 |
| 夕 食 | ○海鮮焼きそば ○中華スープ ○もやしの中華和え ○みかんゼリー | ○ごはん ○味噌汁 ○唐揚げ&コロッケ ○竹輪と大根の煮物 | ○ごはん ○コンソメスープ ○鶏肉のトマト煮 ○ビーンズサラダ ○パパロア | ○ごはん ○味噌汁 ○肉団子の甘酢あん ○ポテトサラダ ○はちみつレモンゼリー | | | |
| | | [エネルギー] 607 kcal [タンパク質] 26.5 g [脂質] 8.6 g [炭水化物] 95.2 g [塩分] 3.6 g | [エネルギー] 818 kcal [タンパク質] 25.3 g [脂質] 29.5 g [炭水化物] 101.1 g [塩分] 2.9 g | [エネルギー] 723 kcal [タンパク質] 32.8 g [脂質] 14.0 g [炭水化物] 113.3 g [塩分] 3.0 g | [エネルギー] 809 kcal [タンパク質] 26.1 g [脂質] 14.2 g [炭水化物] 141.8 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 |

* 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06月27日(月) ～ 2016年07月03日(日)

| | 6月27日(月) | 6月28日(火) | 6月29日(水) | 6月30日(木) | 7月1日(金) | 7月2日(土) | 7月3日(日) |
|--------|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 食 | | ○ホットドッグ ○コンソメスープ ○大豆とツナの野菜ソテー ○乳酸菌飲料 ○りんご | ○ごはん ○味噌汁 ○ホキの胡麻味噌焼き ○さつま揚げの煮物 ○ヨーグルト | ○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○五目煮豆 ○プリン | | | |
| | [エネルギー] 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] 545 kcal [タンパク質] 22.3 g [脂質] 21.2 g [炭水化物] 68.0 g [塩分] 3.7 g | [エネルギー] 575 kcal [タンパク質] 33.3 g [脂質] 3.1 g [炭水化物] 99.9 g [塩分] 3.1 g | [エネルギー] 727 kcal [タンパク質] 35.9 g [脂質] 16.6 g [炭水化物] 107.2 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 | [エネルギー] 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 ○ポパイサラダ ○ラ・フランスゼリー | ○ごはん ○味噌汁 ○厚揚げの味噌炒め ○南瓜サラダ ○ピーチゼリー | ○キーマカレー ○コンソメスープ ○春雨サラダ ○杏仁豆腐 | ○ごはん ○味噌汁 ○サワラの野菜あんかけ ○キャベツとコーンのサガ ○みかんゼリー | | | |
| | [エネルギー] 660 kcal [タンパク質] 26.8 g [脂質] 13.8 g [炭水化物] 104.7 g [塩分] 4.5 g | [エネルギー] 671 kcal [タンパク質] 24.8 g [脂質] 12.3 g [炭水化物] 110.3 g [塩分] 3.0 g | [エネルギー] 770 kcal [タンパク質] 19.3 g [脂質] 19.8 g [炭水化物] 115.4 g [塩分] 5.1 g | [エネルギー] 673 kcal [タンパク質] 25.2 g [脂質] 15.4 g [炭水化物] 93.0 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 | [エネルギー] 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。