

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	○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] 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] 823 kcal [タンパク質] 26.9 g [脂質] 41.4 g [炭水化物] 90.0 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	[エネルギー] 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 ○キャベツとコンのサラダ ○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。

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2016年07月04日(月) ~ 2016年07月10日(日)

	7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)	7月8日(金)	7月9日(土)	7月10日(日)
朝 食	<ul style="list-style-type: none"> ○ロールサンド ○コーンスープ ○大豆のトマト煮 ○バナナ ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○ロールサンド ○コーンスープ ○大豆のトマト煮 ○バナナ ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○れんこん金平 ○いちごヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ○ロールパン ○チンポールのクリーム煮 ○フロッコリソテー ○オレンジ ○野菜ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○鮭の西京焼き ○高野と枝豆の卵とじ ○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] 739 kcal [タンパク質] 35.5 g [脂質] 30.0 g [炭水化物] 84.5 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 660 kcal [タンパク質] 39.6 g [脂質] 8.3 g [炭水化物] 102.4 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 558 kcal [タンパク質] 23.4 g [脂質] 18.9 g [炭水化物] 76.9 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 713 kcal [タンパク質] 42.1 g [脂質] 17.8 g [炭水化物] 90.5 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	[エネルギー] 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	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○コンソメスープ ○チーズハンバーグ ○ミモザサラダ ○パパロア 	<ul style="list-style-type: none"> ○牛丼 ○味噌汁 ○大根のじゃこサラダ ○ライチゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ○野菜タンメン ○里芋の鶏そぼろあん ○ほうれん草のお浸し ○はちみつレモンゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○フライ盛り合わせ ○竹輪と大根の煮物 ○杏仁豆腐 			
	[エネルギー] 875 kcal [タンパク質] 28.0 g [脂質] 32.6 g [炭水化物] 116.0 g [塩分] 6.5 g	[エネルギー] 576 kcal [タンパク質] 26.1 g [脂質] 4.9 g [炭水化物] 104.2 g [塩分] 5.2 g	[エネルギー] 607 kcal [タンパク質] 27.5 g [脂質] 7.0 g [炭水化物] 105.6 g [塩分] 6.6 g	[エネルギー] 864 kcal [タンパク質] 26.7 g [脂質] 29.3 g [炭水化物] 124.9 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	[エネルギー] 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07月11日(月) ~ 2016年07月17日(日)

	7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)	7月16日(土)	7月17日(日)
朝 食		○ピザトースト ○ミニクワッサン ○コンソメスープ ○キャベツと卵ソテー ○バナナ ○乳酸菌飲料	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○大根とツナの煮物 ○オレンジ	○食パン ○ロールキャベツ ○温野菜サラダ ○りんご ○牛乳	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○アスパラの胡麻和え ○ヨーグルト		
	[エネルギー] 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] 609 kcal [タンパク質] 23.8 g [脂質] 19.4 g [炭水化物] 86.7 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 520 kcal [タンパク質] 27.8 g [脂質] 6.1 g [炭水化物] 85.3 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 574 kcal [タンパク質] 21.9 g [脂質] 18.5 g [炭水化物] 83.8 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 680 kcal [タンパク質] 37.3 g [脂質] 12.6 g [炭水化物] 101.9 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
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 ○けんちん汁 ○鯖の味噌煮 ○小松菜のピーナツ和え ○ラ・フランスゼリー	○あんかけ焼きそば ○中華スープ ○もやしの中華和え ○フルーツポンチ	○カレーピラフ ○コンソメスープ ○マカロニサラダ ○白桃ヨーグルト	○天津丼 ○味噌汁 ○ポパイサラダ ○春巻き&焼売			
	[エネルギー] 656 kcal [タンパク質] 21.1 g [脂質] 19.6 g [炭水化物] 95.0 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 664 kcal [タンパク質] 26.7 g [脂質] 11.2 g [炭水化物] 103.1 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 640 kcal [タンパク質] 18.9 g [脂質] 16.3 g [炭水化物] 100.4 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 747 kcal [タンパク質] 30.8 g [脂質] 19.6 g [炭水化物] 105.9 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

*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07月18日(月) ～ 2016年07月24日(日)

	7月18日(月)	7月19日(火)	7月20日(水)	7月21日(木)	7月22日(金)	7月23日(土)	7月24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 ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○ムとじゃが芋の炒め ○プリン	○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		
	[エネルギー] 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] 592 kcal [タンパク質] 23.4 g [脂質] 25.5 g [炭水化物] 69.8 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 724 kcal [タンパク質] 31.5 g [脂質] 16.8 g [炭水化物] 108.8 g [塩分] 4.3 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] 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		○ナス・ピーマンのトマトスパゲティ ○コンソメスープ ○ポパイサラダ ○パバロア	○キーマカレー ○コンソメスープ ○春雨サラダ ○フルーツヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○厚揚げの味噌炒め ○さつま芋サラダ ○ピーチゼリー			
	[エネルギー] 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] 632 kcal [タンパク質] 27.6 g [脂質] 14.8 g [炭水化物] 94.7 g [塩分] 5.6 g	[エネルギー] 776 kcal [タンパク質] 20.9 g [脂質] 22.4 g [炭水化物] 107.4 g [塩分] 5.1 g	[エネルギー] 705 kcal [タンパク質] 24.8 g [脂質] 13.8 g [炭水化物] 116.2 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	[エネルギー] 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07月25日(月) ~ 2016年07月31日(日)

	7月25日(月)	7月26日(火)	7月27日(水)	7月28日(木)	7月29日(金)	7月30日(土)	7月31日(日)
朝 食	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○鯖の西京焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○プリン 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○鯖の西京焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○プリン 	<ul style="list-style-type: none"> ○ロールパン ○チキンソープのクリーム煮 ○プロコリソテー ○オレンジ ○野菜ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> ○ロールサンド ○コンソメスープ ○大豆のトマト煮 ○バナナ ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○オープンオムレツ ○れんこん金平 ○ヨーグルト 		
	[エネルギー] 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] 707 kcal [タンパク質] 36.6 g [脂質] 19.7 g [炭水化物] 92.3 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 570 kcal [タンパク質] 23.3 g [脂質] 18.9 g [炭水化物] 76.0 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 633 kcal [タンパク質] 23.5 g [脂質] 29.7 g [炭水化物] 71.7 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 676 kcal [タンパク質] 26.4 g [脂質] 12.1 g [炭水化物] 111.9 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
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	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○フライ盛り合わせ ○竹輪と大根の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ○牛丼 ○味噌汁 ○小松菜のじゃこサラダ ○ライチゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○コンソメスープ ○煮込みハンバーグ ○ミモザサラダ ○ラ・フランスゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ○肉うどん ○五目煮豆 ○キャベツのおかか和え ○はちみつレモンゼリー 			
	[エネルギー] 768 kcal [タンパク質] 19.4 g [脂質] 24.0 g [炭水化物] 114.2 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 574 kcal [タンパク質] 26.5 g [脂質] 4.8 g [炭水化物] 103.5 g [塩分] 5.1 g	[エネルギー] 786 kcal [タンパク質] 24.1 g [脂質] 25.9 g [炭水化物] 113.6 g [塩分] 5.4 g	[エネルギー] 895 kcal [タンパク質] 40.9 g [脂質] 11.1 g [炭水化物] 150.8 g [塩分] 5.5 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。