

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2018年01月29日(月) ~ 2018年02月04日(日)

	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)	2月4日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○炒り豆腐 ○野菜ジュース	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○ジャーマンポテト ○プリン	○食パン ○コンソメスープ ○オムレツ&ウインナー ○キャベツソテー ○オレンジ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○アスパラサラダ ○プリン	○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○ホトとひき肉の炒め ○バナナ ○野菜ジュース		
	[エネルギー] 571 kcal [タンパク質] 23.7 g [脂質] 13.7 g [炭水化物] 85.2 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 724 kcal [タンパク質] 33.4 g [脂質] 15.3 g [炭水化物] 109.5 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 650 kcal [タンパク質] 25.7 g [脂質] 29.3 g [炭水化物] 74.1 g [塩分] 5.1 g	[エネルギー] 656 kcal [タンパク質] 33.2 g [脂質] 16.0 g [炭水化物] 91.7 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 688 kcal [タンパク質] 22.0 g [脂質] 26.8 g [炭水化物] 97.0 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	○肉うどん ○大根とツナの煮物 ○小松菜のしらす和え ○豆腐とひじきの炒煮 ○青りんごゼリー	○ピラフ ○コンソメスープ ○キャベツのごまサラダ ○フルーツヨーグルト	○ごはん ○コンソメスープ ○鶏肉のトマトソース ○ブロッコリーのイタリアサラダ ○はちみつレモンゼリー	○キャベツのクリームスパゲティ ○コンソメスープ ○ブロッコリーのイタリアサラダ ○ライチゼリー	○ごはん ○コンソメスープ ○ハンバーグ ○キャベツとツナのソテー ○みかんゼリー		
	[エネルギー] 578 kcal [タンパク質] 32.8 g [脂質] 9.0 g [炭水化物] 89.6 g [塩分] 5.8 g	[エネルギー] 539 kcal [タンパク質] 16.7 g [脂質] 6.5 g [炭水化物] 89.0 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 799 kcal [タンパク質] 30.0 g [脂質] 22.3 g [炭水化物] 118.6 g [塩分] 4.8 g	[エネルギー] 632 kcal [タンパク質] 23.9 g [脂質] 14.5 g [炭水化物] 99.1 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 654 kcal [タンパク質] 22.8 g [脂質] 13.2 g [炭水化物] 98.0 g [塩分] 4.1 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： 2018年02月05日(月) ~ 2018年02月11日(日)

	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)	2月10日(土)	2月11日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻和え ○りんご	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○大根とツナの煮物 ○みかんゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○ゆでﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ○ほうれん草のお浸し ○いちごヨーグルト	○ロールパン ○ｷﾝﾎﾞｰﾙのクリーム煮 ○温野菜サラダ ○オレンジ ○乳酸菌飲料	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○きんぴらごぼう ○ピーチゼリー		
	[エネルギー] 526 kcal [タンパク質] 24.4 g [脂質] 6.1 g [炭水化物] 91.8 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 654 kcal [タンパク質] 31.3 g [脂質] 10.5 g [炭水化物] 95.0 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 605 kcal [タンパク質] 33.3 g [脂質] 8.6 g [炭水化物] 96.5 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 634 kcal [タンパク質] 26.6 g [脂質] 20.7 g [炭水化物] 88.6 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 627 kcal [タンパク質] 31.6 g [脂質] 6.2 g [炭水化物] 107.5 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	○かき揚げうどん ○キャベツの酢の物 ○炒り豆腐 ○白桃ヨーグルト	○ハヤシライス ○おくらスープ ○ビーンズサラダ ○ピーチゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○サバの照り焼き ○ひじき納豆サラダ ○ババロア	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○サンマの塩焼き ○かぼちゃサラダ ○はちみつレモンゼリー	○ミートソースﾊﾞｰｸﾞﾃﾞｲ ○コンソメスープ ○キャベツのツナ和え ○ライチゼリー		
	[エネルギー] 627 kcal [タンパク質] 27.4 g [脂質] 13.0 g [炭水化物] 81.4 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 762 kcal [タンパク質] 22.3 g [脂質] 19.3 g [炭水化物] 122.5 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 680 kcal [タンパク質] 31.0 g [脂質] 15.4 g [炭水化物] 95.8 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 826 kcal [タンパク質] 31.0 g [脂質] 27.7 g [炭水化物] 108.3 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 740 kcal [タンパク質] 33.9 g [脂質] 15.4 g [炭水化物] 111.2 g [塩分] 4.3 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02月12日(月) ~ 2018年02月18日(日)

	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	2月17日(土)	2月18日(日)
朝 食	○ごはん ○コンソメスープ ○オープンオムレツ ○キャベツとコンのサラダ ○野菜ジュース	○ホットドッグ ○野菜ポトフ ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾗﾀﾞ ○プリン ○乳酸菌飲料	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○じゃが芋煮 ○りんご	○ごはん ○すまし汁 ○ホキの胡麻味噌焼き ○切干と高野の煮物 ○プリン	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉煮物 ○コンコンサラダ ○いちごヨーグルト		
	[エネルギー] 538 kcal [タンパク質] 16.5 g [脂質] 9.9 g [炭水化物] 94.2 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 596 kcal [タンパク質] 22.0 g [脂質] 21.6 g [炭水化物] 80.9 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 605 kcal [タンパク質] 20.5 g [脂質] 10.4 g [炭水化物] 105.8 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 542 kcal [タンパク質] 22.7 g [脂質] 5.1 g [炭水化物] 98.7 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 665 kcal [タンパク質] 27.4 g [脂質] 17.6 g [炭水化物] 96.1 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	○ごはん ○味噌汁 ○肉じゃが ○ほうれん草の磯和え ○ピーチゼリー	○海鮮焼きそば ○中華スープ ○大根サラダ ○みかんゼリー	○ミートドリア ○コンソメスープ ○フレンチサラダ ○フルーツポンチ	○ごはん ○コンソメスープ ○ポークチャップ ○ポテトサラダ ○みかんヨーグルト	○カレーライス ○コンソメスープ ○納豆とﾊﾞｰｺﾝのﾗﾀﾞ ○はちみつレモンゼリー		
	[エネルギー] 622 kcal [タンパク質] 27.3 g [脂質] 6.4 g [炭水化物] 110.0 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 635 kcal [タンパク質] 27.7 g [脂質] 11.9 g [炭水化物] 93.4 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 654 kcal [タンパク質] 20.2 g [脂質] 16.4 g [炭水化物] 92.2 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 692 kcal [タンパク質] 32.2 g [脂質] 13.9 g [炭水化物] 106.3 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 817 kcal [タンパク質] 21.9 g [脂質] 18.4 g [炭水化物] 137.1 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

* 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02月19日(月) ~ 2018年02月25日(日)

	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)	2月24日(土)	2月25日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○がんもの煮物 ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○五目煮豆 ○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	○ごはん ○味噌汁 ○磯玉子焼き ○蓮根と薩摩揚げの炒め煮 ○ライチゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○仏とじゃが芋の炒め ○りんご		
	[エネルギー] 634 kcal [タンパク質] 38.4 g [脂質] 10.0 g [炭水化物] 92.6 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 656 kcal [タンパク質] 37.0 g [脂質] 13.7 g [炭水化物] 93.3 g [塩分] 5.2 g	[エネルギー] 571 kcal [タンパク質] 25.6 g [脂質] 19.0 g [炭水化物] 76.5 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 556 kcal [タンパク質] 17.1 g [脂質] 7.3 g [炭水化物] 102.1 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 653 kcal [タンパク質] 19.3 g [脂質] 19.1 g [炭水化物] 97.8 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
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 ○厚揚げの味噌炒め ○切干大根の中華サラダ ○パパロア	○なっとうビビンバ ○中華スープ ○しゅうまい ○ライチゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○白身魚の味噌マヨ焼き ○小松菜の胡麻和え ○白桃ヨーグルト	○天津丼 ○中華スープ ○春雨サラダ ○春巻き&焼売	○ピラフ ○コンソメスープ ○ブロッコリーサラダ ○みかんゼリー		
	[エネルギー] 641 kcal [タンパク質] 26.6 g [脂質] 12.2 g [炭水化物] 102.1 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 691 kcal [タンパク質] 27.2 g [脂質] 19.0 g [炭水化物] 100.1 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 634 kcal [タンパク質] 24.2 g [脂質] 14.9 g [炭水化物] 97.0 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 739 kcal [タンパク質] 25.2 g [脂質] 19.7 g [炭水化物] 108.8 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 472 kcal [タンパク質] 16.9 g [脂質] 2.9 g [炭水化物] 81.9 g [塩分] 3.2 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： 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				
	[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] 566 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] 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
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 ○納豆草とツナの汁 ○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				
	[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] 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

* 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。