

# 週 間 予 定 献 立 表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2019年04月01日(月) ～ 2019年04月07日(日)

	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)	4月7日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○ブロッコリーとツナのソテー ○いちごヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○大根とツナの煮物 ○みかんゼリー	○食パン ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○★アスパラソテー ○プリン	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○きんぴらごぼう ○バナナ	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○がんもの煮物 ○りんご		
昼 食							
夕 食	○野菜タンメン ○はんぺんバター焼き ○いんげんのソテー ○フルーツポンチ	○チキンピラフ ○コンソメスープ ○ビーンズサラダ ○みかんヨーグルト	○ごはん ○けんちん汁 ○鮭のバター醤油 ○小松菜の磯和え ○ライチゼリー	○ミートドリア ○コンソメスープ ○カリフラワーサラダ ○はちみつレモンゼリー	○ごはん ○コンソメスープ ○煮込みハンバーグ ○マカロニサラダ ○みかんゼリー		
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1175 kcal [タンパク質] 65.1 g [脂質] 16.8 g [炭水化物] 182.6 g [塩分] 9.4 g	[エネルギー] 1190 kcal [タンパク質] 59.0 g [脂質] 18.4 g [炭水化物] 177.9 g [塩分] 6.5 g	[エネルギー] 1366 kcal [タンパク質] 55.1 g [脂質] 51.3 g [炭水化物] 167.2 g [塩分] 11.1 g	[エネルギー] 1397 kcal [タンパク質] 49.1 g [脂質] 28.9 g [炭水化物] 231.5 g [塩分] 8.1 g	[エネルギー] 1452 kcal [タンパク質] 57.9 g [脂質] 40.4 g [炭水化物] 197.6 g [塩分] 10.3 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04月08日(月) ～ 2019年04月14日(日)

	4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○切干と高野の煮物 ○ヨーグルト	○ピザトースト ○ミニクロワッサン ○コンソメスープ ○大豆とベーコンの洋風煮 ○牛乳 ○ピーチゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○オレンジ	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉煮物 ○ブロッコリーの胡麻和え ○ライチゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○サワラの西京焼き ○炒り豆腐 ○みかんゼリー		
昼 食							
夕 食	○肉うどん ○ホッケの塩焼き ○白菜の磯和え ○ババロア	○キーマカレー ○コンソメスープ ○キャベツのごまマヨネーズ ○ヨーグルト	○ごはん ○すまし汁 ○サバの胡麻味噌焼き ○ハンパンの煮物 ○水ようかん	○ごはん ○味噌汁 ○鶏と大根の五目煮 ○ブロッコリーサラダ ○プリン	○ごはん ○すまし汁 ○厚揚げの味噌炒め ○ほうれん草の胡麻和え ○ライチゼリー		
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1411 kcal [タンパク質] 68.2 g [脂質] 20.8 g [炭水化物] 225.4 g [塩分] 8.6 g	[エネルギー] 1299 kcal [タンパク質] 48.1 g [脂質] 43.2 g [炭水化物] 175.5 g [塩分] 9.1 g	[エネルギー] 1426 kcal [タンパク質] 49.8 g [脂質] 40.9 g [炭水化物] 208.1 g [塩分] 6.6 g	[エネルギー] 1241 kcal [タンパク質] 51.3 g [脂質] 25.9 g [炭水化物] 194.9 g [塩分] 4.6 g	[エネルギー] 1233 kcal [タンパク質] 59.9 g [脂質] 23.9 g [炭水化物] 174.1 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04月15日(月) ～ 2019年04月21日(日)

	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)
<b>朝 食</b>	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○お刺身とパスタのソテー ○りんご	○ロールパン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○バナナ ○ライチゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○芋とじゃが芋の炒め ○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 ○キャベツと卵ソテー ○オレンジ ○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 ○プリン		
<b>昼 食</b>							
<b>夕 食</b>	○ごはん ○コンソメスープ ○魚のトマトソース ○マカロニサラダ ○みかんヨーグルト	○ごはん ○中華スープ ○マーボー厚揚げ ○大根サラダ ○ライチゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○豆腐のひき肉あん ○小松菜のしらす和え ○はちみつレモンゼリー	○おからのトマトソースパスタ ○コンソメスープ ○キャベツの醤油フレンチ ○ババロア	○ごはん ○コンソメスープ ○ポークチャップ ○コンコンサラダ ○ババロア		
<b>栄養 量 目 安</b>	[ エネルギー ] 1251 kcal [ タンパク質 ] 60.6 g [ 脂 質 ] 22.2 g [ 炭水化物 ] 194.3 g [ 塩 分 ] 8.8 g	[ エネルギー ] 1252 kcal [ タンパク質 ] 43.6 g [ 脂 質 ] 33.9 g [ 炭水化物 ] 193.0 g [ 塩 分 ] 6.1 g	[ エネルギー ] 1268 kcal [ タンパク質 ] 61.6 g [ 脂 質 ] 18.8 g [ 炭水化物 ] 207.9 g [ 塩 分 ] 6.8 g	[ エネルギー ] 1169 kcal [ タンパク質 ] 52.9 g [ 脂 質 ] 28.6 g [ 炭水化物 ] 172.2 g [ 塩 分 ] 7.9 g	[ エネルギー ] 1299 kcal [ タンパク質 ] 58.1 g [ 脂 質 ] 24.4 g [ 炭水化物 ] 206.1 g [ 塩 分 ] 7.1 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04月22日(月) ~ 2019年04月28日(日)

	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)
朝 食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○すまし汁</li> <li>○サバの味噌煮</li> <li>○五目煮豆</li> <li>○オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ピザトースト</li> <li>○ミニメロンパン</li> <li>○コンソメスープ</li> <li>○キャベツと卵ソテー</li> <li>○オレンジ</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○すまし汁</li> <li>○サケの西京焼き</li> <li>○ジャーマンポテト</li> <li>○プリン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○すまし汁</li> <li>○ホキの胡麻味噌焼き</li> <li>○大根のそぼろ煮</li> <li>○りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ホットドッグ</li> <li>○野菜ポトフ</li> <li>○ポパイサラダ</li> <li>○バナナ</li> <li>○牛乳</li> </ul>		
昼 食							
夕 食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○なっとうビビンバ</li> <li>○中華スープ</li> <li>○しゅうまい</li> <li>○杏仁豆腐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○カレーうどん</li> <li>○ちくわ甘辛煮</li> <li>○いんげんの胡麻和え</li> <li>○ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○海鮮焼きそば</li> <li>○中華スープ</li> <li>○ブロッコリーのナムル</li> <li>○フルーツポンチ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○炊き込みご飯</li> <li>○味噌汁</li> <li>○サケの塩焼き</li> <li>○小松菜の和え物</li> <li>○ライチゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○味噌汁</li> <li>○肉団子の甘酢あん</li> <li>○もやしのおかか和え</li> <li>○水ようかん</li> </ul>		
栄養 量目 目安	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 1417 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 53.2 g</li> <li>[ 脂 質 ] 40.3 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 196.2 g</li> <li>[ 塩 分 ] 6.4 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 1171 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 55.5 g</li> <li>[ 脂 質 ] 30.6 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 161.4 g</li> <li>[ 塩 分 ] 9.9 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 1388 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 61.5 g</li> <li>[ 脂 質 ] 31.5 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 199.0 g</li> <li>[ 塩 分 ] 6.6 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 1005 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 49.6 g</li> <li>[ 脂 質 ] 10.5 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 170.7 g</li> <li>[ 塩 分 ] 6.4 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 1329 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 50.5 g</li> <li>[ 脂 質 ] 31.5 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 212.0 g</li> <li>[ 塩 分 ] 7.6 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 0 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 0 g</li> <li>[ 脂 質 ] 0 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 0 g</li> <li>[ 塩 分 ] 0 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 0 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 0 g</li> <li>[ 脂 質 ] 0 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 0 g</li> <li>[ 塩 分 ] 0 g</li> </ul>

\*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04月29日(月) ~ 2019年05月05日(日)

	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○磯玉子焼き ○かぼちゃサラダ ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○がんもの煮物 ○ラ・フランスゼリー	○ピザトースト ○ミニクロワッサン ○コンソメスープ ○大豆とベーコンの洋風煮 ○牛乳 ○ピーチゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○納豆草とベーコンのソテー ○りんご			
	昼食						
夕食	○ハヤシライス ○コンソメスープ ○フロッコリーの伊勢アサダ ○プリン	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○カレーのゆかり焼き ○ほうれん草おかか和え ○水ようかん	○和風あんかけうどん ○ちくわ甘辛煮 ○もやしのゆかり和え ○ライチゼリー				
	栄養量目安	[エネルギー] 1353 kcal [タンパク質] 46.9 g [脂質] 30.8 g [炭水化物] 216.1 g [塩分] 8.4 g	[エネルギー] 1277 kcal [タンパク質] 52.8 g [脂質] 27.1 g [炭水化物] 199.1 g [塩分] 4.9 g	[エネルギー] 1341 kcal [タンパク質] 55.8 g [脂質] 29.0 g [炭水化物] 205.7 g [塩分] 8.1 g	[エネルギー] 593 kcal [タンパク質] 31.1 g [脂質] 9.6 g [炭水化物] 94.6 g [塩分] 3.7 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

\*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。