

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	○ロールパン ○スクランブルエッグ ○温野菜サラダ ○牛乳 ○マスカットゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○杓苳草とペ-コンのソ- ○りんご			
昼 食							
夕 食	○ハヤシライス ○コンソメスープ ○ブロッコリーのイタリアサラダ ○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 ○いちごゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○肉野菜炒め ○しゅうまい ○バナナムース			
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] 1511 kcal [タンパク質] 57.0 g [脂 質] 48.4 g [炭水化物] 212.1 g [塩 分] 7.3 g	[エネルギー] 1343 kcal [タンパク質] 61.3 g [脂 質] 31.2 g [炭水化物] 199.4 g [塩 分] 7.2 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	[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05月06日(月) ～ 2019年05月12日(日)

	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○オレンジ	○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	○ロールパン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○牛乳 ○オレンジ	○ごはん ○味噌汁 ○ホキの胡麻味噌焼き ○大根のそぼろ煮 ○イチゴムース		
	[エネルギー] 611 kcal [タンパク質] 32.2 g [脂質] 12.0 g [炭水化物] 91.8 g [塩分] 5.3 g	[エネルギー] 754 kcal [タンパク質] 26.1 g [脂質] 38.6 g [炭水化物] 76.5 g [塩分] 5.6 g	[エネルギー] 739 kcal [タンパク質] 29.1 g [脂質] 13.5 g [炭水化物] 124.8 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 556 kcal [タンパク質] 19.5 g [脂質] 20.1 g [炭水化物] 79.3 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 547 kcal [タンパク質] 22.4 g [脂質] 8.0 g [炭水化物] 94.1 g [塩分] 2.1 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
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	○キーマカレー ○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 ○味噌汁 ○肉じゃが ○かぼちゃサラダ ○マスカットゼリー	○あんかけ焼きそば ○中華スープ ○エビの中華炒め ○フルーツポンチ	○ごはん ○中華スープ ○麻婆豆腐 ○春雨サラダ ○杏仁豆腐	○ごはん ○コンソメスープ ○鮭のクリームソース ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾀﾞｲｺﾞﾌﾞﾗﾝｸﾞ ○ピーチゼリー		
	[エネルギー] 801 kcal [タンパク質] 27.7 g [脂質] 19.9 g [炭水化物] 124.3 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 704 kcal [タンパク質] 29.3 g [脂質] 11.0 g [炭水化物] 120.3 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 682 kcal [タンパク質] 33.9 g [脂質] 10.2 g [炭水化物] 110.6 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 719 kcal [タンパク質] 21.0 g [脂質] 15.7 g [炭水化物] 109.6 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 709 kcal [タンパク質] 34.6 g [脂質] 15.0 g [炭水化物] 104.7 g [塩分] 5.2 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： 2019年05月13日(月) ～ 2019年05月19日(日)

	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○切干と高野の煮物 ○ヨーグルト	○ごはん ○すまし汁 ○サワラの西京焼き ○炒り豆腐 ○りんご	○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	○ホットドッグ ○野菜ポトフ ○ポパイサラダ ○牛乳 ○バナナ	○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○五目煮豆 ○いちごヨーグルト		
	[エネルギー] 589 kcal [タンパク質] 34.5 g [脂質] 5.3 g [炭水化物] 97.2 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 612 kcal [タンパク質] 33.3 g [脂質] 14.3 g [炭水化物] 83.2 g [塩分] 1.8 g	[エネルギー] 648 kcal [タンパク質] 25.1 g [脂質] 14.5 g [炭水化物] 100.9 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 614 kcal [タンパク質] 24.8 g [脂質] 24.7 g [炭水化物] 76.5 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 692 kcal [タンパク質] 27.1 g [脂質] 20.1 g [炭水化物] 97.9 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
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 ○サバの味噌煮 ○白菜の磯和え ○マスカットゼリー	○ツナピラフ ○コンソメスープ ○カリフラワーサラダ ○フルーツヨーグルト	○野菜タンメン ○はんぺんバター焼き ○小松菜のしらす和え ○ピーチゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○肉豆腐 ○ブロッコリーサラダ ○プリン	○なっとうビビンバ ○中華スープ ○しゅうまい ○ヨーグルト		
	[エネルギー] 755 kcal [タンパク質] 25.5 g [脂質] 25.5 g [炭水化物] 100.8 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 583 kcal [タンパク質] 22.9 g [脂質] 10.0 g [炭水化物] 86.6 g [塩分] 5.2 g	[エネルギー] 648 kcal [タンパク質] 38.4 g [脂質] 8.9 g [炭水化物] 101.2 g [塩分] 7.6 g	[エネルギー] 724 kcal [タンパク質] 35.2 g [脂質] 18.1 g [炭水化物] 100.6 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 715 kcal [タンパク質] 31.5 g [脂質] 20.2 g [炭水化物] 98.7 g [塩分] 2.2 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： 2019年05月20日(月) ～ 2019年05月26日(日)

	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾀﾞｲﾅﾓのﾗｲﾝ ○イチゴﾓｰｽ	○ごはん ○すまし汁 ○サケの西京焼き ○ジャーマンポテト ○バナナ	○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○温野菜サラダ ○乳酸菌飲料 ○オレンジ	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○ﾊﾓとじゃが芋の炒め ○ヨーグルト	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○磯玉子焼き ○かぼちゃサラダ ○マスカットゼリー		
	[エネルギー] 583 kcal [タンパク質] 29.9 g [脂質] 12.7 g [炭水化物] 84.8 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 695 kcal [タンパク質] 29.8 g [脂質] 16.1 g [炭水化物] 105.3 g [塩分] 1.7 g	[エネルギー] 629 kcal [タンパク質] 24.9 g [脂質] 23.8 g [炭水化物] 86.1 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 648 kcal [タンパク質] 33.4 g [脂質] 11.5 g [炭水化物] 98.8 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 675 kcal [タンパク質] 23.1 g [脂質] 14.7 g [炭水化物] 112.3 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	○ごはん ○コンソメスープ ○煮込みハンバーグ ○マカロニサラダ ○ババロア	○味噌野菜ラーメン ○はんぺんの磯辺焼き ○いんげんとしめじﾗｲﾝ ○フルーツポンチ	○サーモンドリア ○コンソメスープ ○フレンチサラダ ○ﾗ・ﾌﾗﾝｽゼﾘｰ	○ごはん ○味噌汁 ○豚肉の生姜焼き ○アスパラサラダ ○水ようかん	○ごはん ○味噌汁 ○サワラの磯香焼き ○がんもの煮物 ○ぶどうゼリー		
	[エネルギー] 797 kcal [タンパク質] 23.2 g [脂質] 24.1 g [炭水化物] 119.7 g [塩分] 5.3 g	[エネルギー] 626 kcal [タンパク質] 34.7 g [脂質] 9.1 g [炭水化物] 89.4 g [塩分] 7.3 g	[エネルギー] 557 kcal [タンパク質] 20.7 g [脂質] 12.8 g [炭水化物] 86.8 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 697 kcal [タンパク質] 30.7 g [脂質] 14.5 g [炭水化物] 106.5 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 703 kcal [タンパク質] 31.5 g [脂質] 17.7 g [炭水化物] 97.5 g [塩分] 2.6 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05月27日(月) ～ 2019年06月02日(日)

	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)	6月2日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○大根とツナの煮物 ○水ようかん	○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 ○牛乳 ○マスカットゼリー	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○鶏肉煮物 ○アロココの胡麻和え ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○スクランブルエッグ ○アスパラサラダ ○プリン	○ホットドッグ ○野菜ポトフ ○ポパイサラダ ○牛乳 ○バナナ		
	[エネルギー] 610 kcal [タンパク質] 20.6 g [脂質] 7.7 g [炭水化物] 112.1 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 561 kcal [タンパク質] 26.3 g [脂質] 19.9 g [炭水化物] 71.1 g [塩分] 4.7 g	[エネルギー] 675 kcal [タンパク質] 30.3 g [脂質] 14.7 g [炭水化物] 102.7 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 621 kcal [タンパク質] 20.6 g [脂質] 14.8 g [炭水化物] 100.0 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 614 kcal [タンパク質] 24.8 g [脂質] 24.7 g [炭水化物] 76.5 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
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	○ツキのこスパゲティ ○コンソメスープ ○カラフルサラダ ○フルーツポンチ	○ごはん ○味噌汁 ○白身魚の野菜あんかけ ○千草和え ○プリン	○ごはん ○コンソメスープ ○鶏肉のトマトソース ○キャベツとコーンのサラダ ○イチゴムース	○たけのこご飯 ○味噌汁 ○厚揚げの味噌炒め ○コンコンサラダ ○水ようかん	○ごはん ○コンソメスープ ○ハンバーグ ○マカロニサラダ ○ババロア		
	[エネルギー] 681 kcal [タンパク質] 26.9 g [脂質] 20.9 g [炭水化物] 84.9 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 576 kcal [タンパク質] 27.5 g [脂質] 7.5 g [炭水化物] 95.9 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 816 kcal [タンパク質] 29.6 g [脂質] 30.6 g [炭水化物] 105.6 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 746 kcal [タンパク質] 30.0 g [脂質] 15.0 g [炭水化物] 118.3 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 715 kcal [タンパク質] 20.3 g [脂質] 18.5 g [炭水化物] 113.9 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。