

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2019年09月02日(月) ~ 2019年09月08日(日)

	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
朝食	○ごはん ○すまし汁 ○サケの西京焼き ○なすの煮つけ ○オレンジ	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○きんぴらごぼう ○水ようかん	○ホットドッグ ○大豆とパスタの洋風煮 ○ポパイサラダ ○野菜ジュース	○ごはん ○すまし汁 ○ホキの胡麻味噌焼き ○蓮根と薩摩揚げの炒め煮 ○マスカットゼリー	○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 ○プリン		
	[エネルギー] 591 kcal [タンパク質] 27.4 g [脂質] 15.5 g [炭水化物] 81.1 g [塩分] 1.6 g	[エネルギー] 734 kcal [タンパク質] 27.5 g [脂質] 10.8 g [炭水化物] 129.9 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 497 kcal [タンパク質] 24.6 g [脂質] 22.2 g [炭水化物] 51.3 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 519 kcal [タンパク質] 20.5 g [脂質] 2.1 g [炭水化物] 103.5 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 492 kcal [タンパク質] 23.9 g [脂質] 17.1 g [炭水化物] 60.6 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
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 ○小松菜のごまマヨネーズ ○野菜ジュース	○ごはん ○中華スープ ○豆腐の中華煮 ○もやしのナムル ○杏仁豆腐	○ごはん ○サケフライ ○コンソメスープ ○ブロッコリーのイタリアンサラダ ○ヨーグルト	○ごはん ○けんちん汁 ○サバの味噌煮 ○白菜の胡麻和え ○バナナムース	○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] 660 kcal [タンパク質] 31.0 g [脂質] 13.1 g [炭水化物] 101.2 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 698 kcal [タンパク質] 21.3 g [脂質] 18.9 g [炭水化物] 98.3 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 766 kcal [タンパク質] 34.2 g [脂質] 21.3 g [炭水化物] 104.9 g [塩分] 5.0 g	[エネルギー] 830 kcal [タンパク質] 27.1 g [脂質] 33.7 g [炭水化物] 97.7 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 701 kcal [タンパク質] 21.1 g [脂質] 17.0 g [炭水化物] 113.2 g [塩分] 3.6 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09月09日(月) ～ 2019年09月15日(日)

	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○大根とツナの煮物 ○いちごヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○切干大根の煮物 ○オレンジ	○ごはん ○味噌汁 ○サバの塩焼き ○炒り豆腐 ○水ようかん	○ごはん ○すまし汁 ○サワラの西京焼き ○五目煮豆 ○りんご	○ごはん ○味噌汁 ○オープンオムレツ ○竹輪と大根の煮物 ○バナナ		
	[エネルギー] 571 kcal [タンパク質] 37.3 g [脂質] 4.5 g [炭水化物] 91.4 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 547 kcal [タンパク質] 18.3 g [脂質] 11.7 g [炭水化物] 90.5 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 811 kcal [タンパク質] 30.0 g [脂質] 29.1 g [炭水化物] 100.6 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 643 kcal [タンパク質] 34.8 g [脂質] 14.9 g [炭水化物] 89.6 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 597 kcal [タンパク質] 17.9 g [脂質] 8.8 g [炭水化物] 110.4 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
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 ○肉豆腐 ○フロッコーの胡麻和え ○ごまプリン	○豚汁うどん ○はんぺんの磯辺焼き ○ごぼうサラダ ○ぶどうゼリー	○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 ○プリン	○なっとうビビンバ ○中華スープ ○しゅうまい ○フルーツポンチ	○ハヤシライス ○コンソメスープ ○ポパイサラダ ○いちごゼリー		
	[エネルギー] 715 kcal [タンパク質] 34.4 g [脂質] 17.6 g [炭水化物] 100.4 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 718 kcal [タンパク質] 34.5 g [脂質] 10.7 g [炭水化物] 117.8 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 790 kcal [タンパク質] 30.4 g [脂質] 26.4 g [炭水化物] 106.7 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 751 kcal [タンパク質] 29.1 g [脂質] 20.8 g [炭水化物] 98.5 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 697 kcal [タンパク質] 25.5 g [脂質] 14.8 g [炭水化物] 112.5 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

* 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09月16日(月) ~ 2019年09月22日(日)

		9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)
朝 食	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○なすの煮つけ ○マスカットゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ○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 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○たけのこの煮物 ○ライチゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○納豆草とベーコンのソテー ○いちごヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○温野菜サラダ ○プリン 			
		[エネルギー] 675 kcal [タンパク質] 26.0 g [脂質] 14.9 g [炭水化物] 108.7 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 589 kcal [タンパク質] 20.2 g [脂質] 9.6 g [炭水化物] 103.0 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 603 kcal [タンパク質] 30.4 g [脂質] 6.8 g [炭水化物] 101.7 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 640 kcal [タンパク質] 35.6 g [脂質] 14.3 g [炭水化物] 89.4 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 810 kcal [タンパク質] 24.4 g [脂質] 34.0 g [炭水化物] 100.3 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
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 ○すまし汁 ○肉団子の甘酢あん ○もやしのゆかり和え ○ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○サワラの磯香焼き ○高野豆腐の煮物 ○水ようかん 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○コンソメスープ ○鮭のクリームソース ○コンコンサラダ ○はちみつレモンゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ○野菜タンメン ○はんぺんバター焼き ○いんげんの胡麻和え ○ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○すまし汁 ○厚揚げの味噌炒め ○白菜の炒め煮 ○青りんごゼリー 			
		[エネルギー] 648 kcal [タンパク質] 24.9 g [脂質] 6.9 g [炭水化物] 118.8 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 708 kcal [タンパク質] 29.9 g [脂質] 15.1 g [炭水化物] 105.9 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 685 kcal [タンパク質] 29.2 g [脂質] 13.7 g [炭水化物] 106.7 g [塩分] 5.7 g	[エネルギー] 623 kcal [タンパク質] 34.5 g [脂質] 9.0 g [炭水化物] 99.2 g [塩分] 6.6 g	[エネルギー] 590 kcal [タンパク質] 28.3 g [脂質] 8.1 g [炭水化物] 95.3 g [塩分] 3.1 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09月23日(月) ～ 2019年09月29日(日)

	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○磯玉子焼き ○薩摩揚げと小松菜の炒煮 ○りんご	○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○豆腐とひじきの炒煮 ○水ようかん	○ピザトースト ○ミニクロワッサン ○コンソメスープ ○ジャーマンポテト ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○かぼちゃサラダ ○バナナ	○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○ムとじゃが芋の炒め ○いちごヨーグルト		
	[エネルギー] 563 kcal [タンパク質] 18.8 g [脂質] 10.8 g [炭水化物] 95.0 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 738 kcal [タンパク質] 23.4 g [脂質] 21.0 g [炭水化物] 111.4 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 528 kcal [タンパク質] 16.8 g [脂質] 19.0 g [炭水化物] 74.2 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 653 kcal [タンパク質] 29.5 g [脂質] 11.2 g [炭水化物] 107.0 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 630 kcal [タンパク質] 24.2 g [脂質] 25.4 g [炭水化物] 80.9 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	○ミートドリア ○コンソメスープ ○フレンチサラダ ○プリン	○ごはん ○味噌汁 ○赤魚の粕漬け焼き ○ほうれん草のお浸し ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○豚肉の生姜焼き ○ブロッコリーマヨネーズ和え ○パパロア	○ごはん ○すまし汁 ○サワラの胡麻味噌焼き ○切干大根の煮物 ○青りんごゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○白身魚の野菜あんかけ ○小松菜の磯和え ○ココアムス		
	[エネルギー] 645 kcal [タンパク質] 22.8 g [脂質] 18.7 g [炭水化物] 92.4 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 520 kcal [タンパク質] 28.8 g [脂質] 6.0 g [炭水化物] 84.2 g [塩分] 1.6 g	[エネルギー] 648 kcal [タンパク質] 28.8 g [脂質] 15.0 g [炭水化物] 96.7 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 622 kcal [タンパク質] 25.4 g [脂質] 13.2 g [炭水化物] 93.8 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 609 kcal [タンパク質] 28.9 g [脂質] 12.7 g [炭水化物] 91.4 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09月30日(月) ~ 2019年10月06日(日)

	9月30日(月)	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○炒り豆腐 ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○納豆草とベーコンのソテー ○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 ○オレンジ ○牛乳	○ごはん ○すまし汁 ○ホキの胡麻味噌焼き ○大根のそぼろ煮 ○ピーチゼリー	○ホットドッグ ○大豆とベーコンの洋風煮 ○ポパイサラダ ○ババロア ○牛乳		
	[エネルギー] 565 kcal [タンパク質] 30.8 g [脂質] 8.7 g [炭水化物] 86.0 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 630 kcal [タンパク質] 34.5 g [脂質] 13.5 g [炭水化物] 89.6 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 518 kcal [タンパク質] 25.1 g [脂質] 18.8 g [炭水化物] 62.6 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 484 kcal [タンパク質] 19.7 g [脂質] 1.3 g [炭水化物] 96.0 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 616 kcal [タンパク質] 28.8 g [脂質] 27.3 g [炭水化物] 64.8 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
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	○なっとうビビンバ ○中華スープ ○しゅうまい ○杏仁豆腐	○海鮮焼きそば ○中華スープ ○ほうれん草のナムル ○はちみつレモンゼリー	○ハヤシライス ○コンソメスープ ○ブロッコリーのイタリアンサラダ ○みかんヨーグルト	○和風あんかけうどん ○ちくわ甘辛煮 ○小松菜の胡麻和え ○水ようかん	○ごはん ○味噌汁 ○白身魚のバター醤油 ○マカロニサラダ ○ピーチゼリー		
	[エネルギー] 760 kcal [タンパク質] 29.0 g [脂質] 20.8 g [炭水化物] 102.6 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 650 kcal [タンパク質] 26.7 g [脂質] 10.1 g [炭水化物] 113.1 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 723 kcal [タンパク質] 25.1 g [脂質] 17.3 g [炭水化物] 114.4 g [塩分] 5.6 g	[エネルギー] 842 kcal [タンパク質] 31.8 g [脂質] 9.1 g [炭水化物] 150.7 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 659 kcal [タンパク質] 23.6 g [脂質] 11.6 g [炭水化物] 110.7 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。