

週 間 予 定 献 立 表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2021年02月01日(月) ～ 2021年02月07日(日)

	2月1日(月)	2月2日(火)	2月3日(水)	2月4日(木)	2月5日(金)	2月6日(土)	2月7日(日)
朝 食	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○ゆでポロコリー ○ほうれん草のお浸し ○いちごヨーグルト	○ロールパン ○キノコのクリーム煮 ○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 ○水ようかん	○ホットドッグ ○野菜ポトフ ○ポロコリーサラダ ○プリン	○ごはん ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○キャベツとコーンのサラダ ○マスカットゼリー		
	[エネルギー] 605 kcal [タンパク質] 33.4 g [脂質] 8.6 g [炭水化物] 96.5 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 633 kcal [タンパク質] 26.6 g [脂質] 20.7 g [炭水化物] 88.5 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 660 kcal [タンパク質] 32.2 g [脂質] 6.3 g [炭水化物] 115.4 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 515 kcal [タンパク質] 18.6 g [脂質] 21.0 g [炭水化物] 65.4 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 617 kcal [タンパク質] 16.0 g [脂質] 13.7 g [炭水化物] 108.1 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
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 ○サバの照り焼き ○ひじき納豆サラダ ○パバロア	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○サンマの塩焼き ○かぼちゃサラダ ○ぶどうゼリー	○ミートソースパゲティ ○コンソメスープ ○キャベツのツナ和え ○青りんごゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○肉じゃが ○ほうれん草の磯和え ○いちごゼリー	○海鮮焼きそば ○中華スープ ○大根サラダ ○オレンジゼリー		
	[エネルギー] 660 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] 746 kcal [タンパク質] 30.6 g [脂質] 24.0 g [炭水化物] 96.6 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 756 kcal [タンパク質] 31.7 g [脂質] 18.4 g [炭水化物] 110.3 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 601 kcal [タンパク質] 27.2 g [脂質] 6.5 g [炭水化物] 104.8 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 625 kcal [タンパク質] 27.5 g [脂質] 11.9 g [炭水化物] 101.9 g [塩分] 3.5 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： 2021年02月08日(月) ~ 2021年02月14日(日)

	2月8日(月)	2月9日(火)	2月10日(水)	2月11日(木)	2月12日(金)	2月13日(土)	2月14日(日)
朝食	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○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		○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○五目煮豆 ○プリン		
	【エネルギー】 548 kcal 【タンパク質】 19.2 g 【脂質】 10.3 g 【炭水化物】 92.9 g 【塩分】 1.9 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】 98.8 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】 96.0 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】 656 kcal 【タンパク質】 37.0 g 【脂質】 13.7 g 【炭水化物】 93.4 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
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 ○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 ○納豆草とベーコンのソテー ○ココアムース		○なっとうビビンバ ○中華スープ ○しゅうまい ○杏仁豆腐		
	【エネルギー】 654 kcal 【タンパク質】 20.2 g 【脂質】 16.4 g 【炭水化物】 92.1 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】 648 kcal 【タンパク質】 24.5 g 【脂質】 26.0 g 【炭水化物】 126.0 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】 739 kcal 【タンパク質】 23.1 g 【脂質】 20.3 g 【炭水化物】 108.6 g 【塩分】 2.0 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： 2021年02月15日(月) ～ 2021年02月21日(日)

	2月15日(月)	2月16日(火)	2月17日(水)	2月18日(木)	2月19日(金)	2月20日(土)	2月21日(日)
朝 食	○ロールパン ○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 ○味噌汁 ○磯玉子焼き ○蓮根と薩摩揚げの炒め煮 ○マスカットゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○ハムとじゃが芋の炒め ○りんご	○食パン ○ロールキャベツ ○ツナサラダ ○りんご ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○キャベツのおかか和え ○オレンジ		
	[エネルギー] 402 kcal [タンパク質] 16.1 g [脂質] 13.4 g [炭水化物] 55.7 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 567 kcal [タンパク質] 17.0 g [脂質] 7.3 g [炭水化物] 107.3 g [塩分] 2.7 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] 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] 535 kcal [タンパク質] 17.9 g [脂質] 10.3 g [炭水化物] 92.0 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
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 ○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	○豚キムチ丼 ○中華スープ ○春雨サラダ ○しゅうまい ○マンゴープリン	○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	○ごはん ○中華スープ ○麻婆茄子 ○もやしのナムル ○いちごヨーグルト	○味噌野菜ラーメン ○はんぺんの磯辺焼き ○チンゲン菜の和え物 ○フルーツポンチ		
	[エネルギー] 642 kcal [タンパク質] 25.3 g [脂質] 15.5 g [炭水化物] 96.8 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 754 kcal [タンパク質] 26.7 g [脂質] 14.9 g [炭水化物] 124.6 g [塩分] 4.3 g	[エネルギー] 472 kcal [タンパク質] 17.0 g [脂質] 2.9 g [炭水化物] 81.8 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 677 kcal [タンパク質] 21.5 g [脂質] 20.2 g [炭水化物] 97.9 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 588 kcal [タンパク質] 33.9 g [脂質] 7.8 g [炭水化物] 90.9 g [塩分] 6.7 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。

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2021年02月22日(月) ~ 2021年02月28日(日)

	2月22日(月)	2月23日(火)	2月24日(水)	2月25日(木)	2月26日(金)	2月27日(土)	2月28日(日)
朝 食	○ごはん ○すまし汁 ○サワラの西京焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○水ようかん		○食パン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○オレンジ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○オープンオムレツ ○キャベツのお浸し ○いちごヨーグルト	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○サワラの西京焼き ○切干と高野の煮物 ○りんご		
	【エネルギー】 711 kcal 【タンパク質】 33.1 g 【脂質】 16.7 g 【炭水化物】 104.7 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】 633 kcal 【タンパク質】 21.7 g 【脂質】 22.0 g 【炭水化物】 87.6 g 【塩分】 3.7 g	【エネルギー】 578 kcal 【タンパク質】 20.5 g 【脂質】 11.6 g 【炭水化物】 95.1 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 702 kcal 【タンパク質】 35.1 g 【脂質】 16.5 g 【炭水化物】 100.0 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
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 ○青梗菜のソテー ○みかんゼリー		○ごはん ○味噌汁 ○豚肉の味噌炒め ○小松菜のごまマヨネーズ ○青りんごゼリー	○チキンピラフ ○コンソメスープ ○コールスローサラダ ○ぶどうゼリー	○中華丼 ○中華スープ ○もやしの中華和え ○杏仁豆腐		
	【エネルギー】 558 kcal 【タンパク質】 28.5 g 【脂質】 12.8 g 【炭水化物】 92.1 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】 536 kcal 【タンパク質】 23.0 g 【脂質】 7.2 g 【炭水化物】 100.2 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 582 kcal 【タンパク質】 25.5 g 【脂質】 12.2 g 【炭水化物】 71.1 g 【塩分】 4.2 g	【エネルギー】 622 kcal 【タンパク質】 25.5 g 【脂質】 7.3 g 【炭水化物】 99.4 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。