

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2018年07月01日(日) ～ 2018年07月07日(土)

	7月1日(日)	7月2日(月)	7月3日(火)	7月4日(水)	7月5日(木)	7月6日(金)	7月7日(土)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○大根とツナの煮物 ○オレンジ	○ごはん ○味噌汁 ○スクランブルエッグ ○納豆草とツナの汁 ○ヨーグルト	○食パン ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○納豆草とツナの汁 ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○ムとじゃが芋の炒め ○りんご	○ごはん ○すまし汁 ○サケの西京焼き ○ジャーマンポテト ○いちごヨーグルト	○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	
	[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] 550 kcal [タンパク質] 35.7 g [脂質] 5.9 g [炭水化物] 84.9 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 741 kcal [タンパク質] 29.5 g [脂質] 36.2 g [炭水化物] 74.5 g [塩分] 5.4 g	[エネルギー] 633 kcal [タンパク質] 30.7 g [脂質] 11.5 g [炭水化物] 99.1 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 682 kcal [タンパク質] 31.4 g [脂質] 17.0 g [炭水化物] 95.5 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 553 kcal [タンパク質] 15.8 g [脂質] 15.4 g [炭水化物] 93.9 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
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 ○白身魚のバター醤油 ○小松菜の磯和え ○ライチゼリー	○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 ○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 ○はちみつレモンゼリー	○ごはん ○中華スープ ○マーボー厚揚げ ○春雨サラダ ○パパロア	○ごはん ○すまし汁 ○サバの胡麻味噌焼き ○大根サラダ ○水ようかん	○海鮮焼きそば ○中華スープ ○ブロッコリーのナムル ○みかんゼリー	
	[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] 531 kcal [タンパク質] 23.1 g [脂質] 5.5 g [炭水化物] 94.8 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 828 kcal [タンパク質] 22.4 g [脂質] 23.7 g [炭水化物] 129.0 g [塩分] 5.4 g	[エネルギー] 771 kcal [タンパク質] 26.6 g [脂質] 22.2 g [炭水化物] 110.0 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 785 kcal [タンパク質] 24.7 g [脂質] 29.0 g [炭水化物] 101.5 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 640 kcal [タンパク質] 28.0 g [脂質] 11.1 g [炭水化物] 97.1 g [塩分] 3.3 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

* 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07月08日(日) ~ 2018年07月14日(土)

	7月8日(日)	7月9日(月)	7月10日(火)	7月11日(水)	7月12日(木)	7月13日(金)	7月14日(土)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ○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 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉煮物 ○アロココリーの胡麻和え ○オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ○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 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○すまし汁 ○サワラの西京焼き ○炒り豆腐 ○ラ・フランスゼリー 	
	[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] 614 kcal [タンパク質] 22.4 g [脂質] 15.7 g [炭水化物] 95.1 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 726 kcal [タンパク質] 28.0 g [脂質] 11.0 g [炭水化物] 128.8 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 585 kcal [タンパク質] 22.5 g [脂質] 11.0 g [炭水化物] 97.2 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 569 kcal [タンパク質] 24.3 g [脂質] 21.0 g [炭水化物] 70.5 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 635 kcal [タンパク質] 34.0 g [脂質] 14.8 g [炭水化物] 85.9 g [塩分] 1.8 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
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 ○味噌汁 ○肉団子の甘酢あん ○もやしのおかか和え ○水ようかん 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○すまし汁 ○厚揚げの味噌炒め ○白菜の磯和え ○ライチゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ○肉うどん ○サケの塩焼き ○ほうれん草の胡麻和え ○みかんヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○唐揚げ&エビフライ ○カラフルサラダ ○フルーツポンチ 	<ul style="list-style-type: none"> ○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 		
	[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] 707 kcal [タンパク質] 25.2 g [脂質] 6.8 g [炭水化物] 133.9 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 567 kcal [タンパク質] 24.9 g [脂質] 7.8 g [炭水化物] 94.7 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 906 kcal [タンパク質] 54.8 g [脂質] 15.2 g [炭水化物] 126.9 g [塩分] 6.9 g	[エネルギー] 768 kcal [タンパク質] 24.1 g [脂質] 25.0 g [炭水化物] 102.1 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 612 kcal [タンパク質] 29.8 g [脂質] 9.0 g [炭水化物] 99.5 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

* 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07月15日(日) ~ 2018年07月21日(土)

	7月15日(日)	7月16日(月)	7月17日(火)	7月18日(水)	7月19日(木)	7月20日(金)	7月21日(土)
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 ○納豆 ○味噌汁 ○オープンオムレツ ○竹輪と大根の煮物 ○水ようかん	○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○五目煮豆 ○オレンジ	○ごはん ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○切干と高野の煮物 ○いちごヨーグルト	
	[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] 618 kcal [タンパク質] 21.3 g [脂質] 12.3 g [炭水化物] 102.4 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 684 kcal [タンパク質] 22.9 g [脂質] 11.7 g [炭水化物] 119.3 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 652 kcal [タンパク質] 23.9 g [脂質] 18.9 g [炭水化物] 94.2 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 582 kcal [タンパク質] 20.2 g [脂質] 10.7 g [炭水化物] 99.3 g [塩分] 3.9 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
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			○ハヤシライス ○コンソメスープ ○キャベツの醤油フレンチ ○プリン	○なっとうビビンバ ○中華スープ ○しゅうまい ○杏仁豆腐	○味噌野菜ラーメン ○はんぺんバター焼き ○いんげんのソテー ○ラ・フランスゼリー	○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	
	[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] 715 kcal [タンパク質] 24.4 g [脂質] 17.7 g [炭水化物] 111.8 g [塩分] 5.3 g	[エネルギー] 765 kcal [タンパク質] 29.2 g [脂質] 21.4 g [炭水化物] 102.0 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 613 kcal [タンパク質] 33.4 g [脂質] 9.0 g [炭水化物] 97.6 g [塩分] 6.5 g	[エネルギー] 671 kcal [タンパク質] 21.0 g [脂質] 17.9 g [炭水化物] 102.9 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

* 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07月22日(日) ~ 2018年07月28日(土)

	7月22日(日)	7月23日(月)	7月24日(火)	7月25日(水)	7月26日(木)	7月27日(金)	7月28日(土)
朝 食		○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○がんもの煮物 ○りんご	○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 ○鶏肉の味噌付け焼き ○納豆草とベーコンのソテー ○水ようかん	○ホットドッグ ○野菜ポトフ ○ポパイサラダ ○バナナ ○牛乳	○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○温野菜サラダ ○オレンジ ○乳酸菌飲料	
	[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] 664 kcal [タンパク質] 33.5 g [脂質] 16.0 g [炭水化物] 91.9 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 534 kcal [タンパク質] 25.2 g [脂質] 18.8 g [炭水化物] 66.5 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 660 kcal [タンパク質] 31.5 g [脂質] 9.6 g [炭水化物] 109.7 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 614 kcal [タンパク質] 24.6 g [脂質] 24.7 g [炭水化物] 76.7 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 630 kcal [タンパク質] 24.9 g [脂質] 23.8 g [炭水化物] 86.2 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
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		○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○小松菜の和え物 ○ライチゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○鶏と大根の五目煮 ○ブロッコリーサラダ ○フルーツヨーグルト	○ごはん ○コンソメスープ ○魚のトマトソース ○ツナサラダ ○ピーチゼリー	○ごぼうのキーマカレー ○コンソメスープ ○ブロッコリーの伊勢アサダ ○ババロア	○きつねうどん ○ちくわ甘辛煮 ○もやしのゆかり和え ○プリン	
	[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] 517 kcal [タンパク質] 25.0 g [脂質] 7.6 g [炭水化物] 82.0 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 661 kcal [タンパク質] 28.9 g [脂質] 14.5 g [炭水化物] 89.4 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 644 kcal [タンパク質] 28.8 g [脂質] 12.2 g [炭水化物] 99.2 g [塩分] 4.8 g	[エネルギー] 726 kcal [タンパク質] 21.5 g [脂質] 19.2 g [炭水化物] 114.3 g [塩分] 4.9 g	[エネルギー] 757 kcal [タンパク質] 30.2 g [脂質] 10.4 g [炭水化物] 128.8 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

* 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07月29日(日) ~ 2018年08月04日(土)

	7月29日(日)	7月30日(月)	7月31日(火)	8月1日(水)	8月2日(木)	8月3日(金)	8月4日(土)
朝食		○ごはん ○すまし汁 ○ホキの胡麻味噌焼き ○大根のそぼろ煮 ○オレンジ	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾀﾞﾝﾈｰ ○いちごヨーグルト				
	[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] 453 kcal [タンパク質] 20.6 g [脂質] 1.5 g [炭水化物] 87.5 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 547 kcal [タンパク質] 30.9 g [脂質] 7.7 g [炭水化物] 85.5 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	[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 ○キャベツのおかか和え ○はちみつレモンゼリー	○ﾀﾞﾝﾈｰのﾄﾞﾏﾄﾞｰｽﾊﾞﾞﾞﾞ ○ｺﾝﺿﾞﾓｽｰﾌﾟ ○ﾎﾟﾊﾟｲｻﾗﾀﾞ ○ﾊﾞﾊﾞﾛｱ				
	[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] 710 kcal [タンパク質] 28.6 g [脂質] 11.8 g [炭水化物] 118.1 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 681 kcal [タンパク質] 34.1 g [脂質] 11.2 g [炭水化物] 107.7 g [塩分] 4.4 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	[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。