

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2019年12月02日(月) ～ 2019年12月08日(日)

	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)	12月8日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○スクランブルエッグ ○アスパラサラダ ○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 ○いちごヨーグルト	○ロールパン ○コンソメスープ ○おムツ&ウインナー ○ジャーマンポテト ○バナナ	○ピザトースト ○ミニメロンパン ○コンソメスープ ○大豆とツの野菜ソテー ○みかん	○ごはん ○味噌汁 ○ホキの胡麻味噌焼き ○大根のそぼろ煮 ○りんご		
	[エネルギー] 665 kcal [タンパク質] 16.9 g [脂質] 22.2 g [炭水化物] 98.3 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 700 kcal [タンパク質] 30.2 g [脂質] 12.0 g [炭水化物] 115.8 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 582 kcal [タンパク質] 22.2 g [脂質] 24.3 g [炭水化物] 77.3 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 461 kcal [タンパク質] 20.7 g [脂質] 14.0 g [炭水化物] 62.9 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 488 kcal [タンパク質] 21.6 g [脂質] 4.0 g [炭水化物] 89.4 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	○カレーピラフ ○コンソメスープ ○マカロニサラダ ○みかんゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のトマトソース ○南瓜サラダ ○フルーツポンチ	○味噌野菜ラーメン ○ひじき煮 ○ほうれん草のお浸し ○マスカットゼリー	○キーマカレー ○コンソメスープ ○コールスローサラダ ○杏仁豆腐	○焼き肉丼 ○味噌汁 ○里芋の鶏そぼろあん ○いちごゼリー		
	[エネルギー] 632 kcal [タンパク質] 17.3 g [脂質] 15.9 g [炭水化物] 90.7 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 825 kcal [タンパク質] 28.9 g [脂質] 23.9 g [炭水化物] 111.4 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 557 kcal [タンパク質] 28.0 g [脂質] 9.8 g [炭水化物] 90.3 g [塩分] 5.9 g	[エネルギー] 760 kcal [タンパク質] 19.9 g [脂質] 21.0 g [炭水化物] 110.3 g [塩分] 5.3 g	[エネルギー] 649 kcal [タンパク質] 31.3 g [脂質] 7.5 g [炭水化物] 108.5 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

* 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12月09日(月) ~ 2019年12月15日(日)

	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)	12月15日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○キャベツの胡麻和え ○いちごヨーグルト	○ロールサンド ○コーンスープ ○大豆のトマト煮 ○オレンジ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○磯玉子焼き ○ポトとひき肉の炒め ○りんご	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○キャベツのおかか和え ○ヨーグルト	○食パン ○キノコのクリーム煮 ○温野菜サラダ ○バナナ ○野菜ジュース		
	[エネルギー] 648 kcal [タンパク質] 33.8 g [脂質] 11.2 g [炭水化物] 100.6 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 692 kcal [タンパク質] 35.1 g [脂質] 29.9 g [炭水化物] 72.2 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 601 kcal [タンパク質] 17.1 g [脂質] 13.1 g [炭水化物] 102.1 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 549 kcal [タンパク質] 20.9 g [脂質] 10.8 g [炭水化物] 90.0 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 692 kcal [タンパク質] 26.2 g [脂質] 22.2 g [炭水化物] 97.8 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
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 ○肉団子の野菜あんかけ ○ミモザサラダ ○みかんゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○フライ盛り合わせ ○切干と高野の煮物	○あんかけ焼きそば ○ワントンスープ ○小松菜のじゃこサラダ ○青りんごゼリー	○天津丼 ○中華スープ ○もやしのツナ和え ○春巻き&焼売 ○マンゴープリン	○ごはん ○すまし汁 ○厚揚げの味噌炒め ○春雨サラダ ○ババロア		
	[エネルギー] 729 kcal [タンパク質] 23.3 g [脂質] 16.0 g [炭水化物] 110.8 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 904 kcal [タンパク質] 20.4 g [脂質] 35.4 g [炭水化物] 123.2 g [塩分] 4.7 g	[エネルギー] 666 kcal [タンパク質] 29.7 g [脂質] 12.8 g [炭水化物] 107.6 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 764 kcal [タンパク質] 28.8 g [脂質] 18.9 g [炭水化物] 113.6 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 628 kcal [タンパク質] 24.0 g [脂質] 10.5 g [炭水化物] 104.5 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	[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12月16日(月) ~ 2019年12月22日(日)

	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)	12月22日(日)
朝食	○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	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○アロココの胡麻和え ○プリン	○食パン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○りんご ○乳酸菌飲料	○ホットドッグ ○コンソメスープ ○ツナサラダ ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○なすの煮つけ ○ヨーグルト		
	[エネルギー] 612 kcal [タンパク質] 34.2 g [脂質] 11.7 g [炭水化物] 89.5 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 632 kcal [タンパク質] 25.5 g [脂質] 14.2 g [炭水化物] 99.1 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 634 kcal [タンパク質] 20.7 g [脂質] 17.8 g [炭水化物] 98.5 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 607 kcal [タンパク質] 21.8 g [脂質] 28.6 g [炭水化物] 68.5 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 547 kcal [タンパク質] 24.4 g [脂質] 9.8 g [炭水化物] 86.1 g [塩分] 2.3 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
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	○味噌煮込みうどん ○五目煮豆 ○小松菜のピーナツ和え ○イチゴムース	○ごはん ○コンソメスープ ○肉団子のトマト煮 ○ビーンズサラダ ○青りんごゼリー	○キャベツのクリームパゲティ ○コンソメスープ ○ビーンズサラダ ○ココアムース	○ごはん ○豚肉の生姜焼き ○味噌汁 ○小松菜のじゃこサラダ ○白桃ヨーグルト	○中華丼 ○味噌汁 ○もやし中華和え ○杏仁豆腐		
	[エネルギー] 915 kcal [タンパク質] 37.7 g [脂質] 20.6 g [炭水化物] 140.6 g [塩分] 5.9 g	[エネルギー] 825 kcal [タンパク質] 20.9 g [脂質] 28.2 g [炭水化物] 120.7 g [塩分] 4.7 g	[エネルギー] 776 kcal [タンパク質] 26.2 g [脂質] 26.1 g [炭水化物] 107.5 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 645 kcal [タンパク質] 31.8 g [脂質] 13.6 g [炭水化物] 94.1 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 648 kcal [タンパク質] 27.8 g [脂質] 11.0 g [炭水化物] 105.6 g [塩分] 3.4 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12月23日(月) ~ 2019年12月29日(日)

	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)	12月29日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○キャベツとコーンのサラダ ○ヨーグルト	○ロールパン ○コンソメスープ ○トマト&ウインナー ○大豆のトマト煮 ○バナナ ○野菜ジュース	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○れんこん金平 ○プリン	○ごはん ○味噌汁 ○サバの塩焼き ○蓮根と薩摩揚げの炒め煮 ○りんご	○ごはん ○味噌汁 ○オープンオムレツ ○大豆とツナの野菜炒め ○ごまプリン		
	[エネルギー] 616 kcal [タンパク質] 31.9 g [脂質] 9.5 g [炭水化物] 98.6 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 618 kcal [タンパク質] 26.9 g [脂質] 26.1 g [炭水化物] 78.4 g [塩分] 4.8 g	[エネルギー] 705 kcal [タンパク質] 31.2 g [脂質] 13.2 g [炭水化物] 112.0 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 710 kcal [タンパク質] 23.5 g [脂質] 23.2 g [炭水化物] 96.4 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 606 kcal [タンパク質] 23.2 g [脂質] 13.4 g [炭水化物] 95.5 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 ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○アスパラとツナのサラダ ○マスカットゼリー	○ごはん ○コンソメスープ ○唐揚げ&エビフライ ○ビーンズサラダ ○いちごババロア	○肉うどん ○大根とツナの煮物 ○ほうれん草のお浸し ○水ようかん	○ごはん ○味噌汁 ○赤魚の粕漬け焼き ○ブロッコリーの胡麻和え ○ぶどうゼリー	○海鮮焼きそば ○中華スープ ○春雨サラダ ○ラ・フランスゼリー		
	[エネルギー] 647 kcal [タンパク質] 20.8 g [脂質] 20.5 g [炭水化物] 90.6 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 823 kcal [タンパク質] 26.0 g [脂質] 32.5 g [炭水化物] 98.5 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 843 kcal [タンパク質] 40.0 g [脂質] 7.9 g [炭水化物] 144.6 g [塩分] 5.0 g	[エネルギー] 545 kcal [タンパク質] 27.9 g [脂質] 7.4 g [炭水化物] 89.2 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 637 kcal [タンパク質] 25.4 g [脂質] 10.6 g [炭水化物] 109.8 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。