

週 間 予 定 献 立 表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2021年03月01日(月) ～ 2021年03月07日(日)

	3月1日(月)	3月2日(火)	3月3日(水)	3月4日(木)	3月5日(金)	3月6日(土)	3月7日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○ブロッコリーとツナのソテー ○ヨーグルト	○ピザトースト ○ミニクロワッサン ○コンソメスープ ○キャベツと卵ソテー ○オレンジ	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○ほうれん草のお浸し ○プリン	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○ゆでブロッコリー ○かぼちゃサラダ ○マスカットゼリー	○食パン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○りんご ○野菜ジュース		
	[エネルギー] 582 kcal [タンパク質] 26.2 g [脂質] 12.9 g [炭水化物] 88.1 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 468 kcal [タンパク質] 21.5 g [脂質] 18.0 g [炭水化物] 55.7 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 630 kcal [タンパク質] 39.5 g [脂質] 11.6 g [炭水化物] 88.5 g [塩分] 1.8 g	[エネルギー] 685 kcal [タンパク質] 31.5 g [脂質] 11.5 g [炭水化物] 114.3 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 570 kcal [タンパク質] 17.8 g [脂質] 17.3 g [炭水化物] 87.2 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	○ごはん ○味噌汁 ○鶏と大根の五目煮 ○白菜の和え物 ○水ようかん	○ごはん ○味噌汁 ○鱈の煮付梅煮風味 ○いんげんの胡麻和え ○ババロア	○野菜タンメン ○はんぺんの磯辺焼き ○大根の甘酢和え ○ひなまつりデザート	○ごはん ○味噌汁 ○豆腐のひき肉あん ○小松菜のごまマヨネーズ ○いちごゼリー	○ごはん ○けんちん汁 ○サバの照り焼き ○かぼちゃサラダ ○ヨーグルト		
	[エネルギー] 602 kcal [タンパク質] 21.6 g [脂質] 7.1 g [炭水化物] 110.5 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 451 kcal [タンパク質] 12.4 g [脂質] 2.3 g [炭水化物] 93.4 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 589 kcal [タンパク質] 32.9 g [脂質] 7.7 g [炭水化物] 94.6 g [塩分] 6.4 g	[エネルギー] 650 kcal [タンパク質] 28.8 g [脂質] 14.6 g [炭水化物] 98.6 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 733 kcal [タンパク質] 32.6 g [脂質] 18.2 g [炭水化物] 103.4 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

* 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03月08日(月) ～ 2021年03月14日(日)

	3月8日(月)	3月9日(火)	3月10日(水)	3月11日(木)	3月12日(金)	3月13日(土)	3月14日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○焼き茄子 ○オレンジ	○ホットドッグ ○野菜ポトフ ○ポパイサラダ ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○磯玉子焼き ○大根とツナの煮物 ○りんご	○食パン ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○アスパラとウインナーのソテー ○プリン	○ごはん ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○きんぴらごぼう ○マスカットゼリー		
	[エネルギー] 467 kcal [タンパク質] 22.1 g [脂質] 5.0 g [炭水化物] 81.0 g [塩分] 2.1 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] 615 kcal [タンパク質] 26.2 g [脂質] 12.9 g [炭水化物] 96.6 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 626 kcal [タンパク質] 23.2 g [脂質] 24.9 g [炭水化物] 78.0 g [塩分] 5.1 g	[エネルギー] 625 kcal [タンパク質] 22.3 g [脂質] 7.8 g [炭水化物] 116.7 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 ○コンソメスープ ○肉団子のトマト煮 ○カリフラワーサラダ ○パパロア	○ハヤシライス ○コンソメスープ ○キャベツとコーンのサラダ ○フルーツヨーグルト	○ほうとう風うどん ○煮物 ○ほうれん草の磯和え ○オレンジゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○フライ盛り合わせ ○ブロッコリーサラダ ○ココアムース	○ミートドリア ○コンソメスープ ○キャベツソテー ○フルーツポンチ		
	[エネルギー] 801 kcal [タンパク質] 21.9 g [脂質] 26.7 g [炭水化物] 116.2 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 742 kcal [タンパク質] 23.9 g [脂質] 17.3 g [炭水化物] 109.0 g [塩分] 6.3 g	[エネルギー] 789 kcal [タンパク質] 30.2 g [脂質] 10.9 g [炭水化物] 136.6 g [塩分] 5.1 g	[エネルギー] 875 kcal [タンパク質] 32.3 g [脂質] 31.6 g [炭水化物] 116.8 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 649 kcal [タンパク質] 21.7 g [脂質] 15.4 g [炭水化物] 91.4 g [塩分] 5.0 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03月15日(月) ～ 2021年03月21日(日)

	3月15日(月)	3月16日(火)	3月17日(水)	3月18日(木)	3月19日(金)	3月20日(土)	3月21日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○ハムとじゃが芋の炒め ○ヨーグルト	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉のマヨネーズ焼き ○蓮根と薩摩揚げの炒め煮 ○りんご	○ごはん ○味噌汁 ○八幡巻き ○豆腐とひじきの炒煮 ○いちごヨーグルト	○ピザトースト ○ミニメロンパン ○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	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○がんもの煮物 ○ヨーグルト		
	[エネルギー] 644 kcal [タンパク質] 33.4 g [脂質] 11.5 g [炭水化物] 97.8 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 522 kcal [タンパク質] 19.2 g [脂質] 3.5 g [炭水化物] 100.4 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 547 kcal [タンパク質] 19.3 g [脂質] 9.5 g [炭水化物] 94.8 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 549 kcal [タンパク質] 25.0 g [脂質] 18.0 g [炭水化物] 71.2 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 634 kcal [タンパク質] 38.4 g [脂質] 10.0 g [炭水化物] 92.6 g [塩分] 2.4 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	○ナス・ベーコンのトマトスパゲティ ○コンソメスープ ○フレンチサラダ ○ぶどうゼリー	○チャーハン ○中華スープ ○春雨サラダ ○いちごゼリー	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○鮭の変わり西京焼き ○もやしのおかか和え ○水ようかん	○ごはん ○コンソメスープ ○煮込みハンバーグ ○スパゲティサラダ ○ババロア	○ごはん ○すまし汁 ○厚揚げの味噌炒め ○切干大根の中華サラダ ○ババロア		
	[エネルギー] 610 kcal [タンパク質] 22.5 g [脂質] 15.2 g [炭水化物] 93.3 g [塩分] 4.7 g	[エネルギー] 636 kcal [タンパク質] 13.4 g [脂質] 21.7 g [炭水化物] 94.1 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 693 kcal [タンパク質] 31.0 g [脂質] 17.0 g [炭水化物] 99.8 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 809 kcal [タンパク質] 25.5 g [脂質] 22.8 g [炭水化物] 122.5 g [塩分] 5.4 g	[エネルギー] 640 kcal [タンパク質] 26.6 g [脂質] 12.2 g [炭水化物] 102.0 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： 2021年03月22日(月) ～ 2021年03月28日(日)

	3月22日(月)	3月23日(火)	3月24日(水)	3月25日(木)	3月26日(金)	3月27日(土)	3月28日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○がんもの煮物 ○りんご	○ロールパン ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○温野菜サラダ ○マスカットゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○五目煮豆 ○オレンジ	○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○温野菜サラダ ○バナナ ○野菜ジュース	○ごはん ○味噌汁 ○オープンオムレツ ○竹輪と大根の煮物 ○イチゴムース		
	[エネルギー] 633 kcal [タンパク質] 32.4 g [脂質] 13.4 g [炭水化物] 91.6 g [塩分] 4.6 g	[エネルギー] 668 kcal [タンパク質] 22.2 g [脂質] 35.6 g [炭水化物] 73.8 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 660 kcal [タンパク質] 24.9 g [脂質] 19.5 g [炭水化物] 93.9 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 611 kcal [タンパク質] 22.3 g [脂質] 23.4 g [炭水化物] 86.9 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 648 kcal [タンパク質] 19.2 g [脂質] 16.1 g [炭水化物] 103.8 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	○ごはん ○すまし汁 ○サワラの胡麻味噌焼き ○肉じゃが ○ぶどうゼリー	○ごはん ○パンプキンシチュー ○キャベツとツナのソテー ○バナナヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のトマトソース ○さつま芋サラダ ○みかんゼリー	○なっとうビビンバ ○中華スープ ○春巻き ○杏仁豆腐	○ごはん ○味噌汁 ○豚肉のカルビ風焼き ○うの花 ○プリン		
	[エネルギー] 652 kcal [タンパク質] 33.4 g [脂質] 12.1 g [炭水化物] 96.2 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 725 kcal [タンパク質] 28.2 g [脂質] 18.9 g [炭水化物] 107.5 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 834 kcal [タンパク質] 28.4 g [脂質] 26.2 g [炭水化物] 109.4 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 823 kcal [タンパク質] 29.1 g [脂質] 24.2 g [炭水化物] 109.0 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 684 kcal [タンパク質] 28.7 g [脂質] 20.3 g [炭水化物] 89.3 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 (はんもつく(朝・夕))

期間： 2021年03月29日(月) ～ 2021年04月04日(日)

	3月29日(月)	3月30日(火)	3月31日(水)	4月1日(木)	4月2日(金)	4月3日(土)	4月4日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとツﾅのﾗｰ ○いちごヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○大根とツナの煮物 ○ココアﾑｰｽ		○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	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○がんもの煮物 ○りんご		
	[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] 617 kcal [タンパク質] 36.8 g [脂質] 10.9 g [炭水化物] 89.3 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] 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] 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] 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	○野菜タンメン ○はんぺんバター焼き ○いんげんのﾗｰ ○ﾌﾙｰﾂﾎﾝﾁ	○チキンピラフ ○コンソメスープ ○ビーンズサラダ ○みかんヨーグルト		○ミートドリア ○コンソメスープ ○カリフラワーサラダ ○ぶどうゼリー	○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 ○みかんゼリー		
	[エネルギー] 628 kcal [タンパク質] 34.2 g [脂質] 9.1 g [炭水化物] 97.1 g [塩分] 6.8 g	[エネルギー] 639 kcal [タンパク質] 24.4 g [脂質] 15.0 g [炭水化物] 97.1 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] 627 kcal [タンパク質] 21.1 g [脂質] 18.0 g [炭水化物] 91.7 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 788 kcal [タンパク質] 24.4 g [脂質] 24.4 g [炭水化物] 105.7 g [塩分] 5.8 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] 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。