

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2020年11月30日(月) ~ 2020年12月06日(日)

| | 11月30日(月) | 12月1日(火) | 12月2日(水) | 12月3日(木) | 12月4日(金) | 12月5日(土) | 12月6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 ○お好み焼き ○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 ○鶏と野菜カレーソテー ○みかん | ○ごはん ○味噌汁 ○サワラおろし煮 ○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] 421 kcal [タンパク質] 19.8 g [脂質] 10.9 g [炭水化物] 60.7 g [塩分] 4.2 g | [エネルギー] 528 kcal [タンパク質] 21.3 g [脂質] 8.7 g [炭水化物] 89.2 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 | ○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： 2020年12月07日(月) ~ 2020年12月13日(日)

| | 12月7日(月) | 12月8日(火) | 12月9日(水) | 12月10日(木) | 12月11日(金) | 12月12日(土) | 12月13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 ○ホトとひき肉の炒め ○りんご | ○ごはん ○味噌汁 ○鰹の煮付梅煮風味 ○キャベツのおかか和え ○ヨーグルト | ○食パン ○フィンボールのクリーム煮 ○温野菜サラダ ○バナナ ○野菜ジュース | | |
| | [エネルギー] 648 kca [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 kca [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 kca [タンパク質] 17.1 g [脂質] 13.1 g [炭水化物] 102.1 g [塩分] 2.5 g | [エネルギー] 450 kca [タンパク質] 15.2 g [脂質] 2.3 g [炭水化物] 90.1 g [塩分] 2.2 g | [エネルギー] 692 kca [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 kca [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 kca [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 kca [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 kca [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 kca [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 kca [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 kca [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 kca [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 kca [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 ○ババロア | ○あんかけ焼きそば ○ワンタンスープ ○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 ○杏仁豆腐 | ○ごはん ○すまし汁 ○厚揚げの味噌炒め ○春雨サラダ ○いちごゼリー | | |
| | [エネルギー] 129 kca [タンパク質] 23.3 g [脂質] 16.0 g [炭水化物] 10.0 g [塩分] 3.3 g | [エネルギー] 956 kca [タンパク質] 21.2 g [脂質] 35.8 g [炭水化物] 104.7 g [塩分] 4.7 g | [エネルギー] 666 kca [タンパク質] 23.7 g [脂質] 12.8 g [炭水化物] 107.5 g [塩分] 4.2 g | [エネルギー] 766 kca [タンパク質] 29.3 g [脂質] 18.2 g [炭水化物] 128.5 g [塩分] 3.9 g | [エネルギー] 615 kca [タンパク質] 23.2 g [脂質] 10.7 g [炭水化物] 102.8 g [塩分] 3.3 g | [エネルギー] 0 kca [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 kca [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： 2020年12月14日(月) ～ 2020年12月20日(日)

| | 12月14日(月) | 12月15日(火) | 12月16日(水) | 12月17日(木) | 12月18日(金) | 12月19日(土) | 12月20日(日) |
|----|---|---|---|--|---|---|---|
| 朝食 | ○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○納め草とパコンのソテー ○いちごヨーグルト | ○ごはん ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○ブロッコリーの胡麻和え ○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 ○白和え ○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] 572 kcal [タンパク質] 20.5 g [脂質] 11.2 g [炭水化物] 95.5 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] 508 kcal [タンパク質] 25.1 g [脂質] 5.9 g [炭水化物] 110.4 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 | ○味噌煮込みうどん ○五目煮豆 ○小松菜のピーナツ和え ○バナナムース | ○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] 887 kcal [タンパク質] 35.9 g [脂質] 18.0 g [炭水化物] 140.7 g [塩分] 5.8 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 (はんもつく(朝・夕))

期間： 2020年12月21日(月) ～ 2020年12月27日(日)

| | 12月21日(月) | 12月22日(火) | 12月23日(水) | 12月24日(木) | 12月25日(金) | 12月26日(土) | 12月27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 | ○ごはん ○味噌汁 ○オープンオムレツ ○大豆とツナの野菜サラダ ○ごまプリン | ○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のマヨネーズ焼き ○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 | ○ロールパン ○コンソメスープ ○お味噌汁 ○大豆のトマト煮 ○オレンジ | | |
| 昼 食 | | | | | | | |
| 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 | ○海鮮焼きそば ○中華スープ ○春雨サラダ ○オレンジゼリー | ○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 | ○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 | | |
| 栄養 量 目 安 | [エネルギー] 1263 kcal [タンパク質] 52.7 g [脂質] 30.0 g [炭水化物] 189.2 g [塩分] 6.3 g | [エネルギー] 1241 kcal [タンパク質] 48.6 g [脂質] 24.1 g [炭水化物] 204.3 g [塩分] 6.4 g | [エネルギー] 1436 kcal [タンパク質] 64.0 g [脂質] 14.7 g [炭水化物] 249.7 g [塩分] 7.6 g | [エネルギー] 1255 kcal [タンパク質] 51.4 g [脂質] 30.6 g [炭水化物] 185.6 g [塩分] 5.5 g | [エネルギー] 1378 kcal [タンパク質] 51.9 g [脂質] 58.4 g [炭水化物] 160.8 g [塩分] 7.2 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。

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2020年12月28日(月) ～ 2021年01月03日(日)

| | 12月28日(月) | 12月29日(火) | 12月30日(水) | 12月31日(木) | 1月1日(金) | 1月2日(土) | 1月3日(日) |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ○ロールパン ○コンソメスープ ○目玉焼き&ウインナー ○バナナ ○牛乳 | | | | | | |
| | [エネルギー] 597 kcal [タンパク質] 24.8 g [脂質] 28.2 g [炭水化物] 66.3 g [塩分] 3.2 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 | [エネルギー] 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 | ○チキンカレー ○コンソメスープ ○大根のじゃこサラダ ○青りんごゼリー | | | | | | |
| | [エネルギー] 697 kcal [タンパク質] 22.1 g [脂質] 17.7 g [炭水化物] 109.3 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 | [エネルギー] 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。