

# 週 間 予 定 献 立 表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2020年03月30日(月) ～ 2020年04月05日(日)

	3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○ﾌﾟﾛｯｺﾘｰとツナのﾗｰ ○いちごﾖｰｸﾞﾙﾄ	○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	○食ﾊﾝ ○ｺﾝﺿﾞﾓｽｰﾌﾞ ○ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ○★ｱｽﾞﾊﾟﾗﺿﾞｰ ○ﾌﾟﾘﾝ	○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] 753 kcal [タンパク質] 25.3 g [脂質] 39.8 g [炭水化物] 73.6 g [塩分] 7.0 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 ○はんぺんﾊﾞﾀｰ焼き ○いんげんのﾗｰ ○ﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ	○ﾁｷﾝﾍﾟﾗﾌ ○ｺﾝﺿﾞﾓｽｰﾌﾞ ○ﾋｰﾝｽﾞｻﾗﾀﾞ ○みかんﾖｰｸﾞﾙﾄ	○ごはん ○けんちん汁 ○鮭のﾊﾞﾀｰ醬油 ○小松菜の磯和え ○ごまﾌﾟﾘﾝ	○ﾐｰﾄﾞﾘｱ ○ｺﾝﺿﾞﾓｽｰﾌﾞ ○ｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ ○ぶどうゼリー	○ごはん ○ｺﾝﺿﾞﾓｽｰﾌﾞ ○煮込みハンバーグ ○ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ○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] 642 kcal [タンパク質] 32.5 g [脂質] 14.0 g [炭水化物] 92.6 g [塩分] 4.2 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。

# 週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2020年04月06日(月) ～ 2020年04月12日(日)

	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○切干と高野の煮物 ○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 ○大豆とベーコンの洋風煮 ○牛乳 ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○オレンジ	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉煮物 ○ブロッコリーの胡麻和え ○ココアムース	○ごはん ○すまし汁 ○サワラの西京焼き ○炒り豆腐 ○青梅ゼリー		
	[エネルギー] 572 kcal [タンパク質] 20.2 g [脂質] 9.6 g [炭水化物] 99.0 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 554 kcal [タンパク質] 24.2 g [脂質] 21.0 g [炭水化物] 69.0 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 610 kcal [タンパク質] 22.9 g [脂質] 15.7 g [炭水化物] 93.7 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 680 kcal [タンパク質] 23.9 g [脂質] 18.4 g [炭水化物] 102.7 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 632 kcal [タンパク質] 34.0 g [脂質] 14.8 g [炭水化物] 85.2 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	[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	○肉うどん ○南瓜のはさみ揚げ ○白菜の磯和え ○パパロア	○キーマカレー ○コンソメスープ ○キャベツのごまマヨネーズ ○ヨーグルト	○ごはん ○すまし汁 ○サバの胡麻味噌焼き ○ハンパンの煮物 ○水ようかん	○ごはん ○味噌汁 ○鶏と大根の五目煮 ○ブロッコリーサラダ ○プリン	○ごはん ○すまし汁 ○揚げ出し豆腐 ○ほうれん草の胡麻和え ○いちごゼリー		
	[エネルギー] 883 kcal [タンパク質] 37.5 g [脂質] 18.9 g [炭水化物] 131.4 g [塩分] 4.8 g	[エネルギー] 730 kcal [タンパク質] 23.8 g [脂質] 22.2 g [炭水化物] 105.2 g [塩分] 4.7 g	[エネルギー] 816 kcal [タンパク質] 26.9 g [脂質] 25.2 g [炭水化物] 114.4 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 641 kcal [タンパク質] 29.7 g [脂質] 15.1 g [炭水化物] 93.5 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 637 kcal [タンパク質] 16.5 g [脂質] 16.5 g [炭水化物] 102.9 g [塩分] 1.9 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	[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04月13日(月) ～ 2020年04月19日(日)

	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)
朝 食	○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 ○りんご	○ロールパン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○バナナ ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○hamとじゃが芋の炒め ○イチゴムース	○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 ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○オープンオムレツ ○竹輪と大根の煮物 ○プリン		
昼 食							
夕 食	○ごはん ○コンソメスープ ○魚のトマトソース ○マカロニサラダ ○みかんヨーグルト	○ごはん ○中華スープ ○マーボー厚揚げ ○大根サラダ ○オレンジゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○豆腐のひき肉あん ○小松菜のしらす和え ○バナナムース	○ツナのトマトソースパゲティ ○コンソメスープ ○キャベツの醤油フレンチ ○いちごゼリー	○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		
栄養 量目 安	[エネルギー] 1251 kcal [タンパク質] 60.6 g [脂質] 22.2 g [炭水化物] 194.3 g [塩分] 8.8 g	[エネルギー] 1268 kcal [タンパク質] 43.4 g [脂質] 34.0 g [炭水化物] 199.6 g [塩分] 6.2 g	[エネルギー] 1359 kcal [タンパク質] 63.4 g [脂質] 32.4 g [炭水化物] 199.0 g [塩分] 6.7 g	[エネルギー] 1096 kcal [タンパク質] 50.4 g [脂質] 23.5 g [炭水化物] 166.9 g [塩分] 7.9 g	[エネルギー] 1239 kcal [タンパク質] 53.1 g [脂質] 21.4 g [炭水化物] 202.5 g [塩分] 7.1 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

\*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04月20日(月) ～ 2020年04月26日(日)

	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)
朝 食	○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○五目煮豆 ○マスカットゼリー	○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	○ごはん ○すまし汁 ○サケの西京焼き ○ジャーマンポテト ○バナナムス	○ごはん ○すまし汁 ○ホキの胡麻味噌焼き ○大根のそぼろ煮 ○りんご	○ホットドッグ ○野菜ポトフ ○ポパイサラダ ○バナナ ○牛乳		
	[エネルギー] 674 kcal [タンパク質] 23.3 g [脂質] 18.8 g [炭水化物] 101.9 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 435 kcal [タンパク質] 20.8 g [脂質] 14.0 g [炭水化物] 56.9 g [塩分] 4.3 g	[エネルギー] 712 kcal [タンパク質] 29.1 g [脂質] 20.8 g [炭水化物] 96.8 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 457 kcal [タンパク質] 20.1 g [脂質] 1.5 g [炭水化物] 88.9 g [塩分] 1.9 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] 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	○なっとうビビンバ ○中華スープ ○しゅうまい ○杏仁豆腐	○カレーうどん ○ちくわ甘辛煮 ○いんげんの胡麻和え ○ヨーグルト	○海鮮焼きそば ○中華スープ ○ブロッコリーのナムル ○フルーツポンチ	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○小松菜の和え物 ○青りんごゼリー	○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		
	[エネルギー] 765 kcal [タンパク質] 29.3 g [脂質] 21.4 g [炭水化物] 102.0 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 652 kcal [タンパク質] 30.6 g [脂質] 11.8 g [炭水化物] 98.5 g [塩分] 5.5 g	[エネルギー] 686 kcal [タンパク質] 29.7 g [脂質] 12.7 g [炭水化物] 103.2 g [塩分] 4.6 g	[エネルギー] 553 kcal [タンパク質] 29.4 g [脂質] 9.1 g [炭水化物] 83.2 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 715 kcal [タンパク質] 25.7 g [脂質] 5.8 g [炭水化物] 135.5 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	[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04月27日(月) ～ 2020年05月03日(日)

	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)
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 ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○がんもの煮物 ○イチゴムース	○ロールパン ○スクランブルエッグ ○温野菜サラダ ○牛乳 ○マスカットゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○木の草とペーコンのリゼ ○りんご			
	[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] 730 kcal [タンパク質] 26.0 g [脂質] 25.1 g [炭水化物] 97.1 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 739 kcal [タンパク質] 25.5 g [脂質] 40.3 g [炭水化物] 77.0 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 593 kcal [タンパク質] 31.1 g [脂質] 9.6 g [炭水化物] 94.6 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	[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 ○ポロコリのイタリアサラダ ○プリン	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○カレーのゆかり焼き ○ほうれん草おかか和え ○水ようかん	○和風あんかけうどん ○ちくわ甘辛煮 ○もやしのゆかり和え ○いちごゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○チンジャオロース ○しゅうまい ○バナナムース			
	[エネルギー] 735 kcal [タンパク質] 25.6 g [脂質] 18.5 g [炭水化物] 113.7 g [塩分] 5.6 g	[エネルギー] 620 kcal [タンパク質] 29.2 g [脂質] 9.6 g [炭水化物] 100.9 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 772 kcal [タンパク質] 31.5 g [脂質] 8.1 g [炭水化物] 135.1 g [塩分] 4.3 g	[エネルギー] 738 kcal [タンパク質] 29.7 g [脂質] 20.9 g [炭水化物] 103.8 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	[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。