

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2020年08月03日(月) ~ 2020年08月09日(日)

	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)	8月9日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○里芋の鶏そぼろあん ○イチゴムース	○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○ハムとじゃが芋の炒め ○パパロア	○ごはん ○味噌汁 ○磯玉子焼き ○薩摩揚と小松菜の炒煮 ○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 ○キャベツと卵ソテー ○マンゴープリン	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○きんぴらごぼう ○プリン		
	[エネルギー] 653 kcal [タンパク質] 30.8 g [脂質] 14.4 g [炭水化物] 95.9 g [塩分] 4.8 g	[エネルギー] 625 kcal [タンパク質] 21.9 g [脂質] 24.6 g [炭水化物] 83.9 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 548 kcal [タンパク質] 20.8 g [脂質] 8.3 g [炭水化物] 93.9 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 487 kcal [タンパク質] 20.9 g [脂質] 15.9 g [炭水化物] 64.6 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 726 kcal [タンパク質] 30.4 g [脂質] 13.7 g [炭水化物] 118.0 g [塩分] 4.6 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
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 ○鶏肉の照焼き ○付) オクラ ○ほうれん草ビーツ和え ○オレンジゼリー	○ミートドリア ○コンソメスープ ○フレンチサラダ ○プリン	○ごはん ○けんちん汁 ○サバの味噌煮 ○白菜の磯和え ○水ようかん	○おきのこスパゲティ ○コンソメスープ ○カラフルサラダ ○みかんヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○サワラの磯香焼き ○大根のじゃこサラダ ○いちごゼリー		
	[エネルギー] 719 kcal [タンパク質] 27.7 g [脂質] 23.2 g [炭水化物] 94.5 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 670 kcal [タンパク質] 23.8 g [脂質] 21.4 g [炭水化物] 91.3 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 803 kcal [タンパク質] 26.2 g [脂質] 25.6 g [炭水化物] 110.0 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 659 kcal [タンパク質] 28.6 g [脂質] 22.0 g [炭水化物] 85.4 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 617 kcal [タンパク質] 28.5 g [脂質] 12.5 g [炭水化物] 91.6 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

* 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08月10日(月) ～ 2020年08月16日(日)

	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○切干と高野の煮物 ○オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○切干と高野の煮物 ○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 ○ジャーマンポテト ○マスカットゼリー 				
	[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] 553 kcal [タンパク質] 17.4 g [脂質] 9.5 g [炭水化物] 97.8 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 532 kcal [タンパク質] 17.9 g [脂質] 19.8 g [炭水化物] 70.6 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	[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	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○白身魚の野菜あんかけ ○千草和え ○フルーツポンチ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○筑前煮 ○ブロッコリーサラダ ○オレンジゼリー 					
	[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] 607 kcal [タンパク質] 27.7 g [脂質] 8.0 g [炭水化物] 91.8 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 682 kcal [タンパク質] 34.3 g [脂質] 13.4 g [炭水化物] 103.0 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	[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08月17日(月) ~ 2020年08月23日(日)

	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)
朝食	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○なすの煮つけ ○オレンジ	○ホットドッグ ○大豆とベコンの洋風煮 ○温野菜サラダ ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○納豆草とベコンのソテー ○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 ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉煮物 ○三色玉子焼き ○水ようかん		
	[エネルギー] 608 kcal [タンパク質] 29.3 g [脂質] 12.1 g [炭水化物] 93.0 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 628 kcal [タンパク質] 26.3 g [脂質] 27.5 g [炭水化物] 73.1 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 636 kcal [タンパク質] 36.0 g [脂質] 13.9 g [炭水化物] 88.5 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 617 kcal [タンパク質] 22.6 g [脂質] 12.2 g [炭水化物] 101.4 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 696 kcal [タンパク質] 24.4 g [脂質] 14.4 g [炭水化物] 113.8 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	○野菜タンメン ○はんぺんバター焼き ○いんげんの胡麻和え ○杏仁豆腐	○ごはん ○コンソメスープ ○鶏のクリームソース ○ポパイサラダ ○プリン	○冷やしきつねうどん ○ちくわ甘辛煮 ○もやしのゆかり和え ○ぶどうゼリー	○ハヤシライス ○コンソメスープ ○キャベツとコンソメのサラダ ○青りんごゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○厚揚げの味噌炒め ○小松菜の胡麻和え ○パバロア		
	[エネルギー] 683 kcal [タンパク質] 35.4 g [脂質] 10.2 g [炭水化物] 101.4 g [塩分] 7.3 g	[エネルギー] 692 kcal [タンパク質] 35.5 g [脂質] 15.3 g [炭水化物] 98.2 g [塩分] 5.6 g	[エネルギー] 737 kcal [タンパク質] 27.0 g [脂質] 7.4 g [炭水化物] 132.6 g [塩分] 5.7 g	[エネルギー] 691 kcal [タンパク質] 22.3 g [脂質] 15.8 g [炭水化物] 112.5 g [塩分] 5.5 g	[エネルギー] 608 kcal [タンパク質] 26.0 g [脂質] 8.6 g [炭水化物] 102.5 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： 2020年08月24日(月) ~ 2020年08月30日(日)

	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○炒り豆腐 ○りんご	○ごはん ○すまし汁 ○サワラの西京焼き ○五目煮豆 ○ごまプリン	○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○豆腐とひじきの炒煮 ○バナナ	○ロールパン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○いちごヨーグルト	○ごはん ○すまし汁 ○ホキの胡麻味噌焼き ○蓮根と薩摩揚げの炒め煮 ○ココアムス		
	[エネルギー] 548 kcal [タンパク質] 28.3 g [脂質] 8.7 g [炭水化物] 85.1 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 670 kcal [タンパク質] 36.4 g [脂質] 16.7 g [炭水化物] 89.9 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 716 kcal [タンパク質] 23.9 g [脂質] 21.6 g [炭水化物] 105.2 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 506 kcal [タンパク質] 17.9 g [脂質] 16.4 g [炭水化物] 75.9 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 588 kcal [タンパク質] 23.0 g [脂質] 9.2 g [炭水化物] 100.5 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] 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	○あんかけ焼きそば ○中華スープ ○もやしのナムル ○フルーツポンチ	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のトマトソース ○南瓜サラダ ○マスカットゼリー	○サケピラフ ○コンソメスープ ○アスパラサラダ ○プリン	○なっとうビビンバ ○味噌汁 ○しゅうまい ○杏仁豆腐	○ごはん ○コンソメスープ ○豚肉のケチャップ炒め ○カリフラワーサラダ ○ぶどうゼリー		
	[エネルギー] 674 kcal [タンパク質] 26.7 g [脂質] 13.2 g [炭水化物] 100.9 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 801 kcal [タンパク質] 29.5 g [脂質] 25.4 g [炭水化物] 112.5 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 620 kcal [タンパク質] 24.5 g [脂質] 15.1 g [炭水化物] 93.3 g [塩分] 6.1 g	[エネルギー] 806 kcal [タンパク質] 30.5 g [脂質] 23.3 g [炭水化物] 106.7 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 651 kcal [タンパク質] 25.7 g [脂質] 13.9 g [炭水化物] 103.4 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

* 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08月31日(月) ~ 2020年09月06日(日)

	8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)
朝食	○ごはん ○すまし汁 ○サケの西京焼き ○なすの煮つけ ○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 ○水ようかん	○ホットドッグ ○大豆とベコンの洋風煮 ○ポパイサラダ ○野菜ジュース	○ごはん ○すまし汁 ○ホキの胡麻味噌焼き ○蓮根と薩摩揚げの炒め煮 ○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 ○プリン		
	[エネルギー] 591 kcal [タンパク質] 27.4 g [脂質] 15.5 g [炭水化物] 81.1 g [塩分] 1.6 g	[エネルギー] 734 kcal [タンパク質] 27.5 g [脂質] 10.8 g [炭水化物] 129.9 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 497 kcal [タンパク質] 24.6 g [脂質] 22.2 g [炭水化物] 51.3 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 519 kcal [タンパク質] 20.5 g [脂質] 2.1 g [炭水化物] 103.5 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 492 kcal [タンパク質] 23.9 g [脂質] 17.1 g [炭水化物] 60.6 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 ○味噌汁 ○肉じゃが ○小松菜のごまマヨネーズ ○野菜ジュース	○ごはん ○中華スープ ○豆腐の中華煮 ○もやしのナムル ○杏仁豆腐	○ごはん ○サケフライ ○コンソメスープ ○プロコリーのイタリアサラダ ○ヨーグルト	○ごはん ○けんちん汁 ○サバの味噌煮 ○白菜の胡麻和え ○バナナムース	○ごはん ○コンソメスープ ○ハンバーグ ○マカロニサラダ ○ババロア		
	[エネルギー] 660 kcal [タンパク質] 31.0 g [脂質] 13.1 g [炭水化物] 101.2 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 698 kcal [タンパク質] 21.3 g [脂質] 18.9 g [炭水化物] 98.3 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 766 kcal [タンパク質] 34.2 g [脂質] 21.3 g [炭水化物] 104.9 g [塩分] 5.0 g	[エネルギー] 830 kcal [タンパク質] 27.1 g [脂質] 33.7 g [炭水化物] 97.7 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 701 kcal [タンパク質] 21.1 g [脂質] 17.0 g [炭水化物] 113.2 g [塩分] 3.6 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。