

# 週 間 予 定 献 立 表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2020年06月29日(月) ～ 2020年07月05日(日)

	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)
<b>朝 食</b>	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○大根とツナの煮物 ○オレンジ	○食パン ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○納豆草とツナの汁 ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○ハムとじゃが芋の炒め ○りんご	○ごはん ○すまし汁 ○サケの西京焼き ○キャベツと卵ソテー ○マスカットゼリー	○ロールパン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○バナナ		
	[エネルギー] 550 kcal [タンパク質] 35.7 g [脂質] 5.9 g [炭水化物] 84.9 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 741 kcal [タンパク質] 29.5 g [脂質] 36.2 g [炭水化物] 74.5 g [塩分] 5.4 g	[エネルギー] 633 kcal [タンパク質] 30.7 g [脂質] 11.5 g [炭水化物] 99.1 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 623 kcal [タンパク質] 31.1 g [脂質] 13.7 g [炭水化物] 90.7 g [塩分] 1.8 g	[エネルギー] 518 kcal [タンパク質] 15.7 g [脂質] 15.4 g [炭水化物] 85.4 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
<b>昼 食</b>							
	[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
<b>夕 食</b>	○ごはん ○味噌汁 ○白身魚のバター醤油 ○小松菜の磯和え ○水ようかん	○ごはん ○コンソメスープ ○煮込みハンバーグ ○マカロニサラダ ○青りんごゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○サバの胡麻味噌焼き ○大根サラダ ○水ようかん	○ごはん ○中華スープ ○マーボー厚揚げ ○春雨サラダ ○マンゴープリン	○海鮮焼きそば ○中華スープ ○ブロッコリーのナムル ○オレンジゼリー		
	[エネルギー] 590 kcal [タンパク質] 23.7 g [脂質] 5.6 g [炭水化物] 109.2 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 784 kcal [タンパク質] 22.4 g [脂質] 23.8 g [炭水化物] 118.0 g [塩分] 5.3 g	[エネルギー] 785 kcal [タンパク質] 24.7 g [脂質] 29.0 g [炭水化物] 101.5 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 780 kcal [タンパク質] 26.3 g [脂質] 23.8 g [炭水化物] 108.5 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 630 kcal [タンパク質] 27.9 g [脂質] 11.1 g [炭水化物] 105.5 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： 2020年07月06日(月) ~ 2020年07月12日(日)

	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○りんご	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○なすの煮つけ ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○肉団子の煮物 ○ﾌﾞｯｺﾘｰの胡麻和え ○オレンジ	○ピザトースト ○ミニクロワッサン ○コンソメスープ ○大豆とﾀﾞの野菜ﾀﾞｰ ○ピーチゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○サワラの西京焼き ○炒り豆腐 ○ココアﾑｽ		
	[エネルギー] 614 kcal [タンパク質] 22.4 g [脂質] 15.7 g [炭水化物] 95.1 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 675 kcal [タンパク質] 26.0 g [脂質] 14.9 g [炭水化物] 108.7 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 601 kcal [タンパク質] 20.7 g [脂質] 10.5 g [炭水化物] 102.6 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 491 kcal [タンパク質] 19.8 g [脂質] 16.9 g [炭水化物] 64.7 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 708 kcal [タンパク質] 36.4 g [脂質] 22.4 g [炭水化物] 84.8 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
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 ○肉団子の甘酢あん ○もやしのおかか和え ○水ようかん	○ごはん ○すまし汁 ○厚揚げの味噌炒め ○白菜の磯和え ○ぶどうゼリー	○肉うどん ○南瓜のはさみ揚げ ○ほうれん草の胡麻和え ○みかんヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○唐揚げ&エビフライ ○カラフルサラダ ○フルーツポンチ	○ごはん ○コンソメスープ ○ポークチャップ ○コンコンサラダ ○ﾊﾞﾊﾞﾛｱ		
	[エネルギー] 707 kcal [タンパク質] 25.3 g [脂質] 6.8 g [炭水化物] 133.7 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 571 kcal [タンパク質] 24.8 g [脂質] 7.9 g [炭水化物] 96.1 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 919 kcal [タンパク質] 39.9 g [脂質] 21.5 g [炭水化物] 132.0 g [塩分] 4.9 g	[エネルギー] 768 kcal [タンパク質] 24.2 g [脂質] 25.0 g [炭水化物] 102.0 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 612 kcal [タンパク質] 29.8 g [脂質] 9.0 g [炭水化物] 99.5 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07月13日(月) ~ 2020年07月19日(日)

	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)
朝 食	○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 ○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 ○オープンオムレツ ○竹輪と大根の煮物 ○水ようかん	○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○五目煮豆 ○オレンジ	○ごはん ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○切干と高野の煮物 ○いちごヨーグルト		
	[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] 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] 624 kcal [タンパク質] 17.9 g [脂質] 8.7 g [炭水化物] 115.7 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 652 kcal [タンパク質] 23.9 g [脂質] 18.9 g [炭水化物] 94.2 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 582 kcal [タンパク質] 20.3 g [脂質] 10.7 g [炭水化物] 99.2 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
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	○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	○ハヤシライス ○コンソメスープ ○キャベツの醤油フレンチ ○プリン	○なっとうビビンバ ○中華スープ ○しゅうまい ○杏仁豆腐	○味噌野菜ラーメン ○はんぺんバター焼き ○いんげんのソテー ○マスカットゼリー	○ごはん ○コンソメスープ ○煮込みハンバーグ ○カリフラワーサラダ ○オレンジゼリー		
	[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] 715 kcal [タンパク質] 24.5 g [脂質] 17.7 g [炭水化物] 111.7 g [塩分] 5.3 g	[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] 611 kcal [タンパク質] 33.7 g [脂質] 9.1 g [炭水化物] 96.3 g [塩分] 6.5 g	[エネルギー] 727 kcal [タンパク質] 21.8 g [脂質] 22.8 g [炭水化物] 107.5 g [塩分] 5.1 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07月20日(月) ~ 2020年07月26日(日)

	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○がんもの煮物 ○バナナ	○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 ○鶏肉の味噌付け焼き ○木の草とベコンのソテー ○水ようかん	○ホットドッグ ○野菜ポトフ ○ポパイサラダ ○バナナ	○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○温野菜サラダ ○オレンジ ○乳酸菌飲料		
	[エネルギー] 706 kcal [タンパク質] 34.3 g [脂質] 16.1 g [炭水化物] 102.6 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 450 kcal [タンパク質] 21.1 g [脂質] 14.0 g [炭水化物] 60.5 g [塩分] 4.3 g	[エネルギー] 660 kcal [タンパク質] 31.5 g [脂質] 9.6 g [炭水化物] 109.8 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 530 kcal [タンパク質] 20.7 g [脂質] 19.9 g [炭水化物] 70.5 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 629 kcal [タンパク質] 24.9 g [脂質] 23.8 g [炭水化物] 86.1 g [塩分] 3.5 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	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○小松菜の和え物 ○ごまプリン	○ごはん ○味噌汁 ○鶏と大根の五目煮 ○ブロッコリーサラダ ○フルーツヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○魚のトマトソース ○ツナサラダ ○青りんごゼリー	○ごぼうのキーマカレー ○コンソメスープ ○ブロッコリーのイタリアンサラダ ○ババロア	○きつねうどん ○ちくわ甘辛煮 ○もやしのゆかり和え ○プリン		
	[エネルギー] 546 kcal [タンパク質] 27.8 g [脂質] 10.1 g [炭水化物] 80.9 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 661 kcal [タンパク質] 29.0 g [脂質] 14.5 g [炭水化物] 89.3 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 625 kcal [タンパク質] 29.6 g [脂質] 12.6 g [炭水化物] 93.3 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 726 kcal [タンパク質] 21.6 g [脂質] 19.2 g [炭水化物] 114.2 g [塩分] 4.9 g	[エネルギー] 757 kcal [タンパク質] 30.2 g [脂質] 10.4 g [炭水化物] 128.8 g [塩分] 4.8 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07月27日(月) ~ 2020年08月02日(日)

	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	8月1日(土)	8月2日(日)
朝食	○ごはん ○すまし汁 ○ホキの胡麻味噌焼き ○大根のそぼろ煮 ○オレンジ	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○ブロッコリーとツナのソテー ○バナナムス	○食パン ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○納豆草とツナのソテー ○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 ○プリン	○ごはん ○すまし汁 ○鮭の変わり西京焼き ○たけのこの煮物 ○水ようかん		
	[エネルギー] 453 kcal [タンパク質] 20.6 g [脂質] 1.5 g [炭水化物] 87.5 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 576 kcal [タンパク質] 28.4 g [脂質] 11.5 g [炭水化物] 86.8 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 749 kcal [タンパク質] 29.6 g [脂質] 37.3 g [炭水化物] 74.3 g [塩分] 5.4 g	[エネルギー] 606 kcal [タンパク質] 38.5 g [脂質] 8.8 g [炭水化物] 88.8 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 648 kcal [タンパク質] 27.8 g [脂質] 9.8 g [炭水化物] 108.1 g [塩分] 2.8 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	○ごはん ○味噌汁 ○肉豆腐 ○キャベツのおかか和え ○青りんごゼリー	○ツナのトマトソースパゲティ ○コンソメスープ ○ポパイサラダ ○ぶどうゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○豚肉の生姜焼き ○白菜の胡麻和え ○ババロア	○ごはん ○中華スープ ○麻婆豆腐 ○春雨サラダ ○杏仁豆腐	○ごはん ○味噌汁 ○肉じゃが ○ブロッコリーサラダ ○マンゴープリン		
	[エネルギー] 665 kcal [タンパク質] 28.6 g [脂質] 11.9 g [炭水化物] 107.1 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 668 kcal [タンパク質] 33.5 g [脂質] 10.9 g [炭水化物] 105.8 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 638 kcal [タンパク質] 27.9 g [脂質] 13.3 g [炭水化物] 98.4 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 719 kcal [タンパク質] 21.0 g [脂質] 15.7 g [炭水化物] 109.6 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 630 kcal [タンパク質] 29.1 g [脂質] 8.9 g [炭水化物] 105.6 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。