

週 間 予 定 献 立 表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2020年11月02日(月) ～ 2020年11月08日(日)

	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)	11月8日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のマヨネーズ焼き ○アスパラソテー ○いちごヨーグルト	○ロールパン ○野菜ポトフ ○鶏と野菜カレーソテー ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○磯玉子焼き ○ポテトサラダ ○オレンジ	○食パン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○りんご ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○サワラの西京焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○プリン		
	[エネルギー] 527 kcal [タンパク質] 22.6 g [脂質] 5.6 g [炭水化物] 94.1 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 448 kcal [タンパク質] 17.0 g [脂質] 10.6 g [炭水化物] 77.4 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 627 kcal [タンパク質] 21.1 g [脂質] 16.0 g [炭水化物] 98.7 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 624 kcal [タンパク質] 20.8 g [脂質] 22.0 g [炭水化物] 87.0 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 738 kcal [タンパク質] 37.9 g [脂質] 22.3 g [炭水化物] 92.3 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	○ほうれん草クリームパスタ ○コンソメスープ ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｲﾄﾘｱﾝｻﾗﾀﾞ ○フルーツポンチ	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○サンマの塩焼き ○小松菜のピーナツ和え ○ココアムス	○ごはん ○味噌汁 ○肉団子の甘酢あん ○春雨サラダ ○マスカットゼリー	○ごはん ○けんちん汁 ○鯖の土佐漬焼(SDC) ○竹輪と大根の煮物 ○ごまプリン	○焼き肉丼 ○味噌汁 ○ほうれん草の磯和え ○フルーツヨーグルト		
	[エネルギー] 692 kcal [タンパク質] 24.6 g [脂質] 15.5 g [炭水化物] 100.8 g [塩分] 5.5 g	[エネルギー] 741 kcal [タンパク質] 32.3 g [脂質] 28.9 g [炭水化物] 84.4 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 739 kcal [タンパク質] 25.5 g [脂質] 12.4 g [炭水化物] 128.6 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 699 kcal [タンパク質] 24.7 g [脂質] 25.2 g [炭水化物] 89.6 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 669 kcal [タンパク質] 36.0 g [脂質] 9.7 g [炭水化物] 93.7 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11月09日(月) ～ 2020年11月15日(日)

	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○きんぴらごぼう ○オレンジ	○ロールパン ○コンソメスープ ○目玉焼き&ウイナー ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○切干と高野の煮物 ○いちごヨーグルト	○ロールパン ○大豆のトマト煮 ○ツナサラダ ○オレンジ ○野菜ジュース	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○キャベツの胡麻和え ○プリン		
	[エネルギー] 605 kcal [タンパク質] 19.7 g [脂質] 12.9 g [炭水化物] 101.6 g [塩分] 3.2 g	[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] 627 kcal [タンパク質] 25.8 g [脂質] 10.4 g [炭水化物] 104.8 g [塩分] 5.0 g	[エネルギー] 436 kcal [タンパク質] 18.7 g [脂質] 16.2 g [炭水化物] 60.5 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 617 kcal [タンパク質] 32.4 g [脂質] 11.3 g [炭水化物] 93.4 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	○あんかけ焼きそば ○中華スープ ○もやし中華和え ○白桃ヨーグルト	○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	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の照焼き ○キャベツのお浸し ○がんもの煮物 ○オレンジゼリー	○野菜タンメン ○南瓜のはさみ揚げ ○いんげんの胡麻和え ○杏仁豆腐	○ごはん ○コンソメスープ ○チーズハンバーグ ○ミモザサラダ ○ババロア		
	[エネルギー] 635 kcal [タンパク質] 28.1 g [脂質] 12.0 g [炭水化物] 103.1 g [塩分] 3.7 g	[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] 694 kcal [タンパク質] 25.8 g [脂質] 19.9 g [炭水化物] 95.9 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 681 kcal [タンパク質] 29.2 g [脂質] 19.7 g [炭水化物] 94.4 g [塩分] 5.5 g	[エネルギー] 850 kcal [タンパク質] 27.8 g [脂質] 31.1 g [炭水化物] 113.1 g [塩分] 5.9 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11月16日(月) ～ 2020年11月22日(日)

	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○スクランブルエッグ ○ジャーマンポテト ○いちごヨーグルト	○ロールパン ○肉団子のトマト煮 ○温野菜サラダ ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○高野と枝豆の卵とじ ○ヨーグルト	○ピザトースト ○ミニクロワッサン ○大豆とツナの野菜ソテー ○マカロニサラダ ○乳酸菌飲料	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○ツナじゃが ○プリン		
	[エネルギー] 660 kcal [タンパク質] 22.1 g [脂質] 15.5 g [炭水化物] 106.7 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 759 kcal [タンパク質] 26.2 g [脂質] 33.1 g [炭水化物] 96.9 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 600 kcal [タンパク質] 32.3 g [脂質] 11.1 g [炭水化物] 88.2 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 620 kcal [タンパク質] 26.9 g [脂質] 24.3 g [炭水化物] 73.0 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 600 kcal [タンパク質] 36.2 g [脂質] 7.8 g [炭水化物] 92.2 g [塩分] 2.0 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 ○味噌汁 ○鮭のクリームソース ○南瓜サラダ ○ココアムース	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のトマト煮 ○さつまいものレモン煮 ○青りんごゼリー	○ほうとう風うどん ○大根のそぼろ煮 ○小松菜のしらす和え ○ごまプリン	○中華丼 ○味噌汁 ○餃子 ○切干大根の中華サラダ ○ぶどうゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○肉団子の野菜あんかけ ○ポテトサラダ ○ババロア		
	[エネルギー] 760 kcal [タンパク質] 30.8 g [脂質] 22.6 g [炭水化物] 104.2 g [塩分] 4.7 g	[エネルギー] 707 kcal [タンパク質] 29.4 g [脂質] 5.9 g [炭水化物] 130.7 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 800 kcal [タンパク質] 34.9 g [脂質] 13.1 g [炭水化物] 129.1 g [塩分] 5.8 g	[エネルギー] 725 kcal [タンパク質] 29.3 g [脂質] 14.1 g [炭水化物] 116.3 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 724 kcal [タンパク質] 19.9 g [タンパク質] 13.2 g [脂質] 13.2 g [炭水化物] 129.1 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11月23日(月) ～ 2020年11月29日(日)

	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○サケの西京焼き ○炒り豆腐 ○ヨーグルト	○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	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻和え ○マスカットゼリー	○ホットドッグ ○白菜クリーム煮 ○アスパラサラダ ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○オープンオムレツ ○鶏肉と高野の炒め煮 ○いちごヨーグルト		
	[エネルギー] 661 kcal [タンパク質] 37.0 g [脂質] 14.8 g [炭水化物] 88.8 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 557 kcal [タンパク質] 17.4 g [脂質] 17.3 g [炭水化物] 85.0 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 594 kcal [タンパク質] 36.6 g [脂質] 6.9 g [炭水化物] 96.8 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 636 kcal [タンパク質] 23.0 g [脂質] 28.9 g [炭水化物] 126.4 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 611 kcal [タンパク質] 25.9 g [脂質] 13.3 g [炭水化物] 94.2 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
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	○牛丼 ○味噌汁 ○ほうれん草の磯和え ○みかんヨーグルト	○ミートソースパゲティ ○コンソメスープ ○大根サラダ ○いちごゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○赤魚の粕漬け焼き ○ほうれん草の胡麻和え ○水ようかん	○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○根菜の煮物 ○青りんごゼリー	○海鮮焼きそば ○中華スープ ○春雨サラダ ○杏仁豆腐		
	[エネルギー] 585 kcal [タンパク質] 29.1 g [脂質] 4.7 g [炭水化物] 104.4 g [塩分] 5.1 g	[エネルギー] 792 kcal [タンパク質] 31.4 g [脂質] 24.3 g [炭水化物] 107.2 g [塩分] 4.8 g	[エネルギー] 597 kcal [タンパク質] 27.7 g [脂質] 7.7 g [炭水化物] 101.4 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 602 kcal [タンパク質] 17.2 g [脂質] 15.3 g [炭水化物] 95.6 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 678 kcal [タンパク質] 26.3 g [脂質] 11.9 g [炭水化物] 115.9 g [塩分] 3.8 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 ○おろし＆ウインナー ○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 ○大豆とツナの野菜ソテー ○みかん	○ごはん ○味噌汁 ○ホキの胡麻味噌焼き ○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] 461 kcal [タンパク質] 20.7 g [脂質] 14.0 g [炭水化物] 62.9 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 488 kcal [タンパク質] 21.6 g [脂質] 4.0 g [炭水化物] 89.4 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	○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。