週　間　予　定　献　立　表（はんもっく（朝・夕））

期間：２０２０年０２月０３日（月）　～　２０２０年０２月０９日（日）

	２月３日（月）	２月４日（火）	２月５日（水）	２月６日（木）	２月７日（金）	２月８日（土）	２月９日（日）
朝食	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○ゆでﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ○ほうれん草のお浸し ○いちごヨーグルト	○ロールパン ○ﾁｷﾝﾎﾞｰﾙのｸﾘｰﾑ煮 ○温野菜サラダ ○オレンジ ○乳酸菌飲料	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○きんぴらごぼう ○水ようかん	○ごはん ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ ○マスカットゼリー	○ホットドッグ ○野菜ポトフ ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ ○プリン		
	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 605 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 33.4 g [脂　質] 8.6 g [炭水化物] 96.5 g [塩　分] 3.4 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 633 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 26.6 g [脂　質] 20.7 g [炭水化物] 88.5 g [塩　分] 2.9 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 660 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 32.2 g [脂　質] 6.3 g [炭水化物] 115.4 g [塩　分] 2.9 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 617 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 16.0 g [脂　質] 13.7 g [炭水化物] 108.1 g [塩　分] 3.6 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 515 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 18.6 g [脂　質] 21.0 g [炭水化物] 65.4 g [塩　分] 3.5 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂　質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩　分] 0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂　質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩　分] 0 g
昼食							
	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂　質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩　分] 0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂　質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩　分] 0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂　質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩　分] 0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂　質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩　分] 0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂　質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩　分] 0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂　質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩　分] 0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂　質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩　分] 0 g
夕食	○ごはん ○味噌汁 ○サバの照り焼き ○ひじき納豆サラダ ○ババロア	○ごはん ○味噌汁 ○サンマの塩焼き ○かぼちゃサラダ ○ぶどうゼリー ○ふりかけ	○ﾐｰﾄｿｰｽｽﾊﾟｹﾞﾃｨ ○コンソメスープ ○キャベツのツナ和え ○青りんごゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○肉じゃが ○ほうれん草の磯和え ○いちごゼリー	○海鮮焼きそば ○中華スープ ○大根サラダ ○みかんゼリー		
	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 660 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 31.0 g [脂　質] 15.4 g [炭水化物] 95.8 g [塩　分] 2.4 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 726 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 27.9 g [脂　質] 21.8 g [炭水化物] 100.3 g [塩　分] 3.2 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 756 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 31.7 g [脂　質] 18.4 g [炭水化物] 110.3 g [塩　分] 4.0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 601 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 27.2 g [脂　質] 6.5 g [炭水化物] 104.8 g [塩　分] 2.0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 634 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 27.7 g [脂　質] 11.9 g [炭水化物] 93.3 g [塩　分] 3.5 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂　質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩　分] 0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 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０２月１０日（月）　～　２０２０年０２月１６日（日）

	２月１０日（月）	２月１１日（火）	２月１２日（水）	２月１３日（木）	２月１４日（金）	２月１５日（土）	２月１６日（日）
朝食	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○りんご		○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉煮物 ○コンコンサラダ ○いちごヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○がんもの煮物 ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○五目煮豆 ○プリン		
	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 548 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 19.2 g [脂　質] 10.3 g [炭水化物] 92.9 g [塩　分] 1.9 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂　質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩　分] 0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 665 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 27.4 g [脂　質] 17.6 g [炭水化物] 96.0 g [塩　分] 2.8 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 634 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 38.4 g [脂　質] 10.0 g [炭水化物] 92.6 g [塩　分] 2.4 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 656 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 37.0 g [脂　質] 13.7 g [炭水化物] 93.4 g [塩　分] 5.2 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂　質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩　分] 0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂　質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩　分] 0 g
昼食							
	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂　質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩　分] 0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂　質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩　分] 0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂　質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩　分] 0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂　質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩　分] 0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂　質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩　分] 0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂　質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩　分] 0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂　質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩　分] 0 g
夕食	○ミートドリア ○コンソメスープ ○フレンチサラダ ○フルーツポンチ		○カレーライス ○コンソメスープ ○ﾎｳﾚﾝ草とﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ ○ココアﾑｰｽ	○ごはん ○すまし汁 ○厚揚げの味噌炒め ○切干大根の中華サラダ ○ババロア	○なっとうビビンバ ○中華スープ ○しゅうまい ○杏仁豆腐		
	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 654 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 20.2 g [脂　質] 16.4 g [炭水化物] 92.1 g [塩　分] 4.2 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂　質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩　分] 0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 848 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 24.3 g [脂　質] 26.0 g [炭水化物] 126.0 g [塩　分] 5.5 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 640 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 26.6 g [脂　質] 12.2 g [炭水化物] 102.0 g [塩　分] 3.4 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 739 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 28.1 g [脂　質] 20.3 g [炭水化物] 108.6 g [塩　分] 2.6 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂　質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩　分] 0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 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（成人）

期間：　２０２０年０２月１７日（月）　～　２０２０年０２月２３日（日）

	２月１７日（月）	２月１８日（火）	２月１９日（水）	２月２０日（木）	２月２１日（金）	２月２２日（土）	２月２３日（日）
朝食	○ロールパン ○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 ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○磯玉子焼き ○蓮根と薩摩揚の炒め煮 ○マスカットゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○ﾊﾑとじゃが芋の炒め ○りんご	○食パン ○ロールキャベツ ○ツナサラダ ○りんご ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○ほうれん草の和え物 ○オレンジ		
	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 402 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 16.1 g [脂質] 13.4 g [炭水化物] 55.7 g [塩分] 2.9 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 567 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 17.0 g [脂質] 7.3 g [炭水化物] 107.3 g [塩分] 2.7 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 653 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 19.3 g [脂質] 19.1 g [炭水化物] 97.8 g [塩分] 3.4 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 566 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 25.2 g [脂質] 18.1 g [炭水化物] 78.1 g [塩分] 3.2 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 533 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 18.1 g [脂質] 10.5 g [炭水化物] 90.1 g [塩分] 1.9 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
昼食	○ごはん ○中華スープ ○回鍋肉 ○ほうれん草のナムル ○杏仁豆腐	○ごはん ○味噌汁 ○親子煮 ○白菜サラダ ○青りんごゼリー	○ハヤシライス ○コンソメスープ ○春雨サラダ ○ヨーグルト	○ごはん ○すまし汁 ○豚肉の生姜焼き ○切干大根の煮物 ○パイン	○ごはん ○味噌汁 ○アジフライ ○ほうれん草おかか和え ○青りんごゼリー		
	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 655 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 24.2 g [脂質] 12.8 g [炭水化物] 97.6 g [塩分] 3.0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 684 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 27.9 g [脂質] 19.3 g [炭水化物] 94.3 g [塩分] 2.8 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 739 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 24.3 g [脂質] 18.0 g [炭水化物] 115.8 g [塩分] 5.5 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 616 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 26.8 g [脂質] 11.9 g [炭水化物] 95.6 g [塩分] 1.8 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 725 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 30.7 g [脂質] 19.2 g [炭水化物] 102.6 g [塩分] 1.9 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
夕食	○ごはん ○すまし汁 ○白身魚の味噌マヨ焼き ○小松菜の胡麻和え ○白桃ヨーグルト	○豚キムチ丼 ○中華スープ ○春雨サラダ ○しゅうまい ○マンゴープリン	○ピラフ ○コンソメスープ ○ブロッコリーサラダ ○みかんゼリー	○ごはん ○中華スープ ○麻婆茄子 ○もやしのナムル ○いちごヨーグルト	○味噌野菜ラーメン ○はんぺんの磯辺焼き ○ﾎｳﾚﾝ草とﾂﾅのｿﾃｰ ○フルーツポンチ		
	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 642 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 25.3 g [脂質] 15.5 g [炭水化物] 96.8 g [塩分] 2.4 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 754 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 26.7 g [脂質] 14.9 g [炭水化物] 124.6 g [塩分] 4.3 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 472 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 17.0 g [脂質] 2.9 g [炭水化物] 81.8 g [塩分] 3.2 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 677 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 21.5 g [脂質] 20.2 g [炭水化物] 97.9 g [塩分] 2.7 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 624 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 38.5 g [脂質] 9.1 g [炭水化物] 91.9 g [塩分] 6.7 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 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０２月２４日（月）　～　２０２０年０３月０１日（日）

	２月２４日（月）	２月２５日（火）	２月２６日（水）	２月２７日（木）	２月２８日（金）	２月２９日（土）	３月１日（日）
朝食	○ごはん ○すまし汁 ○サワラの西京焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○水ようかん	○ロールパン ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○温野菜サラダ ○マスカットゼリー	○食パン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○オレンジ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○オープンオムレツ ○キャベツのお浸し ○いちごヨーグルト	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○サワラの西京焼き ○切干と高野の煮物 ○りんご		
	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 711 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 33.1 g [脂　質] 16.3 g [炭水化物] 104.7 g [塩　分] 2.6 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 668 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 22.2 g [脂　質] 35.6 g [炭水化物] 73.8 g [塩　分] 4.4 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 633 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 21.7 g [脂　質] 22.0 g [炭水化物] 87.8 g [塩　分] 3.7 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 578 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 20.5 g [脂　質] 11.6 g [炭水化物] 95.1 g [塩　分] 2.3 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 702 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 35.1 g [脂　質] 16.5 g [炭水化物] 100.0 g [塩　分] 3.1 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂　質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩　分] 0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂　質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩　分] 0 g
昼食							
	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂　質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩　分] 0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂　質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩　分] 0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂　質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩　分] 0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂　質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩　分] 0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂　質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩　分] 0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂　質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩　分] 0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 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 ○青梗菜のソテー ○みかんゼリー	○ごはん ○パンプキンシチュー ○ｷｬﾍﾞﾂとﾂﾅのｿﾃｰ ○バナナヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○豚肉の味噌炒め ○小松菜のごまﾏﾖｻﾗﾀﾞ ○青りんごゼリー	○チキンピラフ ○コンソメスープ ○コールスローサラダ ○ぶどうゼリー	○中華丼 ○中華スープ ○もやしの中華和え ○杏仁豆腐		
	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 658 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 28.5 g [脂　質] 12.8 g [炭水化物] 92.1 g [塩　分] 2.5 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 725 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 28.2 g [脂　質] 18.9 g [炭水化物] 107.5 g [塩　分] 2.3 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 636 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 29.0 g [脂　質] 12.2 g [炭水化物] 100.2 g [塩　分] 2.7 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 582 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 16.6 g [脂　質] 12.8 g [炭水化物] 97.1 g [塩　分] 4.2 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 622 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 25.5 g [脂　質] 7.9 g [炭水化物] 99.4 g [塩　分] 3.6 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 0 g [脂　質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩　分] 0 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 0 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 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。