

週 間 予 定 献 立 表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2021年01月04日(月) ～ 2021年01月10日(日)

	1月4日(月)	1月5日(火)	1月6日(水)	1月7日(木)	1月8日(金)	1月9日(土)	1月10日(日)																																																																					
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○ほうれん草の胡麻和え ○イチゴムース	○ごはん ○味噌汁 ○磯玉子焼き ○ブロッコリーサラダ ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○鰯の煮付け梅煮風味 ○キャベツのおかか和え ○野菜ジュース	○ピザトースト ○ミニクロワッサン ○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 ○ホッケの塩焼き ○高野と枝豆の卵とじ ○バナナ																																																																							
	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>975 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>31.1 g</td></tr> <tr><td>脂 質</td><td>17.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>93.4 g</td></tr> <tr><td>塩 分</td><td>2.4 g</td></tr> </table>	エネルギー	975 kcal	タンパク質	31.1 g	脂 質	17.9 g	炭水化物	93.4 g	塩 分	2.4 g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>516 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>15.8 g</td></tr> <tr><td>脂 質</td><td>7.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>97.4 g</td></tr> <tr><td>塩 分</td><td>2.4 g</td></tr> </table>	エネルギー	516 kcal	タンパク質	15.8 g	脂 質	7.0 g	炭水化物	97.4 g	塩 分	2.4 g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>418 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>12.7 g</td></tr> <tr><td>脂 質</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>85.8 g</td></tr> <tr><td>塩 分</td><td>2.6 g</td></tr> </table>	エネルギー	418 kcal	タンパク質	12.7 g	脂 質	2.2 g	炭水化物	85.8 g	塩 分	2.6 g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>481 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>22.7 g</td></tr> <tr><td>脂 質</td><td>17.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>58.7 g</td></tr> <tr><td>塩 分</td><td>4.4 g</td></tr> </table>	エネルギー	481 kcal	タンパク質	22.7 g	脂 質	17.0 g	炭水化物	58.7 g	塩 分	4.4 g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>624 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>30.4 g</td></tr> <tr><td>脂 質</td><td>11.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>98.1 g</td></tr> <tr><td>塩 分</td><td>2.9 g</td></tr> </table>	エネルギー	624 kcal	タンパク質	30.4 g	脂 質	11.2 g	炭水化物	98.1 g	塩 分	2.9 g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>0 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>脂 質</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>塩 分</td><td>0 g</td></tr> </table>	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	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>0 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>脂 質</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>塩 分</td><td>0 g</td></tr> </table>	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
エネルギー	975 kcal																																																																											
タンパク質	31.1 g																																																																											
脂 質	17.9 g																																																																											
炭水化物	93.4 g																																																																											
塩 分	2.4 g																																																																											
エネルギー	516 kcal																																																																											
タンパク質	15.8 g																																																																											
脂 質	7.0 g																																																																											
炭水化物	97.4 g																																																																											
塩 分	2.4 g																																																																											
エネルギー	418 kcal																																																																											
タンパク質	12.7 g																																																																											
脂 質	2.2 g																																																																											
炭水化物	85.8 g																																																																											
塩 分	2.6 g																																																																											
エネルギー	481 kcal																																																																											
タンパク質	22.7 g																																																																											
脂 質	17.0 g																																																																											
炭水化物	58.7 g																																																																											
塩 分	4.4 g																																																																											
エネルギー	624 kcal																																																																											
タンパク質	30.4 g																																																																											
脂 質	11.2 g																																																																											
炭水化物	98.1 g																																																																											
塩 分	2.9 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																																																																												
	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>0 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>脂 質</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>塩 分</td><td>0 g</td></tr> </table>	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	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>0 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>脂 質</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>塩 分</td><td>0 g</td></tr> </table>	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	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>0 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>脂 質</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>塩 分</td><td>0 g</td></tr> </table>	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	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>0 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>脂 質</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>塩 分</td><td>0 g</td></tr> </table>	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	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>0 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>脂 質</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>塩 分</td><td>0 g</td></tr> </table>	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	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>0 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>脂 質</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>塩 分</td><td>0 g</td></tr> </table>	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	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>0 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>脂 質</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>塩 分</td><td>0 g</td></tr> </table>	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
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 ○豚肉の生姜焼き ○キャベツのおかか和え ○バナナ	○中華丼 ○中華スープ ○もやしのツナ和え ○しゅうまい ○杏仁豆腐	○味噌野菜ラーメン ○里芋の鶏そぼろあん ○大根サラダ ○オレンジゼリー	○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 ○ババロア	○シーフードカレー ○コンソメスープ ○ブロッコリーサラダ ○マスカットゼリー																																																																							
	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>626 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>27.2 g</td></tr> <tr><td>脂 質</td><td>10.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>104.4 g</td></tr> <tr><td>塩 分</td><td>1.9 g</td></tr> </table>	エネルギー	626 kcal	タンパク質	27.2 g	脂 質	10.5 g	炭水化物	104.4 g	塩 分	1.9 g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>704 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>31.2 g</td></tr> <tr><td>脂 質</td><td>11.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>115.2 g</td></tr> <tr><td>塩 分</td><td>3.5 g</td></tr> </table>	エネルギー	704 kcal	タンパク質	31.2 g	脂 質	11.5 g	炭水化物	115.2 g	塩 分	3.5 g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>590 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>29.4 g</td></tr> <tr><td>脂 質</td><td>9.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>94.2 g</td></tr> <tr><td>塩 分</td><td>5.8 g</td></tr> </table>	エネルギー	590 kcal	タンパク質	29.4 g	脂 質	9.1 g	炭水化物	94.2 g	塩 分	5.8 g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>800 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>24.0 g</td></tr> <tr><td>脂 質</td><td>24.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>118.7 g</td></tr> <tr><td>塩 分</td><td>5.5 g</td></tr> </table>	エネルギー	800 kcal	タンパク質	24.0 g	脂 質	24.5 g	炭水化物	118.7 g	塩 分	5.5 g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>705 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>31.1 g</td></tr> <tr><td>脂 質</td><td>17.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>102.4 g</td></tr> <tr><td>塩 分</td><td>4.9 g</td></tr> </table>	エネルギー	705 kcal	タンパク質	31.1 g	脂 質	17.6 g	炭水化物	102.4 g	塩 分	4.9 g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>0 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>脂 質</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>塩 分</td><td>0 g</td></tr> </table>	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	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>0 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>脂 質</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>塩 分</td><td>0 g</td></tr> </table>	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
エネルギー	626 kcal																																																																											
タンパク質	27.2 g																																																																											
脂 質	10.5 g																																																																											
炭水化物	104.4 g																																																																											
塩 分	1.9 g																																																																											
エネルギー	704 kcal																																																																											
タンパク質	31.2 g																																																																											
脂 質	11.5 g																																																																											
炭水化物	115.2 g																																																																											
塩 分	3.5 g																																																																											
エネルギー	590 kcal																																																																											
タンパク質	29.4 g																																																																											
脂 質	9.1 g																																																																											
炭水化物	94.2 g																																																																											
塩 分	5.8 g																																																																											
エネルギー	800 kcal																																																																											
タンパク質	24.0 g																																																																											
脂 質	24.5 g																																																																											
炭水化物	118.7 g																																																																											
塩 分	5.5 g																																																																											
エネルギー	705 kcal																																																																											
タンパク質	31.1 g																																																																											
脂 質	17.6 g																																																																											
炭水化物	102.4 g																																																																											
塩 分	4.9 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： 2021年01月11日(月) ～ 2021年01月17日(日)

	1月11日(月)	1月12日(火)	1月13日(水)	1月14日(木)	1月15日(金)	1月16日(土)	1月17日(日)																																																																					
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のマヨネーズ焼き ○朴の草とベーコンのソテー ○いちごヨーグルト	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○フロッコーの胡麻和え ○バナナムス	○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○温野菜サラダ ○ババロア ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○大根のそぼろ煮 ○イチゴムス	○食パン ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○ツナサラダ ○バナナ																																																																							
	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>549 kcal</td></tr> <tr><td>[タンパク質]</td><td>24.8 g</td></tr> <tr><td>[脂質]</td><td>7.7 g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>92.2 g</td></tr> <tr><td>[塩分]</td><td>2.8 g</td></tr> </table>	[エネルギー]	549 kcal	[タンパク質]	24.8 g	[脂質]	7.7 g	[炭水化物]	92.2 g	[塩分]	2.8 g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>670 kcal</td></tr> <tr><td>[タンパク質]</td><td>24.2 g</td></tr> <tr><td>[脂質]</td><td>18.8 g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>100.0 g</td></tr> <tr><td>[塩分]</td><td>2.3 g</td></tr> </table>	[エネルギー]	670 kcal	[タンパク質]	24.2 g	[脂質]	18.8 g	[炭水化物]	100.0 g	[塩分]	2.3 g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>661 kcal</td></tr> <tr><td>[タンパク質]</td><td>25.6 g</td></tr> <tr><td>[脂質]</td><td>28.3 g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>82.4 g</td></tr> <tr><td>[塩分]</td><td>3.5 g</td></tr> </table>	[エネルギー]	661 kcal	[タンパク質]	25.6 g	[脂質]	28.3 g	[炭水化物]	82.4 g	[塩分]	3.5 g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>640 kcal</td></tr> <tr><td>[タンパク質]</td><td>31.9 g</td></tr> <tr><td>[脂質]</td><td>15.3 g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>90.8 g</td></tr> <tr><td>[塩分]</td><td>3.1 g</td></tr> </table>	[エネルギー]	640 kcal	[タンパク質]	31.9 g	[脂質]	15.3 g	[炭水化物]	90.8 g	[塩分]	3.1 g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>608 kcal</td></tr> <tr><td>[タンパク質]</td><td>24.9 g</td></tr> <tr><td>[脂質]</td><td>20.2 g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>84.9 g</td></tr> <tr><td>[塩分]</td><td>4.8 g</td></tr> </table>	[エネルギー]	608 kcal	[タンパク質]	24.9 g	[脂質]	20.2 g	[炭水化物]	84.9 g	[塩分]	4.8 g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>0 kcal</td></tr> <tr><td>[タンパク質]</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>[脂質]</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>[塩分]</td><td>0 g</td></tr> </table>	[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	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>0 kcal</td></tr> <tr><td>[タンパク質]</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>[脂質]</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>[塩分]</td><td>0 g</td></tr> </table>	[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]
[エネルギー]	549 kcal																																																																											
[タンパク質]	24.8 g																																																																											
[脂質]	7.7 g																																																																											
[炭水化物]	92.2 g																																																																											
[塩分]	2.8 g																																																																											
[エネルギー]	670 kcal																																																																											
[タンパク質]	24.2 g																																																																											
[脂質]	18.8 g																																																																											
[炭水化物]	100.0 g																																																																											
[塩分]	2.3 g																																																																											
[エネルギー]	661 kcal																																																																											
[タンパク質]	25.6 g																																																																											
[脂質]	28.3 g																																																																											
[炭水化物]	82.4 g																																																																											
[塩分]	3.5 g																																																																											
[エネルギー]	640 kcal																																																																											
[タンパク質]	31.9 g																																																																											
[脂質]	15.3 g																																																																											
[炭水化物]	90.8 g																																																																											
[塩分]	3.1 g																																																																											
[エネルギー]	608 kcal																																																																											
[タンパク質]	24.9 g																																																																											
[脂質]	20.2 g																																																																											
[炭水化物]	84.9 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																																																																											
昼 食																																																																												
	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>0 kcal</td></tr> <tr><td>[タンパク質]</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>[脂質]</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>[塩分]</td><td>0 g</td></tr> </table>	[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	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>0 kcal</td></tr> <tr><td>[タンパク質]</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>[脂質]</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>[塩分]</td><td>0 g</td></tr> </table>	[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	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>0 kcal</td></tr> <tr><td>[タンパク質]</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>[脂質]</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>[塩分]</td><td>0 g</td></tr> </table>	[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	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>0 kcal</td></tr> <tr><td>[タンパク質]</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>[脂質]</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>[塩分]</td><td>0 g</td></tr> </table>	[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	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>0 kcal</td></tr> <tr><td>[タンパク質]</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>[脂質]</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>[塩分]</td><td>0 g</td></tr> </table>	[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	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>0 kcal</td></tr> <tr><td>[タンパク質]</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>[脂質]</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>[塩分]</td><td>0 g</td></tr> </table>	[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	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>0 kcal</td></tr> <tr><td>[タンパク質]</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>[脂質]</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>[塩分]</td><td>0 g</td></tr> </table>	[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]
[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 ○中華スープ ○麻婆春雨 ○青梗菜のソテー ○杏仁豆腐	○ごはん ○けんちん汁 ○鮭のバター醤油 ○さつま芋サラダ ○ぶどうゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○大根の甘酢和え ○青りんごゼリー	○ごはん ○コンソメスープ ○肉団子のトマト煮 ○ビーンズサラダ ○オレンジゼリー	○カレーうどん ○ちくわ甘辛煮 ○もやしのツナ和え ○ヨーグルト																																																																							
	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>691 kcal</td></tr> <tr><td>[タンパク質]</td><td>21.4 g</td></tr> <tr><td>[脂質]</td><td>14.9 g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>112.6 g</td></tr> <tr><td>[塩分]</td><td>2.8 g</td></tr> </table>	[エネルギー]	691 kcal	[タンパク質]	21.4 g	[脂質]	14.9 g	[炭水化物]	112.6 g	[塩分]	2.8 g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>737 kcal</td></tr> <tr><td>[タンパク質]</td><td>29.0 g</td></tr> <tr><td>[脂質]</td><td>19.1 g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>108.1 g</td></tr> <tr><td>[塩分]</td><td>3.9 g</td></tr> </table>	[エネルギー]	737 kcal	[タンパク質]	29.0 g	[脂質]	19.1 g	[炭水化物]	108.1 g	[塩分]	3.9 g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>584 kcal</td></tr> <tr><td>[タンパク質]</td><td>16.2 g</td></tr> <tr><td>[脂質]</td><td>15.2 g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>91.7 g</td></tr> <tr><td>[塩分]</td><td>2.6 g</td></tr> </table>	[エネルギー]	584 kcal	[タンパク質]	16.2 g	[脂質]	15.2 g	[炭水化物]	91.7 g	[塩分]	2.6 g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>833 kcal</td></tr> <tr><td>[タンパク質]</td><td>22.6 g</td></tr> <tr><td>[脂質]</td><td>27.9 g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>122.0 g</td></tr> <tr><td>[塩分]</td><td>4.6 g</td></tr> </table>	[エネルギー]	833 kcal	[タンパク質]	22.6 g	[脂質]	27.9 g	[炭水化物]	122.0 g	[塩分]	4.6 g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>641 kcal</td></tr> <tr><td>[タンパク質]</td><td>32.7 g</td></tr> <tr><td>[脂質]</td><td>11.4 g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>93.7 g</td></tr> <tr><td>[塩分]</td><td>5.5 g</td></tr> </table>	[エネルギー]	641 kcal	[タンパク質]	32.7 g	[脂質]	11.4 g	[炭水化物]	93.7 g	[塩分]	5.5 g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>0 kcal</td></tr> <tr><td>[タンパク質]</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>[脂質]</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>[塩分]</td><td>0 g</td></tr> </table>	[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	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>0 kcal</td></tr> <tr><td>[タンパク質]</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>[脂質]</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>[塩分]</td><td>0 g</td></tr> </table>	[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]
[エネルギー]	691 kcal																																																																											
[タンパク質]	21.4 g																																																																											
[脂質]	14.9 g																																																																											
[炭水化物]	112.6 g																																																																											
[塩分]	2.8 g																																																																											
[エネルギー]	737 kcal																																																																											
[タンパク質]	29.0 g																																																																											
[脂質]	19.1 g																																																																											
[炭水化物]	108.1 g																																																																											
[塩分]	3.9 g																																																																											
[エネルギー]	584 kcal																																																																											
[タンパク質]	16.2 g																																																																											
[脂質]	15.2 g																																																																											
[炭水化物]	91.7 g																																																																											
[塩分]	2.6 g																																																																											
[エネルギー]	833 kcal																																																																											
[タンパク質]	22.6 g																																																																											
[脂質]	27.9 g																																																																											
[炭水化物]	122.0 g																																																																											
[塩分]	4.6 g																																																																											
[エネルギー]	641 kcal																																																																											
[タンパク質]	32.7 g																																																																											
[脂質]	11.4 g																																																																											
[炭水化物]	93.7 g																																																																											
[塩分]	5.5 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																																																																											

* 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： 2021年01月18日(月) ～ 2021年01月24日(日)

	1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)	1月23日(土)	1月24日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○切干と高野の煮物 ○ヨーグルト	○食パン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○オレンジ ○乳酸菌飲料	○ごはん ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○きんぴらごぼう ○プリン	○ロールサンド ○コーンスープ ○大豆のトマト煮 ○バナナムス ○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 ○いちごヨーグルト		
	【エネルギー】 508 kcal 【タンパク質】 31.1 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 97.4 g 【塩分】 5.7 g	【エネルギー】 619 kcal 【タンパク質】 23.0 g 【脂質】 18.5 g 【炭水化物】 92.1 g 【塩分】 3.4 g	【エネルギー】 656 kcal 【タンパク質】 25.6 g 【脂質】 10.8 g 【炭水化物】 111.9 g 【塩分】 4.5 g	【エネルギー】 755 kcal 【タンパク質】 35.1 g 【脂質】 34.8 g 【炭水化物】 76.1 g 【塩分】 4.0 g	【エネルギー】 694 kcal 【タンパク質】 36.4 g 【脂質】 17.9 g 【炭水化物】 93.1 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	○キーマカレー ○コンソメスープ ○カリフラワーサラダ ○白桃ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のパン粉焼き ○ミモザサラダ ○青りんごゼリー	○ツナのマトリョシバゲティ ○コンソメスープ ○ビーンズサラダ ○オレンジゼリー	○なっとうビビンバ ○中華スープ ○しゅうまい ○杏仁豆腐	○ごはん ○すまし汁 ○厚揚げの味噌炒め ○プロッコリサラダ ○ババロア		
	【エネルギー】 738 kcal 【タンパク質】 22.2 g 【脂質】 21.6 g 【炭水化物】 110.6 g 【塩分】 4.4 g	【エネルギー】 633 kcal 【タンパク質】 30.3 g 【脂質】 16.8 g 【炭水化物】 87.4 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 706 kcal 【タンパク質】 28.7 g 【脂質】 14.4 g 【炭水化物】 112.9 g 【塩分】 3.6 g	【エネルギー】 750 kcal 【タンパク質】 28.0 g 【脂質】 20.2 g 【炭水化物】 102.5 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 585 kcal 【タンパク質】 25.9 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 39.4 g 【塩分】 3.1 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： 2021年01月25日(月) ～ 2021年01月31日(日)

	1月25日(月)	1月26日(火)	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29日(金)	1月30日(土)	1月31日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○フロッコーのおかか和え ○野菜ジュース	○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○ホトとひき肉の炒め ○バナナ ○野菜ジュース	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○アスパラサラダ ○プリン	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○フロッコーの胡麻和え ○バナナ	○ホットドッグ ○大豆とベーコンの洋風煮 ○ポパイサラダ ○ババロア		
	[エネルギー] 521 kcal [タンパク質] 19.5 g [脂質] 10.4 g [炭水化物] 86.8 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 687 kcal [タンパク質] 22.0 g [脂質] 25.8 g [炭水化物] 96.9 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 656 kcal [タンパク質] 33.2 g [脂質] 16.0 g [炭水化物] 91.8 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 568 kcal [タンパク質] 25.2 g [脂質] 6.2 g [炭水化物] 102.5 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 532 kcal [タンパク質] 24.7 g [脂質] 22.5 g [炭水化物] 58.8 g [塩分] 2.9 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 ○牛肉旨煮 ○小松菜のしらす和え ○青りんごゼリー	○ごはん ○コンソメスープ ○ハンバーグ ○キャベツとツナのソテー ○みかんゼリー	○キャベツのクリームスパゲティ ○コンソメスープ ○フロッコーのイタリアンサラダ ○イチゴムース	○かき揚げうどん ○キャベツの酢の物 ○炒り豆腐 ○白桃ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○白身魚のバター醤油 ○マカロニサラダ ○ごまプリン		
	[エネルギー] 524 kcal [タンパク質] 24.8 g [脂質] 5.6 g [炭水化物] 91.3 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 654 kcal [タンパク質] 22.8 g [脂質] 13.2 g [炭水化物] 98.0 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 712 kcal [タンパク質] 26.2 g [脂質] 22.1 g [炭水化物] 109.4 g [塩分] 4.6 g	[エネルギー] 627 kcal [タンパク質] 27.4 g [脂質] 13.0 g [炭水化物] 81.5 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 662 kcal [タンパク質] 26.3 g [脂質] 14.1 g [炭水化物] 103.2 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

*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。