

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2021年05月31日(月) ~ 2021年06月06日(日)

	5月31日(月)	6月1日(火)	6月2日(水)	6月3日(木)	6月4日(金)	6月5日(土)	6月6日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾀﾞｲｽﾞのｼﾞｰﾙ ○いちごヨーグルト	○ロールパン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○牛乳 ○ごまプリン	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○竹輪と大根の煮物 ○オレンジ	○食パン ○コンソメスープ ○大豆のトマト煮 ○ポテトサラダ ○バナナ	○ごはん ○味噌汁 ○肉団子の煮物 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾋﾞｰﾅｯﾂ和え ○プリン		
	[エネルギー] 607 kcal [タンパク質] 26.9 g [脂質] 14.9 g [炭水化物] 89.0 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 596 kcal [タンパク質] 21.7 g [脂質] 22.5 g [炭水化物] 80.8 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 525 kcal [タンパク質] 30.7 g [脂質] 3.8 g [炭水化物] 88.6 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 594 kcal [タンパク質] 20.6 g [脂質] 20.3 g [炭水化物] 85.8 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 655 kcal [タンパク質] 23.3 g [脂質] 12.8 g [炭水化物] 107.5 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
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 ○豆腐のひき肉あん ○焼き茄子 ○水ようかん	○スパゲティナポリタン ○コンソメスープ ○ポテトサラダ ○白桃ヨーグルト	○ごはん ○コンソメスープ ○豚肉のトマトカレー煮 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｲﾀﾘｱﾝｻﾗﾀﾞ ○ﾊﾞﾊﾞﾛｱ	○チャーハン ○中華スープ ○春雨サラダ ○杏仁豆腐	○ごはん ○味噌汁 ○鶏と大根の五目煮 ○小松菜のじゃこサラダ ○フルーツポンチ		
	[エネルギー] 636 kcal [タンパク質] 25.9 g [脂質] 8.1 g [炭水化物] 112.9 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 703 kcal [タンパク質] 22.1 g [脂質] 18.9 g [炭水化物] 109.2 g [塩分] 5.0 g	[エネルギー] 633 kcal [タンパク質] 29.2 g [脂質] 8.4 g [炭水化物] 106.9 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 688 kcal [タンパク質] 14.7 g [脂質] 21.5 g [炭水化物] 97.2 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 629 kcal [タンパク質] 26.9 g [脂質] 10.5 g [炭水化物] 93.0 g [塩分] 4.2 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： 2021年06月07日(月) ~ 2021年06月13日(日)

	6月7日(月)	6月8日(火)	6月9日(水)	6月10日(木)	6月11日(金)	6月12日(土)	6月13日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○磯玉子焼き ○五目煮豆 ○りんご	○ごはん ○すまし汁 ○黒ムツ粕漬焼き ○炒り豆腐 ○いちごヨーグルト	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○大根とツナの煮物 ○ココアムス	○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 ○バナナ	○食パン ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○コールスローサラダ ○マスカットゼリー		
	[エネルギー] 581 kcal [タンパク質] 22.7 g [脂質] 11.2 g [炭水化物] 96.8 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 591 kcal [タンパク質] 26.9 g [脂質] 13.1 g [炭水化物] 86.8 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 676 kcal [タンパク質] 26.9 g [脂質] 18.1 g [炭水化物] 99.2 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 543 kcal [タンパク質] 21.5 g [脂質] 1.8 g [炭水化物] 108.8 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 754 kcal [タンパク質] 22.2 g [脂質] 38.9 g [炭水化物] 81.6 g [塩分] 5.4 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
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 ○豚肉の生姜焼き ○ごぼうサラダ ○マスカットゼリー	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○鮭の変わり西京焼き ○ブロッコリーサラダ ○水ようかん	○ごはん ○中華スープ ○回鍋肉 ○もやしのナムル ○イチゴムス	○ごはん ○八宝菜 ○ワンタンスープ ○大根サラダ ○フルーツヨーグルト	○ハヤシライス ○コンソメスープ ○キャベツとコーンのサラダ ○ぶどうゼリー		
	[エネルギー] 672 kcal [タンパク質] 29.7 g [脂質] 15.7 g [炭水化物] 98.6 g [塩分] 1.7 g	[エネルギー] 704 kcal [タンパク質] 31.6 g [脂質] 16.9 g [炭水化物] 102.9 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 672 kcal [タンパク質] 25.2 g [脂質] 19.2 g [炭水化物] 95.7 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 655 kcal [タンパク質] 26.6 g [脂質] 10.7 g [炭水化物] 97.0 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 711 kcal [タンパク質] 21.2 g [脂質] 18.6 g [炭水化物] 112.5 g [塩分] 5.3 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： 2021年06月14日(月) ~ 2021年06月20日(日)

	6月14日(月)	6月15日(火)	6月16日(水)	6月17日(木)	6月18日(金)	6月19日(土)	6月20日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○切干と高野の煮物 ○オレンジ	○食パン ○オムレツ ○ハムとじゃが芋の炒め ○野菜ジュース ○マスカットゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○サケの西京焼き ○ジャーマンポテト ○バナナ	○ごはん ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○きんぴらごぼう ○ヨーグルト	○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○温野菜サラダ ○バナナムース		
	[エネルギー] 558 kcal [タンパク質] 31.9 g [脂質] 5.2 g [炭水化物] 93.3 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 530 kcal [タンパク質] 18.2 g [脂質] 16.0 g [炭水化物] 82.8 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 705 kcal [タンパク質] 30.3 g [脂質] 16.6 g [炭水化物] 105.3 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 626 kcal [タンパク質] 25.1 g [脂質] 7.8 g [炭水化物] 111.6 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 611 kcal [タンパク質] 21.3 g [脂質] 28.1 g [炭水化物] 74.7 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
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 ○豚汁 ○サバの照り焼き ○かぼちゃサラダ ○プリン	○ごはん ○コンソメスープ ○鶏肉のトマトソース ○カリフラワーサラダ ○いちごゼリー	○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 ○ホキの胡麻味噌焼き ○肉じゃが ○水ようかん	○ピラフ ○コンソメスープ ○コールスローサラダ ○みかんゼリー		
	[エネルギー] 778 kcal [タンパク質] 35.2 g [脂質] 20.5 g [炭水化物] 107.0 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 765 kcal [タンパク質] 29.8 g [脂質] 23.9 g [炭水化物] 106.6 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 763 kcal [タンパク質] 29.3 g [脂質] 21.2 g [炭水化物] 102.0 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 626 kcal [タンパク質] 31.0 g [脂質] 5.2 g [炭水化物] 108.3 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 519 kcal [タンパク質] 14.2 g [脂質] 7.4 g [炭水化物] 85.4 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： 2021年06月21日(月) ~ 2021年06月27日(日)

	6月21日(月)	6月22日(火)	6月23日(水)	6月24日(木)	6月25日(金)	6月26日(土)	6月27日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻和え ○プリン	○ごはん ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○アスパラサラダ ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○サバの塩焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○バナナムース	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○納豆草とﾊﾞｰｺﾝのリﾃｰ ○オレンジ	○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 ○牛乳 ○ココアムース		
	[エネルギー] 575 kcal [タンパク質] 27.6 g [脂質] 9.0 g [炭水化物] 93.2 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 644 kcal [タンパク質] 17.5 g [脂質] 16.9 g [炭水化物] 105.7 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 812 kcal [タンパク質] 28.6 g [脂質] 33.5 g [炭水化物] 94.6 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 592 kcal [タンパク質] 31.8 g [脂質] 9.6 g [炭水化物] 93.8 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 610 kcal [タンパク質] 26.7 g [脂質] 26.3 g [炭水化物] 66.7 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	○ミートドリア ○コンソメスープ ○マカロニサラダ ○ババロア	○ごはん ○すまし汁 ○厚揚げの味噌炒め ○白菜の炒め煮 ○ぶどうゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○フライ盛り合わせ ○カラフルサラダ ○ごまプリン	○あんかけ焼きそば ○中華スープ ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのナムﾙ ○ヨーグルト	○ごはん ○コンソメスープ ○タンドリーチキン ○ゆでﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ○じゃが芋のソテー ○マスカットゼリー		
	[エネルギー] 677 kcal [タンパク質] 21.2 g [脂質] 17.6 g [炭水化物] 103.9 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 591 kcal [タンパク質] 28.8 g [脂質] 8.2 g [炭水化物] 95.8 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 851 kcal [タンパク質] 20.1 g [脂質] 30.4 g [炭水化物] 122.2 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 637 kcal [タンパク質] 29.0 g [脂質] 11.8 g [炭水化物] 104.0 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 652 kcal [タンパク質] 25.6 g [脂質] 16.4 g [炭水化物] 96.8 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： 2021年06月28日(月) ~ 2021年07月04日(日)

	6月28日(月)	6月29日(火)	6月30日(水)	7月1日(木)	7月2日(金)	7月3日(土)	7月4日(日)
朝食	○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 ○納豆草とツナのソテー ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○hamとじゃが芋の炒め ○りんご	○ごはん ○すまし汁 ○鯨の煮付梅煮風味 ○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] 474 kcal [タンパク質] 14.4 g [脂質] 4.1 g [炭水化物] 94.0 g [塩分] 2.2 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
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 ○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	○豚キムチ丼 ○すまし汁 ○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 ○ポロコリのナムル ○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] 666 kcal [タンパク質] 24.4 g [脂質] 8.6 g [炭水化物] 121.2 g [塩分] 3.3 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。