

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2022年06月27日(月) ～ 2022年07月03日(日)

	6月27日(月)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)	7月1日(金)	7月2日(土)	7月3日(日)
朝 食	○食パン ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○納豆草とツのり ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○竹輪と大根の煮物 ○オレンジ	○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 ○鯔の煮付梅煮風味 ○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 ○ブロッコリーサラダ ○パイ缶		
	[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] 532 kcal [タンパク質] 31.9 g [脂質] 3.3 g [炭水化物] 91.1 g [塩分] 2.0 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] 597 kcal [タンパク質] 28.7 g [脂質] 9.8 g [炭水化物] 96.4 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 425 kcal [タンパク質] 15.2 g [脂質] 11.6 g [炭水化物] 71.5 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 ○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 ○ほうれん草のナムル ○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] 607 kcal [タンパク質] 26.8 g [脂質] 10.0 g [炭水化物] 102.7 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

* 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： 2022年07月04日(月) ～ 2022年07月10日(日)

	7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)	7月8日(金)	7月9日(土)	7月10日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照り焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○みかん缶	○ごはん ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○揚げ茄子の煮浸し ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○肉団子の煮物 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻和え ○ココアムス	○ピザトースト ○ミニクロワッサン ○コンソメスープ ○大豆とﾀﾞｲの野菜ｼﾞｰ ○バナナムス	○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] 692 kcal [タンパク質] 28.8 g [脂質] 19.4 g [炭水化物] 96.2 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 640 kcal [タンパク質] 21.0 g [脂質] 15.1 g [炭水化物] 104.4 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 692 kcal [タンパク質] 22.5 g [脂質] 18.0 g [炭水化物] 106.4 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 536 kcal [タンパク質] 21.7 g [脂質] 23.1 g [炭水化物] 60.1 g [塩分] 4.4 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 ○白菜サラダ ○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] 904 kcal [タンパク質] 38.6 g [脂質] 21.1 g [炭水化物] 130.1 g [塩分] 4.6 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： 2022年07月11日(月) ～ 2022年07月17日(日)

	7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)	7月16日(土)	7月17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 ○いちごヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○切干と高野の煮物 ○オレンジ		
	[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] 648 kcal [タンパク質] 18.9 g [脂質] 8.2 g [炭水化物] 122.3 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 760 kcal [タンパク質] 30.0 g [脂質] 24.9 g [炭水化物] 100.3 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 548 kcal [タンパク質] 17.8 g [脂質] 9.6 g [炭水化物] 96.6 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
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 ○いんげんの汁 ○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 ○いちごゼリー		
	[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： 2022年07月18日(月) ~ 2022年07月24日(日)

	7月18日(月)	7月19日(火)	7月20日(水)	7月21日(木)	7月22日(金)	7月23日(土)	7月24日(日)
朝 食	○ごはん ○すまし汁 ○ホッケの塩焼き ○たけのこのおほか煮 ○みかん缶	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○がんもの煮物 ○バナナ	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○納豆草とベーコンのソテー ○水ようかん	○ホットドッグ ○野菜ポトフ ○ポパイサラダ ○ヨーグルト	○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 ○マスカットゼリー		
	[エネルギー] 473 kcal [タンパク質] 22.1 g [脂質] 4.6 g [炭水化物] 81.6 g [塩分] 2.2 g	[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] 679 kcal [タンパク質] 25.8 g [脂質] 16.7 g [炭水化物] 103.5 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 671 kcal [タンパク質] 28.5 g [脂質] 28.3 g [炭水化物] 76.5 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 472 kcal [タンパク質] 20.5 g [脂質] 13.9 g [炭水化物] 68.2 g [塩分] 4.4 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 ○肉じゃが ○大根サラダ ○マンゴープリン	○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	○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	○ごぼうのキーマカレー ○コンソメスープ ○ブロッコリーの伊府アンサング ○ババロア		
	[エネルギー] 678 kcal [タンパク質] 29.5 g [脂質] 14.1 g [炭水化物] 104.5 g [塩分] 2.7 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] 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] 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] 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： 2022年07月25日(月) ～ 2022年07月31日(日)

	7月25日(月)	7月26日(火)	7月27日(水)	7月28日(木)	7月29日(金)	7月30日(土)	7月31日(日)
朝 食	○ごはん ○すまし汁 ○ホキの胡麻味噌焼き ○根菜の煮物 ○みかん缶	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾀﾞｲﾅﾓのﾀﾞｲﾓ ○バナナムｰｽ	○食パン ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○納豆草とﾀﾞｲﾓのﾀﾞｲﾓ ○いちごヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○竹輪と大根の煮物 ○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] 467 kcal [タンパク質] 19.2 g [脂質] 1.3 g [炭水化物] 92.7 g [塩分] 1.6 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] 618 kcal [タンパク質] 35.6 g [脂質] 8.7 g [炭水化物] 95.1 g [塩分] 2.1 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	○ﾀﾞｲﾓのﾄﾓﾄﾞﾘｰｽﾞｽﾊﾞﾞﾞﾞ ○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 ○ﾊﾞﾊﾞﾛｱ	○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 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｰｰｰ ○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。