

週 間 予 定 献 立 表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2026年03月30日(月) ～ 2026年04月05日(日)

	3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○切干と高野の煮物 ○ヨーグルト	○クロワッサン ○コンソメスープ ○キャベツとウイナーの加熱 ○いちごヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○白桃缶	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉と里芋の煮物 ○たまご豆腐 ○牛乳	○ごはん ○すまし汁 ○鮭の味噌マヨ焼き ○炒り豆腐 ○青梅ゼリー		
	[エネルギー] 559 kcal [タンパク質] 34.9 g [脂質] 5.3 g [炭水化物] 95.4 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 394 kcal [タンパク質] 11.8 g [脂質] 20.4 g [炭水化物] 42.7 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 645 kcal [タンパク質] 26.6 g [脂質] 18.7 g [炭水化物] 98.6 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 653 kcal [タンパク質] 29.0 g [脂質] 19.6 g [炭水化物] 93.7 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 748 kcal [タンパク質] 36.5 g [脂質] 23.8 g [炭水化物] 100.7 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
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 ○すまし汁 ○サバの胡麻味噌焼き ○ハンパンの煮物 ○水ようかん	○キーマカレー ○コンソメスープ ○キャベツのごまマヨサゲ ○フルーチェ	○肉うどん ○いなりずし ○白菜の磯和え ○ババロア	○ごはん ○味噌汁 ○鶏と大根の五目煮 ○ブロッコリーサラダ ○プリン	○ごはん ○すまし汁 ○豆腐のひき肉あん ○ほうれん草の胡麻和え ○いちごゼリー		
	[エネルギー] 773 kcal [タンパク質] 27.0 g [脂質] 25.2 g [炭水化物] 114.6 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 664 kcal [タンパク質] 23.5 g [脂質] 19.4 g [炭水化物] 106.6 g [塩分] 5.0 g	[エネルギー] 650 kcal [タンパク質] 31.2 g [脂質] 7.8 g [炭水化物] 112.6 g [塩分] 4.6 g	[エネルギー] 648 kcal [タンパク質] 34.6 g [脂質] 16.9 g [炭水化物] 95.1 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 557 kcal [タンパク質] 27.2 g [脂質] 9.6 g [炭水化物] 94.7 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

*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： 2026年04月06日(月) ～ 2026年04月12日(日)

	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)
朝食	○ロールパン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○パバロア	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○杓苧草とパコンのソテー ○バナナ	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○ハムとじゃが芋の炒め ○パバロア	○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 ○ポパイスクランブル ○竹輪と大根の煮物 ○プリン		
	[エネルギー] 490 kcal [タンパク質] 15.4 g [脂質] 15.7 g [炭水化物] 77.0 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 584 kcal [タンパク質] 30.9 g [脂質] 9.4 g [炭水化物] 99.3 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 643 kcal [タンパク質] 32.2 g [脂質] 12.2 g [炭水化物] 104.8 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 379 kcal [タンパク質] 14.0 g [脂質] 17.2 g [炭水化物] 43.9 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 696 kcal [タンパク質] 21.2 g [脂質] 21.1 g [炭水化物] 111.9 g [塩分] 3.5 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	○ごはん ○コンソメスープ ○魚のトマトソース ○マカロニサラダ ○みかんヨーグルト	○ごはん ○中華スープ ○マーボー厚揚げ ○大根サラダ ○オレンジゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○豆腐のひき肉あん ○小松菜のしらす和え ○いちごパバロア	○ツタのトマトソースパゲティ ○コンソメスープ ○キャベツの醤油フレンチ ○いちごゼリー	○ごはん ○コンソメスープ ○ポークチャップ ○ごぼうサラダ ○パバロア		
	[エネルギー] 582 kcal [タンパク質] 25.9 g [脂質] 8.7 g [炭水化物] 101.9 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 643 kcal [タンパク質] 29.5 g [脂質] 15.3 g [炭水化物] 95.2 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 570 kcal [タンパク質] 31.6 g [脂質] 11.2 g [炭水化物] 90.0 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 613 kcal [タンパク質] 28.0 g [脂質] 9.8 g [炭水化物] 102.3 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 653 kcal [タンパク質] 29.4 g [脂質] 14.5 g [炭水化物] 104.5 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

* 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 (はんもつく(朝・夕))

期間： 2026年04月13日(月) ～ 2026年04月19日(日)

	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)
朝 食	○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○きんぴらごぼう ○マスカットゼリー	○ピザトースト ○コンソメスープ ○キャベツと卵ソテー ○ヨーグルト	○ごはん ○すまし汁 ○サケの西京焼き ○大根のそぼろ煮 ○マスカットゼリー	○ホットドッグ ○野菜ポトフ ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉のマヨネーズ焼き ○ジャーマンポテト ○りんご		
	[エネルギー] 843 kcal [タンパク質] 24.2 g [脂質] 33.6 g [炭水化物] 117.3 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 388 kcal [タンパク質] 20.7 g [脂質] 14.1 g [炭水化物] 49.1 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 565 kcal [タンパク質] 31.8 g [脂質] 11.2 g [炭水化物] 89.4 g [塩分] 1.6 g	[エネルギー] 690 kcal [タンパク質] 24.0 g [脂質] 32.1 g [炭水化物] 87.9 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 616 kcal [タンパク質] 29.3 g [脂質] 15.1 g [炭水化物] 98.3 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
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	○ハヤシライス ○コンソメスープ ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺﾝのﾗｸﾞ ○プリン	○カレーうどん ○ちくわ甘辛煮 ○いんげんの胡麻和え ○ヨーグルト	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○小松菜の和え物 ○青りんごゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○肉団子のトマト煮 ○もやしのおかか和え ○水ようかん	○海鮮焼きそば ○中華スープ ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾅﾏﾙ ○フルーツポンチ		
	[エネルギー] 706 kcal [タンパク質] 26.3 g [脂質] 19.3 g [炭水化物] 113.9 g [塩分] 5.1 g	[エネルギー] 611 kcal [タンパク質] 30.8 g [脂質] 13.7 g [炭水化物] 100.2 g [塩分] 6.2 g	[エネルギー] 500 kcal [タンパク質] 25.2 g [脂質] 7.7 g [炭水化物] 84.7 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 772 kcal [タンパク質] 21.0 g [脂質] 21.3 g [炭水化物] 128.4 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 569 kcal [タンパク質] 29.4 g [脂質] 16.1 g [炭水化物] 85.1 g [塩分] 4.1 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： 2026年04月20日(月) ～ 2026年04月26日(日)

	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○五目巾着の煮物 ○白菜の和え物 ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○鯖の塩焼き ○切干と高野の煮物 ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○目玉焼き&ウインナー ○がんもの煮物 ○水ようかん	○ごはん ○すまし汁 ○肉団子の煮物 ○朴の草とペーコンのソテー ○りんご	○ごはん ○味噌汁 ○野菜炒め ○豆腐とひじきの炒煮 ○いちごヨーグルト		
	[エネルギー] 596 kcal [タンパク質] 21.5 g [脂質] 11.2 g [炭水化物] 105.3 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 840 kcal [タンパク質] 25.0 g [脂質] 33.0 g [炭水化物] 118.4 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 769 kcal [タンパク質] 26.3 g [脂質] 26.4 g [炭水化物] 109.7 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 580 kcal [タンパク質] 19.6 g [脂質] 11.8 g [炭水化物] 99.3 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 588 kcal [タンパク質] 25.1 g [脂質] 10.6 g [炭水化物] 101.6 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
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	○ハヤシライス ○コンソメスープ ○ブロッコリーとコンのソテー ○プリン	○あんかけラーメン ○ちくわ甘辛煮 ○もやしのゆかり和え ○いちごゼリー	○カレーライス ○コンソメスープ ○マカロニサラダ ○青梅ゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○豚肉とタケノコの炒め ○しゅうまい ○ぶどうゼリー	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○カレイのゆかり焼き ○ほうれん草の胡麻和え ○水ようかん		
	[エネルギー] 706 kcal [タンパク質] 26.3 g [脂質] 19.3 g [炭水化物] 113.9 g [塩分] 5.1 g	[エネルギー] 558 kcal [タンパク質] 33.8 g [脂質] 5.1 g [炭水化物] 101.9 g [塩分] 4.7 g	[エネルギー] 962 kcal [タンパク質] 24.3 g [脂質] 34.2 g [炭水化物] 148.5 g [塩分] 5.2 g	[エネルギー] 652 kcal [タンパク質] 29.5 g [脂質] 17.1 g [炭水化物] 97.4 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 617 kcal [タンパク質] 29.4 g [脂質] 11.0 g [炭水化物] 104.3 g [塩分] 2.4 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

* 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： 2026年04月27日(月) ~ 2026年05月03日(日)

	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○ヨーグルト	○ごはん ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○アスパラソテー ○プリン	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○きんぴらごぼう ○バナナ	○ロールパン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の照焼 ○大根のそぼろ煮 ○マスカットゼリー		
	[エネルギー] 609 kcal [タンパク質] 34.6 g [脂質] 12.0 g [炭水化物] 94.6 g [塩分] 5.4 g	[エネルギー] 755 kcal [タンパク質] 22.4 g [脂質] 33.2 g [炭水化物] 97.3 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 632 kcal [タンパク質] 37.2 g [脂質] 9.2 g [炭水化物] 106.0 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 514 kcal [タンパク質] 18.7 g [脂質] 20.1 g [炭水化物] 71.5 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 746 kcal [タンパク質] 37.4 g [脂質] 19.8 g [炭水化物] 110.0 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
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 ○ビーンズサラダ ○みかんヨーグルト	○あんかけ焼きそば ○中華スープ ○エビの中華炒め ○フルーツポンチ	○ごはん ○味噌汁 ○肉じゃが ○いんげんの胡麻和え ○ぶどうゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○豆腐のひき肉あん ○ポテトサラダ ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○豚肉の生姜焼き ○ポッコリマヨネーズ和え ○ババロア		
	[エネルギー] 733 kcal [タンパク質] 29.7 g [脂質] 15.5 g [炭水化物] 126.6 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 565 kcal [タンパク質] 33.8 g [脂質] 10.6 g [炭水化物] 92.3 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 567 kcal [タンパク質] 28.2 g [脂質] 8.2 g [炭水化物] 100.0 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 642 kcal [タンパク質] 29.0 g [脂質] 17.2 g [炭水化物] 99.1 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 523 kcal [タンパク質] 21.1 g [脂質] 8.3 g [炭水化物] 95.7 g [塩分] 1.7 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。