

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2023年05月01日(月) ~ 2023年05月07日(日)

	5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)	5月6日(土)	5月7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 ○はんぺんチーズ焼き ○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				
	[エネルギー] 635 kcal [タンパク質] 34.6 g [脂質] 12.0 g [炭水化物] 94.2 g [塩分] 5.4 g	[エネルギー] 787 kcal [タンパク質] 23.2 g [脂質] 32.1 g [炭水化物] 99.4 g [塩分] 4.3 g	[エネルギー] 739 kcal [タンパク質] 29.1 g [脂質] 13.5 g [炭水化物] 124.8 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 562 kcal [タンパク質] 18.8 g [脂質] 23.3 g [炭水化物] 69.1 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	[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	[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 ○かぼちゃサラダ ○ぶどうゼリー	○ごはん ○中華スープ ○麻婆豆腐 ○春雨サラダ ○杏仁豆腐				
	[エネルギー] 801 kcal [タンパク質] 27.7 g [脂質] 19.9 g [炭水化物] 124.3 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 681 kcal [タンパク質] 33.9 g [脂質] 10.3 g [炭水化物] 110.5 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 692 kcal [タンパク質] 29.1 g [脂質] 11.1 g [炭水化物] 115.1 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 702 kcal [タンパク質] 21.0 g [脂質] 15.7 g [炭水化物] 114.5 g [塩分] 2.7 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	[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： 2023年05月08日(月) ~ 2023年05月14日(日)

	5月8日(月)	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)	5月13日(土)	5月14日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○切干と高野の煮物 ○水ようかん	○ごはん ○すまし汁 ○サワラの西京焼き ○炒り豆腐 ○バナナムス	○ごはん ○味噌汁 ○目玉焼き ○竹輪と大根の煮物 ○プリン	○ホットドッグ ○野菜ポトフ ○ポパイサラダ ○バナナ	○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		
	[エネルギー] 635 kcal [タンパク質] 32.2 g [脂質] 5.3 g [炭水化物] 111.7 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 671 kcal [タンパク質] 33.8 g [脂質] 19.2 g [炭水化物] 85.7 g [塩分] 1.8 g	[エネルギー] 544 kcal [タンパク質] 18.9 g [脂質] 10.3 g [炭水化物] 89.5 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 693 kcal [タンパク質] 26.4 g [脂質] 28.4 g [炭水化物] 86.2 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 692 kcal [タンパク質] 27.1 g [脂質] 20.1 g [炭水化物] 97.9 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
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 ○けんちん汁 ○サバの味噌煮 ○白菜の磯和え ○オレンジゼリー	○ツナピラフ ○コンソメスープ ○カリフラワーサラダ ○フルーツヨーグルト	○なっとうビビンバ ○中華スープ ○しゅうまい ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○肉豆腐 ○ブロッコリーサラダ ○いちごゼリー	○野菜タンメン ○餃子 ○小松菜のしらす和え ○ライチゼリー		
	[エネルギー] 749 kcal [タンパク質] 25.5 g [脂質] 25.6 g [炭水化物] 97.0 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 583 kcal [タンパク質] 22.9 g [脂質] 10.0 g [炭水化物] 86.6 g [塩分] 5.2 g	[エネルギー] 715 kcal [タンパク質] 31.5 g [脂質] 20.2 g [炭水化物] 98.7 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 698 kcal [タンパク質] 32.7 g [脂質] 16.6 g [炭水化物] 100.6 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 733 kcal [タンパク質] 32.8 g [脂質] 11.7 g [炭水化物] 121.3 g [塩分] 7.1 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： 2023年05月15日(月) ~ 2023年05月21日(日)

	5月15日(月)	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)	5月20日(土)	5月21日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○五目巾着の煮物 ○ブロッコリーとツナのソテー ○牛乳	○ごはん ○すまし汁 ○ホキの胡麻味噌焼き ○ジャーマンポテト ○バナナ	○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○温野菜サラダ ○野菜ジュース	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○ムとじゃが芋の炒め ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○肉団子の煮物 ○かぼちゃサラダ ○ラ・フランスゼリー		
	[エネルギー] 690 kcal [タンパク質] 28.3 g [脂質] 16.7 g [炭水化物] 104.6 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 610 kcal [タンパク質] 22.3 g [脂質] 9.0 g [炭水化物] 108.9 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 571 kcal [タンパク質] 21.3 g [脂質] 26.5 g [炭水化物] 64.6 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 648 kcal [タンパク質] 33.4 g [脂質] 11.5 g [炭水化物] 98.8 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 688 kcal [タンパク質] 20.0 g [脂質] 14.1 g [炭水化物] 115.1 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 ○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	○味噌野菜ラーメン ○はんぺんの磯辺焼き ○いんげんとしめじソテー ○フルーツポンチ	○ミートドリア ○コンソメスープ ○フレンチサラダ ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○豚肉の生姜焼き ○アスパラサラダ ○水ようかん	○ごはん ○味噌汁 ○サワラの磯香焼き ○がんもの煮物 ○ぶどうゼリー		
	[エネルギー] 797 kcal [タンパク質] 23.2 g [脂質] 24.1 g [炭水化物] 119.7 g [塩分] 5.3 g	[エネルギー] 626 kcal [タンパク質] 34.7 g [脂質] 9.1 g [炭水化物] 89.4 g [塩分] 7.3 g	[エネルギー] 623 kcal [タンパク質] 19.3 g [脂質] 15.5 g [炭水化物] 99.6 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 697 kcal [タンパク質] 30.7 g [脂質] 14.5 g [炭水化物] 106.5 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 703 kcal [タンパク質] 31.5 g [脂質] 17.7 g [炭水化物] 97.5 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

* 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： 2023年05月22日(月) ~ 2023年05月28日(日)

	5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)	5月27日(土)	5月28日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○五目卵焼き ○大根とツナの煮物 ○水ようかん	○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	○ごはん ○味噌汁 ○サワラの西京焼き ○ﾌﾟｯｺﾘｰの胡麻和え ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○スクランブルエッグ ○アスパラサラダ ○プリン	○ごはん ○味噌汁 ○目玉焼き ○ポパイサラダ ○牛乳		
	[エネルギー] 668 kcal [タンパク質] 38.7 g [脂質] 8.6 g [炭水化物] 106.5 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 554 kcal [タンパク質] 25.3 g [脂質] 16.1 g [炭水化物] 79.1 g [塩分] 5.0 g	[エネルギー] 623 kcal [タンパク質] 34.2 g [脂質] 13.0 g [炭水化物] 88.4 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 660 kcal [タンパク質] 19.3 g [脂質] 20.5 g [炭水化物] 98.4 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 615 kcal [タンパク質] 26.7 g [脂質] 17.0 g [炭水化物] 84.9 g [塩分] 2.7 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
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	○ミートソースﾊﾞｰｹﾞﾃﾞｲ ○コンソメスープ ○カラフルサラダ ○フルーツポンチ	○ごはん ○味噌汁 ○白身魚の野菜あんかけ ○千草和え ○プリン	○ごはん ○コンソメスープ ○豚肉のケチャップ炒め ○ｷﾞﾞﾞｯとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ ○イチゴムース	○たけのこご飯 ○味噌汁 ○厚揚げの味噌炒め ○ほうれん草の胡麻和え ○ライチゼリー	○ごはん ○コンソメスープ ○ハンバーグ ○マカロニサラダ ○水ようかん		
	[エネルギー] 814 kcal [タンパク質] 31.1 g [脂質] 21.3 g [炭水化物] 109.4 g [塩分] 4.7 g	[エネルギー] 576 kcal [タンパク質] 27.5 g [脂質] 7.5 g [炭水化物] 95.9 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 747 kcal [タンパク質] 28.0 g [脂質] 23.3 g [炭水化物] 105.1 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 797 kcal [タンパク質] 29.2 g [脂質] 12.5 g [炭水化物] 137.7 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 756 kcal [タンパク質] 20.2 g [脂質] 18.2 g [炭水化物] 125.2 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

* 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： 2023年05月29日(月) ~ 2023年06月04日(日)

	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	6月1日(木)	6月2日(金)	6月3日(土)	6月4日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○ブロッコリーとツナのソテー ○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	○ごはん ○味噌汁 ○豆腐のそぼろあん ○ポテトサラダ ○パイナップル缶	○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 ○味噌汁 ○肉団子の煮物 ○ブロッコリーのビーツ和え ○みかん缶		
	[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] 562 kcal [タンパク質] 18.8 g [脂質] 23.3 g [炭水化物] 69.1 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 633 kcal [タンパク質] 17.6 g [脂質] 14.6 g [炭水化物] 104.5 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 602 kcal [タンパク質] 34.4 g [脂質] 6.2 g [炭水化物] 96.1 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 611 kcal [タンパク質] 20.3 g [脂質] 9.9 g [炭水化物] 106.4 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
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 ○みかんゼリー	○スパゲティナポリタン ○コンソメスープ ○ポテトサラダ ○白桃缶	○ごはん ○コンソメスープ ○豚肉のトマトカレー煮 ○ブロッコリーのトリアツサラダ ○マスカットゼリー	○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	○チャーハン ○中華スープ ○春雨サラダ ○杏仁豆腐		
	[エネルギー] 591 kcal [タンパク質] 25.4 g [脂質] 8.1 g [炭水化物] 91.3 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 685 kcal [タンパク質] 20.4 g [脂質] 17.5 g [炭水化物] 109.8 g [塩分] 4.9 g	[エネルギー] 620 kcal [タンパク質] 28.4 g [脂質] 8.1 g [炭水化物] 105.2 g [塩分] 3.4 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] 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] 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。