

週 間 予 定 献 立 表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2025年11月03日(月) ～ 2025年11月09日(日)

	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)	11月9日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○きんぴらごぼう ○みかん缶	○ごはん ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○切干と高野の煮物 ○いちごヨーグルト	○ロールパン ○コンソメスープ ○目玉焼き&ウィンナー ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○サワラの西京焼き ○キャベツの胡麻和え ○プリン	○ロールパン ○大豆のトマト煮 ○キャベツサラダ ○りんご ○野菜ジュース		
	[エネルギー] 539 kcal [タンパク質] 27.8 g [脂 質] 8.9 g [炭水化物] 90.2 g [塩 分] 4.4 g	[エネルギー] 606 kcal [タンパク質] 25.8 g [脂 質] 10.4 g [炭水化物] 104.5 g [塩 分] 5.1 g	[エネルギー] 590 kcal [タンパク質] 24.0 g [脂 質] 29.0 g [炭水化物] 64.5 g [塩 分] 3.6 g	[エネルギー] 616 kcal [タンパク質] 32.8 g [脂 質] 15.1 g [炭水化物] 92.7 g [塩 分] 1.8 g	[エネルギー] 420 kcal [タンパク質] 15.8 g [脂 質] 14.8 g [炭水化物] 61.9 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 ○鶏肉の照焼き ○キャベツのお浸し ○がんもの煮物 ○オレンジゼリー	○あんかけ焼きそば ○中華スープ ○もやしの中華和え ○白桃ヨーグルト	○チキンカレー ○コンソメスープ ○大根サラダ ○青りんごゼリー	○ごはん ○コンソメスープ ○チーズハンバーグ ○ポテトサラダ ○パバロア	○野菜タンメン ○しゅうまい ○いんげんの胡麻和え ○杏仁豆腐		
	[エネルギー] 667 kcal [タンパク質] 35.3 g [脂 質] 15.6 g [炭水化物] 99.6 g [塩 分] 2.7 g	[エネルギー] 511 kcal [タンパク質] 27.6 g [脂 質] 9.9 g [炭水化物] 84.4 g [塩 分] 3.2 g	[エネルギー] 662 kcal [タンパク質] 20.4 g [脂 質] 19.8 g [炭水化物] 107.5 g [塩 分] 4.8 g	[エネルギー] 817 kcal [タンパク質] 24.5 g [脂 質] 28.6 g [炭水化物] 120.7 g [塩 分] 5.9 g	[エネルギー] 612 kcal [タンパク質] 30.6 g [脂 質] 13.9 g [炭水化物] 98.8 g [塩 分] 5.8 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： 2025年11月10日(月) ～ 2025年11月16日(日)

	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)	11月16日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○魚肉ソーセージソテー ○納豆 ○いちごヨーグルト	○ロールパン ○肉団子のトマト煮 ○温野菜サラダ ○バナナ ○牛乳	○黒糖パン ○大豆とツナの野菜ソテー ○ポテトサラダ ○オレンジ ○乳酸菌飲料	○ごはん ○味噌汁 ○高野と枝豆の卵とじ ○小松菜の和え物 ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○ツナじゃが ○プリン		
	[エネルギー] 530 kcal [タンパク質] 19.4 g [脂 質] 9.9 g [炭水化物] 94.2 g [塩 分] 3.0 g	[エネルギー] 745 kcal [タンパク質] 26.5 g [脂 質] 33.1 g [炭水化物] 95.4 g [塩 分] 3.7 g	[エネルギー] 466 kcal [タンパク質] 15.8 g [脂 質] 12.1 g [炭水化物] 76.3 g [塩 分] 2.1 g	[エネルギー] 541 kcal [タンパク質] 22.2 g [脂 質] 10.7 g [炭水化物] 90.6 g [塩 分] 2.8 g	[エネルギー] 566 kcal [タンパク質] 36.5 g [脂 質] 8.2 g [炭水化物] 91.9 g [塩 分] 2.0 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
夕食	○ごはん ○味噌汁 ○鮭のバター醤油 ○南瓜サラダ ○水ようかん	○中華丼 ○味噌汁 ○しゅうまい ○ぶどうゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の塩麹焼き ○さつま芋の甘煮 ○青りんごゼリー	○ほうとう風うどん ○大学芋 ○小松菜のしらす和え ○プリン	○ごはん ○味噌汁 ○肉団子の野菜あんかけ ○ひじきマヨサラダ ○ババロア		
	[エネルギー] 668 kcal [タンパク質] 27.4 g [脂 質] 14.0 g [炭水化物] 113.8 g [塩 分] 4.3 g	[エネルギー] 613 kcal [タンパク質] 28.1 g [脂 質] 12.2 g [炭水化物] 100.2 g [塩 分] 3.3 g	[エネルギー] 583 kcal [タンパク質] 26.1 g [脂 質] 6.5 g [炭水化物] 108.5 g [塩 分] 1.3 g	[エネルギー] 652 kcal [タンパク質] 27.9 g [脂 質] 15.0 g [炭水化物] 109.1 g [塩 分] 5.3 g	[エネルギー] 684 kcal [タンパク質] 19.7 g [脂 質] 13.4 g [炭水化物] 124.4 g [塩 分] 3.6 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。ご了承ください。

週 間 予 定 献 立 表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2025年11月17日(月) ～ 2025年11月23日(日)

	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)	11月23日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○炒り豆腐 ○ヨーグルト	○食パン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○バナナ ○野菜ジュース	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉卵とじ ○ﾌﾟﾛｯｺﾘｰの胡麻和え ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉と高野の炒め煮 ○ｷｬﾍﾞﾂのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え ○いちごヨーグルト	○ホットドッグ ○コンソメスープ ○ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのﾗﾗﾀﾞ ○ババロア		
	[エネルギー] 577 kcal [タンパク質] 35.2 g [脂 質] 10.0 g [炭水化物] 89.1 g [塩 分] 4.6 g	[エネルギー] 553 kcal [タンパク質] 17.8 g [脂 質] 13.9 g [炭水化物] 97.7 g [塩 分] 4.0 g	[エネルギー] 801 kcal [タンパク質] 31.9 g [脂 質] 28.1 g [炭水化物] 112.6 g [塩 分] 2.6 g	[エネルギー] 531 kcal [タンパク質] 20.8 g [脂 質] 8.3 g [炭水化物] 94.9 g [塩 分] 2.3 g	[エネルギー] 624 kcal [タンパク質] 21.2 g [脂 質] 30.9 g [炭水化物] 72.3 g [塩 分] 4.7 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	○ミートソースﾊﾞﾃﾞｲ ○コンソメスープ ○大根サラダ ○いちごゼリー	○牛丼 ○味噌汁 ○三色和え ○みかんヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○サバの照り焼き ○いんげんおかか和え ○ほうれん草の胡麻和え ○水ようかん	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○根菜の煮物 ○青りんごゼリー	○海鮮焼きそば ○中華スープ ○春雨サラダ ○杏仁豆腐		
	[エネルギー] 715 kcal [タンパク質] 34.5 g [脂 質] 18.3 g [炭水化物] 102.4 g [塩 分] 4.3 g	[エネルギー] 549 kcal [タンパク質] 24.9 g [脂 質] 4.4 g [炭水化物] 104.4 g [塩 分] 4.2 g	[エネルギー] 671 kcal [タンパク質] 28.2 g [脂 質] 16.8 g [炭水化物] 108.3 g [塩 分] 3.1 g	[エネルギー] 579 kcal [タンパク質] 28.6 g [脂 質] 6.7 g [炭水化物] 102.7 g [塩 分] 2.9 g	[エネルギー] 557 kcal [タンパク質] 25.5 g [脂 質] 9.7 g [炭水化物] 97.3 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

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

週 間 予 定 献 立 表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2025年11月24日(月) ～ 2025年11月30日(日)

	11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)	11月30日(日)
朝食	○食パン ○ポパイスクランブル ○ブロッコリーサラダ ○青梅ゼリー ○牛乳	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○きんぴらごぼう ○いちごヨーグルト	○ロールパン ○コンソメスープ ○おしとろい ○ジャーマンポテト ○バナナ	○ごはん ○味噌汁 ○野菜ソテー ○大根のそぼろ煮 ○みかん缶	○ピザトースト ○ミニメロンパン ○コンソメスープ ○鶏と野菜カレーソテー ○みかん		
	[エネルギー] 770 kcal [タンパク質] 25.5 g [脂 質] 35.8 g [炭水化物] 96.1 g [塩 分] 3.6 g	[エネルギー] 632 kcal [タンパク質] 29.2 g [脂 質] 11.6 g [炭水化物] 105.9 g [塩 分] 3.8 g	[エネルギー] 575 kcal [タンパク質] 21.5 g [脂 質] 25.1 g [炭水化物] 75.2 g [塩 分] 4.8 g	[エネルギー] 574 kcal [タンパク質] 18.6 g [脂 質] 14.2 g [炭水化物] 99.9 g [塩 分] 2.8 g	[エネルギー] 399 kcal [タンパク質] 18.4 g [脂 質] 10.6 g [炭水化物] 61.7 g [塩 分] 3.9 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	○カレーピラフ ○コンソメスープ ○マカロニサラダ ○みかんゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のトマトソース ○南瓜サラダ ○フルーツポンチ	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の唐揚げおろし ○ほうれん草のお浸し ○マスカットゼリー	○キーマカレー ○コンソメスープ ○コールスローサラダ ○いちごゼリー	○焼き肉丼 ○味噌汁 ○里芋の鶏そぼろあん ○ババロア		
	[エネルギー] 610 kcal [タンパク質] 17.5 g [脂 質] 16.1 g [炭水化物] 90.7 g [塩 分] 4.6 g	[エネルギー] 801 kcal [タンパク質] 29.2 g [脂 質] 29.6 g [炭水化物] 112.1 g [塩 分] 4.3 g	[エネルギー] 660 kcal [タンパク質] 38.1 g [脂 質] 16.6 g [炭水化物] 90.6 g [塩 分] 2.3 g	[エネルギー] 612 kcal [タンパク質] 21.1 g [脂 質] 15.8 g [炭水化物] 103.0 g [塩 分] 4.8 g	[エネルギー] 601 kcal [タンパク質] 31.8 g [脂 質] 6.5 g [炭水化物] 106.9 g [塩 分] 3.0 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。ご了承ください。