

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2020年01月06日(月) ～ 2020年01月12日(日)

	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)	1月12日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○炒り豆腐 ○ほうれん草の胡麻和え ○イチゴムース	○ごはん ○味噌汁 ○磯玉子焼き ○ブロッコリーサラダ ○りんご	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○ゆでブロッコリー ○キャベツのおかか和え ○野菜ジュース	○ピザトースト ○ミニクワッサン ○コンソメスープ ○キャベツと卵ソテー ○オレンジ	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○高野と枝豆の卵とじ ○ヨーグルト		
	[エネルギー] 613 kcal [タンパク質] 19.8 g [脂質] 16.5 g [炭水化物] 94.4 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 498 kcal [タンパク質] 15.9 g [脂質] 7.1 g [炭水化物] 91.1 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 542 kcal [タンパク質] 28.5 g [脂質] 7.3 g [炭水化物] 87.2 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 457 kcal [タンパク質] 20.3 g [脂質] 17.0 g [炭水化物] 56.3 g [塩分] 4.3 g	[エネルギー] 602 kcal [タンパク質] 32.5 g [脂質] 11.1 g [炭水化物] 88.4 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
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 ○キャベツのおかか和え ○バナナ	○中華丼 ○中華スープ ○もやしのツナ和え ○しゅうまい ○杏仁豆腐	○シーフードカレー ○コンソメスープ ○ブロッコリーサラダ ○マスケットゼリー	○野菜タンメン ○里芋の鶏そぼろあん ○大根サラダ ○オレンジゼリー	○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 ○パバロア		
	[エネルギー] 626 kcal [タンパク質] 27.2 g [脂質] 10.5 g [炭水化物] 104.4 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 704 kcal [タンパク質] 31.2 g [脂質] 11.5 g [炭水化物] 115.2 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 705 kcal [タンパク質] 31.1 g [脂質] 17.6 g [炭水化物] 102.4 g [塩分] 4.9 g	[エネルギー] 590 kcal [タンパク質] 29.4 g [脂質] 9.1 g [炭水化物] 94.2 g [塩分] 5.8 g	[エネルギー] 800 kcal [タンパク質] 24.0 g [脂質] 24.5 g [炭水化物] 118.7 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

* 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： 2020年01月13日(月) ~ 2020年01月19日(日)

	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)	1月19日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○納豆 ○いちごヨーグルト	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○アロココリの胡麻和え ○りんご	○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○温野菜サラダ ○オレンジ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○ホキの胡麻味噌焼き ○大根のそぼろ煮 ○りんご	○食パン ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○ツナサラダ ○バナナ		
	[エネルギー] 608 kcal [タンパク質] 34.2 g [脂質] 11.7 g [炭水化物] 88.5 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 611 kcal [タンパク質] 23.7 g [脂質] 13.9 g [炭水化物] 97.5 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 632 kcal [タンパク質] 25.4 g [脂質] 28.0 g [炭水化物] 76.8 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 465 kcal [タンパク質] 20.6 g [脂質] 1.9 g [炭水化物] 89.3 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 608 kcal [タンパク質] 24.9 g [脂質] 20.2 g [炭水化物] 84.9 g [塩分] 4.8 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 ○中華スープ ○麻婆春雨 ○青梗菜のソテー ○マンゴープリン	○ごはん ○けんちん汁 ○鮭のバター醤油 ○さつま芋サラダ ○ぶどうゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○大根の甘酢和え ○青りんごゼリー	○カレーうどん ○ちくわ甘辛煮 ○もやしのツナ和え ○ヨーグルト	○ごはん ○コンソメスープ ○肉団子のトマト煮 ○ビーンズサラダ ○オレンジゼリー		
	[エネルギー] 669 kcal [タンパク質] 20.9 g [脂質] 15.6 g [炭水化物] 105.7 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 737 kcal [タンパク質] 29.0 g [脂質] 19.1 g [炭水化物] 108.1 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 584 kcal [タンパク質] 16.2 g [脂質] 15.2 g [炭水化物] 91.7 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 641 kcal [タンパク質] 32.7 g [脂質] 11.4 g [炭水化物] 93.7 g [塩分] 5.5 g	[エネルギー] 833 kcal [タンパク質] 22.6 g [脂質] 27.9 g [炭水化物] 122.0 g [塩分] 4.6 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： 2020年01月20日(月) ～ 2020年01月26日(日)

	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)	1月26日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○切干と高野の煮物 ○ヨーグルト	○食パン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○オレンジ ○乳酸菌飲料	○ごはん ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○きんぴらごぼう ○プリン	○ロールサンド ○コーンスープ ○大豆のトマト煮 ○りんご ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○サワラの西京焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○いちごヨーグルト		
	[エネルギー] 608 kcal [タンパク質] 31.1 g [脂質] 8.7 g [炭水化物] 97.4 g [塩分] 5.7 g	[エネルギー] 619 kcal [タンパク質] 23.0 g [脂質] 18.5 g [炭水化物] 92.1 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 656 kcal [タンパク質] 25.6 g [脂質] 10.8 g [炭水化物] 111.9 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 696 kcal [タンパク質] 34.6 g [脂質] 29.9 g [炭水化物] 73.6 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 694 kcal [タンパク質] 36.4 g [脂質] 17.9 g [炭水化物] 93.1 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	○キーマカレー ○コンソメスープ ○カリフラワーサラダ ○白桃ヨーグルト	○卵のトマトソースパゲティ ○コンソメスープ ○ビーンズサラダ ○オレンジゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のパン粉焼き ○ミモザサラダ ○青りんごゼリー	○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 ○厚揚げの味噌炒め ○ポロコリーサラダ ○ババロア		
	[エネルギー] 738 kcal [タンパク質] 22.2 g [脂質] 21.6 g [炭水化物] 110.6 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 706 kcal [タンパク質] 28.7 g [脂質] 14.4 g [炭水化物] 112.9 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 633 kcal [タンパク質] 30.3 g [脂質] 16.8 g [炭水化物] 87.4 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 750 kcal [タンパク質] 28.0 g [脂質] 20.2 g [炭水化物] 102.5 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 585 kcal [タンパク質] 25.9 g [脂質] 7.8 g [炭水化物] 99.4 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

* 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： 2020年01月27日(月) ～ 2020年02月02日(日)

	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	2月1日(土)	2月2日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかか和え ○野菜ジュース	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリｰﾁｷﾝ ○アスパラサラダ ○プリン	○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○ﾎﾟｯﾄとひき肉の炒め ○バナナ ○野菜ジュース	○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 ○りんご	○ホットドッグ ○大豆とﾊﾞｰｺﾝの洋風煮 ○ポパイサラダ ○ババロア		
	[エネルギー] 521 kcal [タンパク質] 19.5 g [脂質] 10.4 g [炭水化物] 86.8 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 656 kcal [タンパク質] 33.2 g [脂質] 16.0 g [炭水化物] 91.8 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 687 kcal [タンパク質] 22.0 g [脂質] 26.8 g [炭水化物] 96.9 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 526 kcal [タンパク質] 24.4 g [脂質] 6.1 g [炭水化物] 91.8 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 532 kcal [タンパク質] 24.7 g [脂質] 22.5 g [炭水化物] 58.8 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
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 ○牛肉旨煮 ○小松菜のしらす和え ○青りんごゼリー	○ｷﾞｬﾍﾞｯﾂのｸﾘｰﾑｽﾊﾟﾞﾞﾞﾃﾞ ○コンソメスープ ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｲﾀﾘｱﾝｻﾗﾀﾞ ○イチゴムース	○ごはん ○コンソメスープ ○ハンバーグ ○ｷﾞｬﾍﾞｯﾂとﾌﾞﾀのﾌﾞﾗﾝﾁ ○みかんゼリー	○かき揚げうどん ○ｷﾞｬﾍﾞｯﾂの酢の物 ○炒り豆腐 ○白桃ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○白身魚のバター醤油 ○マカロニサラダ ○ごまプリン		
	[エネルギー] 524 kcal [タンパク質] 24.8 g [脂質] 5.6 g [炭水化物] 91.3 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 712 kcal [タンパク質] 26.2 g [脂質] 22.1 g [炭水化物] 100.4 g [塩分] 4.6 g	[エネルギー] 654 kcal [タンパク質] 22.8 g [脂質] 13.2 g [炭水化物] 98.0 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 627 kcal [タンパク質] 27.4 g [脂質] 13.0 g [炭水化物] 81.5 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 662 kcal [タンパク質] 26.3 g [脂質] 14.1 g [炭水化物] 103.2 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

* 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。