

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2023年04月03日(月) ~ 2023年04月09日(日)

	4月3日(月)	4月4日(火)	4月5日(水)	4月6日(木)	4月7日(金)	4月8日(土)	4月9日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○五目卵焼き ○切干と高野の煮物 ○ヨーグルト	○フレンチトースト ○コンソメスープ ○キャベツとウインナーのカレー ○ライチゼリー	○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 ○鶏肉煮物 ○たまご豆腐 ○牛乳	○ごはん ○すまし汁 ○サワラの西京焼き ○炒り豆腐 ○青梅ゼリー		
	[エネルギー] 630 kcal [タンパク質] 38.3 g [脂質] 10.5 g [炭水化物] 93.4 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 674 kcal [タンパク質] 24.7 g [脂質] 18.1 g [炭水化物] 103.8 g [塩分] 4.6 g	[エネルギー] 682 kcal [タンパク質] 26.6 g [脂質] 18.7 g [炭水化物] 98.3 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 682 kcal [タンパク質] 28.7 g [脂質] 19.5 g [炭水化物] 93.4 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 632 kcal [タンパク質] 34.0 g [脂質] 14.8 g [炭水化物] 85.2 g [塩分] 1.8 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 ○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ネーズ ○ヨーグルト	○肉うどん ○南瓜のはさみ揚げ ○白菜の磯和え ○パパロア	○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 ○揚げ出し豆腐 ○ほうれん草の胡麻和え ○いちごゼリー		
	[エネルギー] 816 kcal [タンパク質] 26.9 g [脂質] 25.2 g [炭水化物] 114.4 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 730 kcal [タンパク質] 23.8 g [脂質] 22.2 g [炭水化物] 105.2 g [塩分] 4.7 g	[エネルギー] 883 kcal [タンパク質] 37.5 g [脂質] 18.9 g [炭水化物] 131.4 g [塩分] 4.8 g	[エネルギー] 641 kcal [タンパク質] 29.7 g [脂質] 15.1 g [炭水化物] 93.5 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 637 kcal [タンパク質] 16.5 g [脂質] 16.5 g [炭水化物] 102.9 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。

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2023年04月10日(月) ~ 2023年04月16日(日)

	4月10日(月)	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月15日(土)	4月16日(日)
朝 食	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○納豆とベーコンのソテー ○りんご	○ロールパン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○バナナ	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○hamとじゃが芋の炒め ○イチゴムース	○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 ○おみそ汁 ○竹輪と大根の煮物 ○プリン		
	[エネルギー] 613 kcal [タンパク質] 25.2 g [脂質] 16.7 g [炭水化物] 88.0 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 547 kcal [タンパク質] 15.6 g [脂質] 18.7 g [炭水化物] 81.1 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 725 kcal [タンパク質] 33.1 g [脂質] 19.3 g [炭水化物] 102.2 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 391 kcal [タンパク質] 14.6 g [脂質] 18.0 g [炭水化物] 42.5 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 580 kcal [タンパク質] 19.0 g [脂質] 9.4 g [炭水化物] 103.7 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	○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 ○バナナムース	○ツナ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 ○ババロア		
	[エネルギー] 609 kcal [タンパク質] 26.0 g [脂質] 8.7 g [炭水化物] 101.5 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 705 kcal [タンパク質] 27.7 g [脂質] 18.6 g [炭水化物] 100.6 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 632 kcal [タンパク質] 30.2 g [脂質] 13.3 g [炭水化物] 96.0 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 637 kcal [タンパク質] 27.2 g [脂質] 9.5 g [炭水化物] 107.6 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 678 kcal [タンパク質] 29.4 g [脂質] 14.5 g [炭水化物] 104.5 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： 2023年04月17日(月) ~ 2023年04月23日(日)

	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)	4月22日(土)	4月23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 ○バナナムス	○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] 736 kcal [タンパク質] 21.2 g [脂質] 20.8 g [炭水化物] 113.8 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 487 kcal [タンパク質] 24.7 g [脂質] 14.6 g [炭水化物] 63.5 g [塩分] 4.7 g	[エネルギー] 673 kcal [タンパク質] 31.0 g [脂質] 16.8 g [炭水化物] 94.1 g [塩分] 1.6 g	[エネルギー] 718 kcal [タンパク質] 25.0 g [脂質] 30.8 g [炭水化物] 87.9 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 688 kcal [タンパク質] 22.9 g [脂質] 22.3 g [炭水化物] 95.8 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 ○* ロッコーのイタリアンサラダ* ○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	○海鮮焼きそば ○中華スープ ○* ロッコーのナムル ○フルーツポンチ	○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		
	[エネルギー] 735 kcal [タンパク質] 25.6 g [脂質] 18.5 g [炭水化物] 113.7 g [塩分] 5.6 g	[エネルギー] 652 kcal [タンパク質] 30.6 g [脂質] 11.8 g [炭水化物] 98.5 g [塩分] 5.5 g	[エネルギー] 527 kcal [タンパク質] 25.1 g [脂質] 7.7 g [炭水化物] 84.5 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 686 kcal [タンパク質] 29.7 g [脂質] 12.7 g [炭水化物] 103.2 g [塩分] 4.6 g	[エネルギー] 715 kcal [タンパク質] 25.7 g [脂質] 6.8 g [炭水化物] 135.5 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

*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04月24日(月) ～ 2023年04月30日(日)

	4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)	4月29日(土)	4月30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 ○鯖の土佐漬焼 (SDC) ○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 ○イチゴムース	○ごはん ○すまし汁 ○肉団子の煮物 ○納豆草とベーコンのソテー ○りんご	○ごはん ○味噌汁 ○野菜炒め ○豆腐とひじきの炒煮 ○オレンジ		
	[エネルギー] 617 kcal [タンパク質] 21.3 g [脂質] 11.1 g [炭水化物] 105.2 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 696 kcal [タンパク質] 21.0 g [脂質] 22.0 g [炭水化物] 103.7 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 812 kcal [タンパク質] 28.5 g [脂質] 33.1 g [炭水化物] 96.3 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 593 kcal [タンパク質] 19.6 g [脂質] 11.8 g [炭水化物] 98.7 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 571 kcal [タンパク質] 22.6 g [脂質] 9.5 g [炭水化物] 98.6 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	○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 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｲﾝﾌﾞﾗﾝｽﾗﾀﾞ ○プリン	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○カレーのゆかり焼き ○ほうれん草おかか和え ○水ようかん	○ごはん ○味噌汁 ○豚肉とタケノコの炒め ○しゅうまい ○バナナムース	○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		
	[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] 735 kcal [タンパク質] 25.6 g [脂質] 18.5 g [炭水化物] 113.7 g [塩分] 5.6 g	[エネルギー] 620 kcal [タンパク質] 29.2 g [脂質] 9.6 g [炭水化物] 100.9 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 730 kcal [タンパク質] 29.3 g [脂質] 20.7 g [炭水化物] 102.8 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 848 kcal [タンパク質] 20.6 g [脂質] 23.1 g [炭水化物] 136.1 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。