

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2021年11月29日(月) ~ 2021年12月05日(日)

	11月29日(月)	11月30日(火)	12月1日(水)	12月2日(木)	12月3日(金)	12月4日(土)	12月5日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○スクランブルエッグ ○アスパラサラダ ○オレンジ	○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 ○おムツ&ウインナー ○ジャーマンポテト ○バナナ	○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	○ごはん ○味噌汁 ○サワラおろし煮 ○大根のそぼろ煮 ○オレンジ		
	[エネルギー] 665 kcal [タンパク質] 16.9 g [脂質] 22.2 g [炭水化物] 98.3 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 700 kcal [タンパク質] 30.2 g [脂質] 12.0 g [炭水化物] 115.8 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 582 kcal [タンパク質] 22.2 g [脂質] 24.3 g [炭水化物] 77.3 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 421 kcal [タンパク質] 19.8 g [脂質] 10.9 g [炭水化物] 60.7 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 524 kcal [タンパク質] 21.8 g [脂質] 8.7 g [炭水化物] 87.8 g [塩分] 2.2 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	○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	○味噌野菜ラーメン ○ひじき煮 ○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 ○杏仁豆腐	○焼き肉丼 ○味噌汁 ○里芋の鶏そぼろあん ○いちごゼリー		
	[エネルギー] 632 kcal [タンパク質] 17.3 g [脂質] 15.9 g [炭水化物] 90.7 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 825 kcal [タンパク質] 28.9 g [脂質] 23.9 g [炭水化物] 111.4 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 557 kcal [タンパク質] 28.0 g [脂質] 9.8 g [炭水化物] 90.3 g [塩分] 5.9 g	[エネルギー] 760 kcal [タンパク質] 19.9 g [脂質] 21.0 g [炭水化物] 110.3 g [塩分] 5.3 g	[エネルギー] 649 kcal [タンパク質] 31.3 g [脂質] 7.5 g [炭水化物] 108.5 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

* 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： 2021年12月06日(月) ~ 2021年12月12日(日)

	12月6日(月)	12月7日(火)	12月8日(水)	12月9日(木)	12月10日(金)	12月11日(土)	12月12日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○キャベツの胡麻和え ○いちごヨーグルト	○ロールサンド ○コーンスープ ○大豆のトマト煮 ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○磯玉子焼き ○ホトとひき肉の炒め ○りんご	○ごはん ○味噌汁 ○鰯の煮付梅煮風味 ○キャベツのおかか和え ○ヨーグルト	○食パン ○チキンロールのクリーム煮 ○温野菜サラダ ○ココアムース ○野菜ジュース		
	[エネルギー] 648 kcal [タンパク質] 33.8 g [脂質] 11.2 g [炭水化物] 100.6 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 738 kcal [タンパク質] 35.4 g [脂質] 30.0 g [炭水化物] 84.3 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 601 kcal [タンパク質] 17.1 g [脂質] 13.1 g [炭水化物] 102.1 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 450 kcal [タンパク質] 15.2 g [脂質] 2.3 g [炭水化物] 90.1 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 737 kcal [タンパク質] 27.7 g [脂質] 29.6 g [炭水化物] 89.5 g [塩分] 4.5 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 ○味噌汁 ○肉団子の野菜あんかけ ○ミモザサラダ ○みかんゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○フライ盛り合わせ ○切干と高野の煮物 ○パバロア	○あんかけ焼きそば ○ワンタンスープ ○小松菜のじゃこサラダ ○青りんごゼリー	○天津丼 ○中華スープ ○もやしのツナ和え ○しゅうまい ○杏仁豆腐	○ごはん ○すまし汁 ○厚揚げの味噌炒め ○春雨サラダ ○いちごゼリー		
	[エネルギー] 729 kcal [タンパク質] 23.3 g [脂質] 16.0 g [炭水化物] 110.8 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 956 kcal [タンパク質] 21.2 g [脂質] 35.8 g [炭水化物] 134.7 g [塩分] 4.7 g	[エネルギー] 666 kcal [タンパク質] 29.7 g [脂質] 12.8 g [炭水化物] 107.6 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 698 kcal [タンパク質] 27.9 g [脂質] 13.1 g [炭水化物] 112.6 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 615 kcal [タンパク質] 23.2 g [脂質] 10.2 g [炭水化物] 102.8 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。

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間：2021年12月13日(月) ~ 2021年12月19日(日)

	12月13日(月)	12月14日(火)	12月15日(水)	12月16日(木)	12月17日(金)	12月18日(土)	12月19日(日)
朝食	○食パン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○イチゴムース ○乳酸菌飲料	○ごはん ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○ﾌﾞｯｺﾘｰの胡麻和え ○プリン	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○納豆草とﾊﾞｰｺﾝのﾀﾞｲｰ ○いちごヨーグルト	○ホットドッグ ○コンソメスープ ○ツナサラダ ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○白和え ○ヨーグルト		
	[エネルギー] 721 kcal [タンパク質] 23.0 g [脂質] 25.3 g [炭水化物] 100.9 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 572 kcal [タンパク質] 20.5 g [脂質] 11.2 g [炭水化物] 95.5 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 612 kcal [タンパク質] 34.2 g [脂質] 11.7 g [炭水化物] 89.5 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 770 kcal [タンパク質] 27.5 g [脂質] 37.1 g [炭水化物] 84.2 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 508 kcal [タンパク質] 25.1 g [脂質] 5.9 g [炭水化物] 110.4 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
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	○味噌煮込みうどん ○五目煮豆 ○小松菜のピーナツ和え ○バナナムース	○ごはん ○コンソメスープ ○肉団子のトマト煮 ○グリーンサラダ ○ココアムース	○ｷﾞｰﾌﾞのｸﾘｰﾑｽﾊﾟﾞﾞﾞ ○コンソメスープ ○ビーンズサラダ ○青りんごゼリー	○ごはん ○豚肉の生姜焼き ○味噌汁 ○小松菜のじゃこサラダ ○白桃ヨーグルト	○中華丼 ○味噌汁 ○もやし中華和え ○杏仁豆腐		
	[エネルギー] 887 kcal [タンパク質] 35.9 g [脂質] 18.0 g [炭水化物] 140.7 g [塩分] 5.8 g	[エネルギー] 803 kcal [タンパク質] 21.4 g [脂質] 28.6 g [炭水化物] 113.2 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 701 kcal [タンパク質] 23.8 g [脂質] 18.6 g [炭水化物] 107.6 g [塩分] 4.3 g	[エネルギー] 645 kcal [タンパク質] 31.8 g [脂質] 13.6 g [炭水化物] 94.1 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 648 kcal [タンパク質] 27.8 g [脂質] 11.0 g [炭水化物] 105.6 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。ご了承お願い致します。

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間：2021年12月20日(月) ~ 2021年12月26日(日)

	12月20日(月)	12月21日(火)	12月22日(水)	12月23日(木)	12月24日(金)	12月25日(土)	12月26日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○キャベツとコーンの炒め ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○オープンオムレツ ○大豆とツナの野菜炒め ○ごまプリン	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のマヨネーズ焼き ○れんこん金平 ○プリン	○ごはん ○味噌汁 ○サバの塩焼き ○蓮根と薩摩揚げの炒め煮 ○りんご	○ロールパン ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○大豆のトマト煮 ○オレンジ		
	[エネルギー] 616 kcal [タンパク質] 31.9 g [脂質] 9.5 g [炭水化物] 98.6 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 606 kcal [タンパク質] 23.2 g [脂質] 13.4 g [炭水化物] 95.5 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 593 kcal [タンパク質] 24.0 g [脂質] 6.8 g [炭水化物] 105.1 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 710 kcal [タンパク質] 23.5 g [脂質] 23.2 g [炭水化物] 96.4 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 574 kcal [タンパク質] 22.4 g [脂質] 26.2 g [炭水化物] 68.7 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	○海鮮焼きそば ○中華スープ ○春雨サラダ ○オレンジゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○アスパラとツナの炒め ○マスカットゼリー	○肉うどん ○大根とツナの煮物 ○ほうれん草のお浸し ○水ようかん	○ごはん ○味噌汁 ○赤魚の粕漬焼き ○フロッリーの胡麻和え ○ぶどうゼリー	○ハヤシライス ○コンソメスープ ○ビーンズサラダ ○いちごババロア		
	[エネルギー] 635 kcal [タンパク質] 25.4 g [脂質] 10.7 g [炭水化物] 108.8 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 647 kcal [タンパク質] 20.8 g [脂質] 20.5 g [炭水化物] 90.6 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 843 kcal [タンパク質] 40.0 g [脂質] 7.9 g [炭水化物] 144.6 g [塩分] 5.0 g	[エネルギー] 545 kcal [タンパク質] 27.9 g [脂質] 7.4 g [炭水化物] 89.2 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 761 kcal [タンパク質] 25.5 g [脂質] 22.8 g [炭水化物] 110.7 g [塩分] 5.3 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。

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2021年12月27日(月) ~ 2022年01月02日(日)

	12月27日(月)	12月28日(火)	12月29日(水)	12月30日(木)	12月31日(金)	1月1日(土)	1月2日(日)
朝食	○ロールパン ○コンソメスープ ○目玉焼き&ウインナー ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○ほうれん草の胡麻和え ○ココアムース					
	[エネルギー] 597 kcal [タンパク質] 24.8 g [脂質] 28.2 g [炭水化物] 66.3 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 675 kcal [タンパク質] 31.1 g [脂質] 17.9 g [炭水化物] 93.4 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	[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
夕食	○チキンカレー ○コンソメスープ ○大根のじゃこサラダ ○青りんごゼリー	○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					
	[エネルギー] 697 kcal [タンパク質] 22.1 g [脂質] 17.7 g [炭水化物] 109.3 g [塩分] 5.4 g	[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] 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

* 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。