

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2025年09月29日(月) ～ 2025年10月05日(日)

	9月29日(月)	9月30日(火)	10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)	10月5日(日)
朝食	○ホットドッグ ○大豆とベーコンの洋風煮 ○ポテトサラダ ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○目玉焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○いちごヨーグルト	○ロールパン ○コンソメスープ ○プレーンオムレツ ○キャベツのごまサラダ ○青梅ゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○サワラの磯香焼き ○小松菜の胡麻和え ○マスカットゼリー	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○プレーンオムレツ ○竹輪と大根の煮物 ○水ようかん		
	[エネルギー] 707 kcal [タンパク質] 27.4 g [脂質] 35.8 g [炭水化物] 77.8 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 600 kcal [タンパク質] 23.6 g [脂質] 13.5 g [炭水化物] 98.0 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 604 kcal [タンパク質] 21.2 g [脂質] 27.6 g [炭水化物] 75.5 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 757 kcal [タンパク質] 28.5 g [脂質] 23.5 g [炭水化物] 111.2 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 654 kcal [タンパク質] 24.2 g [脂質] 13.3 g [炭水化物] 114.2 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
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 ○鶏のクリームソース ○マカロニサラダ ○プリン	○ごはん ○中華スープ ○オイスター炒め ○春雨サラダ ○いちごゼリー	○ごはん ○コンソメスープ ○ポークチャップ ○ブロッコリーとツナのサラダ ○フルーチェ	○ごはん ○コンソメスープ ○ハンバーグ デミソース ○キャベツとコンのサラダ ○マスカットゼリー	○味噌野菜ラーメン ○はんぺんバター焼き ○もやしのゆかり和え ○オレンジゼリー		
	[エネルギー] 703 kcal [タンパク質] 33.3 g [脂質] 19.7 g [炭水化物] 101.8 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 622 kcal [タンパク質] 27.4 g [脂質] 14.4 g [炭水化物] 98.0 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 627 kcal [タンパク質] 36.2 g [脂質] 11.7 g [炭水化物] 99.8 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 624 kcal [タンパク質] 19.3 g [脂質] 15.4 g [炭水化物] 105.7 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 502 kcal [タンパク質] 31.9 g [脂質] 8.5 g [炭水化物] 81.6 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10月06日(月) ～ 2025年10月12日(日)

	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)	10月12日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○薩摩揚げと小松菜の炒煮 ○ババロア	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○五目煮豆 ○プリン	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の照焼き ○ブロッコリーとツナのソテー ○水ようかん	○ロールパン ○大豆とベーコンの洋風煮 ○小松菜のごまマヨネーズ ○ヨーグルト	○ごはん ○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		
	[エネルギー] 541 kcal [タンパク質] 33.2 g [脂質] 5.0 g [炭水化物] 92.6 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 624 kcal [タンパク質] 35.2 g [脂質] 12.9 g [炭水化物] 94.9 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 630 kcal [タンパク質] 34.1 g [脂質] 9.4 g [炭水化物] 105.2 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 411 kcal [タンパク質] 18.9 g [脂質] 14.8 g [炭水化物] 53.1 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 587 kcal [タンパク質] 24.2 g [脂質] 8.6 g [炭水化物] 105.8 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
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 ○サバの竜田揚げ ○ゆでブロッコリー ○煮浸し ○ぶどうゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の甘酢あん ○もやしのおかか和え ○青りんごゼリー	○キャベツのクリームスープ ○コンソメスープ ○ブロッコリーとコーンのサラダ ○ババロア	○中華丼 ○中華スープ ○ブロッコリーのナムル ○杏仁豆腐	○ミートドリア ○コンソメスープ ○フレンチサラダ ○ぶどうゼリー		
	[エネルギー] 656 kcal [タンパク質] 23.9 g [脂質] 28.4 g [炭水化物] 83.3 g [塩分] 1.7 g	[エネルギー] 543 kcal [タンパク質] 29.5 g [脂質] 5.7 g [炭水化物] 96.7 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 672 kcal [タンパク質] 25.2 g [脂質] 15.5 g [炭水化物] 108.2 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 616 kcal [タンパク質] 27.2 g [脂質] 10.2 g [炭水化物] 108.0 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 534 kcal [タンパク質] 21.5 g [脂質] 12.8 g [炭水化物] 86.7 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 (はんもつく(朝・夕))

期間： 2025年10月13日(月) ～ 2025年10月19日(日)

	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18日(土)	10月19日(日)
朝食		○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉と高野の炒め煮 ○厚焼き玉子 ○マスカットゼリー	○ごはん ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○温野菜サラダ ○青梅ゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○蓮根と薩摩揚げの炒め煮 ○ヨーグルト	○ロールパン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○いちごヨーグルト		
	[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] 775 kcal [タンパク質] 42.2 g [脂質] 21.6 g [炭水化物] 108.4 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 905 kcal [タンパク質] 24.3 g [脂質] 42.8 g [炭水化物] 113.2 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 561 kcal [タンパク質] 30.3 g [脂質] 6.7 g [炭水化物] 97.3 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 495 kcal [タンパク質] 17.7 g [脂質] 16.5 g [炭水化物] 74.0 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 ○サワラの生姜焼き ○いんげんの胡麻和え ○水ようかん	○ツナピラフ ○野菜ポトフ ○ブロッコリーソテー ○ババロア	○ごはん ○コンソメスープ ○白身魚のマサド焼 ○キャベツソテー ○オレンジゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○肉豆腐 ○カリフラワーサラダ ○青りんごゼリー		
	[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] 622 kcal [タンパク質] 25.7 g [脂質] 9.8 g [炭水化物] 109.5 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 534 kcal [タンパク質] 24.6 g [脂質] 4.6 g [炭水化物] 103.6 g [塩分] 4.6 g	[エネルギー] 493 kcal [タンパク質] 23.0 g [脂質] 7.8 g [炭水化物] 85.7 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 655 kcal [タンパク質] 29.1 g [脂質] 16.6 g [炭水化物] 101.1 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

* 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10月20日(月) ～ 2025年10月26日(日)

	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)	10月26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 ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○炒り豆腐 ○ヨーグルト	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○かぼちゃサラダ ○いちごヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○鰯の煮付梅煮風味 ○白和え ○ババロア	○ごはん ○すまし汁 ○サケの西京焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○プリン		
	[エネルギー] 597 kcal [タンパク質] 32.0 g [脂 質] 5.2 g [炭水化物] 108.3 g [塩 分] 3.4 g	[エネルギー] 576 kcal [タンパク質] 32.5 g [脂 質] 11.4 g [炭水化物] 87.7 g [塩 分] 2.5 g	[エネルギー] 676 kcal [タンパク質] 33.7 g [脂 質] 13.6 g [炭水化物] 108.6 g [塩 分] 3.3 g	[エネルギー] 543 kcal [タンパク質] 25.6 g [脂 質] 7.3 g [炭水化物] 122.8 g [塩 分] 2.5 g	[エネルギー] 648 kcal [タンパク質] 34.0 g [脂 質] 17.3 g [炭水化物] 92.8 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
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 ○もやしのゆかり和え ○ぶどうゼリー	○ミートソースパゲティ ○コンソメスープ ○ブロッコリーサラダ ○プリン	○ごはん ○味噌汁 ○豚肉の甘辛煮 ○小松菜のしらす和え ○水ようかん	○豚丼 ○味噌汁 ○もやしのナムル ○いちごゼリー	○キーマカレー ○コンソメスープ ○スパゲティサラダ ○みかんヨーグルト		
	[エネルギー] 649 kcal [タンパク質] 24.1 g [脂 質] 26.3 g [炭水化物] 83.4 g [塩 分] 2.4 g	[エネルギー] 681 kcal [タンパク質] 38.3 g [脂 質] 11.8 g [炭水化物] 106.6 g [塩 分] 4.1 g	[エネルギー] 687 kcal [タンパク質] 30.2 g [脂 質] 9.7 g [炭水化物] 124.3 g [塩 分] 3.2 g	[エネルギー] 559 kcal [タンパク質] 30.8 g [脂 質] 8.7 g [炭水化物] 91.2 g [塩 分] 3.2 g	[エネルギー] 770 kcal [タンパク質] 27.9 g [脂 質] 16.1 g [炭水化物] 134.8 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： 2025年10月27日(月) ～ 2025年11月02日(日)

	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	11月1日(土)	11月2日(日)
朝食	○ロールパン ○野菜ポトフ ○鶏と野菜カレーソテー ○ババロア	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のマヨネーズ焼き ○杓苳草とペーコンのソテー ○ヨーグルト	○食パン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○プリン	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉と里芋の煮物 ○豆腐とひじきの炒煮 ○いちごヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○大根と鶏肉の煮物 ○マスカットゼリー		
	[エネルギー] 342 kcal [タンパク質] 12.7 g [脂質] 6.0 g [炭水化物] 62.8 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 614 kcal [タンパク質] 33.4 g [脂質] 15.2 g [炭水化物] 90.2 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 537 kcal [タンパク質] 19.6 g [脂質] 16.9 g [炭水化物] 84.1 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 659 kcal [タンパク質] 27.9 g [脂質] 16.7 g [炭水化物] 102.8 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 544 kcal [タンパク質] 39.5 g [脂質] 5.6 g [炭水化物] 85.7 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	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○小松菜のピーナツ和え ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○肉団子の甘酢あん ○春雨サラダ ○マスカットゼリー	○ミートソースパゲティ ○コンソメスープ ○コールスローサラダ ○フルーツポンチ	○焼き肉丼 ○味噌汁 ○ほうれん草の胡麻和え ○フルーツヨーグルト	○三色丼 ○味噌汁 ○ほうれん草ビターナツ和え ○ヨーグルト		
	[エネルギー] 724 kcal [タンパク質] 31.2 g [脂質] 23.1 g [炭水化物] 103.2 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 709 kcal [タンパク質] 26.4 g [脂質] 12.9 g [炭水化物] 124.3 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 754 kcal [タンパク質] 32.1 g [脂質] 22.4 g [炭水化物] 106.8 g [塩分] 4.7 g	[エネルギー] 608 kcal [タンパク質] 32.0 g [脂質] 14.6 g [炭水化物] 93.2 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 613 kcal [タンパク質] 27.9 g [脂質] 12.6 g [炭水化物] 99.2 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

* 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。