

週 間 予 定 献 立 表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2022年01月31日(月) ~ 2022年02月06日(日)

	1月31日(月)	2月1日(火)	2月2日(水)	2月3日(木)	2月4日(金)	2月5日(土)	2月6日(日)
朝 食	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○ゆでブロッコリー ○ほうれん草のお浸し ○いちごヨーグルト	○ロールパン ○フィンボールのクリーム煮 ○温野菜サラダ ○オレンジ ○乳酸菌飲料	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○きんぴらごぼう ○水ようかん	○ホットドッグ ○野菜ポトフ ○ブロッコリーサラダ ○プリン	○ごはん ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○キャベツとエノコのサラダ ○マスカットゼリー		
	[エネルギー] 605 kcal [タンパク質] 33.4 g [脂質] 8.6 g [炭水化物] 96.5 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 633 kcal [タンパク質] 26.6 g [脂質] 20.7 g [炭水化物] 88.5 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 660 kcal [タンパク質] 32.2 g [脂質] 6.3 g [炭水化物] 115.4 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 678 kcal [タンパク質] 24.3 g [脂質] 29.5 g [炭水化物] 81.1 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 617 kcal [タンパク質] 16.0 g [脂質] 13.7 g [炭水化物] 108.1 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
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 ○サバの照り焼き ○ひじきマヨサラダ ○パパロア	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○サンマの塩焼き ○かぼちゃサラダ ○ぶどうゼリー	○ミートソースパスタ ○コンソメスープ ○キャベツのツナ和え ○青りんごゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○肉じゃが ○ほうれん草の磯和え ○いちごゼリー	○海鮮焼きそば ○中華スープ ○大根サラダ ○オレンジゼリー		
	[エネルギー] 655 kcal [タンパク質] 25.5 g [脂質] 17.6 g [炭水化物] 94.8 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 746 kcal [タンパク質] 30.6 g [脂質] 24.0 g [炭水化物] 96.6 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 756 kcal [タンパク質] 31.7 g [脂質] 18.4 g [炭水化物] 110.3 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 601 kcal [タンパク質] 27.2 g [脂質] 6.5 g [炭水化物] 104.8 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 625 kcal [タンパク質] 27.5 g [脂質] 11.9 g [炭水化物] 101.9 g [塩分] 3.5 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： 2022年02月07日(月) ~ 2022年02月13日(日)

	2月7日(月)	2月8日(火)	2月9日(水)	2月10日(木)	2月11日(金)	2月12日(土)	2月13日(日)	
朝食	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○りんご	○ごはん ○すまし汁 ○ホキの胡麻味噌焼き ○切干と高野の煮物 ○プリン	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉煮物 ○コンコンサラダ ○いちごヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○五目煮豆 ○プリン				
	[エネルギー] 548 kcal [タンパク質] 19.2 g [脂質] 10.3 g [炭水化物] 92.9 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 542 kcal [タンパク質] 22.7 g [脂質] 5.1 g [炭水化物] 98.8 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 665 kcal [タンパク質] 27.4 g [脂質] 17.6 g [炭水化物] 96.0 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 656 kcal [タンパク質] 37.0 g [脂質] 13.7 g [炭水化物] 93.4 g [塩分] 5.2 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	[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	[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	○ミートドリア ○コンソメスープ ○フレンチサラダ ○フルーツポンチ	○ごはん ○コンソメスープ ○ポークチャップ ○ポテトサラダ ○みかんヨーグルト	○カレーライス ○コンソメスープ ○納豆草とベーコンのソテー ○ココアムス	○なっとうビビンバ ○中華スープ ○しゅうまい ○杏仁豆腐				
	[エネルギー] 654 kcal [タンパク質] 20.2 g [脂質] 16.4 g [炭水化物] 92.1 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 692 kcal [タンパク質] 32.2 g [脂質] 13.9 g [炭水化物] 106.3 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 848 kcal [タンパク質] 24.3 g [脂質] 26.0 g [炭水化物] 126.0 g [塩分] 5.5 g	[エネルギー] 739 kcal [タンパク質] 28.1 g [脂質] 20.3 g [炭水化物] 108.6 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	[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： 2022年02月14日(月) ～ 2022年02月20日(日)

	2月14日(月)	2月15日(火)	2月16日(水)	2月17日(木)	2月18日(金)	2月19日(土)	2月20日(日)
朝 食	○ロールパン ○ミニメロンパン ○コンソメスープ ○キャベツと卵ソテー ○オレンジ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○磯玉子焼き ○蓮根と薩摩揚げの炒め煮 ○マスカットゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○ハムとじゃが芋の炒め ○りんご	○食パン ○ロールキャベツ ○ツナサラダ ○りんご ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○キャベツのおかか和え ○オレンジ		
	[エネルギー] 402 kcal [タンパク質] 16.1 g [脂質] 13.4 g [炭水化物] 55.7 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 567 kcal [タンパク質] 17.0 g [脂質] 7.3 g [炭水化物] 107.3 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 653 kcal [タンパク質] 19.3 g [脂質] 19.1 g [炭水化物] 97.8 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 566 kcal [タンパク質] 25.2 g [脂質] 18.1 g [炭水化物] 78.1 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 535 kcal [タンパク質] 17.9 g [脂質] 10.3 g [炭水化物] 92.0 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	○ごはん ○すまし汁 ○白身魚の味噌マヨ焼き ○小松菜の胡麻和え ○白桃ヨーグルト	○豚キムチ丼 ○中華スープ ○春雨サラダ ○しゅうまい ○マンゴープリン	○ピラフ ○コンソメスープ ○ブロッコリーサラダ ○みかんゼリー	○ごはん ○中華スープ ○麻婆茄子 ○もやしのナムル ○いちごヨーグルト	○味噌野菜ラーメン ○はんぺんの磯辺焼き ○チンゲン菜の和え物 ○フルーツポンチ		
	[エネルギー] 642 kcal [タンパク質] 25.3 g [脂質] 15.5 g [炭水化物] 96.8 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 754 kcal [タンパク質] 26.7 g [脂質] 14.9 g [炭水化物] 124.6 g [塩分] 4.3 g	[エネルギー] 472 kcal [タンパク質] 17.0 g [脂質] 2.9 g [炭水化物] 81.8 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 677 kcal [タンパク質] 21.5 g [脂質] 20.2 g [炭水化物] 97.9 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 588 kcal [タンパク質] 33.9 g [脂質] 7.8 g [炭水化物] 90.9 g [塩分] 6.7 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： 2022年02月21日(月) ~ 2022年02月27日(日)

	2月21日(月)	2月22日(火)	2月23日(水)	2月24日(木)	2月25日(金)	2月26日(土)	2月27日(日)
朝 食	○ごはん ○すまし汁 ○サワラの西京焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○水ようかん	○食パン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○マスカットゼリー ○牛乳		○ごはん ○味噌汁 ○オープンオムレツ ○キャベツのお浸し ○いちごヨーグルト	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○サワラの西京焼き ○切干と高野の煮物 ○りんご		
	[エネルギー] 711 kcal [タンパク質] 33.1 g [脂質] 16.3 g [炭水化物] 104.7 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 655 kcal [タンパク質] 21.1 g [脂質] 21.9 g [炭水化物] 95.5 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] 578 kcal [タンパク質] 20.5 g [脂質] 11.6 g [炭水化物] 95.1 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 702 kcal [タンパク質] 35.1 g [脂質] 16.5 g [炭水化物] 100.0 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 ○肉豆腐 ○青梗菜のソテー ○みかんゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○豚肉の味噌炒め ○小松菜のごまマヨネーズ ○青りんごゼリー		○チキンピラフ ○コンソメスープ ○コールスローサラダ ○ぶどうゼリー	○中華丼 ○中華スープ ○もやしの中華和え ○杏仁豆腐		
	[エネルギー] 658 kcal [タンパク質] 28.5 g [脂質] 12.8 g [炭水化物] 92.1 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 636 kcal [タンパク質] 29.0 g [脂質] 12.2 g [炭水化物] 100.2 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] 582 kcal [タンパク質] 16.6 g [脂質] 12.8 g [炭水化物] 97.1 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 622 kcal [タンパク質] 25.5 g [脂質] 7.9 g [炭水化物] 99.4 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。ご了承お願い致します。

週 間 予 定 献 立 表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2022年02月28日(月) ~ 2022年03月06日(日)

	2月28日(月)	3月1日(火)	3月2日(水)	3月3日(木)	3月4日(金)	3月5日(土)	3月6日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○ﾌﾞｯｺﾘｰとツナのｼｰ ○ヨーグルト	○ピザトースト ○ミニクロワッサン ○コンソメスープ ○キャベツと卵ソテー ○オレンジ	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○ほうれん草のお浸し ○プリン	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○ゆでﾌﾞｯｺﾘｰ ○かぼちゃサラダ ○マスカットゼリー	○食パン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○りんご ○野菜ジュース		
	[エネルギー] 582 kcal [タンパク質] 26.2 g [脂質] 12.9 g [炭水化物] 88.1 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 468 kcal [タンパク質] 21.5 g [脂質] 18.0 g [炭水化物] 55.7 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 630 kcal [タンパク質] 39.5 g [脂質] 11.6 g [炭水化物] 88.5 g [塩分] 1.8 g	[エネルギー] 685 kcal [タンパク質] 31.5 g [脂質] 11.5 g [炭水化物] 114.3 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 570 kcal [タンパク質] 17.8 g [脂質] 17.3 g [炭水化物] 87.2 g [塩分] 4.2 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 ○鶏と大根の五目煮 ○白菜の和え物 ○水ようかん	○ごはん ○味噌汁 ○鱈の煮付梅煮風味 ○いんげんの胡麻和え ○ババロア	○野菜タンメン ○はんぺんの磯辺焼き ○大根の甘酢和え ○ひなまつりデザート	○ごはん ○味噌汁 ○豆腐のひき肉あん ○小松菜のごまマヨネーズ ○いちごゼリー	○ごはん ○けんちん汁 ○サバの照り焼き ○かぼちゃサラダ ○ヨーグルト		
	[エネルギー] 602 kcal [タンパク質] 21.6 g [脂質] 7.1 g [炭水化物] 110.5 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 451 kcal [タンパク質] 12.4 g [脂質] 2.3 g [炭水化物] 93.4 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 589 kcal [タンパク質] 32.9 g [脂質] 7.7 g [炭水化物] 94.6 g [塩分] 6.4 g	[エネルギー] 650 kcal [タンパク質] 28.8 g [脂質] 14.6 g [炭水化物] 98.6 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 733 kcal [タンパク質] 32.6 g [脂質] 18.2 g [炭水化物] 103.4 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。