

# 週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2025年02月02日(日) ~ 2025年02月08日(土)

	2月2日(日)	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)
朝食		○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 ○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 ○鶏肉と里芋の煮物 ○コンコンサラダ ○いちごヨーグルト	○フレンチトースト ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○ババロア	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○五目煮豆 ○プリン	
	[エネルギー] 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] 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] 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] 943 kcal [タンパク質] 33.7 g [脂質] 38.9 g [炭水化物] 115.1 g [塩分] 5.4 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
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 ○けんちん汁 ○いわし梅しそフライ ○ひじき煮 ○たまごボーロ	○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	○ミートドリア ○コンソメスープ ○納豆草とベーコンのソテー ○いちごババロア	○ビビンバ丼 ○中華スープ ○しゅうまい ○マンゴープリン	○かき揚げうどん ○いなりずし ○もやしのゆかり和え ○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] 999 kcal [タンパク質] 48.4 g [脂質] 43.2 g [炭水化物] 95.1 g [塩分] 2.8 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] 613 kcal [タンパク質] 23.6 g [脂質] 17.8 g [炭水化物] 85.6 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 661 kcal [タンパク質] 22.4 g [脂質] 12.4 g [炭水化物] 111.7 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 878 kcal [タンパク質] 22.2 g [脂質] 14.1 g [炭水化物] 145.2 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

\* 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02月09日(日) ~ 2025年02月15日(土)

	2月9日(日)	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)
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 ○牛乳	○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 ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○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 ○仏とじゃが芋の炒め ○プリン	○食パン ○ロールキャベツ ○ツナサラダ ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○キャベツのお浸し ○青梅ゼリー	
	[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] 425 kcal [タンパク質] 16.5 g [脂質] 18.4 g [炭水化物] 48.6 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 577 kcal [タンパク質] 31.5 g [脂質] 3.3 g [炭水化物] 103.4 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 702 kcal [タンパク質] 22.5 g [脂質] 22.0 g [炭水化物] 99.3 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 607 kcal [タンパク質] 26.5 g [脂質] 18.1 g [炭水化物] 88.3 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 543 kcal [タンパク質] 17.1 g [脂質] 10.1 g [炭水化物] 94.3 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
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	○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 ○もやしのナムル ○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 ○ささみと春雨のサラダ ○いちごヨーグルト	○味噌野菜ラーメン ○餃子 ○大学芋 ○フルーツポンチ	
	[エネルギー] 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] 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] 619 kcal [タンパク質] 22.7 g [脂質] 9.3 g [炭水化物] 107.8 g [塩分] 3.2 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] 735 kcal [タンパク質] 22.3 g [脂質] 23.3 g [炭水化物] 104.6 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 749 kcal [タンパク質] 29.0 g [脂質] 15.6 g [炭水化物] 117.3 g [塩分] 6.0 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02月16日(日) ～ 2025年02月22日(土)

	2月16日(日)	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)
朝 食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○すまし汁</li> <li>○サワラの西京焼き</li> <li>○豆腐とひじきの炒煮</li> <li>○水ようかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食パン</li> <li>○ロールキャベツ</li> <li>○マカロニサラダ</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○味噌汁</li> <li>○がんもの煮物</li> <li>○チンゲン菜の和え物</li> <li>○バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○納豆</li> <li>○味噌汁</li> <li>○サワラの西京焼き</li> <li>○乳酸菌飲料</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ホットドッグ</li> <li>○大豆とベーコンの洋風煮</li> <li>○ポパイサラダ</li> <li>○ババロア</li> </ul>	
	[エネルギー] 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] 723 kcal [タンパク質] 33.6 g [脂質] 16.3 g [炭水化物] 107.4 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 610 kcal [タンパク質] 21.1 g [脂質] 21.9 g [炭水化物] 81.9 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 502 kcal [タンパク質] 12.7 g [脂質] 5.7 g [炭水化物] 98.4 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 687 kcal [タンパク質] 36.2 g [脂質] 14.7 g [炭水化物] 97.9 g [塩分] 1.4 g	[エネルギー] 695 kcal [タンパク質] 30.4 g [脂質] 31.0 g [炭水化物] 74.5 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
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○味噌汁</li> <li>○肉豆腐</li> <li>○青梗菜のソテー</li> <li>○みかんゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○すまし汁</li> <li>○豚肉の味噌炒め</li> <li>○小松菜のごまマヨナガ</li> <li>○青りんごゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○豚丼</li> <li>○味噌汁</li> <li>○コールスローサラダ</li> <li>○フルーツポンチ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○回鍋肉</li> <li>○もやしの中華和え</li> <li>○中華スープ</li> <li>○杏仁豆腐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○味噌汁</li> <li>○白身魚のバター醤油</li> <li>○マカロニサラダ</li> <li>○プリン</li> </ul>	
	[エネルギー] 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] 652 kcal [タンパク質] 27.7 g [脂質] 12.3 g [炭水化物] 92.9 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 616 kcal [タンパク質] 28.4 g [脂質] 11.7 g [炭水化物] 97.2 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 667 kcal [タンパク質] 29.2 g [脂質] 11.5 g [炭水化物] 97.4 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 647 kcal [タンパク質] 24.1 g [脂質] 11.5 g [炭水化物] 98.4 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 675 kcal [タンパク質] 26.8 g [脂質] 14.6 g [炭水化物] 104.6 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

\* 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02月23日(日) ～ 2025年03月01日(土)

	2月23日(日)	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	3月1日(土)
朝 食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○味噌汁</li> <li>○ブリの照焼き</li> <li>○ブロッコリーとツナのソテー</li> <li>○ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○味噌汁</li> <li>○ブリの照焼き</li> <li>○ブロッコリーとツナのソテー</li> <li>○ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ピザトースト</li> <li>○コンソメスープ</li> <li>○キャベツと卵ソテー</li> <li>○イチゴムース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○納豆</li> <li>○味噌汁</li> <li>○厚焼き玉子</li> <li>○ほうれん草のお浸し</li> <li>○プリン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○すまし汁</li> <li>○鶏肉の味噌付け焼き</li> <li>○ゆでブロッコリー</li> <li>○かぼちゃサラダ</li> <li>○マスカットゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食パン</li> <li>○ロールキャベツ</li> <li>○マカロニサラダ</li> <li>○バナナ</li> <li>○野菜ジュース</li> </ul>	
	[エネルギー] 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] 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] 546 kcal [タンパク質] 24.8 g [脂質] 21.1 g [炭水化物] 64.7 g [塩分] 4.8 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] 682 kcal [タンパク質] 31.7 g [脂質] 11.6 g [炭水化物] 113.5 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 612 kcal [タンパク質] 18.6 g [脂質] 17.4 g [炭水化物] 97.9 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
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○味噌汁</li> <li>○鶏と大根の五目煮</li> <li>○白菜の和え物</li> <li>○水ようかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○野菜タンメン</li> <li>○はんぺんの磯辺焼き</li> <li>○大根の甘酢和え</li> <li>○いちごゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○味噌汁</li> <li>○鱈の煮付梅煮風味</li> <li>○いんげんの胡麻和え</li> <li>○オレンジゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○味噌汁</li> <li>○豆腐のひき肉あん</li> <li>○小松菜のごまマヨネーズ</li> <li>○パバロア</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○菜めしご飯</li> <li>○けんちん汁</li> <li>○筑前煮</li> <li>○南瓜サラダ</li> <li>○ひなまつりデザート</li> </ul>		
	[エネルギー] 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] 641 kcal [タンパク質] 26.0 g [脂質] 8.6 g [炭水化物] 111.8 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 581 kcal [タンパク質] 32.9 g [脂質] 7.7 g [炭水化物] 92.4 g [塩分] 6.3 g	[エネルギー] 543 kcal [タンパク質] 25.2 g [脂質] 5.7 g [炭水化物] 94.8 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 698 kcal [タンパク質] 27.9 g [脂質] 19.5 g [炭水化物] 99.8 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 709 kcal [タンパク質] 30.8 g [脂質] 12.3 g [炭水化物] 115.7 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

\*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。