

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2022年08月29日(月) ~ 2022年09月04日(日)

	8月29日(月)	8月30日(火)	8月31日(水)	9月1日(木)	9月2日(金)	9月3日(土)	9月4日(日)
朝食	○ごはん ○すまし汁 ○サケの西京焼き ○なすの煮つけ ○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 ○水ようかん	○ピザトースト ○ミニメロンパン ○大豆とベーコンの洋風煮 ○ポパイサラダ ○野菜ジュース	○ごはん ○すまし汁 ○ホキの胡麻味噌焼き ○蓮根と薩摩揚げの炒め煮 ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○大根とツナの煮物 ○いちごヨーグルト		
	[エネルギー] 591 kcal [タンパク質] 27.4 g [脂質] 15.5 g [炭水化物] 81.1 g [塩分] 1.6 g	[エネルギー] 734 kcal [タンパク質] 27.5 g [脂質] 10.8 g [炭水化物] 129.9 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 468 kcal [タンパク質] 26.4 g [脂質] 15.6 g [炭水化物] 56.2 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 519 kcal [タンパク質] 20.5 g [脂質] 2.1 g [炭水化物] 103.5 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 571 kcal [タンパク質] 37.3 g [脂質] 4.5 g [炭水化物] 91.4 g [塩分] 2.5 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 ○肉じゃが ○小松菜のごまマサラ ○野菜ジュース	○ごはん ○中華スープ ○豆腐の中華煮 ○もやしのナムル ○杏仁豆腐	○ごはん ○フライ盛り合わせ ○コンソメスープ ○ブロッコリーのイタリアンサラダ ○ヨーグルト	○ごはん ○けんちん汁 ○サバの味噌煮 ○白菜の胡麻和え ○バナナムス	○ごはん ○コンソメスープ ○ハンバーグ ○マカロニサラダ ○パパロア		
	[エネルギー] 660 kcal [タンパク質] 31.0 g [脂質] 13.1 g [炭水化物] 101.2 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 698 kcal [タンパク質] 21.3 g [脂質] 18.9 g [炭水化物] 98.3 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 825 kcal [タンパク質] 23.7 g [脂質] 29.7 g [炭水化物] 113.7 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 830 kcal [タンパク質] 27.1 g [脂質] 33.7 g [炭水化物] 97.7 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 701 kcal [タンパク質] 21.1 g [脂質] 17.0 g [炭水化物] 113.2 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09月05日(月) ～ 2022年09月11日(日)

	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)	9月9日(金)	9月10日(土)	9月11日(日)
朝食	○ホットドッグ ○コンソメスープ ○オムレツ ○プリン	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○切干大根の煮物 ○オレンジ	○ごはん ○味噌汁 ○サバの塩焼き ○炒り豆腐 ○水ようかん	○ごはん ○すまし汁 ○サワラの西京焼き ○五目煮豆 ○りんご	○ごはん ○味噌汁 ○オープンオムレツ ○竹輪と大根の煮物 ○バナナ		
	[エネルギー] 699 kcal [タンパク質] 29.6 g [脂質] 34.7 g [炭水化物] 68.9 g [塩分] 4.3 g	[エネルギー] 547 kcal [タンパク質] 18.3 g [脂質] 11.7 g [炭水化物] 90.5 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 811 kcal [タンパク質] 30.0 g [脂質] 29.1 g [炭水化物] 100.6 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 643 kcal [タンパク質] 34.8 g [脂質] 14.9 g [炭水化物] 89.6 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 597 kcal [タンパク質] 17.9 g [脂質] 8.8 g [炭水化物] 110.4 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
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 ○フワッコーの胡麻和え ○ごまプリン	○豚汁うどん ○はんぺんの磯辺焼き ○ごぼうサラダ ○ぶどうゼリー	○ごはん ○コンソメスープ ○鶏肉のトマトソース ○キャベツとコーンのサラダ ○プリン	○中華丼 ○中華スープ ○しゅうまい ○フルーツポンチ	○ハヤシライス ○コンソメスープ ○ポパイサラダ ○いちごゼリー		
	[エネルギー] 715 kcal [タンパク質] 34.4 g [脂質] 17.6 g [炭水化物] 100.4 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 718 kcal [タンパク質] 34.5 g [脂質] 10.7 g [炭水化物] 117.8 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 790 kcal [タンパク質] 30.4 g [脂質] 26.4 g [炭水化物] 106.7 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 686 kcal [タンパク質] 28.3 g [脂質] 11.9 g [炭水化物] 101.6 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 697 kcal [タンパク質] 25.5 g [脂質] 14.8 g [炭水化物] 112.5 g [塩分] 5.4 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： 2022年09月12日(月) ～ 2022年09月18日(日)

	9月12日(月)	9月13日(火)	9月14日(水)	9月15日(木)	9月16日(金)	9月17日(土)	9月18日(日)
朝 食	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○なすの煮つけ ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○切干と高野の煮物 ○ヨーグルト	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○たけのこの煮物 ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○杓苳草とパプリカのソテー ○いちごヨーグルト	○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 ○プリン		
	[エネルギー] 675 kcal [タンパク質] 26.0 g [脂質] 14.9 g [炭水化物] 108.7 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 589 kcal [タンパク質] 20.2 g [脂質] 9.6 g [炭水化物] 103.0 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 614 kcal [タンパク質] 30.3 g [脂質] 6.8 g [炭水化物] 106.9 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 640 kcal [タンパク質] 35.6 g [脂質] 14.3 g [炭水化物] 89.4 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 810 kcal [タンパク質] 24.4 g [脂質] 34.0 g [炭水化物] 100.3 g [塩分] 4.1 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 ○すまし汁 ○肉団子の甘酢あん ○もやしのゆかり和え ○ぶどうゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○サワラの磯香焼き ○高野豆腐の煮物 ○水ようかん	○ごはん ○コンソメスープ ○鮭のクリームソース ○コンコンサラダ ○パパロア	○野菜タンメン ○はんぺんバター焼き ○いんげんの胡麻和え ○ぶどうゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○厚揚げの味噌炒め ○白菜の炒め煮 ○青りんごゼリー		
	[エネルギー] 648 kcal [タンパク質] 24.9 g [脂質] 6.9 g [炭水化物] 118.8 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 708 kcal [タンパク質] 29.9 g [脂質] 15.1 g [炭水化物] 105.9 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 654 kcal [タンパク質] 30.0 g [脂質] 14.1 g [炭水化物] 97.4 g [塩分] 5.6 g	[エネルギー] 623 kcal [タンパク質] 34.5 g [脂質] 9.0 g [炭水化物] 99.2 g [塩分] 6.6 g	[エネルギー] 590 kcal [タンパク質] 28.3 g [脂質] 8.1 g [炭水化物] 95.3 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

* 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09月19日(月) ~ 2022年09月25日(日)

	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)	9月24日(土)	9月25日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○サバの塩焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○バナナムス	○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○豆腐とひじきの炒煮 ○水ようかん	○ピザトースト ○ミニクロワッサン ○コンソメスープ ○ジャーマンポテト ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○かぼちゃサラダ ○オレンジ			
	[エネルギー] 812 kcal [タンパク質] 28.6 g [脂質] 33.5 g [炭水化物] 94.6 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 738 kcal [タンパク質] 23.4 g [脂質] 21.0 g [炭水化物] 111.4 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 528 kcal [タンパク質] 16.8 g [脂質] 19.0 g [炭水化物] 74.2 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 607 kcal [タンパク質] 29.2 g [脂質] 11.1 g [炭水化物] 94.9 g [塩分] 4.4 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
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 ○フライ盛り合わせ ○カラフルサラダ ○ごまプリン	○ごはん ○味噌汁 ○赤魚の粕漬け焼き ○ほうれん草のお浸し ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○豚肉の生姜焼き ○ブロッコリーマネズ和え ○ババロア	○ごはん ○すまし汁 ○サワラの西京焼き ○切干大根の煮物 ○青りんごゼリー			
	[エネルギー] 851 kcal [タンパク質] 20.1 g [脂質] 30.4 g [炭水化物] 122.2 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 520 kcal [タンパク質] 28.8 g [脂質] 6.0 g [炭水化物] 84.2 g [塩分] 1.6 g	[エネルギー] 648 kcal [タンパク質] 28.8 g [脂質] 15.0 g [炭水化物] 96.7 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 617 kcal [タンパク質] 28.3 g [脂質] 13.2 g [炭水化物] 90.0 g [塩分] 1.6 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

*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09月26日(月) ～ 2022年10月02日(日)

	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)	10月1日(土)	10月2日(日)
朝食	○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 ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○杓苳草とペーコンのソテー ○プリン	○ピザトースト ○ミニメロンパン ○コンソメスープ ○ミートオムレツ ○バナナムス	○ごはん ○すまし汁 ○ホキの胡麻味噌焼き ○大根のそぼろ煮 ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○サワラの幽庵焼 ○ポパイサラダ ○ババロア		
	[エネルギー] 565 kcal [タンパク質] 30.8 g [脂質] 8.7 g [炭水化物] 86.0 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 630 kcal [タンパク質] 34.5 g [脂質] 13.5 g [炭水化物] 89.6 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 499 kcal [タンパク質] 19.9 g [脂質] 19.6 g [炭水化物] 60.8 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 469 kcal [タンパク質] 19.6 g [脂質] 1.3 g [炭水化物] 94.7 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 608 kcal [タンパク質] 25.8 g [脂質] 13.4 g [炭水化物] 92.2 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	○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	○海鮮焼きそば ○中華スープ ○ほうれん草のナムル ○ココアムス	○ハヤシライス ○コンソメスープ ○フロッコリーのイタリアンサラダ ○みかんヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○白身魚のバター醤油 ○マカロニサラダ ○ごまプリン	○カレーうどん ○ちくわ甘辛煮 ○小松菜の胡麻和え ○水ようかん		
	[エネルギー] 608 kcal [タンパク質] 19.5 g [脂質] 15.8 g [炭水化物] 93.4 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 681 kcal [タンパク質] 29.1 g [脂質] 17.7 g [炭水化物] 102.0 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 723 kcal [タンパク質] 25.1 g [脂質] 17.3 g [炭水化物] 114.4 g [塩分] 5.6 g	[エネルギー] 662 kcal [タンパク質] 26.3 g [脂質] 14.1 g [炭水化物] 103.2 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 701 kcal [タンパク質] 28.1 g [脂質] 12.3 g [炭水化物] 112.8 g [塩分] 5.7 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。