

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2022年03月28日(月) ～ 2022年04月03日(日)

	3月28日(月)	3月29日(火)	3月30日(水)	3月31日(木)	4月1日(金)	4月2日(土)	4月3日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾀﾞｲﾅﾓのﾗﾃﾞ ○いちごヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○大根とツナの煮物 ○ココアムース	○食パン ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○★アスパラソテー ○プリン	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○きんぴらごぼう ○バナナ	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○がんもの煮物 ○りんご		
	[エネルギー] 547 kcal [タンパク質] 30.9 g [脂質] 7.7 g [炭水化物] 85.5 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 617 kcal [タンパク質] 36.8 g [脂質] 10.9 g [炭水化物] 89.3 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 753 kcal [タンパク質] 25.3 g [脂質] 39.8 g [炭水化物] 73.6 g [塩分] 7.0 g	[エネルギー] 726 kcal [タンパク質] 28.0 g [脂質] 11.0 g [炭水化物] 128.8 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 664 kcal [タンパク質] 33.5 g [脂質] 16.0 g [炭水化物] 91.9 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	○野菜タンメン ○はんぺんバター焼き ○いんげんのﾗﾃﾞ ○フルーツポンチ	○チキンピラフ ○コンソメスープ ○ビーンズサラダ ○みかんヨーグルト	○ごはん ○けんちん汁 ○鮭のバター醤油 ○小松菜の磯和え ○ごまプリン	○ミートドリア ○コンソメスープ ○カリフラワーサラダ ○ぶどうゼリー	○ごはん ○コンソメスープ ○煮込みハンバーグ ○マカロニサラダ ○みかんゼリー		
	[エネルギー] 628 kcal [タンパク質] 34.2 g [脂質] 9.1 g [炭水化物] 97.1 g [塩分] 6.8 g	[エネルギー] 639 kcal [タンパク質] 24.4 g [脂質] 15.0 g [炭水化物] 97.1 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 642 kcal [タンパク質] 32.5 g [脂質] 14.0 g [炭水化物] 92.6 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 627 kcal [タンパク質] 21.1 g [脂質] 18.0 g [炭水化物] 91.7 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 788 kcal [タンパク質] 24.4 g [脂質] 24.4 g [炭水化物] 105.7 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： 2022年04月04日(月) ～ 2022年04月10日(日)

	4月4日(月)	4月5日(火)	4月6日(水)	4月7日(木)	4月8日(金)	4月9日(土)	4月10日(日)
朝 食	○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	○ピザトースト ○ミニクロワッサン ○コンソメスープ ○キャベツとウインナーのカレー ○牛乳 ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○白桃缶	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉煮物 ○ブロッコリーの胡麻和え ○ココアムス	○ごはん ○すまし汁 ○サワラの西京焼き ○炒り豆腐 ○青梅ゼリー		
	[エネルギー] 572 kcal [タンパク質] 20.2 g [脂質] 9.6 g [炭水化物] 99.0 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 580 kcal [タンパク質] 22.3 g [脂質] 25.4 g [炭水化物] 68.2 g [塩分] 4.9 g	[エネルギー] 682 kcal [タンパク質] 26.6 g [脂質] 18.7 g [炭水化物] 98.3 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 680 kcal [タンパク質] 23.9 g [脂質] 18.4 g [炭水化物] 102.7 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 632 kcal [タンパク質] 34.0 g [脂質] 14.8 g [炭水化物] 85.2 g [塩分] 1.8 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 ○すまし汁 ○サバの胡麻味噌焼き ○ハンパンの煮物 ○水ようかん	○キーマカレー ○コンソメスープ ○キャベツのごまマヨネーズ ○ヨーグルト	○肉うどん ○南瓜のはさみ揚げ ○白菜の磯和え ○パパロア	○ごはん ○味噌汁 ○鶏と大根の五目煮 ○ブロッコリーサラダ ○プリン	○ごはん ○すまし汁 ○揚げ出し豆腐 ○ほうれん草の胡麻和え ○いちごゼリー		
	[エネルギー] 816 kcal [タンパク質] 26.9 g [脂質] 25.2 g [炭水化物] 114.4 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 730 kcal [タンパク質] 23.8 g [脂質] 22.2 g [炭水化物] 105.2 g [塩分] 4.7 g	[エネルギー] 883 kcal [タンパク質] 37.5 g [脂質] 18.9 g [炭水化物] 131.4 g [塩分] 4.8 g	[エネルギー] 641 kcal [タンパク質] 29.7 g [脂質] 15.1 g [炭水化物] 93.5 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 637 kcal [タンパク質] 16.5 g [脂質] 16.5 g [炭水化物] 102.9 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

* 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： 2022年04月11日(月) ～ 2022年04月17日(日)

	4月11日(月)	4月12日(火)	4月13日(水)	4月14日(木)	4月15日(金)	4月16日(土)	4月17日(日)
朝 食	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○木の葉とベーコンのソテー ○りんご	○ロールパン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○バナナ ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○ハムとじゃが芋の炒め ○イチゴムース	○ピザトースト ○ミニメロンパン ○コンソメスープ ○キャベツと卵ソテー ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○オープンオムレツ ○竹輪と大根の煮物 ○プリン		
	[エネルギー] 613 kcal [タンパク質] 25.2 g [脂質] 16.7 g [炭水化物] 88.0 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 563 kcal [タンパク質] 15.7 g [脂質] 15.4 g [炭水化物] 99.0 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 719 kcal [タンパク質] 33.5 g [脂質] 19.4 g [炭水化物] 100.4 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 477 kcal [タンパク質] 23.9 g [脂質] 16.0 g [炭水化物] 58.6 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 631 kcal [タンパク質] 21.5 g [脂質] 11.1 g [炭水化物] 108.3 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
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 ○コンソメスープ ○魚のトマトソース ○マカロニサラダ ○みかんヨーグルト	○ごはん ○中華スープ ○マーボー厚揚げ ○大根サラダ ○オレンジゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○豆腐のひき肉あん ○小松菜のしらす和え ○バナナムース	○ツナのトマトソースパゲティ ○コンソメスープ ○キャベツの醤油フレンチ ○いちごゼリー	○ごはん ○コンソメスープ ○ポークチャップ ○コンコンサラダ ○ババロア		
	[エネルギー] 657 kcal [タンパク質] 29.7 g [脂質] 12.6 g [炭水化物] 100.0 g [塩分] 5.0 g	[エネルギー] 705 kcal [タンパク質] 27.7 g [脂質] 18.6 g [炭水化物] 100.6 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 632 kcal [タンパク質] 30.2 g [脂質] 13.3 g [炭水化物] 96.0 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 637 kcal [タンパク質] 27.2 g [脂質] 9.5 g [炭水化物] 107.6 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 632 kcal [タンパク質] 32.6 g [脂質] 9.8 g [炭水化物] 100.8 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

* 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04月18日(月) ～ 2022年04月24日(日)

	4月18日(月)	4月19日(火)	4月20日(水)	4月21日(木)	4月22日(金)	4月23日(土)	4月24日(日)
朝 食	○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○五目煮豆 ○マスカットゼリー	○ピザトースト ○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	○ごはん ○すまし汁 ○サケの西京焼き ○大根のそぼろ煮 ○バナナムス	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉のマヨネーズ焼き ○ジャーマンポテト ○りんご	○ホットドッグ ○野菜ポトフ ○ポパイサラダ ○バナナ ○牛乳		
	[エネルギー] 748 kcal [タンパク質] 26.9 g [脂質] 23.7 g [炭水化物] 105.4 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 453 kcal [タンパク質] 21.5 g [脂質] 16.0 g [炭水化物] 56.2 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 673 kcal [タンパク質] 31.0 g [脂質] 16.8 g [炭水化物] 94.1 g [塩分] 1.6 g	[エネルギー] 688 kcal [タンパク質] 22.9 g [脂質] 22.3 g [炭水化物] 95.8 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 777 kcal [タンパク質] 30.5 g [脂質] 33.2 g [炭水化物] 92.2 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	○なっとうビビンバ ○中華スープ ○しゅうまい ○杏仁豆腐	○ごはん ○味噌汁 ○肉団子の甘酢あん ○もやしのおかか和え ○水ようかん	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○小松菜の和え物 ○青りんごゼリー	○カレーうどん ○ちくわ甘辛煮 ○いんげんの胡麻和え ○ヨーグルト	○海鮮焼きそば ○中華スープ ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのナムﾙ ○フルーツポンチ		
	[エネルギー] 765 kcal [タンパク質] 29.3 g [脂質] 21.4 g [炭水化物] 102.0 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 715 kcal [タンパク質] 25.7 g [脂質] 6.8 g [炭水化物] 135.5 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 553 kcal [タンパク質] 29.4 g [脂質] 9.1 g [炭水化物] 83.2 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 652 kcal [タンパク質] 30.6 g [脂質] 11.8 g [炭水化物] 98.5 g [塩分] 5.5 g	[エネルギー] 686 kcal [タンパク質] 29.7 g [脂質] 12.7 g [炭水化物] 103.2 g [塩分] 4.6 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04月25日(月) ～ 2022年05月01日(日)

	4月25日(月)	4月26日(火)	4月27日(水)	4月28日(木)	4月29日(金)	4月30日(土)	5月1日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○磯玉子焼き ○かぼちゃサラダ ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○切干と高野の煮物 ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○がんもの煮物 ○イチゴムス	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○杓苳草とベコンのソテー ○りんご	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○オレンジ		
	[エネルギー] 618 kcal [タンパク質] 21.3 g [脂質] 12.3 g [炭水化物] 102.4 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 587 kcal [タンパク質] 31.5 g [脂質] 5.2 g [炭水化物] 102.5 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 730 kcal [タンパク質] 26.0 g [脂質] 25.1 g [炭水化物] 97.1 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 593 kcal [タンパク質] 31.1 g [脂質] 9.6 g [炭水化物] 94.6 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 611 kcal [タンパク質] 32.2 g [脂質] 12.0 g [炭水化物] 91.8 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
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	○和風あんかけうどん ○ちくわ甘辛煮 ○もやしのゆかり和え ○いちごゼリー	○ハヤシライス ○コンソメスープ ○ブロッコリーのイタリアンサラダ ○プリン	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○カレーのゆかり焼き ○ほうれん草おかか和え ○水ようかん	○ごはん ○味噌汁 ○豚肉とタケノコの炒め ○しゅうまい ○バナナムス	○キーマカレー ○コンソメスープ ○ビーンズサラダ ○みかんヨーグルト		
	[エネルギー] 772 kcal [タンパク質] 31.5 g [脂質] 8.1 g [炭水化物] 135.1 g [塩分] 4.3 g	[エネルギー] 735 kcal [タンパク質] 25.6 g [脂質] 18.5 g [炭水化物] 113.7 g [塩分] 5.6 g	[エネルギー] 620 kcal [タンパク質] 29.2 g [脂質] 9.6 g [炭水化物] 100.9 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 730 kcal [タンパク質] 29.3 g [脂質] 20.7 g [炭水化物] 102.8 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 801 kcal [タンパク質] 27.7 g [脂質] 19.9 g [炭水化物] 124.3 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。