

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2022年01月03日(月) ~ 2022年01月09日(日)

	1月3日(月)	1月4日(火)	1月5日(水)	1月6日(木)	1月7日(金)	1月8日(土)	1月9日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○ほうれん草の胡麻和え ○イチゴムース	○ごはん ○味噌汁 ○磯玉子焼き ○ブロッコリーサラダ ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○キャベツのおかか和え ○野菜ジュース	○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 ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○鰯の煮付梅煮風味 ○高野と枝豆の卵とじ ○バナナ		
	[エネルギー] 675 kcal [タンパク質] 31.1 g [脂質] 17.9 g [炭水化物] 93.4 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 516 kcal [タンパク質] 15.8 g [脂質] 7.0 g [炭水化物] 97.4 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 482 kcal [タンパク質] 23.1 g [脂質] 5.6 g [炭水化物] 82.6 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 481 kcal [タンパク質] 22.7 g [脂質] 17.0 g [炭水化物] 58.7 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 560 kcal [タンパク質] 20.0 g [脂質] 7.8 g [炭水化物] 101.3 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 ○豚肉の生姜焼き ○キャベツのおかか和え ○バナナ	○中華丼 ○中華スープ ○もやしのツナ和え ○しゅうまい ○杏仁豆腐	○味噌野菜ラーメン ○里芋の鶏そぼろあん ○大根サラダ ○オレンジゼリー	○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 ○ババロア	○シーフードカレー ○コンソメスープ ○ブロッコリーサラダ ○マスカットゼリー		
	[エネルギー] 626 kcal [タンパク質] 27.2 g [脂質] 10.5 g [炭水化物] 104.4 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 704 kcal [タンパク質] 31.2 g [脂質] 11.5 g [炭水化物] 115.2 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 590 kcal [タンパク質] 29.4 g [脂質] 9.1 g [炭水化物] 94.2 g [塩分] 5.8 g	[エネルギー] 800 kcal [タンパク質] 24.0 g [脂質] 24.5 g [炭水化物] 118.7 g [塩分] 5.5 g	[エネルギー] 705 kcal [タンパク質] 31.1 g [脂質] 17.6 g [炭水化物] 102.4 g [塩分] 4.9 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： 2022年01月10日(月) ~ 2022年01月16日(日)

	1月10日(月)	1月11日(火)	1月12日(水)	1月13日(木)	1月14日(金)	1月15日(土)	1月16日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のマヨネーズ焼き ○杓苳草とパコンのソテー ○いちごヨーグルト	○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○温野菜サラダ ○パバロア ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○ブロッコリーの胡麻和え ○バナナムス	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○大根のそぼろ煮 ○イチゴムス	○食パン ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○ツナサラダ ○バナナ		
	[エネルギー] 549 kcal [タンパク質] 24.8 g [脂質] 7.7 g [炭水化物] 92.2 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 661 kcal [タンパク質] 25.6 g [脂質] 28.3 g [炭水化物] 82.4 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 610 kcal [タンパク質] 19.2 g [脂質] 15.8 g [炭水化物] 96.4 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 640 kcal [タンパク質] 31.9 g [脂質] 15.3 g [炭水化物] 90.8 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 608 kcal [タンパク質] 24.9 g [脂質] 20.2 g [炭水化物] 84.9 g [塩分] 4.8 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 ○けんちん汁 ○鮭のバター醤油 ○さつま芋サラダ ○ぶどうゼリー	○ごはん ○中華スープ ○厚揚げの味噌炒め ○青梗菜のソテー ○杏仁豆腐	○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○大根の甘酢和え ○青りんごゼリー	○ごはん ○コンソメスープ ○肉団子のトマト煮 ○ピーンズサラダ ○オレンジゼリー	○カレーうどん ○ちくわ甘辛煮 ○もやしのツナ和え ○ヨーグルト		
	[エネルギー] 737 kcal [タンパク質] 29.0 g [脂質] 19.1 g [炭水化物] 108.1 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 631 kcal [タンパク質] 25.4 g [脂質] 10.7 g [炭水化物] 103.6 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 584 kcal [タンパク質] 16.2 g [脂質] 15.2 g [炭水化物] 91.7 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 833 kcal [タンパク質] 22.6 g [脂質] 27.9 g [炭水化物] 122.0 g [塩分] 4.6 g	[エネルギー] 641 kcal [タンパク質] 32.7 g [脂質] 11.4 g [炭水化物] 93.7 g [塩分] 5.5 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01月17日(月) ~ 2022年01月23日(日)

	1月17日(月)	1月18日(火)	1月19日(水)	1月20日(木)	1月21日(金)	1月22日(土)	1月23日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○切干と高野の煮物 ○ヨーグルト	○食パン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○イチゴムス ○乳酸菌飲料	○ごはん ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○きんぴらごぼう ○プリン	○ロールサンド ○コーンスープ ○大豆のトマト煮 ○パナナムス ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○サワラの西京焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○いちごヨーグルト		
	[エネルギー] 608 kcal [タンパク質] 31.1 g [脂質] 8.7 g [炭水化物] 97.4 g [塩分] 5.7 g	[エネルギー] 710 kcal [タンパク質] 24.8 g [脂質] 26.0 g [炭水化物] 95.9 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 656 kcal [タンパク質] 25.6 g [脂質] 10.8 g [炭水化物] 111.9 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 755 kcal [タンパク質] 35.1 g [脂質] 34.8 g [炭水化物] 76.1 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 694 kcal [タンパク質] 36.4 g [脂質] 17.9 g [炭水化物] 93.1 g [塩分] 2.8 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	○キーマカレー ○コンソメスープ ○カリフラワーサラダ ○白桃ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のパン粉焼き ○ミモザサラダ ○青りんごゼリー	○ツナのトマトソースパゲティ ○コンソメスープ ○ビーンズサラダ ○オレンジゼリー	○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 ○すまし汁 ○厚揚げの味噌炒め ○アロココリサラダ ○ババロア		
	[エネルギー] 738 kcal [タンパク質] 22.2 g [脂質] 21.6 g [炭水化物] 110.6 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 633 kcal [タンパク質] 30.3 g [脂質] 16.8 g [炭水化物] 87.4 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 706 kcal [タンパク質] 28.7 g [脂質] 14.4 g [炭水化物] 112.9 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 750 kcal [タンパク質] 28.0 g [脂質] 20.2 g [炭水化物] 102.5 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 585 kcal [タンパク質] 25.9 g [脂質] 7.8 g [炭水化物] 99.4 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01月24日(月) ~ 2022年01月30日(日)

	1月24日(月)	1月25日(火)	1月26日(水)	1月27日(木)	1月28日(金)	1月29日(土)	1月30日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○ブロッコリーのおかか和え ○マスカットゼリー	○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○ホトとひき肉の炒め ○ヨーグルト ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○アスパラサラダ ○プリン	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○ブロッコリーの胡麻和え ○バナナ	○ホットドッグ ○大豆とベコンの洋風煮 ○ポパイサラダ ○ババロア		
	[エネルギー] 549 kcal [タンパク質] 18.8 g [脂質] 10.3 g [炭水化物] 96.4 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 715 kcal [タンパク質] 26.7 g [脂質] 30.4 g [炭水化物] 88.0 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 656 kcal [タンパク質] 33.2 g [脂質] 16.0 g [炭水化物] 91.8 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 568 kcal [タンパク質] 25.2 g [脂質] 6.2 g [炭水化物] 102.5 g [塩分] 2.0 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	[エネルギー] 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 ○牛肉旨煮 ○小松菜のしらす和え ○青りんごゼリー	○ごはん ○コンソメスープ ○ハンバーグ ○キャベツとツナのソテー ○みかんゼリー	○キャベツのクリームパゲティ ○コンソメスープ ○ブロッコリーのイタリアンサラダ ○イチゴムース	○かき揚げうどん ○キャベツの酢の物 ○炒り豆腐 ○白桃ヨーグルト	○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		
	[エネルギー] 524 kcal [タンパク質] 24.8 g [脂質] 5.6 g [炭水化物] 91.3 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 654 kcal [タンパク質] 22.8 g [脂質] 13.2 g [炭水化物] 98.0 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 712 kcal [タンパク質] 26.2 g [脂質] 22.1 g [炭水化物] 100.4 g [塩分] 4.6 g	[エネルギー] 627 kcal [タンパク質] 27.4 g [脂質] 13.0 g [炭水化物] 81.5 g [塩分] 4.1 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] 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	朝	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○ゆであろこ ○ほうれん草のお浸し ○いちごヨーグルト	○ロールパン ○キノコ・卵のクリーム煮 ○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 ○アロココリサラダ ○プリン	○ごはん ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○キャベツとコンのサラダ ○マスカットゼリー		
	食	[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	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	夕	○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	○ミートソースパゲティ ○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		
	食	[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。