

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2021年08月30日(月) ~ 2021年09月05日(日)

	8月30日(月)	8月31日(火)	9月1日(水)	9月2日(木)	9月3日(金)	9月4日(土)	9月5日(日)
朝 食	○ごはん ○すまし汁 ○サケの西京焼き ○なすの煮つけ ○オレンジゼリー	○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 ○ほっこり芋煮 ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○みそかぶら ○いちごヨーグルト		
	[エネルギー] 607 kcal [タンパク質] 26.8 g [脂質] 15.5 g [炭水化物] 85.0 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] 504 kcal [タンパク質] 20.3 g [脂質] 4.8 g [炭水化物] 94.3 g [塩分] 1.6 g	[エネルギー] 579 kcal [タンパク質] 32.9 g [脂質] 5.1 g [炭水化物] 96.7 g [塩分] 2.0 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 ○肉じゃが ○小松菜のごまマヨネーズ ○野菜ジュース	○ごはん ○中華スープ ○豆腐の中華煮 ○いぶりがっこネギ味噌 ○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 ○バナナムース	○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] 737 kcal [タンパク質] 20.8 g [脂質] 21.8 g [炭水化物] 101.9 g [塩分] 2.0 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： 2021年09月06日(月) ~ 2021年09月12日(日)

	9月6日(月)	9月7日(火)	9月8日(水)	9月9日(木)	9月10日(金)	9月11日(土)	9月12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] 536 kcal [タンパク質] 23.9 g [脂質] 26.2 g [炭水化物] 53.2 g [塩分] 3.8 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 ○ブロッコリーの胡麻和え ○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	○豚汁うどん ○はんぺんの磯辺焼き ○ごぼうサラダ ○ピーチゼリー	○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] 739 kcal [タンパク質] 34.6 g [脂質] 10.6 g [炭水化物] 122.9 g [塩分] 3.6 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： 2021年09月13日(月) ~ 2021年09月19日(日)

	9月13日(月)	9月14日(火)	9月15日(水)	9月16日(木)	9月17日(金)	9月18日(土)	9月19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 ○マスカットゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○たけのこの煮物 ○イチゴムース	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○ホウレン草とベーコンのソテー ○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] 587 kcal [タンパク質] 17.2 g [脂質] 9.5 g [炭水化物] 108.3 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 683 kcal [タンパク質] 32.7 g [脂質] 14.4 g [炭水化物] 103.0 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	○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	○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		
	[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] 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] 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] 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： 2021年09月20日(月) ～ 2021年09月26日(日)

	9月20日(月)	9月21日(火)	9月22日(水)	9月23日(木)	9月24日(金)	9月25日(土)	9月26日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○磯玉子焼き ○薩摩揚げと小松菜の炒煮 ○りんごゼリー	○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 ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○豆腐とひじきの炒煮 ○水ようかん	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○かぼちゃサラダ ○オレンジ	○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○ハムとじゃが芋の炒め ○いちごヨーグルト		
	[エネルギー] 564 kcal [タンパク質] 19.3 g [脂質] 10.7 g [炭水化物] 94.5 g [塩分] 2.7 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] 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] 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] 630 kcal [タンパク質] 24.2 g [脂質] 25.4 g [炭水化物] 80.9 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	[エネルギー] 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 ○プリン	○ごはん ○味噌汁 ○赤魚の粕漬焼き ○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 ○アロココリマヨネーズ和え ○パパロア	○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	○ごはん ○味噌汁 ○白身魚の野菜あんかけ ○小松菜の磯和え ○ココアムス		
	[エネルギー] 645 kcal [タンパク質] 22.8 g [脂質] 18.7 g [炭水化物] 92.4 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] 609 kcal [タンパク質] 28.9 g [脂質] 12.7 g [炭水化物] 91.4 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

* 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： 2021年09月27日(月) ～ 2021年10月03日(日)

	9月27日(月)	9月28日(火)	9月29日(水)	9月30日(木)	10月1日(金)	10月2日(土)	10月3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 ○納豆草とベーコンのソテー ○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 ○バナナムース	○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 ○ココアムース	○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 ○みかんヨーグルト	○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	○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] 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] 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] 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。