

# 週 間 予 定 献 立 表 (はんもつく(朝・夕))

期間： 2022年10月03日(月) ～ 2022年10月09日(日)

	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月8日(土)	10月9日(日)
<b>朝 食</b>	○ホットドッグ ○大豆とペーコンの洋風煮 ○温野菜サラダ ○ココアムス ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○目玉焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○ヨーグルト	○ごはん ○すまし汁 ○サワラおろし煮 ○小松菜のピーナツ和え ○マスカットゼリー	○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○ハムとじゃが芋の炒め ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○オープンオムレツ ○竹輪と大根の煮物 ○水ようかん		
	[エネルギー] 836 kcal [タンパク質] 33.5 g [脂質] 43.4 g [炭水化物] 80.5 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 605 kcal [タンパク質] 23.5 g [脂質] 12.4 g [炭水化物] 97.6 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 516 kcal [タンパク質] 19.4 g [脂質] 7.6 g [炭水化物] 93.9 g [塩分] 1.7 g	[エネルギー] 726 kcal [タンパク質] 26.1 g [脂質] 29.2 g [炭水化物] 96.4 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 665 kcal [タンパク質] 22.4 g [脂質] 11.6 g [炭水化物] 115.1 g [塩分] 3.0 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
<b>昼 食</b>							
	[エネルギー] 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
<b>夕 食</b>	○ごはん ○味噌汁 ○鶏のクリームソース ○ポパイサラダ ○プリン	○ごはん ○中華スープ ○オイスター炒め ○春雨サラダ ○ぶどうゼリー	○味噌野菜ラーメン ○はんぺんバター焼き ○もやしのゆかり和え ○イチゴムス	○ごはん ○コンソメスープ ○ポークチャップ ○ブロッコリーとツナのサラダ ○プリン	○ごはん ○コンソメスープ ○和風ハンバーグ ○キャベツとコーンのサラダ ○オレンジゼリー		
	[エネルギー] 701 kcal [タンパク質] 36.3 g [脂質] 15.7 g [炭水化物] 99.0 g [塩分] 5.1 g	[エネルギー] 660 kcal [タンパク質] 26.7 g [脂質] 14.1 g [炭水化物] 102.4 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 685 kcal [タンパク質] 37.1 g [脂質] 16.0 g [炭水化物] 96.3 g [塩分] 6.8 g	[エネルギー] 672 kcal [タンパク質] 37.7 g [脂質] 13.1 g [炭水化物] 97.9 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 645 kcal [タンパク質] 18.3 g [脂質] 17.1 g [炭水化物] 102.0 g [塩分] 3.8 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10月10日(月) ～ 2022年10月16日(日)

	10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)	10月16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	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾌﾞﾝﾀﾞｰ ○プリン	○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○五目煮豆 ○水ようかん	○ピザトースト ○ミニクロワッサン ○大豆とﾊﾞｰｺﾝの洋風煮 ○ココアムス ○牛乳	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○きんぴらごぼう ○いちごヨーグルト		
	[エネルギー] 527 kcal [タンパク質] 17.9 g [脂質] 8.7 g [炭水化物] 91.9 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 639 kcal [タンパク質] 36.6 g [脂質] 10.7 g [炭水化物] 96.4 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 730 kcal [タンパク質] 25.0 g [脂質] 19.5 g [炭水化物] 110.8 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 613 kcal [タンパク質] 26.0 g [脂質] 28.5 g [炭水化物] 63.3 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 714 kcal [タンパク質] 30.2 g [脂質] 12.0 g [炭水化物] 119.3 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	○ごはん ○味噌汁 ○揚げ出し豆腐 ○煮浸し ○水ようかん	○ごはん ○味噌汁 ○肉団子の甘酢あん ○もやしのおかか和え ○いちごゼリー	○ｷﾞｬｯﾌﾟのｸﾘｰﾑｽﾊﾞﾞﾞﾞ ○コンソメスープ ○カリフラワーサラダ ○ﾊﾞﾊﾞﾛｱ	○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	○中華丼 ○中華スープ ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾈﾙ ○杏仁豆腐		
	[エネルギー] 678 kcal [タンパク質] 16.5 g [脂質] 15.8 g [炭水化物] 114.3 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 658 kcal [タンパク質] 25.1 g [脂質] 6.8 g [炭水化物] 121.5 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 675 kcal [タンパク質] 23.9 g [脂質] 16.3 g [炭水化物] 105.7 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 603 kcal [タンパク質] 19.3 g [脂質] 15.6 g [炭水化物] 92.3 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 632 kcal [タンパク質] 26.3 g [脂質] 9.7 g [炭水化物] 107.3 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10月17日(月) ~ 2022年10月23日(日)

	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)	10月22日(土)	10月23日(日)
朝食	○ごはん ○すまし汁 ○サワラの西京焼き ○蓮根と薩摩揚げの炒め煮 ○オレンジ	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉と高野の炒め煮 ○三色玉子焼き ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○サケの西京焼き ○切干大根の煮物 ○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 ○ごまプリン	○ロールパン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○オレンジ ○牛乳		
	[エネルギー] 599 kcal [タンパク質] 29.1 g [脂質] 11.0 g [炭水化物] 92.2 g [塩分] 1.7 g	[エネルギー] 566 kcal [タンパク質] 20.1 g [脂質] 10.2 g [炭水化物] 98.1 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 626 kcal [タンパク質] 31.6 g [脂質] 13.9 g [炭水化物] 88.6 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 796 kcal [タンパク質] 24.3 g [脂質] 33.5 g [炭水化物] 99.0 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 556 kcal [タンパク質] 19.5 g [脂質] 20.1 g [炭水化物] 79.3 g [塩分] 2.7 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
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	○スパゲティナポリタン ○コンソメスープ ○キャベツサラダ ○ヨーグルト	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○サンマの塩焼き ○キャベツのお浸し ○水ようかん	○ごはん ○コンソメスープ ○鶏肉のマスタード焼き ○ブロッコリーソテー ○オレンジゼリー	○ツナピラフ ○野菜ポトフ ○ブロッコリーソテー ○パパロア	○ごはん ○味噌汁 ○肉豆腐 ○小松菜のごまマヨネーズ ○青りんごゼリー		
	[エネルギー] 643 kcal [タンパク質] 22.8 g [脂質] 15.9 g [炭水化物] 100.4 g [塩分] 4.9 g	[エネルギー] 717 kcal [タンパク質] 28.9 g [脂質] 19.3 g [炭水化物] 102.5 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 598 kcal [タンパク質] 33.7 g [脂質] 11.2 g [炭水化物] 87.4 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 554 kcal [タンパク質] 24.1 g [脂質] 4.6 g [炭水化物] 103.0 g [塩分] 4.7 g	[エネルギー] 707 kcal [タンパク質] 31.4 g [脂質] 18.2 g [炭水化物] 99.5 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	[エネルギー] 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10月24日(月) ～ 2022年10月30日(日)

	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月29日(土)	10月30日(日)
<b>朝 食</b>	○ごはん ○味噌汁 ○サバの塩焼き ○炒り豆腐 ○りんご	○ごはん ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○切干と高野の煮物 ○イチゴムース	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○かぼちゃサラダ ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○鰹の煮付梅煮風味 ○白和え ○オレンジ	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○プリン		
	[エネルギー] 748 kcal [タンパク質] 29.5 g [脂質] 29.1 g [炭水化物] 86.1 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 638 kcal [タンパク質] 19.4 g [脂質] 17.0 g [炭水化物] 100.6 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 682 kcal [タンパク質] 33.6 g [脂質] 11.4 g [炭水化物] 108.7 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 537 kcal [タンパク質] 26.1 g [脂質] 6.2 g [炭水化物] 117.0 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 647 kcal [タンパク質] 33.3 g [脂質] 13.0 g [炭水化物] 96.5 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
<b>昼 食</b>							
	[エネルギー] 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
<b>夕 食</b>	○ミートソースパゲティ ○コンソメスープ ○ブロッコリーサラダ ○プリン	○ごはん ○すまし汁 ○サバの胡麻味噌焼き ○もやしのゆかり和え ○ぶどうゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○肉団子の甘辛煮 ○小松菜のしらす和え ○水ようかん	○豚丼 ○味噌汁 ○もやしのナムル ○いちごゼリー	○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] 757 kcal [タンパク質] 35.4 g [脂質] 18.8 g [炭水化物] 106.7 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 693 kcal [タンパク質] 23.3 g [脂質] 24.9 g [炭水化物] 88.4 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 690 kcal [タンパク質] 25.3 g [脂質] 13.7 g [炭水化物] 112.8 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 595 kcal [タンパク質] 29.9 g [脂質] 8.3 g [炭水化物] 96.0 g [塩分] 3.2 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。

# 週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2022年10月31日(月) ～ 2022年11月06日(日)

	10月31日(月)	11月1日(火)	11月2日(水)	11月3日(木)	11月4日(金)	11月5日(土)	11月6日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のマヨネーズ焼き ○アスパラソテー ○いちごヨーグルト	○ロールパン ○野菜ポトフ ○鶏と野菜カレーソテー ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○磯玉子焼き ○ポテトサラダ ○オレンジ	○食パン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○りんご ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○豆腐とひじきの炒煮 ○プリン		
	[エネルギー] 527 kcal [タンパク質] 22.6 g [脂質] 5.6 g [炭水化物] 94.1 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 448 kcal [タンパク質] 17.0 g [脂質] 10.6 g [炭水化物] 77.4 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 627 kcal [タンパク質] 21.1 g [脂質] 16.0 g [炭水化物] 98.7 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 624 kcal [タンパク質] 20.8 g [脂質] 22.0 g [炭水化物] 87.0 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 715 kcal [タンパク質] 38.1 g [脂質] 18.8 g [炭水化物] 95.8 g [塩分] 3.9 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	○ほうれん草クリームパスタ ○コンソメスープ ○ブロッコリーのイタリアンサラダ ○フルーツポンチ	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○サンマの塩焼き ○小松菜のピーナツ和え ○ココアムス	○ごはん ○味噌汁 ○肉団子の甘酢あん ○春雨サラダ ○マスカットゼリー	○ごはん ○けんちん汁 ○鯖の土佐漬焼(SDC) ○竹輪と大根の煮物 ○ごまプリン	○焼き肉丼 ○味噌汁 ○ほうれん草の磯和え ○フルーツヨーグルト		
	[エネルギー] 692 kcal [タンパク質] 24.6 g [脂質] 15.5 g [炭水化物] 100.8 g [塩分] 5.5 g	[エネルギー] 741 kcal [タンパク質] 32.3 g [脂質] 28.9 g [炭水化物] 84.4 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 739 kcal [タンパク質] 25.5 g [脂質] 12.4 g [炭水化物] 128.6 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 699 kcal [タンパク質] 24.7 g [脂質] 25.2 g [炭水化物] 89.6 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 669 kcal [タンパク質] 36.0 g [脂質] 9.7 g [炭水化物] 93.7 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

\*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。