

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2023年07月03日(月) ～ 2023年07月09日(日)

	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)	7月8日(土)	7月9日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照り焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○みかん缶	○ごはん ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○揚げ茄子の煮浸し ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○肉団子の煮物 ○ﾌﾟﾛｯｺﾘｰの胡麻和え ○黄桃缶	○ピザトースト ○コンソメスープ ○大豆とﾀﾞの野菜ﾗｰ ○バナナムス	○ごはん ○すまし汁 ○サワラの西京焼き ○五目煮豆 ○白桃缶		
	[エネルギー] 692 kcal [タンパク質] 28.8 g [脂質] 19.4 g [炭水化物] 96.2 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 620 kcal [タンパク質] 19.6 g [脂質] 13.5 g [炭水化物] 104.4 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 621 kcal [タンパク質] 20.4 g [脂質] 10.5 g [炭水化物] 98.4 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 499 kcal [タンパク質] 21.8 g [脂質] 17.1 g [炭水化物] 64.5 g [塩分] 4.3 g	[エネルギー] 643 kcal [タンパク質] 32.8 g [脂質] 13.9 g [炭水化物] 90.4 g [塩分] 1.3 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	○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	○ごはん ○すまし汁 ○厚揚げの味噌炒め ○白菜サラダ ○コーヒーゼリー	○肉うどん ○南瓜のはさみ揚げ ○もやしのツナ和え ○みかんヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○カボチャコロッケ ○カラフルサラダ ○フルーツポンチ	○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] 707 kcal [タンパク質] 25.3 g [脂質] 6.8 g [炭水化物] 133.7 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 640 kcal [タンパク質] 25.7 g [脂質] 15.7 g [炭水化物] 95.9 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 928 kcal [タンパク質] 43.2 g [脂質] 22.3 g [炭水化物] 128.1 g [塩分] 4.8 g	[エネルギー] 679 kcal [タンパク質] 16.6 g [脂質] 10.9 g [炭水化物] 125.1 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 612 kcal [タンパク質] 29.8 g [脂質] 9.0 g [炭水化物] 99.5 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： 2023年07月10日(月) ~ 2023年07月16日(日)

	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月15日(土)	7月16日(日)
朝 食	○ロールパン ○スクランブルエッグ ○温野菜サラダ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○肉団子の煮物 ○かぼちゃサラダ ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○目玉焼き&ウインナー ○ほうれん草の磯和え ○水ようかん	○ごはん ○すまし汁 ○キャベツのソテー ○マカロニサラダ ○いちごヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○野菜炒め ○切干と高野の煮物 ○オレンジ		
	[エネルギー] 725 kcal [タンパク質] 25.6 g [脂質] 43.6 g [炭水化物] 60.2 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 695 kcal [タンパク質] 23.2 g [脂質] 14.7 g [炭水化物] 111.6 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 689 kcal [タンパク質] 21.8 g [脂質] 20.8 g [炭水化物] 101.1 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 555 kcal [タンパク質] 18.6 g [脂質] 10.2 g [炭水化物] 94.5 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 532 kcal [タンパク質] 16.7 g [脂質] 8.6 g [炭水化物] 97.1 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	○和風あんかけうどん ○かき揚げ ○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 ○キャベツの醤油フレンチ ○プリン	○なっとうビビンバ ○中華スープ ○しゅうまい ○杏仁豆腐	○味噌野菜ラーメン ○餃子 ○マスカットゼリー	○ごはん ○コンソメスープ ○煮込みハンバーグ ○カリフラワーサラダ ○いちごゼリー		
	[エネルギー] 805 kcal [タンパク質] 26.9 g [脂質] 11.3 g [炭水化物] 125.2 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 675 kcal [タンパク質] 23.9 g [脂質] 16.1 g [炭水化物] 105.9 g [塩分] 4.2 g	[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] 582 kcal [タンパク質] 27.6 g [脂質] 11.2 g [炭水化物] 89.9 g [塩分] 5.4 g	[エネルギー] 727 kcal [タンパク質] 21.8 g [脂質] 22.8 g [炭水化物] 107.5 g [塩分] 5.1 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： 2023年07月17日(月) ~ 2023年07月23日(日)

	7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)	7月23日(日)
朝 食	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○がんもの煮物 ○バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○納豆草とペーコンのソテー ○水ようかん 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○納豆草とペーコンのソテー ○水ようかん 	<ul style="list-style-type: none"> ○ホットドッグ ○野菜ポトフ ○グリーンサラダ ○ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ○ミニクロワッサン ○ミニメロンパン ○コンソメスープ ○キャベツと卵ソテー ○マスカットゼリー 		
	[エネルギー] 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] 692 kcal [タンパク質] 33.4 g [脂質] 13.7 g [炭水化物] 106.2 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 679 kcal [タンパク質] 25.8 g [脂質] 16.7 g [炭水化物] 103.5 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 634 kcal [タンパク質] 23.5 g [脂質] 26.7 g [炭水化物] 75.7 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 304 kcal [タンパク質] 9.7 g [脂質] 11.1 g [炭水化物] 43.8 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	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の塩麹煮 ○ブロッコリーサラダ ○フルーツヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○コンソメスープ ○魚のトマトソース ○ツナサラダ ○青りんごゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○小松菜の和え物 ○ごまプリン 	<ul style="list-style-type: none"> ○キーマカレー ○コンソメスープ ○ブロッコリーのイタリアンサラダ ○パパロア 			
	[エネルギー] 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] 704 kcal [タンパク質] 36.7 g [脂質] 13.8 g [炭水化物] 93.2 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 569 kcal [タンパク質] 24.6 g [脂質] 8.2 g [炭水化物] 94.4 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 551 kcal [タンパク質] 27.9 g [脂質] 10.1 g [炭水化物] 82.1 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 738 kcal [タンパク質] 23.1 g [脂質] 20.6 g [炭水化物] 111.8 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： 2023年07月24日(月) ~ 2023年07月30日(日)

	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)	7月29日(土)	7月30日(日)
朝 食	○ごはん ○すまし汁 ○ホキの胡麻味噌焼き ○根菜の煮物 ○みかん缶	○ごはん ○味噌汁 ○肉じゃが ○ブロッコリーとツナのソテー ○バナナムス	○ロールパン ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○納豆草とツナのソテー ○いちごヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○竹輪と大根の煮物 ○プリン	○ごはん ○すまし汁 ○三色いなりの煮物 ○小松菜の胡麻和え ○みかん缶		
	[エネルギー] 508 kcal [タンパク質] 22.6 g [脂質] 3.9 g [炭水化物] 92.0 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 682 kcal [タンパク質] 33.5 g [脂質] 12.9 g [炭水化物] 104.4 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 736 kcal [タンパク質] 28.4 g [脂質] 40.5 g [炭水化物] 65.3 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 618 kcal [タンパク質] 35.6 g [脂質] 8.7 g [炭水化物] 95.1 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 615 kcal [タンパク質] 20.8 g [脂質] 13.6 g [炭水化物] 99.2 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
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 ○キャベツのおかか和え ○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 ○ポパイサラダ ○ぶどうゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○豚肉の生姜焼き ○白菜の胡麻和え ○パパロア	○ごはん ○中華スープ ○麻婆豆腐 ○春雨サラダ ○杏仁豆腐	○ごはん ○味噌汁 ○肉じゃが ○大根サラダ ○マンゴープリン		
	[エネルギー] 659 kcal [タンパク質] 27.8 g [脂質] 11.4 g [炭水化物] 107.9 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 668 kcal [タンパク質] 33.5 g [脂質] 10.9 g [炭水化物] 105.8 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 595 kcal [タンパク質] 28.8 g [脂質] 8.0 g [炭水化物] 99.3 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 719 kcal [タンパク質] 21.0 g [脂質] 15.7 g [炭水化物] 109.6 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 678 kcal [タンパク質] 29.5 g [脂質] 14.1 g [炭水化物] 104.5 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

*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： 2023年07月31日(月) ～ 2023年08月06日(日)

	7月31日(月)	8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)	8月5日(土)	8月6日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○里芋の鶏そぼろあん ○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 ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○磯玉子焼き ○薩摩揚げと小松菜の炒煮 ○ヨーグルト	○ロールパン ○コンソメスープ ○ハムとじゃが芋の炒め ○ババロア	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○きんぴらごぼう ○プリン		
	[エネルギー] 653 kcal [タンパク質] 30.8 g [脂質] 14.4 g [炭水化物] 95.9 g [塩分] 4.8 g	[エネルギー] 517 kcal [タンパク質] 22.1 g [脂質] 13.4 g [炭水化物] 77.2 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 548 kcal [タンパク質] 20.8 g [脂質] 8.3 g [炭水化物] 93.9 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 422 kcal [タンパク質] 11.0 g [脂質] 13.1 g [炭水化物] 65.8 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 706 kcal [タンパク質] 29.0 g [脂質] 12.1 g [炭水化物] 118.0 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
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	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○鶏肉の照焼き ○付) オクラ ○ほうれん草ビーツ和え ○オレンジゼリー	○ごはん ○けんちん汁 ○サバの味噌煮 ○白菜の磯和え ○水ようかん	○ツきのこスパゲティ ○コンソメスープ ○カラフルサラダ ○みかんヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○サワラの磯香焼き ○大根のじゃこサラダ ○いちごゼリー		
	[エネルギー] 670 kcal [タンパク質] 23.8 g [脂質] 21.4 g [炭水化物] 91.3 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 719 kcal [タンパク質] 27.7 g [脂質] 23.2 g [炭水化物] 94.5 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 803 kcal [タンパク質] 26.2 g [脂質] 25.6 g [炭水化物] 110.0 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 657 kcal [タンパク質] 28.5 g [脂質] 22.0 g [炭水化物] 85.0 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 617 kcal [タンパク質] 28.5 g [脂質] 12.5 g [炭水化物] 91.6 g [塩分] 3.2 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。