

週 間 予 定 献 立 表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2023年01月02日(月) ～ 2023年01月08日(日)

	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)	1月7日(土)	1月8日(日)
朝 食				○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] 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] 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] 665 kcal [タンパク質] 33.6 g [脂質] 11.5 g [炭水化物] 104.4 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
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			○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 ○パパロア	○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] 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] 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： 2023年01月09日(月) ～ 2023年01月15日(日)

	1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)	1月15日(日)
朝食	○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	○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 ○五目卵焼き ○ﾌﾟﾛｯｺｰの胡麻和え ○バナナムス	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の味噌照り煮 ○大根のそぼろ煮 ○水ようかん	○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] 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] 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] 668 kcal [タンパク質] 37.3 g [脂質] 16.7 g [炭水化物] 90.8 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 650 kcal [タンパク質] 31.1 g [脂質] 6.1 g [炭水化物] 113.1 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 647 kcal [タンパク質] 23.6 g [脂質] 25.9 g [炭水化物] 83.3 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
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 ○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 ○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 ○グリーンサラダ ○バナナヨーグルト	○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] 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] 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] 754 kcal [タンパク質] 21.2 g [脂質] 22.7 g [炭水化物] 114.2 g [塩分] 4.3 g	[エネルギー] 663 kcal [タンパク質] 34.3 g [脂質] 13.4 g [炭水化物] 93.0 g [塩分] 5.6 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： 2023年01月16日(月) ～ 2023年01月22日(日)

	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)	1月22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	○ごはん ○味噌汁 ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○プリン	○ごはん ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○きんぴらごぼう ○乳酸菌飲料	○フレンチトースト ○コーンスープ ○大豆のトマト煮 ○バナナ ○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] 676 kcal [タンパク質] 20.5 g [脂質] 14.7 g [炭水化物] 113.1 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 661 kcal [タンパク質] 25.9 g [脂質] 8.4 g [炭水化物] 118.4 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 892 kcal [タンパク質] 35.6 g [脂質] 22.1 g [炭水化物] 140.6 g [塩分] 4.8 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 ○白菜サラダ ○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 ○ぶどうゼリー	○ビビンバ丼 ○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 ○アロココリーマヨネーズ和え ○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] 588 kcal [タンパク質] 29.0 g [脂質] 12.0 g [炭水化物] 88.3 g [塩分] 2.1 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] 748 kcal [タンパク質] 30.4 g [脂質] 13.9 g [炭水化物] 112.3 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 615 kcal [タンパク質] 25.7 g [タンパク質] 11.7 g [脂質] 11.7 g [炭水化物] 98.4 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

* 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01月23日(月) ~ 2023年01月29日(日)

	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)	1月29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	○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 ○大豆とベーコンの洋風煮 ○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] 648 kcal [タンパク質] 23.4 g [脂質] 26.6 g [炭水化物] 83.2 g [塩分] 3.7 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] 573 kcal [タンパク質] 25.3 g [脂質] 6.2 g [炭水化物] 103.7 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スープ ○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 ○大学芋 ○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] 927 kcal [タンパク質] 28.2 g [脂質] 17.0 g [炭水化物] 145.5 g [塩分] 3.8 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： 2023年01月30日(月) ～ 2023年02月05日(日)

	1月30日(月)	1月31日(火)	2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)	2月4日(土)	2月5日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○豆腐のそぼろあん ○ほうれん草のお浸し ○いちごヨーグルト	○ロールパン ○チキン ^ル のクリーム煮 ○温野菜サラダ ○オレンジ	○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 ○アロココリーサラダ ^ル ○プリン	○ごはん ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○キャベツとコーンのサラダ ^ル ○マスカットゼリー		
	[エネルギー] 557 kcal [タンパク質] 20.5 g [脂質] 10.1 g [炭水化物] 92.8 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 552 kcal [タンパク質] 23.0 g [脂質] 20.1 g [炭水化物] 73.2 g [塩分] 2.8 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] 656 kcal [タンパク質] 14.7 g [脂質] 19.4 g [炭水化物] 106.5 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
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 ○サバの照り焼き ○ひじきマヨサラダ ○パバロア	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○サケの幽庵焼き ○かぼちゃサラダ ○ぶどうゼリー	○ミートソース ^ル 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		
	[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] 697 kcal [タンパク質] 33.6 g [脂質] 14.6 g [炭水化物] 101.7 g [塩分] 5.3 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。