

週間予定献立表 (はんもつく(朝・夕))

期間： 2023年02月27日(月) ～ 2023年03月05日(日)

	2月27日(月)	2月28日(火)	3月1日(水)	3月2日(木)	3月3日(金)	3月4日(土)	3月5日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○ブロッコリーと卵のソテー ○ヨーグルト	○ピザトースト ○ミニクワッサン ○コンソメスープ ○キャベツと卵ソテー ○イチゴムース	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○ほうれん草のお浸し ○プリン	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○ゆでブロッコリー ○かぼちゃサラダ ○マスカットゼリー	○食パン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○バナナ ○野菜ジュース		
	[エネルギー] 582 kcal [タンパク質] 26.2 g [脂質] 12.9 g [炭水化物] 88.1 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 559 kcal [タンパク質] 23.3 g [脂質] 25.5 g [炭水化物] 59.5 g [塩分] 4.6 g	[エネルギー] 630 kcal [タンパク質] 39.5 g [脂質] 11.6 g [炭水化物] 88.5 g [塩分] 1.8 g	[エネルギー] 685 kcal [タンパク質] 31.5 g [脂質] 11.5 g [炭水化物] 114.3 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 612 kcal [タンパク質] 18.6 g [脂質] 17.4 g [炭水化物] 97.9 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	○ごはん ○味噌汁 ○鶏と大根の五目煮 ○白菜の和え物 ○水ようかん	○ごはん ○味噌汁 ○鰯の煮付梅煮風味 ○いんげんの胡麻和え ○オレンジゼリー	○野菜タンメン ○はんぺんの磯辺焼き ○大根の甘酢和え ○パパロア	○ごはん ○味噌汁 ○豆腐のひき肉あん ○小松菜のごまマヨネーズ ○パパロア	○菜めしご飯 ○けんちん汁 ○サバの照り焼き ○南瓜サラダ ○ひなまつりデザート		
	[エネルギー] 602 kcal [タンパク質] 21.6 g [脂質] 7.1 g [炭水化物] 110.5 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 543 kcal [タンパク質] 25.2 g [脂質] 5.7 g [炭水化物] 94.8 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 594 kcal [タンパク質] 33.7 g [脂質] 8.0 g [炭水化物] 94.1 g [塩分] 6.3 g	[エネルギー] 663 kcal [タンパク質] 29.6 g [脂質] 14.9 g [炭水化物] 100.3 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 703 kcal [タンパク質] 27.6 g [脂質] 18.1 g [炭水化物] 101.9 g [塩分] 2.1 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03月06日(月) ～ 2023年03月12日(日)

	3月6日(月)	3月7日(火)	3月8日(水)	3月9日(木)	3月10日(金)	3月11日(土)	3月12日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○なすの煮つけ ○オレンジ	○ホットドッグ ○野菜ポトフ ○グリーンサラダ ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○磯玉子焼き ○大根とツナの煮物 ○バナナムス	○食パン ○コンソメスープ ○ベーコンエッグ ○アスパラとウイナーのリゼ ○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 ○マスカットゼリー		
	[エネルギー] 525 kcal [タンパク質] 22.3 g [脂質] 9.8 g [炭水化物] 84.0 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 727 kcal [タンパク質] 25.6 g [脂質] 30.8 g [炭水化物] 89.7 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 632 kcal [タンパク質] 22.4 g [脂質] 15.0 g [炭水化物] 98.8 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 708 kcal [タンパク質] 26.2 g [脂質] 34.1 g [炭水化物] 74.4 g [塩分] 6.2 g	[エネルギー] 625 kcal [タンパク質] 22.3 g [脂質] 7.8 g [炭水化物] 116.7 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 ○コンソメスープ ○肉団子のトマト煮 ○カリフラワーサラダ ○ババロア	○ハヤシライス ○コンソメスープ ○白菜とハムのサラダ ○フルーツヨーグルト	○ほうとう風うどん ○煮物 ○ほうれん草の磯和え ○オレンジゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○フライ盛り合わせ ○ブロッコリーサラダ ○ココアムス	○ミートドリア ○コンソメスープ ○キャベツソテー ○フルーツポンチ		
	[エネルギー] 801 kcal [タンパク質] 21.9 g [脂質] 26.7 g [炭水化物] 116.2 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 742 kcal [タンパク質] 25.4 g [脂質] 17.2 g [炭水化物] 107.3 g [塩分] 6.1 g	[エネルギー] 789 kcal [タンパク質] 30.2 g [脂質] 10.9 g [炭水化物] 136.6 g [塩分] 5.1 g	[エネルギー] 875 kcal [タンパク質] 32.3 g [脂質] 31.6 g [炭水化物] 116.8 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 649 kcal [タンパク質] 21.7 g [脂質] 15.4 g [炭水化物] 91.4 g [塩分] 5.0 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03月13日(月) ～ 2023年03月19日(日)

	3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)	3月16日(木)	3月17日(金)	3月18日(土)	3月19日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○ハムとじゃが芋の炒め ○ヨーグルト	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉のマヨネーズ焼き ○蓮根と薩摩揚げの炒め煮 ○りんご	○ごはん ○味噌汁 ○肉じゃが ○豆腐とひじきの炒煮 ○いちごヨーグルト	○ピザトースト ○ミニメロンパン ○コンソメスープ ○大豆とペーコンの洋風煮 ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○がんもの煮物 ○ヨーグルト		
	[エネルギー] 644 kcal [タンパク質] 33.4 g [脂質] 11.5 g [炭水化物] 97.8 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 522 kcal [タンパク質] 19.2 g [脂質] 3.5 g [炭水化物] 100.4 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 722 kcal [タンパク質] 36.2 g [脂質] 13.9 g [炭水化物] 110.0 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 450 kcal [タンパク質] 20.8 g [脂質] 13.2 g [炭水化物] 63.9 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 634 kcal [タンパク質] 38.4 g [脂質] 10.0 g [炭水化物] 92.6 g [塩分] 2.4 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 ○すまし汁 ○豚肉と茄子の味噌炒め ○たまご豆腐 ○みかん缶	○チャーハン ○中華スープ ○春雨サラダ ○いちごゼリー	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○鮭の変わり西京焼き ○もやしのおかか和え ○水ようかん	○ごはん ○コンソメスープ ○煮込みハンバーグ ○スパゲティサラダ ○ババロア	○ナス・ペーコンのトマトスパゲティ ○コンソメスープ ○フレンチサラダ ○ぶどうゼリー		
	[エネルギー] 617 kcal [タンパク質] 29.5 g [脂質] 13.6 g [炭水化物] 90.0 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 636 kcal [タンパク質] 13.4 g [脂質] 21.7 g [炭水化物] 94.1 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 693 kcal [タンパク質] 31.0 g [脂質] 17.0 g [炭水化物] 99.8 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 809 kcal [タンパク質] 25.5 g [脂質] 22.8 g [炭水化物] 122.5 g [塩分] 5.4 g	[エネルギー] 610 kcal [タンパク質] 22.5 g [脂質] 15.2 g [炭水化物] 93.3 g [塩分] 4.7 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03月20日(月) ～ 2023年03月26日(日)

	3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)	3月24日(金)	3月25日(土)	3月26日(日)
朝 食	○ロールパン ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○温野菜サラダ ○マスカットゼリー		○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○五目煮豆 ○オレンジ	○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○温野菜サラダ ○バナナ ○野菜ジュース	○ごはん ○味噌汁 ○オープンオムレツ ○竹輪と大根の煮物 ○イチゴムース		
	[エネルギー] 699 kcal [タンパク質] 22.3 g [脂質] 38.9 g [炭水化物] 70.6 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] 660 kcal [タンパク質] 24.9 g [脂質] 19.5 g [炭水化物] 93.9 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 640 kcal [タンパク質] 22.2 g [脂質] 26.7 g [炭水化物] 82.6 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 648 kcal [タンパク質] 19.2 g [脂質] 16.1 g [炭水化物] 103.8 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
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 ○パンプキンシチュー ○キャベツと卵のソテー ○バナナヨーグルト		○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のトマトソース ○さつま芋サラダ ○みかんゼリー	○なっとろビビンバ ○中華スープ ○揚げ餃子 ○杏仁豆腐	○ごはん ○味噌汁 ○豚肉のカルビ風焼き ○うの花 ○プリン		
	[エネルギー] 725 kcal [タンパク質] 28.2 g [脂質] 18.9 g [炭水化物] 107.5 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] 834 kcal [タンパク質] 28.4 g [脂質] 26.2 g [炭水化物] 109.4 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 816 kcal [タンパク質] 28.2 g [脂質] 26.2 g [炭水化物] 104.9 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 681 kcal [タンパク質] 30.1 g [脂質] 20.7 g [炭水化物] 86.0 g [塩分] 1.4 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 (はんもつく(朝・夕))

期間： 2023年03月27日(月) ～ 2023年04月02日(日)

	3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)	4月1日(土)	4月2日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉と高野の炒め煮 ○アロココリサラダ ○いちごヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○五目卵焼き ○大根とツナの煮物 ○ココアムス	○食パン ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○花野菜サラダ ○プリン	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○きんぴらごぼう ○バナナ			
	[エネルギー] 594 kcal [タンパク質] 23.9 g [脂質] 15.1 g [炭水化物] 89.4 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 675 kcal [タンパク質] 40.6 g [脂質] 16.1 g [炭水化物] 89.5 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 753 kcal [タンパク質] 27.0 g [脂質] 38.7 g [炭水化物] 75.5 g [塩分] 5.1 g	[エネルギー] 726 kcal [タンパク質] 28.0 g [脂質] 11.0 g [炭水化物] 128.8 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	[エネルギー] 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	○野菜タンメン ○エビにらまん ○フルーツポンチ	○チキンピラフ ○コンソメスープ ○大根サラダ ○みかんヨーグルト	○ごはん ○けんちん汁 ○鮭のバター醤油 ○小松菜の磯和え ○ラ・フランスゼリー	○ミートドリア ○コンソメスープ ○カリフラワーサラダ ○ぶどうゼリー			
	[エネルギー] 589 kcal [タンパク質] 28.4 g [脂質] 11.8 g [炭水化物] 86.3 g [塩分] 5.7 g	[エネルギー] 606 kcal [タンパク質] 20.4 g [脂質] 14.4 g [炭水化物] 94.8 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 620 kcal [タンパク質] 29.7 g [脂質] 11.5 g [炭水化物] 96.0 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 627 kcal [タンパク質] 21.1 g [脂質] 18.0 g [炭水化物] 91.7 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	[エネルギー] 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。