

# 週 間 予 定 献 立 表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2022年05月30日(月) ～ 2022年06月05日(日)

	5月30日(月)	5月31日(火)	6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)	6月4日(土)	6月5日(日)
<b>朝 食</b>	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとツナのﾗｰ ○いちごヨーグルト	○ロールパン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○牛乳 ○ごまプリン	○食パン ○コンソメスープ ○大豆のトマト煮 ○ポテトサラダ ○パン缶	○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 ○味噌汁 ○肉団子の煮物 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾋﾟｰﾅｯｼﾞ和え ○みかん缶		
	[エネルギー] 607 kcal [タンパク質] 26.9 g [脂質] 14.9 g [炭水化物] 89.0 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 596 kcal [タンパク質] 21.7 g [脂質] 22.5 g [炭水化物] 80.8 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 587 kcal [タンパク質] 19.9 g [脂質] 19.8 g [炭水化物] 84.1 g [塩分] 5.3 g	[エネルギー] 602 kcal [タンパク質] 34.4 g [脂質] 6.2 g [炭水化物] 98.1 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 611 kcal [タンパク質] 20.3 g [脂質] 9.9 g [炭水化物] 106.4 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
<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 ○豆腐のひき肉あん ○焼き茄子 ○水ようかん	○スパゲティナポリタン ○コンソメスープ ○ポテトサラダ ○白桃缶	○ごはん ○コンソメスープ ○豚肉のトマトカレー煮 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｲﾗﾝｽﾗﾀﾞ ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○鶏と大根の五目煮 ○小松菜のじゃこサラダ ○フルーツポンチ	○チャーハン ○中華スープ ○春雨サラダ ○杏仁豆腐		
	[エネルギー] 636 kcal [タンパク質] 25.9 g [脂質] 8.1 g [炭水化物] 112.9 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 685 kcal [タンパク質] 20.4 g [脂質] 17.5 g [炭水化物] 109.8 g [塩分] 4.9 g	[エネルギー] 620 kcal [タンパク質] 28.4 g [脂質] 8.1 g [炭水化物] 105.2 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 629 kcal [タンパク質] 26.9 g [脂質] 10.5 g [炭水化物] 93.0 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 688 kcal [タンパク質] 14.7 g [脂質] 21.5 g [炭水化物] 97.2 g [塩分] 3.3 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： 2022年06月06日(月) ～ 2022年06月12日(日)

	6月6日(月)	6月7日(火)	6月8日(水)	6月9日(木)	6月10日(金)	6月11日(土)	6月12日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○磯玉子焼き ○五目煮豆 ○りんご	○ごはん ○すまし汁 ○黒ムツ粕漬焼き ○炒り豆腐 ○いちごヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○厚揚げの炒煮 ○ココアムース	○ごはん ○すまし汁 ○ホキの胡麻味噌焼き ○蓮根と薩摩揚げの炒め煮 ○バナナ	○食パン ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○コールスローサラダ ○マスカットゼリー		
	[エネルギー] 581 kcal [タンパク質] 22.7 g [脂質] 11.2 g [炭水化物] 96.8 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 591 kcal [タンパク質] 26.9 g [脂質] 13.1 g [炭水化物] 86.8 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 644 kcal [タンパク質] 21.5 g [脂質] 17.8 g [炭水化物] 96.0 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 569 kcal [タンパク質] 22.8 g [脂質] 4.1 g [炭水化物] 108.0 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 754 kcal [タンパク質] 22.2 g [脂質] 38.9 g [炭水化物] 81.6 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
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 ○豚肉の生姜焼き ○ごぼうサラダ ○マスカットゼリー	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○鮭の変わり西京焼き ○ブロッコリーサラダ ○水ようかん	○ごはん ○中華スープ ○回鍋肉 ○もやしのナムル ○イチゴムース	○ごはん ○八宝菜 ○ワンタンスープ ○大根サラダ ○フルーツヨーグルト	○ハヤシライス ○コンソメスープ ○キャベツとコーンのサラダ ○ぶどうゼリー		
	[エネルギー] 672 kcal [タンパク質] 29.7 g [脂質] 15.7 g [炭水化物] 98.6 g [塩分] 1.7 g	[エネルギー] 704 kcal [タンパク質] 31.6 g [脂質] 16.9 g [炭水化物] 102.9 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 672 kcal [タンパク質] 25.2 g [脂質] 19.2 g [炭水化物] 95.7 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 655 kcal [タンパク質] 26.6 g [脂質] 10.7 g [炭水化物] 97.0 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 711 kcal [タンパク質] 21.2 g [脂質] 18.6 g [炭水化物] 112.5 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

\* 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06月13日(月) ～ 2022年06月19日(日)

	6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)	6月16日(木)	6月17日(金)	6月18日(土)	6月19日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○切干と高野の煮物 ○みかん缶	○食パン ○コーンスープ ○オムレツ ○ハムとじゃが芋の炒め ○マスカットゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○サケの西京焼き ○ジャーマンポテト ○バナナ	○ごはん ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○きんぴらごぼう ○ヨーグルト	○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○温野菜サラダ ○パナナムス		
	[エネルギー] 567 kcal [タンパク質] 31.6 g [脂質] 5.2 g [炭水化物] 95.1 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 616 kcal [タンパク質] 20.1 g [脂質] 17.5 g [炭水化物] 98.4 g [塩分] 5.1 g	[エネルギー] 680 kcal [タンパク質] 30.8 g [脂質] 14.6 g [炭水化物] 103.4 g [塩分] 1.7 g	[エネルギー] 626 kcal [タンパク質] 25.1 g [脂質] 7.8 g [炭水化物] 111.6 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 611 kcal [タンパク質] 21.3 g [脂質] 28.1 g [炭水化物] 74.7 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 ○豚汁 ○サバの照り焼き ○かぼちゃサラダ ○プリン	○ごはん ○コンソメスープ ○鶏肉のトマトソース ○カリフラワーサラダ ○いちごゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○ホキの胡麻味噌焼き ○肉じゃが ○水ようかん	○なっとうビビンバ ○中華スープ ○しゅうまい ○杏仁豆腐	○ピラフ ○コンソメスープ ○コールスローサラダ ○みかんゼリー		
	[エネルギー] 778 kcal [タンパク質] 35.2 g [脂質] 20.5 g [炭水化物] 107.0 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 765 kcal [タンパク質] 29.8 g [脂質] 23.9 g [炭水化物] 106.6 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 626 kcal [タンパク質] 31.0 g [脂質] 5.2 g [炭水化物] 108.3 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 763 kcal [タンパク質] 29.3 g [脂質] 21.2 g [炭水化物] 102.0 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 519 kcal [タンパク質] 14.2 g [脂質] 7.4 g [炭水化物] 85.4 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。

# 週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2022年06月20日(月) ~ 2022年06月26日(日)

	6月20日(月)	6月21日(火)	6月22日(水)	6月23日(木)	6月24日(金)	6月25日(土)	6月26日(日)
<b>朝 食</b>	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻和え ○プリン	○ごはん ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○アスパラサラダ ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○サバの塩焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○バナナムス	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○納豆草とﾊﾞｰｺﾝのﾗﾃｰ ○オレンジ	○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 ○ココアムス		
	[エネルギー] 575 kcal [タンパク質] 27.6 g [脂質] 9.0 g [炭水化物] 93.2 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 683 kcal [タンパク質] 16.2 g [脂質] 22.6 g [炭水化物] 104.1 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 812 kcal [タンパク質] 28.6 g [脂質] 33.5 g [炭水化物] 94.6 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 592 kcal [タンパク質] 31.8 g [脂質] 9.6 g [炭水化物] 93.8 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 544 kcal [タンパク質] 23.3 g [脂質] 23.5 g [炭水化物] 60.0 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
<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>	○ミートドリア ○コンソメスープ ○マカロニサラダ ○パバロア	○ごはん ○すまし汁 ○厚揚げの味噌炒め ○白菜の炒め煮 ○ぶどうゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○フライ盛り合わせ ○カラフルサラダ ○ごまプリン	○あんかけ焼きそば ○中華スープ ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾈﾙ ○ヨーグルト	○ごはん ○コンソメスープ ○タンンドリーチキン ○ゆでﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ○じゃが芋のソテー ○マスカットゼリー		
	[エネルギー] 677 kcal [タンパク質] 21.2 g [脂質] 17.6 g [炭水化物] 103.9 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 591 kcal [タンパク質] 28.8 g [脂質] 8.2 g [炭水化物] 95.8 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 851 kcal [タンパク質] 20.1 g [脂質] 30.4 g [炭水化物] 122.2 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 637 kcal [タンパク質] 29.0 g [脂質] 11.8 g [炭水化物] 104.0 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 652 kcal [タンパク質] 25.6 g [脂質] 16.4 g [炭水化物] 96.8 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。**

# 週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2022年06月27日(月) ～ 2022年07月03日(日)

	6月27日(月)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)	7月1日(金)	7月2日(土)	7月3日(日)
朝 食	○食パン ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○杓苳草と苳の苳 ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○竹輪と大根の煮物 ○オレンジ	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○ハムとじゃが苳の炒め ○りんご	○ごはん ○すまし汁 ○鰯の煮付梅煮風味 ○キャベツと卵ソテー ○マスカットゼリー	○ロールパン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○バナナ		
	[エネルギー] 741 kcal [タンパク質] 29.5 g [脂質] 36.2 g [炭水化物] 74.5 g [塩分] 5.4 g	[エネルギー] 532 kcal [タンパク質] 31.9 g [脂質] 3.3 g [炭水化物] 91.1 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 633 kcal [タンパク質] 30.7 g [脂質] 11.5 g [炭水化物] 99.1 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 597 kcal [タンパク質] 28.7 g [脂質] 9.8 g [炭水化物] 96.4 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 518 kcal [タンパク質] 15.7 g [脂質] 15.4 g [炭水化物] 85.4 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
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 ○白身魚のバター醤油 ○小松菜の磯和え ○水ようかん	○ごはん ○コンソメスープ ○煮込みハンバーグ ○マカロニサラダ ○青りんごゼリー	○豚キムチ丼 ○すまし汁 ○大根サラダ ○水ようかん	○ごはん ○中華スープ ○マーボー厚揚げ ○春雨サラダ ○マンゴープリン	○海鮮焼きそば ○中華スープ ○アロココリーのナムル ○オレンジゼリー		
	[エネルギー] 590 kcal [タンパク質] 23.7 g [脂質] 5.6 g [炭水化物] 109.2 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 784 kcal [タンパク質] 22.4 g [脂質] 23.8 g [炭水化物] 118.0 g [塩分] 5.3 g	[エネルギー] 666 kcal [タンパク質] 24.4 g [脂質] 8.6 g [炭水化物] 121.2 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 780 kcal [タンパク質] 26.3 g [脂質] 23.8 g [炭水化物] 108.5 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 630 kcal [タンパク質] 27.9 g [脂質] 11.1 g [炭水化物] 105.5 g [塩分] 3.3 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。