

週間予定献立表 (はんもっく(朝・タ))

期間： 2025年12月01日(月) ~ 2025年12月07日(日)

	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)	12月7日(日)
朝食	○食パン ○コーンスープ ○大豆のトマト煮 ○パイン缶 ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○小松菜の胡麻和え ○いちごヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○ブロッコリー・マヨネーズ 和え ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○鰯の蒲焼風 ○キャベツのおかか和え ○パパロア	○食パン ○冷凍ロールのクリーム煮 ○温野菜サラダ ○野菜ジュース		
	[エネルギー] 566 kcal [タンパク質] 22.6 g [脂質] 14.6 g [炭水化物] 93.2 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 640 kcal [タンパク質] 34.7 g [脂質] 11.6 g [炭水化物] 101.1 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 542 kcal [タンパク質] 35.0 g [脂質] 7.1 g [炭水化物] 89.8 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 592 kcal [タンパク質] 26.3 g [脂質] 11.2 g [炭水化物] 99.9 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 584 kcal [タンパク質] 25.4 g [脂質] 18.4 g [炭水化物] 82.5 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 ○肉団子のトマト煮 ○マカロニサラダ ○みかんゼリー	○ソース焼きそば ○ワンタンスープ ○小松菜のじゃこサラダ ○青りんごゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○ハムカツ ○切干と高野の煮物 ○プリン	○ビビンバ丼 ○中華スープ ○大根サラダ ○杏仁豆腐	○ごはん ○すまし汁 ○厚揚げの味噌炒め ○春雨サラダ ○いちごゼリー		
	[エネルギー] 824 kcal [タンパク質] 22.1 g [脂質] 28.2 g [炭水化物] 114.8 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 513 kcal [タンパク質] 25.8 g [脂質] 13.1 g [炭水化物] 80.3 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 699 kcal [タンパク質] 17.7 g [脂質] 19.7 g [炭水化物] 116.9 g [塩分] 5.2 g	[エネルギー] 600 kcal [タンパク質] 21.3 g [脂質] 8.5 g [炭水化物] 111.8 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 582 kcal [タンパク質] 23.9 g [脂質] 10.5 g [炭水化物] 98.4 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・タ))

期間： 2025年12月08日(月) ～ 2025年12月14日(日)

	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)	12月14日(日)
朝食	○食パン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○はんぺんの卵とじ ○ブロッコリーの胡麻和え ○プリン	○ごはん ○味噌汁 ○杓苳草とペーコンのソテー ○納豆 ○ヨーグルト	○ホットドッグ ○コンソメスープ ○ツナサラダ ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○目玉焼き ○胡麻和え(かにかま) ○ヨーグルト		
	[エネルギー] 708 kcal [タンパク質] 20.5 g [脂質] 26.8 g [炭水化物] 105.2 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 574 kcal [タンパク質] 23.0 g [脂質] 11.2 g [炭水化物] 100.5 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 522 kcal [タンパク質] 20.9 g [脂質] 10.8 g [炭水化物] 88.3 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 744 kcal [タンパク質] 26.5 g [脂質] 38.5 g [炭水化物] 84.3 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 548 kcal [タンパク質] 22.7 g [脂質] 13.0 g [炭水化物] 85.6 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	○味噌煮込みうどん ○五目煮豆 ○小松菜のピーナツ和え ○いちごババロア	○ごはん ○コンソメスープ ○肉団子のトマト煮 ○キャベツサラダ ○マスカットゼリー	○ハヤシライス ○コンソメスープ ○ブロッコリーサラダ ○青りんごゼリー	○ごはん ○豚肉の生姜煮 ○味噌汁 ○小松菜のじゃこサラダ ○白桃ヨーグルト	○中華丼 ○味噌汁 ○もやしの中華和え ○杏仁豆腐		
	[エネルギー] 576 kcal [タンパク質] 30.1 g [脂質] 12.1 g [炭水化物] 92.2 g [塩分] 5.6 g	[エネルギー] 739 kcal [タンパク質] 20.2 g [脂質] 26.1 g [炭水化物] 111.1 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 651 kcal [タンパク質] 23.5 g [脂質] 13.2 g [炭水化物] 117.0 g [塩分] 4.7 g	[エネルギー] 559 kcal [タンパク質] 30.1 g [脂質] 7.9 g [炭水化物] 95.3 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 630 kcal [タンパク質] 28.8 g [脂質] 11.7 g [炭水化物] 105.7 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： 2025年12月15日(月) ～ 2025年12月21日(日)

	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)	12月21日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉と里芋の煮物 ○キャベツとコーンのサラダ ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○プレーンオムレツ ○青菜のピーナツ和え ○プリン	○ごはん ○味噌汁 ○肉団子の煮物 ○キャベツのおかか和え ○プリン	○ごはん ○味噌汁 ○鯖の塩焼き ○ツナと白菜の炒め煮 ○青梅ゼリー	○ロールパン ○コンソメスープ ○お酢&ウインナー ○キャベツサラダ ○みかん缶		
	[エネルギー] 578 kcal [タンパク質] 22.5 g [脂質] 12.3 g [炭水化物] 97.6 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 574 kcal [タンパク質] 22.6 g [脂質] 14.4 g [炭水化物] 94.8 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 611 kcal [タンパク質] 20.6 g [脂質] 11.6 g [炭水化物] 106.3 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 757 kcal [タンパク質] 26.9 g [脂質] 29.3 g [炭水化物] 101.3 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 519 kcal [タンパク質] 17.9 g [脂質] 26.8 g [炭水化物] 58.0 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
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	○肉うどん ○大根とツナの煮物 ○ほうれん草のお浸し ○水ようかん	○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○ブロッコリーとツナのサラダ ○マスカットゼリー	○海鮮焼きそば ○中華スープ ○春雨サラダ ○オレンジゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○サワラの磯香焼き ○ブロッコリーの胡麻和え ○ぶどうゼリー	○ミートソースパゲティ ○コンソメスープ ○マカロニサラダ ○マスカットゼリー		
	[エネルギー] 577 kcal [タンパク質] 33.2 g [脂質] 4.6 g [炭水化物] 102.2 g [塩分] 4.8 g	[エネルギー] 637 kcal [タンパク質] 25.6 g [脂質] 21.4 g [炭水化物] 86.6 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 501 kcal [タンパク質] 25.3 g [脂質] 8.8 g [炭水化物] 85.5 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 577 kcal [タンパク質] 28.7 g [脂質] 12.9 g [炭水化物] 89.6 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 956 kcal [タンパク質] 37.8 g [脂質] 32.4 g [炭水化物] 131.0 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

* 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： 2025年12月22日(月) ～ 2025年12月28日(日)

	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)	12月28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 ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○ほうれん草の和え物 ○乳酸菌飲料	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉と高野の炒め煮 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾏｵﾈｰｽﾞ 和え ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○キャベツのおかか和え ○野菜ジュース	○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		
	[エネルギー] 716 kcal [タンパク質] 24.5 g [脂質] 39.7 g [炭水化物] 73.4 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 612 kcal [タンパク質] 34.1 g [脂質] 10.6 g [炭水化物] 97.0 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 559 kcal [タンパク質] 23.4 g [脂質] 12.8 g [炭水化物] 91.3 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 474 kcal [タンパク質] 22.8 g [脂質] 5.2 g [炭水化物] 88.4 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 367 kcal [タンパク質] 13.5 g [脂質] 15.2 g [炭水化物] 44.3 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	○チキンピラフ ○コンソメスープ ○大根のじゃこサラダ ○ココアババロア	○ごはん ○味噌汁 ○豚肉の柳川風 ○キャベツのおかか和え ○バナナ	○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 ○コンソメスープ ○煮込みハンバーグ ○マカロニサラダ ○ババロア	○あんかけラーメン ○焼売 ○もやしの中華和え ○オレンジゼリー		
	[エネルギー] 583 kcal [タンパク質] 22.6 g [脂質] 14.3 g [炭水化物] 94.0 g [塩分] 5.1 g	[エネルギー] 618 kcal [タンパク質] 26.0 g [脂質] 9.8 g [炭水化物] 112.7 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 616 kcal [タンパク質] 26.0 g [脂質] 8.6 g [炭水化物] 111.9 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 784 kcal [タンパク質] 24.1 g [脂質] 24.6 g [炭水化物] 118.7 g [塩分] 5.1 g	[エネルギー] 644 kcal [タンパク質] 34.8 g [脂質] 13.1 g [炭水化物] 104.2 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。