

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	○フレンチトースト ○コンソメスープ ○キャベツと卵ソテー ○白桃缶	○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 ○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 ○ババロア		
	[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] 680 kcal [タンパク質] 26.4 g [脂質] 14.5 g [炭水化物] 111.0 g [塩分] 3.9 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] 446 kcal [タンパク質] 13.5 g [脂質] 15.7 g [炭水化物] 63.1 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 702 kcal [タンパク質] 27.9 g [脂質] 11.1 g [炭水化物] 120.7 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	○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 ○ホッケの塩焼き ○ほうれん草ビーツ和え ○ラ・フランスゼリー	○ごはん ○けんちん汁 ○鶏肉の照焼き ○付) オクラ ○白菜の磯和え ○水ようかん	○ごはん ○味噌汁 ○サワラの磯香焼き ○大根のじゃこサラダ ○みかんヨーグルト	○ツきのこがげたい ○コンソメスープ ○カラフルサラダ ○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] 614 kcal [タンパク質] 27.5 g [脂質] 14.3 g [炭水化物] 90.2 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 697 kcal [タンパク質] 25.5 g [脂質] 16.1 g [炭水化物] 107.6 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 641 kcal [タンパク質] 30.9 g [脂質] 14.2 g [炭水化物] 90.8 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 633 kcal [タンパク質] 26.1 g [脂質] 20.3 g [炭水化物] 85.8 g [塩分] 2.9 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08月07日(月) ~ 2023年08月13日(日)

	8月7日(月)	8月8日(火)	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)	8月12日(土)	8月13日(日)
朝 食	○食パン ○コンソメスープ ○プレーンオムレツ ○コールスローサラダ ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○切干と高野の煮物 ○ヨーグルト	○ピザトースト ○コンソメスープ ○ジャーマンポテト ○ライチゼリー	○ごはん ○目玉焼き&ウインナー ○ほうれん草の磯和え ○バナナムース			
	[エネルギー] 542 kcal [タンパク質] 19.8 g [脂質] 19.7 g [炭水化物] 76.5 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 577 kcal [タンパク質] 34.1 g [脂質] 5.2 g [炭水化物] 94.4 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 638 kcal [タンパク質] 19.4 g [脂質] 15.4 g [炭水化物] 104.9 g [塩分] 5.1 g	[エネルギー] 629 kcal [タンパク質] 19.0 g [脂質] 22.6 g [炭水化物] 84.3 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	[エネルギー] 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	○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	○ごはん ○味噌汁 ○白身魚の野菜あんかけ ○千草和え ○フルーツポンチ	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の唐揚げおろし ○ブロッコリーサラダ ○ピーチゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○白身魚フライ ○いんげんの胡麻和え ○いちごゼリー			
	[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] 607 kcal [タンパク質] 27.7 g [脂質] 8.0 g [炭水化物] 91.8 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 788 kcal [タンパク質] 41.5 g [脂質] 21.3 g [炭水化物] 99.6 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 639 kcal [タンパク質] 18.0 g [脂質] 13.7 g [炭水化物] 108.8 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	[エネルギー] 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08月14日(月) ~ 2023年08月20日(日)

	8月14日(月)	8月15日(火)	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)	8月19日(土)	8月20日(日)
朝食			○ホットドッグ ○大豆とベーコンの洋風煮 ○温野菜サラダ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉煮物 ○三色玉子焼き ○水ようかん	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○オープンオムレツ ○竹輪と大根の煮物 ○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] 722 kcal [タンパク質] 31.1 g [脂質] 35.8 g [炭水化物] 70.8 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 696 kcal [タンパク質] 24.4 g [脂質] 14.4 g [炭水化物] 113.8 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 617 kcal [タンパク質] 22.6 g [脂質] 12.2 g [炭水化物] 101.4 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
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 ○はんぺんバター焼き ○餃子 ○杏仁豆腐	○ごはん ○すまし汁 ○厚揚げの味噌炒め ○小松菜の胡麻和え ○ぶどうゼリー	○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 ○ライチゼリー	○冷やしきつねうどん ○ちくわ甘辛煮 ○もやしのゆかり和え ○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] 762 kcal [タンパク質] 37.9 g [脂質] 14.1 g [炭水化物] 109.0 g [塩分] 8.0 g	[エネルギー] 595 kcal [タンパク質] 25.2 g [脂質] 8.3 g [炭水化物] 100.8 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 810 kcal [タンパク質] 22.3 g [脂質] 15.8 g [炭水化物] 141.6 g [塩分] 5.9 g	[エネルギー] 750 kcal [タンパク質] 27.8 g [脂質] 7.7 g [炭水化物] 134.3 g [塩分] 5.7 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08月21日(月) ～ 2023年08月27日(日)

	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)	8月24日(木)	8月25日(金)	8月26日(土)	8月27日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のマヨネーズ焼き ○炒り豆腐 ○りんご	○レーズンパン ○コンソメスープ ○野菜炒め ○ごまプリン	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○白桃缶	○ロールパン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○いちごヨーグルト	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の胡麻味噌焼き ○蓮根と薩摩揚げの炒め煮 ○水ようかん		
	[エネルギー] 582 kcal [タンパク質] 24.3 g [脂質] 8.2 g [炭水化物] 99.6 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 349 kcal [タンパク質] 15.0 g [脂質] 10.3 g [炭水化物] 50.7 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 595 kcal [タンパク質] 27.7 g [脂質] 10.6 g [炭水化物] 94.9 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 537 kcal [タンパク質] 18.0 g [脂質] 19.7 g [炭水化物] 72.7 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 705 kcal [タンパク質] 24.2 g [脂質] 14.9 g [炭水化物] 113.0 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	○あんかけ焼きそば ○中華スープ ○もやしのナムル ○フルーツポンチ	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のトマトソース ○南瓜サラダ ○マスカットゼリー	○ごはん ○コンソメスープ ○豚肉のケチャップ炒め ○カリフラワーサラダ ○プリン	○ビビンバ丼 ○味噌汁 ○しゅうまい ○杏仁豆腐	○ごはん ○コンソメスープ ○豚肉のケチャップ炒め ○ﾌﾟﾛｯｺﾘｰのｲﾄﾘｱﾝｻﾗﾀﾞ ○ぶどうゼリー		
	[エネルギー] 674 kcal [タンパク質] 26.7 g [脂質] 13.2 g [炭水化物] 100.9 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 801 kcal [タンパク質] 29.5 g [脂質] 25.4 g [炭水化物] 112.5 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 694 kcal [タンパク質] 29.4 g [脂質] 17.0 g [炭水化物] 103.5 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 799 kcal [タンパク質] 32.7 g [脂質] 16.8 g [炭水化物] 116.1 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 651 kcal [タンパク質] 26.5 g [脂質] 12.6 g [炭水化物] 105.8 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

*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08月28日(月) ~ 2023年09月03日(日)

	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)	9月1日(金)	9月2日(土)	9月3日(日)
朝 食	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○きんぴらごぼう ○水ようかん	○ごはん ○すまし汁 ○サケの西京焼き ○なすの煮つけ ○オレンジ	○ピザトースト ○ミニメロンパン ○大豆とベ-コンの洋風煮 ○ポパイサラダ ○野菜ジュース	○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 ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○大根とツナの煮物 ○いちごヨーグルト		
	[エネルギー] 734 kcal [タンパク質] 27.5 g [脂質] 10.8 g [炭水化物] 129.9 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 591 kcal [タンパク質] 27.4 g [脂質] 15.5 g [炭水化物] 81.1 g [塩分] 1.6 g	[エネルギー] 545 kcal [タンパク質] 29.5 g [脂質] 16.6 g [炭水化物] 70.2 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 519 kcal [タンパク質] 20.5 g [脂質] 2.1 g [炭水化物] 103.5 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 571 kcal [タンパク質] 37.3 g [脂質] 4.5 g [炭水化物] 91.4 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	○ごはん ○味噌汁 ○肉じゃが ○小松菜のごまマヨネーズ ○ラ・フランスゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○親子煮 ○もやしのお浸し ○杏仁豆腐	○ごはん ○フライ盛り合わせ ○コンソメスープ ○ブロッコリーのイタリアンサラダ ○ヨーグルト	○ごはん ○けんちん汁 ○サバの味噌煮 ○白菜の胡麻和え ○バナナムース	○ごはん ○コンソメスープ ○ハンバーグ ○マカロニサラダ ○ババロア		
	[エネルギー] 682 kcal [タンパク質] 30.1 g [脂質] 13.0 g [炭水化物] 107.5 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 721 kcal [タンパク質] 32.5 g [脂質] 17.0 g [炭水化物] 95.2 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 825 kcal [タンパク質] 23.7 g [脂質] 29.7 g [炭水化物] 113.7 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 830 kcal [タンパク質] 27.1 g [脂質] 33.7 g [炭水化物] 97.7 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 699 kcal [タンパク質] 21.0 g [脂質] 17.0 g [炭水化物] 112.8 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。