

# 週 間 予 定 献 立 表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2022年10月31日(月) ～ 2022年11月06日(日)

	10月31日(月)	11月1日(火)	11月2日(水)	11月3日(木)	11月4日(金)	11月5日(土)	11月6日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のマヨネーズ焼き ○アスパラソテー ○いちごヨーグルト	○ロールパン ○野菜ポトフ ○鶏と野菜カレーソテー ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○五目卵焼き ○うの花 ○ぶどうゼリー	○食パン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○りんご ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉煮物 ○豆腐とひじきの炒煮 ○プリン		
	[エネルギー] 527 kcal [タンパク質] 22.6 g [脂質] 5.6 g [炭水化物] 94.1 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 448 kcal [タンパク質] 17.0 g [脂質] 10.6 g [炭水化物] 77.4 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 574 kcal [タンパク質] 35.2 g [脂質] 10.1 g [炭水化物] 83.2 g [塩分] 1.8 g	[エネルギー] 624 kcal [タンパク質] 20.8 g [脂質] 22.0 g [炭水化物] 87.0 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 730 kcal [タンパク質] 29.0 g [脂質] 21.0 g [炭水化物] 103.0 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	○ほうれん草クリームパスタ ○コンソメスープ ○ブロッコリーの伊リアンサラダ ○フルーツポンチ	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○サンマの塩焼き ○小松菜のピーナツ和え ○ココアムス	○ごはん ○味噌汁 ○肉団子の甘酢あん ○春雨サラダ ○マスカットゼリー	○ごはん ○けんちん汁 ○鯖の土佐漬焼(SDC) ○竹輪と大根の煮物 ○ごまプリン	○焼き肉丼 ○味噌汁 ○ほうれん草の磯和え ○フルーツヨーグルト		
	[エネルギー] 692 kcal [タンパク質] 24.6 g [脂質] 15.5 g [炭水化物] 100.8 g [塩分] 5.5 g	[エネルギー] 741 kcal [タンパク質] 32.3 g [脂質] 28.9 g [炭水化物] 84.4 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 739 kcal [タンパク質] 25.5 g [脂質] 12.4 g [炭水化物] 128.6 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 699 kcal [タンパク質] 24.7 g [脂質] 25.2 g [炭水化物] 89.6 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 669 kcal [タンパク質] 36.0 g [脂質] 9.7 g [炭水化物] 93.7 g [塩分] 4.8 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

\* 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11月07日(月) ～ 2022年11月13日(日)

	11月7日(月)	11月8日(火)	11月9日(水)	11月10日(木)	11月11日(金)	11月12日(土)	11月13日(日)
<b>朝 食</b>	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○きんぴらごぼう ○オレンジ	○ロールパン ○コンソメスープ ○目玉焼き&ウインナー ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○切干と高野の煮物 ○いちごヨーグルト	○ロールパン ○大豆のトマト煮 ○ツナサラダ ○オレンジ ○野菜ジュース	○ごはん ○味噌汁 ○サワラの西京焼き ○キャベツの胡麻和え ○プリン		
	[エネルギー] 601 kcal [タンパク質] 28.8 g [脂質] 9.2 g [炭水化物] 98.4 g [塩分] 5.1 g	[エネルギー] 597 kcal [タンパク質] 24.8 g [脂質] 28.2 g [炭水化物] 66.3 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 627 kcal [タンパク質] 25.8 g [脂質] 10.4 g [炭水化物] 104.8 g [塩分] 5.0 g	[エネルギー] 436 kcal [タンパク質] 18.7 g [脂質] 16.2 g [炭水化物] 60.5 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 640 kcal [タンパク質] 32.2 g [脂質] 14.8 g [炭水化物] 89.9 g [塩分] 1.7 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
<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 ○鶏肉の照焼き ○キャベツのお浸し ○がんもの煮物 ○オレンジゼリー	○チキンカレー ○コンソメスープ ○大根のじゃこサラダ ○青りんごゼリー	○あんかけ焼きそば ○中華スープ ○もやしの中華和え ○白桃ヨーグルト	○ごはん ○コンソメスープ ○チーズハンバーグ ○ミモザサラダ ○ババロア	○野菜タンメン ○揚げ餃子 ○いんげんの胡麻和え ○杏仁豆腐		
	[エネルギー] 694 kcal [タンパク質] 25.8 g [脂質] 19.9 g [炭水化物] 95.9 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 697 kcal [タンパク質] 22.1 g [脂質] 17.7 g [炭水化物] 109.3 g [塩分] 5.4 g	[エネルギー] 635 kcal [タンパク質] 28.1 g [脂質] 12.0 g [炭水化物] 103.1 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 850 kcal [タンパク質] 27.8 g [脂質] 31.1 g [炭水化物] 113.1 g [塩分] 5.9 g	[エネルギー] 706 kcal [タンパク質] 29.7 g [脂質] 18.9 g [炭水化物] 102.1 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

\* 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11月14日(月) ～ 2022年11月20日(日)

	11月14日(月)	11月15日(火)	11月16日(水)	11月17日(木)	11月18日(金)	11月19日(土)	11月20日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○魚肉ソーセージソテー ○納豆 ○いちごヨーグルト	○ロールパン ○肉団子のトマト煮 ○温野菜サラダ ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○サケの西京焼き ○高野と枝豆の卵とじ ○ヨーグルト	○ミニクロワッサン ○大豆と卵の野菜ソテー ○ポテトサラダ ○オレンジ ○乳酸菌飲料	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○ツナじゃが ○プリン		
	[エネルギー] 528 kcal [タンパク質] 19.5 g [脂質] 8.0 g [炭水化物] 92.9 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 759 kcal [タンパク質] 26.2 g [脂質] 33.1 g [炭水化物] 96.9 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 685 kcal [タンパク質] 38.6 g [脂質] 17.3 g [炭水化物] 88.1 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 370 kcal [タンパク質] 12.2 g [脂質] 15.4 g [炭水化物] 47.1 g [塩分] 1.4 g	[エネルギー] 600 kcal [タンパク質] 36.2 g [脂質] 7.8 g [炭水化物] 92.2 g [塩分] 2.0 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 ○味噌汁 ○鮭のクリームソース ○南瓜サラダ ○ココアムース	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の塩麴焼き ○さつま芋のレモン煮 ○青りんごゼリー	○ほうとう風うどん ○大学芋 ○小松菜のしらす和え ○ごまプリン	○中華丼 ○味噌汁 ○しゅうまい ○切干大根の中華サラダ ○ぶどうゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○肉団子の野菜あんかけ ○ひじきマヨサラダ ○ババロア		
	[エネルギー] 760 kcal [タンパク質] 30.8 g [脂質] 22.6 g [炭水化物] 104.2 g [塩分] 4.7 g	[エネルギー] 688 kcal [タンパク質] 21.9 g [脂質] 13.9 g [炭水化物] 115.4 g [塩分] 1.5 g	[エネルギー] 918 kcal [タンパク質] 33.7 g [脂質] 17.3 g [炭水化物] 150.3 g [塩分] 5.5 g	[エネルギー] 722 kcal [タンパク質] 30.0 g [脂質] 15.1 g [炭水化物] 112.7 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 699 kcal [タンパク質] 19.7 g [脂質] 13.3 g [炭水化物] 124.0 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。

# 週 間 予 定 献 立 表 (はんもつく(朝・夕))

期間： 2022年11月21日(月) ～ 2022年11月27日(日)

	11月21日(月)	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)	11月26日(土)	11月27日(日)
<b>朝 食</b>	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○炒り豆腐 ○ヨーグルト	○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	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉卵とじ ○プロコリ-の胡麻和え ○マスカットゼリー	○ホットドッグ ○コンソメスープ ○アスパラサラダ ○りんご ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉と高野の炒め煮 ○キャベツのピーナツ和え ○いちごヨーグルト		
	[エネルギー] 576 kcal [タンパク質] 30.7 g [脂質] 8.6 g [炭水化物] 88.9 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 599 kcal [タンパク質] 18.2 g [脂質] 17.4 g [炭水化物] 95.7 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 633 kcal [タンパク質] 27.2 g [脂質] 14.8 g [炭水化物] 97.9 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 726 kcal [タンパク質] 26.2 g [脂質] 36.3 g [炭水化物] 75.5 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 521 kcal [タンパク質] 18.9 g [脂質] 7.2 g [炭水化物] 93.6 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
<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>	○ミートソースパゲティ ○コンソメスープ ○大根サラダ ○いちごゼリー	○牛丼 ○味噌汁 ○三色和え ○みかんヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○赤魚の粕漬け焼き ○ほうれん草の胡麻和え ○水ようかん	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○根菜の煮物 ○青りんごゼリー	○海鮮焼きそば ○中華スープ ○春雨サラダ ○杏仁豆腐		
	[エネルギー] 792 kcal [タンパク質] 31.4 g [脂質] 24.3 g [炭水化物] 107.2 g [塩分] 4.8 g	[エネルギー] 566 kcal [タンパク質] 24.8 g [脂質] 4.4 g [炭水化物] 104.3 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 597 kcal [タンパク質] 27.7 g [脂質] 7.7 g [炭水化物] 101.4 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 588 kcal [タンパク質] 28.3 g [脂質] 6.7 g [炭水化物] 101.9 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 678 kcal [タンパク質] 26.3 g [脂質] 11.9 g [炭水化物] 115.9 g [塩分] 3.8 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

\* 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11月28日(月) ～ 2022年12月04日(日)

	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)	12月1日(木)	12月2日(金)	12月3日(土)	12月4日(日)
朝食	○食パン ○スクランブルエッグ ○ブロッコリーサラダ ○オレンジ ○牛乳	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○きんぴらごぼう ○いちごヨーグルト	○ロールパン ○コンソメスープ ○オムツ&ウイナー ○ジャーマンポテト ○バナナ	○ピザトースト ○ミニメロンパン ○コンソメスープ ○鶏と野菜カレーソテー ○みかん	○ごはん ○味噌汁 ○サワラおろし煮 ○大根のそぼろ煮 ○オレンジ		
	[エネルギー] 641 kcal [タンパク質] 22.0 g [脂質] 28.4 g [炭水化物] 75.9 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 700 kcal [タンパク質] 30.2 g [脂質] 12.0 g [炭水化物] 115.8 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 582 kcal [タンパク質] 22.2 g [脂質] 24.3 g [炭水化物] 77.3 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 421 kcal [タンパク質] 19.8 g [脂質] 10.9 g [炭水化物] 60.7 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 524 kcal [タンパク質] 21.8 g [脂質] 8.7 g [炭水化物] 87.8 g [塩分] 2.2 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	○カレーピラフ ○コンソメスープ ○マカロニサラダ ○みかんゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のトマトソース ○南瓜サラダ ○フルーツポンチ	○味噌野菜ラーメン ○春巻き ○ほうれん草のお浸し ○マスカットゼリー	○キーマカレー ○コンソメスープ ○コールスローサラダ ○杏仁豆腐	○焼き肉丼 ○味噌汁 ○里芋の鶏そぼろあん ○いちごゼリー		
	[エネルギー] 632 kcal [タンパク質] 17.3 g [脂質] 15.9 g [炭水化物] 90.7 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 825 kcal [タンパク質] 28.9 g [脂質] 23.9 g [炭水化物] 111.4 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 661 kcal [タンパク質] 29.9 g [脂質] 15.4 g [炭水化物] 97.4 g [塩分] 6.3 g	[エネルギー] 760 kcal [タンパク質] 19.9 g [脂質] 21.0 g [炭水化物] 110.3 g [塩分] 5.3 g	[エネルギー] 649 kcal [タンパク質] 31.3 g [脂質] 7.5 g [炭水化物] 108.5 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

\* 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。