

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間：2019年06月03日(月) ~ 2019年06月09日(日)

	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月8日(土)	6月9日(日)
朝	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｸﾞﾗﾝｰのｸﾞﾗﾝｰ ○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 ○オレンジ	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○竹輪と大根の煮物 ○ごまプリン	○食パン ○コンソメスープ ○大豆のトマト煮 ○バナナ	○ごはん ○味噌汁 ○肉団子の煮物 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾋﾞｰﾅｯﾌﾞ和え ○プリン		
	[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] 556 kcal [タンパク質] 19.5 g [脂質] 20.1 g [炭水化物] 79.3 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 625 kcal [タンパク質] 37.9 g [脂質] 9.2 g [炭水化物] 93.7 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 470 kcal [タンパク質] 17.8 g [脂質] 12.0 g [炭水化物] 75.9 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 655 kcal [タンパク質] 23.3 g [脂質] 12.8 g [炭水化物] 107.5 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
昼							
	[エネルギー] 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	○ごはん ○味噌汁 ○豆腐のひき肉あん ○木の葉のしらす和え ○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 ○白桃ヨーグルト	○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ﾀﾘｱﾝｸﾞﾗﾝｰ ○パパロア	○チャーハン ○中華スープ ○春雨サラダ ○杏仁豆腐	○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		
	[エネルギー] 641 kcal [タンパク質] 29.0 g [脂質] 7.5 g [炭水化物] 112.7 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 703 kcal [タンパク質] 22.1 g [脂質] 18.9 g [炭水化物] 109.2 g [塩分] 5.0 g	[エネルギー] 633 kcal [タンパク質] 29.2 g [脂質] 8.4 g [炭水化物] 106.9 g [塩分] 3.4 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] 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] 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： 2019年06月10日(月) ~ 2019年06月16日(日)

		6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)	6月16日(日)
朝 食	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○磯玉子焼き ○五目煮豆 ○牛乳 ○りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ○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 	<ul style="list-style-type: none"> ○食パン ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○ポパイサラダ ○ライチゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ○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 ○牛乳 ○バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○三色玉子焼き ○大根とツナの煮物 ○ココアムース 			
	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 665 kcal [タンパク質] 26.8 g [脂質] 16.0 g [炭水化物] 102.8 g [塩分] 3.5 g 	<ul style="list-style-type: none"> [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 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 750 kcal [タンパク質] 28.1 g [脂質] 38.1 g [炭水化物] 74.3 g [塩分] 5.7 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 627 kcal [タンパク質] 25.6 g [脂質] 6.6 g [炭水化物] 114.8 g [塩分] 2.5 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 676 kcal [タンパク質] 26.9 g [脂質] 18.1 g [炭水化物] 99.2 g [塩分] 3.0 g 			<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 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								
	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g 			<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 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	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○中華スープ ○回鍋肉 ○もやしのナムル ○マスカットゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○鮭の変わり西京焼き ○ﾌﾟﾛｯｺｰﾗﾞﾗﾞ ○水ようかん 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○豚肉の生姜焼き ○ごぼうサラダ ○イチゴムース 	<ul style="list-style-type: none"> ○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 	<ul style="list-style-type: none"> ○ハヤシライス ○コンソメスープ ○ｷﾞﾞﾞｯとｺﾞﾝのﾗﾞﾗﾞ ○ぶどうゼリー 			
	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 597 kcal [タンパク質] 22.8 g [脂質] 11.7 g [炭水化物] 95.8 g [塩分] 2.6 g 	<ul style="list-style-type: none"> [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 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 747 kcal [タンパク質] 32.1 g [脂質] 23.2 g [炭水化物] 98.5 g [塩分] 1.8 g 	<ul style="list-style-type: none"> [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 	<ul style="list-style-type: none"> [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 			<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 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： 2019年06月17日(月) ~ 2019年06月23日(日)

		6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)
朝 食		○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○切干と高野の煮物 ○オレンジ	○食パン ○おムツ ○ハムとじゃが芋の炒め ○野菜ジュース	○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 ○納豆 ○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 ○バナナムス		
		[エネルギー] 558 kcal [タンパク質] 31.9 g [脂質] 5.2 g [炭水化物] 93.3 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 482 kcal [タンパク質] 17.8 g [脂質] 15.6 g [炭水化物] 69.4 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 705 kcal [タンパク質] 30.3 g [脂質] 16.6 g [炭水化物] 105.3 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 686 kcal [タンパク質] 30.1 g [脂質] 10.8 g [炭水化物] 115.2 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 ○マスカットゼリー	○なっとうビビンバ ○中華スープ ○しゅうまい ○杏仁豆腐	○ごはん ○すまし汁 ○サワラの胡麻味噌焼き ○肉じゃが ○水ようかん	○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] 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] 701 kcal [タンパク質] 33.5 g [脂質] 12.0 g [炭水化物] 108.4 g [塩分] 2.7 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： 2019年06月24日(月) ~ 2019年06月30日(日)

		6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
朝 食		○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 ○牛乳 ○りんご	○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 ○ライチゼリー	○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 ○納豆 ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○納豆とﾊﾞｰｺﾝのﾗｲﾌ ○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 ○牛乳 ○ﾗｰﾌﾗﾝｽゼﾘｰ		
		[エネルギー] 610 kcal [タンパク質] 28.5 g [脂質] 10.9 g [炭水化物] 97.7 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 633 kcal [タンパク質] 17.6 g [脂質] 16.9 g [炭水化物] 100.5 g [塩分] 3.6 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] 652 kcal [タンパク質] 36.8 g [脂質] 12.6 g [炭水化物] 97.4 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 537 kcal [タンパク質] 24.3 g [脂質] 18.7 g [炭水化物] 67.8 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
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 ○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] 817 kcal [タンパク質] 22.6 g [脂質] 27.7 g [炭水化物] 117.0 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 638 kcal [タンパク質] 29.0 g [脂質] 11.7 g [炭水化物] 104.1 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。