

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2020年09月28日(月) ～ 2020年10月04日(日)

	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)
朝 食	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き 炒り豆腐 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン 納豆草とベーコンのソテー プリン	ピザトースト ミニメロンパン コンソメスープ ミートオムレツ バナナムス	ごはん すまし汁 ホキの胡麻味噌焼き 大根のそぼろ煮 マスカットゼリー	ごはん 味噌汁 サワラの幽庵焼 ポパイサラダ ババロア		
昼 食							
夕 食	ミートドリア コンソメスープ フレンチサラダ ぶどうゼリー	海鮮焼きそば 中華スープ ほうれん草のナムル ココアムス	ハヤシライス コンソメスープ ブロッコリーのイタリアンサラダ みかんヨーグルト	カレーうどん ちくわ甘辛煮 小松菜の胡麻和え 水ようかん	ごはん 味噌汁 白身魚のバター醤油 マカロニサラダ ごまプリン		
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1173 kcal [タンパク質] 50.3 g [脂質] 24.5 g [炭水化物] 179.4 g [塩分] 5.9 g	[エネルギー] 1311 kcal [タンパク質] 63.6 g [脂質] 31.2 g [炭水化物] 191.6 g [塩分] 6.2 g	[エネルギー] 1222 kcal [タンパク質] 45.0 g [脂質] 36.9 g [炭水化物] 175.2 g [塩分] 9.8 g	[エネルギー] 1170 kcal [タンパク質] 47.7 g [脂質] 13.6 g [炭水化物] 207.5 g [塩分] 7.7 g	[エネルギー] 1270 kcal [タンパク質] 52.1 g [脂質] 27.5 g [炭水化物] 195.4 g [塩分] 4.6 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

*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： 2020年10月05日(月) ~ 2020年10月11日(日)

	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11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 ココアムース 牛乳	ごはん 味噌汁 目玉焼き 豆腐とひじきの炒煮 ヨーグルト	ごはん すまし汁 サワラおろし煮 小松菜のピーナツ和え マスカットゼリー	ロールパン 肉団子のスープ煮 ハムとじゃが芋の炒め バナナ 牛乳	ごはん 納豆 味噌汁 オープンオムレット 竹輪と大根の煮物 水ようかん		
昼 食							
夕 食	ごはん 味噌汁 鶏のクリームソース ポパイサラダ プリン	ごはん 中華スープ オイスター炒め 春雨サラダ 杏仁豆腐	味噌野菜ラーメン はんぺんバター焼き もやしのゆかり和え イチゴムース	ごはん コンソメスープ ポークチャップ ブロッコリーとツナのサラダ プリン	ごはん コンソメスープ 和風ハンバーグ キャベツとコーンのサラダ オレンジゼリー		
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1374 kcal [タンパク質] 64.1 g [脂質] 50.6 g [炭水化物] 163.8 g [塩分] 8.0 g	[エネルギー] 1325 kcal [タンパク質] 51.1 g [脂質] 27.7 g [炭水化物] 202.2 g [塩分] 6.4 g	[エネルギー] 1201 kcal [タンパク質] 56.5 g [脂質] 23.6 g [炭水化物] 190.2 g [塩分] 8.5 g	[エネルギー] 1398 kcal [タンパク質] 63.8 g [脂質] 42.3 g [炭水化物] 194.3 g [塩分] 7.7 g	[エネルギー] 1310 kcal [タンパク質] 40.7 g [脂質] 28.7 g [炭水化物] 217.1 g [塩分] 6.8 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： 2020年10月12日(月) ~ 2020年10月18日(日)

	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)
朝 食	ごはん 味噌汁 磯玉子焼き 薩摩揚げと小松菜の炒煮 りんご	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌付け焼き ブロッコリーとツナのソテー プリン	ごはん すまし汁 サバの味噌煮 五目煮豆 水ようかん	ピザトースト ミニクロワッサン 大豆とベーコンの洋風煮 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		
昼 食							
夕 食	ごはん 味噌汁 揚げ出し豆腐 ほうれん草のお浸し 水ようかん	ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あん もやしのおかか和え いちごゼリー	キャベツのクリームパゲティ コンソメスープ カリフラワーサラダ パパロア	ミートドリア コンソメスープ フレンチサラダ ぶどうゼリー	中華丼 中華スープ ブロッコリーのナムル 杏仁豆腐		
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1220 kcal [タンパク質] 34.9 g [脂質] 24.1 g [炭水化物] 210.5 g [塩分] 4.7 g	[エネルギー] 1297 kcal [タンパク質] 61.7 g [脂質] 17.5 g [炭水化物] 217.9 g [塩分] 7.6 g	[エネルギー] 1405 kcal [タンパク質] 48.9 g [脂質] 35.8 g [炭水化物] 216.5 g [塩分] 7.5 g	[エネルギー] 1125 kcal [タンパク質] 43.5 g [脂質] 36.6 g [炭水化物] 151.8 g [塩分] 6.2 g	[エネルギー] 1346 kcal [タンパク質] 56.5 g [脂質] 21.7 g [炭水化物] 226.6 g [塩分] 7.6 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

*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： 2020年10月19日(月) ～ 2020年10月25日(日)

	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)
朝食	ごはん すまし汁 サワラの西京焼き 蓮根と薩摩揚げの炒め煮 オレンジ	ごはん 味噌汁 鶏肉と高野の炒め煮 三色玉子焼き マスカットゼリー	ごはん 味噌汁 サケの西京焼き 切干大根の煮物 いちごヨーグルト	ごはん コンソメスープ スクランブルエッグ 温野菜サラダ ごまプリン	ロールパン ロールキャベツ マカロニサラダ オレンジ 牛乳		
	昼食						
夕食	スパゲティナポリタン コンソメスープ キャベツサラダ ヨーグルト	炊き込みご飯 味噌汁 サンマの塩焼き キャベツのお浸し 水ようかん	ごはん コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーソテー オレンジゼリー	ごはん パンプキンシチュー ブロッコリーソテー ババロア	ごはん 味噌汁 肉豆腐 小松菜のごまマヨネーズ 青りんごゼリー		
	栄養量目安	[エネルギー] 1242 kcal [タンパク質] 51.9 g [脂質] 26.9 g [炭水化物] 192.6 g [塩分] 6.6 g	[エネルギー] 1283 kcal [タンパク質] 49.0 g [脂質] 29.5 g [炭水化物] 200.6 g [塩分] 5.6 g	[エネルギー] 1224 kcal [タンパク質] 65.3 g [脂質] 25.1 g [炭水化物] 176.0 g [塩分] 5.0 g	[エネルギー] 1505 kcal [タンパク質] 50.7 g [脂質] 51.7 g [炭水化物] 206.2 g [塩分] 6.5 g	[エネルギー] 1263 kcal [タンパク質] 50.9 g [脂質] 38.3 g [炭水化物] 178.8 g [塩分] 4.9 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

*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： 2020年10月26日(月) ～ 2020年11月01日(日)

	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	11月1日(日)
朝 食	ごはん 味噌汁 サバの塩焼き 炒り豆腐 りんご	ごはん 味噌汁 三色玉子焼き 切干と高野の煮物 イチゴムース	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌付け焼き かぼちゃサラダ ヨーグルト	ピザトースト ミニメロンパン コンソメスープ 大豆とツナの野菜ソテー りんご 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 鱈の煮付梅煮風味 白和え オレンジ		
昼 食							
夕 食	ごぼうのキーマカレー コンソメスープ ブロッコリーサラダ プリン	ごはん すまし汁 サバの胡麻味噌焼き もやしのゆかり和え ぶどうゼリー	ごはん 味噌汁 肉団子の甘辛煮 小松菜のしらす和え 水ようかん	豚丼 味噌汁 ひじき煮 もやしのナムル いちごゼリー	ごはん 味噌汁 鶏肉のトマトソース ポテトサラダ パンプキンデザート		
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1459 kcal [タンパク質] 53.3 g [脂質] 47.9 g [炭水化物] 195.4 g [塩分] 8.3 g	[エネルギー] 1331 kcal [タンパク質] 42.7 g [脂質] 41.9 g [炭水化物] 189.0 g [塩分] 6.3 g	[エネルギー] 1372 kcal [タンパク質] 58.9 g [脂質] 25.1 g [炭水化物] 221.5 g [塩分] 6.5 g	[エネルギー] 1208 kcal [タンパク質] 59.1 g [脂質] 25.9 g [炭水化物] 182.2 g [塩分] 8.6 g	[エネルギー] 1399 kcal [タンパク質] 53.8 g [脂質] 39.2 g [炭水化物] 204.8 g [塩分] 6.5 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。