

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2023年11月27日(月) ~ 2023年12月03日(日)

	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	12月1日(金)	12月2日(土)	12月3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 ○青梅ゼリー ○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 ○お肉&ウインナー ○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 ○魚肉ソーセージソテー ○大根のそぼろ煮 ○オレンジ		
	[エネルギー] 656 kcal [タンパク質] 21.4 g [脂質] 28.3 g [炭水化物] 80.1 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 654 kcal [タンパク質] 29.2 g [脂質] 11.6 g [炭水化物] 105.6 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 613 kcal [タンパク質] 22.3 g [脂質] 27.6 g [炭水化物] 74.1 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 498 kcal [タンパク質] 22.9 g [脂質] 11.9 g [炭水化物] 74.7 g [塩分] 4.6 g	[エネルギー] 540 kcal [タンパク質] 17.5 g [脂質] 7.3 g [炭水化物] 99.6 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
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	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の唐揚げおろし ○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 ○はちみつレモンゼリー	○焼き肉丼 ○味噌汁 ○里芋の鶏そぼろあん ○ババロア		
	[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] 702 kcal [タンパク質] 37.0 g [脂質] 16.1 g [炭水化物] 95.2 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 744 kcal [タンパク質] 19.0 g [脂質] 19.7 g [炭水化物] 119.1 g [塩分] 4.7 g	[エネルギー] 625 kcal [タンパク質] 31.7 g [脂質] 6.4 g [炭水化物] 106.6 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12月04日(月) ~ 2023年12月10日(日)

	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	12月9日(土)	12月10日(日)
朝食	○食パン ○コーンスープ ○大豆のトマト煮 ○バナナ ○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 ○プロコリマヨネーズ和え ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○鰯の煮付け梅煮風味 ○キャベツのおかか和え ○パバロア	○食パン ○冷凍のクリーム煮 ○温野菜サラダ ○野菜ジュース		
	[エネルギー] 646 kcal [タンパク質] 23.9 g [脂質] 18.3 g [炭水化物] 99.8 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 651 kcal [タンパク質] 34.0 g [脂質] 11.5 g [炭水化物] 100.5 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 565 kcal [タンパク質] 34.5 g [脂質] 7.1 g [炭水化物] 88.7 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 560 kcal [タンパク質] 26.6 g [脂質] 6.3 g [炭水化物] 96.4 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 623 kcal [タンパク質] 25.3 g [脂質] 22.0 g [炭水化物] 79.8 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	○ごはん ○味噌汁 ○肉団子の野菜あんかけ ○マカロニサラダ ○みかんゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○フライ盛り合わせ ○切干と高野の煮物 ○プリン	○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	○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] 742 kcal [タンパク質] 20.8 g [脂質] 13.6 g [炭水化物] 119.9 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 980 kcal [タンパク質] 23.7 g [脂質] 38.4 g [炭水化物] 132.0 g [塩分] 4.8 g	[エネルギー] 634 kcal [タンパク質] 27.1 g [脂質] 15.4 g [炭水化物] 97.0 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 620 kcal [タンパク質] 21.2 g [脂質] 8.5 g [炭水化物] 111.5 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 615 kcal [タンパク質] 23.2 g [脂質] 10.2 g [炭水化物] 102.8 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。

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2023年12月11日(月) ~ 2023年12月17日(日)

	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	12月16日(土)	12月17日(日)
朝食	○フレンチトースト ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○イチゴムース	○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 ○村の草とベーコンのソテー ○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] 886 kcal [タンパク質] 31.3 g [脂質] 28.5 g [炭水化物] 127.5 g [塩分] 4.3 g	[エネルギー] 599 kcal [タンパク質] 22.4 g [脂質] 10.9 g [炭水化物] 99.7 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 540 kcal [タンパク質] 20.5 g [脂質] 10.7 g [炭水化物] 88.3 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 770 kcal [タンパク質] 27.5 g [脂質] 37.1 g [炭水化物] 84.2 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 560 kcal [タンパク質] 22.3 g [脂質] 12.8 g [炭水化物] 85.1 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 ○パナナムース	○ごはん ○コンソメスープ ○肉団子のトマト煮 ○グリーンサラダ ○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 ○もやし中華和え ○杏仁豆腐		
	[エネルギー] 887 kcal [タンパク質] 35.9 g [脂質] 18.0 g [炭水化物] 140.7 g [塩分] 5.8 g	[エネルギー] 728 kcal [タンパク質] 19.0 g [脂質] 21.1 g [炭水化物] 113.3 g [塩分] 4.3 g	[エネルギー] 681 kcal [タンパク質] 22.8 g [脂質] 13.1 g [炭水化物] 116.2 g [塩分] 4.9 g	[エネルギー] 589 kcal [タンパク質] 30.0 g [脂質] 7.9 g [炭水化物] 95.3 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 652 kcal [タンパク質] 28.1 g [脂質] 11.4 g [炭水化物] 105.6 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

*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12月18日(月) ~ 2023年12月24日(日)

	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)	12月24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 ○ミートオムレツ ○青菜のピーナツ和え ○ごまプリン	○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 ○オムレツ&ウインナー ○キャベツサラダ ○オレンジ		
	[エネルギー] 600 kcal [タンパク質] 22.2 g [脂質] 12.2 g [炭水化物] 97.2 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 655 kcal [タンパク質] 27.0 g [脂質] 18.3 g [炭水化物] 92.0 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 627 kcal [タンパク質] 20.5 g [脂質] 11.4 g [炭水化物] 106.1 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 636 kcal [タンパク質] 23.6 g [脂質] 18.3 g [炭水化物] 88.7 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 541 kcal [タンパク質] 19.1 g [脂質] 29.2 g [炭水化物] 54.9 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	○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 ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○アスパラとツナのサラダ ○マスカットゼリー	○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 ○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] 635 kcal [タンパク質] 25.4 g [脂質] 10.7 g [炭水化物] 108.8 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 647 kcal [タンパク質] 20.8 g [脂質] 20.5 g [炭水化物] 90.6 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 843 kcal [タンパク質] 40.0 g [脂質] 7.9 g [炭水化物] 144.6 g [塩分] 5.0 g	[エネルギー] 607 kcal [タンパク質] 27.3 g [脂質] 11.4 g [炭水化物] 94.0 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 844 kcal [タンパク質] 31.8 g [脂質] 25.5 g [炭水化物] 117.6 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

* 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12月25日(月) ~ 2023年12月31日(日)

	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31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			
	[エネルギー] 758 kcal [タンパク質] 25.4 g [脂質] 42.2 g [炭水化物] 72.1 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 636 kcal [タンパク質] 33.7 g [脂質] 10.4 g [炭水化物] 96.9 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 573 kcal [タンパク質] 22.6 g [脂質] 12.8 g [炭水化物] 90.3 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 499 kcal [タンパク質] 22.8 g [脂質] 5.2 g [炭水化物] 88.2 g [塩分] 2.6 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	[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	○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] 607 kcal [タンパク質] 22.4 g [脂質] 14.2 g [炭水化物] 93.8 g [塩分] 5.1 g	[エネルギー] 644 kcal [タンパク質] 26.0 g [脂質] 9.9 g [炭水化物] 112.6 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 641 kcal [タンパク質] 26.0 g [脂質] 8.6 g [炭水化物] 111.8 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 702 kcal [タンパク質] 33.8 g [脂質] 12.7 g [炭水化物] 109.0 g [塩分] 5.1 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	[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。