

# 週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2025年01月06日(月) ~ 2025年01月12日(日)

	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)	1月12日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○ポテトサラダ ○乳酸菌飲料	○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○温野菜サラダ ○パバロア ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○目玉焼き ○ﾌﾟﾛｯｺﾘｰの胡麻和え ○バナナムース	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の胡麻味噌焼き ○大根の煮物 ○水ようかん	○食パン ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○ツナサラダ ○ヨーグルト		
	[エネルギー] 633 kcal [タンパク質] 33.5 g [脂質] 9.5 g [炭水化物] 99.8 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 692 kcal [タンパク質] 25.7 g [脂質] 31.6 g [炭水化物] 79.2 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 633 kcal [タンパク質] 22.4 g [脂質] 18.5 g [炭水化物] 91.9 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 665 kcal [タンパク質] 22.7 g [脂質] 15.0 g [炭水化物] 105.5 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 624 kcal [タンパク質] 26.2 g [脂質] 25.7 g [炭水化物] 73.1 g [塩分] 5.0 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 ○鶏肉の照焼き ○切干大根の煮物 ○みかん缶	○ごはん ○中華スープ ○厚揚げの味噌炒め ○青梗菜のソテー ○杏仁豆腐	○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○大根の甘酢和え ○青りんごゼリー	○ごはん ○コンソメスープ ○肉団子のトマト煮 ○南瓜サラダ ○バナナヨーグルト	○カレーうどん ○ちくわ甘辛煮 ○もやしのツナ和え ○プリン		
	[エネルギー] 641 kcal [タンパク質] 23.8 g [脂質] 17.1 g [炭水化物] 93.3 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 631 kcal [タンパク質] 25.4 g [脂質] 10.7 g [炭水化物] 103.6 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 584 kcal [タンパク質] 16.2 g [脂質] 15.2 g [炭水化物] 91.7 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 836 kcal [タンパク質] 21.9 g [脂質] 27.4 g [炭水化物] 123.6 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 692 kcal [タンパク質] 34.6 g [脂質] 16.3 g [炭水化物] 93.5 g [塩分] 5.6 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： 2025年01月13日(月) ~ 2025年01月19日(日)

	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)	1月19日(日)
<b>朝食</b>	○ロールパン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○ババロア	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○切干と高野の煮物 ○コーヒーゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○きんぴらごぼう ○乳酸菌飲料	○ごはん ○味噌汁 ○サワラの西京焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○いちごヨーグルト	○フレンチトースト ○大豆とベーコンの洋風煮 ○バナナ ○牛乳		
	[エネルギー] 530 kcal [タンパク質] 17.5 g [脂質] 19.5 g [炭水化物] 72.7 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 621 kcal [タンパク質] 28.2 g [脂質] 10.6 g [炭水化物] 99.8 g [塩分] 5.6 g	[エネルギー] 615 kcal [タンパク質] 24.9 g [脂質] 8.0 g [炭水化物] 108.2 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 706 kcal [タンパク質] 36.9 g [脂質] 17.9 g [炭水化物] 95.8 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 757 kcal [タンパク質] 30.9 g [脂質] 18.6 g [炭水化物] 118.4 g [塩分] 2.8 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
<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>	○キーマカレー ○コンソメスープ ○カリフラワーサラダ ○白桃ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のパン粉焼き ○ポテトサラダ ○青りんごゼリー	○ビビンバ丼 ○中華スープ ○しゅうまい ○杏仁豆腐	○ツナのトマトソースパゲティ ○コンソメスープ ○コールスローサラダ ○ぶどうゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の唐揚げ ○ブロッコリーマヨネーズ和え ○ババロア		
	[エネルギー] 738 kcal [タンパク質] 22.2 g [脂質] 21.6 g [炭水化物] 110.6 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 652 kcal [タンパク質] 28.5 g [脂質] 15.4 g [炭水化物] 96.5 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 702 kcal [タンパク質] 23.2 g [脂質] 11.8 g [炭水化物] 113.4 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 679 kcal [タンパク質] 27.4 g [脂質] 13.5 g [炭水化物] 109.2 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 771 kcal [タンパク質] 28.0 g [脂質] 27.0 g [炭水化物] 91.9 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

\*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： 2025年01月20日(月) ~ 2025年01月26日(日)

	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)	1月26日(日)
<b>朝食</b>	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかか和え ○マスカットゼリー	○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○ﾎﾟﾂﾄとひき肉の炒め ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○アスパラサラダ ○プリン	○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 ○バナナ	○ホットドッグ ○大豆とﾍﾞｰｺﾝの洋風煮 ○ポパイサラダ ○ババロア		
	[エネルギー] 549 kcal [タンパク質] 18.8 g [脂質] 10.3 g [炭水化物] 96.4 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 679 kcal [タンパク質] 23.5 g [脂質] 29.9 g [炭水化物] 80.0 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 656 kcal [タンパク質] 33.2 g [脂質] 16.0 g [炭水化物] 91.8 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 573 kcal [タンパク質] 25.3 g [脂質] 6.2 g [炭水化物] 103.7 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 695 kcal [タンパク質] 30.4 g [脂質] 31.0 g [炭水化物] 74.5 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
<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 ○牛肉旨煮 ○小松菜のしらす和え ○青りんごゼリー	○ごはん ○コンソメスープ ○ハンバーグ ○ｷﾞｬﾍﾞｯﾄとﾌﾞﾗﾝﾃﾞｰ ○みかんゼリー	○ｷﾞﾞﾍﾞｯﾄのｸﾘｰﾑｽﾊﾟﾞﾞﾞ ○コンソメスープ ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾗﾀﾞ ○イチゴムース	○かき揚げうどん ○ｷﾞﾞﾍﾞｯﾄの酢の物 ○大学芋 ○白桃ヨーグルト	○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		
	[エネルギー] 524 kcal [タンパク質] 24.8 g [脂質] 5.6 g [炭水化物] 91.3 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 654 kcal [タンパク質] 22.8 g [脂質] 13.2 g [炭水化物] 98.0 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 712 kcal [タンパク質] 26.2 g [脂質] 22.1 g [炭水化物] 100.4 g [塩分] 4.6 g	[エネルギー] 906 kcal [タンパク質] 23.9 g [脂質] 16.7 g [炭水化物] 145.5 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 662 kcal [タンパク質] 26.3 g [脂質] 14.1 g [炭水化物] 103.2 g [塩分] 2.3 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： 2025年01月27日(月) ~ 2025年02月02日(日)

	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	2月1日(土)	2月2日(日)
<b>朝食</b>	○ごはん ○味噌汁 ○豆腐のそぼろあん ○ほうれん草のお浸し ○いちごヨーグルト	○ロールパン ○フィンホールのクリーム煮 ○温野菜サラダ ○みかん缶	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○きんぴらごぼう ○水ようかん	○ごはん ○コンソメスープ ○鶏団子のシチュー ○キャベツとコーンのサラダ ○マスカットゼリー	○ごはん ○目玉焼き&ウインナー ○コンソメスープ ○プロコロサラダ ○プリン		
	[エネルギー] 557 kcal [タンパク質] 20.5 g [脂質] 10.1 g [炭水化物] 92.8 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 592 kcal [タンパク質] 22.8 g [脂質] 23.4 g [炭水化物] 71.8 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 614 kcal [タンパク質] 31.2 g [脂質] 5.9 g [炭水化物] 105.2 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 606 kcal [タンパク質] 16.0 g [脂質] 10.5 g [炭水化物] 111.6 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 669 kcal [タンパク質] 22.0 g [脂質] 21.2 g [炭水化物] 95.0 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
<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 ○サバの照り焼き ○ひじきマヨサラダ ○パパロア	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○かぼちゃサラダ ○ぶどうゼリー	○ミートソースパゲティ ○コンソメスープ ○キャベツのツナ和え ○青りんごゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○肉じゃが ○ほうれん草の磯和え ○いちごゼリー	○海鮮焼きそば ○中華スープ ○大根サラダ ○オレンジゼリー		
	[エネルギー] 655 kcal [タンパク質] 25.5 g [脂質] 17.6 g [炭水化物] 94.8 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 654 kcal [タンパク質] 31.8 g [脂質] 13.9 g [炭水化物] 95.0 g [塩分] 4.9 g	[エネルギー] 754 kcal [タンパク質] 31.6 g [脂質] 18.4 g [炭水化物] 109.9 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 601 kcal [タンパク質] 27.2 g [脂質] 6.5 g [炭水化物] 104.8 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 625 kcal [タンパク質] 27.5 g [脂質] 11.9 g [炭水化物] 101.9 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。