

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2024年10月28日(月) ~ 2024年11月03日(日)

	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日)
朝食	○ロールパン ○野菜ポトフ ○鶏と野菜カレーソテー ○バナナムース	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のマヨネーズ焼き ○アスパラソテー ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉と里芋の煮物 ○豆腐とひじきの炒煮 ○プリン	○食パン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○マンゴープリン	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○大根と鶏肉の煮物 ○マスカットゼリー		
	[エネルギー] 412 kcal [タンパク質] 12.7 g [脂質] 13.9 g [炭水化物] 60.0 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 517 kcal [タンパク質] 22.5 g [脂質] 4.5 g [炭水化物] 93.9 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 698 kcal [タンパク質] 27.8 g [脂質] 18.4 g [炭水化物] 102.8 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 573 kcal [タンパク質] 17.0 g [脂質] 19.1 g [炭水化物] 83.7 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 583 kcal [タンパク質] 38.7 g [脂質] 5.3 g [炭水化物] 90.0 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	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○小松菜のピーナツ和え ○ピーチゼリー	○ミートソースパスタ ○コンソメスープ ○コールスローサラダ ○フルーツポンチ	○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	○焼き肉丼 ○味噌汁 ○ほうれん草の胡麻和え ○フルーツヨーグルト	○三色丼 ○味噌汁 ○ほうれん草ビーツ和え ○ヨーグルト		
	[エネルギー] 575 kcal [タンパク質] 27.1 g [脂質] 9.8 g [炭水化物] 90.7 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 819 kcal [タンパク質] 30.0 g [脂質] 23.2 g [炭水化物] 107.0 g [塩分] 5.1 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] 635 kcal [タンパク質] 32.0 g [脂質] 9.0 g [炭水化物] 92.9 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 637 kcal [タンパク質] 27.4 g [脂質] 12.4 g [炭水化物] 99.0 g [塩分] 2.7 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。

週 間 予 定 献 立 表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2024年11月04日(月) ~ 2024年11月10日(日)

	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)	11月10日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○きんぴらごぼう ○みかん缶	○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 ○コンソメスープ ○目玉焼き&ウイナー ○バナナ ○牛乳	○ロールパン ○大豆のトマト煮 ○キャベツサラダ ○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] 564 kcal [タンパク質] 27.5 g [脂質] 8.8 g [炭水化物] 90.0 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 625 kcal [タンパク質] 25.8 g [脂質] 10.4 g [炭水化物] 104.1 g [塩分] 5.1 g	[エネルギー] 628 kcal [タンパク質] 24.9 g [脂質] 31.5 g [炭水化物] 63.1 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 447 kcal [タンパク質] 16.5 g [脂質] 18.0 g [炭水化物] 58.7 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 652 kcal [タンパク質] 32.7 g [脂質] 14.8 g [炭水化物] 92.6 g [塩分] 1.8 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
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 ○キャベツのお浸し ○がんもの煮物 ○オレンジゼリー	○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	○チキンカレー ○コンソメスープ ○大根サラダ ○青りんごゼリー	○ごはん ○コンソメスープ ○チーズハンバーグ ○グリーンサラダ ○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] 762 kcal [タンパク質] 29.9 g [脂質] 22.7 g [炭水化物] 104.0 g [塩分] 2.7 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] 695 kcal [タンパク質] 20.0 g [脂質] 19.3 g [炭水化物] 107.8 g [塩分] 4.7 g	[エネルギー] 768 kcal [タンパク質] 23.5 g [脂質] 23.1 g [炭水化物] 113.9 g [塩分] 5.7 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： 2024年11月11日(月) ～ 2024年11月17日(日)

	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)	11月17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	○黒糖パン ○大豆とツナの野菜ソテー ○ポテトサラダ ○オレンジ ○乳酸菌飲料	○ごはん ○味噌汁 ○高野と枝豆の卵とじ ○小松菜の和え物 ○ヨーグルト	○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] 790 kcal [タンパク質] 26.3 g [脂質] 36.4 g [炭水化物] 93.7 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 500 kcal [タンパク質] 15.9 g [脂質] 15.3 g [炭水化物] 75.1 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 557 kcal [タンパク質] 21.8 g [脂質] 10.5 g [炭水化物] 90.4 g [塩分] 2.8 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 ○鮭のバター醤油 ○南瓜サラダ ○水ようかん	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の塩麴焼き ○さつまいの甘煮 ○青りんごゼリー	○中華丼 ○味噌汁 ○しゅうまい ○ぶどうゼリー	○ほうとう風うどん ○大学芋 ○小松菜のしらす和え ○プリン	○ごはん ○味噌汁 ○肉団子の野菜あんかけ ○ひじきマヨサラダ ○パパロア		
	[エネルギー] 703 kcal [タンパク質] 27.4 g [脂質] 13.9 g [炭水化物] 113.6 g [塩分] 4.3 g	[エネルギー] 656 kcal [タンパク質] 21.5 g [脂質] 13.9 g [炭水化物] 108.0 g [塩分] 1.3 g	[エネルギー] 644 kcal [タンパク質] 27.4 g [脂質] 10.8 g [炭水化物] 105.6 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 931 kcal [タンパク質] 34.2 g [脂質] 17.8 g [炭水化物] 151.7 g [塩分] 5.5 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 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2024年11月18日(月) ~ 2024年11月24日(日)

	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)	11月24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	○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 ○ブロッコリーの胡麻和え ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉と高野の炒め煮 ○キャベツのピリナッツ和え ○いちごヨーグルト	○ホットドッグ ○コンソメスープ ○キャベツとコーンのサラダ ○パパロア ○牛乳		
	[エネルギー] 581 kcal [タンパク質] 30.8 g [脂質] 8.6 g [炭水化物] 90.1 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] 542 kcal [タンパク質] 20.8 g [脂質] 8.3 g [炭水化物] 94.5 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 721 kcal [タンパク質] 26.2 g [脂質] 34.3 g [炭水化物] 78.2 g [塩分] 4.3 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 ○サバの照り焼き ○いんげんおかか和え ○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] 677 kcal [タンパク質] 28.2 g [脂質] 13.0 g [炭水化物] 107.9 g [塩分] 3.2 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： 2024年11月25日(月) ~ 2024年12月01日(日)

	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)	12月1日(日)
朝食	○食パン ○ポパイスクランブル ○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 ○お味噌汁 ○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 ○野菜ソテー ○大根のそぼろ煮 ○オレンジ		
	[エネルギー] 662 kcal [タンパク質] 22.1 g [脂質] 28.4 g [炭水化物] 81.0 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] 599 kcal [タンパク質] 18.3 g [脂質] 14.5 g [炭水化物] 98.1 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
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 ○いちごゼリー	○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] 700 kcal [タンパク質] 19.0 g [脂質] 19.8 g [炭水化物] 108.1 g [塩分] 4.6 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。