

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2024年12月02日(月) ~ 2024年12月08日(日)

	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)	12月8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 ○ブロッコリーマヨネーズ和え ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○鰹の蒲焼風 ○キャベツのおかか和え ○パパロア	○食パン ○フィンホールのクリーム煮 ○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] 614 kcal [タンパク質] 27.0 g [脂質] 10.4 g [炭水化物] 99.6 g [塩分] 2.4 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 ○肉団子のトマト煮 ○マカロニサラダ ○みかんゼリー	○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	○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	○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] 855 kcal [タンパク質] 22.1 g [脂質] 28.1 g [炭水化物] 114.5 g [塩分] 4.0 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] 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] 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： 2024年12月09日(月) ~ 2024年12月15日(日)

	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)	12月15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 ○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] 888 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 ○いちごババロア	○ごはん ○コンソメスープ ○肉団子のトマト煮 ○キャベツサラダ ○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 ○もやしの中華和え ○杏仁豆腐		
	[エネルギー] 843 kcal [タンパク質] 36.9 g [脂質] 15.4 g [炭水化物] 134.3 g [塩分] 5.8 g	[エネルギー] 779 kcal [タンパク質] 19.5 g [脂質] 25.7 g [炭水化物] 115.8 g [塩分] 4.6 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： 2024年12月16日(月) ~ 2024年12月22日(日)

	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)	12月22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炒め ○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 ○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 ○お肌ツ&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] 668 kcal [タンパク質] 27.5 g [脂質] 18.8 g [炭水化物] 93.4 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	○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 ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○アスパラとツナの炒め ○マスカットゼリー	○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 ○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] 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] 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] 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] 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：2024年12月23日(月) ~ 2024年12月29日(日)

	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)	12月29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 ○ポロコリマヨネーズ和え ○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	○クロワッサン ○コンソメスープ ○キャベツと卵ソテー ○ヨーグルト		
	[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] 372 kcal [タンパク質] 14.1 g [脂質] 16.0 g [炭水化物] 42.9 g [塩分] 3.1 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
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 ○ココアパバロア	○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	○ごはん ○コンソメスープ ○煮込みハンバーグ ○マカロニサラダ ○パバロア		
	[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] 798 kcal [タンパク質] 23.9 g [脂質] 24.5 g [炭水化物] 118.3 g [塩分] 5.2 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。