

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2024年09月30日(月) ~ 2024年10月06日(日)

	9月30日(月)	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6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 ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○目玉焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○バナナムス	○ロールパン ○コンソメスープ ○プレーンオムレツ ○キャベツのごまサラダ ○青梅ゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○サワラおろし煮 ○小松菜のピーナツ和え ○青りんごゼリー	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○オープンオムレツ ○竹輪と大根の煮物 ○水ようかん		
	[エネルギー] 685 kcal [タンパク質] 30.0 g [脂質] 31.1 g [炭水化物] 73.1 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 644 kcal [タンパク質] 21.1 g [脂質] 17.3 g [炭水化物] 99.1 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 478 kcal [タンパク質] 17.9 g [脂質] 19.9 g [炭水化物] 61.5 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 510 kcal [タンパク質] 19.4 g [脂質] 7.7 g [炭水化物] 90.1 g [塩分] 1.6 g	[エネルギー] 665 kcal [タンパク質] 22.4 g [脂質] 11.6 g [炭水化物] 115.1 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	○ごはん ○味噌汁 ○鶏のクリームソース ○ポテトサラダ ○プリン	○ごはん ○中華スープ ○オイスター炒め ○春雨サラダ ○いちごゼリー	○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 ○フルーチェ	○ごはん ○コンソメスープ ○ハンバーグ デミソース ○キャベツとコーンのサラダ ○マスカットゼリー	○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 ○オレンジゼリー		
	[エネルギー] 778 kcal [タンパク質] 27.7 g [脂質] 26.5 g [炭水化物] 102.2 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 660 kcal [タンパク質] 26.7 g [脂質] 14.1 g [炭水化物] 102.4 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 656 kcal [タンパク質] 35.7 g [脂質] 11.6 g [炭水化物] 99.2 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 660 kcal [タンパク質] 18.5 g [脂質] 15.1 g [炭水化物] 110.1 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 610 kcal [タンパク質] 34.7 g [脂質] 8.5 g [炭水化物] 96.4 g [塩分] 6.7 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10月07日(月) ～ 2024年10月13日(日)

	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○薩摩揚げと小松菜の炒煮 ○パバロア	○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○五目煮豆 ○プリン	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の照焼 ○ブロッコリーとツナのソテー ○水ようかん	○フレンチトースト ○大豆とベーコンの洋風煮 ○小松菜のごまマヨネーズ ○バナナムース	○ごはん ○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		
	[エネルギー] 562 kcal [タンパク質] 33.1 g [脂質] 5.0 g [炭水化物] 92.2 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 705 kcal [タンパク質] 26.6 g [脂質] 21.8 g [炭水化物] 97.1 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 698 kcal [タンパク質] 31.8 g [脂質] 16.9 g [炭水化物] 101.6 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 776 kcal [タンパク質] 30.7 g [脂質] 25.3 g [炭水化物] 106.9 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 608 kcal [タンパク質] 24.2 g [脂質] 8.6 g [炭水化物] 105.5 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
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 ○揚げ出し豆腐 ○煮浸し ○ピーチゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の甘酢あん ○もやしのおかか和え ○青りんごゼリー	○キャベツのクリームスパゲティ ○コンソメスープ ○ブロッコリーとコーンのサラダ ○パバロア	○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		
	[エネルギー] 645 kcal [タンパク質] 15.9 g [脂質] 15.7 g [炭水化物] 106.4 g [塩分] 1.8 g	[エネルギー] 569 kcal [タンパク質] 29.4 g [脂質] 5.7 g [炭水化物] 96.5 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 677 kcal [タンパク質] 24.7 g [脂質] 15.5 g [炭水化物] 107.6 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 603 kcal [タンパク質] 19.3 g [脂質] 15.6 g [炭水化物] 92.3 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 636 kcal [タンパク質] 26.6 g [脂質] 10.1 g [炭水化物] 107.3 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

* 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10月14日(月) ~ 2024年10月20日(日)

	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○すまし汁 ○サワラの西京焼き ○切干大根の煮物 ○オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ○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 	<ul style="list-style-type: none"> ○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 ○青梅ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○蓮根と薩摩揚げの炒め煮 ○ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ○ロールパン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○いちごヨーグルト 		
		[エネルギー] 584 kcal [タンパク質] 28.9 g [脂質] 12.3 g [炭水化物] 86.4 g [塩分] 1.8 g	[エネルギー] 587 kcal [タンパク質] 22.0 g [脂質] 11.3 g [炭水化物] 99.0 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 764 kcal [タンパク質] 21.3 g [脂質] 31.0 g [炭水化物] 99.9 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 589 kcal [タンパク質] 30.3 g [脂質] 6.7 g [炭水化物] 96.9 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 537 kcal [タンパク質] 18.0 g [脂質] 19.7 g [炭水化物] 72.7 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
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	<ul style="list-style-type: none"> ○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 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○サワラの幽庵焼 ○いんげんの胡麻和え ○水ようかん 	<ul style="list-style-type: none"> ○ツナピラフ ○野菜ポトフ ○ブロッコリーソテー ○パバロア 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○コンソメスープ ○白身魚のマスタード焼き ○キャベツソテー ○オレンジゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○肉豆腐 ○カリフラワーサラダ ○青りんごゼリー 		
		[エネルギー] 643 kcal [タンパク質] 22.8 g [脂質] 15.9 g [炭水化物] 100.4 g [塩分] 4.9 g	[エネルギー] 627 kcal [タンパク質] 21.8 g [脂質] 9.6 g [炭水化物] 111.2 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 554 kcal [タンパク質] 24.1 g [脂質] 4.6 g [炭水化物] 103.0 g [塩分] 4.7 g	[エネルギー] 529 kcal [タンパク質] 22.3 g [脂質] 7.5 g [炭水化物] 90.3 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 682 kcal [タンパク質] 28.7 g [脂質] 16.0 g [炭水化物] 101.0 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

* 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10月21日(月) ~ 2024年10月27日(日)

	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○切干と高野の煮物 ○イチゴムース	○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 ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○かぼちゃサラダ ○青梅ゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○鰹の煮付梅煮風味 ○白和え ○パバロア	○ごはん ○すまし汁 ○サケの西京焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○プリン		
	[エネルギー] 638 kcal [タンパク質] 33.7 g [脂質] 12.7 g [炭水化物] 94.8 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 600 kcal [タンパク質] 32.1 g [脂質] 11.2 g [炭水化物] 87.7 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 667 kcal [タンパク質] 30.4 g [脂質] 11.3 g [炭水化物] 109.1 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 566 kcal [タンパク質] 26.3 g [脂質] 6.5 g [炭水化物] 122.6 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 677 kcal [タンパク質] 34.0 g [脂質] 17.3 g [炭水化物] 92.5 g [塩分] 2.4 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 ○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	○ミートソースパゲティ ○コンソメスープ ○ブロッコリーサラダ ○プリン	○ごはん ○味噌汁 ○豚肉の甘辛煮 ○小松菜のしらす和え ○水ようかん	○豚丼 ○味噌汁 ○もやしのナムル ○いちごゼリー	○キーマカレー ○コンソメスープ ○スパゲティサラダ ○みかんヨーグルト		
	[エネルギー] 693 kcal [タンパク質] 23.3 g [脂質] 24.9 g [炭水化物] 88.4 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 757 kcal [タンパク質] 35.4 g [脂質] 18.8 g [炭水化物] 106.7 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 721 kcal [タンパク質] 30.1 g [脂質] 9.7 g [炭水化物] 124.2 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 595 kcal [タンパク質] 29.9 g [脂質] 8.3 g [炭水化物] 96.0 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 846 kcal [タンパク質] 26.5 g [脂質] 20.1 g [炭水化物] 134.9 g [塩分] 4.0 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： 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	○食パン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○プリン	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉と里芋の煮物 ○豆腐とひじきの炒煮 ○いちごヨーグルト			
	[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] 589 kcal [タンパク質] 19.9 g [脂質] 20.1 g [炭水化物] 82.5 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 679 kcal [タンパク質] 27.6 g [脂質] 16.6 g [炭水化物] 102.5 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	[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	○ミートソースパゲティ ○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			
	[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] 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。