

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2025年03月03日(月) ~ 2025年03月09日(日)

	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月8日(土)	3月9日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○なすの煮つけ ○水ようかん	○ホットドッグ ○野菜ポトフ ○ツナサラダ ○バナナ	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○チンゲン菜の和え物 ○ババロア	○食パン ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○アスパラサラダ ○プリン	○ごはん ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○きんぴらごぼう ○マスカットゼリー		
	[エネルギー] 595 kcal [タンパク質] 22.4 g [脂質] 9.8 g [炭水化物] 100.9 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 691 kcal [タンパク質] 27.8 g [脂質] 28.2 g [炭水化物] 85.0 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 547 kcal [タンパク質] 31.4 g [脂質] 5.9 g [炭水化物] 88.5 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 750 kcal [タンパク質] 27.0 g [脂質] 38.0 g [炭水化物] 75.0 g [塩分] 5.5 g	[エネルギー] 579 kcal [タンパク質] 21.3 g [脂質] 7.4 g [炭水化物] 106.5 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 ○すまし汁 ○ブリの照り焼き ○菜の花のお浸し ○ひなまつりデザート	○ハヤシライス ○コンソメスープ ○白菜とハムのサラダ ○フルーツヨーグルト	○ほうとう風うどん ○いなりずし ○ほうれん草の磯和え ○オレンジゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○フライ盛り合わせ ○ブロッコリーサラダ ○ココアババロア	○ミートドリア ○コンソメスープ ○キャベツソテー ○フルーツポンチ		
	[エネルギー] 625 kcal [タンパク質] 27.7 g [脂質] 13.5 g [炭水化物] 93.1 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 742 kcal [タンパク質] 25.4 g [脂質] 17.2 g [炭水化物] 107.3 g [塩分] 6.1 g	[エネルギー] 892 kcal [タンパク質] 29.7 g [脂質] 13.6 g [炭水化物] 154.8 g [塩分] 4.8 g	[エネルギー] 655 kcal [タンパク質] 21.9 g [脂質] 18.2 g [炭水化物] 100.0 g [塩分] 1.5 g	[エネルギー] 649 kcal [タンパク質] 21.7 g [脂質] 15.4 g [炭水化物] 91.4 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

* 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03月10日(月) ~ 2025年03月16日(日)

	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15日(土)	3月16日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○ハムとじゃが芋の炒め ○ヨーグルト	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉のマヨネーズ焼き ○蓮根と薩摩揚げの炒め煮 ○水ようかん	○ごはん ○味噌汁 ○肉じゃが ○納豆 ○いちごヨーグルト	○ピザトースト ○コンソメスープ ○大豆とベコンの洋風煮 ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○がんもの煮物 ○ヨーグルト		
	[エネルギー] 644 kcal [タンパク質] 33.4 g [脂質] 11.5 g [炭水化物] 97.8 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 588 kcal [タンパク質] 19.8 g [脂質] 3.5 g [炭水化物] 115.9 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 667 kcal [タンパク質] 34.8 g [脂質] 11.2 g [炭水化物] 102.4 g [塩分] 1.7 g	[エネルギー] 460 kcal [タンパク質] 21.6 g [脂質] 11.8 g [炭水化物] 68.8 g [塩分] 4.6 g	[エネルギー] 634 kcal [タンパク質] 38.4 g [脂質] 10.0 g [炭水化物] 92.6 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 ○豚肉と茄子の味噌炒め ○たまご豆腐 ○黄桃缶	○天津丼 ○中華スープ ○春雨サラダ ○いちごゼリー	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○鮭の西京焼 ○もやしのおかか和え ○青梅ゼリー	○ごはん ○コンソメスープ ○煮込みハンバーグ ○スパゲティサラダ ○ババロア	○きのこのクリームパゲティ ○コンソメスープ ○フレンチサラダ ○ぶどうゼリー		
	[エネルギー] 628 kcal [タンパク質] 29.5 g [脂質] 13.6 g [炭水化物] 84.0 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 609 kcal [タンパク質] 19.9 g [脂質] 11.9 g [炭水化物] 100.3 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 616 kcal [タンパク質] 31.0 g [脂質] 14.0 g [炭水化物] 87.7 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 809 kcal [タンパク質] 25.5 g [脂質] 22.8 g [炭水化物] 122.5 g [塩分] 5.4 g	[エネルギー] 659 kcal [タンパク質] 23.5 g [脂質] 15.1 g [炭水化物] 104.7 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

* 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03月17日(月) ~ 2025年03月23日(日)

	3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)	3月22日(土)	3月23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 ○温野菜サラダ ○マスカットゼリー	○フレンチトースト ○コンソメスープ ○ツナサラダ ○ババロア	○ごはん ○すまし汁 ○鯖の塩焼き ○五目煮豆 ○オレンジ	○ごはん ○味噌汁 ○プレーンオムレツ ○竹輪と大根の煮物 ○イチゴムース	○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○マカロニサラダ ○バナナ		
	[エネルギー] 692 kcal [タンパク質] 22.1 g [脂質] 38.9 g [炭水化物] 68.8 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 661 kcal [タンパク質] 28.5 g [脂質] 13.8 g [炭水化物] 106.7 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 732 kcal [タンパク質] 29.4 g [脂質] 26.6 g [炭水化物] 90.3 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 652 kcal [タンパク質] 20.8 g [脂質] 17.8 g [炭水化物] 102.3 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 699 kcal [タンパク質] 21.1 g [脂質] 31.3 g [炭水化物] 86.6 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
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 ○キーマカレー ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾏﾃﾞｰｽ 和え ○バナナヨーグルト	○かき揚げうどん ○いなりずし ○もやしのゆかり和え ○青りんごゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のトマトソース ○さつま芋サラダ ○みかんゼリー	○ビビンバ丼 ○中華スープ ○しゅうまい ○杏仁豆腐	○ごはん ○味噌汁 ○チキンソテー ○ひじき煮 ○プリン		
	[エネルギー] 1042 kcal [タンパク質] 28.2 g [脂質] 22.3 g [炭水化物] 177.4 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 878 kcal [タンパク質] 22.2 g [脂質] 14.1 g [炭水化物] 145.2 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 834 kcal [タンパク質] 28.4 g [脂質] 26.2 g [炭水化物] 109.4 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 709 kcal [タンパク質] 24.1 g [脂質] 12.8 g [炭水化物] 112.0 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 678 kcal [タンパク質] 28.2 g [脂質] 19.1 g [炭水化物] 96.9 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

* 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03月24日(月) ～ 2025年03月30日(日)

	3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)	3月29日(土)	3月30日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉と高野の炒め煮 ○ﾌﾟﾛｯｺﾘｰ-ﾗﾞﾀﾞ ○いちごヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○大根とツナの煮物 ○ライチゼリー	○食パン ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○花野菜サラダ ○プリン	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○きんぴらごぼう ○バナナ	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○がんもの煮物 ○水ようかん		
	[エネルギー] 615 kcal [タンパク質] 25.8 g [脂質] 16.2 g [炭水化物] 90.3 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 541 kcal [タンパク質] 26.9 g [脂質] 5.5 g [炭水化物] 92.0 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 746 kcal [タンパク質] 26.8 g [脂質] 38.7 g [炭水化物] 73.7 g [塩分] 5.1 g	[エネルギー] 680 kcal [タンパク質] 27.0 g [脂質] 10.6 g [炭水化物] 118.6 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 734 kcal [タンパク質] 25.0 g [脂質] 19.7 g [炭水化物] 110.6 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
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	○野菜タンメン ○しゅうまい ○青梗菜の竹輪の和え物 ○フルーツポンチ	○チキンピラフ ○コンソメスープ ○大根サラダ ○みかんヨーグルト	○ごはん ○けんちん汁 ○鮭のバター醤油 ○小松菜の磯和え ○ババロア	○ミートドリア ○コンソメスープ ○カリフラワーサラダ ○ぶどうゼリー	○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 ○青りんごゼリー		
	[エネルギー] 618 kcal [タンパク質] 30.5 g [脂質] 12.5 g [炭水化物] 90.8 g [塩分] 6.4 g	[エネルギー] 604 kcal [タンパク質] 20.3 g [脂質] 14.4 g [炭水化物] 94.4 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 631 kcal [タンパク質] 30.5 g [脂質] 11.9 g [炭水化物] 96.7 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 627 kcal [タンパク質] 21.1 g [脂質] 18.0 g [炭水化物] 91.7 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 779 kcal [タンパク質] 24.2 g [脂質] 24.4 g [炭水化物] 114.3 g [塩分] 5.8 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： 2025年03月31日(月) ~ 2025年04月06日(日)

	3月31日(月)	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5日(土)	4月6日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○切干と高野の煮物 ○ヨーグルト						
	[エネルギー] 580 kcal [タンパク質] 34.9 g [脂質] 5.3 g [炭水化物] 95.0 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
夕 食	○ごはん ○すまし汁 ○サバの胡麻味噌焼き ○ハンパンの煮物 ○水ようかん						
	[エネルギー] 816 kcal [タンパク質] 26.9 g [脂質] 25.2 g [炭水化物] 114.4 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。