

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2024年07月01日(月) ~ 2024年07月07日(日)

	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)	7月7日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照り焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○みかん缶	○ごはん ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○揚げ茄子の煮浸し ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○肉団子の煮物 ○フロッコーの胡麻和え ○黄桃缶	○ピザトースト ○コンソメスープ ○大豆とツナの野菜リゾット ○バナナムース	○ごはん ○すまし汁 ○サワラの西京焼き ○五目煮豆 ○白桃缶		
	[エネルギー] 692 kcal [タンパク質] 28.8 g [脂質] 19.4 g [炭水化物] 96.2 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 633 kcal [タンパク質] 21.0 g [脂質] 14.1 g [炭水化物] 104.8 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 621 kcal [タンパク質] 20.4 g [脂質] 10.5 g [炭水化物] 98.4 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 523 kcal [タンパク質] 23.2 g [脂質] 18.7 g [炭水化物] 65.3 g [塩分] 4.6 g	[エネルギー] 655 kcal [タンパク質] 33.3 g [脂質] 13.9 g [炭水化物] 93.1 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
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 ○肉団子の甘酢あん ○もやしのおかか和え ○水ようかん	○ごはん ○すまし汁 ○厚揚げの味噌炒め ○白菜サラダ ○コーヒーゼリー	○肉うどん ○南瓜のはさみ揚げ ○大学芋 ○みかんヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○カボチャコロッケ ○カラフルサラダ ○フルーツポンチ	○あんかけラーメン ○ちくわ甘辛煮 ○もやしのゆかり和え ○いちごゼリー		
	[エネルギー] 707 kcal [タンパク質] 25.3 g [脂質] 6.8 g [炭水化物] 133.7 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 643 kcal [タンパク質] 25.9 g [脂質] 15.8 g [炭水化物] 96.2 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 1027 kcal [タンパク質] 38.7 g [脂質] 24.6 g [炭水化物] 152.1 g [塩分] 4.7 g	[エネルギー] 682 kcal [タンパク質] 17.5 g [脂質] 11.0 g [炭水化物] 125.1 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 620 kcal [タンパク質] 33.0 g [脂質] 4.8 g [炭水化物] 106.9 g [塩分] 4.7 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07月08日(月) ~ 2024年07月14日(日)

	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)
朝 食	○ロールパン ○スクランブルエッグ ○温野菜サラダ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○肉団子の煮物 ○かぼちゃサラダ ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○目玉焼き&ウインナー ○ほうれん草の磯和え ○水ようかん	○ごはん ○すまし汁 ○野菜ソテー ○マカロニサラダ ○いちごヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○野菜炒め ○切干と高野の煮物 ○オレンジ		
	[エネルギー] 718 kcal [タンパク質] 25.4 g [脂質] 43.6 g [炭水化物] 58.4 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 695 kcal [タンパク質] 23.2 g [脂質] 14.7 g [炭水化物] 111.6 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 676 kcal [タンパク質] 20.8 g [脂質] 18.3 g [炭水化物] 104.6 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 593 kcal [タンパク質] 19.4 g [脂質] 14.2 g [炭水化物] 94.7 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 532 kcal [タンパク質] 16.7 g [脂質] 8.6 g [炭水化物] 97.1 g [塩分] 3.9 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
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 ○コンソメスープ ○ポークチャップ ○コンコンサラダ ○パバロア	○ハヤシライス ○コンソメスープ ○キャベツの醤油フレンチ ○プリン	○ごはん ○コンソメスープ ○煮込みハンバーグ ○いちごゼリー	○味噌野菜ラーメン ○はんぺんバター焼き ○いんげんのソテー ○マスカットゼリー	○なっとうビビンバ ○中華スープ ○しゅうまい ○杏仁豆腐		
	[エネルギー] 612 kcal [タンパク質] 29.8 g [脂質] 9.0 g [炭水化物] 99.5 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 715 kcal [タンパク質] 24.5 g [脂質] 17.7 g [炭水化物] 111.7 g [塩分] 5.3 g	[エネルギー] 651 kcal [タンパク質] 18.9 g [脂質] 17.3 g [炭水化物] 103.2 g [塩分] 4.7 g	[エネルギー] 611 kcal [タンパク質] 33.7 g [脂質] 9.1 g [炭水化物] 96.3 g [塩分] 6.5 g	[エネルギー] 765 kcal [タンパク質] 29.3 g [脂質] 21.4 g [炭水化物] 102.0 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

* 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07月15日(月) ~ 2024年07月21日(日)

	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○切干と高野の煮物 ○オレンジ	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○がんもの煮物 ○バナナ	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○納豆草とベーコンのソテー ○水ようかん	○ホットドッグ ○野菜ポトフ ○グリーンサラダ ○ヨーグルト	○ミニクワッサン ○ミニメロンパン ○コンソメスープ ○キャベツと卵ソテー ○マスカットゼリー		
	[エネルギー] 556 kcal [タンパク質] 32.5 g [脂質] 5.3 g [炭水化物] 92.6 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 692 kcal [タンパク質] 33.4 g [脂質] 13.7 g [炭水化物] 106.2 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 679 kcal [タンパク質] 25.8 g [脂質] 16.7 g [炭水化物] 103.5 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 634 kcal [タンパク質] 23.5 g [脂質] 26.7 g [炭水化物] 75.7 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 304 kcal [タンパク質] 9.7 g [脂質] 11.1 g [炭水化物] 43.8 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	○ごはん ○味噌汁 ○肉じゃが ○大根サラダ ○マンゴープリン	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の塩麹煮 ○ブロッコリーサラダ ○フルーツヨーグルト	○ごはん ○コンソメスープ ○魚のトマトソース ○ツナサラダ ○青りんごゼリー	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○小松菜の和え物 ○ごまプリン	○キーマカレー ○コンソメスープ ○ブロッコリーとコンの炒め ○パバロア		
	[エネルギー] 678 kcal [タンパク質] 29.5 g [脂質] 14.1 g [炭水化物] 104.5 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 704 kcal [タンパク質] 36.7 g [脂質] 13.8 g [炭水化物] 93.2 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 569 kcal [タンパク質] 24.6 g [脂質] 8.2 g [炭水化物] 94.4 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 551 kcal [タンパク質] 27.9 g [脂質] 10.1 g [炭水化物] 82.1 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 720 kcal [タンパク質] 21.3 g [脂質] 19.6 g [炭水化物] 111.7 g [塩分] 4.6 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： 2024年07月22日(月) ~ 2024年07月28日(日)

	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)
朝 食	○ごはん ○すまし汁 ○ホキの胡麻味噌焼き ○根菜の煮物 ○みかん缶	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾀﾞｲｺﾞのｼｰ ○バナナムス	○食パン ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○納豆草とﾀﾞｲｺﾞのｼｰ ○いちごヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○竹輪と大根の煮物 ○プリン	○ごはん ○すまし汁 ○ホッケの塩焼き ○たけのこのおなか煮 ○みかん缶		
	[エネルギー] 467 kcal [タンパク質] 19.2 g [脂質] 1.3 g [炭水化物] 92.7 g [塩分] 1.6 g	[エネルギー] 581 kcal [タンパク質] 28.5 g [脂質] 11.5 g [炭水化物] 88.0 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 742 kcal [タンパク質] 29.4 g [脂質] 37.3 g [炭水化物] 72.5 g [塩分] 5.4 g	[エネルギー] 618 kcal [タンパク質] 35.6 g [脂質] 8.7 g [炭水化物] 95.1 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 478 kcal [タンパク質] 22.2 g [脂質] 4.6 g [炭水化物] 82.8 g [塩分] 2.2 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
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 ○肉豆腐 ○キャベツのお浸し ○青りんごゼリー	○ﾀﾞｲｺﾞのﾄﾏﾄﾞｰｽﾌﾟｹﾞﾃﾞ ○コンソメスープ ○ポパイサラダ ○ぶどうゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○豚肉の生姜焼き ○白菜の胡麻和え ○ﾊﾞﾊﾞﾛｱ	○ごはん ○中華スープ ○麻婆豆腐 ○春雨サラダ ○杏仁豆腐	○ごはん ○味噌汁 ○肉じゃが ○大根サラダ ○マンゴープリン		
	[エネルギー] 652 kcal [タンパク質] 27.6 g [脂質] 11.3 g [炭水化物] 106.0 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 668 kcal [タンパク質] 33.5 g [脂質] 10.9 g [炭水化物] 105.8 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 527 kcal [タンパク質] 19.5 g [脂質] 6.5 g [炭水化物] 95.7 g [塩分] 1.7 g	[エネルギー] 719 kcal [タンパク質] 21.0 g [脂質] 15.7 g [炭水化物] 109.6 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 678 kcal [タンパク質] 29.5 g [脂質] 14.1 g [炭水化物] 104.5 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07月29日(月) ～ 2024年08月04日(日)

	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○里芋の鶏そぼろあん ○イチゴムース 	<ul style="list-style-type: none"> ○フレンチトースト ○コンソメスープ ○キャベツと卵ソテー ○白桃缶 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○磯玉子焼き ○薩摩揚げと小松菜の炒煮 ○ヨーグルト 				
	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 653 kcal [タンパク質] 30.8 g [脂質] 14.4 g [炭水化物] 95.9 g [塩分] 4.8 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 680 kcal [タンパク質] 26.4 g [脂質] 14.5 g [炭水化物] 111.0 g [塩分] 3.9 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 548 kcal [タンパク質] 20.8 g [脂質] 8.3 g [炭水化物] 93.9 g [塩分] 2.8 g 	<ul style="list-style-type: none"> [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 	<ul style="list-style-type: none"> [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 	<ul style="list-style-type: none"> [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 	<ul style="list-style-type: none"> [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							
	<ul style="list-style-type: none"> [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 	<ul style="list-style-type: none"> [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 	<ul style="list-style-type: none"> [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 	<ul style="list-style-type: none"> [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 	<ul style="list-style-type: none"> [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 	<ul style="list-style-type: none"> [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 	<ul style="list-style-type: none"> [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"> ○ミートドリア ○コンソメスープ ○フレンチサラダ ○プリン 	<ul style="list-style-type: none"> ○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○ほうれん草ビーツ和え ○ライチゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○けんちん汁 ○鶏肉の照焼き ○付) オクラ ○白菜の磯和え ○水ようかん 				
	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 670 kcal [タンパク質] 23.8 g [脂質] 21.4 g [炭水化物] 91.3 g [塩分] 3.6 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 616 kcal [タンパク質] 27.5 g [脂質] 14.3 g [炭水化物] 90.1 g [塩分] 2.7 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 723 kcal [タンパク質] 27.0 g [脂質] 17.9 g [炭水化物] 109.4 g [塩分] 2.1 g 	<ul style="list-style-type: none"> [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 	<ul style="list-style-type: none"> [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 	<ul style="list-style-type: none"> [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 	<ul style="list-style-type: none"> [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。