

週 間 予 定 献 立 表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2024年06月03日(月) ～ 2024年06月09日(日)

	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月8日(土)	6月9日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○目玉焼き ○五目煮豆 ○はちみつレモンゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○サケの塩焼き ○炒り豆腐 ○いちごヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○五目卵焼き ○厚揚げの炒煮 ○水ようかん	○ごはん ○すまし汁 ○ホキの胡麻味噌焼き ○蓮根と薩摩揚げの炒め煮 ○バナナ	○食パン ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○コールスローサラダ ○マスカットゼリー		
	[エネルギー] 662 kcal [タンパク質] 25.6 g [脂質] 14.1 g [炭水化物] 105.9 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 570 kcal [タンパク質] 30.5 g [脂質] 9.5 g [炭水化物] 86.5 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 681 kcal [タンパク質] 37.9 g [脂質] 11.2 g [炭水化物] 103.5 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 569 kcal [タンパク質] 22.8 g [脂質] 4.1 g [炭水化物] 108.0 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 747 kcal [タンパク質] 22.0 g [脂質] 38.9 g [炭水化物] 79.8 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
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 ○豚肉の生姜焼き ○ごぼうサラダ ○マスカットゼリー	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○サワラの磯香焼き ○ブロッコリーサラダ ○水ようかん	○ごはん ○中華スープ ○回鍋肉 ○もやしのナムル ○オレンジ	○ハヤシライス ○コンソメスープ ○キャベツとコーンのサラダ ○ぶどうゼリー	○ごはん ○八宝菜 ○ワンタンスープ ○大根サラダ ○フルーツヨーグルト		
	[エネルギー] 561 kcal [タンパク質] 21.3 g [脂質] 8.9 g [炭水化物] 95.9 g [塩分] 1.5 g	[エネルギー] 710 kcal [タンパク質] 30.6 g [脂質] 16.7 g [炭水化物] 103.7 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 581 kcal [タンパク質] 23.4 g [脂質] 11.7 g [炭水化物] 91.9 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 711 kcal [タンパク質] 21.2 g [脂質] 18.6 g [炭水化物] 112.5 g [塩分] 5.3 g	[エネルギー] 651 kcal [タンパク質] 26.5 g [脂質] 10.7 g [炭水化物] 96.1 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06月10日(月) ~ 2024年06月16日(日)

	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)	6月16日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○野菜ソテー ○切干と高野の煮物 ○みかん缶	○食パン ○肉団子のスープ煮 ○ハムとじゃが芋の炒め ○コーヒーゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○五目巾着の煮物 ○ジャーマンポテト ○バナナ	○ごはん ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○きんぴらごぼう ○ヨーグルト	○ロールパン ○野菜シチュー ○温野菜サラダ ○バナナムス		
	[エネルギー] 556 kcal [タンパク質] 16.5 g [脂質] 9.0 g [炭水化物] 101.2 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 702 kcal [タンパク質] 23.7 g [脂質] 28.4 g [炭水化物] 89.0 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 718 kcal [タンパク質] 21.3 g [脂質] 14.1 g [炭水化物] 126.0 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 580 kcal [タンパク質] 24.1 g [脂質] 7.4 g [炭水化物] 101.4 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 463 kcal [タンパク質] 12.0 g [脂質] 18.0 g [炭水化物] 66.3 g [塩分] 2.1 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	○ごはん ○豚汁 ○ブリの照り焼き ○かぼちゃサラダ ○プリン	○ごはん ○コンソメスープ ○鶏肉のトマトソース ○カリフラワーサラダ ○いちごゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○ホキの胡麻味噌焼き ○肉じゃが ○水ようかん	○なっとうビビンバ ○中華スープ ○しゅうまい ○杏仁豆腐	○ピラフ ○コンソメスープ ○コールスローサラダ ○みかんゼリー		
	[エネルギー] 790 kcal [タンパク質] 33.4 g [脂質] 23.1 g [炭水化物] 105.6 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 765 kcal [タンパク質] 29.8 g [脂質] 23.9 g [炭水化物] 106.6 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 626 kcal [タンパク質] 31.0 g [脂質] 5.2 g [炭水化物] 108.3 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 763 kcal [タンパク質] 29.3 g [脂質] 21.2 g [炭水化物] 102.0 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 519 kcal [タンパク質] 14.2 g [脂質] 7.4 g [炭水化物] 85.4 g [塩分] 3.2 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。

週 間 予 定 献 立 表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2024年06月17日(月) ～ 2024年06月23日(日)

	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻和え ○プリン	○ごはん ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○アスパラサラダ ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○パイン缶	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○納豆草とﾊﾞｰｺﾝのﾗｰﾏｰ ○ヨーグルト	○フレンチトースト ○コンソメスープ ○キャベツと卵ソテー ○ﾗｰ・ﾌﾗﾝｽﾞゼﾘｰ		
	[エネルギー] 580 kcal [タンパク質] 27.7 g [脂質] 9.0 g [炭水化物] 94.4 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 685 kcal [タンパク質] 19.2 g [脂質] 22.7 g [炭水化物] 98.8 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 602 kcal [タンパク質] 27.9 g [脂質] 10.9 g [炭水化物] 95.9 g [塩分] 4.6 g	[エネルギー] 616 kcal [タンパク質] 34.2 g [脂質] 9.6 g [炭水化物] 96.2 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 683 kcal [タンパク質] 26.6 g [脂質] 16.4 g [炭水化物] 107.6 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	○ミートドリア ○コンソメスープ ○マカロニサラダ ○パバロア	○ごはん ○すまし汁 ○厚揚げの味噌炒め ○ツナと白菜の炒め煮 ○ぶどうゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○フライ盛り合わせ ○カラフルサラダ ○ごまプリン	○あんかけ焼きそば ○中華スープ ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾈｯﾄ ○パバロア	○ごはん ○コンソメスープ ○タンドリーチキン ○ゆでﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ○じゃが芋のソテー ○マスカットゼリー		
	[エネルギー] 675 kcal [タンパク質] 21.1 g [脂質] 17.6 g [炭水化物] 103.5 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 591 kcal [タンパク質] 28.8 g [脂質] 8.2 g [炭水化物] 95.8 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 931 kcal [タンパク質] 22.9 g [脂質] 38.1 g [炭水化物] 122.4 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 642 kcal [タンパク質] 26.8 g [脂質] 12.1 g [炭水化物] 107.2 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 668 kcal [タンパク質] 27.7 g [脂質] 16.7 g [炭水化物] 99.5 g [塩分] 3.2 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。

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2024年06月24日(月) ～ 2024年06月30日(日)

	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ○レーズンパン ○コンソメスープ ○目玉焼き ○納豆と卵のソテー ○ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○竹輪と大根の煮物 ○オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉卵とじ ○ムとじゃが芋の炒め ○水ようかん 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○すまし汁 ○鰹の煮付梅煮風味 ○キャベツと卵ソテー ○マスカットゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ○ロールパン ○ロールキャベツ ○ブロッコリー炒め ○パイン缶 		
	[エネルギー] 423 kcal [タンパク質] 24.7 g [脂質] 13.0 g [炭水化物] 51.2 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 532 kcal [タンパク質] 31.9 g [脂質] 3.3 g [炭水化物] 91.1 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 744 kcal [タンパク質] 27.8 g [脂質] 17.7 g [炭水化物] 114.7 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 602 kcal [タンパク質] 29.2 g [脂質] 9.9 g [炭水化物] 96.9 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 456 kcal [タンパク質] 15.3 g [脂質] 14.9 g [炭水化物] 68.3 g [塩分] 2.9 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	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○白身魚のバター醤油 ○小松菜の磯和え ○水ようかん 	<ul style="list-style-type: none"> ○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 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○中華スープ ○マーボー厚揚げ ○春雨サラダ ○マンゴープリン 	<ul style="list-style-type: none"> ○三色丼 ○味噌汁 ○厚揚げと野菜とろみ煮 ○ババロア 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 ○白身魚フライ ○大根サラダ ○オレンジゼリー 		
	[エネルギー] 590 kcal [タンパク質] 23.7 g [脂質] 5.6 g [炭水化物] 109.2 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 784 kcal [タンパク質] 22.4 g [脂質] 23.8 g [炭水化物] 118.0 g [塩分] 5.3 g	[エネルギー] 780 kcal [タンパク質] 26.3 g [脂質] 23.8 g [炭水化物] 108.5 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 692 kcal [タンパク質] 27.7 g [脂質] 14.3 g [炭水化物] 107.7 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 669 kcal [タンパク質] 19.4 g [脂質] 17.4 g [炭水化物] 106.4 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。