

週 間 予 定 献 立 表 (常食)

期間： 2022年12月04日(日) ~ 2022年12月10日(土)

	12月4日(日)	12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)	12月8日(木)	12月9日(金)	12月10日(土)
朝	○ご 飯 ○アスパラと卵のソテー ○つぼ漬け ○味噌汁(モロ・ツメ)	○食パン ○スクランブルエッグ ○*イチゴジャム ○ミルクスープ(ベジ・絹さや)	○ご 飯 ○鶏五目豆 ○桜大根 ○味噌汁(玉葱・にら)	○ご 飯 ○豚肉とピーマンの塩炒め ○つぼ漬け ○味噌汁(大根・しめじ)	○ロールパン ○ウインナーのコンソメ煮 ○*マーメレードジャム ○コンソメスープ(白菜/マッシュ)	○ご 飯 ○はんぺんと大根の煮物 ○鯛味噌 ○味噌汁(小松菜・玉葱)	○ご 飯 ○がんも煮 ○桜大根 ○味噌汁(さつま・ミツバ)
食	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳
昼	○ご 飯 ○カニ玉 ○ピーナッツ和え ○ぶどうムース ○ミルクスープ(さつま/人参)	○麦飯 ○肉じゃが ○白菜と竹輪の生姜炒め ○フルーツヨーグルト ○すまし汁(わかめ/はんぺん)	○中華丼 ○焼き餃子 ○ピーチムース ○中華スープ(春雨/かにか)	○ご 飯 ○鮭のマスタード焼き ○キャベツの青じそサラダ ○ジャムヨーグルト(ブルーベリー) ○コンソメスープ(モロ/イモ/コーン)	○握り寿司 ○茶碗蒸し ○黄桃缶 ○すまし汁(花麩・三葉)	○ハヤシライス ○春雨サラダ ○ジャムヨーグルト(りんご) ○コーンスープ	○ご 飯 ○林のムニエル レモンターソース ○ブロッコリーとキャベツのサラダ ○バナナ ○コンソメスープ(小松菜/人参)
食	○ばかうけ ○レモネード	○たいやき ○玄米茶	○シューロール ○麦茶	○ソフトサラダせんべい ○カフェオレ	○茶まんじゅう ○麦茶	○ソフトドーナッツ ○玄米茶	○抹茶ワッフルorレモンケーキ ○麦茶
夕	○ご 飯 ○白身魚の葱ソース ○ジャーマンポテト ○赤かっぱ ○味噌汁(小松菜・青葱)	○ご 飯 ○照り焼き豆腐ハンバーグ ○切干大根煮 ○しば漬け ○味噌汁(もやし・隠元)	○ご 飯 ○鯖の味噌煮 ○胡瓜とわかめの酢の物 ○たくあん ○すまし汁(豆腐・青葱)	○ご 飯 ○鶏の甘酢あん ○里芋のごま煮 ○納豆 ○味噌汁(玉葱・絹さや)	○ご 飯 ○豚肉のポン酢炒め ○ツナひじきサラダ ○しば漬け ○味噌汁(大根・青葱)	○麦飯 ○鯖のごまだれ焼き ○山芋おくら ○青かっぱ ○味噌汁(キャベツ・長葱)	○ご 飯 ○鶏肉の辛味噌焼き ○さつま芋と油揚げの煮物 ○しば漬け ○すまし汁(花麩・三葉)
食	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・
栄養 量目 安	[エネルギー] 1641 kcal [タンパク質] 56.7 g [脂 質] 49.9 g [炭水化物] 252.5 g [塩 分] 7.5 g	[エネルギー] 1621 kcal [タンパク質] 55.4 g [脂 質] 47.6 g [炭水化物] 249.4 g [塩 分] 7.2 g	[エネルギー] 1665 kcal [タンパク質] 71.8 g [脂 質] 51.8 g [炭水化物] 227.0 g [塩 分] 7.2 g	[エネルギー] 1735 kcal [タンパク質] 78.6 g [脂 質] 45.0 g [炭水化物] 262.4 g [塩 分] 7.5 g	[エネルギー] 1647 kcal [タンパク質] 68.1 g [脂 質] 50.2 g [炭水化物] 232.9 g [塩 分] 8.3 g	[エネルギー] 1635 kcal [タンパク質] 59.3 g [脂 質] 39.6 g [炭水化物] 251.2 g [塩 分] 7.1 g	[エネルギー] 1554 kcal [タンパク質] 56.8 g [脂 質] 35.6 g [炭水化物] 247.0 g [塩 分] 6.6 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 (常食)

期間： 2022年12月11日 (日) ~ 2022年12月17日 (土)

	12月11日 (日)	12月12日 (月)	12月13日 (火)	12月14日 (水)	12月15日 (木)	12月16日 (金)	12月17日 (土)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ○梅粥 ○里芋のそぼろ煮 ○たくあん ○味噌汁 (豆腐・葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○車麩とふきの煮物 ○しば漬け ○味噌汁 (小松菜・油揚) 	<ul style="list-style-type: none"> ○食パン ○ポークビーンズ ○*イチゴジャム ○コンソメスープ (緑の草/コーン) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○高野と椎茸の煮物 ○のりの佃煮 ○味噌汁 (じゃが・にら) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ロールパンとぶどうパン ○プレーンオムレツ ○*マーメイドジャム ○コンソメスープ (エキ・わかめ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○三色稲荷と野菜の煮物 ○つば漬け ○味噌汁 (モロ・玉葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○豆腐と野菜の卵とじ ○青かっぱ ○味噌汁 (もやし/白玉麩)
食	<ul style="list-style-type: none"> ○・・・おやつ・・・ ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○・・・おやつ・・・ ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○・・・おやつ・・・ ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○・・・おやつ・・・ ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○・・・おやつ・・・ ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○・・・おやつ・・・ ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○・・・おやつ・・・ ○牛乳
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○ポークチャップ ○菜の花のサラダ ○フルーツヨーグルト ○中華スープ (青梗菜/椎茸) 	<ul style="list-style-type: none"> ○野菜醤油ラーメン ○肉しゅうまい ○レアチーズムース 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○ヒカリ&柿クリームコロッケ ○切干大根のマスタードサラダ ○黄桃缶 ○人参のポタージュ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○豚肉とピーマンの塩炒め ○白菜とかぶのクリーム煮 ○パイナップル ○味噌汁 (豆腐・青葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ○麦飯 ○鶏肉とごぼうの甘辛煮 ○からと長芋の土佐和え ○ジャムヨーグルト (いちご) ○のっぺい汁 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○白身魚ムニエル オードブル ○キャベツのドレッシング和え ○メロンムース ○味噌汁 (大根・油揚) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ポークカレー ○和食のごまドレ和え ○バナナ ○コンソメスープ (椎茸・コーン)
食	<ul style="list-style-type: none"> ○マラーカオ ○玄米茶 	<ul style="list-style-type: none"> ○ドームケーキ (こし餡) ○麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ○ぼたぼた焼き ○レモネード 	<ul style="list-style-type: none"> ○エクレー ○麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ○チョコ蒸しケーキ ○玄米茶 	<ul style="list-style-type: none"> ○抹茶ゼリー (ホイップ) ○麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ○マリービスケット ○ココア P
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○えびと豆腐チャンプル ○白菜と胡瓜の酢の物 ○赤かっぱ ○味噌汁 (若布・青葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○ハンバーグ 和風ソース ○かぼちゃとベーコンカレー ○ふりかけ ○すまし汁 (白麩・さや) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○白身魚の大粒味噌焼き ○ひじきの煮物 ○青かっぱ ○すまし汁 (和食) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○鮭の粕漬焼き ○金平れんこん ○ふりかけ ○味噌汁 (茄子・しめじ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○ホッケの塩麹焼き ○茄子のおろしポン酢 ○たくあん ○味噌汁 (南瓜・絹さや) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○豚肉の大葉味噌炒め ○春雨のマヨサラダ ○桜大根 ○すまし汁 (素麺・三葉) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○鯖の竜田焼き ○納豆のきなこ和え ○たくあん ○すまし汁 (豆腐・貝割)
食	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・
栄養量目安	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1676 kcal [タンパク質] 63.9 g [脂質] 51.7 g [炭水化物] 232.4 g [塩分] 7.1 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1743 kcal [タンパク質] 63.1 g [脂質] 40.5 g [炭水化物] 277.4 g [塩分] 7.3 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1693 kcal [タンパク質] 59.1 g [脂質] 54.8 g [炭水化物] 237.6 g [塩分] 6.9 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1653 kcal [タンパク質] 68.2 g [脂質] 49.3 g [炭水化物] 221.0 g [塩分] 7.3 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1552 kcal [タンパク質] 62.5 g [脂質] 38.7 g [炭水化物] 241.0 g [塩分] 7.3 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1685 kcal [タンパク質] 59.5 g [脂質] 44.6 g [炭水化物] 229.7 g [塩分] 7.3 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1707 kcal [タンパク質] 64.7 g [脂質] 51.7 g [炭水化物] 241.4 g [塩分] 6.8 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 (常食)

期間： 2022年12月18日(日) ~ 2022年12月24日(土)

	12月18日(日)	12月19日(月)	12月20日(火)	12月21日(水)	12月22日(木)	12月23日(金)	12月24日(土)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○厚揚げと冬瓜の加熱 ○つぼ漬け ○味噌汁(さつま・玉葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○がんと里芋の煮物 ○青かっぱ ○味噌汁(小松菜えのき) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ロールパン ○スクランブルエッグ ○*マーメイドジャム ○コンソメスープ(玉葱・MIX) 	<ul style="list-style-type: none"> ○中華粥 ○大根とツナの煮物 ○しば漬け ○味噌汁(茄子・玉葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ○食パン ○野菜とウインナーのソテー ○*イチゴジャム ○ミルクスープ(白菜・コーン) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○ちくわと冬瓜の煮物 ○たくあん ○味噌汁(里芋・長葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○大根と高野豆腐の煮物 ○つぼ漬け ○味噌汁(モロ・貝割)
食	○おやつ ○牛乳	○おやつ ○牛乳	○おやつ ○牛乳	○おやつ ○牛乳	○おやつ ○牛乳	○おやつ ○牛乳	○おやつ ○牛乳
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ○きつねうどん ○茄子とツナの生姜和え ○ジャムヨーグルト(ブルーベリー) 	<ul style="list-style-type: none"> ○麦飯 ○鯖の塩焼き ○おからの味噌和え 風味 ○ピーチムース ○広島名物 呉汁 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○家常豆腐 ○小松菜の煮びたし ○フルーツヨーグルト ○味噌汁(しめじ・さや) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○えびクリームシチュー ○そら豆のサラダ ○黄桃缶 ○野菜スープ(小松菜/大根) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○親子煮 ○ビーフンサラダ ○アップルムース ○味噌汁(キャベツ/青葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○白身魚香草ハン粉焼き ○さつま揚げの炒め物 ○ジャムヨーグルト(いちご) ○味噌汁(大根・青葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ミートソースパゲティ ○サーモンマリネ ○みかん缶 ○きのこのポタージュ
食	○ミニチョコパン ○麦茶	○ロールケーキ(コーヒー) ○玄米茶	○薄皮まんじゅう ○麦茶	○チョコパバロア ○アップルティー	○黒棒名門 ○麦茶	○里見の郷 ○玄米茶	○いちごスペシャル ○レモンティー
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○カレイ照り焼き ○里芋のごま煮 ○しば漬け ○味噌汁(大根・さや) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○鶏のマヨソース ○かぼちゃのゆかり和え ○たくあん ○味噌汁(もやし・にら) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○ホッケの磯焼き ○白菜とわかめの酢の物 ○つぼ漬け ○味噌汁(モロ・貝割) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○豚肉の生姜焼き ○ひじきの煮物 ○赤かっぱ ○味噌汁(納豆・ハンパ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○赤魚の柚子塩焼き ○南瓜のいとこ煮 ○納豆 ○味噌汁(白玉麩・若布) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○鶏の照り焼き ○マスタードかぼちゃ ○青かっぱ ○味噌汁(小松菜・玉葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○白身魚の葱ソース ○やわらか大学芋 ○桜大根 ○すまし汁(とろろ貝割)
食	○おやつ	○おやつ	○おやつ	○おやつ	○おやつ	○おやつ	○おやつ
栄養量目安	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1581 kcal [タンパク質] 57.4 g [脂質] 36.6 g [炭水化物] 250.4 g [塩分] 7.6 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1656 kcal [タンパク質] 66.0 g [脂質] 51.5 g [炭水化物] 226.7 g [塩分] 6.9 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1626 kcal [タンパク質] 67.7 g [脂質] 55.9 g [炭水化物] 217.6 g [塩分] 7.0 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1614 kcal [タンパク質] 71.3 g [脂質] 41.5 g [炭水化物] 240.2 g [塩分] 7.6 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1691 kcal [タンパク質] 78.3 g [脂質] 45.8 g [炭水化物] 243.3 g [塩分] 7.1 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1627 kcal [タンパク質] 64.2 g [脂質] 33.7 g [炭水化物] 261.2 g [塩分] 7.9 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1712 kcal [タンパク質] 76.5 g [脂質] 48.0 g [炭水化物] 271.0 g [塩分] 5.9 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 (常食)

期間： 2022年12月25日(日) ~ 2022年12月31日(土)

	12月25日(日)	12月26日(月)	12月27日(火)	12月28日(水)	12月29日(木)	12月30日(金)	12月31日(土)
朝	○ご飯 ○豆腐チャンプル ○しば漬け ○味噌汁(えのき・若布)	○ご飯 ○カレーのそぼろ煮 ○たくあん ○味噌汁(かぶ・貝割れ)	○ロールパン ○肉団子と白菜のコンソ ○*マーメレードジャム ○ミルクスープ(玉葱・カト)	○ご飯 ○三色稲荷と冬瓜の煮物 ○赤かっぱ ○味噌汁(豆腐・小松菜)	○ご飯 ○アロココリと竹輪のソテー ○しば漬け ○味噌汁(もやし・三葉)	○ご飯 ○魚肉ソーセージと野菜ソテー ○たくあん ○味噌汁(白菜・長葱)	○ご飯 ○目玉焼き ○赤かっぱ ○味噌汁(大根・にら)
食	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳
昼	○サンドイッチ ○ささみと野菜のサラダ ○ジューズ(りんご) ○コンソスープ	○ご飯 ○鶏のマヨソース ○ほうれん草とコーンのソテー ○パナナ ○コンソメスープ(シタ)	○ご飯 ○鶏と大豆の味噌煮 ○春雨サラダ ○パイナップル ○すまし汁(とろろ昆布)	○ご飯 ○鰯フライ ○里芋サラダ ○フルーツヨーグルト ○コンソメスープ(アスパラ・玉葱)	○ご飯 ○鶏肉中華炒め ○空豆と玉子のサラダ ○ストロベリームース ○味噌汁(じゃが・貝割)	○ご飯 ○豚肉と茸のカレー炒め ○小松菜みそマヨ和え ○ジューズ(ブルーベリー) ○すまし汁(素麺・青葱)	○年越しそば ○アロココリの和風サラダ ○みかん缶
食	○バターラ ○玄米茶	○マスカットゼリー ○麦茶	○スナック菓子 ○アップルティー	○黒糖まんじゅう ○麦茶	○ソフトクレープ ○玄米茶	○カルシウムせん ○麦茶	○ドームケーキ(ホット) ○アップルティー
夕	○ご飯 ○回鍋肉 ○れんこんの土佐煮 ○赤かっぱ ○すまし汁(蒲鉾/みつば)	○ご飯 ○鯖の梅だれ焼き ○じゃが芋と椎茸のソテー ○つぼ漬け ○味噌汁(小松菜・麩)	○ご飯 ○鯖の葱味噌焼き ○切干大根煮 ○しば漬け ○味噌汁(舞茸・青葱)	○ご飯 ○豚肉と野菜の醤油炒め ○茄子と茸のポン酢和え ○納豆 ○味噌汁(白玉麩・若布)	○ご飯 ○ホキの五目あんかけ ○蓮根と車麩の煮物 ○青かっぱ ○味噌汁(菜の花・大根)	○ご飯 ○たらの柚子塩焼き ○さつま芋のミルク茶巾 ○しば漬け ○味噌汁(キャベツ/玉葱)	○ご飯 ○鯖の粕漬け焼き ○ポテトサラダ ○つぼ漬け ○すまし汁(花麩・三葉)
食	○・・・	○・・・	○・・・	○・・・	○・・・	○・・・	○・・・
栄養 量目 目安	[エネルギー] 1611 kcal [タンパク質] 58.0 g [脂質] 55.9 g [炭水化物] 214.5 g [塩分] 7.8 g	[エネルギー] 1625 kcal [タンパク質] 62.2 g [脂質] 48.7 g [炭水化物] 222.8 g [塩分] 6.6 g	[エネルギー] 1680 kcal [タンパク質] 73.8 g [脂質] 44.8 g [炭水化物] 247.3 g [塩分] 7.9 g	[エネルギー] 1706 kcal [タンパク質] 64.6 g [脂質] 44.7 g [炭水化物] 249.3 g [塩分] 6.5 g	[エネルギー] 1691 kcal [タンパク質] 67.5 g [脂質] 37.7 g [炭水化物] 239.9 g [塩分] 7.9 g	[エネルギー] 1686 kcal [タンパク質] 64.8 g [脂質] 37.4 g [炭水化物] 272.4 g [塩分] 7.6 g	[エネルギー] 1741 kcal [タンパク質] 67.3 g [脂質] 60.2 g [炭水化物] 219.3 g [塩分] 8.6 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 (常食)



期間： 2023年01月01日(日) ~ 2023年01月07日(土)

	1月1日(日)	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)	1月7日(土)
朝 食	○小豆粥 ○バナナ(100g) ○かきたま汁	○ご飯 ○大根と豚肉の炒め煮 ○青かっぱ ○味噌汁(かぶ・にら)	○食パン ○スクランブルエッグ ○*マーメイドジャム ○野菜スープ	○ご飯 ○冬瓜のかにかま煮 ○つぼ漬け ○味噌汁	○ご飯 ○チキンボールのコンソメ煮 ○青かっぱ ○味噌汁(小松菜・長葱)	○ローパンとぶどうパン ○チリコンカン ○*りんごジャム ○コンソメスープ(モロヘイヤ/コーン)	○七草粥 ○アスパラとツナのソテー ○つぼ漬け ○味噌汁(豆腐・三つ葉)
		○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳
昼 食	○桜寿司 ○赤魚の照り焼き ○えび煮・伊達巻・蒲鉾 ○御煮しめ ○お雑煮 ○陽だまりわたようかん	○ご飯 ○天ぷらの盛り合わせ ○卵の花 ○オレンジムース ○味噌汁(わかめ・玉葱)	○麦飯 ○鯖の梅だれ焼き ○マカロニサラダ ○フルーツヨーグルト ○すまし汁(花麩・青葱)	○ちらし寿司 ○筑前煮 ○すまし汁(手鞠麩/三葉) ○フルーツカクテル	○肉うどん ○厚焼き卵とおろし和え ○ジャムヨーグルト(いちご)	○ご飯 ○赤魚の粕漬け焼き ○里芋と車麩の煮物 ○パイナップル ○すまし汁(豆腐/三つ葉)	○ご飯 ○肉じゃが ○ピーナッツ和え ○ストロベリームース ○味噌汁(わかめ・油揚)
	○和菓子 ○玄米茶	○人形焼き ○麦茶	○ロールケーキ ○玄米茶	○干支まんじゅう ○煎茶	○ハッピーターン ○アップルティー	○杏仁豆腐 ○玄米茶	○チーズ蒸しケーキ ○レモネード
夕 食	○ご飯 ○牛肉の時雨煮 ○ねぎとろ ○黒豆 ○味噌汁(舞茸・青葱)	○ご飯 ○鯿のトマト煮 ○大豆と椎茸のバター醤油 ○桜大根 ○味噌汁(もやし・隠元)	○ご飯 ○ツナと豆腐チャンプル ○白菜と若布の酢の物 ○たくあん ○味噌汁(じゃが・小松)	○ご飯 ○たらの西京焼き ○ジャーマンポテト ○赤かっぱ ○すまし汁(素麺・貝割)	○ご飯 ○ホッケの磯焼き ○茄子の味噌炒め ○つぼ漬け ○すまし汁(若布・青葱)	○ご飯 ○鶏のバター醤油焼き ○ブロッコリーのサラダ ○たくあん ○味噌汁(白麩・玉葱)	○ご飯 ○白身魚の葱ソース ○きのこのマリネ ○赤かっぱ ○味噌汁(小松菜・青葱)
	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1645 kcal	[エネルギー] 1681 kcal	[エネルギー] 1621 kcal	[エネルギー] 1631 kcal	[エネルギー] 1622 kcal	[エネルギー] 1603 kcal	[エネルギー] 1618 kcal
	[タンパク質] 73.5 g	[タンパク質] 57.9 g	[タンパク質] 61.3 g	[タンパク質] 70.0 g	[タンパク質] 60.8 g	[タンパク質] 68.4 g	[タンパク質] 57.5 g
	[脂質] 31.0 g	[脂質] 48.0 g	[脂質] 58.1 g	[脂質] 35.7 g	[脂質] 54.7 g	[脂質] 38.2 g	[脂質] 47.8 g
	[炭水化物] 263.9 g	[炭水化物] 245.8 g	[炭水化物] 216.5 g	[炭水化物] 247.1 g	[炭水化物] 225.4 g	[炭水化物] 231.1 g	[炭水化物] 226.3 g
	[塩分] 6.3 g	[塩分] 7.4 g	[塩分] 6.8 g	[塩分] 7.9 g	[塩分] 7.8 g	[塩分] 6.6 g	[塩分] 7.8 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 (常食)



期間： 2023年01月08日(日) ~ 2023年01月14日(土)

	1月8日(日)	1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)
朝	○ご飯 ○鶏五目豆 ○桜大根 ○味噌汁(玉葱・にら)	○ロールパン ○スクランブルエッグ ○*イチゴジャム ○ミルクスープ(カルトン・絹紗)	○ご飯 ○豚肉とピーマンの塩炒め ○つぼ漬け ○味噌汁(玉葱・しめじ)	○梅粥 ○がんも煮 ○桜大根 ○味噌汁(さつま・ミツナ)	○ご飯 ○はんぺん和大根の煮物 ○鯛味噌 ○味噌汁(小松菜・玉葱)	○食パン ○野菜と肉団子のクリーム煮 ○*りんごジャム ○コンソメスープ(バジ・絹さや)	○ご飯 ○里芋のそぼろ煮 ○たくあん ○味噌汁(豆腐・葱)
食	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳
昼	○ご飯 ○鯖ボン酢バターソース ○菜の花のサラダ ○フルーツヨーグルト ○コンソメスープ(白菜・シメジ)	○中華丼 ○焼き餃子 ○ピーチムース ○中華スープ(春雨/かにかま)	○ご飯 ○鮭のマスタード焼き ○キャベツの青じそサラダ ○黄桃缶 ○コンソメスープ(トマト/コーン)	○ご飯 ○カニ玉 ○ポテトサラダ ○ぶどうムース ○味噌汁(舞茸・かぶ)	○ハヤシライス ○春雨サラダ ○ジャムヨーグルト(りんご) ○コンソメスープ(若布・貝割)	○ご飯 ○柿のじゅわん レモンソース ○アップルとキャベツのサラダ ○バナナ ○コンソメスープ(小松菜/人参)	○ご飯 ○ポークチャップ ○菜の花のサラダ ○フルーツヨーグルト ○中華スープ(青梗菜/椎茸)
食	○黒棒名門 ○麦茶	○どら焼き ○玄米茶	○クリームコンフェ ○レモンティー	○お汁粉(鏡開き) ○煎茶	○ソフトサラダせんべい ○ミルクココア	○マーラーカオ ○玄米茶	○○ 選択おやつ ○○ ○麦茶
夕	○ご飯 ○照り焼き豆腐ハンバーグ ○切干大根煮 ○しば漬け ○味噌汁(もやし・糸こんにゃく)	○ご飯 ○鯖の味噌煮 ○胡瓜とわかめの酢の物 ○たくあん ○すまし汁(豆腐・青葱)	○ご飯 ○鶏の甘酢あん ○里芋のごま煮 ○納豆 ○味噌汁(玉葱・絹さや)	○ご飯 ○豚の柚子こしょう炒め ○ツナひじきサラダ ○しば漬け ○味噌汁(南瓜・青葱)	○麦飯 ○鯖のごまだれ焼き ○山芋おくら ○青かっぱ ○味噌汁(キャベツ・長葱)	○ご飯 ○鶏肉の辛味噌焼き ○さつま芋と油揚げの煮物 ○しば漬け ○すまし汁(花魁・三葉)	○ご飯 ○えびと豆腐チャンプル ○白菜と胡瓜の酢の物 ○赤かっぱ ○味噌汁(若布・青葱)
食	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....
栄養量目安	[エネルギー] 1559 kcal [タンパク質] 66.0 g [脂質] 34.6 g [炭水化物] 238.8 g [塩分] 7.0 g	[エネルギー] 1702 kcal [タンパク質] 64.7 g [脂質] 59.0 g [炭水化物] 238.9 g [塩分] 7.0 g	[エネルギー] 1685 kcal [タンパク質] 73.2 g [脂質] 42.5 g [炭水化物] 240.1 g [塩分] 7.3 g	[エネルギー] 1723 kcal [タンパク質] 56.9 g [脂質] 54.7 g [炭水化物] 257.4 g [塩分] 7.9 g	[エネルギー] 1610 kcal [タンパク質] 61.3 g [脂質] 39.4 g [炭水化物] 262.5 g [塩分] 7.2 g	[エネルギー] 1574 kcal [タンパク質] 62.0 g [脂質] 41.2 g [炭水化物] 241.5 g [塩分] 6.7 g	[エネルギー] 1608 kcal [タンパク質] 63.2 g [脂質] 45.6 g [炭水化物] 232.1 g [塩分] 6.5 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 (常食)

期間： 2023年01月15日 (日) ~ 2023年01月21日 (土)

	1月15日 (日)	1月16日 (月)	1月17日 (火)	1月18日 (水)	1月19日 (木)	1月20日 (金)	1月21日 (土)
朝	○ご飯 ○車麩とふきの煮物 ○しば漬 ○味噌汁 (小松菜・油揚げ)	○ご飯 ○豆腐と野菜の卵とじ ○青かっぱ ○味噌汁 (もやし・隠元)	○ご飯 ○高野と椎茸の煮物 ○のりの佃煮 ○味噌汁 (じゃが・にら)	○ロールパンとぶどうパン ○プレーンオムレツ ○* マーメイドジャム ○コンソメスープ (エキ・わかめ)	○ご飯 ○三色稲荷と野菜の煮物 ○つぼ漬 ○味噌汁 (モロ・玉葱)	○食パン ○ポークビーンズ ○* イチゴジャム ○コンソメスープ (菜花)	○菜飯粥 ○茄子と鶏肉の中華煮 ○つぼ漬 ○味噌汁 (さつま・玉葱)
食	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳
昼	○味噌ラーメン ○肉しゅうまい ○レアチーズムース	○ご飯 ○ヒカリ&杓子クリームコロッケ ○切干大根のマスタードサラダ ○黄桃缶 ○人参のポタージュ	○ご飯 ○豚肉とピーマンの塩炒め ○白菜とかぶのクリーム煮 ○パイナップル ○味噌汁 (豆腐・青葱)	○麦飯 ○鶏肉とごぼうの甘辛煮 ○おくらの土佐和え ○ジャムヨーグルト (いちご) ○味噌汁 (里芋・長葱)	○ご飯 ○白身魚とエビ オムライス ○キャベツのドレッシング和え ○メロンムース ○味噌汁 (大根・油揚げ)	○いなり寿司 ○名物 生姜みそおでん ○青森名物 けの汁 ○ジャムヨーグルト (りんご)	○キーマカレー ○和食のごまドレ和え ○バナナ ○コンソメスープ (椎茸・コーン)
食	○ぼたぼた焼き ○レモネード	○ドームケーキ (カスタード) ○玄米茶	○エクレア ○麦茶	○チョコ蒸しケーキ ○玄米茶	○抹茶ゼリー (ホイップ) ○麦茶	○マリービスケット ○カフェオレ	○ミニあんパン ○玄米茶
夕	○ご飯 ○ハンバーグ ケチャップソース ○かりんとうとペーコンカレー ○ふりかけ ○すまし汁 (白麩・さや)	○ご飯 ○白身魚の大粒味噌焼き ○ひじきの煮物 ○青かっぱ ○すまし汁 (和食)	○ご飯 ○鮭の粕漬焼き ○金平れんこん ○ふりかけ ○味噌汁 (茄子・しめじ)	○ご飯 ○ホッケの塩麹焼き ○茄子のおろしポン酢 ○たくあん ○味噌汁 (南瓜・絹さや)	○ご飯 ○豚肉の大粒味噌炒め ○春雨のマヨサラダ ○桜大根 ○すまし汁 (素麺・三葉)	○ご飯 ○カレイ照り焼き ○納豆のきなこ和え ○たくあん ○すまし汁 (豆腐・貝割)	○ご飯 ○鯖の竜田焼き ○里芋のごま煮 ○しば漬 ○味噌汁 (油揚げ・もやし)
食	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1716 kcal [タンパク質] 60.1 g [脂質] 32.6 g [炭水化物] 273.4 g [塩分] 7.9 g	[エネルギー] 1778 kcal [タンパク質] 60.5 g [脂質] 56.6 g [炭水化物] 246.8 g [塩分] 7.1 g	[エネルギー] 1653 kcal [タンパク質] 67.9 g [脂質] 49.4 g [炭水化物] 220.9 g [塩分] 7.3 g	[エネルギー] 1640 kcal [タンパク質] 61.6 g [脂質] 48.6 g [炭水化物] 241.8 g [塩分] 7.6 g	[エネルギー] 1676 kcal [タンパク質] 59.3 g [脂質] 44.6 g [炭水化物] 227.6 g [塩分] 7.3 g	[エネルギー] 1677 kcal [タンパク質] 73.7 g [脂質] 44.4 g [炭水化物] 244.7 g [塩分] 6.9 g	[エネルギー] 1687 kcal [タンパク質] 63.0 g [脂質] 50.4 g [炭水化物] 241.9 g [塩分] 7.2 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 (常食)



期間： 2023年01月22日(日) ~ 2023年01月28日(土)

	1月22日(日)	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○肉団子とじゃが芋煮 ○青かっぱ ○味噌汁(小松菜えのき) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○スクランブルエッグ ○つぼ漬け ○味噌汁(かぶ・長葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○大根とツナの煮物 ○しば漬け ○味噌汁(茄子・玉葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ロールパン ○野菜とウインナーのソテー ○*りんごジャム ○ミルクスープ(白菜・コン) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○豆腐チャンプル ○たくあん ○味噌汁(里芋・長葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○大根と高野豆腐の煮物 ○つぼ漬け ○味噌汁(ほうふく・にら) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○ちくわと冬瓜の煮物 ○しば漬け ○味噌汁(えのき・若布)
食	<ul style="list-style-type: none"> ○・・・おやつ・・・ ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○・・・おやつ・・・ ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○・・・おやつ・・・ ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○・・・おやつ・・・ ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○・・・おやつ・・・ ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○・・・おやつ・・・ ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○・・・おやつ・・・ ○牛乳
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ○麦飯 ○鯖の塩焼き ○カラのトコ和え 15'風味 ○ピーチムース ○広島名物 呉汁 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○家常豆腐 ○小松菜の煮びたし ○フルーツヨーグルト ○味噌汁(しめじ・さや) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○白身魚香草パン粉焼き ○さつま揚げの炒め物 ○黄桃缶 ○味噌汁(大根・青葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○親子煮 ○ビーフンサラダ ○ぶどうムース ○味噌汁(キャベツ/青葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○鮭のクリームシチュー ○そら豆のサラダ ○ジャムヨーグルト(いちご) ○コンソメスープ(玉葱・人参) 	<ul style="list-style-type: none"> ○長崎ちゃんぽん ○茄子の生姜和え ○みかん缶 	<ul style="list-style-type: none"> ○サンドイッチ ○ささみと野菜のサラダ ○ジャムヨーグルト(りんご) ○南瓜のポタージュ
食	<ul style="list-style-type: none"> ○ロールケーキ(苺) ○麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ○薄皮まんじゅう ○煎茶 	<ul style="list-style-type: none"> ○チョコパバロア ○玄米茶 	<ul style="list-style-type: none"> ○スナック菓子 ○レモンティー 	<ul style="list-style-type: none"> ○ばかうけ ○アップルティー 	<ul style="list-style-type: none"> ○ふわふわワッフル(抹茶) ○玄米茶 	<ul style="list-style-type: none"> ○いちごスペシャル ○麦茶
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○鶏のマヨソース ○ｶﾗﾌﾞﾗｰのゆかり和え ○たくあん ○味噌汁(もやし・にら) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○ホッケの磯焼き ○白菜とわかめの酢の物 ○つぼ漬け ○味噌汁(モロ・貝割) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○豚肉の生姜焼き ○ひじきの煮物 ○赤かっぱ ○味噌汁(納豆・わかめ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○赤魚の柚子塩焼き ○ごぼうの金平 ○納豆 ○味噌汁(白玉麩・若布) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○鶏の照り焼き ○マスタードｶﾗﾌﾞﾗｰ ○青かっぱ ○味噌汁(小松菜・玉葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○白身魚の葱ソース ○やわらか大学芋 ○桜大根 ○すまし汁(とろろ昆布) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○回鍋肉 ○れんこんの土佐煮 ○赤かっぱ ○すまし汁(蒲鉾/みつば)
食	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・
栄養量目安	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1630 kcal [タンパク質] 65.5 g [脂質] 48.9 g [炭水化物] 230.5 g [塩分] 7.0 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1623 kcal [タンパク質] 66.2 g [脂質] 52.5 g [炭水化物] 222.7 g [塩分] 7.3 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1633 kcal [タンパク質] 68.9 g [脂質] 41.2 g [炭水化物] 248.5 g [塩分] 7.9 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1759 kcal [タンパク質] 79.8 g [脂質] 56.1 g [炭水化物] 236.5 g [塩分] 7.0 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1587 kcal [タンパク質] 66.9 g [脂質] 34.2 g [炭水化物] 252.6 g [塩分] 6.6 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1706 kcal [タンパク質] 62.9 g [脂質] 54.8 g [炭水化物] 202.2 g [塩分] 6.8 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1589 kcal [タンパク質] 59.3 g [脂質] 49.4 g [炭水化物] 232.5 g [塩分] 7.9 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。