

## 貧血食

## 献立表(週間)

	11月1日(水)			11月2日(木)			11月3日(金)			11月4日(土)			11月5日(日)			11月6日(月)			11月7日(火)				
朝	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80		
	おからの炒り煮	おから(新製法) 20 焼き竹輪 8 ひじき 5 乾椎茸 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 調合油 2 減塩しょうゆ( 7.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15		焼き魚	さけ・60g 60 食塩 0.15 しそ 0.5		野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 75 ほうれん草 10 人参 皮剥 10 玉葱 40 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 30		鶏ささ身 60 みの味 1 噌焼き 2 みりん風調味料 1 濃口醤油 0.5 ブロッコリー 40 マヨネーズ 10		オイス	豚ひき肉 20 キャベツ 50 人参 皮剥 10 ピーマン 10 ごま油 1 かき油 3 白こしょう 0.01		生揚げ 40 ともやし 30 しのソ 10 ピーマン 10 茶種油 2 中華味 0.5 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1		生揚げ 40 もやし 30 人参 皮剥 10 ピーマン 10 菜種油 2 中華味 0.5 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1		スクラ 50 ンブル 10 エッグ 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5		鶏卵 50 牛乳 10 無塩バター 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5		
	野菜ピリ辛炒め	キャベツ 50 ピーマン 10 黄ピーマン 5 人参 皮剥 5 ごま油 1 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 とうがらし 乾 0.5		みそ汁	白菜 30 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		ごま和え	白菜 50 いりごま 1 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5		大豆の五目煮	だいず水煮缶詰 10 人参 皮剥 10 れんこん ゆで 20 板こんにゃく 10 真昆布 1 濃口醤油 2.5 上白糖 1 片栗粉 1		あさり	むきあさり 15 生姜 3 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 2		なすの漬物	なす 20 食塩 0.1 ゆかり 0.3		もずくの酢物	もずく 50 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ( 2.5			
	みそ汁	大根 葉 20 大根 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		牛乳	牛乳 180		牛乳	牛乳 180		牛乳	牛乳 180		牛乳	牛乳 180		牛乳	牛乳 180		牛乳	牛乳 180		牛乳	牛乳 180
	一夜漬け	なす 30 刻み昆布 0.2 食塩 0.2		F eのり佃煮	F eのり佃煮 8		F eのり佃煮	F eのり佃煮 8		F eふりかけ	F eのり佃煮 8		F eのり佃煮	F eのり佃煮 8		F eのり佃煮	F eのり佃煮 8		F eのり佃煮	F eのり佃煮 8		F eのり佃煮	F eのり佃煮 8
	牛乳	牛乳 180		牛乳	牛乳 180		牛乳	牛乳 180		牛乳	牛乳 180		牛乳	牛乳 180		牛乳	牛乳 180		牛乳	牛乳 180		牛乳	牛乳 180
	F eのり佃煮	F eのり佃煮 8		F eのり佃煮	F eのり佃煮 8		F eのり佃煮	F eのり佃煮 8		F eのり佃煮	F eのり佃煮 8		F eのり佃煮	F eのり佃煮 8		F eのり佃煮	F eのり佃煮 8		F eのり佃煮	F eのり佃煮 8		F eのり佃煮	F eのり佃煮 8
昼	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	きのこ御飯	精白米 80 生椎茸 5 まいたけ 5 ぶなしめじ 5 人参 皮剥 5 油揚げ 2 淡口醤油 5 みりん風調味料 2.5		米飯	精白米 80 魚塩麴 40 焼き 2 合成清酒 2 赤ピーマン(ゆ 30 しそ 0.5		鶏塩そうめん	そうめん ゆで 230 若鶏もも 皮な 40 食塩 1 鶏ガラスープ 0.15 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 0.5 小葱 5		豚肉ごま焼き	豚肉ごま 60 生姜 3 無塩バター 2 減塩しょうゆ( 5 みりん風調味料 2.5 いりごま 2 調合油 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20 菜種油 1		ハンバーガー	バンズパン50g 50 合挽肉 40 玉葱 40 人参 皮剥 8 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 1 ケチャップ 8 キャベツ 20 サラダ菜 3			
	焼き魚ときのこソテー	そい 60g 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 生椎茸 10 えのき茸 10 ぶなしめじ 20 人参 皮剥 10 さやえんどう 5 菜種油 1 減塩しょうゆ( 5		南瓜コロッケ	西洋かぼちゃ 70 鶏ひき肉 20 玉葱 30 食塩 0.5 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 5 菜種油 12 サニーレタス 5		きのこ御飯	精白米 80 生椎茸 5 まいたけ 5 ぶなしめじ 5 人参 皮剥 5 油揚げ 2 淡口醤油 5 みりん風調味料 2.5		魚塩麴	あかうお・40g 40 塩こうじ 2 合成清酒 2 赤ピーマン(ゆ 30 しそ 0.5		鶏塩そうめん	そうめん ゆで 230 若鶏もも 皮な 40 食塩 1 鶏ガラスープ 0.15 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 0.5 小葱 5		豚肉ごま焼き	豚肉ごま 60 生姜 3 無塩バター 2 減塩しょうゆ( 5 みりん風調味料 2.5 いりごま 2 調合油 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20 菜種油 1		ハンバーガー	バンズパン50g 50 合挽肉 40 玉葱 40 人参 皮剥 8 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 1 ケチャップ 8 キャベツ 20 サラダ菜 3			
	焼き魚ときのこソテー	そい 60g 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 生椎茸 10 えのき茸 10 ぶなしめじ 20 人参 皮剥 10 さやえんどう 5 菜種油 1 減塩しょうゆ( 5		南瓜コロッケ	西洋かぼちゃ 70 鶏ひき肉 20 玉葱 30 食塩 0.5 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 5 菜種油 12 サニーレタス 5		きのこ御飯	精白米 80 生椎茸 5 まいたけ 5 ぶなしめじ 5 人参 皮剥 5 油揚げ 2 淡口醤油 5 みりん風調味料 2.5		魚塩麴	あかうお・40g 40 塩こうじ 2 合成清酒 2 赤ピーマン(ゆ 30 しそ 0.5		鶏塩そうめん	そうめん ゆで 230 若鶏もも 皮な 40 食塩 1 鶏ガラスープ 0.15 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 0.5 小葱 5		豚肉ごま焼き	豚肉ごま 60 生姜 3 無塩バター 2 減塩しょうゆ( 5 みりん風調味料 2.5 いりごま 2 調合油 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20 菜種油 1		ハンバーガー	バンズパン50g 50 合挽肉 40 玉葱 40 人参 皮剥 8 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 1 ケチャップ 8 キャベツ 20 サラダ菜 3			
	焼き魚ときのこソテー	そい 60g 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 生椎茸 10 えのき茸 10 ぶなしめじ 20 人参 皮剥 10 さやえんどう 5 菜種油 1 減塩しょうゆ( 5		南瓜コロッケ	西洋かぼちゃ 70 鶏ひき肉 20 玉葱 30 食塩 0.5 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 5 菜種油 12 サニーレタス 5		きのこ御飯	精白米 80 生椎茸 5 まいたけ 5 ぶなしめじ 5 人参 皮剥 5 油揚げ 2 淡口醤油 5 みりん風調味料 2.5		魚塩麴	あかうお・40g 40 塩こうじ 2 合成清酒 2 赤ピーマン(ゆ 30 しそ 0.5		鶏塩そうめん	そうめん ゆで 230 若鶏もも 皮な 40 食塩 1 鶏ガラスープ 0.15 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 0.5 小葱 5		豚肉ごま焼き	豚肉ごま 60 生姜 3 無塩バター 2 減塩しょうゆ( 5 みりん風調味料 2.5 いりごま 2 調合油 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20 菜種油 1		ハンバーガー	バンズパン50g 50 合挽肉 40 玉葱 40 人参 皮剥 8 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 1 ケチャップ 8 キャベツ 20 サラダ菜 3			
	焼き魚ときのこソテー	そい 60g 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 生椎茸 10 えのき茸 10 ぶなしめじ 20 人参 皮剥 10 さやえんどう 5 菜種油 1 減塩しょうゆ( 5		南瓜コロッケ	西洋かぼちゃ 70 鶏ひき肉 20 玉葱 30 食塩 0.5 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 5 菜種油 12 サニーレタス 5		きのこ御飯	精白米 80 生椎茸 5 まいたけ 5 ぶなしめじ 5 人参 皮剥 5 油揚げ 2 淡口醤油 5 みりん風調味料 2.5		魚塩麴	あかうお・40g 40 塩こうじ 2 合成清酒 2 赤ピーマン(ゆ 30 しそ 0.5		鶏塩そうめん	そうめん ゆで 230 若鶏もも 皮な 40 食塩 1 鶏ガラスープ 0.15 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 0.5 小葱 5		豚肉ごま焼き	豚肉ごま 60 生姜 3 無塩バター 2 減塩しょうゆ( 5 みりん風調味料 2.5 いりごま 2 調合油 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20 菜種油 1		ハンバーガー	バンズパン50g 50 合挽肉 40 玉葱 40 人参 皮剥 8 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 1 ケチャップ 8 キャベツ 20 サラダ菜 3			

## 献立表(週間)

## 貧血食

	11月1日(水)		11月2日(木)		11月3日(金)		11月4日(土)		11月5日(日)		11月6日(月)		11月7日(火)					
昼	上白糖	1	ソースパック	5	揚げおろしか	片栗粉	6	食塩	0.2	キャベツ	20	大根の皮剥	50	じゃが芋	60			
	みりん風調味料	2.5				菜種油	8	いりごま	0.5	人参皮剥	5	煮物	10	マッシュ	10			
	合成清酒	2.5	煮物	焼き豆腐	25	大根皮剥	50	ビーフ	5	ソースパック	5	さやいんげん(	10	ユボテ	10			
				ふきゆで	20	昆布だし	10	ビーフ	5			減塩しょうゆ(	2.5	ト	食塩	0.3		
イカの	するめいか	30		人参皮剥	15	減塩しょうゆ(	5	ニンソテ	40	スイー	50	上白糖	1	野菜サ	レタス	30		
酢みそ	葱(ゆで)	40		さやえんどう	3	みりん風調味料	2.5	ー	8	トポテ	3	かつお・昆布だ	20	ラダ	きゅうり	15		
和え	減塩みそ	8		減塩しょうゆ(	5	小葱	3	菜種油	3	ト	5	春雨サ	6		ミニトマト	15		
	上白糖	5		上白糖	1	ししとうがらし	10	食塩	0.3		10	春雨サ	6		鶏卵	25		
	穀物酢	5		煮干しだし	15			黒こしょう	0.01		0.3	春雨サ	6		穀物酢	5		
						ジャガ	じゃが芋	50				春雨サ	6		調合油	3		
野菜サ	ブロッコリー	60	ピーナ	キャベツ	50	バター	食塩	0.1	二色浸	白菜	30	果物	パイナップル	75	食塩	0.2		
ラダ	人参皮剥(ゆ	5	ツ和え	ピーマン	5		有塩バター	5	し	小松菜	30				マヨネーズ	8		
	マヨネーズ	8		ピーナッツパタ	5		パセリ(粉)	0.1		減塩しょうゆ(	5	F e u	黒ごまウエハー	7	食塩	0.2		
				減塩しょうゆ(	5					みりん風調味料	1	Eハー			白こしょう	0.01		
卵豆腐	鶏卵	20		上白糖	0.5	清汁	生ふ	10		りんご	60				パセリ	0.5		
	煮干しだし	20					切りみつば	10	果物						味噌炒	め		
	食塩	0.2	ほうれ	ほうれん草	60		淡口醤油	5	F e u	黒ごまウエハー	14				とうがらし	乾		
	小葱	2	ん草の	もやし	20		食塩	0.2	Eハー						とうがらし	0.05		
			味噌炒	菜種油	1		かつお・昆布だ	150	ス									
果物	パイナップル	75		減塩みそ	2.5	果物	かき	80				果物	バナナ	100	デザート	黒ごまウエハー	7	
				とうがらし	0.05													
F e u	黒ごまウエハー	7	果物	ネーブル	60	デザート	ふる一つゼリー	60				F e u	黒ごまウエハー	7				
エハー				黒ごまウエハー	14							エハー						
ス																		
夕	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80
	揚げ鶏	若鶏もも皮な	60	肉鍋	豚ももスライス	40	鶏肉ゴ	若鶏もも皮な	70	カツ卵	豚角肉(肩ロー	30	すき焼	豚ももスライス	60	魚西京	そい60g	60
	ネギソ	減塩しょうゆ(	2.5		玉葱	40	マ焼き	食塩	0.2	とじ	白こしょう	0.01	き	焼き豆腐	30	焼	淡色辛みそ	5
	ース	合成清酒	2.5		たけのこ水煮	40		白こしょう	0.01		薄力粉1等	3		白菜	40		上白糖	0.5
		鶏卵	3		人参皮剥	20		減塩しょうゆ(	5		鶏卵	3		葱	15		みりん風調味料	2.5
		薄力粉1等	5		しらたき	30		みりん風調味料	1		パン粉(乾燥)	5		しらたき	3		大根皮剥	30
		菜種油	8		葱	15		上白糖	1		菜種油	8		人参皮剥	8		しそ	0.5
		いりごま	1		減塩しょうゆ(	7.5		合成清酒	1		玉葱	40		生椎茸	10		醤油パック	5
		葱	10		上白糖	2		すり白ゴマ	3		生椎茸	10		菜種油	3			
		減塩しょうゆ(	5		煮干しだし	30		ブロッコリー	40		減塩しょうゆ(	7.5		濃口醤油	10	青菜ソ	チンゲンサイ	70
		上白糖	1		みりん風調味料	2.5					上白糖	1		上白糖	2	テー	ぶなしめじ	10
		合成清酒	3		箭の酢	40		たけのこゆで	40		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2.5		ソフトマーガリ	1
		ごま油	1	ごま酢	もやし	30	味噌か	カットわかめ	0.5		煮干しだし	30		合成清酒	2.5		食塩	0.2
		さやいんげん(	20	和え	きゅうり	10	け	減塩みそ	5		鶏卵	50					白こしょう	0.01
		減塩正油パック	5		かにかま	5		上白糖	3		グリーンピース	3	里芋田	里芋	60			
					カットわかめ	0.5		穀物酢	5				楽	さやえんどう	6	長芋の	なが芋	40
					減塩しょうゆ(	2.5				焼き茄	なす	60		減塩みそ	6	酢の物	きゅうり	10
炊き合	大根皮剥	40		穀物酢	5	野菜サ	きゅうり	10	子	削り節	0.2			上白糖	1		上白糖	3
わせ	人参皮剥	15		上白糖	3	ラダ	大根皮剥	30		減塩正油パック	5			みりん風調味料	2.5		穀物酢	5
	乾椎茸	1		ごま油	1		セロリー	10									食塩	0.2
	減塩しょうゆ(	5		いりごま	0.5		赤ピーマン	3	野菜サ	きゅうり	25	胡瓜の	きゅうり	40			淡口醤油	2.5
	上白糖	1															いりごま	0.3

## 貧血食

## 献立表(週間)

	11月1日(水)		11月2日(木)		11月3日(金)		11月4日(土)		11月5日(日)		11月6日(月)		11月7日(火)							
夕	煮干しだし	15	すり長芋	なが芋	60	鶏卵	25	ラダ	はつかだいこん	5	辛し和え	鶏卵	15	茶碗蒸	くり 甘露煮	6	八杯汁	木綿豆腐	30	
	さやえんどう	4	芋	減塩しょうゆ(	5	マヨネーズ	10		レタス	20		菜種油	1	し	なると	10		乾椎茸	0.5	
ポテト	じゃが芋	50	卵スー	焼きのり	0.2	煮物	じゃが芋 ゆで	60	穀物酢	5		減塩しょうゆ(	2.5		乾椎茸	0.3		生姜	5	
サラダ	きゅうり	10	プ				小葱	1.5	調合油	3		粉辛子	0.2		食塩	0.2		昆布だし	0.5	
	人参 皮剥	5		鶏卵	20		減塩しょうゆ(	2.5	濃口醤油	2.5		もやし	30		かつお・昆布だ	100		かつお・昆布だ	150	
	マヨネーズ	8		えのき茸	10		上白糖	0.5	白こしょう	0.01	もやし	もやし	30		鶏卵	50		濃口醤油	5	
	白こしょう	0.01		葱	5		かつお・昆布だ	20	みそ汁	かつとろろ昆布	1	削り節	0.5		合成清酒	1		食塩	0.2	
	ミニトマト	15		鶏ガラスープ	0.25	ゼリー	ふる一つゼリー	60		葱	5	減塩しょうゆ(	2.5		みりん風調味料	1		片栗粉	1	
	サラダ菜	5		中華味	0.5					葱	5				淡口醤油	2.5				
	とろろ和え	かつとろろ昆布	1	食塩	0.5					淡色辛みそ	10				デザート	ふる一つゼリー	60	デザート	ふる一つゼリー	60
		きゅうり	40	白こしょう	0.01					煮干しだし	150	Feふりかけ	Fe+Znふり	3	デザート					
		減塩しょうゆ(	2.5	ゼリー	ふる一つゼリー	60														
		穀物酢	2.5																	
	Feふりかけ	Fe+Znふり	3																	
栄養価	1850 kcal	蛋白質 70.5 g	1900 kcal	蛋白質 71.8 g	1894 kcal	蛋白質 70.9 g	1890 kcal	蛋白質 70.8 g	1835 kcal	蛋白質 76.6 g	1872 kcal	蛋白質 71.6 g	1768 kcal	蛋白質 70.7 g						
	脂質 47.2 g	炭水化 283.0 g	脂質 42.6 g	炭水化 304.0 g	脂質 44.3 g	炭水化 298.5 g	脂質 49.7 g	炭水化 284.3 g	脂質 43.4 g	炭水化 276.3 g	脂質 43.4 g	炭水化 295.9 g	脂質 44.3 g	炭水化 266.3 g						
	塩分 7.6 g		塩分 6.9 g		塩分 7.5 g		塩分 7.8 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.8 g							



## 貧血食

## 献立表(週間)

	11月8日(水)		11月9日(木)		11月10日(金)		11月11日(土)		11月12日(日)		11月13日(月)		11月14日(火)									
昼	あえ	するめいか えのき茸(味付)	10 5	調合油 食塩 白こしょう	3 0.2 0.01	合成清酒 煮干しだし	2.5 15	清汁	あさり 小葱 淡口醤油 食塩 かつお・昆布だ	18 3 5 0.2 150	煮干しだし さつま芋 上白糖 寒天	15 50 10 1	さやいんげん(ゆで) 上白糖 煮干しだし	15 5 1 15	人参 皮剥 鶏卵 マヨネーズパッ	5 25 10						
	卵とじ	鶏卵 人参 皮剥 生椎茸 小葱 菜種油 食塩 白こしょう	50 10 10 5 1 0.2 0.01	チンゲンサイ 減塩しょうゆ(煮干しだし)	50 2.5 2.5	キャベツ きゅうり 人参 皮剥 マヨネーズ ケチャップ スイートコーン	40 5 3 8 2 5	果物	パインアップル 黒ごまウエハー	75 7	果物	ネーブル 黒ごまウエハー	75 7	お浸し 白菜(ゆで) 減塩しょうゆ(削り節)	50 2.5 0.3	コーン ポター ジュ	クリームスタイ 玉葱 薄力粉 1等 無塩バター 牛乳	40 30 7 5 100				
	果物	バレンシアオレ	75	たけのこ 水煮 さやえんどう 減塩しょうゆ(かつお・昆布だ)	40 10 2.5 20	ほうれん草 減塩しょうゆ(お浸し)	40 5	フェウエハース	黒ごまウエハー	7	フェウエハース	7	バター 焼き 生椎茸 無塩バター 食塩 さやえんどう	30 2 0.2 5	コンソメ 食塩 白こしょう	0.5 0.3 0.01						
	フェウエハース	黒ごまウエハー	7	りんご 黒ごまウエハー	60 7	果物 ぶどう 黒ごまウエハー	60 60 14	フェウエハース	フェウエハース	7	果物	バナナ 黒ごまウエハー	100 7	果物	ぶどう 黒ごまウエハー	60 7						
夕	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80				
	酢豚	豚角肉(肩ロース) 減塩しょうゆ(生姜) 片栗粉 菜種油 たけのこ 水煮 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖) 穀物酢 片栗粉	40 1 3 4 30 30 20 10 0.5 2 7.5 2 5 1	焼魚	さけ・80g 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	80 50 1 5	豚生姜 焼き	豚かたロース 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 生姜 菜種油 ブロッコリー 鶏卵 減塩正油パック	60 5 1 2.5 3 2 40 25 5	肉団子 の甘酢 あんか け	鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 玉葱 人参 皮剥 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖) 片栗粉 穀物酢 小葱	60 30 3 0.1 0.01 3 50 20 1 1 5 5 5	チキン ソテー	若鶏もも 皮なし 食塩 白こしょう 菜種油 キャベツ トマト マヨネーズパッ	90 0.4 0.01 2 30 15 10	海鮮炒 め	するめいか 尾なしえび ベビーホタテ 若鶏むね皮なし さやいんげん(玉葱) きくらげ(乾) 人参 皮剥 グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ(中華味) 白こしょう 上白糖 合成清酒 片栗粉 うずら卵 水煮	20 20 15 15 10 40 1 10 3 3 5 0.5 1 2.5 2.5 2 2	豚すき 焼き豆腐 白菜 葱 しらたき 人参 皮剥 生椎茸 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖) みりん風調味料 合成清酒	60 50 60 15 30 8 10 3 7.5 2 2.5 2.5 60 6 5 1 2.5		
	ジャーマンポテト	じゃが芋 ベーコン 玉葱 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ	40 10 20 2 0.2 0.01 0.5	あちやら漬け	かぶ 皮剥 食塩 穀物酢 上白糖	50 0.2 5 3	おろし 和え	大根 皮剥 なめこ きゅうり 穀物酢 淡口醤油	40 20 5 5 2.5	磯辺和 え	白菜 濃口醤油 焼きのり	60 2.5 0.2	酢味噌 和え	するめいか きゅうり 淡色辛みそ 穀物酢 上白糖	15 30 8 5 5	湯豆腐	木綿豆腐 生姜 小葱 削り節 減塩しょうゆ(きのこ) マヨネーズ和	50 2 2 0.5 2.5 10	揚げ茄子 なす 菜種油 おろししょうが 小葱 減塩正油パック	60 60 5 1 3 5	なめこ おろし なめこ(水煮缶) 減塩しょうゆ(小松菜) 小松菜 煮物	40 10 20 2.5 40 1 2.5 15
	湯葉と小松菜のお浸し	湯葉 小松菜 ゆで 減塩しょうゆ(みりん風調味料)	10 50 2.5 1	みそ汁	キャベツ	30	玉葱 人参 皮剥 菜種油 コンソメ 白こしょう	40 10 1 0.5 0.01	わかめ の煮物	カットわかめ 油揚げ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 濃口醤油 上白糖	1 10 5 5 1 2.5 0.5	デザート	ふる一つゼリー	60	みりん風調味料	1	煮干しだし	15				

## 貧血食

## 献立表(週間)

	11月8日(水)		11月9日(木)		11月10日(金)		11月11日(土)		11月12日(日)		11月13日(月)		11月14日(火)	
夕	削り節	0.2	糸みつば	10	デザート	ふる一つゼリー	60	なすの味噌煮	さやいんげん(ト)	20	え	エリンギ	10	Feふりかけ
酢の物	カットわかめ	0.5	淡色辛みそ	10				なす		50		いりごま	1	
	玉葱	20	煮干しだし	150				減塩みそ		5		マヨネーズ	8	
	葱	5	デザート	ふる一つゼリー	60			上白糖		1		食塩	0.1	
	穀物酢	5	ト					煮干しだし		10		白こしょう	0.01	
	減塩しょうゆ(上白糖)	2.5 3					デザート	ふる一つゼリー	60		スープ	カットわかめ	1	
デザート	ふる一つゼリー	60					ト				葱	10		
											コンソメ	0.5		
											食塩	0.5		
											白こしょう	0.01		
											ゼリー	ふる一つゼリー	60	
栄養価	1857 kcal	蛋白質 70.4 g	1808 kcal	蛋白質 72.9 g	1840 kcal	蛋白質 70.6 g	1745 kcal	蛋白質 73.2 g	1814 kcal	蛋白質 75.8 g	1868 kcal	蛋白質 74.2 g	1822 kcal	蛋白質 70.3 g
	脂質 43.7 g	炭水化 291.4 g	脂質 44.2 g	炭水化 274.1 g	脂質 48.9 g	炭水化 273.6 g	脂質 38.1 g	炭水化 274.5 g	脂質 41.6 g	炭水化 282.2 g	脂質 42.1 g	炭水化 297.8 g	脂質 51.8 g	炭水化 270.0 g
	塩分 7.0 g		塩分 7.5 g		塩分 7.0 g		塩分 7.9 g		塩分 6.9 g		塩分 7.2 g		塩分 7.5 g	

## 貧血食

## 献立表(週間)

	11月15日(水)			11月16日(木)			11月17日(金)			11月18日(土)			11月19日(日)			11月20日(月)			11月21日(火)															
朝	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80													
	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 さやいんげん(食塩 白こしょう 鶏卵	80 10 10 0.5 0.01 25	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(食塩 上白糖 みりん風調味料 ブロッコリー カリフラワー マヨネーズパツ	30 2.5 0.5 1 20 20 10	鶏ささ みの中 華炒め 人参 皮剥 キャベツ さやえんどう ごま油 減塩しょうゆ(白こしょう 片栗粉	30 20 10 10 30 5 1 5 0.01 1	焼き魚 ほっけ・50g 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック とろろ なが芋 煮干しだし 減塩しょうゆ(焼きのり	50 40 0.5 5 5 60 5 2.5 0.2	豆腐煮 焼き豆腐 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(食塩 上白糖 煮干しだし	50 30 15 2.5 1 30 5	千草焼 き 鶏卵 上白糖 食塩 小松菜 玉葱 人参 皮剥	40 1 0.3 10 10 10 5	含め煮 焼き豆腐 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう	75 2.5 0.5 1 30 4	和え物	きゅうり 人参 皮剥 カットわかめ マヨネーズ	20 5 0.5 5	もやし もやし 人の炒煮 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(食塩 上白糖	50 50 10 5 1 2.5 0.5 えのき えのき と胡瓜 いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	5 5 10 2 2 10 150	みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	Feのり佃煮	8	みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	Feのり佃煮	8	みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	Feのり佃煮	8
	切り干し大根の炒め煮	切干し大根 ひじき 油揚げ 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	4 3 5 5 1 15	みそ汁 いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 2 10 150	みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	漬物 なす しば漬 牛乳	10 180	みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	牛乳 牛乳	180	牛乳 牛乳	180	Feのり佃煮	8	みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	Feのり佃煮	8	みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	Feのり佃煮	8							
昼	ちらし寿司	精白米 穀物酢 上白糖 食塩 鶏卵 上白糖 菜種油 かんびょう 乾椎茸 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ(食塩 上白糖 尾なしえび さやえんどう でんぶ	80 10 6 0.5 20 0.2 0.5 1 1 3 1 1 20 5 2	米飯 精白米 豆腐海 鮮あん かけ むきエビ あさり 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 中華味 食塩 白こしょう 片栗粉	80 75 10 20 10 10 10 10 10 0.5 0.5 0.01 1	米飯 精白米 魚みそ 煮 さば・50g 生姜 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩みそ 減塩しょうゆ(食塩 上白糖 合成清酒 みりん風調味料	80 50 3 60 20 10 2 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5	米飯 精白米 揚げ出 し豆腐 木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ(食塩 みりん風調味料 煮干しだし 生姜 ししとうがらし 貝割大根・芽	80 100 5 8 5 0.1 2.5 30 3 10 3	塩ラーメン 中華めん ゆで 豚もも 赤肉 菜種油 生姜 減塩しょうゆ(食塩 合成清酒 しなちく なると 鶏卵 小葱 鶏ガラスープ 食塩	190 30 1 2 2.5 1 2.5 10 10 25 3 1 0.3	米飯 精白米 チキン カツ 若鶏もも 皮な 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 サニーレタス ブロッコリー マヨネーズ ケチャップパツ	85 60 0.01 4 3 3 10 5 30 5 8	パン バターロール メロンパン65g カレー 風味メ ンチカ ツ 食塩 白こしょう カレー粉 薄力粉 1等 カレー粉 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 ソースパック	30 30 60 60 30 3 3 10 5 30 5 8 40 1.5 8 4 70 10																			

## 貧血食

## 献立表(週間)

	11月15日(水)		11月16日(木)		11月17日(金)		11月18日(土)		11月19日(日)		11月20日(月)		11月21日(火)						
昼	減塩しょうゆ ( 2.5	1	上白糖	1	炒め煮	菜種油	2	上白糖	2	薄力粉 1等	4	清汁	エリンギ	20	サラダ	トマト	40		
	上白糖	1	みりん風調味料	2.5	煮干しだし	15	上白糖	0.5	玉葱	玉葱	45	サラダ菜	10	にら	10	きゅうり	20		
	みりん風調味料	2.5	さやえんどう	4	かつおだし	10	マリネ	人参 皮剥	5	なます	大根 皮剥	50	かつお・昆布だ	150	鶏卵	25	穀物酢	5	
	しそ	1	ゴマ和	小松菜 ゆで	50	白菜の	白菜	60	オリーブ油	1	人参 皮剥	5	淡口醤油	5	調合油	3	減塩しょうゆ (	5	
	青梅甘露煮	18	え	減塩しょうゆ (	2.5	お浸し	減塩しょうゆ (	2.5	穀物酢	3	穀物酢	5	食塩	0.2	食塩	0.01	白こしょう	0.01	
炊き合	大根 皮剥	40		上白糖	0.5	かつおだし	1	白こしょう	0.01	上白糖	3	果物盛	キウイフルーツ	10	オニオンソテ	玉葱	30		
わせ	人参 皮剥	15		ごま	0.5	果物	パレンシアオレ	60	パセリ(粉)	0.1	食塩	0.2	り合わ	20	ー	ひじき	3		
	さやいんげん (	10	味噌炒	さやいんげん (	30	Feウエ	チョコウエハー	7	ソテー	さやえんどう	20	焼き芋	さつま芋	60	デザート	ローズハム	5		
	減塩しょうゆ (	2.5	め	玉葱	30	ハース				えのき茸	20	果物	パイナップル	60	ト	人参 皮剥	5		
	上白糖	0.5		人参 皮剥	10					菜種油	1	果物	パイナップル	60		無塩バター	2		
	かつお・昆布だ	10		無塩バター	3					食塩	0.2	Feウ	黒ごまウエハー	7		食塩	0.2		
長芋の	なが芋	50	果物	バナナ	100	果物	キウイフルーツ	40	Feウ	エハース		エハース			フルー	フルーツみつ豆	90		
酢の物	きゅうり	10	Feウ	黒ごまウエハー	7	Feウ	エハース		エハース					ツみつ	豆				
	穀物酢	5	エハース											デザート	ト	デザート	ふる一つゼリー	60	
	食塩	0.2	ス																
	上白糖	3																	
果物	なし	60																	
デザート	チョコウエハー	7																	
夕	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	85	米飯	精白米	80	
	鶏肉の	若鶏もも 皮な	80	塩焼き	そい 80g	80	フライ	尾付きえび	40	豚肉と	豚ももスライス	60	焼き魚	すずき・60g	60	魚の照	そい 80g	80	
	香味だ	食塩	0.4		大根 皮剥	40	盛り合	生椎茸	10	じゃが芋	じゃが芋	30	きのこ	白こしょう	0.01	り焼き	減塩しょうゆ (	5	
	れ	白こしょう	0.01		しそ	1	わせ	ししとうがらし	5	旨煮	ごぼう	20	添え	ぶなしめじ	30		合成清酒	2	
		薄力粉 1等	3		減塩正油パック	5		食塩	0.2		人参 皮剥	10		生椎茸	20		みりん風調味料	2	
		ごま油	3					薄力粉 1等	5		生椎茸	10		まいたけ	20		大根 皮剥	50	
		上白糖	1	みそお	板こんにゃく	15		鶏卵	3		しらたき	30		菜種油	2		レタス	10	
		減塩しょうゆ (	5	でん	鶏卵	25		パン粉 (乾燥)	8		さやえんどう	10		濃口醤油	5		減塩正油パック	5	
		穀物酢	2.5		さやいんげん (	20		菜種油	10		菜種油	2		合成清酒	2.5		煮物	じゃが芋	60
		みりん風調味料	2.5		人参 皮剥	15		レモン	8		減塩しょうゆ (	7.5		みりん風調味料	2.5	煮物	豚並肉 (肩・脂)	15	
		葱	5		減塩しょうゆ (	2.5		レタス	5		上白糖	2		小葱	3		たけのこ 水煮	40	
		生姜	2		減塩みそ	5		ソースパック	5		合成清酒	2.5		おから	30		人参 皮剥	10	
		大根 皮剥	50		合成清酒	1	生野菜	キャベツ	30	海藻サ	海藻サラダ	2	おから	おから (新製法)	30		グリーンピース	3	
		サラダ菜	5		上白糖	1		ブロッコリー	20	ラダ	ひじき	4	の炒り	ひじき	3		減塩しょうゆ (	5	
					みりん風調味料	1		ミニトマト	15		きゅうり	20	煮	乾椎茸	0.5		上白糖	1	
煮物	じゃが芋	40	もずく	もずく	50			鶏卵	25		レタス	5		人参 皮剥	5		煮干しだし	15	
	人参 皮剥	20	の酢物	生姜	2			穀物酢	5		ミニトマト	15		葱	5	わかめ	きゅうり	40	
	さやえんどう (	4		穀物酢	5			調合油	3		減塩しょうゆ (	5	酢正油	カットわかめ	0.5		カットわかめ	0.5	
	減塩しょうゆ (	5		減塩しょうゆ (	2.5			減塩しょうゆ (	2.5		上白糖	1		ひじき	2		ひじき	2	
	上白糖	1		上白糖	3			白こしょう	0.01		みりん風調味料	2.5		穀物酢	5		穀物酢	5	
	昆布だし	15									煮干しだし	15		上白糖	3		上白糖	1	
和え物	めかぶわかめ	30	そば碗	茶そば	10	鶏肉の	若鶏もも 皮な	20			白こしょう	0.01		減塩しょうゆ (	2.5	とろろ	かつとろろ昆布	0.5	
	減塩しょうゆ (	5		葱	5	煮物	かぶ 皮剥	30					サラダ	レタス	10	和え	なが芋	40	
	上白糖	0.5		乾椎茸	0.5		人参 皮剥	10	煮物	乾椎茸	0.5			ミニトマト	20		小葱	1	



## 貧血食

## 献立表(週間)

	11月15日(水)		11月16日(木)		11月17日(金)		11月18日(土)		11月19日(日)		11月20日(月)		11月21日(火)																						
夕	冷奴	切りみつば 5 木綿豆腐 25 減塩しょうゆ( 2.5	淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	デザート	ふるーつゼリー 60	みそ汁	木綿豆腐 20 カットわかめ 0.5 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	Feふりかけ	えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5	みそ汁	カットわかめ 0.5 大根 皮剥 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	デザート	ふるーつゼリー 60	ソテー	さやえんどう 10 もやし 40 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	デザート	ふるーつゼリー 60	減塩しょうゆ( 2.5	Fe+Znふりかけ	Fe+Znふり 3															
栄養価	1893 kcal	蛋白質 71.0 g	脂質 45.4 g	炭水化 293.4 g	塩分 7.6 g	1844 kcal	蛋白質 76.6 g	脂質 42.4 g	炭水化 286.5 g	塩分 7.9 g	1847 kcal	蛋白質 72.3 g	脂質 44.2 g	炭水化 284.1 g	塩分 7.7 g	1778 kcal	蛋白質 71.6 g	脂質 42.3 g	炭水化 274.8 g	塩分 6.5 g	1897 kcal	蛋白質 74.2 g	脂質 48.5 g	炭水化 285.7 g	塩分 7.7 g	1896 kcal	蛋白質 75.7 g	脂質 47.1 g	炭水化 286.8 g	塩分 7.8 g	1771 kcal	蛋白質 73.4 g	脂質 46.7 g	炭水化 256.9 g	塩分 7.4 g

## 献立表(週間)

## 貧血食

	11月22日(水)			11月23日(木)			11月24日(金)			11月25日(土)			11月26日(日)			11月27日(月)			11月28日(火)											
朝	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80									
	野菜ソテー	小松菜 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう 温泉卵	50 10 20 2 0.3 0.01 50	炒り豆腐	木綿豆腐 キャベツ 葱 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 煮干しだし	60 50 10 10 2 5 1 15	大根煮物	大根 皮剥 油揚げ 人参 皮剥 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 煮干しだし さやえんどう	40 10 8 2.5 1 15 3	炒煮	もやし 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ ( ) 上白糖	50 10 1 5 1	ひきわり納豆	挽きわり納豆 葱	40 2	チンゲン菜の香り	チンゲンサイ 生姜 減塩しょうゆ ( )	60 1 2.5	野菜炒め煮	キャベツ ピーマン 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ ( ) 上白糖	50 10 10 1 5 1	切干大根 根梅肉 和え	切干し大根 人参 皮剥 生椎茸 梅干し(調味漬) 上白糖	10 10 10 6 1						
	ゴマ和え	さやいんげん ( ) キャベツ 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 ごま	20 30 2.5 0.5 1	さつま芋煮	さつま芋 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 煮干しだし 小葱	30 5 1 10 3	卵豆腐	鶏卵 煮干しだし 食塩 生姜 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 片栗粉 しそ	20 40 0.2 2 2.5 1 0.2 0.5	みそ汁	チンゲンサイ じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 10 150	みそ汁	大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150	おおかか	チンゲンサイ 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 削り節	40 2.5 0.5 0.3	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物	なす(皮なし) 食塩	20 0.1	F e のり佃煮	F e のり佃煮	8			
	みそ汁	大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150	おおかか	チンゲンサイ 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 削り節	40 2.5 0.5 0.3	みそ汁	大根 葉 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
	松前漬	松前漬	7.5	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物	なす(皮なし) 食塩	20 0.1	F e のり佃煮	F e のり佃煮	8	牛乳	牛乳	180	F e のり佃煮	F e のり佃煮	8	牛乳	牛乳	180	F e のり佃煮	F e のり佃煮	8	F e のり佃煮	F e のり佃煮	8	F e のり佃煮	F e のり佃煮	8
	牛乳	牛乳	180	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物	なす(皮なし) 食塩	20 0.1	F e のり佃煮	F e のり佃煮	8	牛乳	牛乳	180	F e のり佃煮	F e のり佃煮	8	牛乳	牛乳	180	F e のり佃煮	F e のり佃煮	8	F e のり佃煮	F e のり佃煮	8	F e のり佃煮	F e のり佃煮	8
	F e のり佃煮	F e のり佃煮	8	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	F e のり佃煮	F e のり佃煮	8	牛乳	牛乳	180	F e のり佃煮	F e のり佃煮	8	F e のり佃煮	F e のり佃煮	8	F e のり佃煮	F e のり佃煮	8
	F e のり佃煮	F e のり佃煮	8	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	F e のり佃煮	F e のり佃煮	8	牛乳	牛乳	180	F e のり佃煮	F e のり佃煮	8	F e のり佃煮	F e のり佃煮	8	F e のり佃煮	F e のり佃煮	8
昼	米飯	精白米	80	ぎんなんおこわ	精白米 むね 皮なし ごぼう	80 10 5	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	にしんそば	そば ゆで にしん甘露煮 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 かつお・昆布だ 葱	220 50 15 2 5 5 300 10	米飯	精白米	80	回鍋肉	豚ばら キャベツ ピーマン 葱 菜種油 減塩みそ 上白糖 トウバンジャン 鶏ガラスープ	80 50 70 10 15 8 1 1 0.5	パン :	オレンジロール	80						
	魚の葱ソース	さけ・60g 生姜 葱 減塩しょうゆ ( ) 穀物酢 レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー マヨネーズ	60 3 20 5 5 2 0.5 1 40 5	ぎんなんおこわ	精白米 むね 皮なし ごぼう 人参 皮剥 生椎茸 ぎんなん 油揚げ 減塩しょうゆ ( ) みりん風調味料 グリーンピース 昆布だし	80 10 5 5 8 10 2 5 2.5 2 1	魚の竜田揚げ	さば・80g 減塩しょうゆ ( ) 合成清酒 みりん風調味料 生姜 薄力粉 1等 菜種油 サニーレタス レモン	80 5 2.5 2.5 1 3 6 8 8	煮魚	まごがれい・80 生姜 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 人参 皮剥 スナップえんど	80 3 10 2 1.5 1.5 20 10	にしんそば	そば ゆで にしん甘露煮 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 かつお・昆布だ 葱	220 50 15 2 5 5 300 10	米飯	精白米	80	回鍋肉	豚ばら キャベツ ピーマン 葱 菜種油 減塩みそ 上白糖 トウバンジャン 鶏ガラスープ	80 50 70 10 15 8 1 1 0.5	パン :	オレンジロール	80						
	豆腐あんかけ	木綿豆腐 合挽肉 人参 皮剥 貝割大根・芽 乾椎茸	50 10 5 3 0.3	石狩鍋	さけ・40g じゃが芋 玉葱 大根 皮剥 人参 皮剥 葱	40 40 30 30 20 10	炒め物	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 調合油 食塩	30 20 10 8 1 0.3	梅肉和え	きゅうり しそ 梅干し(調味漬) 削り節	40 0.3 3 0.2	にしんそば	そば ゆで にしん甘露煮 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 かつお・昆布だ 葱	220 50 15 2 5 5 300 10	米飯	精白米	80	回鍋肉	豚ばら キャベツ ピーマン 葱 菜種油 減塩みそ 上白糖 トウバンジャン 鶏ガラスープ	80 50 70 10 15 8 1 1 0.5	パン :	オレンジロール	80						
	豆腐あんかけ	木綿豆腐 合挽肉 人参 皮剥 貝割大根・芽 乾椎茸	50 10 5 3 0.3	石狩鍋	さけ・40g じゃが芋 玉葱 大根 皮剥 人参 皮剥 葱	40 40 30 30 20 10	炒め物	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 調合油 食塩	30 20 10 8 1 0.3	梅肉和え	きゅうり しそ 梅干し(調味漬) 削り節	40 0.3 3 0.2	にしんそば	そば ゆで にしん甘露煮 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 かつお・昆布だ 葱	220 50 15 2 5 5 300 10	米飯	精白米	80	回鍋肉	豚ばら キャベツ ピーマン 葱 菜種油 減塩みそ 上白糖 トウバンジャン 鶏ガラスープ	80 50 70 10 15 8 1 1 0.5	パン :	オレンジロール	80						
	豆腐あんかけ	木綿豆腐 合挽肉 人参 皮剥 貝割大根・芽 乾椎茸	50 10 5 3 0.3	石狩鍋	さけ・40g じゃが芋 玉葱 大根 皮剥 人参 皮剥 葱	40 40 30 30 20 10	炒め物	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 調合油 食塩	30 20 10 8 1 0.3	梅肉和え	きゅうり しそ 梅干し(調味漬) 削り節	40 0.3 3 0.2	にしんそば	そば ゆで にしん甘露煮 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 かつお・昆布だ 葱	220 50 15 2 5 5 300 10	米飯	精白米	80	回鍋肉	豚ばら キャベツ ピーマン 葱 菜種油 減塩みそ 上白糖 トウバンジャン 鶏ガラスープ	80 50 70 10 15 8 1 1 0.5	パン :	オレンジロール	80						



## 貧血食

## 献立表(週間)

	11月22日(水)		11月23日(木)		11月24日(金)		11月25日(土)		11月26日(日)		11月27日(月)		11月28日(火)				
夕	キャベツ	15	減塩しょうゆ(	1	スープ	きくらげ(乾)	0.5	蒸し鶏	ささ身	10	ル	生姜	2	上白糖	1		
	人参 皮剥	5	白こしょう	0.01		たけのこ 水煮	15	のサラ	レタス	20	団子の	いりごま	0.5	とびっこ	3		
	刻み昆布	0.5				人参 皮剥	5	ダ	トマト	20	煮物	ごま油	2				
	食塩	0.3	卵スー			鶏卵	20		海藻サラダ	1		木綿豆腐	40				
			プ			玉葱	40		中力粉 2等	5		中力粉 2等	5	卵とじ	鶏卵	50	
	お浸し					中華味	0.5		ごま油	1		脱脂粉乳	3		玉葱	20	
	白菜	50				食塩	0.8		減塩しょうゆ(	2.5		大根 皮剥	20		葱	5	
	減塩しょうゆ(	2.5				白こしょう	0.01		穀物酢	5		人参 皮剥	10		食塩	0.2	
	かつお節	0.5							上白糖	1		減塩しょうゆ(	5		白こしょう	0.01	
						デザート	ふる一つゼリー	60	白こしょう	0.01		上白糖	1				
	デザート					ト						炒り豆	えのき茸	20			
	ふる一つゼリー	60							みそ汁	玉葱	30	腐	木綿豆腐	30	ゼリー	ふる一つゼリー	60
			デザート							まいたけ	8		貝割大根・芽	5			
			ト							淡色辛みそ	10		減塩しょうゆ(	5			
										煮干しだし	150		上白糖	0.5			
									デザート	ふる一つゼリー	60		ゼリー	ふる一つゼリー	60		
									ト								
栄養価	1856 kcal	蛋白質 71.1 g	1899 kcal	蛋白質 74.8 g	1852 kcal	蛋白質 71.1 g	1787 kcal	蛋白質 70.6 g	1788 kcal	蛋白質 73.1 g	1899 kcal	蛋白質 72.9 g	1841 kcal	蛋白質 74.4 g			
	脂質 46.9 g	炭水化 281.4 g	脂質 47.9 g	炭水化 288.2 g	脂質 51.6 g	炭水化 266.9 g	脂質 38.6 g	炭水化 286.4 g	脂質 42.4 g	炭水化 276.3 g	脂質 51.8 g	炭水化 279.6 g	脂質 49.7 g	炭水化 268.0 g			
	塩分 7.0 g		塩分 7.9 g		塩分 7.2 g		塩分 7.9 g		塩分 7.3 g		塩分 7.4 g		塩分 7.6 g				



## 献立表(週間)

## 貧血食

	11月29日(水)	11月30日(木)	12月1日(金)	12月2日(土)	12月3日(日)	12月4日(月)	12月5日(火)
昼	さやえんどう 3 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 削り節 0.5 湯豆腐 味噌浸し 木綿豆腐 25 減塩正油パック 5 葱 2 果物 りんご 60 鉄分補給デザート チョコウエハー 14	白こしょう 0.01 プロセスチーズ 5 パセリ(粉) 0.1 ひじき 3 白菜 40 葱 3 減塩みそ 6 上白糖 0.3 果物 ネーブル 60 デザート 黒ごまウエハー 7					
夕	五目炊き込みご飯 精白米 80 若鶏もも 皮なし 10 生椎茸 10 人参 皮剥 3 ごぼう 5 油揚げ 2 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 グリンピース 3 魚塩焼き さんま・60g 60 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5 筑前煮 若鶏もも 皮なし 10 里芋 40 人参 皮剥 15 さやいんげん( 10 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1 サラダ キャベツ 25 ブロッコリー 30 ミニトマト 15 マヨネーズ 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 ゼリー ふるーつゼリー 60	米飯 精白米 80 照焼魚 ぶり・60g 60 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 大根 皮剥 50 しそ 1 減塩正油パック 5 きんぴらごぼう 40 人参 皮剥 10 しらたき 20 ごま油 1 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15 いりごま 0.5 マカロニ 乾 4 ニサラ 20 ロースハム 8 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01 清汁 さやえんどう 5 えのき茸 20 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75 ふりかけ Fe+Znふり 3					

## 献立表(週間)

## 貧血食

	11月29日(水)	11月30日(木)	12月1日(金)	12月2日(土)	12月3日(日)	12月4日(月)	12月5日(火)
栄養 価	1日あたり - 1852 kcal 蛋白質 72.5 g	1日あたり - 1864 kcal 蛋白質 71.4 g	1日あたり - kcal 蛋白質 g	1日あたり - kcal 蛋白質 g	1日あたり - kcal 蛋白質 g	1日あたり - kcal 蛋白質 g	1日あたり - kcal 蛋白質 g
	脂質 46.0 g 炭水化 281.3 g	脂質 53.5 g 炭水化 268.1 g	脂質 g 炭水化 g	脂質 g 炭水化 g	脂質 g 炭水化 g	脂質 g 炭水化 g	脂質 g 炭水化 g
	塩分 6.8 g	塩分 7.6 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g