

献立表(週間)

貧血食

	1月1日(月)			1月2日(火)			1月3日(水)			1月4日(木)			1月5日(金)			1月6日(土)			1月7日(日)				
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		
	おせち 盛合せ	味付け数の子(10) 削り節(0.2) だて巻(20) 田作り(8) べにぎけ 20g(20) 食塩(0.1) 北海道黒豆(10) ちよろぎ酢漬(3) ちよろぎ酢漬(3)		ダシ入 り卵焼 き	鶏卵(50) 食塩(0.2) 上白糖(1) かつおだし(10) 菜種油(1) しそ(1) アスパラ酢漬(3)		五目煮	さつま揚げ(20) 大根 皮剥(50) 人参 皮剥(10) 乾椎茸(0.5) ひじき(3) さやいんげん(10) 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖(1) 煮干しだし(20)		炒り豆 腐	木綿豆腐(60) キャベツ(50) 葱(10) 人参 皮剥(10) 菜種油(2) 減塩しょうゆ(5) 上白糖(1) 煮干しだし(15)		大根煮 物	大根 皮剥(40) 油揚げ(10) 人参 皮剥(8) 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖(1) 煮干しだし(15) さやえんどう(3)		炒煮	もやし(50) 人参 皮剥(10) 菜種油(1) 減塩しょうゆ(5) 上白糖(1)		ひきわ り納豆	挽きわり納豆(40) 葱(2) 減塩正油パック(5)		野菜か にあん かけ	大根 皮剥(70) かにかま(6) グリーンピース(5) 減塩しょうゆ(5) 上白糖(1) 片栗粉(1)
	お浸し	白菜(60) 減塩しょうゆ(2.5) 削り節(0.5)		チンゲ ン菜の 炒め煮	チンゲンサイ(40) 玉葱(20) 赤ピーマン(10) 菜種油(1) 減塩しょうゆ(5) 上白糖(1)		塩たら こ	たらこ(10) しそ(1)		さつま 芋煮	さつま芋(60) 減塩しょうゆ(5) 上白糖(1) 煮干しだし(10) 小葱(3)		おほか 和え	チンゲンサイ(40) 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖(0.5) 削り節(0.3)		みそ汁	鶏卵(20) 煮干しだし(40) 食塩(0.2) 生姜(2) え(4) ゴマ和 え(4) 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖(1) 片栗粉(0.2) しそ(0.5)		みそ汁	鶏卵(20) 煮干しだし(40) 食塩(0.2) 生姜(2) え(4) 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖(1) 片栗粉(0.2) しそ(0.5)		チンゲ ン菜の 香り 和え	チンゲンサイ(60) 生姜(1) 減塩しょうゆ(2.5) なす(20) 食塩(0.15) しそ(0.3)
	雑煮	やわらか福もち(20) 若鶏むね 皮な(10) 大根 皮剥(20) 人参 皮剥(10) 生椎茸(10) 淡口醤油(7.5) かつお・昆布だ 糸みつば(3)		みそ汁	キャベツ(20) ほうれん草(10) 淡色辛みそ(10) 煮干しだし(150)		みそ汁	木綿豆腐(30) 小葱(2) 淡色辛みそ(10) 煮干しだし(150)		みそ汁	もやし(20) 玉葱(10) 淡色辛みそ(10) 煮干しだし(150)		みそ汁	大根 葉(20) ぶなしめじ(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)
	Feのり 佃煮	Feのり佃煮(8)		のり佃 煮	Feのり佃煮(8)		のり佃 煮	Feのり佃煮(8)		牛乳	牛乳(180)		漬物	なす(皮なし)(20) 食塩(0.1)		Feの り佃煮	Feのり佃煮(8)		牛乳	牛乳(180)		Feの り佃煮	Feのり佃煮(8)
	牛乳	牛乳(180)								Feふ りかけ	Feのり佃煮(8)		Feの り佃煮	Feのり佃煮(8)									
昼	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	炊き込 み御飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	五目う どん	うどん ゆで(260) 尾なしえび(20) 鶏卵(25) 生椎茸(10) さやえんどう(4) 葱(5) かつお・昆布だ(150) 減塩しょうゆ(7.5) みりん風調味料(2.5)			
	盛合せ 弁当	有頭えび(40) 凍り豆腐(4) 大根 皮剥(60) 板こんにやく(60) 人参 皮剥(20) 乾椎茸(1) 減塩しょうゆ(5) 上白糖(1) 合成清酒(2) かつおだし(30) さやえんどう(4) かぶ 皮剥(50) 人参 皮剥(8) 穀物酢(5) 上白糖(3) 食塩(0.2)		豚カツ	豚もも 脂身な(50) 食塩(0.3) 白こしょう(0.01) 薄力粉 1等(5) 鶏卵(3) パン粉(乾燥)(8) 菜種油(10) キャベツ(30) レモン(10) トマト(30) ソースパック(5)		魚のご ま照り 焼き	むね 皮なし(10) ごぼう(5) 人参 皮剥(5) 油揚げ(2) 減塩しょうゆ(7.5) みりん風調味料(2.5) グリーンピース(2) そい 60g(60) 減塩しょうゆ(5) 上白糖(1) みりん風調味料(2.5) いりごま(0.5) トマト(15) レモン(10) サラダ菜(5)		チキン ピカタ	若鶏もも 皮な(60) 食塩(0.3) 白こしょう(0.01) 薄力粉 1等(3) 鶏卵(5) 調合油(1) ケチャップ(5) ブロッコリー(20) サニーレタス(8)		魚の竜 田揚げ	さば・80g(80) 減塩しょうゆ(5) 合成清酒(2.5) みりん風調味料(2.5) 生姜(1) 薄力粉 1等(3) 菜種油(6) サニーレタス(8) レモン(8)		煮魚	まごがれい・80(80) 生姜(3) 減塩しょうゆ(10) 上白糖(2) 合成清酒(1.5) みりん風調味料(1.5) 人参 皮剥(20) スナッペン(10)		お浸し	ほうれん草(50) 醤油パック(5)		ポテト コロッ ケ	じゃが芋(50) 合挽肉(20) 玉葱(40) 白こしょう(0.01) 薄力粉 1等(5) 鶏卵(3) パン粉(乾燥)(6) 菜種油(15)
				けんち ん煮	木綿豆腐(25) 大根 皮剥(30) れんこん(20) 人参 皮剥(10)					野菜炒 め	チンゲンサイ(50) ぶなしめじ(25) 黄ピーマン(5) 菜種油(1) かき油(5) 合成清酒(1)		炒め物	キャベツ(30) 玉葱(20) 人参 皮剥(10) ピーマン(8) 調合油(1) 食塩(0.3)		梅肉和 え	きゅうり(40) しそ(0.3)						

献立表(週間)

貧血食

	1月1日(月)		1月2日(火)		1月3日(水)		1月4日(木)		1月5日(金)		1月6日(土)		1月7日(日)					
夕	マヨネーズ	10	汁	糸みつば	5	乾椎茸	0.3	ブ	玉葱	40	中華味	0.5	ごま油	1	脱脂粉乳	3		
蓋物	手まり麩	10		かつお・昆布だ	150	ほうれん草	10		赤ピーマン	5	食塩	0.8	減塩しょうゆ(2.5	大根 皮剥	20		
	和種なばな	20		淡口醤油	7.5	鶏卵	30		生椎茸	5	白こしょう	0.01	穀物酢	5	人参 皮剥	10		
	減塩しょうゆ(2.5		食塩	0.2	かつお・昆布だ	90		コンソメ	0.5	デザート	ふる一つゼリー	60	上白糖	1	減塩しょうゆ(5	
	かつお・昆布だ	30	デザート	ふる一つゼリー	60	淡口醤油	2.5		食塩	0.8	デザート	ふる一つゼリー	60	白こしょう	0.01	上白糖	1	
	チョコウエハー	7	ト			合成清酒	1		白こしょう	0.01			みそ汁	玉葱	30	ゼリー	ふる一つゼリー	60
Feウエハース						みりん風調味料	1	デザート	ふる一つゼリー	60				まいたけ	8			
						Fe+Znふりかけ	3							淡色辛みそ	10			
													デザート	煮干しだし	150			
													デザート	ふる一つゼリー	60			
栄養価	1883 kcal	蛋白質 74.4 g	1892 kcal	蛋白質 70.5 g	1849 kcal	蛋白質 71.5 g	1844 kcal	蛋白質 71.3 g	1852 kcal	蛋白質 71.1 g	1787 kcal	蛋白質 70.6 g	1885 kcal	蛋白質 71.8 g				
	脂質 35.7 g	炭水化 316.5 g	脂質 44.3 g	炭水化 296.5 g	脂質 45.6 g	炭水化 283.9 g	脂質 41.0 g	炭水化 292.3 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 51.0 g	炭水化 280.1 g				
	塩分 7.5 g		塩分 7.3 g		塩分 7.9 g		塩分 7.9 g		塩分 7.2 g		塩分 7.9 g		塩分 7.4 g					

貧血食

献立表(週間)

	1月8日(月)		1月9日(火)		1月10日(水)		1月11日(木)		1月12日(金)		1月13日(土)		1月14日(日)		
夕	いりごま	0.5	とびっこ	3	ブロッコリー	30	清汁	さやえんどう	5	人参 皮剥	10	ブロッコリー	60	人参 皮剥(ゆ)	5
	ごま油	2			ミニトマト	15		えのき茸	20	ごぼう	15	コリー	ひじき	3	
	減塩しょうゆ(2.5	卵とじ	鶏卵	50	マヨネーズ	5	淡口醤油	5	小葱	2	サラダ	穀物酢	5	鉄ふり
	上白糖	1		玉葱	20	食塩	0.2	食塩	0.2	濃口醤油	5		調合油	3	かけ
	穀物酢	2.5		葱	5	白こしょう	0.01	昆布だし	75	食塩	0.2		減塩しょうゆ(2.5	
				食塩	0.2			かつおだし	75	煮干しだし	150		白こしょう	0.01	
	ソテー	えのき茸	20	白こしょう	0.01	ゼリー	ふる一つゼリー	60							
		キャベツ	20						おしる	やわらか福もち	20	ゼリー	ふる一つゼリー	60	煮浸し
		貝割大根・芽	5	ゼリー	ふる一つゼリー	60			こ	あずき 全粒・	10			きょうな	50
		無塩バター	1							上白糖	10			減塩しょうゆ(2.5
		食塩	0.3							食塩	0.1			みりん風調味料	2.5
		白こしょう	0.01							食塩	0.1				
	ゼリー	ふる一つゼリー	60						ふりか	Fe+Znふり	3			Fe+Znふり	3
									け						
栄養価	1786 kcal	蛋白質 74.4 g	1841 kcal	蛋白質 74.4 g	1822 kcal	蛋白質 74.3 g	1893 kcal	蛋白質 71.6 g	1858 kcal	蛋白質 73.4 g	1874 kcal	蛋白質 74.3 g	1837 kcal	蛋白質 74.6 g	
	脂質 36.8 g	炭水化 285.1 g	脂質 49.7 g	炭水化 268.0 g	脂質 41.9 g	炭水化 281.4 g	脂質 52.4 g	炭水化 276.9 g	脂質 42.3 g	炭水化 288.9 g	脂質 49.1 g	炭水化 278.3 g	脂質 48.1 g	炭水化 271.7 g	
	塩分 7.8 g		塩分 7.6 g		塩分 6.8 g		塩分 7.3 g		塩分 7.5 g		塩分 7.7 g		塩分 6.9 g		

貧血食

献立表(週間)

	1月15日(月)			1月16日(火)			1月17日(水)			1月18日(木)			1月19日(金)			1月20日(土)			1月21日(日)				
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	87	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80		
	野菜炒り卵	鶏卵 かつおだし キャベツ グリーンアスパ 人参 皮剥 食塩	50 5 20 10 10 0.5	五目煮	さつま揚げ 大根 皮剥 人参 皮剥 乾椎茸 ひじき さやいんげん (減塩しょうゆ (20 50 10 0.5 3 10 2.5	鮭甘塩 焼き 人参と 小松菜 のナム 人参 皮剥 (ゆ ごま	秋鮭塩焼き (骨 しそ 小松菜 ゆで もやし ゆで 人参 皮剥 (ゆ ごま	20 1 60 10 15 1	きんぴら 人参 皮剥 ごま油 濃口醤油 上白糖 いりごま	40 10 1 2.5 1 1	野菜ソテー キャベツ 玉葱 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	50 20 10 1 0.3 0.01	野菜卵炒め ほうれん草 玉葱 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	40 40 60 1 1 0.5 0.01	豆腐そぼろ 木綿豆腐 鶏ひき肉 ごま油 減塩しょうゆ (75 20 1 2.5 1 1 10	五目ひじき 人参 皮剥 凍り豆腐 ピーマン 菜種油 上白糖 煮干しだし	6 10 1 1 5 1 10	炒煮 もやし ひじき ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ (30 5 1 1 5 1 1	白菜の白菜 生姜醬油 減塩しょうゆ (60 3 2.5
	チンゲン菜の炒め煮	チンゲンサイ 玉葱 赤ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ (40 20 10 1 5 1	白菜の白菜 お浸し かつお節	白菜 減塩しょうゆ (60 2.5 0.5	ソテー キャベツ ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.5 0.01	野菜サラダ きょうな 玉葱 黄ピーマン 穀物酢 上白糖 調合油 食塩 黒こしょう	20 10 5 5 3 0.2 0.01	みそ汁 小松菜 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	鶏肉照り焼き 濃口醤油 上白糖 ブロッコリー みそ汁 小松菜 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2.5 1.5 30 20 20 10 150	五目ひじき 人参 皮剥 凍り豆腐 ピーマン 菜種油 上白糖 煮干しだし	6 10 1 1 5 1 10	炒煮 もやし ひじき ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ (30 5 1 1 5 1 1	白菜の白菜 生姜醬油 減塩しょうゆ (60 3 2.5			
	のり佃煮	F e のり佃煮	8	のり佃煮	F e のり佃煮	8	のり佃煮	F e のり佃煮	8	のり佃煮	F e のり佃煮	8	のり佃煮	F e のり佃煮	8	のり佃煮	F e のり佃煮	8	のり佃煮	F e のり佃煮	8		
	みそ汁	ほうれん草 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 0.5 10 150	みそ汁	木綿豆腐 カットわかめ 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 0.5 2 10 150	貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	5 2 10 150	みそ汁 キャベツ 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	のり佃煮	F e のり佃煮	8	みそ汁 ほうれん草 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 0.5 10 150	のり佃煮	F e のり佃煮	8	みそ汁 チンゲンサイ 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 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		
昼	米飯	精白米	80	ホットドック	ドッグパン40g フランクフルト	40 16.3	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	87	米飯	精白米	80	ソース焼きそば	蒸し中華めん 豚ももスライス キャベツ 人参 皮剥 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう かき油 中濃ソース	150 30 60 15 20 10 5 0.3 0.01 3 10		
	煮魚	まごがれい・80 生姜 減塩しょうゆ (80 2 10	ケチャップ キャベツ 菜種油 食塩	5 30 1 0.1	チキン ロール 鶏ひき肉 食塩 白こしょう 鶏卵 玉葱 人参 皮剥 パン粉 (乾燥) ケチャップ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 食塩 白こしょう 菜種油	60 0.3 0.01 5 20 10 3 5 10 10 10 0.2 0.01 1	鶏ももスライス 玉葱 ライス マッシュルーム 菜種油 ハヤシルウ ウスターソース ケチャップ 白こしょう グリーンピース	40 100 20 20 3 2.5 2.5 0.01 5	魚の生 姜焼き さわら・60g 減塩しょうゆ (60 5 5 3 3 10	魚みそ煮 さば・50g 生姜 減塩みそ 上白糖 合成清酒 サニーレタス レモン	50 5 10 10 2.5 3 10	炒煮 小松菜 菜種油 減塩しょうゆ (50 1 5 1	煮物 ごぼう 生揚げ 人参 皮剥 減塩しょうゆ (30 40 10 5 1	南瓜サラダ かぼちゃ (ゆで きゅうり マヨネーズ 白こしょう	70 10 10 0.01				
	けんちん煮	木綿豆腐 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ (50 30 10 5 1	グラタン 若鶏もも 皮な 尾なしえび 玉葱 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 食塩 白こしょう	20 20 30 6 10 80 0.5 0.5 0.01	グリ ンサラ ダ レタス ブロッコリー トマト 減塩しょうゆ (20 40 15 2.5	冷奴 木綿豆腐 かつお節	75 0.5	のり佃煮	F e のり佃煮	8	のり佃煮	F e のり佃煮	8	のり佃煮	F e のり佃煮	8	のり佃煮	F e のり佃煮	8		

献立表(週間)

貧血食

	1月15日(月)		1月16日(火)		1月17日(水)		1月18日(木)		1月19日(金)		1月20日(土)		1月21日(日)			
昼		煮干しだし 15		パン粉(乾燥) 3 パルメザンチー 0.1	サラダ	レタス 10 きゅうり 40 はつかだいこん 5 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01		穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01		小葱 1 減塩正油パック 5		煮干しだし 15 グリーンピース 3		サニーレタス 8		
	酢の物	かぶ 皮剥 40 きゅうり 10 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	フレン	きょうな ゆで 40 黄ピーマン 5 トマト 20 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01		春雨の 5 中華風 3 ソテー 10		緑豆春雨 5 木綿豆腐 30 にら 10 ごま油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 中華味 0.3	デザー	チョコウエハー 14		スパゲ	スパゲティ 乾 6 きゅうり 20 ローズハム 5 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01	バンサ	カットわかめ 0.5 ひじき 2 緑豆春雨 2 葱 5 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 1 ごま油 2	
	温野菜	スナックえんど 20 カリフラワー 30 マヨネーズ 5	フレン	フライドポテト 60 菜種油 3 食塩 0.2	煮物	西洋かぼちゃ 40 スナックえんど 20 生椎茸 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	果物	キウイフルーツ 40				もずく	もずく 50 生姜 3 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 3	果物	キウイフルーツ 40	
	サラダ		チポテ	チポテ 1 食塩 0.2	チンゲ	玉葱 20 チンゲンサイ 20 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	デザート	チョコウエハー 14				果物	パイナップル 75	フェウ	黒ごまウエハー 7	
	果物	バレンシアオレ 70	デザート	チョコウエハー 14	ジュース	きになる野菜(125	果物	ぶどう 60				デザート	チョコウエハー 7			
	デザート	黒ごまウエハー 7	果物	りんご 60	デザート											
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 87	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80		
	ハンバ	合挽肉 60 玉葱 40 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 3 ケチャップ 5 ウスターソース 5 キャベツ 25 レッドキャベツ 5	鶏の西	若鶏もも 皮な 80 減塩みそ 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	おろし	まだら・50g 50 生姜 3 減塩しょうゆ(10 上白糖 3 合成清酒 2.5 大根 皮剥 80 ほうれん草 30	焼き魚	あかうお・100 100 食塩 0.5 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	チキン	若鶏もも 皮な 80 食塩 0.4 白こしょう 0.01 菜種油 2 パセリ 1.5 レタス 5 マヨネーズ 10	鶏肉の	若鶏もも 皮な 50 おろし 0.25 あん 0.01 合成清酒 1 薄力粉 1等 2 ごま油 2 大根 皮剥 50 小松菜 10	魚粕づ	ぶり・80g 80 食塩 0.4 酒かす 3 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5		
	リャン	緑豆春雨 5 もやし 30 しそ 1 ローズハム 10 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 ごま油 0.5	きのこ	生椎茸 10 えのき茸 10 ぶなしめじ 20 エリンギ 10 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1	麻婆豆	木綿豆腐 50 鶏ひき肉 20 玉葱 40 葱 10 菜種油 3 にんにく 0.5 生姜 5 減塩しょうゆ(2.5 淡色辛みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 ごま油 1 片栗粉 1	ホタテ	ベビーホタテ 40 玉葱 30 スター 10 ソース 15 ピーマン 5 ごま油 1 中華味 0.5 かき油 3 白こしょう 0.01	生野菜	キャベツ 35 ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 濃口醤油 2.5 白こしょう 0.01 ケチャップ 2	サラダ	人参 皮剥 10 葱 5 生姜 1 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 片栗粉 1	かにあ	かぶ 皮剥 50 人参 皮剥 15 かにかま 5 グリーンピース(3 食塩 0.2 かつお・昆布だ 20 片栗粉 1	めかぶ	めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5
	バン		ソテー	小松菜 30	きんと	さつま芋 50 上白糖 3	煮物	里芋 40 生椎茸 10 人参 皮剥 10 濃口醤油 5				大豆の	だいず水煮缶詰 30 ケチャ 20 人參 皮剥 10 濃口醤油 1			

貧血食

献立表(週間)

	1月15日(月)		1月16日(火)		1月17日(水)		1月18日(木)		1月19日(金)		1月20日(土)		1月21日(日)															
夕	いりごま	1	人参 皮剥	10	とうがらし 乾	0.2	葱	10	上白糖	1	ケチャップ	10	卵とじ	鶏卵	25													
南瓜の サラダ	西洋かぼちゃ	50	菜種油	1	じゃが芋	40	減塩しょうゆ (2.5	煮干しだし	15	グリーンピース	3		キャベツ	40													
	きゅうり	15	食塩	0.2	ポテト サラダ	きゅうり	15	穀物酢	2.5	さやえんどう	5			小葱	2													
	玉葱	10	ふりか け	F e+Z nふり	3	人参 皮剥	5	みそ汁	大根 皮剥	20	カリフ	カリフラワー	40	食塩	0.2													
	マヨネーズ	10			ローズハム	5	ふりか け	F e+Z nふり	3	大根 葉	10	ラーワ	人参 皮剥	10	白こしょう	0.01												
ソテー	玉葱	40			マヨネーズ	12				淡色辛みそ	10	甘酢漬	淡口醤油	0.5														
	貝割大根・芽	5			粒入りマスター	1				煮干しだし	150	け	穀物酢	5	デザート	ふる一つゼリー	60											
	菜種油	1			白こしょう	0.01						みそ汁	上白糖	3														
	食塩	0.2			かき玉	鶏卵	20			ふりか け	F e+Z nふり	3	ゆず (果皮)	1														
	白こしょう	0.01			汁	ぶなしめじ	10					なめこ	20															
デザート	ふる一つゼリー	60				切りみつば	2					葱	3															
						淡口醤油	5					淡色辛みそ	10															
						食塩	0.2					煮干しだし	150															
						昆布だし	75					ふりか け	F e+Z nふり	3														
						かつおだし	75																					
					ゼリー	ふる一つゼリー	60																					
栄養価	1kcal -	1891 kcal	蛋白質	71.2 g	1kcal -	1834 kcal	蛋白質	71.1 g	1kcal -	1895 kcal	蛋白質	71.1 g	1kcal -	1854 kcal	蛋白質	74.3 g	1kcal -	1885 kcal	蛋白質	77.3 g	1kcal -	1861 kcal	蛋白質	70.3 g	1kcal -	1874 kcal	蛋白質	71.0 g
	脂質	48.8 g	炭水化	283.2 g	脂質	54.7 g	炭水化	263.0 g	脂質	48.7 g	炭水化	287.0 g	脂質	43.2 g	炭水化	286.9 g	脂質	46.8 g	炭水化	282.5 g	脂質	47.6 g	炭水化	284.1 g	脂質	54.6 g	炭水化	269.5 g
	塩分	7.2 g			塩分	7.6 g			塩分	7.9 g			塩分	7.5 g			塩分	7.8 g			塩分	7.8 g			塩分	7.1 g		

貧血食

献立表(週間)

	1月22日(月)		1月23日(火)		1月24日(水)		1月25日(木)		1月26日(金)		1月27日(土)		1月28日(日)	
夕	ソテー	上白糖 1 いりごま 1		穀物酢 2.5 減塩みそ 3 上白糖 3		煮干しだし 15 さやえんどう 4	芋	減塩しょうゆ() 5 焼きのり 0.2	煮物	じゃが芋 ゆで 60 玉葱 20 減塩しょうゆ() 2.5 上白糖 0.5 かつお・昆布だ 20	ラダ	はつかだいこん 5 レタス 20 穀物酢 5 調合油 3 濃口醤油 2.5 白こしょう 0.01	辛し和 え もやし のわか かあえ	鶏卵 15 菜種油 1 減塩しょうゆ() 2.5 粉辛子 0.2
	ソテー	ほうれん草 20 玉葱 30 ホールカーネル 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	鉄ゼリ —	ふる一つゼリー 60	ポテト サラダ	じゃが芋 50 きゅうり 10 人参 皮剥 5 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5	卵スー プ	鶏卵 20 えのき茸 10 葱 5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	ゼリー	ふる一つゼリー 60	みそ汁	かつとろろ昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	もやし 30 さやえんどう 4 削り節 0.5 減塩しょうゆ() 2.5	
	Feふ りかけ	Fe+Znふり 3			とろろ 和え	かつとろろ昆布 1 きゅうり 40 減塩しょうゆ() 2.5 穀物酢 2.5	ゼリー	ふる一つゼリー 60			デザート	ふる一つゼリー 60	Feふ りかけ	Fe+Znふり 3
栄養価	1884 kcal 蛋白質 78.3 g	1802 kcal 蛋白質 73.5 g	1850 kcal 蛋白質 70.5 g	1895 kcal 蛋白質 71.9 g	1876 kcal 蛋白質 71.8 g	1890 kcal 蛋白質 70.8 g	1835 kcal 蛋白質 76.6 g							
	脂質 47.4 g 炭水化 283.3 g	脂質 47.3 g 炭水化 267.1 g	脂質 47.2 g 炭水化 283.0 g	脂質 41.3 g 炭水化 305.3 g	脂質 43.6 g 炭水化 293.5 g	脂質 49.7 g 炭水化 284.3 g	脂質 43.4 g 炭水化 276.3 g							
	塩分 7.5 g	塩分 7.9 g	塩分 7.6 g	塩分 7.7 g	塩分 7.6 g	塩分 7.8 g	塩分 7.9 g							

献立表(週間)

貧血食

	1月29日(月)		1月30日(火)		1月31日(水)		2月1日(木)		2月2日(金)		2月3日(土)		2月4日(日)	
夕		淡口醤油 2.5		デザート ふる一つゼリー 60		削り節 0.2								
	デザート	ふる一つゼリー 60			酢の物	カットわかめ 0.5 玉葱 20 葱 5 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 3								
					デザート	ふる一つゼリー 60								
栄養価	1874 kcal	蛋白質 71.7 g	1766 kcal	蛋白質 70.7 g	1857 kcal	蛋白質 70.4 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g
	脂質 43.4 g	炭水化 296.3 g	脂質 44.2 g	炭水化 265.8 g	脂質 43.7 g	炭水化 291.4 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 7.8 g		塩分 7.8 g		塩分 7.3 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g	