

献立表(週間)

貧血食

	2月1日(木)		2月2日(金)		2月3日(土)		2月4日(日)		2月5日(月)		2月6日(火)		2月7日(水)	
昼	ラダ	人参 皮剥 5 きゅうり 10 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01	人参 皮剥 10 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 合成清酒 2.5 煮干しだし 15	人参 皮剥 10 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 合成清酒 2.5 煮干しだし 15	大根 皮剥 50 生姜 3 減塩正油パック 5 かぶ 皮剥 40 がんもどき 10 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ (7.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1 さやえんどう 4 ほうれん草 (ゆ 50 削り節 0.2 減塩しょうゆ (2.5 桜大根 10 パレンシアオレ 40 キウイフルーツ 40	さやえんどう 5 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15 いもよ 50 うかん 10 寒天 1	さやえんどう 5 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15	煮物	かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (15 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15	白こしょう 0.01	サラダ	レタス 30 人参 皮剥 5 鶏卵 25 マヨネーズパッ 10	なす味 40 噌炒め 20 人参 皮剥 5 乾椎茸 0.3 菜種油 2 減塩みそ 8 上白糖 2	穀物酢 2.5 食塩 0.3 なす 40 玉葱 20 人参 皮剥 5 乾椎茸 0.3 菜種油 2 減塩みそ 8 上白糖 2
	チンゲン菜のお浸し	チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ (2.5 煮干しだし 2.5	キャベツサラダ	キャベツ 40 きゅうり 5 人参 皮剥 3 マヨネーズ 8 ケチャップ 2 スイートコーン 5	人参 皮剥 3 マヨネーズ 8 ケチャップ 2 スイートコーン 5	人参 皮剥 3 マヨネーズ 8 ケチャップ 2 スイートコーン 5	果物	みかん 100	お浸し	白菜 (ゆで) 50 減塩しょうゆ (2.5 削り節 0.3	コーン 40 ポター 30 ジュ 7 無塩バター 5 牛乳 100 コンソメ 0.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01	クリームスタイ 40 玉葱 30 薄力粉 1等 7 無塩バター 5 牛乳 100 コンソメ 0.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01	煮物	凍り豆腐 8 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 10 小葱 5
	筍の煮物	たけのこ 水煮 40 さやえんどう 10 減塩しょうゆ (2.5 みりん風調味料 1 かつお・昆布だ 20	お浸し	ほうれん草 40 減塩しょうゆ (5	ほうれん草 40 減塩しょうゆ (5	ほうれん草 40 減塩しょうゆ (5	Feウエハー	黒ごまウエハー 7	バター焼き	生椎茸 30 無塩バター 2 食塩 0.2 さやえんどう 5	果物	バナナ 100	煮物	凍り豆腐 8 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 10 小葱 5
	果物	りんご 60	果物	ぶどう 60	ぶどう 60	ぶどう 60	粕煮	豚ももスライス 10 じゃが芋 20 大根 皮剥 10 人参 皮剥 10 生椎茸 5 油揚げ 5 小葱 3 酒かす 10 減塩みそ 5 かつお・昆布だ 15	果物	バナナ 100	果物	バナナ 100	果物	パイナップル 60
	Feウエハース	黒ごまウエハー 7	Feウエハース	黒ごまウエハー 14	黒ごまウエハー 14	黒ごまウエハー 14	Feウエハース	黒ごまウエハー 7	Feウエハース	黒ごまウエハー 7	Feウエハース	黒ごまウエハー 7	Feウエハース	黒ごまウエハー 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 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80
	焼魚	さけ・80g 80 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	豚生姜焼き	豚かたロース 90 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 合成清酒 2.5 生姜 3 菜種油 2 ブロッコリー 40 鶏卵 25 減塩正油パック 5	肉団子 40 鶏ひき肉 40 玉葱 30 鶏卵 3 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 玉葱 50 人参 皮剥 20 乾椎茸 1 菜種油 1 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 片栗粉 1 穀物酢 5 小葱 5	チキンソテー 90 若鶏もも 皮な 0.4 食塩 0.4 白こしょう 0.01 菜種油 2 キャベツ 30 トマト 15 マヨネーズパッ 10	海鮮炒め	するめいか 20 尾なしえび 20 ベビーホタテ 15 若鶏むね皮なし 15 さやいんげん (10 玉葱 40 きくらげ (乾) 1 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 菜種油 3 減塩しょうゆ (5 中華味 0.5 白こしょう 0.01 上白糖 1 合成清酒 2.5 穀物酢 2.5	豚すき	豚ももスライス 60 焼き豆腐 50 白菜 60 葱 15 しらたき 30 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 減塩しょうゆ (7.5 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	鶏肉の香味だれ	若鶏もも 皮な 80 食塩 0.4 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 ごま油 3 上白糖 1 減塩しょうゆ (5 穀物酢 2.5 みりん風調味料 2.5 葱 5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5	若鶏もも 皮な 80 食塩 0.4 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 ごま油 3 上白糖 1 減塩しょうゆ (5 穀物酢 2.5 みりん風調味料 2.5 葱 5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5	
	麻婆豆腐	木綿豆腐 30 鶏ひき肉 20 玉葱 50 葱 10 にんにく 0.5 生姜 3 減塩しょうゆ (5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 鶏ガラスープ 0.25	れんこん炒煮	れんこん 50 菜種油 1 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 とうがらし 乾 0.1	れんこん 50 菜種油 1 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 とうがらし 乾 0.1	れんこん 50 菜種油 1 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 とうがらし 乾 0.1	とびっこ和え	大根 皮剥 40 人参 皮剥 3 小松菜 5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 とびっこ 5	とびっこ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 3 小松菜 5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 とびっこ 5	里芋田楽	里芋 60 さやえんどう 6 炊き合せ 40 わせ 20	里芋田楽	じゃが芋 40 人参 皮剥 20

貧血食

献立表(週間)

	2月1日(木)		2月2日(金)		2月3日(土)		2月4日(日)		2月5日(月)		2月6日(火)		2月7日(水)							
夕	中華味	0.5	おろし	大根 皮剥	40	磯辺和	白菜	60	和え	きゅうり	30	片栗粉	2	上白糖	1	さやえんどう (4			
	ごま油	1	和え	なめこ	20	え	減塩しょうゆ (2.5		淡色辛みそ	5	うずら卵 水煮	20	みりん風調味料	2.5	減塩しょうゆ (5			
	片栗粉	1		きゅうり	5		焼きのり	0.2		穀物酢	1					上白糖	1			
	とうがらし 乾	0.2		穀物酢	5					上白糖	1	揚げ茄	60	なめこ	大根 皮剥	40	昆布だし	15		
				淡口醤油	2.5	わかめ	カットわかめ	1				子	なす	5	おろし	きゅうり	10			
あちや	かぶ 皮剥	50				の煮物	油揚げ	10	湯豆腐	木綿豆腐	50		おろししょうが	1	なめこ (水煮缶	20	和え物	めかぶわかめ	30	
ら漬け	食塩	0.2	スープ	玉葱	40		人参 皮剥	5		生姜	2		小葱	3	減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (2.5	
	穀物酢	5		人参 皮剥	10		さやえんどう	5		小葱	2		減塩正油パック	5				上白糖	0.5	
	上白糖	3		コンソメ	0.5		菜種油	1		削り節	0.5				小松菜	小松菜	40			
				食塩	0.8		減塩しょうゆ (2.5		減塩正油パック	5	きのこ	ぶなしめじ	20	煮物	凍り豆腐	1	湯豆腐	切りみつば	5
みそ汁	キャベツ	30		白こしょう	0.01		上白糖	0.5	デザート	ふる一つゼリー	60	マヨネ	まいたけ	10		減塩しょうゆ (2.5		木綿豆腐	25
	葱	10				なすの	さやいんげん (20	ト	ふる一つゼリー	60	ーズ和	えのき茸	10		煮干しだし	15		減塩しょうゆ (2.5
	淡色辛みそ	10	デザート	ふる一つゼリー	60	味噌煮	なす	50				え	いりごま	1	Feふ	Fe+Znふり	3	ゼリー	ふる一つゼリー	60
	煮干しだし	150	ト				減塩みそ	5					マヨネーズ	8	りかけ					
							上白糖	1					食塩	0.1						
デザート	ふる一つゼリー	60					煮干しだし	10					白こしょう	0.01						
						デザート	ふる一つゼリー	60				スープ	カットわかめ	1						
						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	1790 kcal	蛋白質 76.7 g	1898 kcal	蛋白質 75.9 g	1862 kcal	蛋白質 71.3 g	1796 kcal	蛋白質 74.8 g	1868 kcal	蛋白質 74.2 g	1847 kcal	蛋白質 73.9 g	1839 kcal	蛋白質 77.0 g						
	脂質 40.1 g	炭水化 274.6 g	脂質 52.7 g	炭水化 273.6 g	脂質 41.3 g	炭水化 296.3 g	脂質 40.7 g	炭水化 281.3 g	脂質 42.1 g	炭水化 297.8 g	脂質 52.7 g	炭水化 270.3 g	脂質 43.8 g	炭水化 278.8 g						
	塩分 7.6 g		塩分 7.8 g		塩分 7.7 g		塩分 7.0 g		塩分 7.2 g		塩分 7.9 g		塩分 7.5 g							

献立表(週間)

貧血食

	2月8日(木)		2月9日(金)		2月10日(土)		2月11日(日)		2月12日(月)		2月13日(火)		2月14日(水)								
昼	上白糖	1	炒め煮	菜種油	2	上白糖	2	茶碗蒸	ぎんなん	10	もやし	40	サラダ	トマト	40	サニーレタス	5				
	みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(2.5			し	若鶏むね 皮な	10	菜種油	1		きゅうり	20						
	煮干しだし	15		上白糖	0.5	玉葱の	玉葱	45	乾椎茸	0.3	食塩	0.3		鶏卵	25	サラダ	レタス	10			
	さやえんどう	4		かつおだし	10	マリネ	人参 皮剥	5	ほうれん草	30	白こしょう	0.01		穀物酢	5		きゅうり	30			
	ゴマ和え	小松菜 ゆで	50	白菜の	白菜	60		オリーブ油	1	鶏卵	50	果物盛	キウイフルーツ	10	調合油	3		人参 皮剥	5		
		減塩しょうゆ(2.5	お浸し	減塩しょうゆ(2.5		穀物酢	3	かつお・昆布だ	100	り合わ	パインアップル	20	減塩しょうゆ(5		ローズハム	5		
		上白糖	0.5		かつおだし	1		食塩	0.3	合成清酒	2.5	せ	みかん缶詰(果	10	白こしょう	0.01		ノンオイルサザンパッ	10		
		ごま	0.5	果物	パレンシアオレ	60		パセリ(粉)	0.1	みりん風調味料	2.5						オニオンソテ	玉葱	30		
	味噌炒め	さやいんげん(30				ソテー	さやえんどう	20	淡口醤油	2.5	デザート	ふる一つゼリー	60			ー	ひじき	3		
		玉葱	30	Feウエ	チョコウエハー	7		えのき茸	20	食塩	0.5							ローズハム	5		
	人参 皮剥	10	ハース				菜種油	1	蓋物	生ふ	10				人参 皮剥	5					
	無塩バター	3					食塩	0.2		糸みつば	3				無塩バター	2		食塩	0.5		
	減塩みそ	4								減塩しょうゆ(2.5				食塩	0.2		白こしょう	0.01		
果物	りんご	60				果物	キウイフルーツ	40		かつお・昆布だ	20				白こしょう	0.01	デザート	チョコウエハー	14		
Feウエハース	黒ごまウエハー	7				Feウエハース	黒ごまウエハー	14	果物	いちご	20		フルーツみつ豆	90				チョコムース	20		
									デザート	ぶどう	20								牛乳 1000ml	30	
										黒ごまウエハー	7		デザート	ふる一つゼリー	60				ミルクチョコレ	20	
																			ゼラチン	0.8	
																			水	10	
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	米飯	精白米	80
	塩焼き	そい 70g(骨	70	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	チキン	若鶏もも 皮な	60	魚塩焼	ほっけ・80g	80	魚の葱	さけ・60g	60
		大根 皮剥	40	盛り合	生椎茸	10	野菜の	じゃが芋	30	きのこ	白こしょう	0.01	カツ	白こしょう	0.01	き	食塩	0.4	ソース	生姜	3
		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		薄力粉 1等	4		トマト	15		葱	20
		減塩正油パック	5		食塩	0.2		人参 皮剥	10		生椎茸	20		鶏卵	3		サラダ菜	5		減塩しょうゆ(5
	みそおでん	板こんにゃく	15		薄力粉 1等	5		生椎茸	10		まいたけ	20		パン粉(乾燥)	3		減塩正油パック	5		上白糖	1
		鶏卵	25		鶏卵	3		しらたき	30		菜種油	2		菜種油	10		プロッコリー	40		ブロッコリー	40
		さやいんげん(20		パン粉(乾燥)	8		さやえんどう	10		減塩しょうゆ(5		ブリーツレタス	5	煮物	じゃが芋	60	煮物	里芋	50
		人参 皮剥	15		菜種油	10		菜種油	2		合成清酒	2.5		ブロッコリー	30		人参 皮剥	20	煮物	人参 皮剥	10
		減塩みそ	5		レモン	8		減塩しょうゆ(7.5		みりん風調味料	2.5		マヨネーズ	5		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(5
	合成清酒	2.5		レタス	5		上白糖	2		小葱	3		ケチャップパッ	8		上白糖	1		上白糖	1	
	上白糖	1		ソースパック	5		合成清酒	2.5		おから	30					みりん風調味料	1		みりん風調味料	1	
	みりん風調味料	2.5	生野菜	キャベツ	30		煮干しだし	30	おから	おから(新製法	30	わかめ	きゅうり	40	煮物	煮干しだし	15		煮干しだし	15	
				ブロッコリー	20	海藻サ	海藻サラダ	2	の炒り	ひじき	3	酢正油	カットわかめ	0.5		菜種油	1		菜種油	1	
もずくの酢物	もずく	50		ミニトマト	15	ラダ	ひじき	4	煮	乾椎茸	0.5		ひじき	2		グリッピース(3	温野菜	カリフラワー	50	
	生姜	2		鶏卵	25		きゅうり	20		人参 皮剥	5		穀物酢	5	酢の物	白菜	40	サラダ	人参 皮剥	5	
	穀物酢	5		穀物酢	5		レタス	5		葱	5		上白糖	3		上白糖	3		ノンオイルレッシング	5	
	減塩しょうゆ(2.5		調合油	3		ミニトマト	15		菜種油	3		減塩しょうゆ(2.5		きゅうり	20		穀物酢	2.5	
	上白糖	3		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(5		生姜	1.5		穀物酢	2.5	炒め煮	大根 皮剥	40	
そば碗	茶そば	10		白こしょう	0.01		穀物酢	5		上白糖	1	白和え	しぼり豆腐	40		上白糖	1		上白糖	20	
	葱	5	鶏肉の	若鶏もも 皮な	20		調合油	3		みりん風調味料	2.5		いりごま	1.5		食塩	0.2		減塩しょうゆ(2.5	
	乾椎茸	0.5	煮物	かぶ 皮剥	30		白こしょう	0.01	サラダ	煮干しだし	15		淡色辛みそ	8		とろろ	0.5		みりん風調味料	1	
	淡口醤油	5		人参 皮剥	10	煮物	乾椎茸	0.5		レタス	10		上白糖	4	和え	かつとろろ昆布	0.5		煮干しだし	15	
	食塩	0.2		さやえんどう	5		えのき茸	20		ミニトマト	20		ほうれん草	70		なが芋	40	Feウエ	黒ごまウエハー	7	
										ブロッコリー	30		人参 皮剥	10		小葱	1	エハー			
													減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5				

貧血食

献立表(週間)

	2月8日(木)		2月9日(金)		2月10日(土)		2月11日(日)		2月12日(月)		2月13日(火)		2月14日(水)	
夕		かつお・昆布だ 150		減塩しょうゆ(5 上白糖 1 かつおだし 15		ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5		マヨネーズパッ 10	清汁	エリンギ 20 にら 10 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	Feふ りかけ	Fe+Znふり 3	ス	
	デザート	ふる一つゼリー 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	Fe+Znふり 3	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	ふる一つゼリー 60			
			デザート	ふる一つゼリー 60				デザート						
栄養価	1778 kcal	蛋白質 73.4 g	1847 kcal	蛋白質 72.3 g	1790 kcal	蛋白質 71.1 g	1879 kcal	蛋白質 74.8 g	1896 kcal	蛋白質 75.7 g	1771 kcal	蛋白質 73.4 g	1851 kcal	蛋白質 73.2 g
	脂質 41.9 g	炭水化 272.6 g	脂質 44.2 g	炭水化 284.1 g	脂質 43.9 g	炭水化 274.7 g	脂質 43.2 g	炭水化 293.8 g	脂質 47.1 g	炭水化 286.7 g	脂質 46.7 g	炭水化 256.9 g	脂質 47.6 g	炭水化 276.6 g
	塩分 7.7 g		塩分 7.7 g		塩分 7.2 g		塩分 7.8 g		塩分 7.8 g		塩分 7.5 g		塩分 7.0 g	

貧血食

献立表(週間)

	2月15日(木)		2月16日(金)		2月17日(土)		2月18日(日)		2月19日(月)		2月20日(火)		2月21日(水)										
昼	お浸し	えのき茸 10 白菜 40 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1	野菜サ ラダ	白こしょう 0.01 鶏ガラスープ 0.5 カリフラワー 30 きゅうり 15 トマト 30 ひじき 3 いりごま 0.5 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	はんぺ んマヨ ネーズ 焼き 果物	はんぺん 20 マヨネーズ 10 ネーズ ぶどう 60 黒ごまウエハー 7	キャベツ 25 ソースパック 5 ピーナ ツ和え 白菜 60 ピーナツバタ 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 パイナップル 60 黒ごまウエハー 7 F e ウ エハー ス	ほうれ ん草の あえ物 なす 40 小葱 2 減塩しょうゆ(2.5 ネーブル 60 黒ごまウエハー 7 F e ウ エハー ス	ほうれん草 40 ぶなしめじ 15 減塩しょうゆ(2.5 ポトフ 若鶏もも 皮な 40 ベーコン 5 じゃが芋 60 マッシュルーム 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 パセリ(粉 0.5 イタリア アンサ ラダ 果物 ジュー ス F e ウ エハー ス	煮物 木綿豆腐 25 減塩正油パック 5 葱 2 りんご 60 鉄分補 給デザ ート キウイフルーツ 40 きになる野菜(125 黒ごまウエハー 7	干しずいき 5 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 木綿豆腐 25 減塩正油パック 5 葱 2 りんご 60 鉄分補 給デザ ート キウイフルーツ 40 きになる野菜(125 黒ごまウエハー 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 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	五目炊 き込み ご飯	精白米 80 若鶏もも 皮な 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 グリーンピース 3							
	魚南蛮 漬け	あじ・60g 60 食塩 0.3 玉葱 40 人参 皮剥 5 ピーマン 8 減塩しょうゆ(5 穀物酢 5 上白糖 2 とうがらし 乾 0.1	豚の生 姜焼き	豚ロース(脂身 60 生姜 3 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2.5 菜種油 1 人参 皮剥 5 キャベツ 20 減塩正油パック 5	ミート ローフ	豚ひき肉 40 パン粉(乾燥) 2 牛乳 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 玉葱 60 人参 皮剥 5 鶏卵 3 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 無塩バター 1 上白糖 0.5 ブロッコリー 30	魚塩焼 き	そい 60g 60 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩正油パック 5 バター 醤油炒 め 無塩バター 1	えびフ ライ	尾付きえび 60 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 6 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 10 菜種油 6 トマト 15 サラダ菜 ソースパック 5	揚げ魚 チリソ ース	まだら・60g 60 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 菜種油 6 ケチャップ 10 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 ごま油 1 にんにく 1 生姜 1 トウバンジャン 0.5 ラー油 0.5 葱 20 片栗粉 1 サニーレタス 5	煮物 煮	鶏ひき肉 10 じゃが芋 50 さやいんげん(10 煮干しだし 15 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	煮物 煮	かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 あちゃ ら漬け	生野菜 サラダ	きょうな キャベツ ミニトマト 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	茶碗蒸 し	鶏卵 50 煮干しだし 50 かつおだし 50 若鶏ささ身 10 ぎんなん ゆで 3 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.3 みりん風調味料 1 とびっ こと野 菜の和 え物	鶏卵 50 煮干しだし 50 かつおだし 50 若鶏ささ身 10 ぎんなん ゆで 3 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.3 みりん風調味料 1 とびっ こと野 菜の和 え物	魚塩焼 き	さば・60g 60 食塩 0.3 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5
	サラダ	キャベツ 30 人参 皮剥 5 かつお缶詰(油 30 マヨネーズ 8 レモン(果汁) 1.5	ブロッ コリー	ブロッコリー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5	かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 真昆布 0.3 食塩 0.3 上白糖 3 団子の 煮物	鶏ひき肉 20 木綿豆腐 40 中力粉 2等 5 脱脂粉乳 3	鶏ひき肉 20 木綿豆腐 40 中力粉 2等 5 脱脂粉乳 3	もやし のナム	もやし 小松菜	もやし 40 菜の和 2 え物 10	とびっ こと野 菜の和 え物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 小葱 2 減塩しょうゆ(2.5	とびっ こと野 菜の和 え物	若鶏もも 皮な 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									

貧血食

献立表(週間)

	2月15日(木)		2月16日(金)		2月17日(土)		2月18日(日)		2月19日(月)		2月20日(火)		2月21日(水)							
夕	濃口醤油	1	スープ	きくらげ(乾)	0.5	蒸し鶏	ささ身	10	大根 皮剥	20	ル	人参 皮剥	5	上白糖	1	サラダ	キャベツ	25		
	白こしょう	0.01		たけのこ 水煮	15	のサラ	レタス	20	人参 皮剥	10		生姜	2	とびっこ	3		ブロッコリー	30		
卵スー	鶏卵	15		人参 皮剥	5	ダ	トマト	20	減塩しょうゆ(2.5		いりごま	0.5	卵とじ			ミニトマト	15		
プ	玉葱	40		鶏卵	20		海藻サラダ	1	上白糖	1		ごま油	2				マヨネーズ	5		
	赤ピーマン	5		中華味	0.5		ごま油	1	煮干しだし	15		減塩しょうゆ(2.5				食塩	0.2		
	生椎茸	5		食塩	0.8		減塩しょうゆ(2.5	ゼリー	ふる一つゼリー	60		上白糖	1			食塩	0.2		
	コンソメ	0.5		白こしょう	0.01		穀物酢	5				穀物酢	2.5				白こしょう	0.01		
	食塩	0.8	デザート	ふる一つゼリー	60		上白糖	1				お浸し	白菜	50			白こしょう	0.01		
	白こしょう	0.01	ト				白こしょう	0.01					減塩しょうゆ(2.5	ゼリー	ふる一つゼリー	60	ゼリー	ふる一つゼリー	60
						みそ汁	玉葱	30					かつお・昆布だ	5						
デザート	ふる一つゼリー	60					まいたけ	8				ゼリー	ふる一つゼリー	60						
ト							淡色辛みそ	10												
						デザート	煮干しだし	150												
						ト	ふる一つゼリー	60												
栄養価	1844 kcal	蛋白質 71.3 g	1851 kcal	蛋白質 71.1 g	1787 kcal	蛋白質 70.6 g	1825 kcal	蛋白質 71.0 g	1878 kcal	蛋白質 70.8 g	1841 kcal	蛋白質 74.4 g	1822 kcal	蛋白質 74.3 g						
	脂質 41.0 g	炭水化 292.3 g	脂質 51.6 g	炭水化 266.4 g	脂質 38.6 g	炭水化 286.4 g	脂質 43.7 g	炭水化 279.1 g	脂質 50.5 g	炭水化 278.2 g	脂質 49.7 g	炭水化 268.0 g	脂質 41.9 g	炭水化 281.4 g						
	塩分 7.9 g		塩分 7.3 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.2 g		塩分 7.6 g		塩分 7.1 g							

献立表(週間)

貧血食

	2月22日(木)			2月23日(金)			2月24日(土)			2月25日(日)			2月26日(月)			2月27日(火)			2月28日(水)																													
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																											
	小松菜の炒煮	小松菜 赤ピーマン 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	40 20 5 1 2.5 1	焼き魚	あじ・40g 食塩 しそ いんげん() んソテ	40 0.2 1 40 10 1	切り干し大根	切干し大根 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	6 10 1 5 1	豆腐	木綿豆腐 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 合成清酒 みりん風調味料	50 30 5 5 1 1 1	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() 上白糖 煮干しだし	20 50 10 0.5 3 10 2.5 1 20	鮭甘塩焼き	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 減塩しょうゆ() 穀物酢 上白糖 ごま油	20 1 60 10 15 1 2.5 2.5 2 0.5																											
	茹で卵	鶏卵 塩パック0.3g パセリ(粉)	50 0.3 0.2	カリフ	ぶなしめじ カラフラワー のゴマ 醤油和え	20 30 2.5 0.5 0.5	サラダ	レタス 黄ピーマン 赤ピーマン 穀物酢 オリーブ油 食塩 白こしょう	30 5 5 5 3 0.2 0.01	きゅうり	きゅうり 梅干し(調味漬) 肉和え 上白糖	30 2 0.5 0.2	みそ汁	さやえんどう ぶなしめじ 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 20 10 150	のり佃煮	Feのり佃煮	8	みそ汁	小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	みそ汁	玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 10 150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	のり佃煮	Feのり佃煮	8	牛乳	牛乳	180	のり佃煮	Feのり佃煮	8									
	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	みそ汁	玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 10 150	牛乳	牛乳	180	のり佃煮	Feのり佃煮	8	みそ汁	ほうれん草 カットわかめ 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 0.5 2 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	みそ汁	貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	5 2 10 150	牛乳	牛乳	180	のり佃煮	Feのり佃煮	8	牛乳	牛乳	180	のり佃煮	Feのり佃煮	8												
昼	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	そば	そば ゆで かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ() みりん風調味料 合成清酒 上白糖 葱	210 150 150 15 2.5 2.5 1 5	米飯	精白米	80	煮魚	まこがれい・80 生姜 減塩しょうゆ() 上白糖 合成清酒 里芋 小松菜	80 80 2 10 1 2.5 20 20	ホットドック	ドッグパン40g フラン克福ルト ケチャップ キャベツ 菜種油 食塩	40 16.3 5 30 1 0.1	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 パン粉(乾燥) パルメザンチー	30 20 30 6 10 80 0.5 0.5 0.01 3 0.1	米飯	精白米	80	味噌炒め	するめいか キャベツ もやし 人参 皮剥 減塩みそ	20 30 20 5 5	野菜ス	きゅうり 大根 皮剥 セロリー マヨネーズパッ	30 30 20 10	肉じゃ	じゃが芋	40	酢の物	かぶ 皮剥	40	米飯	精白米	80	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	レタス	レタス きゅうり	10 40

献立表(週間)

貧血食

		2月22日(木)		2月23日(金)		2月24日(土)		2月25日(日)		2月26日(月)		2月27日(火)		2月28日(水)																
昼	ぼちゃ	食塩	0.2	トウパンジャン	0.3	卵豆腐	鶏卵	25	が	若鶏むね皮なし	30	きゅうり	10	フレン	きょうな ゆで	40	はつかだいこん	5												
		白こしょう	0.01		有塩バター		3	あんか		25	玉葱		20		人参 皮剥	5		チサラ	5	黄ピーマン	5	穀物酢	5							
		プロセスチーズ	5		きゅうりの酢物の		きゅうり	30		減塩しょうゆ(2		人参 皮剥		10	穀物酢		5	ダ	20	トマト	20	鶏卵	25	調合油	3				
		パセリ(粉)	0.1				まだこ(ゆで)	10		生姜	2		調合油		1	上白糖		3	食塩	0.2	鶏卵	25	穀物酢	5	食塩	0.2				
		味噌浸し	白菜				40	カットわかめ		0.3	上白糖		1		上白糖	1		小葱	1	温野菜	20	調合油	3	食塩	0.3	煮物	西洋かぼちゃ	40		
			葱				3	穀物酢		5	片栗粉		1		小葱	1		温野菜	20	カリフラワー	30	食塩	0.01	白こしょう	0.01	煮物	西洋かぼちゃ	40		
			減塩みそ				5	上白糖		3	貝割大根・芽		5		ゴマ和え	50		小松菜 ゆで	50	マヨネーズ	5	フレン	60	フライドポテト	60	減塩しょうゆ(5	生椎茸	10	
			上白糖				0.3	食塩		0.3	果物		りんご		60	ごま		1	果物	バレンシアオレ	70	チポテト	3	菜種油	3	上白糖	1	減塩しょうゆ(5	
		果物	ネーブル				60	果物盛り合わせ		40	デザート		黒ごまウエハー		7	減塩しょうゆ(2.5	上白糖	0.5	デザート	黒ごまウエハー	7	果物	りんご	60	チンゲンサイ	20	玉葱	20
			ふりかけ				F e + Z n 3	F e ウエハース		7	鉄分補給デザート		7		キウイフルーツ	40		上白糖	0.5	デザート	黒ごまウエハー	7	果物	りんご	60	チンゲンのソテー	1	菜種油	1	
								チョコウエハー	14			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	白こしょう	0.01								
																		デザート	黒ごまウエハー	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	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80						
		照焼魚	ぶり・60g		60	鶏肉の生姜煮		80	鶏つくね揚げ		30	マヨネーズ焼		60	ハンバーグ		60	合挽肉		60	鶏の西京焼		80	おろし煮	60	まだら・60g	60			
			減塩しょうゆ(5	じゃが芋		50	玉葱		20	食塩		0.2	食塩		0.2	玉葱		40	若鶏もも 皮なし		80	生姜	3	減塩しょうゆ(10			
			上白糖		1	さやえんどう		10	生椎茸		3	黒こしょう		0.01	黒こしょう		0.01	鶏卵		3	みりん風調味料		2.5	減塩しょうゆ(10	上白糖	3			
			みりん風調味料		2.5	生姜		5	食塩		0.3	マヨネーズ		10	マヨネーズ		10	パン粉(乾燥)		1	上白糖		0.5	大根 皮剥	40	合成清酒	2.5			
			合成清酒		1	減塩しょうゆ(7.5	鶏卵		3	パセリ(粉)		0.1	パセリ(粉)		0.1	牛乳		3	大根 皮剥		40	しそ	0.5	大根 皮剥	80			
			大根 皮剥		50	みりん風調味料		5	パン粉(乾燥)		3	サニーレタス		5	サニーレタス		5	食塩		0.5	白こしょう		0.01	減塩正油パック	5	ほうれん草	30			
			しそ		1	ごま油		4	菜種油		5	大根の煮物		60	大根 皮剥		60	白こしょう		0.01	菜種油		3	里芋の煮物	45	麻婆豆腐	50			
			減塩正油パック		5	サラダ		レタス	30		里芋	40		大根の煮物	60		大根 皮剥	60		菜種油	3		ケチャップ	5	里芋の煮物	45	木綿豆腐	50		
			きんぴらごぼう		ごぼう	40		レタス	30		ホタテ貝柱	20		煮物	60		大根 皮剥	60		菜種油	3		ケチャップ	5	里芋の煮物	45	鶏ひき肉	10		
人参 皮剥	10			きゅうり	20	人参 皮剥	20	人参 皮剥	10	人参 皮剥	10	ウスターソース	5	ウスターソース	5	煮物	2.5	玉葱	40											
しらたき	20	トマト		20	生椎茸	10	減塩しょうゆ(7.5	減塩しょうゆ(5	キャベツ	25	キャベツ	25	上白糖	1	葱	10												
ごま油	1	マヨネーズパッ		10	減塩しょうゆ(7.5	合成清酒	2.5	合成清酒	1	レッドキャベツ	5	レッドキャベツ	5	さやいんげん(5	菜種油	3												
マカロニサラダ	マカロニ 乾	4	炒煮	大根 皮剥	50	みりん風調味料	2.5	鶏卵	25	鶏卵	25	緑豆春雨	5	きのこの和え物	10	生椎茸	10	にんにく	0.5											
	きゅうり	20	凍り豆腐	1	片栗粉	1	しょうれん草の白和え	30	しょうれん草の白和え	30	もやし	30	えのき茸	10	ぶなしめじ	20	生姜	5												
	ローズハム	8	菜種油	1	生姜	1	ほうれん草の白和え	1	しぼり豆腐	30	しそ	1	ぶなしめじ	20	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5												
	マヨネーズ	10	減塩しょうゆ(2.5	上白糖	0.5	白和え	2.5	いりごま	1	ローズハム	10	エリンギ	10	エリンギ	10	淡色辛みそ	2												
	白こしょう	0.01	煮干しだし	10	煮干しだし	10	白菜	70	減塩みそ	2.5	穀物酢	2.5	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	上白糖	1												
			大名和え	10	白菜	70	削り節	0.5	上白糖	3	減塩しょうゆ(5	みりん風調味料	1	みりん風調味料	1	合成清酒	2.5												
		里芋の煮物	30	里芋	30	鶏卵	15	板こんにゃく	20	上白糖	1	ごま油	0.5	ソテー	30	ごま油	1													
		人参 皮剥	10	人参 皮剥	10	菜種油	0.5	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	0.5	いりごま	1	小松菜	30	片栗粉	1													
		ごぼう	15	ごぼう	15	ブロック	60	ほうれん草(ゆ	20	ほうれん草(ゆ	20	西洋かぼちゃ	50	菜種油	1	とうがらし 乾	0.2													
		小葱	2	小葱	2	ブロック	60	人参 皮剥(ゆ	5	人参 皮剥(ゆ	5	南瓜の	50	食塩	0.2	ポテト	40													

献立表(週間)

貧血食

	2月22日(木)		2月23日(金)		2月24日(土)		2月25日(日)		2月26日(月)		2月27日(火)		2月28日(水)	
夕	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		減塩しょうゆゆ (2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 10	コリー ひじき 3 サラダ 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆゆ (2.5 白こしょう 0.01		鉄ふり Fe+Znふり 3 かけ		サラダ きゅうり 15 玉葱 10 マヨネーズ 10		デザート ふる一つゼリー 60		サラダ きゅうり 15 人参 皮剥 5 ロースハム 5 マヨネーズ 12 粒入りマスター 1 白こしょう 0.01	
	デザート	ふる一つゼリー 60	ゼリー	ふる一つゼリー 60	煮浸し	きょうな 50 減塩しょうゆゆ (2.5 みりん風調味料 2.5			ソテー	玉葱 40 貝割大根・芽 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01		かき玉	鶏卵 20 ぶなしめじ 10 切りみつば 2 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			デザート	ふる一つゼリー 60		ゼリー	ふる一つゼリー 60	
栄養価	エネルギー 1870 kcal 脂質 51.8 g 炭水化 273.1 g 塩分 7.5 g	蛋白質 70.5 g	エネルギー 1791 kcal 脂質 37.1 g 炭水化 284.3 g 塩分 7.9 g	蛋白質 73.7 g	エネルギー 1837 kcal 脂質 48.2 g 炭水化 275.0 g 塩分 7.3 g	蛋白質 70.6 g	エネルギー 1837 kcal 脂質 48.1 g 炭水化 271.7 g 塩分 6.9 g	蛋白質 74.6 g	エネルギー 1891 kcal 脂質 48.8 g 炭水化 283.2 g 塩分 7.2 g	蛋白質 71.2 g	エネルギー 1878 kcal 脂質 54.9 g 炭水化 271.6 g 塩分 7.7 g	蛋白質 72.6 g	エネルギー 1884 kcal 脂質 47.5 g 炭水化 287.0 g 塩分 7.9 g	蛋白質 71.2 g