

献立表(週間)

貧血食

	3月1日(木)			3月2日(金)			3月3日(土)			3月4日(日)			3月5日(月)			3月6日(火)			3月7日(水)											
朝	米飯	精白米	80	米飯	精白米	87	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									
	きんぴら	ごぼう 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	鶏卵 ほうれん草 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう	40 40 60 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 (2.5 上白糖 合成清酒 さやいんげん (10	75 20 1 2.5 1 1 10	焼き生揚げ	生揚げ 白こしょう 菜種油 ブロッコリー 減塩正油パック	70 0.01 1 30 5	白菜の軟らか煮	白菜 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ (5 上白糖 煮干しだし	100 10 6 5 1 30	おかから炒り煮	おかから (新製法) 焼き竹輪 ひじき 乾椎茸 人参 皮剥 葱 調合油	20 8 5 0.5 5 5 2									
	卵焼き	鶏卵 食塩 上白糖 菜種油 パセリ	50 0.2 0.1 1 1	鶏肉照焼き	若鶏もも 皮な 濃口醤油 上白糖 ブロッコリー	30 2.5 1.5 30	五目ひじき	ひじき 人参 皮剥 凍り豆腐 菜種油 減塩しょうゆ (5 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 (2.5 上白糖	30 5 5 1 2.5 1	炒煮	焼き竹輪 菜種油 減塩しょうゆ (5 上白糖	10 1 5 1	温泉卵	温泉卵 温泉卵のたれ 切り干し大根 人参 皮剥 の和え物	50 4 6 5 0.3	野菜ピリ辛炒め	キャベツ ピーマン 黄ピーマン 人参 皮剥 ごま油 減塩しょうゆ (5 合成清酒 みりん風調味料 とうがらし 乾	50 10 5 5 1 0.5 1 1 0.5									
	野菜サラダ	きょうな カリフラワー 玉葱 黄ピーマン 穀物酢 上白糖 調合油 食塩 黒こしょう	3 30 10 5 5 0.5 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	みそ汁	キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	白菜の生姜醬油	白菜 生姜 減塩しょうゆ (2.5	60 3 2.5	牛乳	牛乳	180	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	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			
	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	Feのり佃煮	8	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のり佃煮	Feのり佃煮	8	一夜漬	なす 刻み昆布 食塩	30 0.2 0.2						
	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						
	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	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	のり佃煮	Feのり佃煮	8	のり佃煮	Feのり佃煮	8						
昼	米飯	精白米	80	米飯	精白米	87	ちらし寿司	精白米 穀物酢 上白糖 食塩 真昆布 でんぶ 乾椎茸 かんぴょう 人参 皮剥 煮干しだし 上白糖 減塩しょうゆ (5	80 15 6 0.5 1 5 1 3 10 10 2 5	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	米飯	精白米	80	蒸し魚のあんかけ	まだら・60g 生姜 食塩 きくらげ (乾) ぶなしめじ 貝割大根・芽 濃口醤油 上白糖 片栗粉 煮干しだし	60 3 0.3 0.5 20 10 5 1 1 0.5 30	パン	南瓜パン40g ココナッツパン	40 55	マカロニニグラタン	マカロニ 乾 若鶏もも 皮な 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 食塩	10 30 20 10 3 8 80 0.5 0.3	米飯	精白米	80	焼き魚ときのこソテー	そい 60g 食塩 白こしょう 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ (5	60 0.3 0.01 10 10 20 10 5 1 5

献立表(週間)

貧血食

	3月1日(木)			3月2日(金)			3月3日(土)			3月4日(日)			3月5日(月)			3月6日(火)			3月7日(水)																																												
昼	グリー ンサラ ダ	レタス ブロッコリー トマト 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 調合油 白こしょう	20 40 15 2.5 5 3 0.01	冷奴 木綿豆腐 かつお節 小葱 減塩正油パック デザー ト	1 75 0.5 1 5	上白糖	1	みりん風調味料 れんこん 穀物酢 上白糖 食塩 食用色素(紅) 鶏卵 菜種油 尾付きえび 焼きのり	2.5 10 5 2 0.1 0.01 10 1 20 0.5	南瓜サ ラダ	70 10	かぼちゃ(ゆで きゅうり マヨネーズ 白こしょう サニーレタス バンサ ンスー	0.01 8 0.5 2	炊合せ 大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 上白糖 煮干しだし	40 25 15 1 15	千切り 野菜サ ラダ	大根 皮剥 きゅうり きょうな ミニトマト 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 調合油 白こしょう かつお缶詰(油	0.5 0.5 0.2 30 20 10 15 2.5 5 3 0.01 15	イカの 酢みそ 和え	するめいか 葱(ゆで) 減塩みそ 上白糖 穀物酢	1 2.5 2.5 30 40 8 5 5	春雨の 中華風 ソテー	緑豆春雨 木綿豆腐 にら ごま油 食塩 白こしょう 中華味	5 30 10 1 0.2 0.01 0.3	果物 バナナ	100	鶏の照 り焼き 若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 菜種油 ミニトマト ブロッコリー	40 2.5 2.5 1 15 40	果物 F e ウ エハー	40 7	長いも の酢の 物 なが芋 きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	50 10 5 3 0.2	磯和え もやし ゆで 人参 皮剥 ひじき 減塩しょうゆ(5 ネーブル	40 5 3 5 60	ソテー 小松菜 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう 果物 バナナ F e ウ エハー ス	30 10 1 0.3 0.01 100 7	卵豆腐 煮干しだし 食塩 小葱 果物 P a i n ア ッ プ ル	鶏卵 20 20 0.2 2 75	果物 F e ウ エハー ス	黒ごまウエハー 7	黒ごまウエハー 7	7	夕	米飯 焼き魚	精白米 あかうお・100	80 100	米飯 チキン	精白米 若鶏もも 皮な	87 80	米飯 魚のお	精白米 まだら・60g	80 60	米飯 魚粕づ ぶり・80g	80 80	米飯 鶏肉ケ	精白米 若鶏もも 皮な	80 80	米飯 焼き魚	精白米 ほっけ・100g	80 100	米飯 揚げ鶏	精白米 若鶏もも 皮な	80 60

献立表(週間)

貧血食

	3月8日(木)		3月9日(金)		3月10日(土)		3月11日(日)		3月12日(月)		3月13日(火)		3月14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
	焼き魚	さけ・60g 60 食塩 0.3 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 味の味 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	ささ身 60 合成清酒 1 淡色辛みそ 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	オイスターソ 1 一ス炒め 1 ごま油 1 かき油 3 白こしょう 0.01	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 ともやもやし 30 しのソテー 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 無塩バター 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	白菜のスープ 煮 10 かにかま 10 さやえんどう 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 片栗粉 1	白菜 70 木綿豆腐 25 かにかま 10 さやえんどう 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 片栗粉 1	
	切干大根煮	切干し大根 6 焼き竹輪 10 人参 皮剥 10 ひじき 0.5 さやいんげん(10 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	塩たらこ 10 白和え 1 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	ブロッコリー 40 コリー 10 のサラダ 5 マヨネーズパッ 10	ブロッコリー 40 玉葱 10 かにかま 5 マヨネーズパッ 10	煮物	焼き竹輪 10 たけのこ 水煮 40 濃口醤油 2.5 上白糖 1	きんぴら 40 ごぼう 40 人参 皮剥 10 グリんピース(5 菜種油 1 濃口醤油 2.5 上白糖 1 いりごま 0.5	ごぼう 40 人参 皮剥 10 焼き魚 10 ほっけ・20g 20 食塩 0.1 しそ 0.5	焼き魚 10 ほっけ・20g 20 食塩 0.1 しそ 0.5	焼き魚 10 ほっけ・20g 20 食塩 0.1 しそ 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	みそ汁	チンゲンサイ 20 なす 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	キャベツ 20 人参 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	木綿豆腐 30 小松菜 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	カットわかめ 0.5 えのき茸 20 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	葉大根・葉、生 20 人参 皮剥 5 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
	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
	Feのり佃煮	Feのり佃煮 8	Feのり佃煮	Feのり佃煮 8	Feのり佃煮	Feのり佃煮 8	Feのり佃煮	Feのり佃煮 8	Feのり佃煮	Feのり佃煮 8	Feのり佃煮	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	米飯	精白米 80	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	米飯	精白米 80	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 調合油 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20	米飯	精白米 80
	肉鍋	豚ももスライス 40 玉葱 40 たけのこ 水煮 40 人参 皮剥 20 しらたき 30 葱 15 減塩しょうゆ(10 上白糖 3 煮干しだし 30 みりん風調味料 2.5	チキンカレー	若鶏もも 皮な 60 玉葱 50 人参 皮剥 20 無塩バター 3 薄力粉 1等 3 牛乳 10 カレー粉 0.5 カレールウ 15 食塩 0.3 ケチャップ 1 ウスターソース 2.5 ワイン(白) 2	魚塩麴焼き 40 塩こうじ 2 合成清酒 2 赤ピーマン(ゆ) 30 しそ 0.5	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	豚ももスライス 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	豚ももスライス 60 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 調合油 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20	魚のトマトンソメ 煮 60 ケチャップ 5 コンソメ 0.2 上白糖 1 玉葱 20 トマト 30 ケチャップ 5 食塩 0.2 コンソメ 0.5 ブロッコリー 40	まだら・60g 60 ケチャップ 5 コンソメ 0.2 上白糖 1 玉葱 20 トマト 30 ケチャップ 5 食塩 0.2 コンソメ 0.5 ブロッコリー 40	
	中華風サラダ	もやし 30 きゅうり 10 かにかま 5 カットわかめ 0.5 濃口醤油 2.5	サラダ	キャベツ 30 ミニトマト 15 ブロッコリー 20	ビーフソテー	ビーフソテー 5 玉葱 40 ピーマン 8	ビーフソテー	さつま芋(ゆで) 50 無塩バター 3	大根の煮物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 20	マッシュユポテト 60 豆乳 10 食塩 0.3	さつま芋 50 芋サラダ 10 きゅうり 15 マヨネーズ 5 食塩 0.3	さつま芋 50 玉葱 10 きゅうり 15 マヨネーズ 5 食塩 0.3	さつま芋 50 玉葱 10 きゅうり 15 マヨネーズ 5 食塩 0.3

献立表(週間)

貧血食

	3月8日(木)		3月9日(金)		3月10日(土)		3月11日(日)		3月12日(月)		3月13日(火)		3月14日(水)									
昼	長芋の オスター 炒め ほうれ ん草の 味噌和 え 果物 F e u エハー ス	穀物酢	5	鶏卵	25	菜種油	3	ト	上白糖	5	春雨サ	緑豆春雨	6	ラダ	きゅうり	15	白こしょう	0.01				
		上白糖	3	穀物酢	5	食塩	0.3		牛乳	10	春雨サ	きゅうり	20	ラダ	ミニトマト	15	卵とじ	鶏卵	50			
		ごま油	1	調合油	3	黒こしょう	0.01		シナモン	0.3	ラダ	人参 皮剥	5	ラダ	穀物酢	5	卵とじ	人参 皮剥	10			
		いりごま	0.5	減塩しょうゆ (2.5							マヨネーズ	8	ラダ	調合油	3	卵とじ	生椎茸	10			
		なが芋	60	白こしょう	0.01	二色浸		果物	パインアップル	75				ラダ	食塩	0.2	卵とじ	小葱	5			
		大根 葉	10	ソテー	緑豆春雨	5	小松菜	30	F e u	黒ごまウエハー	7	芋マッ	じゃが芋	50	ラダ	無塩バター	3	卵とじ	菜種油	1		
		無塩バター	3	ピーマン	10	減塩しょうゆ (5	みりん風調味料	1	エハー	シユ	食塩	0.2	野菜ジ	牛乳	5	ユース	食塩	0.2			
		合成清酒	2	ホールカーネル	10	りんご	60			ス		無塩バター	3	野菜ジ	白こしょう	0.01	ユース	白こしょう	0.01			
		かき油	2	菜種油	1	果物						牛乳	5	野菜ジ	パセリ	0.5	ユース	きになる野菜 (125			
		食塩	0.2	食塩	0.3							白こしょう	0.01	果物	パセリ	0.5	ユース	白こしょう	0.01			
ほうれ	40	F e u	黒ごまウエハー	7	黒ごまウエハー	14				果物	バナナ	100	デザー	黒ごまウエハー	7	果物	薄力粉 1等	12				
ん草の	2.5	果物	ぶどう	60	ス					果物			ト			クッキ	鶏卵	5				
味噌和	0.5															ー	上白糖	10				
え	2	F e u	黒ごまウエハー	7						F e u	黒ごまウエハー	7					有塩バター	6				
果物	60	エハー								エハー							ベーキングパウ	0.1				
F e u	7	ス								ス						F e u	ミルクココア	1				
エハー																ス	黒ごまウエハー	7				
ス																						
夕	えびと 野菜の フリッ ター 南瓜の コンソ メ煮 ピーナ ツ和え スープ	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
		えびと	尾なしえび	60	煮魚	まこがれい・80	80	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	照焼魚	すずき・100g	100	鶏肉の	若鶏もも 皮な	60
		野菜の	ブロッコリー	30		生姜	2	とじ	白こしょう	0.01	き	焼き豆腐	30	焼	淡色辛みそ	5	減塩しょうゆ (6.3	塩麴焼	塩こうじ	10	
		フリッ	食塩	0.2		減塩しょうゆ (7.5		薄力粉 1等	3		白菜	40		上白糖	0.5		上白糖	1.3		葱	10
		ター	薄力粉 1等	8		上白糖	1.5		鶏卵	3		葱	15		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	3.1		生姜	1
			片栗粉	2		合成清酒	2.5		パン粉 (乾燥)	5		しらたき	3		大根 皮剥	40		合成清酒	1.3		合成清酒	1
			鶏卵	10		人参 皮剥	15		菜種油	8		人参 皮剥	8		しそ	0.5		大根 皮剥	40		サラダ菜	5
			菜種油	10		小松菜	80		玉葱	40		生椎茸	10		醤油パック	5		しそ	1		トマト	15
			サニーレタス	5		生椎茸	10		生椎茸	10		菜種油	3		減塩正油パック	5		減塩正油パック	5			
			レモン	10	筍の酢	たけのこ ゆで	40		減塩しょうゆ (7.5		濃口醤油	10	青菜ソ	チンゲンサイ	70		チンゲンサイ	70	ジャー	じゃが芋	40
	ケチャップパッ	8	味噌か	カットわかめ	0.5		上白糖	1		上白糖	2	テー	ぶなしめじ	10	さつま	さつま芋	45	マンポ	ベーコン	10		
	かぼちゃ	60	け	減塩みそ	8		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	芋の甘	上白糖	5	テト	玉葱	20		
	コンソ	20		上白糖	3		煮干しだし	30		合成清酒	2.5		食塩	0.2	煮	食塩	0.1		無塩バター	2		
	メ煮	10		穀物酢	5		鶏卵	50	里芋田	里芋	60		白こしょう	0.01	もやし	もやし	60		食塩	0.2		
	コンソメ	0.5	野菜サ	きゅうり	10		グリーンピース	3	菜	さやえんどう	6	長芋の	なが芋	40	のナム	きゅうり	5		白こしょう	0.01		
	食塩	0.2	ラダ	大根 皮剥	30		なす	60		減塩みそ	6	酢の物	きゅうり	10	ル	人参 皮剥	5		パセリ	0.5		
	キャベツ	50		セロリー	10		削り節	0.2		上白糖	1		上白糖	3		ごま油	1	湯葉と	湯葉	10		
	ピーマン	5		赤ピーマン	3		減塩正油パック	5		みりん風調味料	2.5		穀物酢	5		食塩	0.2	小松菜	小松菜 ゆで	50		
	ピーナツツバタ	5		マヨネーズ	10	野菜サ	きゅうり	25	胡瓜の	きゅうり	40		淡口醤油	2.5		いりごま	0.3	のお浸	減塩しょうゆ (2.5		
	減塩しょうゆ (5				ラダ	はつかだいこん	5	辛し和	鶏卵	15	茶碗蒸	くり 甘露煮	6	八杯汁	木綿豆腐	30	し	みりん風調味料	1		
	上白糖	0.5	煮物	じゃが芋 ゆで	60		レタス	20	え	菜種油	1	し	なると	10		乾椎茸	0.5		削り節	0.2		
	スープ	30		減塩しょうゆ (2.5		穀物酢	5		減塩しょうゆ (2.5		乾椎茸	0.3		生姜	5	酢の物	カットわかめ	0.5		
	人參 皮剥	8		上白糖	0.5		調合油	3		粉辛子	0.2		食塩	0.2		昆布だし	0.5		玉葱	20		
				かつお・昆布だ	20		濃口醤油	2.5					かつお・昆布だ	100		かつお・昆布だ	150		葱	5		

献立表(週間)

貧血食

	3月8日(木)		3月9日(金)		3月10日(土)		3月11日(日)		3月12日(月)		3月13日(火)		3月14日(水)															
夕	鶏ガラスープ	0.25	ゼリー	ふる一つゼリー	60	白こしょう	0.01	もやし	30	鶏卵	50	濃口醤油	5	穀物酢	5													
	中華味	0.5				みそ汁	かつとろろ昆布	1	かあえ	削り節	0.5	合成清酒	1	食塩	0.2	減塩しょうゆ	2.5											
	食塩	0.5				葱	5	減塩しょうゆ	2.5	みりん風調味料	1	片栗粉	1	上白糖	3													
	ゼリー	ふる一つゼリー	60			淡色辛みそ	10	Feふりかけ	Fe+Znふり	3	デザート	ふる一つゼリー	60	デザート	ふる一つゼリー	60												
						煮干しだし	150			デザート																		
						デザート	ふる一つゼリー	60																				
栄養価	エネルギー	1844 kcal	蛋白質	75.7 g	エネルギー	1876 kcal	蛋白質	71.8 g	エネルギー	1890 kcal	蛋白質	70.8 g	エネルギー	1835 kcal	蛋白質	76.6 g	エネルギー	1874 kcal	蛋白質	71.7 g	エネルギー	1766 kcal	蛋白質	70.7 g	エネルギー	1875 kcal	蛋白質	72.0 g
	脂質	39.3 g	炭水化	292.9 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	脂質	43.4 g	炭水化	296.3 g	脂質	44.2 g	炭水化	265.8 g	脂質	39.9 g	炭水化	301.6 g
	塩分	7.6 g			塩分	7.6 g			塩分	7.8 g			塩分	7.9 g			塩分	7.8 g			塩分	7.8 g			塩分	7.8 g		

献立表(週間)

貧血食

	3月15日(木)		3月16日(金)		3月17日(土)		3月18日(日)		3月19日(月)		3月20日(火)		3月21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	キャベツ 40 ツサラ 5 ダ	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	酒蒸し あさり 18 合成清酒 5 食塩 0.1 小葱 3	減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 ごま油 0.5	いもよ うかん	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	サラダ	レタス 30 人参 皮剥 5 鶏卵 25 マヨネーズパッ 10	味噌炒め	チンゲンサイ 30 玉葱 20 人参 皮剥 5 菜種油 2 減塩みそ 8 上白糖 2	食塩 0.3		
	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	果物	果物	果物	果物	果物	果物	お浸し	白菜 (ゆで) 50 減塩しょうゆ (2.5 削り節 0.3	コーンポタージュ	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	果物	パインアップル 60			
	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	果物	果物	果物	果物	果物	果物	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	ぶどう 60	果物	黒ごまウエハー 7			
	果物	りんご 60	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	バナナ 100	果物	ぶどう 60	果物	黒ごまウエハー 7			
	フェウエハース	黒ごまウエハー 7	フェウエハース	フェウエハース	フェウエハース	フェウエハース	フェウエハース	フェウエハース	フェウエハース	フェウエハース	フェウエハース	フェウエハース	フェウエハース	フェウエハース	フェウエハース		
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	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 60 鶏ひき肉 30 あんか 3 け 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 菜種油 8 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	若鶏もも 皮なし 90 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 片栗粉 2 うずら卵 水煮 20	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	柚子胡椒炒め	豚ひき肉 50 なす 50 柚子こしょう 2 減塩しょうゆ (5 みりん風調味料 1 片栗粉 1 ゆず (果皮) 1 葱 5 ブロッコリー 30	鶏卵 50 煮干しだし 50 かつおだし 50 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.3 みりん風調味料 1			
	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 中華味 0.5 ごま油 1 片栗粉 1 とうがらし 乾 0.2	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	磯辺和え	白菜 60 濃口醤油 2.5 焼きのり 0.2	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	揚げ茄子	なす 60 菜種油 5 おろししょうが 1 小葱 3 減塩正油パック 5	なめこおろし	大根 皮剥 40 きゅうり 10 なめこ (水煮缶) 20 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	和え物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 みょうが 1 濃口醤油 2.5 上白糖 1	
	あちゃら漬け	かぶ 皮剥 50 食塩 0.2 穀物酢 5 上白糖 3	スープ	わかめの煮物	わかめ 1 カットわかめ 10 油揚げ 10 人参 皮剥 5 さやえんどう 5	湯豆腐	木綿豆腐 50 生姜 2 小葱 2 削り節 0.5	湯豆腐	揚げ茄子	なす 60 菜種油 5 おろししょうが 1 小葱 3 減塩正油パック 5	小松菜	小松菜 40	炒り豆	えのき茸 20			

献立表(週間)

貧血食

	3月15日(木)		3月16日(金)		3月17日(土)		3月18日(日)		3月19日(月)		3月20日(火)		3月21日(水)	
夕	みそ汁	キャベツ 30 葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	デザート	ふる一つゼリー 60	みそ汁	さやいんげん(10 なす 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	デザート	ふる一つゼリー 60	きのこ	ぶなしめじ 20 まいたけ 10 えのき茸 10 エリンギ 10 いりごま 1 マヨネーズ 8 食塩 0.1 白こしょう 0.01	煮物	凍り豆腐 1 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 15	腐	木綿豆腐 30 貝割大根・芽 5 ★減塩しょうゆ 5 上白糖 0.5
	デザート	ふる一つゼリー 60							スープ	カットわかめ 1 葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	Feふりかけ	Fe+Znふり	ぼたもち	精白米 8 もち米 8 上白糖 2 さらしあん 10 上白糖 10 食塩 0.3
	デザート	ふる一つゼリー 60							ゼリー	ふる一つゼリー 60			Feふりかけ	Fe+Znふり 3
栄養価	エネルギー 1790 kcal 蛋白質 76.7 g 脂質 40.1 g 炭水化 274.6 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1898 kcal 蛋白質 75.9 g 脂質 52.7 g 炭水化 273.6 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1815 kcal 蛋白質 72.5 g 脂質 46.5 g 炭水化 271.4 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1785 kcal 蛋白質 74.8 g 脂質 40.7 g 炭水化 278.2 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1868 kcal 蛋白質 74.2 g 脂質 42.1 g 炭水化 297.8 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1847 kcal 蛋白質 73.9 g 脂質 52.7 g 炭水化 270.3 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1876 kcal 蛋白質 73.5 g 脂質 44.7 g 炭水化 291.2 g 塩分 7.8 g							

献立表(週間)

貧血食

	3月22日(木)		3月23日(金)		3月24日(土)		3月25日(日)		3月26日(月)		3月27日(火)		3月28日(水)						
昼	上白糖	1	炒め煮	菜種油	2	上白糖	2	薄力粉 1等	4	もやし	40	白こしょう	0.01	減塩しょうゆ(5				
	みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(2.5			菜種油	8	菜種油	1			上白糖	1				
	煮干しだし	15		上白糖	0.5	玉葱の	玉葱	45	10	食塩	0.3	野菜サ	レタス	10	片栗粉	1			
	さやえんどう	4		かつおだし	10	マリネ	人参 皮剥	5	サラダ菜	10	白こしょう	0.01	ラダ	キャベツ	30	煮干しだし	15		
							オリーブ油	1	なます	大根 皮剥	50		ミニトマト	30					
ゴマ和え	小松菜 ゆで	50	白菜の	白菜	60		穀物酢	3		人参 皮剥	5	果物盛	キウイフルーツ	10	お浸し	ほうれん草	50		
	減塩しょうゆ(2.5	お浸し	減塩しょうゆ(2.5		食塩	0.3		穀物酢	5	り合わ	パインアップル	20		減塩しょうゆ(2.5		
	上白糖	0.5		かつおだし	1		白こしょう	0.01		上白糖	3	せ	みかん缶詰(果	10					
	ごま	0.5					パセリ(粉)	0.1		食塩	0.2		白こしょう	0.01	煮物	大根 皮剥	40		
			果物	パレンシアオレ	60							デザート	ふる一つゼリー	60		人参 皮剥	20		
味噌炒め	さやいんげん(30				ソテー	さやえんどう	20	焼き芋	さつま芋	60	オニオンソテ	玉葱	20		減塩しょうゆ(2.5		
	玉葱	30	Feウエ	チョコウエハー	7		えのき茸	20				ー	赤ピーマン	10		みりん風調味料	1		
	人参 皮剥	10	ハース				菜種油	1	果物	パインアップル	60		無塩バター	2		煮干しだし	15		
	無塩バター	3					食塩	0.2					食塩	0.2					
	減塩みそ	4				果物	キウイフルーツ	40	Feウエ	黒ごまウエハー	7		白こしょう	0.01	Feウエ	黒ごまウエハー	7		
						Feウエ			ハース						ハース				
果物	りんご	60										フルー	牛乳 1000ml	20		キウイフルーツ	40		
												ツ杏仁	寒天	4					
Feウエ	黒ごまウエハー	7											上白糖	3	果物				
ハース													みかん缶詰(果	15					
													パインアップル	15					
													キウイフルーツ	5					
												ヨーグ	低脂肪ヨーグル	100					
												ルト							
													鉄分補	チョコウエハー	14				
												給デザ							
												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	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・100g	100	
		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	
		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	
		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	
					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	
みそお	板こんにやく	15			鶏卵	3		しらたき	30		菜種油	2		菜種油	10	煮物	じゃが芋	60	
でん	鶏卵	25			パン粉(乾燥)	8		さやえんどう	10		濃口醤油	5		ブロッコリー	30		人参 皮剥	20	
	さやいんげん(20			菜種油	10		菜種油	2		合成清酒	2.5		マヨネーズ	5		減塩しょうゆ(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		ケチャップパッ	8		上白糖	1	
	減塩みそ	5			ソースパック	5		上白糖	2		小葱	3					みりん風調味料	1	
	合成清酒	2.5						合成清酒	2.5								煮干しだし	15	
	上白糖	1						煮干しだし	30	おから	おから(新製法	30	わかめ	きゅうり	40		おろし	大根 皮剥	50
	みりん風調味料	2.5	生野菜	キャベツ	30	海藻サ	海藻サラダ	2	煮	ひじき	3	酢正油	カットわかめ	0.5			おろししょうが	5	
				ブロッコリー	20	ラダ	ひじき	4		乾椎茸	0.5		ひじき	2					
もずく	もずく	50		ミニトマト	15		人参 皮剥	5		人参 皮剥	5		穀物酢	5		炊き合	なが芋	60	
の酢物	生姜	2		鶏卵	25		きゅうり	20		葱	5		上白糖	3	酢の物	白菜	乾椎茸	1	
	穀物酢	5		穀物酢	5		レタス	5		菜種油	3		減塩しょうゆ(2.5		きゅうり	20	淡口醤油	5
	減塩しょうゆ(2.5		調合油	3		ミニトマト	15		減塩しょうゆ(5		生姜	1.5		穀物酢	2.5	上白糖	1

貧血食

献立表(週間)

	3月22日(木)		3月23日(金)		3月24日(土)		3月25日(日)		3月26日(月)		3月27日(火)		3月28日(水)				
夕	上白糖	3	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(5	上白糖	1	白和え	しぼり豆腐	40	上白糖	1	煮干しだし	15		
そば椀	茶そば	10	白こしょう	0.01	穀物酢	5	みりん風調味料	2.5		いりごま	1.5	食塩	0.2	さやえんどう	4		
	葱	5	鶏肉の		調合油	3	煮干しだし	15		淡色辛みそ	8	とろろ	かつとろろ昆布	0.5	浅漬け	きゅうり	15
	乾椎茸	0.5	煮物	若鶏もも 皮な	20	白こしょう	0.01	サラダ	レタス	10	和え	なが芋	40		キャベツ	15	
	淡口醤油	5		かぶ 皮剥	30	煮物	乾椎茸	0.5	ミニトマト	20		小葱	1		人参 皮剥	5	
	食塩	0.2		人参 皮剥	10		えのき茸	20	ブロッコリー	30		減塩しょうゆ(2.5		刻み昆布	0.5	
	かつお・昆布だ	150		さやえんどう	5		ぶなしめじ	30	マヨネーズパッ	10		上白糖	1		食塩	0.3	
				減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(2.5		清汁	エリンギ	20	Feふ	Fe+Znふり	3		
デザート	ふる一つゼリー	60		上白糖	1		上白糖	0.5	みそ汁	カットわかめ	0.5	りかけ		お浸し	白菜	50	
				かつおだし	15		みそ汁	3		大根 皮剥	40				減塩しょうゆ(2.5	
				みそ汁	木綿豆腐	20	Feふ			葱	5				かつお節	0.5	
					カットわかめ	0.5	りかけ			淡色辛みそ	10						
					小葱	2				煮干しだし	150						
					淡色辛みそ	10			デザート	ふる一つゼリー	60						
					煮干しだし	150			ト								
					ふる一つゼリー	60				デザート							
					デザート					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	1897 kcal	蛋白質 74.2 g	1896 kcal	蛋白質 75.7 g	1811 kcal	蛋白質 71.5 g	1856 kcal	蛋白質 71.1 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 48.5 g	炭水化 285.7 g	脂質 47.1 g	炭水化 286.7 g	脂質 52.2 g	炭水化 259.1 g	脂質 46.9 g	炭水化 281.4 g			
	塩分 7.7 g		塩分 7.7 g		塩分 7.2 g		塩分 7.7 g		塩分 7.8 g		塩分 7.2 g		塩分 7.0 g				

