

## 貧血食

## 献立表(週間)

	4月1日(日)			4月2日(月)			4月3日(火)			4月4日(水)			4月5日(木)			4月6日(金)			4月7日(土)				
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		
	豆腐の かにかま あかけ	木綿豆腐 かにかま さやえんどう 生姜 淡口醤油 鶏ガラスープ 食塩 片栗粉	50 10 5 2 1 0.2 0.3 1	塩たら こと湯 葉和え	たらこ しそ 和種なばな 湯葉 干し 減塩しょうゆ (	10 0.5 50 1 2.5	鮭缶お ろし しそ 減塩正油パック	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 50 0.5 5	野菜卵 とじ 鶏卵 減塩しょうゆ (	キャベツ 人参 皮剥 鶏卵 減塩しょうゆ (	50 5 50 5 2.5	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 (	40 20 5 1 2.5	焼き魚 あじ・40g 食塩 しそ いんげ さやいんげん (	40 0.2 1 40	切り干 し大根 の煮物 濃口醤油 上白糖	6 10 1 5 1	切干し大根 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖	6 10 1 5 1			
	チンゲ ン菜の 和え物	チンゲンサイ 人参 皮剥 減塩しょうゆ (	50 10 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 (	50 10 1 5 1	切干大 根梅肉 和え 生椎茸 梅干し (調味漬 上白糖	10 10 10 6 1	二色浸 し もやし ピーマン 減塩しょうゆ (	40 10 5 0.5	茹で卵 鶏卵 塩パック0.3g パセリ (粉	50 0.3 0.2	みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	カリフ ラー のゴマ 醤油和 え	ぶなしめじ カリフラワー のゴマ 減塩しょうゆ (	20 30 2.5	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 0.3 0.01	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 0.3 0.01		
	浅漬け	きゅうり 食塩	20 0.1	大豆と 昆布の 煮物	だいず水煮缶詰 刻み昆布 減塩しょうゆ (	15 0.5 2.5	葱 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 150	胡瓜の 酢物 きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩 いりごま	50 5 5 3 0.3 0.5	みそ汁 煮	8	のり佃 煮	F e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 10 2 10 150				
	みそ汁	大根 皮剥 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁 棒麩 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	1 0.5 10 150	牛乳 牛乳	180	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	牛乳 牛乳	180	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	
	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	8	F eのり佃煮	8	F eのり佃煮	8	F eのり佃煮	8	F eのり佃煮	8	F eのり佃煮	8	F eのり佃煮	8
昼	五目う どん	うどん ゆで 尾なしえび 鶏卵 ほうれん草 (ゆ さやえんどう (	260 20 25 20 4 5	米飯 精白米	80	パン : オレン ジロー ル	オレンジロール 豚ももスライス 肉あん かけ	80	米飯 精白米	80	蒸し豚 肉あん かけ	豚ももスライス 食塩 生姜 玉葱 ピーマン 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ (	50 0.3 2 40 10 0.3 1 5	ザンギ 若鶏もも 皮な 生姜 減塩しょうゆ (	80 3 5	魚のフ ライ	まだら・60g 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 調合油 サニーレタス レモン	8 40 60 0.3 6 7 5 10	焼き魚 さけ・60g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 0.3 40 0.5 5			
	ポテト コロッ ケ	じゃが芋 合挽肉 玉葱 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉 (乾燥) 菜種油	50 20 40 0.01 5 3 6 10	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	50 70 10 15 2 8 1 0.5	和風豆 腐ハン バーグ 木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 ひじき 鶏卵 なが芋 片栗粉 減塩みそ 白こしょう 菜種油 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 30 40 5 3 5 3 3 3 5 0.01 2 30 1 5	桜ポテ ト	じゃが芋 たらこ 食塩 白こしょう	50 6 0.1 0.01	大根な ます	大根 皮剥 はつかだいこん きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	40 5 10 5 3 0.3	炒煮 じゃが芋 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ (	40 8 3 5	野菜ス キゅうり 大根 皮剥 セロリー マヨネーズパッ	30 30 20 10						

## 貧血食

## 献立表(週間)

	4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)		4月5日(木)		4月6日(金)		4月7日(土)		
昼		キャベツ 25	ほうれん草 40	ほうれん草 40	ポトフ	若鶏もも 皮な 40	グリんピース 5	焼きかぼちゃ 40	西洋かぼちゃ 40		食塩 0.2		食塩 0.2	卵豆腐 25	
		ソースパック 5	ぶなしめじ 15	ぶなしめじ 15		ベーコン 5	煮物	ぼちゃ	食塩 0.01	白こしょう 0.01	白こしょう 0.01	パセリ(粉) 0.1	あんかけ	煮干しだし 25	
	ピーナツ和え	白菜 60	あえ物	減塩しょうゆ( 2.5		じゃが芋 60		干しずいき 5	プロセスチーズ 5	プロセスチーズ 5	パセリ(粉) 0.1	酢の物	かぶ 皮剥 60	減塩しょうゆ( 2	
		ピーナツバタ 5	焼きなす 40	なす 40		マッシュルーム 5		さやえんどう 3	パセリ(粉) 0.1	パセリ(粉) 0.1		人參 皮剥 5	生姜 2	減塩しょうゆ( 2.5	
		減塩しょうゆ( 2.5	す 2	小葱 2		コンソメ 0.5		減塩しょうゆ( 2.5				上白糖 3	上白糖 3	上白糖 1	
		上白糖 1	減塩しょうゆ( 2.5	減塩しょうゆ( 2.5		食塩 0.5		上白糖 0.5		味噌浸し	白菜 40		穀物酢 5	片栗粉 1	
	果物	パイナップル 60	果物	ネーブル 60		パセリ(粉) 0.5	湯豆腐	削り節 0.5		木綿豆腐 25	葱 3	食塩 0.2	食塩 0.2	貝割大根・芽 5	
	F e ウ エ ハー ス	黒ごまウエハー 7	F e ウ エ ハー ス	黒ごまウエハー 7	イタリ	トマト 20		減塩正油パック 5		減塩正油パック 5	上白糖 0.3		菜の花 30	りんご 60	
					アンサ	きゅうり 20		葱 2	果物	りんご 60	ネーブル 60		と帆立の炒め 5	デザート	黒ごまウエハー 7
					ラダ	玉葱 10			ふりかけ	りんご 60	F e + Z n ふり 3		オリーブ油 1		
					穀物酢 5				チョコウエハー 14			かき油 2			
					オリーブ油 3							減塩しょうゆ( 2.5			
					減塩しょうゆ( 2.5							生ふ 5			
					白こしょう 0.01							茶そば 10			
					白こしょう 0.01							小葱 3			
					鉄分補給デザート							減塩しょうゆ( 5			
					キウイフルーツ 40							昆布だし 15			
					きになる野菜( 125							かつおだし 15			
					黒ごまウエハー 7							いちご 40			
					F e ウ エ ハー ス							漬物			
												F e ウ エ ハー ス			
												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	五目炊き込みご飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	
	魚塩焼き	そい 60g 60	えびフライ 60	尾付きえび 60	揚げ魚 60	まだら・60g 60		若鶏もも 皮な 10	照焼魚	ぶり・60g 60	鶏肉のキャベツ 60	若鶏もも 皮な 40	鶏つくね揚げ 30	鶏ひき肉 30	
		しそ 0.5	ライ 0.01	白こしょう 0.01	チリソース 0.01	白こしょう 0.01		生椎茸 10		減塩しょうゆ( 5	キャベツ 60	キャベツ 60	ね揚げ 20	玉葱 20	
		大根 皮剥 40		薄力粉 1等 6	薄力粉 1等 6	薄力粉 1等 3		人參 皮剥 3		上白糖 1	ツ炒め 10	人參 皮剥 10	あんかけ 0.3	生椎茸 0.3	
		減塩正油パック 5		鶏卵 5	鶏卵 5	菜種油 6		ごぼう 5		みりん風調味料 2.5	ピーマン 10	ピーマン 10	け 3	鶏卵 3	
	バター醤油炒め	なが芋 50		パン粉(乾燥) 5	ケチャップ 10	ケチャップ 10		油揚げ 2		合成清酒 1	生姜 3	生姜 3	鶏卵 3	パン粉(乾燥) 3	
		黄ピーマン 10		菜種油 6	穀物酢 2.5	穀物酢 2.5		減塩しょうゆ( 5		大根 皮剥 50	濃口醤油 5	濃口醤油 5	鶏卵 3	パン粉(乾燥) 3	
		減塩しょうゆ( 2.5		トマト 15	減塩しょうゆ( 2.5	減塩しょうゆ( 2.5		減塩しょうゆ( 5		しそ 1	合成清酒 5	合成清酒 5	鶏卵 3	菜種油 5	
		無塩バター 1		サラダ菜 5	上白糖 2	上白糖 2		みりん風調味料 1		減塩正油パック 5	上白糖 3	上白糖 3	鶏卵 3	里芋 40	
	生野菜サラダ	きょうな 30	茶碗蒸し 30	鶏卵 50	にんにく 1	にんにく 1	魚塩焼き 1	かつおだし 30	きんぴらごぼう 40	ごぼう 40	片栗粉 3	片栗粉 3	鶏ガラスープ 1	ホタテ貝柱 20	
		キャベツ 10		煮干しだし 50	生姜 1	生姜 1			人參 皮剥 10	人參 皮剥 10	ごま油 1	ごま油 1	ごま油 1	生椎茸 10	
		ミニトマト 15		かつおだし 50	トウバンジャン 0.5	トウバンジャン 0.5			しらたき 20	しらたき 20	白こしょう 0.01	白こしょう 0.01	白こしょう 0.01	減塩しょうゆ( 7.5	
		穀物酢 5		若鶏ささ身 10	ラー油 0.5	ラー油 0.5			大根 皮剥 40	大根 皮剥 40	ブロッコリー 20	ブロッコリー 20	合成清酒 2.5	合成清酒 2.5	
		調合油 3		若鶏ささ身 10	葱 20	葱 20			しそ 0.5	しそ 0.5	減塩しょうゆ( 5	減塩しょうゆ( 5	みりん風調味料 2.5	みりん風調味料 2.5	
		減塩しょうゆ( 2.5		ぎんなん ゆで 3	葱 20	葱 20			減塩正油パック 5	減塩正油パック 5	上白糖 1	上白糖 1	片栗粉 1	片栗粉 1	
				なんと 8	片栗粉 1	片栗粉 1			煮干しだし 15	煮干しだし 15	三杯酢 2	三杯酢 2	生姜 2	生姜 2	

## 献立表(週間)

## 貧血食

	4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)		4月5日(木)		4月6日(金)		4月7日(土)																									
夕	白こしょう	0.01	糸みつば	2	サニーレタス	5	筑前煮	若鶏もも 皮な	10	いりごま	0.5	穀物酢	5																									
	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 大根 皮剥 20 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 煮干しだし 15	みりん風調味料 1	とびっこ 50 こと野 5 菜の和 2 え物 2.5 上白糖 1 とびっこ 5	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 小葱 2 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 とびっこ 5	卵とじ	鶏卵 50 玉葱 20 葱 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01	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 10 白こしょう 0.01	マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ローズハム 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	炒煮	大根 皮剥 40 凍り豆腐 1 菜種油 1 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 10	大名和え	白菜 70 削り節 0.5 減塩しょうゆ( 2.5 鶏卵 15 食塩 0.1 菜種油 0.5																						
	ゼリー	ふる一つゼリー 60	お浸し	白菜 50 減塩しょうゆ( 2.5 かつお・昆布だ 5	ゼリー	ふる一つゼリー 60	ゼリー	ふる一つゼリー 60	デザート	ふる一つゼリー 60	里芋の煮物	里芋 30 木綿豆腐 30 人参 皮剥 10 ごぼう 15 小葱 2 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 10	ブロックコリー	ブロックコリー 60 ひじき 3 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01	煮浸し	きょうな 50 減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 2.5																						
栄養価	エネルギー 1825 kcal	蛋白質 71.0 g	エネルギー 1878 kcal	蛋白質 70.8 g	エネルギー 1842 kcal	蛋白質 74.6 g	エネルギー 1849 kcal	蛋白質 72.7 g	エネルギー 1870 kcal	蛋白質 70.5 g	エネルギー 1808 kcal	蛋白質 72.8 g	エネルギー 1837 kcal	蛋白質 70.6 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 49.8 g	炭水化 268.1 g	脂質 45.1 g	炭水化 283.1 g	脂質 51.8 g	炭水化 273.1 g	脂質 38.0 g	炭水化 287.0 g	脂質 48.2 g	炭水化 275.0 g	塩分 7.8 g	塩分 7.2 g	塩分 7.7 g	塩分 7.4 g	塩分 7.5 g	塩分 7.5 g	塩分 7.3 g	塩分 7.5 g	ふりかけ	Fe+Znふり 3





## 貧血食

## 献立表(週間)

	4月8日(日)		4月9日(月)		4月10日(火)		4月11日(水)		4月12日(木)		4月13日(金)		4月14日(土)					
夕	鶏卵	25	リヤン パン	緑豆春雨	5	きのこ の和え 物	生椎茸	10	にんにく	0.5	かき油	3	濃口醤油	2.5	みりん風調味料	2.5		
ほうれ ん草の 白和え	しぼり豆腐	30		もやし	30		えのき茸	10	生姜	5	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	合成清酒	1		
	いりごま	1		しそ	1		ぶなしめじ	20	減塩しょうゆ(	2.5	きんと ん	さつま芋	50	ケチャップ	2	片栗粉	1	
	減塩みそ	2.5		ローズハム	10		エリンギ	10	減塩みそ	2	上白糖	3	煮物					
	上白糖	3		穀物酢	2.5		減塩しょうゆ(	2.5	上白糖	1	海藻サ ラダ	カットわかめ	1	里芋	40	スパゲ	スパゲティ 乾	6
	板こんにやく	20		減塩しょうゆ(	5	ソテー	みりん風調味料	1	合成清酒	2.5		えのき茸	15	生椎茸	10	ッティ	きゅうり	20
	減塩しょうゆ(	2.5		上白糖	1		小松菜	30	ごま油	1		葱	10	人参 皮剥	10	サラダ	ローズハム	5
	みりん風調味料	1		ごま油	0.5		人参 皮剥	10	片栗粉	1		えのき茸	15	濃口醤油	5		マヨネーズ	10
	ほうれん草(ゆ	20		いりごま	1		菜種油	1	とうがらし 乾	0.2		減塩しょうゆ(	2.5	上白糖	1			
	人参 皮剥(ゆ	5	南瓜の サラダ	西洋かぼちゃ	50		食塩	0.2	ポテト サラダ			穀物酢	2.5	煮干しだし	15	カリフ	カリフラワー	40
				きゅうり	15	デザート	ふる一つゼリー	60				上白糖	1	さやえんどう	5	ラワー	人参 皮剥	10
鉄ふり かけ	F e+Z nふり	3		玉葱	10				じゃが芋	40	ふりか け	F e+Z nふり	3	みそ汁		甘酢漬	淡口醤油	0.5
				マヨネーズ	10				きゅうり	15				大根 皮剥	20	け	穀物酢	5
									人参 皮剥	5				大根 葉	10		上白糖	3
									ローズハム	5				淡色辛みそ	10		ゆず(果皮)	1
									マヨネーズ	10				煮干しだし	150	ふりか け	F e+Z nふり	3
									白こしょう	0.01								
お吸い 物	生ふ	6	ソテー	玉葱	40				鶏卵	20								
	糸みつば	2		貝割大根・芽	5				ぶなしめじ	10								
	淡口醤油	5		菜種油	1				切りみつば	2								
	食塩	0.2		食塩	0.2				淡口醤油	5								
	昆布だし	75		白こしょう	0.01				食塩	0.2								
	かつおだし	75	デザート	ふる一つゼリー	60				昆布だし	75								
									かつおだし	75								
									ゼリー	ふる一つゼリー	60							
栄養 価	1852 kcal	蛋白質 75.8 g	1891 kcal	蛋白質 71.2 g	1879 kcal	蛋白質 72.7 g	1883 kcal	蛋白質 71.5 g	1854 kcal	蛋白質 74.3 g	1885 kcal	蛋白質 77.3 g	1800 kcal	蛋白質 72.3 g				
	脂質 48.2 g	炭水化 274.0 g	脂質 48.8 g	炭水化 283.2 g	脂質 54.9 g	炭水化 271.4 g	脂質 45.9 g	炭水化 289.3 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 43.9 g	炭水化 275.5 g				
	塩分 7.8 g		塩分 7.2 g		塩分 7.8 g		塩分 7.7 g		塩分 7.5 g		塩分 7.8 g		塩分 7.4 g					

## 献立表(週間)

## 貧血食

	4月15日(日)		4月16日(月)		4月17日(火)		4月18日(水)		4月19日(木)		4月20日(金)		4月21日(土)			
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		
	豆腐そぼろかけ	木綿豆腐 75 鶏ひき肉 20 ごま油 1 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 合成清酒 1 さやいんげん( 10	焼き生揚げ	生揚げ 70 白こしょう 0.01 菜種油 1 ブロッコリー 30 減塩正油パック 5 ほうれん草の炒煮	白菜の軟らか煮	白菜 100 人参 皮剥 10 さやえんどう 6 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 30	野菜ピリ辛炒め	キャベツ 70 焼き竹輪 15 ピーマン 10 黄ピーマン 10 人参 皮剥 10 ごま油 1 濃口醤油 5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 とうがらし 乾 0.5	焼き魚	さけ・60g 60 食塩 0.3 しそ 0.5	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80		
	炒煮	もやし 30 ひじき 5 ピーマン 5 菜種油 1 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1	炒煮	ほうれん草 50 人参 皮剥 10 焼き竹輪 10 菜種油 1 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1	温泉卵	温泉卵 50 温泉卵のたれ 4 切り干し大根 6 人参 皮剥 5 しそ 0.3 煮物	おから	おから(新製法) 20 ひじき 0.2 乾椎茸 0.3 人参 皮剥 5 葱 5 調合油 2 濃口醤油 3 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 10	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	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	白菜 50 いりごま 1 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5		
	白菜の生姜醤油	白菜 60 生姜 3 減塩しょうゆ( 2.5	みそ汁	白菜 30 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	もやし 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	もやし 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳	牛乳 180	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
	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	みそ汁	大根 葉 20 大根 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	一夜漬	なす 30 刻み昆布 0.2 食塩 0.2	牛乳	牛乳 180	Feのり佃煮	Feのり佃煮 8		
昼	ソース焼きそば	蒸し中華めん 150 豚ももスライス 30 キャベツ 60 人参 皮剥 15 玉葱 20 ピーマン 10 菜種油 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 かき油 3 中濃ソース 10	米飯	精白米 80	パン	南瓜パン40g 40 ココナッツパン 55	米飯	精白米 80	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	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80
		蒸し魚のあんかけ	蒸し魚	まだら・60g 60 生姜 3 食塩 0.3 きくらげ(乾) 0.5 ぶなしめじ 20 貝割大根・芽 10 濃口醤油 5 上白糖 1 片栗粉 1 煮干しだし 30	マカロニニグラタン	マカロニ 乾 10 若鶏もも 皮な 30 玉葱 20 マッシュルーム 10 無塩バター 3 薄力粉 1等 8 牛乳 1000ml 80 コンソメ 0.5 食塩 0.3	焼き魚	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	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 カレールーウ 15 食塩 0.3 ケチャップ 1	魚塩麩	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	大根なます	大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 穀物酢 5 上白糖 3

## 献立表(週間)

## 貧血食

	4月15日(日)		4月16日(月)		4月17日(火)		4月18日(水)		4月19日(木)		4月20日(金)		4月21日(土)									
昼	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 サニーレタス	70 10 10 0.01 8	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 長いも の酢の 物 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 黒ごまウエハー	40 25 15 5 1 15	野菜サ 千切り 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	イカの するめいか 酢みそ 葱(ゆで) 減塩みそ 上白糖 穀物酢 野菜サ ラダ 卵豆腐 小松菜 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう バナナ 黒ごまウエハー	1 2.5 2.5 40 5 5 3 15	中華風 もやし きゅうり かにかま カットわかめ 濃口醤油 穀物酢 上白糖 ごま油 いりごま 長芋の オスター 炒め 大根 葉 無塩バター 合成清酒 かき油 食塩 ほうれ ん草の 味噌和 え 果物 パイナップル 黒ごまウエハー	30 10 5 0.5 2.5 5 3 3 1 0.5	サラダ キャベツ ミニトマト ブロッコリー 鶏卵 穀物酢 上白糖 ごま油 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 二色浸 し 緑豆春雨 ピーマン ホールカーネル 菜種油 食塩 白こしょう ぶどう 黒ごまウエハー	2.5 2 30 15 20 25 5 3 0.01	食塩 いりごま ピーフ ピーフン ンソテ ー 菜種油 食塩 黒こしょう 白菜 小松菜 減塩しょうゆ( 5 みりん風調味料 果物 りんご F e u エハー ス 黒ごまウエハー	0.2 0.5 5 40 8 3 0.3 0.01 30 30 5 1 60 14							
	バンサ ンスー	カットわかめ ひじき 緑豆春雨 葱 穀物酢 食塩 上白糖 ごま油	0.5 2 2 5 5 0.2 1 2		5 10 5 3 0.2		30 10 15 5 3 0.01 15		60 7 60 7 7 7 7		30 10 1 0.2 2 75 7 7 7 7		60 10 3 2 0.2 40 2.5 0.5 2 60 7		5 10 3 2 0.2 40 2.5 0.5 2 60 7	5 5 10 1 0.3 0.01 60 7 7 7 7	5 5 10 1 0.3 0.01 60 7 7 7 7	5 5 10 1 0.3 0.01 60 7 7 7 7	5 5 10 1 0.3 0.01 60 7 7 7 7			
	果物	キウイフルーツ	40		5 3 5		5 1 0.3 0.01		30 10 1 0.3 0.01		30 10 1 0.3 0.01		20 20 0.2 2		20 20 0.2 2	20 20 0.2 2	20 20 0.2 2	20 20 0.2 2	20 20 0.2 2	20 20 0.2 2	20 20 0.2 2	
	F e u エハー ス	黒ごまウエハー	7		5 60 7		5 60 7		5 60 7		5 60 7		2 75 7 7 7 7		2 75 7 7 7 7	2 75 7 7 7 7	2 75 7 7 7 7	2 75 7 7 7 7	2 75 7 7 7 7	2 75 7 7 7 7	2 75 7 7 7 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
	魚粕づ け焼	ぶり・80g 食塩 酒かす みりん風調味料 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	80 0.4 3 2.5 40 0.5 5		鶏肉ケ チャッ プ煮 ケチャッ プ ウスターソース クリーム(植物 グリーンアスパ 黄ピーマン		80 40 10 0.2 15 5 15 10		焼き魚 ほっけ・100g 食塩 レモン サラダ菜 減塩正油パック おかか 煮 黄ピーマン		100 0.5 8 6 5 40 2.5 0.5 15 0.5		揚げ鶏 若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ( 2.5 合成清酒 鶏卵 薄力粉 1等 菜種油 いりごま 葱 減塩しょうゆ( 5 上白糖 煮干しだし 削り節		60 2.5 2.5 3 5 8 1 10 5 1 3 1 20 5	えびと 尾なしえび 野菜の フリッ ター 薄力粉 1等 片栗粉 鶏卵 菜種油 サニーレタス レモン ケチャップパッ 南瓜の コンソ メ煮	60 30 0.2 8 2 10 10 5 10 8 60 20 10 0.5 0.2	煮魚 まこがれい・80 生姜 減塩しょうゆ( 7.5 上白糖 合成清酒 人参 皮剥 小松菜 筍の酢 味噌か け 味の酢 かぼちゃ 玉葱 ベーコン コンソメ 食塩	80 2 7.5 1.5 2.5 15 80 40 0.5 8 3 5 10 0.2	カツ卵 とじ 豚角肉(肩ロー 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 玉葱 生椎茸 減塩しょうゆ( 7.5 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし 鶏卵 グリーンピース 焼き茄 子 なす 削り節 減塩正油パック	30 0.01 3 3 5 8 40 10 7.5 1 2.5 30 50 3 60 0.2 5	
	かにあ んかけ	かぶ 皮剥 人参 皮剥 かにかま グリーンピース( 3 食塩 かつお・昆布だ 片栗粉	50 15 5 3 0.2 20 1		れんこん 赤ピーマン 食塩 上白糖 穀物酢		30 10 0.2 3 5		チンゲ ン菜ゴ マ和え		50 5 0.5 1		大根 皮剥 人参 皮剥 乾椎茸 減塩しょうゆ( 5		40 15 1 5	かぼちゃ 玉葱 ベーコン コンソメ 食塩	60 20 10 0.5 0.2	野菜サ ラダ	キャベツ ピーマン	50 5	60 0.2 5	
	めかぶ の和え 物	めかぶわかめ 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖	30 2.5 0.5		温野菜 サラダ ゴマド		30 8 30		酢みそ 添え		10 0.5		むきあさり カットわかめ		10 0.5	ピーナ ツ和え	50 5	50 5	50 5	50 5	50 5	



## 貧血食

## 献立表(週間)

	4月15日(日)		4月16日(月)		4月17日(火)		4月18日(水)		4月19日(木)		4月20日(金)		4月21日(土)				
夕	みりん風調味料	2.5	レッシング	マヨネーズ	15	葱	40	上白糖	1	ピーナッツバター	5	ゼリー	ふる一つゼリー	60	野菜サラダ	きゅうり	25
卵とじ	鶏卵	25		上白糖	1	穀物酢	2.5	煮干しだし	15	減塩しょうゆ(	5				はつかだいこん	5	
	キャベツ	40		いりごま	1	減塩みそ	3	さやえんどう	4	上白糖	0.5	鳩サブ			レタス	20	
	小葱	2	ソテー	ほうれん草	20	上白糖	3					薄力粉 1等	5		穀物酢	5	
	食塩	0.2		玉葱	30	鉄ゼリ	ふる一つゼリー	60	ポテト	じゃが芋	50	スープ	チンゲンサイ	30	調合油	3	
	白こしょう	0.01		ホールカーネル	10	ー			サラダ	きゅうり	10		有塩バター	3	濃口醤油	2.5	
デザート	ふる一つゼリー	60		菜種油	1					人参 皮剥	5		上白糖	4	白こしょう	0.01	
				食塩	0.2					人参 皮剥	8		鶏ガラスープ	0.25			
				白こしょう	0.01					マヨネーズ	8		中華味	0.5			
				Feふりかけ						白こしょう	0.01		食塩	0.5			
				Fe+Znふり	3					ミニトマト	15		ベーキングパウ	0.5	みそ汁	かつとろろ昆布	1
										サラダ菜	5	ゼリー	ふる一つゼリー	60		葱	5
										とろろ	かつとろろ昆布	1				淡色辛みそ	10
										和え	きゅうり	40				煮干しだし	150
										デザート	減塩しょうゆ(	2.5			デザート	ふる一つゼリー	60
										ト	穀物酢	2.5					
											ふる一つゼリー	60					
栄養価	1874 kcal	蛋白質 71.0 g	1822 kcal	蛋白質 75.1 g	1802 kcal	蛋白質 73.5 g	1884 kcal	蛋白質 70.2 g	1844 kcal	蛋白質 75.7 g	1885 kcal	蛋白質 71.4 g	1890 kcal	蛋白質 70.8 g			
	脂質 54.6 g	炭水化 269.5 g	脂質 44.3 g	炭水化 278.3 g	脂質 47.3 g	炭水化 267.1 g	脂質 48.3 g	炭水化 287.7 g	脂質 39.3 g	炭水化 292.9 g	脂質 46.5 g	炭水化 288.7 g	脂質 49.7 g	炭水化 284.3 g			
	塩分 7.1 g		塩分 7.7 g		塩分 7.9 g		塩分 7.5 g		塩分 7.6 g		塩分 7.6 g		塩分 7.8 g				

## 献立表(週間)

## 貧血食

	4月22日(日)		4月23日(月)		4月24日(火)		4月25日(水)		4月26日(木)		4月27日(金)		4月28日(土)	
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
	オイス	豚ひき肉 20	生揚げ	生揚げ 40	スクラ	鶏卵 50	炒煮	もやし 50	卵豆腐	鶏卵 20	ツナと	鶏卵 25	しめじ	鶏卵 50
	ター	キャベツ 50	ともや	もやし 30	ンブル	牛乳 10		人参 皮剥 10	あんか	煮干しだし 20	玉葱の	ライトツナ缶 ( 20	とニラ	ぶなしめじ 30
	ース炒	人参 皮剥 10	しのソ	人参 皮剥 10	エッグ	無塩バター 1		菜種油 1	け	淡口醤油 2.5	炒め物	玉葱 20	の卵と	にら 15
	め	ピーマン 10	テー	ピーマン 10		食塩 0.2		減塩しょうゆ ( 5		生姜 2		赤ピーマン 5	じ	葱 10
		ごま油 1		菜種油 2		白こしょう 0.01		上白糖 1		減塩しょうゆ ( 2.5		グリーンピース 3		濃口醤油 5
		かき油 3		中華味 0.5		パセリ 0.5		ひきわ		上白糖 1		菜種油 2		上白糖 1
		白こしょう 0.01		減塩しょうゆ ( 5				挽きわり納豆 40		片栗粉 1		中華味 0.5		みりん風調味料 2.5
	ブロッ	ブロッコリー 40		上白糖 1	きんぴ	ごぼう 40	り納豆	葱 2		貝割大根・芽 5		食塩 0.3		煮干しだし 30
	コリー	玉葱 10	煮物	焼き竹輪 10	う	人参 皮剥 10		減塩正油パック 5		ひじき	ひじき 4	白こしょう 0.01	チンゲ	はんぺん 10
	のサラ	かにかま 5		たけのこ 水煮 40		グリーンピース ( 5		和種なばな 40	ひじき	人参 皮剥 10	人参と	もやし 50	ン菜の	チンゲンサイ 40
	ダ	マヨネーズパッ 10		濃口醤油 2.5		菜種油 1	ゴマ和	ごま 4	煮	さつま揚げ 5	水菜の	きょうな 10	炒め煮	人参 皮剥 10
				上白糖 1		上白糖 1	え	減塩しょうゆ ( 2.5		グリーンピース 3	ナムル	人参 皮剥 10		菜種油 1
	あさり	むきあさり 15		いりごま 0.5				上白糖 0.5		菜種油 1		減塩しょうゆ ( 2.5		減塩しょうゆ ( 2.5
	の佃煮	生姜 3	なすの	なす 20						減塩しょうゆ ( 2.5		穀物酢 5		上白糖 1
		濃口醤油 2.5	漬物	食塩 0.1	もずく	もずく 50	みそ汁	チンゲンサイ 20		上白糖 1		上白糖 2		上白糖 1
		上白糖 2		ゆかり 0.3	の酢物	穀物酢 5		じゃが芋 40				ごま油 1		ごま 1
						上白糖 3		淡色辛みそ 10	みそ汁	大根 葉 20			みそ汁	小松菜 30
	みそ汁	木綿豆腐 30	みそ汁	カットわかめ 0.5		減塩しょうゆ ( 2.5		煮干しだし 150		棒麩 1	みそ汁	白菜 20		えのき茸 10
		小松菜 10		えのき茸 20						淡色辛みそ 10		木綿豆腐 30		淡色辛みそ 10
		淡色辛みそ 10		小葱 2	みそ汁	葉大根・葉、生 20	牛乳	牛乳 180		煮干しだし 150		淡色辛みそ 10		煮干しだし 150
		煮干しだし 150		淡色辛みそ 10		人参 皮剥 5	F e の	F e のり佃煮 8	牛乳	牛乳 180		煮干しだし 150		
	牛乳	牛乳 180		煮干しだし 150		淡色辛みそ 10	F e の	F e のり佃煮 8	牛乳	牛乳 180		煮干しだし 150		
			牛乳	牛乳 180		煮干しだし 150					牛乳	牛乳 180		
	F e の	F e のり佃煮 8			牛乳	牛乳 180			F e の	F e のり佃煮 8			F e の	F e のり佃煮 8
	り佃煮		F e の	F e のり佃煮 8					り佃煮		F e の	F e のり佃煮 8		
			り佃煮		F e の	F e のり佃煮 8					り佃煮		り佃煮	
昼	鶏塩そ	そうめん ゆで 230	米飯	精白米 80	ハンバ	バンズパン50g 50	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80
	うめん	若鶏もも 皮な 40			ーガー	合挽肉 40								
		食塩 1	豚肉ご	豚ももスライス 60		玉葱 40	煮魚	まこがれい・80 80	鶏肉ク	若鶏もも 皮な 80	魚の香	まだら・80g 80	魚三五	ほっけ(三五八 100
		鶏ガラスープ 0.15	ま焼き	生姜 3		人参 皮剥 8		生姜 3	リーム	白こしょう 0.01	草焼き	食塩 0.4	八焼き	大根 皮剥 40
		かつお・昆布だ 150		無塩バター 2		鶏卵 5		減塩しょうゆ ( 10	煮	人参 皮剥 15		白こしょう 0.01		しそ 1
		淡口醤油 0.5		減塩しょうゆ ( 5		パン粉(乾燥) 5		上白糖 2		玉葱 30		パン粉(乾燥) 1		減塩正油パック 5
		小葱 5		みりん風調味料 2.5		食塩 0.5		合成清酒 1.5		マッシュルーム 20		タイム 0.1		
	魚パン	まだら・30g 30		いりごま 2		白こしょう 0.01		みりん風調味料 1.5		無塩バター 5		パセリ 0.1	野菜ソ	キャベツ 50
	粉焼き	食塩 0.15		調合油 1		菜種油 1		人参 皮剥 20		薄力粉 1等 5		無塩バター 3	テー	ピーマン 5
		白こしょう 0.01		ブロッコリー 20		ケチャップ 8		スナップえんど 10		牛乳 40		オリーブ油 3		人参 皮剥 5
		パン粉(乾燥) 3		カリフラワー 20		キャベツ 20		お浸し		クリーム(植物 8		サニーレタス 3		菜種油 1
		菜種油 1	大根の	大根 皮剥 50		サラダ菜 3		ほうれん草 50		コンソメ 0.5		レモン 10		食塩 0.3
		キャベツ 20	煮物	人参 皮剥 10	マッシ	じゃが芋 60		減塩正油パック 5		食塩 0.2		ソースパック 5		白こしょう 0.01
		人参 皮剥 5		さやいんげん ( 10	ユポテ	豆乳 10	梅肉和	きゅうり 40		白こしょう 0.01		炊合せ	大根 皮剥 30	和え物
		ソースパック 5		減塩しょうゆ ( 2.5	ト	食塩 0.3	え	しそ 0.3		パセリ(粉 0.2		大根 皮剥 30	きゅうり 20	春雨 3
				上白糖 1				梅干し(調味漬 3				生椎茸 5		ひじき 2
	スイー	さつま芋(ゆで 50		かつお・昆布だ 20	野菜サ	レタス 30		削り節 0.2	大根サ	大根 皮剥 40		人参 皮剥 10		減塩しょうゆ ( 2.5









## 献立表(週間)

貧血食

	4月29日(日)			4月30日(月)			5月1日(火)			5月2日(水)			5月3日(木)			5月4日(金)			5月5日(土)					
夕	エハー			え	エリンギ	10																		
	ス				いりごま	1																		
					マヨネーズ	8																		
					食塩	0.1																		
					白こしょう	0.01																		
				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																		
				ゼリー	ふるーつゼリー	60																		
栄養価	エネルギー	1832 kcal	蛋白質	72.0 g	エネルギー	1868 kcal	蛋白質	74.2 g	エネルギー	kcal	蛋白質	g	エネルギー	kcal	蛋白質	g	エネルギー	kcal	蛋白質	g	エネルギー	kcal	蛋白質	g
	脂質	45.1 g	炭水化	282.4 g	脂質	42.1 g	炭水化	297.8 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	7.0 g			塩分	7.2 g			塩分	g			塩分	g			塩分	g			塩分	g		