

常食 1

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	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84			
	おからの炒り煮	おから(新製法) 40		焼き魚	さけ・40g 40		野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 50	鶏ささ身 40	オイス	豚ひき肉 30	生揚げ	生揚げ	40	スクラ	鶏卵	50	
		焼き竹輪 8			食塩 0.15			ほうれん草 10	みの味 0.5	ターソ	キャベツ 50	ともや	もやし 30	ンブル	牛乳	10		
		ひじき 0.5			しそ 0.5			人参 皮剥 10	噌焼き 1	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		
		乾椎茸 0.5						玉葱 40	みりん風調味料 0.5	め	ピーマン 10	テー	ピーマン 10		食塩	0.2		
		人参 皮剥 5		切干大根煮	切干し大根 6			濃口醤油 5	濃口醤油 0.5		ごま油 1		菜種油 2		白こしょう	0.01		
		葱 5			焼き竹輪 10			上白糖 1	ブロッコリー 40		かき油 3		中華味 0.5		パセリ	0.5		
		調合油 2			人参 皮剥 10			みりん風調味料 1	マヨネーズ 10		白こしょう 0.01		濃口醤油 5					
		濃口醤油 7.5			乾椎茸 0.5			煮干しだし 30					上白糖 1	きんぴらごぼ	ごぼう	40		
		上白糖 1			さやいんげん(濃口醤油) 5			大豆の五目煮 20	だいず水煮缶詰 10	ブロッコリー 40		煮物	焼き竹輪 10	う	人参 皮剥 10			
		みりん風調味料 2.5			濃口醤油 5			塩たらこ 0.5	人参 皮剥 10	コリー	玉葱 10		たけのこ 水煮 40		グリーンピース(菜種油)	1		
		煮干しだし 15			上白糖 1			しそ 0.5	れんこん ゆで 20	のサラ	かにかま 5		濃口醤油 2.5		濃口醤油	2.5		
	野菜ピリ辛炒め	キャベツ 50		みそ汁	白菜 30			ごま和え 1	真昆布 1	あさり	むきあさり 15		上白糖 1		上白糖	1		
		ピーマン 10			ぶなしめじ 10			濃口醤油 2.5	濃口醤油 2.5	の佃煮	生姜 3	なすの漬物	なす 20		いりごま	0.5		
		黄ピーマン 5			淡色辛みそ 10			上白糖 0.5	片栗粉 1		濃口醤油 2.5		食塩 0.1	もずく	もずく	50		
		人参 皮剥 5			煮干しだし 150						上白糖 2		ゆかり 0.3	の酢物	穀物酢	5		
		ごま油 1													上白糖	3		
		濃口醤油 5							味付け 1	みそ汁	木綿豆腐 30	みそ汁	カットわかめ 0.5		濃口醤油	2.5		
		合成清酒 1		漬物	パ Ricci 10			チンゲンサイ 20	味のり 20		小松菜 10		えのき茸 20					
		みりん風調味料 1						淡色辛みそ 10	煮干しだし 150	みそ汁	淡色辛みそ 10		小葱 2	みそ汁	葉大根・葉、生	20		
		とうがらし 乾 0.5		牛乳	牛乳 180			煮干しだし 150			煮干しだし 150		煮干しだし 150		人参 皮剥	5		
	みそ汁	大根 葉 20							牛乳	牛乳	180		牛乳	牛乳	180	煮干しだし	150	
		大根 皮剥 10													牛乳	牛乳	180	
		淡色辛みそ 10																
		煮干しだし 150																
	一夜漬け	なす 30																
		刻み昆布 0.2																
		食塩 0.2																
	ジョア	ジョア・ストロ 125																
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	きのこ御飯	精白米 84	米飯	精白米	84	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 230	米飯	精白米	84	ハンバーガー	バンズパン50g 50
	焼き魚ときのこソテー	そい 60g 60		南瓜コロッケ	西洋かぼちゃ 70			生椎茸 5	魚塩麴 5	あかうお・60g 60		若鶏もも皮な	40		精白米	84	合挽肉	40
		食塩 0.3			鶏ひき肉 20			まいたけ 5	焼き 5	塩こうじ 3		食塩 2	豚肉ごま焼き	豚ももスライス 60		玉葱	40	
		白こしょう 0.01			玉葱 30			ぶなしめじ 5	合成清酒 3	かつお・昆布だ 300		鶏ガラスープ 0.3		生姜 3		人参 皮剥	8	
		生椎茸 10			食塩 0.5			人参 皮剥 5	合成清酒 3	しょうが(甘酢) 20		かつお・昆布だ 300		無塩バター 2		鶏卵	5	
		えのき茸 10			白こしょう 0.01			油揚げ 2	しょうが(甘酢) 20	しそ 0.5		淡口醤油 1		濃口醤油 5		パン粉(乾燥)	5	
		ぶなしめじ 20			薄力粉 1等 5			淡口醤油 5	みりん風調味料 2.5			小葱 5		みりん風調味料 2.5		食塩	0.5	
		人参 皮剥 10			鶏卵 3			みりん風調味料 2.5	大根なます 1	大根 皮剥 50	魚パン粉焼き	まだら・30g 30		いりごま 2		白こしょう	0.01	
		さやえんどう 5			パン粉(乾燥) 5			グリーンピース 2	大根なます 1	人参 皮剥 10		白こしょう 0.01		調合油 1		菜種油	1	
		菜種油 1			菜種油 12			かつおだし 1	大根なます 1	穀物酢 5		パン粉(乾燥) 3		カリフラワー 20		ケチャップ	8	
		濃口醤油 5			サニーレタス 5			揚げおろしか 8	大根なます 1	上白糖 3		菜種油 1		大根の煮物	大根 皮剥 50	キャベツ	20	
		上白糖 1			ソースパック 5			まこがれい・60 60	大根なます 1	食塩 0.2		キャベツ 20		大根の煮物	人参 皮剥 10	サラダ菜	3	
		みりん風調味料 2.5						片栗粉 6	大根なます 1	いりごま 0.5		人参 皮剥 5		大根の煮物	人参 皮剥 10	フライドポテト	40	
		合成清酒 2.5		煮物	焼き豆腐 25			大根 皮剥 50				ソースパック 5		大根の煮物	さやいんげん(フライ	菜種油	2

献立表(週間)

常食 1

	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																
イカの 酢みそ 和え	するめいか 葱(ゆで) 淡色辛みそ 上白糖 穀物酢	30 40 8 5 5	ふき ゆで 人参 皮剥 さやえんどう 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	20 15 3 5 1 15	昆布だし 濃口醤油 みりん風調味料 小葱	10 5 2.5 3	ビーフ ニンソテ ピーマン 菜種油 食塩 黒こしょう	5 40 8 1 0.3 0.01	スイー トポテ ト	さつま芋(ゆで) 無塩バター 上白糖 牛乳 シナモン	50 3 5 10 0.3	濃口醤油 上白糖 かつお・昆布だ	2.5 1 20	食塩 白こしょう レタス きゅうり ミニトマト 鶏卵 穀物酢 調合油 食塩 白こしょう	0.3 0.01 30 15 15 25 5 3 0.2 0.01	
野菜サ ラダ	ブロッコリー 人参 皮剥(ゆ マヨネーズ	60 5 8	ピーナ ツ和え キャベツ ピーマン ピーナッツバタ 濃口醤油 上白糖	50 5 5 5 5 0.5	ジャガ バター 食塩 有塩バター パセリ(粉)	50 0.1 5 0.1	清汁 白菜 小松菜 かつお・昆布だ 淡口醤油 食塩	20 20 150 5 0.2	果物 パイナップル	75	春雨サ ラダ みそ汁	6 20 40 5 10 150	緑豆春雨 きゅうり 人参 皮剥 ロースハム マヨネーズ じゃが芋 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし	6 20 5 5 10 40 5 10 150	野菜サ ラダ スープ 玉葱 ロースハム 人参 皮剥 ホールカーネル コンソメ 食塩 白こしょう	30 15 15 25 5 3 0.2 0.01 30 10 5 15 0.5 0.5 0.01
清汁	鶏卵 煮干しだし 淡口醤油 糸みつば 淡口醤油 食塩 かつお・昆布だ	10 10 1.25 3 5 0.2 150	みそ汁 ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	清汁 生ふ 切りみつば 淡口醤油 食塩 かつお・昆布だ	10 10 5 0.2 150	果物 りんご	60	果物 バナナ	100	果物 パイナップル	75	野菜ジ ュース 果物	きになる野菜(125 キウイフルーツ 50		
果物	パイナップル	75	果物 ネーブル	60	果物 かき	80										
夕	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84		
揚げ鶏 ネギソ ース	若鶏もも 皮な 濃口醤油 合成清酒 鶏卵 薄力粉 1等 菜種油 いりごま 葱 濃口醤油 上白糖 合成清酒 ごま油 さやいんげん(60 2.5 2.5 3 5 8 1 10 5 1 3 1 20	肉鍋 豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人参 皮剥 しらたき 葱 濃口醤油 上白糖 煮干しだし みりん風調味料 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	40 40 40 20 30 15 10 2 30 2.5 30 10 5 0.5 0.5 5 3 1 0.5	鶏肉ゴ マ焼き 白こしょう 濃口醤油 みりん風調味料 上白糖 合成清酒 すり白ゴマ ブロッコリー たけのこ ゆで カットわかめ 淡色辛みそ 上白糖 穀物酢 きゅうり 大根 皮剥 セロリー 赤ピーマン 鶏卵 マヨネーズ	60 0.2 0.01 5 1 1 3 40 40 0.5 5 3 5 10 30 25 10	カツ卵 とじ 豚角肉(肩ロー 食塩 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 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし 鶏卵 グリーンピース	60 0.3 0.01 3 5 8 40 7.5 2.5 30 50 3	すき焼 き 豚ももスライス 焼き豆腐 白菜 葱 しらたき 人参 皮剥 生椎茸 菜種油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	50 30 40 15 3 8 10 3 10 2 2.5 2.5	魚西京 焼 白菜 葱 しらたき 人参 皮剥 生椎茸 菜種油 濃口醤油 上白糖 青菜ソ テー ぶなしめじ ソフトマーガリ 食塩 白こしょう	60 5 0.5 2.5 30 0.5 5 10 10 2 10 1 2.5 2.5 0.01	照焼魚 すずき・80g 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 合成清酒 大根 皮剥 しそ 醤油パック 5 チンゲンサイ さつま 芋の甘 煮 もやし のナム ル きゅうり 人参 皮剥 ごま油 食塩 いりごま	80 5 1 2.5 1 50 1 5 60 45 5 0.1 60 5 1 0.2 0.3		
炊き合 わせ	大根 皮剥 人参 皮剥 乾椎茸 濃口醤油 上白糖 煮干しだし さやえんどう	40 15 1 5 1 15 4	すり長 なが芋 濃口醤油	60 60 5	野菜サ ラダ きゅうり 大根 皮剥 セロリー 赤ピーマン 鶏卵 マヨネーズ	10 30 10 3 25 10	焼き茄 子 なす 削り節 醤油パック	60 0.2 60 5 5	里芋田 楽 さやえんどう 淡色辛みそ 上白糖 みりん風調味料	60 6 6 1 2.5	里芋 長芋の 酢の物 上白糖 穀物酢 淡口醤油 きゅうり 鶏卵 菜種油 濃口醤油	60 40 10 3 5 2.5 40 15 1 0.3	八杯汁 木綿豆腐 乾椎茸 生姜	30 0.5 5		

献立表(週間)

常食 1

	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	サラダ	きゅうり	10		焼きのり	0.2	みそ汁	じゃが芋	ゆで	20		穀物酢	5		粉辛子	0.2		食塩	0.2		かつお・昆布だ	150						
		人参 皮剥	5					小葱		1.5		調合油	3					かつお・昆布だ	100		濃口醤油	5						
		マヨネーズ	8	卵スー	鶏卵	20		淡色辛みそ		10		濃口醤油	2.5	清汁	もやし	20					鶏卵	50						
		食塩	0.2	プ	えのき茸	10		煮干しだし		150		白こしょう	0.01		さやえんどう	4					合成清酒	1						
		白こしょう	0.01		葱	5						みそ汁	かつとろろ昆布	1	かつお・昆布だ	150					みりん風調味料	1						
		ミニトマト	15		鶏ガラスープ	0.25							葱	5	淡口醤油	7.5					淡口醤油	2.5						
		サラダ菜	5		中華味	0.5							淡色辛みそ	10	食塩	0.2												
	みそ汁	かつとろろ昆布	1		白こしょう	0.01							煮干しだし	150														
		小葱	3																									
		淡色辛みそ	10																									
		煮干しだし	150																									
栄養価	エネルギー	1818 kcal	蛋白質	69.2 g	エネルギー	1807 kcal	蛋白質	67.4 g	エネルギー	1811 kcal	蛋白質	70.6 g	エネルギー	1870 kcal	蛋白質	74.1 g	エネルギー	1785 kcal	蛋白質	74.5 g	エネルギー	1846 kcal	蛋白質	73.5 g	エネルギー	1796 kcal	蛋白質	68.3 g
	脂質	39.2 g	炭水化	291.1 g	脂質	38.3 g	炭水化	291.6 g	脂質	44.1 g	炭水化	275.8 g	脂質	49.7 g	炭水化	271.2 g	脂質	36.2 g	炭水化	280.6 g	脂質	42.3 g	炭水化	287.8 g	脂質	49.5 g	炭水化	262.0 g
	塩分	11.3 g			塩分	10.5 g			塩分	10.2 g			塩分	9.8 g			塩分	10.6 g			塩分	9.5 g			塩分	9.1 g		

献立表(週間)

常食 1

	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)															
朝	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84													
	白菜の スープ 煮	白菜 木綿豆腐 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	70 25 10 5 0.5 0.5 1	卵豆腐 あんか け	鶏卵 煮干しだし 淡口醤油 生姜 濃口醤油 上白糖 片栗粉 貝割大根・芽	20 20 2.5 2 2.5 1 1 5	ツナと 玉葱の 炒め物	鶏卵 ライトツナ缶 玉葱 赤ピーマン グリーンピース 菜種油 中華味 食塩	25 20 20 5 3 2 0.5 0.3	しめじ とニラ の卵と じ 葱 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 30 15 10 5 1 2.5 30	アスパ ラのソ テー	グリーンアスパ 赤ピーマン 有塩バター 食塩 白こしょう	40 5 1 0.3 0.01	中華炒 め 人參 皮剥 菜種油 中華味 濃口醤油 上白糖	50 40 10 1 0.5 2.5 0.5	ほうれん草 玉葱 人參 皮剥 菜種油 中華味 濃口醤油 上白糖	50 40 10 1 0.5 2.5 0.5	焼き魚 さば・40g 食塩 しそ	50 40 0.2 1	焼き魚 ほっけ・20g 食塩 しそ	20 0.1 0.5	ひじき ひじき 人參 皮剥 さつま揚げ 煮	4 4 10 5 5	チンゲ はんぺん チンゲンサイ 人參 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 ごま	10 40 10 1 5 1 1	かぶの かぶ 皮剥 ゆず(果皮) レモン 和え	40 10 1 5 0.2 3	納豆 納豆 葱 醤油パック	40 40 2 5	納豆 納豆 葱 醤油パック	40 40 2 5	白こしょう	0.01
	漬物	パリッコ	10	グリーンピース 菜種油	3 1	ナムル 人參 皮剥 濃口醤油	10 10 2.5	炒め煮 人參 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 ごま	10 10 5 2 1	みそ汁 ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	1 20 20 10 150	みそ汁 ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 150	みそ汁 大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁 大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180													
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	そば	そば ゆで 鶏卵	220 25	米飯	精白米	84	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40																
	魚のト マトソ ース煮	さば・60g ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー	60 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40	鶏肉ク リーム 煮	若鶏もも 皮な 食塩 白こしょう 人參 皮剥 玉葱 マッシュルーム 有塩バター 薄力粉 1等 牛乳 クリーム(植物 食塩 白こしょう パセリ(粉	60 0.3 0.01 15 30 20 5 40 8 0.5 0.5 0.01 0.2	魚の香 草焼き	まだら・60g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ	60 0.3 0.01 1 0.1 0.1	魚三五 八焼き	100 40 1 5 5	そば ゆで 鶏卵 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ 濃口醤油 みりん風調味料	220 25 10 25 5 300 15 2.5	米飯 精白米	84	パン スープ 煮	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40	若鶏もも 皮な 片栗粉 菜種油 玉葱 ぶなしめじ もやし 人參 皮剥 大根 皮剥 濃口醤油 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 煮干しだし 生姜	60 1 1 50 20 20 5 50 7.5 1 2.5 2.5 30 1 5	ホタテ貝柱 じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 人參 皮剥 コンソメ 食塩 白こしょう ピーマン 黄ピーマン ピーマン オリーブ油 食塩 白こしょう	30 60 30 20 20 0.5 0.5 0.01 20 20 20 1 0.01												
	さつま 芋サラ ダ	さつま芋 玉葱 きゅうり マヨネーズ 白こしょう	50 10 15 5 0.01	大根サ ラダ	大根 皮剥 人參 皮剥 きゅうり	40 5 10	炊合せ 大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人參 皮剥 濃口醤油 上白糖	30 20 5 10 5 1	和え物 きゅうり 春雨 かにかま 濃口醤油 上白糖 ごま油	20 3 5 5 2.5 0.5 0.5	揚げ出 し豆腐	50 50 2 6 5 2.5 1 3	煮物 かぶ 皮剥 人參 皮剥	40 15	煮物 かぶ 皮剥 人參 皮剥	40 15	サラダ レタス	30																

常食 1

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	なめ茸 あえ	キャベツ するめいか えのき茸(味付)	40 10 10	穀物酢 調合油 食塩 白こしょう	5 3 0.2 0.01	キャベツ ツサラ ダ	40 5 3 8 2 5	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	切干大根煮	切干し大根 人参 皮剥 さやえんどう 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	0.5 2.5 0.5 5 8 5 5 1 15	お浸し	白菜 濃口醤油 削り節	15 5 1 15	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	5 25 10 5 100			
	清汁	鶏卵 生椎茸 小葱 淡口醤油 食塩 かつお・昆布だ	20 10 2 5 0.2 150	チンゲン菜の お浸し	チンゲンサイ 濃口醤油 煮干しだし	50 2.5 2.5	ほうれん草 油揚げ 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 10 150	みそ汁	パイナップル	75	果物	切干し大根 人参 皮剥 さやえんどう 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	5 8 5 5 1 15	みそ汁	小葱 じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	3 20 10 150	果物	バナナ	100	コンソメ 食塩 白こしょう	0.5 0.5 0.01		
	果物	バレンシアオレ	75	りんご	60	果物	ぶどう	60	果物	いもよ うかん		果物	さつま芋 上白糖 寒天	50 10 1	果物	ネーブル	75	果物	ぶどう	60				
夕	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84
	酢豚	豚角肉(肩ロ一) 濃口醤油 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 濃口醤油 上白糖 穀物酢 片栗粉	60 1 1 3 4 30 30 10 0.5 2 7.5 2 5 1	焼魚	さけ・60g 食塩 大根 皮剥 しそ 醤油パック	60 0.3 50 1 5	豚生姜 焼き	豚かたロース 濃口醤油 上白糖 合成清酒 生姜 菜種油 ブロッコリー 鶏卵 マヨネーズパッ	60 5 1 2.5 3 2 40 25 10	肉団子 の甘酢 あんか け	鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 マヨネーズパッ	60 30 3 0.1 0.01 3 50 20	チキン ソテー	若鶏もも 皮な 食塩 白こしょう 菜種油 キャベツ トマト マヨネーズパッ	60 0.3 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 濃口醤油 中華味 食塩 白こしょう 上白糖 イクラ	20 20 15 15 10 40 1 3 3 5 0.5 0.3 0.01 1 5 5 2.5 0.5 5	豚すき	豚ももスライス 焼き豆腐 白菜 葱 しらたき 人参 皮剥 生椎茸 菜種油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	60 50 60 15 30 8 10 10 3 3 5 2.5 2.5 1 1 2.5			
	ジャーマンポテト	じゃが芋 ベーコン 玉葱 有塩バター 食塩 白こしょう パセリ	40 10 20 2 0.2 0.01 0.5	麻婆豆腐	木綿豆腐 菜種油 鶏ひき肉 玉葱 葱 にんにく 生姜 濃口醤油 淡色辛みそ 上白糖	30 5 20 50 10 0.5 3 5 2 1	れんこん炒煮	れんこん 菜種油 濃口醤油 上白糖 とうがらし 乾	50 1 2.5 0.5 0.1	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	揚げ茄子	なす 菜種油 おろししょうが 小葱 醤油パック	60 5 1 3 5	なめこ おろし	大根 皮剥 きゅうり なめこ(水煮缶) 淡口醤油	40 10 20 2.5			
	湯葉とお浸し	湯葉 小松菜 ゆで 濃口醤油 みりん風調味料 削り節	10 50 2.5 1 0.2	あちやら漬け	かぶ 皮剥 食塩 穀物酢 上白糖 しょうが(甘酢)	50 0.2 5 3 10	スープ	玉葱 人参 皮剥 コンソメ 食塩 白こしょう	40 10 0.5 0.8 0.01	みそ汁	さやいんげん() なす 淡色辛みそ	10 20 10	みそ汁	きのご マヨネーズ和え えのき茸 エリンギ いりごま	1 1 10 10 1	みそ汁	油揚げ 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	8 30 10 150						

献立表(週間)

常食 1

	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	玉葱 20 葱 5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		煮干しだし 150		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	
栄養価	エネルギー 1879 kcal 蛋白質 72.7 g 脂質 45.6 g 炭水化 287.5 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1765 kcal 蛋白質 70.8 g 脂質 42.4 g 炭水化 266.8 g 塩分 11.9 g	エネルギー 1864 kcal 蛋白質 69.0 g 脂質 54.9 g 炭水化 265.1 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1709 kcal 蛋白質 74.1 g 脂質 37.2 g 炭水化 262.6 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1807 kcal 蛋白質 73.3 g 脂質 40.2 g 炭水化 285.7 g 塩分 10.5 g	エネルギー 1823 kcal 蛋白質 71.0 g 脂質 38.8 g 炭水化 293.9 g 塩分 10.7 g	エネルギー 1853 kcal 蛋白質 72.4 g 脂質 53.4 g 炭水化 270.2 g 塩分 10.6 g

常食 1

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	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84																
	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 さやいんげん() 菜種油 食塩 白こしょう 鶏卵	80 10 10 2 0.5 0.01 25	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 濃口醤油 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 身の中 華炒め 人参 皮剥 キャベツ さやえんどう ごま油 食塩 濃口醤油 白こしょう 片栗粉	30 20 10 10 30 5 1 0.5 5 0.01 1	焼き魚 ほっけ開き 大根 皮剥 しそ 醤油パック 5 とろろ 芋 煮干しだし 淡口醤油 焼きのり	30 40 0.5 5 5 60 5 2.5 0.2	豆腐煮 焼き豆腐 里芋 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	50 30 15 5 1 30	ソテー キャベツ 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	40 10 10 1 0.2 0.01	切干大 根の炒 煮	切干し大根 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	6 10 3 2 5 1 15	磯和え もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 濃口醤油 みそ汁 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 0.3 2.5 40 5 10 150	みそ汁 玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	白菜の 梅和え 白菜(ゆで)	4 1 50	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	牛乳	180	牛乳	180	牛乳	180	牛乳	180	牛乳	180	牛乳	180
	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 の炒煮 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 濃口醤油 上白糖	50 10 5 1 2.5 0.5	塩たら たらこ しそ	10 0.5	みそ汁 キャベツ 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	味付け のり	1	みそ汁 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	漬物 たくあん漬(干)	10	梅漬け 牛乳	5 180	牛乳	180	牛乳	180	牛乳	180	牛乳	180	牛乳	180	牛乳	180								
	切り干 し大根 の炒め 煮	切干し大根 油揚げ 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	4 5 1 5 1 15	みそ汁 いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 10 150	えのき と胡瓜 の和え 物	20 40 0.2 1	漬物 なす しば漬	10	味付け のり	1	みそ汁 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	漬物 たくあん漬(干)	10	梅漬け 牛乳	5 180	牛乳	180	牛乳	180	牛乳	180	牛乳	180	牛乳	180										
	みそ汁	玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	白菜の 梅和え 白菜(ゆで)	4 1 50	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	牛乳	180	牛乳	180	牛乳	180	牛乳	180	牛乳	180	牛乳	180	牛乳	180	牛乳	180	牛乳	180	牛乳	180	牛乳	180	牛乳	180						
	ジョア	ジョア・プレー	125	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	180														
昼	ちらし 寿司	精白米 穀物酢 上白糖 食塩 鶏卵 食塩 上白糖 菜種油 かんぴょう 乾椎茸 かつお・昆布だ 濃口醤油 上白糖 尾なしえび さやえんどう でんぶ	84 10 6 0.5 25 0.1 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 豚肉と 大根の 煮物	84 75 10 20 10 30 10 0.5 0.8 0.01 1 30 30 20	米飯 精白米 魚みそ 煮 さば・50g 生姜 大根 皮剥 人参 皮剥 淡色辛みそ 濃口醤油 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 西洋かぼちゃ 濃口醤油 上白糖 かつおだし	84 50 3 60 20 10 2.5 2.5 2.5 60 2.5 1 15	揚げ出 し豆腐 木綿豆腐 片栗粉 菜種油 濃口醤油 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 若鶏もも 皮な ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 菜種油 淡色辛みそ 上白糖	84 75 5 8 5 0.1 2.5 2.5 30 3 5 3 3 40 20 10 10 1 6 2	塩ラー メン 中華めん ゆで 豚もも 赤肉 菜種油 生姜 濃口醤油 上白糖 合成清酒 しなちく なると 鶏卵 小葱 鶏ガラスープ 食塩 白こしょう	200 30 1 2 5 1 2.5 20 20 25 3 2 1 0.01	米飯 精白米 チキン カツ 若鶏もも 皮な 食塩 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 白和え しぼり豆腐 いりごま 淡色辛みそ 上白糖 ほうれん草 人参 皮剥	85 60 0.2 0.01 4 3 10 5 30 5 8 40 1.5 8 4 50 10	パン バターロール30 メロンパン65g カレー 合挽肉 風味メ ンチカ ツ なご芋 鶏卵 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 ソースパツク	30 65 40 40 5 3 0.5 0.01 0.5 5 0.3 5 6 8 20 5 5 40 20 5 40 20	魚の梅 煮	さんま・60g 生姜 梅漬(調味漬) 濃口醤油	60 3 2.5 7.5	こんに やくの 炒め煮	40 5 2	濃口醤油	2.5	濃口醤油	2.5	濃口醤油	2.5	サラダ	トマト きゅうり	40 20								

献立表(週間)

常食 1

	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	上白糖	2	煮干しだし	15	上白糖	0.5	玉葱の	玉葱	45	サラダ菜	3	清汁	エリンギ	20	鶏卵	25						
	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	ローズハム	15	マヨネーズ	5		にら	10	穀物酢	5						
	しそ	1						オリーブ油	1				かつお・昆布だ	150	調合油	3						
	青梅甘露煮	18	ゴマ和え	小松菜 ゆで	50	清汁	白菜	30	穀物酢	3	なます	大根 皮剥	50	淡口醤油	5	濃口醤油	2.5					
				濃口醤油	2.5		葱	5	食塩	0.2		人参 皮剥	5	食塩	0.2	白こしょう	0.01					
炊き合わせ	大根 皮剥	40		上白糖	0.5		淡口醤油	5	白こしょう	0.01		穀物酢	5									
	人参 皮剥	15		ごま	0.5		食塩	0.2	パセリ(粉)	0.1		上白糖	3	果物盛り合わせ	キウイフルーツ	10	スープ	玉葱	30			
	さやいんげん(10		みそ汁	ぶなしめじ	10		かつおだし	75	清汁	さやえんどう	10		りんご	20		人参 皮剥	5				
	濃口醤油	5			玉葱	30		昆布だし	75		えのき茸	10		みかん缶詰(果	10		コンソメ	0.5				
	上白糖	1			淡色辛みそ	10				焼き芋	生ふ	10					食塩	0.5				
	かつお・昆布だ	10			煮干しだし	150	果物	バレンシアオレ	60	果物	淡口醤油	5		パイナップル	60		白こしょう	0.01				
長芋の酢の物	なが芋	50									食塩	0.2										
	きゅうり	10	果物	バナナ	100					かつお・昆布だ	150											
	穀物酢	5									果物	キウイフルーツ	40				フルーツみつ豆	90				
	食塩	0.2																				
	上白糖	3																				
みそ汁	いわのり	2																				
	葱	5																				
	淡色辛みそ	10																				
	煮干しだし	150																				
果物	なし	60																				
夕	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84				
	鶏肉の香味だれ	若鶏もも 皮なし	60	塩焼き	そい 60g	60	フライ	尾付きえび	40	豚肉と野菜の旨煮	豚ももスライス	60	焼き魚	すずき・60g	60	魚の照り焼き	そい 60g	60	魚塩焼き	ほっけ・80g	80	
		食塩	0.3		食塩	0.3	盛り合わせ	生椎茸	10		じゃが芋	30	きのこ	食塩	0.3		食塩	0.1	食塩	0.3	食塩	0.3
		白こしょう	0.01		大根 皮剥	40		ししとうがらし	5		ごぼう	20	添え	白こしょう	0.01		濃口醤油	5		トマト	15	
		薄力粉 1等	3		しそ	1		食塩	0.2		人参 皮剥	10		ぶなしめじ	30		合成清酒	2		サラダ菜	5	
		ごま油	3		醤油パック	5		薄力粉 1等	5		生椎茸	10		生椎茸	20		みりん風調味料	2		醤油パック	5	
		上白糖	1					鶏卵	3		しらたき	30		まいたけ	20		大根 皮剥	30				
		濃口醤油	5	みそおでん	板こんにゃく	15		パン粉(乾燥)	8		さやえんどう	5		菜種油	2		レタス	10	煮物	じゃが芋	60	
		穀物酢	2.5		鶏卵	25		菜種油	10		菜種油	2		濃口醤油	5		醤油パック	5		人参 皮剥	20	
		みりん風調味料	2.5		さやいんげん(20		レモン	8		濃口醤油	7.5		合成清酒	2.5					濃口醤油	5	
		葱	5		人参 皮剥	15		レタス	5		上白糖	2		みりん風調味料	2.5	煮物	豚並肉(肩・脂)	15		白砂糖	1	
		生姜	2		濃口醤油	2.5		ソースパック	5		合成清酒	2.5		小葱	3		たけのこ 水煮	40		みりん風調味料	1	
		大根 皮剥	50		淡色辛みそ	5					煮干しだし	30		醤油パック	5		人参 皮剥	10		煮干しだし	15	
		サラダ菜	5		合成清酒	1	生野菜	キャベツ	30								グリーンピース	3		菜種油	1	
					上白糖	1		ブロッコリー	20	海藻サラダ	海藻サラダ	2	おから	おから(新製法)	30		濃口醤油	5		グリーンピース(3	
					みりん風調味料	1		ミニトマト	15	ラダ	きゅうり	10	の炒り煮	ひじき	0.5		上白糖	1				
								鶏卵	25		レタス	5		乾椎茸	0.5		煮干しだし	15	酢の物	白菜	40	
煮物	じゃが芋	40						穀物酢	5		ミニトマト	15		人参 皮剥	5					きゅうり	20	
	人参 皮剥	20		もずく	もずく	50		調合油	3		濃口醤油	2.5		葱	5	わかめ	きゅうり	40		穀物酢	2.5	
	さやえんどう(4	の酢物	生姜	2			濃口醤油	2.5		穀物酢	5		菜種油	3	酢正油	カットわかめ	0.5		上白糖	1	
	濃口醤油	5		穀物酢	5			白こしょう	0.01		濃口醤油	5		濃口醤油	5		穀物酢	5		淡口醤油	2.5	
	上白糖	1		濃口醤油	5						調合油	3		上白糖	2		上白糖	3				
	昆布だし	15		上白糖	3						白こしょう	0.01		みりん風調味料	2.5		濃口醤油	2.5	すまし汁	かつとろろ昆布	1	
和え物	めかぶわかめ	30					鶏肉の	若鶏もも 皮なし	20					煮干しだし	15		生姜	1.5		葱	5	
	濃口醤油	2.5	そば椀	茶そば	10	煮物	煮物	乾椎茸	0.5													

常食 1

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		上白糖 0.5		葱 5		人参 皮剥 10		えのき茸 20						
	みそ汁	切りみつば 5		乾椎茸 0.5		さやえんどう 5		ぶなしめじ 30	サラダ	レタス 10	みそ汁	さやえんどう 6		かつお・昆布だ 150
		木綿豆腐 30		淡口醤油 5		濃口醤油 5		濃口醤油 2.5		ミニトマト 20		もやし 30		淡口醤油 5
		淡色辛みそ 10		食塩 0.2		上白糖 1		上白糖 0.5		ブロッコリー 30		淡色辛みそ 10		食塩 0.2
		煮干しだし 150		かつお・昆布だ 150		かつおだし 15		かつおだし 15		マヨネーズパツ 10		煮干しだし 150		
					みそ汁	木綿豆腐 20	みそ汁	カトとろろ昆布 1	みそ汁	カットわかめ 0.5				
						カットわかめ 0.5		葱 5		大根 皮剥 40				
						小葱 2		淡色辛みそ 10		葱 5				
						淡色辛みそ 10		煮干しだし 150		淡色辛みそ 10				
						煮干しだし 150				煮干しだし 150				
栄養価	1日分	1891 kcal 蛋白質 71.4 g	1日分	1761 kcal 蛋白質 73.6 g	1日分	1808 kcal 蛋白質 72.6 g	1日分	1760 kcal 蛋白質 71.4 g	1日分	1871 kcal 蛋白質 74.3 g	1日分	1755 kcal 蛋白質 70.8 g	1日分	1759 kcal 蛋白質 66.9 g
	脂質	42.6 g 炭水化 297.0 g	脂質	38.4 g 炭水化 275.9 g	脂質	42.8 g 炭水化 274.7 g	脂質	40.6 g 炭水化 271.2 g	脂質	44.4 g 炭水化 285.1 g	脂質	43.6 g 炭水化 261.7 g	脂質	52.7 g 炭水化 243.6 g
	塩分	11.6 g	塩分	11.3 g	塩分	10.9 g	塩分	10.9 g	塩分	11.2 g	塩分	10.2 g	塩分	10.1 g

献立表(週間)

常食 1

	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	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84				
	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 濃口醤油 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 濃口醤油 上白糖 煮干しだし さやえんどう	40 5 8 5 1 15 3	炒煮	もやし 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖	50 10 1 5 1	ひきわ り納豆	挽きわり納豆 葱 醤油パック	40 2 5	野菜か にあん かけ	大根 皮剥 かにかま グリーンピース () 淡口醤油 上白糖 片栗粉	70 6 5 5 1 1	塩たら こと湯 葉和え 和種なばな 湯葉 干し 濃口醤油	10 0.5 30 1 2.5	鮭缶お ろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 醤油パック	40 50 0.5 5		
	ゴマ和 え	さやいんげん () キャベツ 濃口醤油 上白糖 ごま	20 30 2.5 0.5 1	さつま 芋煮	さつま芋 濃口醤油 上白糖 煮干しだし 小葱	60 5 1 10 3	卵豆腐	鶏卵 煮干しだし 食塩 生姜 濃口醤油 上白糖 片栗粉 しそ	20 40 0.2 2 2.5 1 0.2 0.5	ゴマ和 え	和種なばな ごま 濃口醤油 上白糖	40 4 2.5 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	チンゲ ン菜の 香り 和え	チンゲンサイ 生姜 濃口醤油 なす 食塩 しそ	60 1 2.5 20 0.15 0.3	野菜炒 め煮	キャベツ ピーマン 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖	50 10 10 1 5 1	切干大 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	5 5 5 6 0.5	
	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	おかか 和え	チンゲンサイ 濃口醤油 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	みそ汁	大根 葉 油揚げ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 2 10 150	みそ汁	大豆と 昆布の 煮物	だいず水煮缶詰 刻み昆布 濃口醤油 上白糖	15 0.5 5 1	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	のり佃 煮	のり佃煮	10
	松前漬	松前漬	15	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 150	漬物	パリッコ	10	果物	バナナ	100	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	
	ジョア	ジョア・プレー	125	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	
昼	米飯	精白米	84	ぎんな んおこ わ	もち米 むね 皮なし ごぼう	84 10 5	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	にしん そば	そば ゆで にしん甘露煮 ほうれん草	220 50 30	米飯	精白米	84	パン： オレン ジロー ル	オレンジロール	80				
	魚の葱 ソース	さけ・60g 生姜 葱 濃口醤油 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 10	石狩鍋	さけ・60g じゃが芋 玉葱 大根 皮剥 人参 皮剥 葱 淡色辛みそ かつお・昆布だ	60 40 30 30 20 10 15 200	魚の竜 田揚げ	さば・60g 濃口醤油 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	60 5 2.5 2.5 1 3 5 8 8	煮魚	まごがれい・70 生姜 濃口醤油 上白糖 合成清酒 みりん風調味料	70 3 10 2 1.5 1.5	炊合せ	ほうれん草 醤油パック	50 5	回鍋肉	豚ばら キャベツ ピーマン 葱 菜種油 淡色辛みそ 上白糖 トウバンジャン 鶏ガラスープ	50 70 10 15 5 8 1 1 0.5	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 なが芋 片栗粉 淡色辛みそ	40 30 40 3 5 3 5					
	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 グリーンピース 濃口醤油	50 10 5 3 0.3 3 5	炒め物	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 調合油 食塩 白こしょう 鶏ガラスープ	30 20 10 8 1 0.3 0.01 0.5	お浸し	ほうれん草 醤油パック	50 5	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	きのこ おろし 和え	生椎茸 エリンギ 大根 皮剥	20 20 50	南瓜の 煮物	かぼちゃ スナッパえんど 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	60 10 5 1 15	ほうれ ん草の	ほうれん草 ぶなしめじ	40 15	ポトフ 若鶏もも 皮な ベーコン	40 5		

献立表(週間)

常食 1

	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	かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	コンソメ 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01		濃口醤油 2.5 穀物酢 5 上白糖 1 白こしょう 0.01 みそ汁 玉葱 30 まいたけ 8 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	清汁 えのき茸 20 木綿豆腐 30 貝割大根・芽 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	中華味 0.5 食塩 0.5 淡口醤油 2.5 白こしょう 0.01 杏仁フルーツ 60
栄養価	1837 kcal 蛋白質 72.2 g 脂質 43.7 g 炭水化 280.2 g 塩分 9.5 g	1879 kcal 蛋白質 76.4 g 脂質 43.1 g 炭水化 289.7 g 塩分 10.1 g	1891 kcal 蛋白質 68.1 g 脂質 54.2 g 炭水化 273.6 g 塩分 9.9 g	1741 kcal 蛋白質 68.9 g 脂質 37.1 g 炭水化 278.4 g 塩分 10.7 g	1714 kcal 蛋白質 72.3 g 脂質 35.3 g 炭水化 273.2 g 塩分 10.3 g	1855 kcal 蛋白質 70.3 g 脂質 51.2 g 炭水化 270.7 g 塩分 11.8 g	1753 kcal 蛋白質 69.7 g 脂質 44.9 g 炭水化 257.1 g 塩分 10.6 g

献立表(週間)

常食 1

	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	エネルギー 1826 kcal 蛋白質 72.4 g	エネルギー 1866 kcal 蛋白質 68.3 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	エネルギー kcal 蛋白質 g
	脂質 41.5 g 炭水化 282.8 g	脂質 53.6 g 炭水化 267.8 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	脂質 g 炭水化 g
	塩分 10.9 g	塩分 9.3 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g