

## 献立表(週間)

## 常食 1

|   | 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   | 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   |   |    |   |    |                                      |    |   |
|   | おせち<br>盛合せ | 味付け数の子 ( 10<br>削り節 0.2<br>だて巻 20<br>田作り 8<br>べにぎけ 20g 20<br>食塩 0.1<br>北海道黒豆 10<br>ちよろぎ酢漬 ( 3<br>ちよろぎ酢漬 ( 3  |    | ダシ入<br>卵焼き<br>き  | 鶏卵 50<br>食塩 0.2<br>上白糖 1<br>かつおだし 10<br>菜種油 1<br>しそ 1<br>アスパラ酢漬 ( 3 |  | 五目煮        | さつま揚げ 20<br>大根 皮剥 50<br>人参 皮剥 10<br>乾椎茸 0.5<br>さやいんげん ( 10<br>濃口醤油 5<br>上白糖 1<br>煮干しだし 30   |    | 炒り豆 60<br>腐 50<br>葱 10<br>人参 皮剥 10<br>菜種油 2<br>濃口醤油 5<br>上白糖 1<br>煮干しだし 15                              |  | 木綿豆腐 60<br>キャベツ 50<br>葱 10<br>人参 皮剥 10<br>菜種油 2<br>濃口醤油 5<br>上白糖 1<br>煮干しだし 15                                 |          | 大根煮<br>物  | 大根 皮剥 40<br>油揚げ 5<br>人参 皮剥 8<br>濃口醤油 5<br>上白糖 1<br>煮干しだし 15<br>さやえんどう 3 |   | 炒煮<br>もやし 50<br>人参 皮剥 10<br>菜種油 1<br>濃口醤油 5<br>上白糖 1 |   | ひきわ<br>り納豆  | 挽きわり納豆 40<br>葱 2<br>醤油パック 5  |  | 野菜か<br>大根 皮剥 70<br>にあん<br>かにかま 6<br>かけ<br>グリーンピース ( 5<br>淡口醤油 5<br>上白糖 1<br>片栗粉 1 |    |   |    |                                      |    |   |
|   | お浸し        | 白菜 60<br>濃口醤油 2.5<br>削り節 0.5  |    | チンゲ<br>ン菜の<br>炒め煮  | チンゲンサイ 40<br>玉葱 20<br>赤ピーマン 10<br>菜種油 1<br>濃口醤油 5<br>上白糖 1          |  | 塩たら<br>こ   | たらこ 10<br>しそ 1  |    | さつま<br>芋煮   | さつま芋 60<br>濃口醤油 5<br>上白糖 1<br>煮干しだし 10<br>小葱 3 |  | おほか<br>か | 鶏卵 20<br>煮干しだし 40<br>食塩 0.2<br>生姜 2<br>濃口醤油 2.5<br>上白糖 1<br>片栗粉 0.2<br>しそ 0.5                                   |   | 卵豆腐<br>鶏卵 20<br>醤油パック 5                                   |  | みそ汁<br>みそ汁  | 鶏卵 20<br>醤油パック 5<br>ゴマ和<br>え 4<br>濃口醤油 2.5<br>上白糖 0.5<br>みそ汁 20<br>じゃが芋 40<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150 |  | チンゲ<br>ン菜の<br>香り<br>濃口醤油 2.5<br>え 0.15<br>なす 20<br>食塩 0.15<br>しそ 0.3<br>大根 葉 20<br>油揚げ 5<br>葱 2<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150 |   |    |   |    |                                      |    |   |
|   | 雑煮         | やわらか福もち 20<br>若鶏むね 皮な 10<br>大根 皮剥 20<br>人参 皮剥 10<br>生椎茸 10<br>淡口醤油 7.5<br>かつお・昆布だ 150<br>糸みつば 3   |    | 梅漬<br>梅干し (調味漬 5<br>みそ汁  | キャベツ 20<br>ほうれん草 10<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150                        |  | みそ汁        | 木綿豆腐 30<br>小葱 2<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150  |    | おほか<br>か  | チンゲンサイ 40<br>濃口醤油 2.5<br>上白糖 0.5<br>削り節 0.3    |  | みそ汁      | もやし 20<br>玉葱 10<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150  |   | みそ汁   | 大根 葉 20<br>ぶなしめじ 10<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150         |   | みそ汁   | チンゲンサイ 20<br>じゃが芋 40<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150  |  | なす 20<br>食塩 0.15<br>しそ 0.3<br>大根 葉 20<br>油揚げ 5<br>葱 2<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150    |    |   |    |                                      |    |   |
|   | 牛乳         | 牛乳 180  |    | 牛乳<br>牛乳 180   |   | 牛乳<br>牛乳 180   |            | 牛乳<br>牛乳 180  |    | 牛乳<br>牛乳 180  |  | 牛乳<br>牛乳 180   |          | 牛乳<br>牛乳 180  |   | 牛乳<br>牛乳 180  |  | 牛乳<br>牛乳 180  |   | 牛乳<br>牛乳 180   |  | 牛乳<br>牛乳 180  |    |   |    |                                      |    |   |
| 昼 | 米飯         | 精白米   | 84 | 米飯   | 精白米   | 84   | 炊き込<br>み御飯 | 精白米 84<br>むね 皮なし 10<br>ごぼう 5<br>人参 皮剥 5<br>油揚げ 2<br>淡口醤油 7.5<br>みりん風調味料 2.5<br>グリんピース 2   | 米飯 | 精白米 84<br>チキン 60<br>ピカタ 5<br>白こしょう 0.01<br>薄力粉 1等 3<br>鶏卵 5<br>鶏卵 1<br>ケチャップ 5<br>ブロッコリー 20<br>サニーレタス 8 | 米飯   | 精白米 84<br>魚の竜<br>田揚げ 60<br>濃口醤油 5<br>合成清酒 2.5<br>みりん風調味料 2.5<br>生姜 1<br>薄力粉 1等 3<br>菜種油 5<br>サニーレタス 8<br>レモン 8 | 米飯       | 精白米 84<br>煮魚 70<br>まごがれい・70 70<br>生姜 3<br>濃口醤油 10<br>上白糖 2<br>合成清酒 1.5<br>みりん風調味料 1.5<br>人参 皮剥 20<br>スナップえんど 10 | 米飯  | 精白米 84<br>お浸し<br>ほうれん草 50<br>醤油パック 5                      | 米飯   | 精白米 84<br>ポテト<br>コロッ<br>ケ 50<br>じゃが芋 50<br>合挽肉 20<br>玉葱 40<br>食塩 0.5<br>白こしょう 0.01<br>薄力粉 1等 5<br>鶏卵 3<br>パン粉 (乾燥) 6<br>菜種油 15<br>ウスターソース 5 | 米飯  | 精白米 84<br>五目う<br>どん 260<br>うどん ゆで 260<br>尾なしえび 20<br>鶏卵 25<br>生椎茸 10<br>さやえんどう ( 4<br>葱 5<br>かつお・昆布だ 300<br>濃口醤油 10<br>みりん風調味料 2.5 | 米飯   | 精白米 84<br>お浸し<br>ほうれん草 50<br>醤油パック 5  | 米飯 | 精白米 84<br>梅肉和<br>え 40<br>きゅうり 40<br>しそ 0.3<br>梅干し (調味漬 3<br>削り節 0.2 | 米飯 | 精白米 84<br>お浸し<br>ほうれん草 50<br>醤油パック 5 | 米飯 | 精白米 84<br>ポテト<br>コロッ<br>ケ 50<br>じゃが芋 50<br>合挽肉 20<br>玉葱 40<br>食塩 0.5<br>白こしょう 0.01<br>薄力粉 1等 5<br>鶏卵 3<br>パン粉 (乾燥) 6<br>菜種油 15<br>ウスターソース 5 |
|   | 盛合せ<br>弁当  | 有頭えび 20<br>凍り豆腐 4<br>大根 皮剥 60<br>板こんにやく 60<br>人参 皮剥 20<br>乾椎茸 1<br>淡口醤油 5<br>上白糖 1<br>合成清酒 2<br>かつおだし 30<br>さやえんどう ( 4<br>かぶ 皮剥 50<br>人参 皮剥 8<br>穀物酢 5<br>上白糖 3<br>食塩 0.2<br>さつま芋 40<br>上白糖 5 |    | 豚カツ<br>豚もも 脂身な 60<br>食塩 0.3<br>白こしょう 0.01<br>薄力粉 1等 5<br>鶏卵 3<br>パン粉 (乾燥) 8<br>菜種油 10<br>キャベツ 30<br>レモン 10<br>トマト 30<br>ソースパック 5 |   | 魚のご<br>ぶり・60g 60<br>ま照り<br>濃口醤油 5<br>焼き<br>上白糖 1<br>みりん風調味料 2.5<br>いりごま 0.5<br>トマト 15<br>レモン 10<br>サラダ菜 5<br>醤油パック 5<br>れんこ 40 |            | チキン 60<br>ピカタ 5<br>白こしょう 0.01<br>薄力粉 1等 3<br>鶏卵 5<br>鶏卵 1<br>ケチャップ 5<br>ブロッコリー 20<br>サニーレタス 8<br>野菜炒<br>め 25<br>チンゲンサイ 50<br>ぶなしめじ 25<br>黄ピーマン 5<br>菜種油 1<br>かき油 5<br>合成清酒 1<br>えのき茸 10 |    | 魚の竜<br>田揚げ 60<br>濃口醤油 5<br>合成清酒 2.5<br>みりん風調味料 2.5<br>生姜 1<br>薄力粉 1等 3<br>菜種油 5<br>サニーレタス 8<br>レモン 8    |  | 煮魚 70<br>まごがれい・70 70<br>生姜 3<br>濃口醤油 10<br>上白糖 2<br>合成清酒 1.5<br>みりん風調味料 1.5<br>人参 皮剥 20<br>スナップえんど 10          |          | お浸し<br>ほうれん草 50<br>醤油パック 5  |   | 梅肉和<br>え 40<br>きゅうり 40<br>しそ 0.3<br>梅干し (調味漬 3<br>削り節 0.2 |  | 梅肉和<br>え 40<br>きゅうり 40<br>しそ 0.3<br>梅干し (調味漬 3<br>削り節 0.2   |   | 梅肉和<br>え 40<br>きゅうり 40<br>しそ 0.3<br>梅干し (調味漬 3<br>削り節 0.2  |  | 梅肉和<br>え 40<br>きゅうり 40<br>しそ 0.3<br>梅干し (調味漬 3<br>削り節 0.2                         |    |   |    |                                      |    |   |

## 常食 1

## 献立表(週間)

|   |     | 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)  |          |       |          |          |        |        |        |      |
|---|-----|----------|-----------|-----------|-------|----------|----------|---------|---------|---------|--------|----------|-------|----------|----------|-------|----------|----------|--------|--------|--------|------|
| 昼 |     | 食塩       | 0.1       | みりん風調味料   | 2.5   | ん煮物      | 人参 皮剥    | 10      | 白菜      | 40      |        |          | はんぺん  | 10       | ケチャップ    | 5     |          |          |        |        |        |      |
|   |     | くり 甘露煮   | 10        | 煮干しだし     | 15    |          | さやえんどう ( | 4       | 葱       | 2       | 野菜サ    | カリフラワー   | 30    |          | 糸みつば     | 3     | キャベツ     | 25       |        |        |        |      |
|   |     | 蒸しかまぼこ   | 10        | 酢の物       | かぶ 皮剥 | 40       |          | 淡口醤油    | 5       | ラダ      | 10     | きゅうり     | 15    |          | かつお・昆布だ  | 150   | マヨネーズパッ  | 10       |        |        |        |      |
|   |     | 蒸しかまぼこ   | 10        |           | きゅうり  | 10       |          | 上白糖     | 1       |         | 150    | トマト      | 30    |          | 淡口醤油     | 5     |          |          |        |        |        |      |
|   |     | にしん昆布巻   | 10        |           | 人参 皮剥 | 5        | もずく      | もずく     | 50      |         | 0.5    | カットわかめ   | 0.5   |          | 食塩       | 0.2   | ピーナ      | さやいんげん ( |        |        |        |      |
|   |     | きゅうり     | 20        |           | 穀物酢   | 5        | 春雨サ      | 緑豆春雨    | 6       | 酢       | 2      | いりごま     | 0.5   | 果物       | ぶどう      | 60    | ツ和え      | 白菜       |        |        |        |      |
|   |     | 食塩       | 0.2       | 上白糖       | 3     | ラダ       | きゅうり     | 20      |         | 5       | 穀物酢    | 5        |       |          |          |       | ピーナツパタ   | 5        |        |        |        |      |
|   |     | 生姜       | 0.2       | 食塩        | 0.2   |          | 人参 皮剥    | 5       |         | 2.5     | 濃口醤油   | 2.5      |       |          |          |       | 濃口醤油     | 2.5      |        |        |        |      |
|   |     | パインアップル  | 40        |           |       |          | マヨネーズ    | 10      |         | 3       | 濃口醤油   | 2.5      |       |          |          |       | 上白糖      | 0.5      |        |        |        |      |
|   |     | キウイフルーツ  | 30        |           |       |          | 白こしょう    | 0.01    |         | 3       | 白こしょう  | 0.01     |       |          |          |       |          |          |        |        |        |      |
|   |     | みそ汁      |           | なめこ (水煮缶) | 20    | みそ汁      | いわのり     | 1       |         | 0.01    | 果物     | ネーブル     | 60    | みそ汁      | 葱        | 3     |          | パインアップル  | 60     |        |        |      |
|   |     |          |           | 小葱        | 5     |          | 葱        | 5       | 清汁      | 棒麩      | 1      |          | 里芋    | 20       |          |       |          |          |        |        |        |      |
|   |     |          |           | 淡色辛みそ     | 10    |          | 淡色辛みそ    | 10      |         | 貝割大根・芽  | 5      |          | 油揚げ   | 5        |          |       |          |          |        |        |        |      |
|   |     |          |           | 煮干しだし     | 150   |          | 煮干しだし    | 150     |         | 昆布だし    | 75     |          | 淡色辛みそ | 10       |          |       |          |          |        |        |        |      |
|   |     |          |           | 果物        | みかん   | 100      |          | かつおだし   | 75      |         | 煮干しだし  | 150      |       |          |          |       |          |          |        |        |        |      |
|   |     |          |           |           |       |          |          | 果物      | パインアップル | 75      |        |          |       |          |          |       |          |          |        |        |        |      |
| 夕 | 赤飯  | もち米      | 42        | ちらし       | 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       |        |        |        |      |
|   |     | 精白米      | 42        | 寿司        | 穀物酢   | 10       |          |         |         |         |        |          |       |          |          |       |          |          |        |        |        |      |
|   |     | 食用色素 (紅) | 0.01      |           | 上白糖   | 6        | 天ぷら      | きす      | 20      | 魚南蛮     | あじ・60g | 60       | 豚の生   | 豚ロース (脂身 | 60       | ミート   | 豚ひき肉     | 40       | 魚塩焼    | そい 60g |        |      |
|   |     | 甘納豆 金時   | 15        |           | 食塩    | 0.5      |          | かぼちゃ    | 20      | 漬け      | 食塩     | 0.3      | 姜焼き   | 生姜       | 3        | ローフ   | パン粉 (乾燥) | 2        | き      | 食塩     | 0.3    |      |
|   |     | ごま塩 1.8g | 1.8       |           | 鶏卵    | 25       |          | ししとうがらし | 6       |         | 薄力粉 1等 | 2        |       | 濃口醤油     | 5        |       | 牛乳       | 5        |        | しそ     | 0.5    |      |
|   |     |          |           |           | 食塩    | 0.1      |          | 生椎茸     | 10      |         | 菜種油    | 6        |       | 合成清酒     | 2.5      |       | 食塩       | 0.5      |        | 大根 皮剥  | 40     |      |
|   |     | 銀だら      | ぎんだら      | 50        |       | 上白糖      | 0.2      |         | 薄力粉 1等  | 15      |        | 玉葱       | 40    |          | 菜種油      | 1     |          | 白こしょう    | 0.01   |        | 醤油パック  | 5    |
|   |     | 西京焼き     | 淡色辛みそ     | 5         |       | 菜種油      | 0.5      |         | 鶏卵      | 5       |        | 人参 皮剥    | 5     |          | 人参 皮剥    | 5     |          | 玉葱       | 60     |        |        |      |
|   |     |          | みりん風調味料   | 3         |       | かんびょう    | 1        |         | 食塩      | 0.2     |        | ピーマン     | 8     |          | キャベツ     | 20    |          | 人参 皮剥    | 5      | 生野菜    | きょうな   | 10   |
|   |     |          | 上白糖       | 2         |       | かつお・昆布だ  | 10       |         | 菜種油     | 13      |        | 濃口醤油     | 5     |          | マヨネーズパッ  | 10    |          | グリーンピース  | 3      | サラダ    | キャベツ   | 30   |
|   |     |          | 調合油       | 2         |       | 濃口醤油     | 1        |         |         |         |        | 穀物酢      | 5     |          |          |       |          | 鶏卵       | 3      |        | ミニトマト  | 15   |
|   |     |          | 大根 皮剥     | 30        |       | 上白糖      | 1        | おろし     | 大根 皮剥   | 50      |        | 上白糖      | 2     | 煮物       | かぶ 皮剥    | 40    |          | ケチャップ    | 5      |        | 穀物酢    | 5    |
|   |     |          | しょうが (甘酢) | 5         |       | 尾なしえび    | 20       |         | レモン     | 8       |        | とうがらし 乾  | 0.1   |          | 人参 皮剥    | 15    |          | 人参 皮剥    | 30     |        | 調合油    | 3    |
|   |     |          | しそ        | 1         |       | さやえんどう ( | 5        |         | 醤油パック   | 5       |        |          |       |          | さやいんげん ( | 10    |          | 有塩バター    | 1      |        | 濃口醤油   | 2.5  |
|   |     |          | 醤油パック     | 5         |       | でんぶ      | 1        |         |         |         | そぼろ    | 鶏ひき肉     | 10    |          | 濃口醤油     | 5     |          | 上白糖      | 0.5    |        | 白こしょう  | 0.01 |
|   |     |          |           |           |       |          |          | 青菜ソ     | チンゲンサイ  | 60      | 煮      | じゃが芋     | 50    |          | 上白糖      | 1     |          | ブロッコリー   | 30     |        |        |      |
|   |     |          |           |           |       |          |          | テー      | ぶなしめじ   | 10      |        | さやいんげん ( | 10    |          | 煮干しだし    | 15    |          | マヨネーズ    | 10     | 煮しめ    | 生椎茸    | 10   |
|   |     |          | 若鶏もも 皮な   | 10        | 菜の花   | 和種なばな    | 50       |         | 有塩バター   | 1       |        | 煮干しだし    | 15    |          |          |       |          |          |        |        | ホタテ貝柱  | 15   |
|   |     |          | なが芋       | 20        | お浸し   | 濃口醤油     | 2.5      |         | 食塩      | 0.3     |        | 濃口醤油     | 5     | ブロッ      | ブロッコリー   | 40    | あちゃ      | かぶ 皮剥    | 60     |        | 板こんにやく | 30   |
|   |     |          | たけのこ 水煮   | 20        |       | 削り節      | 0.5      |         | 白こしょう   | 0.01    |        | 上白糖      | 1     | コリー      | 削り節      | 0.5   | ら漬け      | 人参 皮剥    | 5      |        | 真昆布    | 2    |
|   |     |          | 人参 皮剥     | 10        |       |          |          |         |         |         |        |          |       | のおか      | 濃口醤油     | 2.5   |          | 真昆布      | 0.3    |        | 人参 皮剥  | 10   |
|   |     |          | さやいんげん (  | 5         | 南瓜の   | 西洋かぼちゃ   | 50       |         |         |         | サラダ    | キャベツ     | 50    | か和え      |          |       |          | 淡口醤油     | 2.5    |        | 濃口醤油   | 5    |
|   |     |          | 真昆布       | 1         | サラダ   | きゅうり     | 15       | 胡瓜の     | きゅうり    | 40      |        | 人参 皮剥    | 5     |          |          |       |          | 上白糖      | 3      |        | 上白糖    | 1    |
|   |     |          | 濃口醤油      | 5         |       | 玉葱       | 10       | 辛し和     | ホワイトツナ缶 | 10      |        | かつお缶詰 (油 | 10    | 中華風      | 緑豆春雨     | 5     |          | 穀物酢      | 5      |        | 煮干しだし  | 15   |
|   |     |          | 上白糖       | 1         |       | 穀物酢      | 5        | え       | 淡口醤油    | 2.5     |        | マヨネーズ    | 8     | スープ      | きくらげ (乾) | 0.5   |          |          |        |        |        |      |
|   |     |          | 合成清酒      | 2         |       | 調合油      | 3        |         | 粉辛子     | 0.2     |        | レモン (果汁) | 1.5   |          | たけのこ 水煮  | 15    |          |          |        |        |        |      |
|   |     |          | かつおだし     | 30        |       | 食塩       | 0.2      |         |         |         |        | 濃口醤油     | 1     |          | 人参 皮剥    | 5     |          |          |        |        |        |      |
|   |     |          |           | 粉わさび      | 0.02  | 茶碗蒸      | くり 甘露煮   | 6       |         | 白こしょう   | 0.01   |          | 鶏卵    | 20       | 蒸し鶏      | ささ身   | 10       | 団子汁      | 鶏ひき肉   | 20     |        |      |
|   |     |          |           |           |       | し        | ささ身      | 10      |         |         |        |          | 中華味   | 0.5      | のサラ      | レタス   | 20       |          | 木綿豆腐   | 40     |        |      |
|   | 和え物 | きゅうり     | 40        | 清まし       | 生ふ    | 10       | 乾椎茸      | 0.3     |         |         |        |          | 食塩    | 0.8      | ダ        | トマト   | 20       |          | 中力粉 2等 | 5      |        |      |
|   |     | カットわかめ   | 0.5       | 汁         | 糸みつば  | 5        | ほうれん草    | 10      | 卵スー     | 鶏卵      | 15     |          |       |          |          | 海藻サラダ | 1        |          | 脱脂粉乳   | 3      |        |      |
|   |     | マヨネーズ    | 10        |           |       |          |          |         |         |         |        |          |       |          |          |       |          |          | 大根 皮剥  | 20     |        |      |

## 献立表(週間)

## 常食 1

|     |       | 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   | お吸い物  | 手まり麩      | 10          | かつお・昆布だ | 150       | 鶏卵          | 30    | 玉葱        | 40          | 白こしょう   | 0.01      | ごま油         | 1     | 人参 皮剥     | 10          |       |           |             |       |           |             |
|     |       | 和種なばな     | 20          | 淡口醤油    | 7.5       | かつお・昆布だ     | 90    | 赤ピーマン     | 5           |         |           | 濃口醤油        | 2.5   | 淡色辛みそ     | 10          |       |           |             |       |           |             |
|     |       | 淡口醤油      | 5           | 食塩      | 0.2       | 淡口醤油        | 2.5   | 生椎茸       | 5           |         |           | 穀物酢         | 5     | 煮干しだし     | 150         |       |           |             |       |           |             |
|     |       | 食塩        | 0.2         |         |           | 食塩          | 0.3   | コンソメ      | 0.5         |         |           | 上白糖         | 1     |           |             |       |           |             |       |           |             |
|     |       | かつお・昆布だ   | 150         |         |           | 合成清酒        | 1     | 食塩        | 0.8         |         |           | 白こしょう       | 0.01  |           |             |       |           |             |       |           |             |
|     |       |           |             |         |           | みりん風調味料     | 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   |           |             |       |           |             |       |           |             |
| 栄養価 | エネルギー | 1900 kcal | 蛋白質 71.9 g  | エネルギー   | 1829 kcal | 蛋白質 67.1 g  | エネルギー | 1870 kcal | 蛋白質 69.6 g  | エネルギー   | 1837 kcal | 蛋白質 69.2 g  | エネルギー | 1891 kcal | 蛋白質 68.1 g  | エネルギー | 1741 kcal | 蛋白質 68.9 g  | エネルギー | 1846 kcal | 蛋白質 70.7 g  |
|     | 脂質    | 37.0 g    | 炭水化 317.2 g | 脂質      | 41.5 g    | 炭水化 287.6 g | 脂質    | 45.0 g    | 炭水化 288.0 g | 脂質      | 41.6 g    | 炭水化 288.8 g | 脂質    | 54.2 g    | 炭水化 273.6 g | 脂質    | 37.1 g    | 炭水化 278.4 g | 脂質    | 47.6 g    | 炭水化 276.7 g |
|     | 塩分    | 11.1 g    |             | 塩分      | 9.5 g     |             | 塩分    | 11.5 g    |             | 塩分      | 10.0 g    |             | 塩分    | 9.9 g     |             | 塩分    | 10.7 g    |             | 塩分    | 11.3 g    |             |



## 献立表(週間)

## 常食 1

|   | 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)                                 |   |           |   |
|---|-----------------|--|-------------------------|---|------------------|--|-----------------|--|-----------------|---|------------------------|---|--|---|-----------|---|
| 昼 |                 | 菜種油 1<br>淡色辛みそ 8<br>上白糖 1  |                         | コンソメ 0.5<br>食塩 0.5<br>パセリ(粉) 0.5  |                  | 濃口醤油 2.5<br>上白糖 0.5<br>削り節 0.5   | 果物              | ネーブル 60  | 漬物              | らっきょう 甘 10<br>だいこん 福神 5   | 野菜ス<br>ク               | きゅうり 30<br>大根 皮剥 30<br>セロリー 20<br>マヨネーズパッ 10  |  | 人参 皮剥 10<br>調合油 1<br>濃口醤油 5<br>上白糖 1<br>小葱 1  |           |   |
|   | すまし<br>汁        | 鶏卵 10<br>煮干しだし 10<br>淡口醤油 1.25<br>小葱 5<br>淡口醤油 7.5<br>かつお・昆布だ 150<br>食塩 0.2                                    | イタリ<br>アンサ<br>ラダ        | トマト 20<br>きゅうり 20<br>玉葱 10<br>穀物酢 5<br>オリーブ油 3<br>濃口醤油 2.5<br>白こしょう 0.01  | 清汁               | 木綿豆腐 30<br>葱 2<br>淡口醤油 5<br>食塩 0.2<br>昆布だし 75<br>かつおだし 75  |                 |  | 野菜ス<br>ープ       | ピーマン 5<br>キャベツ 30<br>コンソメ 0.5<br>食塩 0.5<br>白こしょう 0.01                           | みそ汁                    | 木綿豆腐 25<br>葱 5<br>ゴマ和<br>え  | 小松菜 ゆで 50<br>ごま 1<br>濃口醤油 2.5<br>上白糖 0.5 |   |           |   |
|   | 果物              | りんご 60   | 果物                      | キウイフルーツ 40  | 果物               | りんご 60   |                 |  | 果物              | パイナップル 75   | 果物                     | りんご 60  | 果物                                       | キウイフルーツ 40  |           |   |
|   |                 |  | ジュース                    | きになる野菜( 125   |                  |  |                 |  |                 |   |                        |   |  |   |           |   |
| 夕 | 米飯              | 精白米 84   | 米飯                      | 精白米 84  | 五目炊<br>き込み<br>ご飯 | 精白米 84<br>若鶏もも 皮な 10<br>生椎茸 10<br>人参 皮剥 3<br>ごぼう 5<br>油揚げ 2<br>濃口醤油 5<br>合成清酒 1<br>みりん風調味料 1<br>グリルピース 3 | 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  |
|   | えびフ<br>ライ       | ブラックタイガ 40<br>白こしょう 0.01<br>薄力粉 1等 6<br>鶏卵 5<br>パン粉(乾燥) 10<br>菜種油 6<br>トマト 15<br>サラダ菜 5<br>マヨネーズパッ<br>ソースパック 5 | 揚げ魚<br>チリソ<br>ース        | まだら・60g 60<br>食塩 0.3<br>白こしょう 0.01<br>薄力粉 1等 3<br>菜種油 6<br>ケチャップ 10<br>穀物酢 2.5<br>濃口醤油 2.5<br>上白糖 2<br>合成清酒 2.5<br>ごま油 1<br>にんにく 1<br>生姜 1<br>トウバンジャン 0.5<br>ラー油 0.5<br>葱 20<br>片栗粉 1<br>サニーレタス 5 | 魚塩焼<br>き         | さば・50g 50<br>食塩 0.3<br>大根 皮剥 50<br>しそ 0.5<br>醤油パック 5   | 照焼魚             | ぶり・60g 60<br>濃口醤油 5<br>上白糖 1<br>みりん風調味料 2.5<br>合成清酒 1<br>大根 皮剥 50<br>しそ 1<br>醤油パック 5 | 魚味噌<br>漬け焼<br>き | そい 60g 60<br>淡色辛みそ 5<br>みりん風調味料 2.5<br>上白糖 0.5<br>大根 皮剥 40<br>しそ 0.5<br>醤油パック 5 | 鶏つく<br>ね揚げ<br>あんか<br>け | 鶏ひき肉 30<br>玉葱 20<br>生椎茸 3<br>食塩 0.3<br>鶏卵 3<br>パン粉(乾燥) 3<br>菜種油 5<br>里芋 40<br>ホタテ貝柱 30<br>人参 皮剥 20<br>生椎茸 10<br>濃口醤油 7.5<br>合成清酒 2.5<br>みりん風調味料 2.5 | マヨネ<br>ーズ焼                               | ささ身 60<br>食塩 0.2<br>黒こしょう 0.01<br>マヨネーズ 10<br>パセリ(粉) 0.1<br>サニーレタス 5                                    |           |   |
|   | 茶碗蒸<br>し        | 鶏卵 50<br>煮干しだし 50<br>かつおだし 50<br>ささ身 8<br>ぎんなん ゆで 3<br>なると 8<br>糸みつば 2<br>淡口醤油 5<br>みりん風調味料 1                  | とびっ<br>こと野<br>菜の和<br>え物 | 大根 皮剥 50<br>人参 皮剥 5<br>小葱 2<br>淡口醤油 5<br>上白糖 1<br>とびっこ 5  | 筑前煮              | 若鶏もも 皮な 10<br>里芋 40<br>人参 皮剥 15<br>さやいんげん( 10<br>菜種油 1<br>濃口醤油 5<br>上白糖 1                                | きんぴ<br>ら風       | 大根 皮剥 40<br>人参 皮剥 10<br>ごま油 1<br>濃口醤油 5<br>上白糖 1<br>煮干しだし 15<br>いりごま 0.5             | 三杯酢             | きゅうり 50<br>生姜 2<br>穀物酢 5<br>上白糖 3<br>濃口醤油 2.5                                   | 炒煮                     | 大根 皮剥 40<br>凍り豆腐 1<br>菜種油 1<br>濃口醤油 2.5<br>上白糖 0.5<br>煮干しだし 10  | 大名和<br>え                                 | 白菜 70<br>削り節 0.5<br>濃口醤油 2.5<br>鶏卵 15<br>食塩 0.1<br>菜種油 0.5  | 大根の<br>煮物 | 大根 皮剥 60<br>人参 皮剥 10<br>さやいんげん( 10<br>濃口醤油 5<br>合成清酒 1<br>煮干しだし 15<br>鶏卵 25 |
|   | もやし<br>のナム<br>ル | もやし 50<br>人参 皮剥 5<br>生姜 2<br>いりごま 0.5<br>ごま油 2<br>濃口醤油 2.5<br>上白糖 1<br>穀物酢 2.5                                 |                         | 小葱 2<br>淡口醤油 5<br>上白糖 1<br>とびっこ 5   | サラダ              | キャベツ 25<br>ブロッコリー 30<br>ミニトマト 15<br>マヨネーズ 10<br>白こしょう 0.01   | マカロ<br>ニサラ<br>ダ | マカロニ 乾 4<br>きゅうり 20<br>ロースハム 8<br>マヨネーズ 8<br>白こしょう 0.01                              | のっぺ<br>い汁       | 里芋 30<br>木綿豆腐 30<br>人参 皮剥 10<br>ごぼう 15<br>小葱 2<br>濃口醤油 5<br>食塩 0.2<br>煮干しだし 150 |                        | 片栗粉 1<br>生姜 1<br>ほうれ<br>ん草の<br>白和え  | ほうれ<br>ん草の<br>白和え                        | しぼり豆腐 30<br>いりごま 1<br>淡色辛みそ 5<br>上白糖 3<br>板こんにやく 20<br>濃口醤油 2.5<br>みりん風調味料 1<br>ほうれん草(ゆ 20<br>人参 皮剥(ゆ 5 |           |   |
|   | 清汁              | えのき茸 20  | 卵スー<br>プ                | 鶏卵 15<br>玉葱 20<br>葱 5<br>中華味 0.5<br>食塩 0.5  | みそ汁              | 棒麩 1<br>玉葱 30  | おしる             | やわらか福もち 20   |                 |   | とろろ                    | きょうな 10   | お吸い<br>物                                 | 生ふ 6<br>糸みつば 2<br>淡口醤油 5<br>食塩 0.2<br>昆布だし 75<br>かつおだし 75   |           |   |

## 献立表(週間)

常食 1

|     | 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   | キャベツ      | 20          | 淡口醤油      | 2.5         | ほうれん草     | 10          | こ         | あずき 全粒・     | 10        |             |           | 汁           | かつとろろ昆布   | 1           |
|     | 貝割大根・芽    | 5           | 白こしょう     | 0.01        | 淡色辛みそ     | 10          |           | 上白糖         | 10        |             |           |             | 淡口醤油      | 5           |
|     | かつお・昆布だ   | 150         |           |             | 煮干しだし     | 150         |           | 食塩          | 0.1       |             |           |             | 食塩        | 0.2         |
|     | 淡口醤油      | 5           | 杏仁フ       | 杏仁フルーツ      | 60        |             |           |             |           |             |           |             | 煮干しだし     | 150         |
|     | 食塩        | 0.2         | ルーツ       |             |           |             |           |             |           |             |           |             |           |             |
| 栄養価 | 1796 kcal | 蛋白質 72.6 g  | 1753 kcal | 蛋白質 69.7 g  | 1772 kcal | 蛋白質 72.1 g  | 1895 kcal | 蛋白質 68.5 g  | 1792 kcal | 蛋白質 67.9 g  | 1853 kcal | 蛋白質 74.1 g  | 1775 kcal | 蛋白質 74.0 g  |
|     | 脂質 41.1 g | 炭水化 277.5 g | 脂質 44.9 g | 炭水化 257.1 g | 脂質 35.7 g | 炭水化 282.9 g | 脂質 52.5 g | 炭水化 276.6 g | 脂質 39.6 g | 炭水化 281.9 g | 脂質 46.8 g | 炭水化 275.8 g | 脂質 38.7 g | 炭水化 275.3 g |
|     | 塩分 12.6 g |             | 塩分 10.6 g |             | 塩分 10.9 g |             | 塩分 9.1 g  |             | 塩分 9.8 g  |             | 塩分 11.8 g |             | 塩分 11.2 g |             |

## 常食 1

## 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  | 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   |                                     |                                 |                                  |   |                              |   |   |  |                                  |   |                                   |     |           |     |     |                                   |                        |     |  |                             |     |                                  |                     |     |                              |                      |     |                                       |                                      |  |                                  |   |                                  |    |    |     |    |    |     |    |    |     |    |    |     |    |    |     |    |    |     |
|   | 野菜炒り卵    | 鶏卵<br>かつおだし<br>キャベツ<br>グリーンアスパ<br>人参 皮剥<br>食塩      | 50<br>5<br>20<br>10<br>10<br>0.5      | 五目煮        | さつま揚げ<br>大根 皮剥<br>人参 皮剥<br>乾椎茸<br>さやいんげん (濃口醤油<br>上白糖  | 20<br>50<br>10<br>0.5<br>10<br>5<br>1                             | 鮭甘塩<br>焼き<br>人参と<br>小松菜<br>人参 皮剥 (ゆ<br>ごま  | 秋鮭塩焼き (骨<br>しそ<br>小松菜 ゆで<br>もやし ゆで<br>人参 皮剥 (ゆ<br>ごま                                    | 20<br>1<br>40<br>10<br>15<br>1   | きんぴら<br>人参 皮剥<br>ごま油<br>濃口醤油<br>上白糖<br>いりごま       | 40<br>10<br>1<br>2.5<br>1<br>1                                     | 野菜ソテー<br>鶏肉照<br>若鶏もも 皮な<br>濃口醤油<br>上白糖<br>ブロッコリー<br>味付け<br>のり | 50<br>0.2<br>0.1<br>1<br>1<br>1<br>1                                       | キャベツ<br>玉葱<br>人参 皮剥<br>菜種油<br>食塩<br>白こしょう   | 50<br>20<br>10<br>1<br>0.5<br>0.01 | 野菜卵炒め<br>ほうれん草<br>玉葱<br>菜種油<br>食塩<br>白こしょう                | 40<br>40<br>60<br>1<br>0.5<br>0.01    | 豆腐そぼろ<br>鶏ひき肉<br>ごま油<br>濃口醤油<br>上白糖<br>合成清酒<br>さやいんげん ( | 75<br>20<br>1<br>5<br>1<br>1<br>10                             | チンゲン菜の炒め煮   | チンゲンサイ<br>玉葱<br>赤ピーマン<br>菜種油<br>濃口醤油<br>上白糖                            | 40<br>20<br>10<br>1<br>5<br>1       | 塩たらこ<br>たらこ<br>しそ<br>白菜の<br>お浸し | 10<br>1<br>1<br>60<br>2.5<br>0.5 | ソテー<br>キャベツ<br>ピーマン<br>菜種油<br>食塩<br>白こしょう | 60<br>10<br>1<br>0.5<br>0.01 | 卵焼き<br>鶏卵<br>食塩<br>上白糖<br>菜種油<br>パセリ<br>きょうな<br>玉葱<br>黄ピーマン<br>穀物酢<br>上白糖<br>調合油<br>食塩<br>黒こしょう | 50<br>5<br>0.2<br>0.1<br>1<br>1<br>20<br>10<br>5<br>5<br>0.5<br>0.2<br>0.01 | 鶏肉照<br>焼<br>上白糖<br>菜種油<br>パセリ<br>味付け<br>のり | 30<br>2.5<br>1.5<br>30<br>1<br>1 | 五目ひじき<br>人参 皮剥<br>凍り豆腐<br>菜種油<br>濃口醤油<br>上白糖<br>煮干しだし | 6<br>10<br>1<br>1<br>5<br>1<br>10 | 梅漬  | 梅干し (調味漬) | 5   | みそ汁 | ほうれん草<br>カットわかめ<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし | 20<br>0.5<br>10<br>150 | みそ汁 | 木綿豆腐<br>カットわかめ<br>小葱<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし | 30<br>0.5<br>2<br>10<br>150 | みそ汁 | 貝割大根・芽<br>いわのり<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし | 5<br>2<br>10<br>150 | みそ汁 | キャベツ<br>棒麩<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし | 30<br>2<br>10<br>150 | みそ汁 | 鶏卵<br>食塩<br>上白糖<br>調合油<br>食塩<br>黒こしょう | 50<br>0.2<br>0.1<br>3<br>0.2<br>0.01 | 鶏肉照<br>焼<br>上白糖<br>菜種油<br>パセリ<br>味付け<br>のり | 30<br>2.5<br>1.5<br>30<br>1<br>1 | 佃煮<br>のり佃煮<br>みそ汁<br>ぶなしめじ<br>葱<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし | 10<br>10<br>5<br>10<br>10<br>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 |
| 昼 | 米飯       | 精白米  | 84                                    | ホット<br>ドック | ドッグパン40g<br>フランクフルト<br>ケチャップ<br>キャベツ<br>菜種油<br>食塩  | 40<br>16.3<br>5<br>30<br>1<br>0.1                                 | 米飯   | 精白米   | 84   | 米飯  | 精白米  | 84  | 米飯   | 精白米   | 84                                 | 米飯  | 精白米                                   | 84  | ソース<br>焼きそば  | 蒸し中華めん<br>豚ももスライス<br>キャベツ<br>人参 皮剥<br>玉葱<br>ピーマン<br>菜種油<br>食塩<br>白こしょう<br>かき油<br>中濃ソース<br>しょうが (酢漬) | 150<br>30<br>60<br>15<br>20<br>10<br>5<br>0.3<br>0.01<br>3<br>10<br>10 |                                     |                                 |                                  |   |                              |   |   |  |                                  |   |                                   |     |           |     |     |                                   |                        |     |  |                             |     |                                  |                     |     |                              |                      |     |                                       |                                      |  |                                  |   |                                  |    |    |     |    |    |     |    |    |     |    |    |     |    |    |     |    |    |     |
|   | 煮魚       | まごがれい・60<br>生姜<br>濃口醤油<br>上白糖<br>合成清酒<br>里芋<br>小松菜 | 60<br>2<br>10<br>1<br>2.5<br>20<br>20 | グラタン       | 若鶏もも 皮な<br>尾なしえび<br>玉葱<br>有塩バター<br>薄力粉 1等<br>牛乳 1000ml<br>コンソメ<br>食塩<br>白こしょう<br>パン粉 (乾燥)<br>パルメザンチー | 30<br>40<br>30<br>6<br>10<br>80<br>0.5<br>0.3<br>0.01<br>3<br>0.1 | 鶏ひき肉<br>食塩<br>白こしょう<br>鶏卵<br>玉葱<br>人参 皮剥<br>パン粉 (乾燥)<br>菜種油<br>ケチャップ<br>ピーマン<br>赤ピーマン<br>黄ピーマン<br>食塩<br>白こしょう<br>菜種油 | 60<br>0.3<br>0.01<br>5<br>20<br>10<br>3<br>1<br>5<br>10<br>10<br>10<br>0.2<br>0.01<br>1 | ハヤシライス<br>豚ももスライス<br>玉葱<br>マッシュルーム<br>菜種油<br>ハヤシルウ<br>ウスターソース<br>ケチャップ<br>白こしょう<br>グリーンピース | 40<br>100<br>20<br>3<br>18<br>5<br>5<br>0.01<br>5 | 魚の生<br>姜焼き<br>さわら・60g<br>食塩<br>濃口醤油<br>合成清酒<br>生姜<br>サニーレタス<br>レモン | 60<br>0.3<br>5<br>5<br>3<br>3<br>10                           | 魚みそ煮<br>さば・50g<br>生姜<br>淡色辛みそ<br>上白糖<br>合成清酒<br>みりん風調味料<br>大根 皮剥<br>さやえんどう | 50<br>3<br>15<br>2<br>2.5<br>2.5<br>40<br>4 | けんちん煮                              | 木綿豆腐<br>大根 皮剥<br>人参 皮剥<br>濃口醤油<br>上白糖<br>みりん風調味料<br>煮干しだし | 50<br>30<br>10<br>5<br>1<br>2.5<br>15 | 炒煮  | 小松菜<br>菜種油<br>濃口醤油<br>上白糖<br>冷奴<br>木綿豆腐<br>かつお節<br>小葱<br>醤油パック | 50<br>1<br>2.5<br>0.5<br>75<br>0.5<br>1<br>5<br>5   | 煮物<br>ごぼう<br>生揚げ<br>人参 皮剥<br>濃口醤油<br>上白糖<br>煮干しだし<br>グリーンピース           | 30<br>40<br>10<br>5<br>1<br>15<br>3 | 酢の物                             | かぶ 皮剥                            | 40  | サラダ                          | レタス   | 10  | サラダ  | レタス                              | 10  | サラダ                               | レタス | 10        | サラダ | レタス | 10                                | サラダ                    | レタス | 10                                     |                             |     |                                  |                     |     |                              |                      |     |                                       |                                      |  |                                  |   |                                  |    |    |     |    |    |     |    |    |     |    |    |     |    |    |     |    |    |     |

## 献立表(週間)

## 常食 1

|     |     | 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   | みそ汁 | きゅうり     | 10  | フレン      | きょうな ゆで  | 40       | きゅうり    | 40       | 中華風     | 緑豆春雨     | 5     | すまし      | 貝割大根・芽  | 5        | スパゲ     | スパゲティ 乾 | 6      | わかめ    | カットわかめ  | 0.5  |     |         |    |       |       |     |     |     |         |     |     |   |     |        |    |      |     |     |     |         |     |     |   |
|     |     | 人参 皮剥    | 5   | チサラ      | 黄ピーマン    | 5        | はつかだいこん | 5        | 春雨ス     | 木綿豆腐     | 25    | 汁        | かつとろろ昆布 | 2        | ティサ     | きゅうり    | 20     | スープ    | 緑豆春雨    | 2    |     |         |    |       |       |     |     |     |         |     |     |   |     |        |    |      |     |     |     |         |     |     |   |
|     |     | 穀物酢      | 5   | ダ        | トマト      | 20       | 穀物酢     | 5        | 春雨      | にら       | 10    | 昆布だし     | 75      | ラダ       | ローズハム   | 5       |        | 葱      | 5       |      |     |         |    |       |       |     |     |     |         |     |     |   |     |        |    |      |     |     |     |         |     |     |   |
|     |     | 上白糖      | 3   |          | 鶏卵       | 25       | 調合油     | 3        | ープ      | 中華味      | 0.5   | かつおだし    | 75      |          | マヨネーズ   | 8       |        | 中華味    | 0.5     |      |     |         |    |       |       |     |     |     |         |     |     |   |     |        |    |      |     |     |     |         |     |     |   |
|     |     | 食塩       | 0.2 |          | 穀物酢      | 5        | 食塩      | 0.3      |         | 食塩       | 0.5   | 淡口醤油     | 7.5     |          | 白こしょう   | 0.01    |        | 食塩     | 0.5     |      |     |         |    |       |       |     |     |     |         |     |     |   |     |        |    |      |     |     |     |         |     |     |   |
|     |     |          |     |          | 調合油      | 3        | 白こしょう   | 0.01     |         | 白こしょう    | 0.01  |          |         |          |         |         |        |        | 白こしょう   | 0.01 |     |         |    |       |       |     |     |     |         |     |     |   |     |        |    |      |     |     |     |         |     |     |   |
|     |     |          |     | なめこ      | 20       | 食塩       | 0.3     | 煮物       | 西洋かぼちゃ  | 40       | 果物    | キウイフルーツ  | 40      | すまし      | もずく     | 30      |        |        |         |      |     |         |    |       |       |     |     |     |         |     |     |   |     |        |    |      |     |     |     |         |     |     |   |
|     |     |          |     | 葱        | 5        | 白こしょう    | 0.01    | 西洋かぼちゃ   | 40      | スナッフえんど  | 20    | 果物       | バナナ     | 100      | 汁       | たけのこ 水煮 | 20     | 果物     | キウイフルーツ | 40   |     |         |    |       |       |     |     |     |         |     |     |   |     |        |    |      |     |     |     |         |     |     |   |
|     |     |          |     | 淡色辛みそ    | 10       | フライドポテト  | 60      | 生椎茸      | 10      | 濃口醤油     | 5     |          |         |          | 小葱      | 1.5     |        |        |         |      |     |         |    |       |       |     |     |     |         |     |     |   |     |        |    |      |     |     |     |         |     |     |   |
|     |     |          |     | 煮干しだし    | 150      | 菜種油      | 3       | 濃口醤油     | 5       | 上白糖      | 1     |          |         |          | 淡口醤油    | 5       |        |        |         |      |     |         |    |       |       |     |     |     |         |     |     |   |     |        |    |      |     |     |     |         |     |     |   |
| 夕   | 果物  | バレンシアオレ  | 70  | ト        | 食塩       | 0.2      | 煮干しだし   | 15       | 上白糖     | 1        |       |          |         | 食塩       | 0.2     |         |        |        |         |      |     |         |    |       |       |     |     |     |         |     |     |   |     |        |    |      |     |     |     |         |     |     |   |
|     |     |          |     | スープ      | さやえんどう   | 10       | スープ     | 玉葱       | 20      |          |       |          |         | 果物       | パインアップル | 75      |        |        |         |      |     |         |    |       |       |     |     |     |         |     |     |   |     |        |    |      |     |     |     |         |     |     |   |
|     |     |          |     |          | 緑豆春雨     | 5        | 玉葱      | 20       |         |          |       |          |         |          |         |         |        |        |         |      |     |         |    |       |       |     |     |     |         |     |     |   |     |        |    |      |     |     |     |         |     |     |   |
|     |     |          |     |          | 人参 皮剥    | 10       | チンゲンサイ  | 20       | コンソメ    | 0.5      |       |          |         |          |         |         |        |        |         |      |     |         |    |       |       |     |     |     |         |     |     |   |     |        |    |      |     |     |     |         |     |     |   |
|     |     |          |     |          | コンソメ     | 0.5      | コンソメ    | 0.5      | 食塩      | 0.5      |       |          |         |          |         |         |        |        |         |      |     |         |    |       |       |     |     |     |         |     |     |   |     |        |    |      |     |     |     |         |     |     |   |
|     |     |          |     |          | 食塩       | 0.5      | 食塩      | 0.5      | 白こしょう   | 0.01     |       |          |         |          |         |         |        |        |         |      |     |         |    |       |       |     |     |     |         |     |     |   |     |        |    |      |     |     |     |         |     |     |   |
|     |     |          |     |          | 白こしょう    | 0.01     | 白こしょう   | 0.01     |         |          |       |          |         |          |         |         |        |        |         |      |     |         |    |       |       |     |     |     |         |     |     |   |     |        |    |      |     |     |     |         |     |     |   |
|     |     |          |     | 果物       | りんご      | 60       | 果物      | ぶどう      | 60      |          |       |          |         |          |         |         |        |        |         |      |     |         |    |       |       |     |     |     |         |     |     |   |     |        |    |      |     |     |     |         |     |     |   |
|     |     |          |     | ジュース     | きになる野菜 ( | 125      |         |          |         |          |       |          |         |          |         |         |        |        |         |      |     |         |    |       |       |     |     |     |         |     |     |   |     |        |    |      |     |     |     |         |     |     |   |
|     |     |          |     |          |          |          |         |          |         |          |       |          |         |          |         |         |        |        |         |      |     |         |    |       |       |     |     |     |         |     |     |   |     |        |    |      |     |     |     |         |     |     |   |
| リヤン | バン  | 緑豆春雨     | 5   | きのこ      | 生椎茸      | 10       | にんにく    | 0.5      | かき油     | 5        | 白こしょう | 0.01     | 鶏卵      | 25       | 穀物酢     | 5       | 調合油    | 3      | 濃口醤油    | 2.5  | 大豆の | だいず水煮缶詰 | 30 | の和え   | 濃口醤油  | 2.5 | 上白糖 | 0.5 | みりん風調味料 | 2.5 | 片栗粉 | 1 | めかぶ | めかぶわかめ | 30 | 濃口醤油 | 2.5 | 上白糖 | 0.5 | みりん風調味料 | 2.5 | 片栗粉 | 1 |
|     |     | もやし      | 30  | の和え      | えのき茸     | 10       | 生姜      | 5        | 濃口醤油    | 2.5      | 上白糖   | 1        | さつま芋    | 50       | 白こしょう   | 0.01    | 清汁     | カットわかめ | 0.5     | えのき茸 | 5   | 煮物      | 里芋 | 40    | 人参 皮剥 | 10  | かき玉 | 鶏卵  | 20      | 小葱  | 2   |   |     |        |    |      |     |     |     |         |     |     |   |
|     |     | しそ       | 1   | 物        | ぶなしめじ    | 20       | 濃口醤油    | 2.5      | 淡色辛みそ   | 2        | きんと   | さつま芋     | 50      | 上白糖      | 3       | 清汁      | えのき茸   | 5      | 葱       | 2    | 煮物  | 生椎茸     | 10 | 人参 皮剥 | 10    | 汁   | 小葱  | 2   |         |     |     |   |     |        |    |      |     |     |     |         |     |     |   |
|     |     | ローズハム    | 10  |          | エリンギ     | 10       | 淡色辛みそ   | 2        | 合成清酒    | 2.5      | きんと   | 上白糖      | 3       | 濃口醤油     | 2.5     | 清汁      | カットわかめ | 0.5    | 葱       | 2    | 煮物  | 生椎茸     | 10 | 人参 皮剥 | 10    | 汁   | 小葱  | 2   |         |     |     |   |     |        |    |      |     |     |     |         |     |     |   |
|     |     | 穀物酢      | 2.5 |          | 濃口醤油     | 5        | 上白糖     | 1        | 合成清酒    | 2.5      | きんと   | 上白糖      | 3       | 濃口醤油     | 2.5     | 清汁      | えのき茸   | 5      | 葱       | 2    | 煮物  | 生椎茸     | 10 | 人参 皮剥 | 10    | 汁   | 小葱  | 2   |         |     |     |   |     |        |    |      |     |     |     |         |     |     |   |
|     |     | 淡口醤油     | 5   |          | みりん風調味料  | 1        | 合成清酒    | 2.5      | ごま油     | 1        | 清汁    | カットわかめ   | 0.5     | 濃口醤油     | 2.5     | 清汁      | えのき茸   | 5      | 葱       | 2    | 煮物  | 生椎茸     | 10 | 人参 皮剥 | 10    | 汁   | 小葱  | 2   |         |     |     |   |     |        |    |      |     |     |     |         |     |     |   |
|     |     | 上白糖      | 1   |          | みりん風調味料  | 1        | ごま油     | 1        | 片栗粉     | 1        | 清汁    | カットわかめ   | 0.5     | 濃口醤油     | 2.5     | 清汁      | えのき茸   | 5      | 葱       | 2    | 煮物  | 生椎茸     | 10 | 人参 皮剥 | 10    | 汁   | 小葱  | 2   |         |     |     |   |     |        |    |      |     |     |     |         |     |     |   |
|     |     | ごま油      | 0.5 | 清汁       | はんぺん     | 5        | 片栗粉     | 1        | とうがらし 乾 | 0.2      | 清汁    | カットわかめ   | 0.5     | 濃口醤油     | 2.5     | 清汁      | えのき茸   | 5      | 葱       | 2    | 煮物  | 生椎茸     | 10 | 人参 皮剥 | 10    | 汁   | 小葱  | 2   |         |     |     |   |     |        |    |      |     |     |     |         |     |     |   |
|     |     | いりごま     | 1   | 清汁       | 人参 皮剥    | 5        | 葱       | 3        |         |          | 清汁    | カットわかめ   | 0.5     | 濃口醤油     | 2.5     | 清汁      | えのき茸   | 5      | 葱       | 2    | 煮物  | 生椎茸     | 10 | 人参 皮剥 | 10    | 汁   | 小葱  | 2   |         |     |     |   |     |        |    |      |     |     |     |         |     |     |   |
|     |     |          |     |          | 葱        | 3        |         |          |         |          | 清汁    | カットわかめ   | 0.5     | 濃口醤油     | 2.5     | 清汁      | えのき茸   | 5      | 葱       | 2    | 煮物  | 生椎茸     | 10 | 人参 皮剥 | 10    | 汁   | 小葱  | 2   |         |     |     |   |     |        |    |      |     |     |     |         |     |     |   |



## 常食 1

## 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 | 南瓜の<br>サラダ | 西洋かぼちゃ<br>きゅうり<br>玉葱<br>マヨネーズ | 50<br>15<br>10<br>10 | 淡口醤油<br>食塩<br>かつお・昆布だ | 5<br>0.2<br>150 | ポテト<br>サラダ | じゃが芋<br>きゅうり<br>人参 皮剥<br>ロースハム<br>マヨネーズ | 40<br>15<br>5<br>5<br>12 | 食塩<br>かつおだし<br>昆布だし | 0.2<br>75<br>75 | 濃口醤油<br>上白糖<br>煮干しだし<br>さやえんどう | 5<br>1<br>15<br>5 | グリンピース<br>カリフ<br>ラワー<br>甘酢漬<br>け | 3<br>40<br>10<br>0.5<br>5 | かつお・昆布だ<br>淡口醤油<br>食塩<br>片栗粉 | 150<br>5<br>0.2<br>1 | スープ | 玉葱<br>貝割大根・芽<br>コンソメ<br>食塩<br>白こしょう | 40<br>5<br>0.5<br>0.5<br>0.01 | 粒入りマスター<br>白こしょう | 1<br>0.01 | みそ汁 | 大根 皮剥<br>大根 葉<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし | 20<br>10<br>10<br>150 | なめこ<br>葱<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし | 20<br>3<br>10<br>150 | かき玉<br>汁 | 鶏卵<br>ぶなしめじ<br>切りみつば<br>淡口醤油<br>食塩<br>昆布だし<br>かつおだし | 20<br>10<br>2<br>5<br>0.2<br>75<br>75 | 栄養価 | 1847 kcal 蛋白質 71.4 g<br>脂質 46.2 g 炭水化 274.9 g<br>塩分 10.8 g | 1805 kcal 蛋白質 72.8 g<br>脂質 49.6 g 炭水化 261.0 g<br>塩分 11.2 g | 1826 kcal 蛋白質 70.4 g<br>脂質 41.6 g 炭水化 284.3 g<br>塩分 9.5 g | 1808 kcal 蛋白質 67.1 g<br>脂質 40.3 g 炭水化 286.7 g<br>塩分 10.0 g | 1880 kcal 蛋白質 73.9 g<br>脂質 50.0 g 炭水化 274.0 g<br>塩分 10.0 g | 1897 kcal 蛋白質 72.9 g<br>脂質 48.2 g 炭水化 286.1 g<br>塩分 11.3 g | 1751 kcal 蛋白質 67.9 g<br>脂質 47.5 g 炭水化 254.9 g<br>塩分 10.4 g |

## 献立表(週間)

## 常食 1

|   | 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) |         |          |         |         |     |
|---|----------|---------|------|----------|-----------|---------|----------|----------|--------|----------|---------|---------|----------|---------|----------|----------|---------|----------|----------|---------|----------|---------|---------|-----|
| 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       |         |         |     |
|   | 焼き生揚げ    | 生揚げ     | 70   | 白菜の軟らか煮  | 白菜        | 100     | おから      | 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     | ささ身     | 40       | オイスター    | 豚ひき肉    | 30       |         |         |     |
|   | 揚げ       | 白こしょう   | 0.01 |          | 人参 皮剥     | 10      | の炒り      | 焼き竹輪     | 8      |          | 食塩      | 0.15    |          | ほうれん草   | 10       | みの味      | 合成清酒    | 0.5      | ターソ      | キャベツ    | 50       |         |         |     |
|   |          | 菜種油     | 1    |          | さやえんどう    | 6       | 煮        | ひじき      | 0.5    |          | しそ      | 0.5     |          | 人参 皮剥   | 10       | 噌焼き      | 淡色辛みそ   | 1        | ース炒め     | 人参 皮剥   | 10       |         |         |     |
|   |          | ブロッコリー  | 30   |          | 濃口醤油      | 5       |          | 乾椎茸      | 0.5    |          |         |         |          | 玉葱      | 40       |          | みりん風調味料 | 0.5      |          | ピーマン    | 10       |         |         |     |
|   |          | 醤油パック   | 5    |          | 上白糖       | 1       |          | 人参 皮剥    | 5      | 切干大根     | 切干し大根   | 6       |          | 濃口醤油    | 5        |          | 濃口醤油    | 0.5      |          | ごま油     | 1        |         |         |     |
|   |          |         |      |          | 煮干しだし     | 30      |          | 葱        | 5      | 根煮       | 焼き竹輪    | 10      |          | 上白糖     | 1        |          | ブロッコリー  | 40       |          | かき油     | 3        |         |         |     |
|   | ほうれん草の炒煮 | ほうれん草   | 50   | 温泉卵      | 温泉卵       | 50      |          | 調合油      | 2      |          | 人参 皮剥   | 10      |          | みりん風調味料 | 1        |          | 煮干しだし   | 30       |          | 白こしょう   | 0.01     |         |         |     |
|   |          | 人参 皮剥   | 10   |          | 温泉卵のたれ    | 4       |          | 濃口醤油     | 7.5    |          | 乾椎茸     | 0.5     |          | さやいんげん( | 10       | 大豆の五目煮   | だいず水煮缶詰 | 10       | ブロッコリー   | ブロッコリー  | 40       |         |         |     |
|   |          | 焼き竹輪    | 10   |          | 切干し大根     | 6       |          | 上白糖      | 1      |          | さやいんげん( | 10      |          | 濃口醤油    | 5        |          | 人参 皮剥   | 10       | コリー      | 玉葱      | 10       |         |         |     |
|   |          | 菜種油     | 1    |          | 人参 皮剥     | 5       |          | みりん風調味料  | 2.5    |          | 濃口醤油    | 5       |          | 上白糖     | 1        |          | れんこん ゆで | 20       | のサラ      | かにかま    | 5        |         |         |     |
|   |          | 濃口醤油    | 5    |          | し大根       | 5       |          | 煮干しだし    | 15     |          | 上白糖     | 1       |          | 煮干しだし   | 15       |          | 板こんにやく  | 10       | ダ        | マヨネーズパッ | 10       |         |         |     |
|   |          | 上白糖     | 1    |          | の和え物      | 0.3     | 野菜ピリ辛炒め  | キャベツ     | 50     |          |         |         |          | ごま和え    | 白菜       | 50       |         | 真昆布      | 1        |         |          |         |         |     |
|   | みそ汁      | 白菜      | 30   |          | 濃口醤油      | 5       |          | ピーマン     | 10     | みそ汁      | 白菜      | 30      |          | いりごま    | 1        |          | 濃口醤油    | 2.5      |          | あさり     | むきあさり    | 15      |         |     |
|   |          | 棒麩      | 2    |          | もやし       | 30      |          | 黄ピーマン    | 5      |          | ぶなしめじ   | 10      |          | 濃口醤油    | 2.5      |          | 上白糖     | 1        |          | の佃煮     | 生姜       | 3       |         |     |
|   |          | 淡色辛みそ   | 10   |          | 小葱        | 2       |          | 人参 皮剥    | 5      |          | 淡色辛みそ   | 10      |          | 上白糖     | 0.5      |          | 片栗粉     | 1        |          | 濃口醤油    | 2.5      |         |         |     |
|   |          | 煮干しだし   | 150  |          | 淡色辛みそ     | 10      |          | ごま油      | 1      |          | 煮干しだし   | 150     |          | みそ汁     | チンゲンサイ   | 20       |         | 味付け      | 味付けのり    | 1       | 上白糖      | 2       |         |     |
|   | 漬物       | なす      | 10   |          | 煮干しだし     | 150     |          | 濃口醤油     | 5      | 漬物       | パリッコ    | 10      |          | みそ汁     | なす       | 20       |         | のり       |          | みそ汁     | 木綿豆腐     | 30      |         |     |
|   |          | しば漬     | 10   |          | 合成清酒      | 1       |          | 合成清酒     | 1      |          |         |         |          | 淡色辛みそ   | 10       |          | 煮干しだし   | 150      |          |         | 小松菜      | 10      |         |     |
|   | 牛乳       | 牛乳      | 180  |          | みりん風調味料   | 1       |          | とうがらし    | 0.5    | 牛乳       | 牛乳      | 180     |          | 煮干しだし   | 150      |          | みそ汁     | キャベツ     | 20       |         | 淡色辛みそ    | 10      |         |     |
|   |          |         |      |          | 一夜漬       | なす      |          |          |        |          |         |         |          | 牛乳      | 牛乳       | 180      |         | 人参 皮剥    | 10       |         | 煮干しだし    | 150     |         |     |
|   |          |         |      |          | 刻み昆布      | 0.2     |          |          |        |          |         |         |          |         |          |          |         | 淡色辛みそ    | 10       |         |          | ジョア     |         |     |
|   |          |         |      |          | 食塩        | 0.2     |          |          |        |          |         |         |          |         |          |          |         | 煮干しだし    | 150      |         |          | ジョア・ストロ | 125     |     |
|   |          |         |      |          | ジョア       | ジョア・ストロ |          |          |        |          |         |         |          |         |          |          |         |          |          |         |          |         |         |     |
| 昼 | 米飯       | 精白米     | 84   | パン       | 南瓜パン40g   | 40      | 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       | 鶏塩そうめん  | そうめん ゆで | 230 |
|   | チャン      | さけ・70g  | 70   |          | ココナツパン    | 55      |          | 焼き魚      | そい 60g | 60       | 南瓜コロッケ  | 西洋かぼちゃ  | 70       | チキン     | 若鶏もも 皮なし | 60       | 魚塩麩     | あかうお・60g | 60       |         | 若鶏もも 皮なし | 40      |         |     |
|   | チャン      | 淡色辛みそ   | 8    | マカロニ     | マカロニ 乾    | 10      |          | ときの      | 食塩     | 0.3      |         | 鶏ひき肉    | 20       | カレー     | 玉葱       | 50       | 焼き      | 塩こうじ     | 3        |         | 食塩       | 2       |         |     |
|   | 焼き       | みりん風調味料 | 2.5  | ニグラタン    | 若鶏もも 皮なし  | 20      |          | 白こしょう    | 0.01   |          |         | 玉葱      | 30       |         | 人参 皮剥    | 20       |         | 合成清酒     | 3        |         | 鶏ガラスープ   | 0.3     |         |     |
|   |          | 生姜      | 1    |          | 玉葱        | 20      |          | 生椎茸      | 10     |          |         | 食塩      | 0.5      |         | 無塩バター    | 3        |         | しょうが(甘酢) | 20       |         | かつお・昆布だ  | 300     |         |     |
|   |          | キャベツ    | 50   |          | マッシュルーム   | 10      |          | えのき茸     | 10     |          |         | 白こしょう   | 0.01     |         | 薄力粉 1等   | 3        |         | しそ       | 0.5      |         | 淡口醤油     | 1       |         |     |
|   |          | 玉葱      | 10   |          | 有塩バター     | 3       |          | ぶなしめじ    | 20     |          |         | 薄力粉 1等  | 5        |         | 牛乳       | 10       |         |          |          |         | 小葱       | 5       |         |     |
|   |          | 人参 皮剥   | 10   |          | 薄力粉 1等    | 8       |          | 人参 皮剥    | 10     |          |         | 鶏卵      | 3        |         | カレー粉     | 0.5      | 大根なます   | 大根 皮剥    | 50       | 魚パン     | まだら・30g  | 30      |         |     |
|   |          | ぶなしめじ   | 10   |          | 牛乳 1000ml | 80      |          | さやえんどう   | 5      |          |         | パン粉(乾燥) | 5        |         | カレー粉     | 15       |         | 人参 皮剥    | 10       | 粉焼き     | 白こしょう    | 0.01    |         |     |
|   |          | ピーマン    | 5    |          | コンソメ      | 0.5     |          | 菜種油      | 1      |          |         | 菜種油     | 12       |         | ケチャップ    | 1        |         | 穀物酢      | 5        |         | パン粉(乾燥)  | 3       |         |     |
|   |          |         |      |          | 食塩        | 0.3     |          | 濃口醤油     | 5      |          |         | サニーレタス  | 5        |         | ウスターソース  | 2.5      |         | 上白糖      | 3        |         | 菜種油      | 1       |         |     |
|   |          |         |      |          | パン粉(乾燥)   | 0.5     |          | 上白糖      | 1      |          |         | ソースパック  | 5        |         | ワイン(白)   | 2        |         | 食塩       | 0.2      |         | キャベツ     | 20      |         |     |
|   |          |         |      |          | パルメザンチー   | 0.5     |          | みりん風調味料  | 2.5    |          |         |         |          |         |          |          |         | いりごま     | 0.5      |         | 人参 皮剥    | 5       |         |     |
|   |          |         |      |          | パセリ(粉)    | 0.2     |          | 合成清酒     | 2.5    | 煮物       | 焼き豆腐    | 25      | サラダ      | キャベツ    | 30       |          |         |          |          |         | ソースパック   | 5       |         |     |



## 献立表(週間)

常食 1

|     | 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   |           | 食塩 0.5<br>白こしょう 0.01 |           |             |           | 白こしょう 0.01<br>ミニトマト 15<br>サラダ菜 5<br>みそ汁<br>かつとろろ昆布 1<br>小葱 3<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150 |           | 葱 5<br>鶏ガラスープ 0.25<br>中華味 0.5<br>食塩 0.5<br>白こしょう 0.01 |           |             | みそ汁<br>かつとろろ昆布 1<br>葱 5<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150 |             |           | かつお・昆布だ 150<br>淡口醤油 7.5<br>食塩 0.2 |
| 栄養価 | 1834 kcal | 蛋白質 73.9 g           | 1832 kcal | 蛋白質 69.8 g  | 1818 kcal | 蛋白質 69.2 g  | 1807 kcal | 蛋白質 67.4 g  | 1819 kcal | 蛋白質 72.7 g  | 1870 kcal  | 蛋白質 74.1 g  | 1785 kcal | 蛋白質 74.5 g                        |
|     | 脂質 43.7 g | 炭水化 281.1 g          | 脂質 54.0 g | 炭水化 260.4 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 41.0 g | 炭水化 281.7 g | 脂質 49.7 g  | 炭水化 271.2 g | 脂質 36.2 g | 炭水化 280.6 g                       |
|     | 塩分 8.9 g  |                      | 塩分 10.0 g |             | 塩分 11.3 g |   | 塩分 10.5 g |   | 塩分 11.5 g |             | 塩分 9.8 g   |             | 塩分 10.6 g |                                   |



## 献立表(週間)

## 常食 1

|   | 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) |  |
|---|----------|------|----------|------|----------|----------|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|
| 昼 | 人参 皮剥    | 5    | 鶏卵       | 25   | なめ茸      | キャベツ     | 40      |  |         |  |         |  |         |  |
|   | ロースハム    | 5    | 穀物酢      | 5    | あえ       | するめいか    | 10      |  |         |  |         |  |         |  |
|   | マヨネーズ    | 10   | 調合油      | 3    |          | えのき茸(味付) | 10      |  |         |  |         |  |         |  |
|   | みそ汁      |      | 食塩       | 0.2  | 清汁       |          |         |  |         |  |         |  |         |  |
|   | じゃが芋     | 40   | 白こしょう    | 0.01 |          | 鶏卵       | 20      |  |         |  |         |  |         |  |
|   | 貝割大根・芽   | 5    | 玉葱       | 30   |          | 生椎茸      | 10      |  |         |  |         |  |         |  |
|   | 淡色辛みそ    | 10   | スープ      |      |          | 小葱       | 2       |  |         |  |         |  |         |  |
|   | 煮干しだし    | 150  | ロースハム    | 10   |          | 淡口醤油     | 5       |  |         |  |         |  |         |  |
|   | 果物       |      | 人参 皮剥    | 5    |          | 食塩       | 0.2     |  |         |  |         |  |         |  |
|   | バナナ      | 100  | ホールカーネル  | 15   |          | かつお・昆布だ  | 150     |  |         |  |         |  |         |  |
|   |          |      | コンソメ     | 0.5  |          |          |         |  |         |  |         |  |         |  |
|   |          |      | 食塩       | 0.5  | 果物       | バレンシアオレ  | 75      |  |         |  |         |  |         |  |
|   |          |      | 白こしょう    | 0.01 |          |          |         |  |         |  |         |  |         |  |
|   |          |      | 野菜ジューズ   |      |          |          |         |  |         |  |         |  |         |  |
|   |          |      | 果物       |      |          |          |         |  |         |  |         |  |         |  |
|   |          |      | きになる野菜(  | 125  |          |          |         |  |         |  |         |  |         |  |
|   |          |      | キウイフルーツ  | 50   |          |          |         |  |         |  |         |  |         |  |
| 夕 | 米飯       |      | 米飯       |      | 米飯       |          |         |  |         |  |         |  |         |  |
|   | 精白米      | 84   | 精白米      | 84   | 精白米      | 84       |         |  |         |  |         |  |         |  |
|   | 魚西京焼     |      | 照焼魚      |      | 酢豚       |          |         |  |         |  |         |  |         |  |
|   | そい 60g   | 60   | すずき・80g  | 80   | 豚角肉(肩ロー) | 60       |         |  |         |  |         |  |         |  |
|   | 淡色辛みそ    | 5    | 濃口醤油     | 5    | 濃口醤油     | 1        |         |  |         |  |         |  |         |  |
|   | 上白糖      | 0.5  | 上白糖      | 1    | 生姜       | 1        |         |  |         |  |         |  |         |  |
|   | みりん風調味料  | 2.5  | みりん風調味料  | 2.5  | 片栗粉      | 3        |         |  |         |  |         |  |         |  |
|   | 大根 皮剥    | 40   | 合成清酒     | 1    | 菜種油      | 4        |         |  |         |  |         |  |         |  |
|   | しそ       | 0.5  | 大根 皮剥    | 40   | たけのこ 水煮  | 30       |         |  |         |  |         |  |         |  |
|   | 醤油パック 5  | 5    | しそ       | 1    | 玉葱       | 30       |         |  |         |  |         |  |         |  |
|   | 青菜ソテー    |      | 醤油パック 5  | 5    | 人参 皮剥    | 20       |         |  |         |  |         |  |         |  |
|   | チンゲンサイ   | 60   |          |      | ピーマン     | 10       |         |  |         |  |         |  |         |  |
|   | ぶなしめじ    | 10   | さつま      |      | 乾椎茸      | 0.5      |         |  |         |  |         |  |         |  |
|   | ソフトマーガリ  | 1    | さつま芋     | 45   | 菜種油      | 2        |         |  |         |  |         |  |         |  |
|   | 食塩       | 0.2  | 上白糖      | 5    | 濃口醤油     | 7.5      |         |  |         |  |         |  |         |  |
|   | 白こしょう    | 0.01 | 食塩       | 0.1  | 上白糖      | 2        |         |  |         |  |         |  |         |  |
|   | 長芋の酢の物   |      | もやし      |      | 穀物酢      | 5        |         |  |         |  |         |  |         |  |
|   | なが芋      | 40   | もやし      | 60   | 片栗粉      | 1        |         |  |         |  |         |  |         |  |
|   | きゅうり     | 10   | きゅうり     | 5    | ジャー      | じゃが芋     | 40      |  |         |  |         |  |         |  |
|   | 上白糖      | 3    | のナムル     | 5    | マンボ      | ベーコン     | 10      |  |         |  |         |  |         |  |
|   | 穀物酢      | 5    | 人参 皮剥    | 5    | テト       | 玉葱       | 20      |  |         |  |         |  |         |  |
|   | 淡口醤油     | 2.5  | ごま油      | 1    |          | 有塩バター    | 2       |  |         |  |         |  |         |  |
|   | 茶碗蒸し     |      | 食塩       | 0.2  |          | 食塩       | 0.2     |  |         |  |         |  |         |  |
|   | くり 甘露煮   | 6    | 八杯汁      |      |          | 白こしょう    | 0.01    |  |         |  |         |  |         |  |
|   | なると      | 10   | 木綿豆腐     | 30   |          | パセリ      | 0.5     |  |         |  |         |  |         |  |
|   | 乾椎茸      | 0.3  | 乾椎茸      | 0.5  |          |          |         |  |         |  |         |  |         |  |
|   | 食塩       | 0.2  | 生姜       | 5    |          |          |         |  |         |  |         |  |         |  |
|   | かつお・昆布だ  | 100  | かつお・昆布だ  | 150  |          |          |         |  |         |  |         |  |         |  |
|   | 鶏卵       | 50   | 濃口醤油     | 5    | 湯葉と      | 湯葉       | 10      |  |         |  |         |  |         |  |
|   | 合成清酒     | 1    | 食塩       | 0.2  | 小松菜      | 小松菜 ゆで   | 50      |  |         |  |         |  |         |  |
|   | みりん風調味料  | 1    | 片栗粉      | 1    | のお浸し     | 濃口醤油     | 2.5     |  |         |  |         |  |         |  |
|   | 淡口醤油     | 2.5  |          |      |          | みりん風調味料  | 1       |  |         |  |         |  |         |  |
|   |          |      |          |      |          | 削り節      | 0.2     |  |         |  |         |  |         |  |

## 献立表(週間)

常食 1

|     | 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   |           |             |           |             | スープ       | カットわかめ 0.5<br>玉葱 20<br>葱 5<br>鶏ガラスープ 0.25<br>中華味 0.5<br>食塩 0.8<br>白こしょう 0.01 |         |       |         |       |         |       |         |       |
| 栄養価 | 1848 kcal | 蛋白質 73.6 g  | 1794 kcal | 蛋白質 68.3 g  | 1885 kcal | 蛋白質 73.0 g   | kcal    | 蛋白質 g | kcal    | 蛋白質 g | kcal    | 蛋白質 g | kcal    | 蛋白質 g |
|     | 脂質 42.3 g | 炭水化 288.2 g | 脂質 49.4 g | 炭水化 261.5 g | 脂質 45.7 g | 炭水化 288.6 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 9.5 g  |             | 塩分 9.1 g  |             | 塩分 9.9 g  |  | 塩分 g    |       | 塩分 g    |       | 塩分 g    |       | 塩分 g    |       |