

献立表(週間)

常食 1

		2月1日(木)		2月2日(金)		2月3日(土)		2月4日(日)		2月5日(月)		2月6日(火)		2月7日(水)							
夕	ら漬け	食塩	0.2	人参 皮剥	10	さやえんどう	5	小葱	2	小葱	3	みそ汁	油揚げ	8	上白糖	0.5					
		穀物酢	5	コンソメ	0.5	菜種油	1	淡色辛みそ	10	醤油パック	5						みそ汁	小松菜	30	みそ汁	切りみつば
		上白糖	3	食塩	0.8	濃口醤油	2.5	煮干しだし	150												
		しょうが(甘酢)	10	白こしょう	0.01	上白糖	0.5			きのこ	ぶなしめじ	20									
	みそ汁	キャベツ	30			みそ汁	さやいんげん(10		マヨネ	まいたけ	10									
		葱	10				なす	20		ーズ和	えのき茸	10									
		淡色辛みそ	10				淡色辛みそ	10		え	エリンギ	10									
		煮干しだし	150				煮干しだし	150			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									
栄養価	1人分	1724 kcal	蛋白質 68.9 g	1人分	1864 kcal	蛋白質 69.0 g	1人分	1857 kcal	蛋白質 74.4 g	1人分	1787 kcal	蛋白質 71.9 g	1人分	1823 kcal	蛋白質 71.0 g	1人分	1852 kcal	蛋白質 72.5 g	1人分	1754 kcal	蛋白質 70.0 g
		脂質 37.0 g	炭水化 270.6 g		脂質 54.9 g	炭水化 265.1 g		脂質 40.8 g	炭水化 288.9 g		脂質 39.3 g	炭水化 284.3 g		脂質 38.8 g	炭水化 293.9 g		脂質 53.4 g	炭水化 269.9 g		脂質 35.2 g	炭水化 283.0 g
		塩分 11.1 g			塩分 9.5 g			塩分 11.7 g		塩分 10.2 g		塩分 10.7 g		塩分 10.7 g			塩分 10.5 g			塩分 10.8 g	

常食 1

献立表(週間)

	2月8日(木)			2月9日(金)			2月10日(土)			2月11日(日)			2月12日(月)			2月13日(火)			2月14日(水)																												
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																										
	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 マヨネーズパッ	30 2.5 0.5 1 20 20 10	鶏ささ 身の中 華炒め	若鶏ささ身 玉葱 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 30 5 1 0.5 5 1 0.01 1	焼き魚 ほっけ開き 食塩 大根 皮剥 しそ 醤油パック 5 とろろ なが芋 芋 煮干しだし 淡口醤油 焼きのり	40 0.1 40 40 0.5 5 60 5 2.5 0.2	高野豆 凍り豆腐 腐の煮 里芋 物 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	8 30 15 5 1 30	千草焼 き 鶏卵 上白糖 食塩 小松菜 玉葱 人参 皮剥	40 1 0.3 10 10 5	含め煮 こつぶがんも 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう	30 2.5 0.5 1 30 4	野菜ソ テー 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう	30 2.5 0.5 1 30 4	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	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 5 40 5 10 150	ゴマ和 え 濃口醤油 みそ汁 キャベツ 葱 みそ汁 大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 30 2.5 0.5 5 20 10 150	みそ汁 いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 10 150	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								
	もやしの炒煮	もやし 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	えのき と胡瓜 の和え 物	えのき茸 きゅうり 食塩 みりん風調味料	20 40 0.2 1	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	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	梅漬け 梅干し(調味漬)	5	牛乳	牛乳	180	松前漬 松前漬	15	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																
	白菜のゆかり和え	白菜(ゆで) しそ(ゆで) ゆかり	50 0.5 0.5	えのき と胡瓜 の和え 物	えのき茸 きゅうり 食塩 みりん風調味料	20 40 0.2 1	漬物 なす しば漬	10	みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物 たくあん漬(干)	10	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	松前漬 松前漬	15	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																
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	赤飯	もち米 精白米 食用色素(紅) 甘納豆 金時 ごま塩 1.8g	42 42 0.01 15 1.8	米飯	精白米	84	パン	バターロール30 メロンパン65g	30 65	ピラフ	精白米 無塩バター むきエビ 玉葱 人参 皮剥 コンソメ 食塩 パセリ(粉)	84 3 20 15 5 0.5 0.3 0.1	豆腐海 鮮あん かけ	木綿豆腐 ベビーホタテ 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	75 10 20 10 30 10 10 0.5 0.8 0.01 1	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	50 3 60 20 10 2.5 2 2.5 2.5	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	75 5 8 5 0.1 2.5 30 3 5 3	鶏と野 菜の炊 き合わ せ	若鶏もも 皮な 西洋かぼちゃ 焼き豆腐 煮干しだし	40 40 35 30	煮物 たくあん漬(干)	10	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
	豚肉と大根の煮物	豚並肉(肩・脂) 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	30 30 20 1 5 2.5 2.5 15	南瓜煮 物	西洋かぼちゃ 濃口醤油 上白糖 かつおだし	60 2.5 1 15	みそ炒 め	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	40 20 10 10 1 6 2	かぶの 酢の物	かぶ 皮剥 刻み昆布 食塩 穀物酢 上白糖 いりごま	60 0.5 0.5 5 2.5 0.5	煮物 豚並肉(肩・脂) たけのこ 水煮 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	15 40 10 5 1 15	サラダ	さやえんどう もやし 淡色辛みそ	6 30 10	サラダ トマト きゅうり 鶏卵	40 20 25	サラダ レタス	10	茶碗蒸 ぎんなん	10	茶碗蒸 ぎんなん	10	茶碗蒸 ぎんなん	10	茶碗蒸 ぎんなん	10	茶碗蒸 ぎんなん	10																

常食 1

献立表(週間)

	2月8日(木)		2月9日(金)		2月10日(土)		2月11日(日)		2月12日(月)		2月13日(火)		2月14日(水)				
昼		さやえんどう 4		かつおだし 10	マリネ	ロースハム 15	し	若鶏むね 皮な 10		煮干しだし 150		穀物酢 5		きゅうり 30			
	ゴマ和え	小松菜 ゆで 50 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 ごま 0.5	清汁	白菜 30 葱 5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつおだし 75 昆布だし 75		オリーブ油 1 穀物酢 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1		乾椎茸 0.3 ほうれん草 30 鶏卵 50 かつお・昆布だ 100 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 淡口醤油 2.5 食塩 0.5	果物盛	キウイフルーツ 10 パイナップル 20 みかん缶詰(果) 10		調合油 3 濃口醤油 2.5 白こしょう 0.01	スープ	玉葱 30 ロースハム 10 人参 皮剥 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	きゅうり 30 人参 皮剥 5 ロースハム 5 ノンオイルサザンパック 10		
	みそ汁	ぶなしめじ 10 玉葱 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	果物	パレンシアオレ 60	清汁	さやえんどう 10 えのき茸 10 生ふ 10 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150		お吸い物	生ふ 10 糸みつば 3 淡口醤油 7.5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150			フルーツみつ豆	フルーツみつ豆 90	スープ	グリーンアスパ 15 葱 2 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01		
	果物	りんご 60			果物	キウイフルーツ 40	果物	いちご 20 ぶどう 20					チョコムース	クリーム(植物) 20 牛乳 1000ml 30 ミルクチョコレ 20 ゼラチン 0.8 水 10 クリーム(植物) 5 ミルクチョコレ 5			
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 85	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84			
	塩焼き	そい 60g 60 食塩 0.3 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5	フライ	尾付きえび 40 生椎茸 10 ししとうがらし 5 食塩 0.2 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 8 菜種油 10 レモン 8 レタス 5 ソースパック 5	豚肉と	豚ももスライス 60 じゃが芋 30 旨煮 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 しらたき 30 さやえんどう 5 菜種油 2 濃口醤油 7.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 煮干しだし 30	焼き魚	すずき・60g 60 きのこ 30 添え 20 白こしょう 0.01 ぶなしめじ 30 生椎茸 20 まいたけ 20 菜種油 2 濃口醤油 5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 小葱 3 醤油パック 5	チキン	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 4 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 10 プリーツレタス 5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5 ケチャップパツ 8	魚塩焼	ほっけ・80g 80 食塩 0.4 トマト 15 サラダ菜 5 醤油パック 5	煮物	じゃが芋 60 人参 皮剥 20 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 15 菜種油 1 グリーンピース(3	魚の葱	さけ・50g 50 生姜 3 葱 20 濃口醤油 5 上白糖 1 ブロッコリー 40 マヨネーズ 10	
	みそおでん	板こんにやく 15 鶏卵 25 さやいんげん(20 人参 皮剥 15 濃口醤油 2.5 淡色辛みそ 5 合成清酒 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1	生野菜	キャベツ 30 ブロッコリー 20 ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 濃口醤油 2.5 白こしょう 0.01	海藻サ	海藻サラダ 2 きゅうり 10 レタス 5 ミニトマト 15 濃口醤油 2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01	おから	おから(新製法) 30 ひじき 0.5 乾椎茸 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 菜種油 3 濃口醤油 5 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	わかめ	きゅうり 40 カットわかめ 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 濃口醤油 2.5 生姜 1.5	酢正油	白和え	しぼり豆腐 40 いりごま 1.5 淡色辛みそ 8 上白糖 4 ほうれん草 50 人参 皮剥 10	酢の物	白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 淡口醤油 2.5	温野菜	カリフラワー 50 人参 皮剥 5 ノンオイルレタス 5
	もずくの酢物	もずく 50 生姜 2 穀物酢 5 濃口醤油 5 上白糖 3			煮物	乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	サラダ	レタス 10 ミニトマト 20 ブロッコリー 30 マヨネーズパツ 10									
	そば碗	茶そば 10 葱 5 乾椎茸 0.5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	鶏肉の	若鶏もも 皮な 20 かぶ 皮剥 30 人参 皮剥 10 さやえんどう 5 濃口醤油 5 上白糖 1 かつおだし 15	煮物	乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5				清汁	エリンギ 20 にら 10 かつお・昆布だ 150	すまし	かつとろろ昆布 1 葱 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	みそ汁	大根 皮剥 20 小葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		

献立表(週間)

常食 1

	2月8日(木)		2月9日(金)		2月10日(土)		2月11日(日)		2月12日(月)		2月13日(火)		2月14日(水)	
夕			みそ汁	木綿豆腐 20 カットわかめ 0.5 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	カットわかめ 0.5 大根 皮剥 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		淡口醤油 5 食塩 0.2				
栄養価	1706 kcal	蛋白質 72.5 g	1808 kcal	蛋白質 72.6 g	1777 kcal	蛋白質 73.4 g	1825 kcal	蛋白質 74.3 g	1757 kcal	蛋白質 70.9 g	1759 kcal	蛋白質 66.9 g	1880 kcal	蛋白質 73.1 g
	脂質 38.3 g	炭水化 261.6 g	脂質 42.8 g	炭水化 274.7 g	脂質 41.6 g	炭水化 271.2 g	脂質 36.7 g	炭水化 292.6 g	脂質 43.6 g	炭水化 262.0 g	脂質 52.7 g	炭水化 243.6 g	脂質 48.9 g	炭水化 278.9 g
	塩分 11.2 g		塩分 10.9 g		塩分 11.2 g		塩分 11.9 g		塩分 10.2 g		塩分 10.2 g		塩分 9.4 g	

献立表(週間)

常食 1

	2月15日(木)		2月16日(金)		2月17日(土)		2月18日(日)		2月19日(月)		2月20日(火)		2月21日(水)			
夕	赤ピーマン	5			濃口醤油	2.5			清汁	白菜	30	中華味	0.5	みそ汁	棒麩	1
	生椎茸	5			穀物酢	5				貝割大根・芽	5	食塩	0.5		玉葱	30
	コンソメ	0.5			上白糖	1				かつお・昆布だ	150	淡口醤油	2.5		ほうれん草	10
	食塩	0.8			白こしょう	0.01				淡口醤油	5	白こしょう	0.01		淡色辛みそ	10
	白こしょう	0.01			みそ汁	玉葱	30			食塩	0.2	杏仁フ	60		煮干しだし	150
						まいたけ	8					ルーツ				
						淡色辛みそ	10									
						煮干しだし	150									
栄養価	1837 kcal	蛋白質 69.2 g	1891 kcal	蛋白質 68.1 g	1741 kcal	蛋白質 68.9 g	1781 kcal	蛋白質 74.5 g	1874 kcal	蛋白質 69.7 g	1753 kcal	蛋白質 69.7 g	1796 kcal	蛋白質 74.2 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 37.2 g	炭水化 278.0 g	脂質 53.3 g	炭水化 269.6 g	脂質 44.9 g	炭水化 257.1 g	脂質 37.4 g	炭水化 282.9 g		
	塩分 10.0 g		塩分 9.9 g		塩分 10.7 g		塩分 12.0 g		塩分 11.8 g		塩分 10.6 g		塩分 10.9 g			

献立表(週間)

常食 1

	2月22日(木)		2月23日(金)		2月24日(土)		2月25日(日)		2月26日(月)		2月27日(火)		2月28日(水)	
昼		パセリ(粉) 0.1	きゅうりの酢 30	きゅうり 10	煮干しだし 150		人参 皮剥 10		上白糖 3		鶏卵 25		調合油 3	
	みそ汁	カットわかめ 0.5	のり 10	まだこ(ゆで) 0.3	果物 りんご 60		調合油 1		食塩 0.2		穀物酢 5		食塩 0.3	
		白菜 40		カットわかめ 0.3			濃口醤油 5		みそ汁	なめこ 20		調合油 3		白こしょう 0.01
		葱 3		穀物酢 5			上白糖 1			葱 5		食塩 0.3		煮物
		淡色辛みそ 10		上白糖 3			小葱 1			淡色辛みそ 10		白こしょう 0.01		西洋かぼちゃ 40
		煮干しだし 150		食塩 0.3			ゴマ和え			煮干しだし 150		フライドポテト 60		スナップえんど 20
	果物	ネーブル 60	果物盛り合わせ	パインアップル 40			小松菜 ゆで 50		果物	バレンシアオレ 70	フレンチポテト	菜種油 3		生椎茸 10
				キウイフルーツ 40			ごま 1					食塩 0.2		濃口醤油 5
							濃口醤油 2.5					上白糖 1		上白糖 1
							上白糖 0.5					スープ		煮干しだし 15
							果物					さやえんどう 10		
							キウイフルーツ 40					緑豆春雨 5	スープ	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
												食塩 0.5		食塩 0.5
												白こしょう 0.01		白こしょう 0.01
												果物		果物
												りんご 60		ぶどう 60
												ジュース		
												きになる野菜(125		
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
	照焼魚	ぶり・60g 60	鶏肉の生姜煮	若鶏もも 皮なし 80	鶏つくね 30	鶏ひき肉 30	マヨネーズ焼	ささ身 60	ハンバーグ	合挽肉 80	鶏の西京焼	若鶏もも 皮なし 60	おろし煮	まだら・60g 60
		濃口醤油 5	じゃが芋	50	ね揚げ 20	玉葱 20		食塩 0.2		玉葱 40	淡色辛みそ 5	5	煮	生姜 3
		上白糖 1	さやえんどう	10	あんか 3	生椎茸 3		黒こしょう 0.01		鶏卵 3	みりん風調味料 2.5	2.5		濃口醤油 10
		みりん風調味料 2.5	生姜	5	け 0.3	食塩 0.3		マヨネーズ 10		パン粉(乾燥) 1	上白糖 0.5	0.5		上白糖 3
		合成清酒 1	濃口醤油	7.5	鶏卵 3	鶏卵 3		パセリ(粉) 0.1		牛乳 3	大根 皮剥 40	40		合成清酒 2.5
		大根 皮剥 50	みりん風調味料	5	パン粉(乾燥) 3	パン粉(乾燥) 3		サニーレタス 5		食塩 0.5	しそ 0.5	0.5		大根 皮剥 80
		しそ 1	ごま油	4	菜種油 5	菜種油 5		大根の煮物		白こしょう 0.01	醤油パック 5	5		ほうれん草 30
		醤油パック 5	サラダ	レタス 30	ホタテ貝柱 30	大根の煮物		大根 皮剥 60		菜種油 3				
	きんぴらごぼう	ごぼう 40		きゅうり 20	人参 皮剥 20	人参 皮剥 20		人参 皮剥 10		ケチャップ 5	里芋の煮物	里芋 45	麻婆豆腐	木綿豆腐 50
		人参 皮剥 10		トマト 20	生椎茸 10	生椎茸 10		さやいんげん(10		ウスターソース 5		淡口醤油 5	腐	鶏ひき肉 10
		しらたき 20		マヨネーズパツ 10	濃口醤油 7.5	濃口醤油 7.5		濃口醤油 5		キャベツ 25		上白糖 1		玉葱 40
		ごま油 1			合成清酒 2.5	合成清酒 2.5		合成清酒 1		レッドキャベツ 5		さやいんげん(5		葱 10
		濃口醤油 5	炒煮	大根 皮剥 50	みりん風調味料 2.5	みりん風調味料 2.5		煮干しだし 15		緑豆春雨 5	きのこの和え物	生椎茸 10		菜種油 3
		上白糖 1		凍り豆腐 1	片栗粉 1	片栗粉 1		鶏卵 25	リャンパン	もやし 30		えのき茸 10		にんにく 0.5
		煮干しだし 15		菜種油 1	生姜 1	生姜 1		ほうれん草の白和え		しそ 1		ぶなしめじ 20		生姜 5
		いりごま 0.5		濃口醤油 5				しほり豆腐 30		ローズハム 10		エリンギ 10		濃口醤油 2.5
	マカロニサラダ	マカロニ 乾 4		上白糖 0.5	大名和え	白菜 70		いりごま 1		穀物酢 2.5		エリンギ 10		淡色辛みそ 2
		きゅうり 20		煮干しだし 10		削り節 0.5		淡色辛みそ 5		淡口醤油 5		濃口醤油 5		上白糖 1
		ローズハム 8	具沢山汁	里芋 30		濃口醤油 2.5		上白糖 3		上白糖 1		みりん風調味料 1		合成清酒 2.5
		マヨネーズ 8		人参 皮剥 10		鶏卵 15		板こんにやく 20		ごま油 0.5	清汁	はんぺん 5		ごま油 1
		白こしょう 0.01		ごぼう 15		食塩 0.1		濃口醤油 2.5		いりごま 1		人参 皮剥 5		片栗粉 1
				小葱 2		菜種油 0.5		みりん風調味料 1				葱 3		とうがらし 乾 0.2
	清汁	さやえんどう 5		淡口醤油 5	ブロッコリー	ブロッコリー 60		ほうれん草(ゆ) 20		西洋かぼちゃ 50		淡口醤油 5	ポテト 5	じゃが芋 40
		えのき茸 20		食塩 0.2	コリー	穀物酢 5	お吸い	人参 皮剥(ゆ) 5	南瓜のサラダ	きゅうり 15		食塩 0.2	サラダ	きゅうり 15
								生ふ 6		玉葱 10		かつお・昆布だ 150		人参 皮剥 5

献立表(週間)

常食 1

	2月22日(木)		2月23日(金)		2月24日(土)		2月25日(日)		2月26日(月)		2月27日(火)		2月28日(水)			
夕	淡口醤油	5	煮干しだし	150	サラダ	調合油	3	物	糸みつば	2	マヨネーズ	10		ロースハム	5	
	食塩	0.2				濃口醤油	2.5		淡口醤油	5				マヨネーズ	12	
	昆布だし	75				白こしょう	0.01		食塩	0.2	スープ	玉葱	40	粒入りマスター	1	
	かつおだし	75							昆布だし	75		貝割大根・芽	5	白こしょう	0.01	
					とろろ	きょうな	10		かつおだし	75		コンソメ	0.5			
					汁	かつとろろ昆布	1					食塩	0.5	かき玉	鶏卵	20
						淡口醤油	5					白こしょう	0.01	汁	ぶなしめじ	10
						食塩	0.2								切りみつば	2
						煮干しだし	150								淡口醤油	5
															食塩	0.2
															昆布だし	75
															かつおだし	75
栄養価	1866 kcal	蛋白質 68.3 g	1755 kcal	蛋白質 73.9 g	1815 kcal	蛋白質 70.4 g	1775 kcal	蛋白質 74.0 g	1847 kcal	蛋白質 71.4 g	1805 kcal	蛋白質 72.8 g	1815 kcal	蛋白質 70.5 g		
	脂質 53.6 g	炭水化 267.8 g	脂質 35.9 g	炭水化 275.6 g	脂質 45.9 g	炭水化 272.3 g	脂質 38.7 g	炭水化 275.3 g	脂質 46.2 g	炭水化 274.9 g	脂質 49.6 g	炭水化 261.0 g	脂質 40.4 g	炭水化 284.3 g		
	塩分 9.3 g		塩分 9.9 g		塩分 10.6 g		塩分 11.2 g		塩分 10.8 g		塩分 11.2 g		塩分 9.5 g			