

献立表(週間)

常食 1

	3月1日(木)			3月2日(金)			3月3日(土)			3月4日(日)			3月5日(月)			3月6日(火)			3月7日(水)					
朝	米飯	精白米	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			
	きんぴら	ごぼう 人参 皮剥 ごま油 濃口醤油 上白糖 いりごま	40 10 1 2.5 1 1	野菜ソテー	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	50 20 10 1 0.5 0.01	野菜卵炒め	鶏卵 ほうれん草 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう	40 40 60 1 0.5 0.01	豆腐そぼろ	木綿豆腐 鶏ひき肉 ごま油 濃口醤油 上白糖 合成清酒 さやいんげん(75 20 1 5 1 1 10	焼き生揚げ	生揚げ 白こしょう 菜種油 ブロッコリー 醤油パック	70 0.01 1 30 5	白菜の軟らか煮	白菜 人参 皮剥 さやえんどう 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	100 10 6 5 1 30	おかから炒り煮	おかから(新製法) 焼き竹輪 ひじき 乾椎茸 人参 皮剥 葱	40 8 0.5 0.5 5 5			
	卵焼き	鶏卵 食塩 上白糖 菜種油 パセリ	50 0.2 0.1 1 1	鶏肉照焼き	若鶏もも 皮な 濃口醤油 上白糖 ブロッコリー	30 2.5 1.5 30	五目ひじき	ひじき 人参 皮剥 凍り豆腐 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	6 10 1 1 5 1 10	炒煮	もやし さつま揚げ ピーマン 菜種油 濃口醤油 上白糖	70 10 5 1 5 1	炒煮	焼き竹輪 菜種油 濃口醤油 上白糖	10 1 5 1	温泉卵	温泉卵 温泉卵のたれ 切り干し大根 人参 皮剥 の和え物	50 4 6 5 0.3	野菜ピリ辛炒め	キャベツ ピーマン 黄ピーマン 人参 皮剥 ごま油 濃口醤油 合成清酒 みりん風調味料 とうがらし 乾	50 10 5 5 1 5 1 1 0.5			
	野菜サラダ	きょうな カリフラワー 玉葱 黄ピーマン 穀物酢 上白糖 調合油 食塩 黒こしょう	3 30 10 5 5 0.5 3 0.2 0.01	みそ汁	小松菜 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	佃煮	のり佃煮 キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	10 30 10 5 10 150	みそ汁	チンゲンサイ 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	漬物	なす しば漬	10	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150
	みそ汁	キャベツ 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 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	牛乳	牛乳	180	一夜漬	なす 刻み昆布 食塩	30 0.2 0.2
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・ストロ	125
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	ちらし寿司	精白米 穀物酢 上白糖 食塩 真昆布 でんぶ 乾椎茸 かんぴょう 人参 皮剥 煮干しだし 上白糖 濃口醤油 みりん風調味料	84 15 6 0.5 1 5 1 3 10 10 2 5 2.5	ソース焼きそば	蒸し中華めん 豚ももスライス キャベツ 人参 皮剥 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう かき油 中濃ソース しょうが(酢漬)	150 30 60 15 20 10 5 0.3 0.01 3 10 10	米飯	精白米	84	パン	南瓜パン40g ココナッツパン 焼き魚 ときのこソテー	40 55 60 10 20	マカロニニグラタン	マカロニ 乾 若鶏もも 皮な 玉葱 マッシュルーム 有塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 食塩 パン粉(乾燥) パルメザンチー パセリ(粉)	10 20 20 10 3 8 80 0.5 0.3 0.5 0.5 0.2	そい	60g 食塩 白こしょう 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	60 0.3 0.01 10 10 20 10 10 5 5 1 2.5 2.5
	ハヤシライス	豚ももスライス 玉葱 マッシュルーム 菜種油 ハヤシルウ ウスターソース ケチャップ 白こしょう グリーンピース	40 100 20 3 18 5 5 0.01 5	魚の生焼	さわら・60g 食塩 濃口醤油 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	60 0.3 5 5 3 3 10	炒煮	小松菜 菜種油 濃口醤油 上白糖	50 1 2.5 0.5	南瓜サラダ	かぼちゃ(ゆで) きゅうり	70 10	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵	40 25	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180

常食 1

献立表(週間)

	3月1日(木)		3月2日(金)		3月3日(土)		3月4日(日)		3月5日(月)		3月6日(火)		3月7日(水)	
昼		濃口醤油 2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01	冷奴 木綿豆腐 75 かつお節 0.5 小葱 1 醤油パック 5		上白糖 2 食塩 0.1 食用色素(紅) 0.01 鶏卵 10 菜種油 1 尾付きえび 20 焼きのり 0.5		マヨネーズ 10 白こしょう 0.01 サニーレタス 8 わかめ カットわかめ 0.5 スープ 緑豆春雨 2 葱 5 中華味 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01		人参 皮剥 15 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15 なが芋 50 きゅうり 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2		千切り 大根 皮剥 30 野菜サ 20 ラダ きょうな 10 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 かつお缶詰(油) 15		イカの するめいか 30 酢みそ 葱(ゆで) 40 和え 淡色辛みそ 8 上白糖 5 穀物酢 5 野菜サ ブロッコリー 60 ラダ 人参 皮剥(ゆ 5 マヨネーズ 8	
	中華風 春雨ス ープ	緑豆春雨 5 木綿豆腐 25 にら 10 中華味 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	すまし 汁 貝割大根・芽 5 かつとろろ昆布 2 昆布だし 75 かつおだし 75 淡口醤油 7.5		鶏の照 若鶏もも 皮な 40 り焼き 濃口醤油 2.5 みりん風調味料 2.5 菜種油 1 ミニトマト 15 ブロッコリー 40		キウイフルーツ 40		みそ汁 いわのり 2 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 ネーブル 60		スープ 小松菜 30 木綿豆腐 30 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01		清汁 鶏卵 10 煮干しだし 10 淡口醤油 1.25 糸みつば 3 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	
	果物	キウイフルーツ 40	果物 バナナ 100		土佐煮 たけのこ 水煮 60 淡口醤油 5 かつおだし 5 かつお節 0.5 濃口醤油 5 さやえんどう 4 菜の花 和種なばな 40 わさび 焼き竹輪 10 マヨ マヨネーズ 5 粉わさび 0.5 清汁 桜花漬け 4 糸みつば 3 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150 桜餅 道明寺粉 12.5 上白糖 2.5 水 20 食用色素(紅) 0.01 さらしあん 5 上白糖 5 食塩 0.2 食用色素(紅) 0.01 桜葉塩漬 1									
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
	焼き魚	あかうお・60g 60 食塩 0.3 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5	豚カツ 豚角肉(肩ロ一 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3	魚のお ます 50g 50 ろしあ 合成清酒 1 ん 薄力粉 1等 2 ごま油 2 大根 皮剥 50		魚粕づ ぶり・60g 60 け焼 食塩 0.3 酒かす 3 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40		鶏肉ケ 若鶏もも 皮な 60 チャッ 玉葱 40 ブ煮 人参 皮剥 10 食塩 0.2 ケチャップ 15		魚フラ ほっけ・80g 80 イ 食塩 0.4 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3		揚げ鶏 若鶏もも 皮な 60 ネギソ 濃口醤油 2.5 ース 合成清酒 2.5 鶏卵 3 薄力粉 1等 5		

常食 1

献立表(週間)

	3月1日(木)			3月2日(金)			3月3日(土)			3月4日(日)			3月5日(月)			3月6日(火)			3月7日(水)		
夕	ホタテ のオイ スター ソース	ベビーホタテ 玉葱 人参 皮剥 ぶなしめじ ピーマン ごま油 中華味 かき油 白こしょう	40 30 10 15 5 1 0.5 5 0.01	生野菜 サラダ	パン粉(乾燥) 菜種油 パセリ レタス ソースパック キャベツ ミニトマト 鶏卵 穀物酢 調合油 濃口醤油 白こしょう ケチャップ	8 10 1.5 5 5 35 15 25 5 3 2.5 0.01 2	スパゲ ッティ サラダ	小松菜 人参 皮剥 葱 生姜 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 合成清酒 片栗粉 スパゲ ティ 乾 きゅうり ロースハム マヨネーズ	10 10 5 1 5 1 2.5 1 1 6 20 5 10	めかぶ 物	しそ 醤油パック かぶ 皮剥 人参 皮剥 かにかま グリーンピース 食塩 かつお・昆布だ 片栗粉	0.5 5 5 15 5 3 0.2 20 1	温野菜 サラダ ゴマド レッシ ング	ウスターソース クリーム(植物 グリーンアスパ 黄ピーマン れんこん 赤ピーマン 食塩 上白糖 穀物酢 スナップえんど 人参 皮剥 カリフラワー マヨネーズ 上白糖 いりごま	5 5 15 10 30 10 0.3 3 5 30 8 30 15 1 1	酢ばす 煮 チンゲ ン菜ゴ マ和え みそ汁 スープ	パン粉(乾燥) 菜種油 レモン サラダ菜 ソースパック ふき ゆで 淡口醤油 上白糖 煮干しだし 削り節 チンゲンサイ 濃口醤油 上白糖 ごま みそ汁 カットわかめ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	8 8 8 6 5 40 2.5 0.5 15 0.5 50 2.5 0.5 1 0.5 5 10 5 0.5 0.5 0.01	おほか 煮 みそ汁	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 炊き合 わせ 乾椎茸 濃口醤油 上白糖 煮干しだし さやえんどう じゃが芋 きゅうり 人参 皮剥 マヨネーズ 食塩 白こしょう ミニトマト サラダ みそ汁 かつとろろ昆布 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	8 1 10 5 1 3 1 20 40 15 1 5 15 4 50 10 5 8 0.2 0.01 15 5 1 3 10 150
栄養価	1812 kcal 脂質 40.3 g 塩分 10.0 g	蛋白質 67.7 g 炭水化 287.4 g	1880 kcal 脂質 50.0 g 塩分 10.0 g	蛋白質 73.9 g 炭水化 274.0 g	1867 kcal 脂質 38.1 g 塩分 12.1 g	蛋白質 73.5 g 炭水化 303.8 g	1751 kcal 脂質 47.5 g 塩分 10.4 g	蛋白質 67.9 g 炭水化 254.9 g	1787 kcal 脂質 41.4 g 塩分 9.8 g	蛋白質 71.6 g 炭水化 276.7 g	1832 kcal 脂質 54.0 g 塩分 10.0 g	蛋白質 69.8 g 炭水化 260.4 g	1818 kcal 脂質 39.2 g 塩分 11.3 g	蛋白質 69.2 g 炭水化 291.1 g							

献立表(週間)

常食 1

		3月8日(木)		3月9日(金)		3月10日(土)		3月11日(日)		3月12日(月)		3月13日(火)		3月14日(水)					
昼		いりごま	0.5	白こしょう	0.01	清汁	白菜	20	果物	パインアップル	75	人参 皮剥	5	鶏卵	25	生椎茸	10		
	長芋の	なが芋	60	漬物	らっきょう 甘	10	小松菜	20				ローズハム	5	穀物酢	5	小葱	2		
	オースター	大根 葉	10		だいこん 福神	5	かつお・昆布だ	150				マヨネーズ	10	調合油	3	淡口醤油	5		
	炒め	無塩バター	3				淡口醤油	5				みそ汁	じゃが芋	40	食塩	0.2	食塩	0.2	
		合成清酒	2	スープ	緑豆春雨	5	食塩	0.2				貝割大根・芽	5	白こしょう	0.01	かつお・昆布だ	150		
		かき油	2		ピーマン	10	果物	りんご	60			淡色辛みそ	10	スープ	玉葱	30	果物	バレンシアオレ	75
		食塩	0.2		ホールカーネル	10						煮干しだし	150		ローズハム	10	薄力粉 1等	12	
	みそ汁	ほうれん草	20		鶏ガラスープ	0.25						果物	バナナ	100	人参 皮剥	5	ハート	5	
		油揚げ	5		中華味	0.25									ホールカーネル	15	クッキ	5	
		淡色辛みそ	10		食塩	1									コンソメ	0.5	ー	10	
		煮干しだし	150		白こしょう	0.01									食塩	0.5	有塩バター	6	
	果物	ネーブル	60	果物	ぶどう	60									白こしょう	0.01	ベーキングパウ	0.1	
																	ミルクココア	1	
												野菜ジ	きになる野菜 (125					
												ユース							
												果物	キウイフルーツ	50					
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	
	えびと	尾なしえび	60	煮魚	まこがれい・80	80	カツ卵	豚角肉(肩ロー	60	すき焼	豚ももスライス	50	魚西京	そい 60g	60	照焼魚	すずき・80g	80	
	野菜の	ブロッコリー	30		生姜	2	とじ	食塩	0.3	き	焼き豆腐	30	焼	淡色辛みそ	5		濃口醤油	5	
	フリッ	食塩	0.2		濃口醤油	7.5		白こしょう	0.01		白菜	40		上白糖	0.5		上白糖	1	
	ター	薄力粉 1等	8		上白糖	1.5		薄力粉 1等	3		葱	15		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2.5	
		片栗粉	2		合成清酒	2.5		鶏卵	3		しらたき	3		大根 皮剥	40		合成清酒	1	
		鶏卵	10		人参 皮剥	15		パン粉(乾燥)	5		人参 皮剥	8		しそ	0.5		大根 皮剥	40	
		菜種油	10		小松菜	50		菜種油	8		生椎茸	10		醤油パック	5	5	しそ	1	
		サニーレタス	5					玉葱	40		菜種油	3				5	醤油パック	5	
		レモン	10	筍の酢	たけのこ ゆで	40		生椎茸	10	青菜ソ	濃口醤油	10	チンゲンサイ	60					
		ケチャップパッ	8	味噌か	カットわかめ	0.5		濃口醤油	7.5	テー	上白糖	2	ぶなしめじ	10	さつま	さつま芋	45	マンポ	
				け	淡色辛みそ	5		上白糖	1		みりん風調味料	2.5	ソフトマーガリ	1	芋の甘	上白糖	5	テト	
	南瓜の	かぼちゃ	60		上白糖	3		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2.5	食塩	0.2	煮	食塩	0.1	有塩バター	
	コンソ	玉葱	20		穀物酢	5		煮干しだし	30		合成清酒	2.5	白こしょう	0.01				食塩	
	メ煮	ベーコン	15	野菜サ	きゅうり	10		鶏卵	50	里芋田	里芋	60			もやし	もやし	60	白こしょう	
		コンソメ	0.5	ラダ	大根 皮剥	30		グリーンピース	3	楽	さやえんどう	6	長芋の	なが芋	40	のナム	きゅうり	5	
		食塩	0.2		セロリー	10		なす	60		淡色辛みそ	6	酢の物	きゅうり	10	ル	人参 皮剥	5	
	ピーナ	キャベツ	50		赤ピーマン	3	焼き茄	削り節	0.2		上白糖	1		穀物酢	3		ごま油	1	
	ツ和え	ピーマン	5		マヨネーズ	10	子	醤油パック	5		みりん風調味料	2.5		淡口醤油	2.5		食塩	0.2	
		ピーナッツパタ	5					5		胡瓜の	きゅうり	40					いりごま	0.3	
		濃口醤油	5	みそ汁	じゃが芋 ゆで	20	野菜サ	きゅうり	25	幸し和	鶏卵	15	茶碗蒸	くり 甘露煮	6	八杯汁	木綿豆腐	30	
		上白糖	0.5		玉葱	20	ラダ	はつかだいこん	5	え	菜種油	1	し	なると	10		乾椎茸	0.5	
	スープ	チンゲンサイ	30		淡色辛みそ	10		レタス	20		濃口醤油	2.5		乾椎茸	0.3		生姜	5	
		人参 皮剥	8		煮干しだし	150		穀物酢	5		粉辛子	0.2		食塩	0.2		かつお・昆布だ	150	
		鶏ガラスープ	0.25					調合油	3	清汁	もやし	20		かつお・昆布だ	100		濃口醤油	5	
		中華味	0.5					濃口醤油	2.5		さやえんどう	4		鶏卵	50		食塩	0.2	
		食塩	0.5					白こしょう	0.01		かつお・昆布だ	150		合成清酒	1		片栗粉	1	
											淡口醤油	7.5		みりん風調味料	1		濃口醤油	5	
														淡口醤油	2.5		食塩	0.2	
																	白こしょう	0.01	

献立表(週間)

常食 1

	3月8日(木)		3月9日(金)		3月10日(土)		3月11日(日)		3月12日(月)		3月13日(火)		3月14日(水)			
夕					葱	5	食塩	0.2								
					淡色辛みそ	10										
					煮干しだし	150										
栄養価	エネルギー	1828 kcal	蛋白質	73.8 g	エネルギー	1819 kcal	蛋白質	72.7 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
	脂質	41.3 g	炭水化	283.8 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	10.0 g			塩分	11.5 g			塩分	9.8 g			塩分	10.6 g		
									エネルギー	1848 kcal	蛋白質	73.6 g	エネルギー	1794 kcal	蛋白質	68.3 g
									脂質	42.3 g	炭水化	288.2 g	脂質	49.4 g	炭水化	261.5 g
									塩分	9.5 g			塩分	9.1 g		
													エネルギー	1873 kcal	蛋白質	70.7 g
													脂質	41.0 g	炭水化	297.9 g
													塩分	9.3 g		

献立表(週間)

常食 1

	3月15日(木)			3月16日(金)			3月17日(土)			3月18日(日)			3月19日(月)			3月20日(火)			3月21日(水)			
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	
	卵豆腐	鶏卵	20	ツナと	鶏卵	25	しめじ	鶏卵	50	アスパ	グリーンアスパ	40	中華炒	ほうれん草	50	焼き魚	ほっけ・20g	20	野菜卵	キャベツ	80	
	あんかけ	煮干しだし	20	玉葱の	ライトツナ缶	20	とニラ	ぶなしめじ	30	ラのソ	赤ピーマン	5	め	玉葱	40	食塩	0.1	とじ	人参 皮剥	10		
		淡口醤油	2.5	炒め物	玉葱	20	の卵と	にら	15	テー	有塩バター	1		人参 皮剥	10	大根 皮剥	40		さやいんげん	10		
		生姜	2		赤ピーマン	5	じ	葱	10		食塩	0.3		菜種油	1	しそ	1		菜種油	2		
		濃口醤油	2.5		グリーンピース	3		濃口醤油	5		白こしょう	0.01		中華味	0.5	濃口醤油	2.5		食塩	0.5		
		上白糖	1		菜種油	2		上白糖	1		焼き魚	さば・40g	40	濃口醤油	2.5	上白糖	0.5	野菜ソ	白こしょう	0.01		
		片栗粉	1		中華味	0.5		みりん風調味料	2.5	納豆	食塩	0.2		上白糖	0.5	納豆	納豆	40	キャベツ	60	鶏卵	25
		貝割大根・芽	5		食塩	0.3		煮干しだし	30		しそ	1	納豆	納豆	40	テー	きょうな	10	和え物	きゅうり	20	
	ひじき	ひじき	4		白こしょう	0.01	チンゲ	はんぺん	10	かぶの	かぶ 皮剥	40	葱	醤油パック	5	5	菜種油	1	ライツツナ缶	10	カットわかめ	0.5
	の炒め	人参 皮剥	10	人参と	もやし	50	ン菜の	チンゲンサイ	40	レモン	ゆず(果皮)	1	醤油パック	5	5	白こしょう	0.01		めんつゆ(スト)	1	マヨネーズ	5
	煮	さつま揚げ	5	水菜の	きょうな	10	炒め煮	人参 皮剥	10	和え	レモン(果汁)	5	きゅう	きゅうり	40	梅肉和	白菜	40				
		グリーンピース	3	ナムル	人参 皮剥	10		菜種油	1		食塩	0.2	りの酢	人参 皮剥	5	え	梅干し(調味漬)	5				
		菜種油	1		濃口醤油	2.5		濃口醤油	5		上白糖	1	の物	穀物酢	5		みりん風調味料	2.5	切り干	切干し大根	4	
		濃口醤油	5		穀物酢	5		上白糖	1	みそ汁	ほうれん草	20		上白糖	3	みそ汁	もやし	30	の炒め	人参 皮剥	5	
		上白糖	1		上白糖	2		ごま	1		もやし	20		淡口醤油	2.5	みそ汁	葱	5	煮	濃口醤油	5	
	たいみ	たいみそ	8	のり佃	のり佃煮	10	のり	味付けのり	1	みそ汁	淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 葉	20	みそ汁	淡色辛みそ	10		上白糖	1	
	そ			煮							煮干しだし	150		キャベツ	20		煮干しだし	150		煮干しだし	15	
	みそ汁	大根 葉	20	みそ汁	白菜	20	みそ汁	小松菜	30	ジョア	ジョア・ストロ	125		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱	20	
		棒麩	1		木綿豆腐	30		えのき茸	10					煮干しだし	150				さやえんどう	5		
		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10					牛乳	牛乳	180			淡色辛みそ	10		
		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150										煮干しだし	150		
	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	
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	220	米飯	精白米	84	パン	胚芽ロール	48	米飯	精白米	84	
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	60	魚の香	まだら・60g	60	魚三五	ほっけ(三五八)	100		鶏卵	25		若鶏もも 皮な	60		ホテルブレッド	40	魚バタ	まだら・50g	50	
	リーム	食塩	0.3	草焼き	食塩	0.3	八焼き	大根 皮剥	40		蒸しかまぼこ	10		片栗粉	1	スープ	ホタテ貝柱	30	一焼き	食塩	0.3	
	煮	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		しそ	1		ほうれん草	25		菜種油	1	煮	じゃが芋	60		白こしょう	0.01	
		人参 皮剥	15		パン粉(乾燥)	1		醤油パック	5		葱	5		玉葱	50		ブロッコリー	30		有塩バター	3	
		玉葱	30		タイム	0.1		野菜ソ	50		かつお・昆布だ	300		濃口醤油	15		キャベツ	20		もやし	30	
		マッシュルーム	20		パセリ	0.1	野菜ソ	キャベツ	50		濃口醤油	2.5		みりん風調味料	2.5		人参 皮剥	20		ピーマン	5	
		有塩バター	5		有塩バター	3	テー	ピーマン	5		みりん風調味料	2.5		人参 皮剥	5		コンソメ	0.5		菜種油	2	
		薄力粉 1等	5		オリーブ油	3		人参 皮剥	5	揚げ出	木綿豆腐	50		大根 皮剥	50		食塩	0.5		食塩	0.1	
		牛乳	40		サニーレタス	3		菜種油	1	し豆腐	片栗粉	2		濃口醤油	7.5		白こしょう	0.01		白こしょう	0.03	
		クリーム(植物)	8		レモン	10		食塩	0.3		菜種油	6		上白糖	1		白こしょう	0.01		醤油パック	5	
		コンソメ	0.5		ソースパック	5		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ	5		合成清酒	2.5		白こしょう	0.01				
		食塩	0.5								みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2.5	ピーマ	赤ピーマン	20				
		白こしょう	0.01	炊合せ	大根 皮剥	30	和え物	きゅうり	20		煮干しだし	1		かつお・昆布だ	30	ンソテ	黄ピーマン	20	酢の物	なが芋	60	
		パセリ(粉)	0.2		たけのこ 水煮	20		春雨	3		生姜	3		片栗粉	1	ー	ピーマン	20		きゅうり	5	
					生椎茸	5		かにかま	5					糸みつば	5		オリーブ油	1		上白糖	3	
	大根サ	大根 皮剥	40		人参 皮剥	10		濃口醤油	2.5	ごま和	生椎茸	20		濃口醤油	7.5		食塩	0.3		穀物酢	2.5	
	ラダ	人参 皮剥	5		濃口醤油	5		上白糖	0.5	え	エリンギ	20	煮物	上白糖	0.5		白こしょう	0.01		食塩	0.3	
		きゅうり	10		上白糖	1		ごま油	0.5		さやいんげん	20		かぶ 皮剥	40	サラダ	レタス	30	味噌炒	チンゲンサイ	30	

常食 1

献立表(週間)

	3月15日(木)		3月16日(金)		3月17日(土)		3月18日(日)		3月19日(月)		3月20日(火)		3月21日(水)			
昼		穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01		合成清酒 2.5 煮干しだし 15	清汁	あさり 18 小葱 3 淡口醤油 5 食塩 0.2		いりごま 0.5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5		さやいんげん(15 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15		人参 皮剥 5 鶏卵 25 マヨネーズパッ 10	め	玉葱 20 人参 皮剥 5 菜種油 2 淡色辛みそ 8 上白糖 2		
	チンゲン菜のお浸し	チンゲンサイ 50 濃口醤油 2.5 煮干しだし 2.5	キャベツサラダ	キャベツ 40 きゅうり 5 人参 皮剥 3 マヨネーズ 8 ケチャップ 2 スイートコーン 5		かつお・昆布だ 150	切干大根煮	切干し大根 5 人参 皮剥 8 さやえんどう 5 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	お浸し	白菜 50 濃口醤油 5 削り節 0.3	コーンポタージュ	クリームスタイ 40 玉葱 30 薄力粉 1等 7 無塩バター 5 牛乳 100 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	すまし汁	凍り豆腐 4 小葱 5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150		
	清汁	たけのこ 水煮 20 さやえんどう 10 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	みそ汁	ほうれん草 40 油揚げ 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	果物	パイナップル 75	いもようかん	さつまいも 50 上白糖 10 寒天 1	みそ汁	小葱 3 じゃが芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	果物	ぶどう 60	果物	パイナップル 75		
	果物	りんご 60	果物	ぶどう 60			果物	ネーブル 75	果物	バナナ 100						
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		
	焼魚	さけ・60g 60 食塩 0.3 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5	豚生姜焼き	豚かたロース 60 濃口醤油 5 上白糖 1 合成清酒 2.5 生姜 3 菜種油 2	肉団子	鶏ひき肉 60 玉葱 30 鶏卵 3 食塩 0.1 白こしょう 0.01	チキンソテー	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 菜種油 2 キャベツ 30 トマト 15 マヨネーズパッ 10	海鮮炒め	するめいか 20 尾なしえび 20 ベビーホタテ 15 若鶏むね皮なし 15 さやいんげん(10 玉葱 40 きくらげ(乾) 1 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 菜種油 3 濃口醤油 5 中華味 0.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 上白糖 1 合成清酒 2.5 穀物酢 2.5 片栗粉 2 うずら卵 水煮 20	豚すき	豚ももスライス 60 焼き豆腐 50 白菜 60 葱 15 しらたき 30 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 濃口醤油 10 上白糖 3 みりん風調味料 2.5 茶碗蒸し 2.5	柚子胡椒炒め	豚ひき肉 50 なす 50 柚子こしょう 2 濃口醤油 5 みりん風調味料 1 片栗粉 1 ゆず(果皮) 1 葱 5 ブロッコリー 30		
	麻婆豆腐	木綿豆腐 30 鶏ひき肉 20 玉葱 50 葱 10 にんにく 0.5 生姜 3 濃口醤油 5 淡色辛みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 ごま油 1 片栗粉 1 とうがらし 乾 0.2	れんこん炒煮	れんこん 50 菜種油 1 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 とうがらし 乾 0.1	磯辺和え	白菜 60 濃口醤油 2.5 焼きのり 0.2	とびっこ和え	大根 皮剥 40 人参 皮剥 3 小松菜 5 淡口醤油 2.5 上白糖 0.5 とびっこ 5	酢味噌和え	するめいか 15 きゅうり 30 淡色辛みそ 5 穀物酢 1 上白糖 1	揚げ茄子	なす 60 菜種油 5 おろししょうが 1 小葱 3 醤油パック 5	里芋田楽	里芋 60 さやえんどう 6 淡色辛みそ 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	和え物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 5 みょうが 1 濃口醤油 2.5 上白糖 1
	あちゃら漬け	かぶ 皮剥 50 食塩 0.2 穀物酢 5 上白糖 3 しょうが(甘酢) 10	スープ	玉葱 40 人参 皮剥 10 コンソメ 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	わかめの煮物	カットわかめ 1 油揚げ 10 人参 皮剥 5 さやえんどう 5 菜種油 1 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	みそ汁	かつとろろ昆布 1 木綿豆腐 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	きのこマヨネーズ和え	ぶなしめじ 20 まいたけ 10 えのき茸 10 エリンギ 10 いりごま 1	みそ汁	油揚げ 8 小松菜 30 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		

献立表(週間)

常食 1

	3月15日(木)		3月16日(金)		3月17日(土)		3月18日(日)		3月19日(月)		3月20日(火)		3月21日(水)	
夕		煮干しだし 150				淡色辛みそ 10 煮干しだし 150				マヨネーズ 8 食塩 0.1 白こしょう 0.01			ぼたもち	精白米 8 もち米 8 上白糖 2 さらしあん 10 上白糖 10 食塩 0.3
栄養価	1724 kcal	蛋白質 68.9 g	1864 kcal	蛋白質 69.0 g	1783 kcal	蛋白質 74.1 g	1776 kcal	蛋白質 71.9 g	1823 kcal	蛋白質 71.0 g	1852 kcal	蛋白質 72.5 g	1880 kcal	蛋白質 72.3 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 45.2 g	炭水化 262.6 g	脂質 39.3 g	炭水化 281.2 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 38.7 g	炭水化 305.3 g
	塩分 11.1 g		塩分 9.5 g		塩分 10.1 g		塩分 10.2 g		塩分 10.7 g		塩分 10.5 g		塩分 11.4 g	

献立表(週間)

常食 1

	3月22日(木)			3月23日(金)			3月24日(土)			3月25日(日)			3月26日(月)			3月27日(火)			3月28日(水)														
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 1	焼き魚 ほっけ開き 食塩 大根 皮剥 しそ 醤油パック	40 0.1 40 0.5 5 5	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	干草焼 き	40	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	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														
	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	とろろ なが芋 芋 煮干しだし 淡口醤油 焼きのり	60 5 2.5 0.2	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	40 5 0.3 2.5	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															
	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	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	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	みそ汁 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 10 150	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												
	みそ汁	いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 10 150	みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	牛乳 牛乳	180	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														
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	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	84	帆立バ ーガー	バンズパン50g ホタテ貝 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉 (乾燥) 菜種油 中濃ソース キャベツ サラダ菜	50 60 0.3 0.01 3 3 3 9 5 20 3	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	魚の照 り焼き そい 60g 食塩 濃口醤油 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥 レタス 醤油パック	60 0.1 5 2 2 2 40 10 5	煮物 豚並肉 (肩・脂) たけのこ 水煮 人参 皮剥 グリーンピース 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	15 40 10 3 5 1 15	ポトフ 豚ばら じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 ブロッコリー コンソメ 食塩 白こしょう	30 60 60 15 20 0.5 0.5 0.01	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 上白糖 片栗粉	50 10 5 3 0.3 3 5 1 1
	豆腐海 鮮あん かけ	木綿豆腐 ペビーホタテ 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	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	鶏のか ら揚げ	若鶏もも 皮な 濃口醤油 白こしょう 合成清酒 薄力粉 1等 菜種油 サラダ菜	40 2.5 0.01 1 4 8 3	みそ汁 さやえんどう もやし 淡色辛みそ	6 30 10	野菜サ レタス	10														

献立表(週間)

常食 1

		3月22日(木)		3月23日(金)		3月24日(土)		3月25日(日)		3月26日(月)		3月27日(火)		3月28日(水)								
昼		さやえんどう	4	かつおだし	10	マリネ	ロースハム	15	マヨネーズ	5	煮干しだし	150	ラダ	キャベツ	30	煮干しだし	15					
	ゴマ和え	小松菜 ゆで	50	清汁	白菜	30	オリーブ油	1	なます	大根 皮剥	50	果物盛	キウイフルーツ	10	穀物酢	5	お浸し	ほうれん草	50			
		濃口醤油	2.5		葱	5	食塩	0.2		人参 皮剥	5	り合わ	パインアップル	20	調合油	3		濃口醤油	2.5			
		上白糖	0.5		淡口醤油	5	白こしょう	0.01		穀物酢	5	せ	みかん缶詰(果	10	食塩	0.3						
		ごま	0.5		食塩	0.2	パセリ(粉)	0.1		上白糖	3				白こしょう	0.01	スープ	大根 皮剥	20			
	みそ汁	ぶなしめじ	10		かつおだし	75	清汁	さやえんどう	10	焼き芋	さつま芋	60	スープ	玉葱	15			小葱	3			
		玉葱	30		昆布だし	75		えのき茸	10					赤ピーマン	15			コンソメ	0.5			
		淡色辛みそ	10	果物	パレンシアオレ	60		生ふ	10	果物	パインアップル	60		ロースハム	10			食塩	0.5			
		煮干しだし	150					淡口醤油	5					コンソメ	0.5			白こしょう	0.01			
	果物	りんご	60					食塩	0.2					食塩	0.5	果物		キウイフルーツ	40			
							果物	かつお・昆布だ	150					白こしょう	0.01							
								キウイフルーツ	40				フルー	牛乳 1000ml	20							
													ツ杏仁	寒天	4							
														上白糖	3							
														みかん缶詰(果	15							
														パインアップル	15							
														キウイフルーツ	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	フライ	尾付きえび	40	豚肉と	豚ももスライス	60	焼き魚	すずき・60g	60	チキン	若鶏もも 皮な	60	魚塩焼	ほっけ・80g	80	天ぶら	尾付きえび	40	
		食塩	0.3	盛り合	生椎茸	10	野菜の	じゃが芋	30	きのこ	食塩	0.3	カツ	食塩	0.2	き	食塩	0.4		かぼちゃ	40	
		大根 皮剥	40	わせ	ししとうがらし	5	旨煮	ごぼう	20	添え	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		トマト	15		ししとうがらし	6	
		しそ	1		食塩	0.2		人参 皮剥	10		ぶなしめじ	30		薄力粉 1等	4		サラダ菜	5		生椎茸	10	
		醤油パック	5		薄力粉 1等	5		生椎茸	10		生椎茸	20		鶏卵	3		マヨネーズ	5		薄力粉 1等	15	
	みそお	板こんにやく	15		鶏卵	3		しらたき	30		まいたけ	20		パン粉(乾燥)	3		醤油パック	5		食塩	0.2	
	でん	鶏卵	25		パン粉(乾燥)	8		さやえんどう	5		菜種油	2		菜種油	10	煮物	じゃが芋	60		鶏卵	5	
		さやいんげん(20		菜種油	10		菜種油	2		濃口醤油	5		ブリーツレタス	5		人参 皮剥	20		菜種油	15	
		人参 皮剥	15		レモン	8		濃口醤油	7.5		合成清酒	2.5		ブロッコリー	30		濃口醤油	5		醤油パック	5	
		濃口醤油	2.5		レタス	5		上白糖	2		みりん風調味料	2.5		マヨネーズ	5		上白糖	1	おろし	大根 皮剥	50	
		淡色辛みそ	5		ソースパック	5		合成清酒	2.5		小葱	3		ケチャップパッ	8		みりん風調味料	1		おろししょうが	5	
		合成清酒	2.5	生野菜	キャベツ	30		煮干しだし	30		醤油パック	5		わかめ	5		煮干しだし	15				
		上白糖	1		ブロッコリー	20	海藻サ	海藻サラダ	2	おから	おから(新製法	30	わかめ	きゅうり	40		煮干しだし	15		なが芋	60	
		みりん風調味料	1		ミニトマト	15	ラダ	きゅうり	10	おから	ひじき	0.5	酢正油	カットわかめ	0.5		菜種油	1	炊き合	人参 皮剥	15	
	もずく	もずく	50		鶏卵	25		レタス	5	煮	乾椎茸	0.5		穀物酢	5		グリンピース(3	わせ	乾椎茸	1	
	の酢物	生姜	2		穀物酢	5		ミニトマト	15		人参 皮剥	5	酢の物	濃口醤油	2.5		白和え	白和え	白菜	40	淡口醤油	5
		穀物酢	5		調合油	3		濃口醤油	2.5		葱	5		生姜	1.5				きゅうり	20	上白糖	1
		濃口醤油	5		濃口醤油	2.5		穀物酢	5		菜種油	3		白和え	しぼり豆腐	40			穀物酢	2.5	煮干しだし	15
		上白糖	3		白こしょう	0.01		調合油	3		濃口醤油	5	白和え	上白糖	1				上白糖	1	さやえんどう	4
					鶏肉の	若鶏もも 皮な	20		白こしょう	0.01		みりん風調味料	2.5		淡色辛みそ	8			淡口醤油	2.5		
	そば椀	茶そば	10	煮物	かぶ 皮剥	30	煮物	乾椎茸	0.5		煮干しだし	15		上白糖	4				浅漬け	きゅうり	15	
		葱	5		人参 皮剥	10		えのき茸	20					上白糖	4	すまし	かつとろろ昆布	1		キャベツ	15	
		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		ほうれん草	50	汁	葱	5		人参 皮剥	5	
		淡口醤油	5		濃口醤油	5		濃口醤油	2.5		ミニトマト	20		人参 皮剥	10		かつお・昆布だ	150		刻み昆布	0.5	
		食塩	0.2		上白糖	1		上白糖	0.5		ブロッコリー	30	清汁	エリンギ	20		淡口醤油	5		食塩	0.3	

常食 1

献立表(週間)

	3月22日(木)	3月23日(金)	3月24日(土)	3月25日(日)	3月26日(月)	3月27日(火)	3月28日(水)
夕	かつお・昆布だ 150	かつおだし 15 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	みそ汁 かつとろろ昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	マヨネーズパッ 10 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	にら 10 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2		清汁 糸みつば 5 生ふ 8 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2
栄養価	エネルギー 1706 kcal 蛋白質 72.5 g 脂質 38.3 g 炭水化 261.6 g 塩分 11.2 g	エネルギー 1808 kcal 蛋白質 72.6 g 脂質 42.8 g 炭水化 274.7 g 塩分 10.9 g	エネルギー 1777 kcal 蛋白質 73.4 g 脂質 41.6 g 炭水化 271.2 g 塩分 11.2 g	エネルギー 1871 kcal 蛋白質 74.3 g 脂質 44.4 g 炭水化 285.1 g 塩分 11.2 g	エネルギー 1757 kcal 蛋白質 70.9 g 脂質 43.6 g 炭水化 262.0 g 塩分 10.2 g	エネルギー 1732 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 54.9 g 炭水化 236.0 g 塩分 10.7 g	エネルギー 1837 kcal 蛋白質 72.2 g 脂質 43.7 g 炭水化 280.2 g 塩分 9.5 g

献立表(週間)

常食 1

		3月29日(木)		3月30日(金)		3月31日(土)		4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)	
朝	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84						
	炒り豆腐	木綿豆腐	60	大根煮物	大根 皮剥	40	炒煮	もやし	50						
		キャベツ	50		油揚げ	5		人参 皮剥	10						
		葱	10		人参 皮剥	8		菜種油	1						
		人参 皮剥	10		濃口醤油	5		濃口醤油	5						
		菜種油	2		上白糖	1		上白糖	1						
		濃口醤油	5		煮干しだし	15									
		上白糖	1		さやえんどう	3	ひきわり納豆	挽きわり納豆	40						
		煮干しだし	15	卵豆腐	鶏卵	20		葱	2						
					煮干しだし	40		醤油パック	5						
	さつま芋煮	さつま芋	60		食塩	0.2	ゴマ和え	和種なばな	40						
		濃口醤油	5		生姜	2		ごま	4						
		上白糖	1		濃口醤油	2.5		濃口醤油	2.5						
		煮干しだし	10		上白糖	1		上白糖	0.5						
		小葱	3		片栗粉	0.2									
					しそ	0.5	みそ汁	チンゲンサイ	20						
	おかか	チンゲンサイ	40		大根 葉	20		じゃが芋	40						
	和え	濃口醤油	2.5	みそ汁	ぶなしめじ	10		淡色辛みそ	10						
		上白糖	0.5		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150						
		削り節	0.3		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180						
	みそ汁	もやし	20	漬物	パリッコ	10									
		玉葱	10	果物	バナナ	100									
		淡色辛みそ	10												
		煮干しだし	150												
	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						
	チキンピカタ	若鶏もも 皮なし	60	魚の竜田揚げ	さば・60g	60	煮魚	まごがれい・70	70						
		食塩	0.3		濃口醤油	5		生姜	3						
		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		濃口醤油	10						
		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	2.5		上白糖	2						
		鶏卵	5		生姜	1		合成清酒	1.5						
		調合油	1		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	1.5						
		ケチャップ	5		菜種油	5		人参 皮剥	20						
		ブロッコリー	20		サニーレタス	8		スナックえんど	10						
		サニーレタス	8		レモン	8	お浸し	ほうれん草	50						
	野菜炒め	チンゲンサイ	50	炒め物	キャベツ	30		醤油パック	5						
		ぶなしめじ	25		玉葱	20									
		黄ピーマン	5		人参 皮剥	10	梅肉和え	きゅうり	40						
		菜種油	1		ピーマン	8		しそ	0.3						
		かき油	5		調合油	1		梅干し(調味漬)	3						
		合成清酒	1		食塩	0.3		削り節	0.2						
					白こしょう	0.01									
	みそ汁	えのき茸	10		鶏ガラスープ	0.5	清汁	豆麴	1						

献立表(週間)

常食 1

	3月29日(木)		3月30日(金)		3月31日(土)		4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)	
昼	白菜	40	野菜サ	カリフラワー	30	はんぺん	10							
	葱	2	ラダ	きゅうり	15	糸みつば	3							
	淡色辛みそ	10		トマト	30	かつお・昆布だ	150							
	煮干しだし	150		カットわかめ	0.5	淡口醤油	5							
もずく	もずく	50		いりごま	0.5	食塩	0.2							
酢	レモン(果汁)	2		穀物酢	5	果物	ぶどう	60						
	穀物酢	5		調合油	3									
	濃口醤油	2.5		濃口醤油	2.5									
	上白糖	3		白こしょう	0.01									
果物	ネーブル	60	みそ汁	葱	3									
				里芋	20									
				油揚げ	5									
				淡色辛みそ	10									
				煮干しだし	150									
夕	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84					
	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					
	漬け	食塩	0.3	姜焼き	生姜	3	ローフ	パン粉(乾燥)	2					
		薄力粉 1等	2		濃口醤油	5		牛乳	5					
		菜種油	6		合成清酒	2.5		食塩	0.5					
		玉葱	40		菜種油	1		白こしょう	0.01					
		人参 皮剥	5		人参 皮剥	5		玉葱	60					
		ピーマン	8		キャベツ	20		人参 皮剥	5					
		濃口醤油	5		マヨネーズパッ	10		グリーンピース	3					
		穀物酢	5					鶏卵	3					
		上白糖	2	煮物	かぶ 皮剥	40		ケチャップ	5					
		とうがらし 乾	0.1		人参 皮剥	15		人参 皮剥	30					
そぼろ	煮	鶏ひき肉	10		さやいんげん(10		有塩バター	1					
		じゃが芋	50		濃口醤油	5		上白糖	0.5					
		さやいんげん(10		上白糖	1		ブロッコリー	30					
		煮干しだし	15		煮干しだし	15		マヨネーズ	10					
		濃口醤油	5	ブロッ	ブロッコリー	40	あちゃ	かぶ 皮剥	60					
		上白糖	1	コリー	削り節	0.5	ら漬け	人参 皮剥	5					
サラダ		キャベツ	50	のおか	濃口醤油	2.5		真昆布	0.3					
		人参 皮剥	5	か和え				淡口醤油	2.5					
		かつお缶詰(油	10	中華風	緑豆春雨	5		上白糖	3					
		マヨネーズ	8	スープ	きくらげ(乾)	0.5		穀物酢	5					
		レモン(果汁)	1.5		たけのこ 水煮	15		煮干しだし	1					
		濃口醤油	1		人参 皮剥	5	蒸し鶏	ささ身	10					
		白こしょう	0.01		鶏卵	20	のサラ	レタス	20					
卵スー	プ	鶏卵	15		中華味	0.5	ダ	トマト	20					
		玉葱	40		食塩	0.8		海藻サラダ	1					
		赤ピーマン	5		白こしょう	0.01		ごま油	1					
		生椎茸	5					濃口醤油	2.5					
								穀物酢	5					

献立表(週間)

常食 1

		3月29日(木)		3月30日(金)		3月31日(土)		4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)	
夕		コンソメ	0.5			上白糖	1								
		食塩	0.8			白こしょう	0.01								
		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	1日あたり	1837 kcal	蛋白質 69.2 g	1日あたり	1891 kcal	蛋白質 68.1 g	1日あたり	1741 kcal	蛋白質 g	1日あたり	kcal	蛋白質 g	1日あたり	kcal	蛋白質 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	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	10.0 g		塩分	9.9 g		塩分	10.7 g		塩分	g		塩分	g	