

献立表(週間)

常食 1

	4月1日(日)			4月2日(月)			4月3日(火)			4月4日(水)			4月5日(木)			4月6日(金)			4月7日(土)				
朝	米飯	精白米	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		
	豆腐の かにかま んかけ	木綿豆腐 かにかま さやえんどう 生姜 淡口醤油 鶏ガラスープ 食塩 片栗粉	50 10 5 2 1 0.2 0.3 1	塩たら こと湯 葉和え	たらこ しそ 和種なばな 湯葉 干し 濃口醤油	10 0.5 30 1 2.5	鮭缶お ろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 醤油パック 5	40 50 0.5 5	野菜卵 とじ 鶏卵 淡口醤油 みりん風調味料 煮干しだし	キャベツ 人参 皮剥 鶏卵 淡口醤油 みりん風調味料 煮干しだし	50 5 50 5 2.5 30	小松菜 の炒煮	小松菜 赤ピーマン 油揚げ 菜種油 濃口醤油 上白糖	40 20 5 1 5 1	焼き魚 あじ・40g 食塩 しそ いんげ んソテ ー	40 0.2 1 40 10 1	切り干 し大根 の煮物 さやいんげん() 人参 皮剥 菜種油	6 10 1 5 1 10	濃口醤油 上白糖 煮干しだし	5 1 10		
	チンゲ ン菜の 和え物	チンゲンサイ 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖	50 10 2.5 1	野菜炒 め煮	キャベツ ピーマン 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖	50 10 1 5 1	切干大 根梅肉 和え	切干し大根 人参 皮剥 生椎茸 梅干し(調味漬 上白糖	5 5 5 6 0.5	二色浸 し もやし ピーマン 濃口醤油 削り節	40 10 5 0.5	茹で卵 の Mayo ネーズ 和え	鶏卵 マヨネーズ パセリ(粉)	50 5 0.2	カリフ ラワー のゴマ 醤油和 え	ぶなしめじ カリフラワー 濃口醤油 上白糖 いりごま	20 30 2.5 0.5 0.5	サラダ レタス 黄ピーマン 赤ピーマン 穀物酢 オリーブ油 食塩 白こしょう	30 5 5 5 3 0.3 0.01	醤油パック 5	5		
	浅漬け	きゅうり 食塩	20 0.1	大豆と 昆布の 煮物	だいず水煮缶詰 刻み昆布 濃口醤油 上白糖	15 0.5 5 1	みそ汁 白菜 なす 葱	30 10 5	みそ汁 白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	胡瓜の 酢物	きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩 いりごま	50 5 3 0.3 0.5	みそ汁 味付け のり	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁 小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	みそ汁 玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 10 150			
	みそ汁	大根 皮剥 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁 棒麩 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	1 0.5 10 150	牛乳 牛乳	180 180	みそ汁 大根 皮剥 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	味付け のり 牛乳 牛乳	1 180 180	味付けのり	1	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180				
	ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	180 180	ジョア ジョア・プレー	125	ジョア ジョア・プレー	125													
昼	五目う どん	うどん ゆで 尾なしえび 鶏卵 ほうれん草(ゆ さやえんどう() 葱 かつお・昆布だ 濃口醤油 みりん風調味料	260 20 25 20 4 5 300 20 5	米飯 回鍋肉	精白米 豚ばら キャベツ ピーマン 葱 菜種油 淡色辛みそ 上白糖 トウバンジャン 鶏ガラスープ	84 60 70 10 15 2 8 1 1 0.5	パン: オレン ジロー ル 和風豆 腐ハン バーグ	オレンジロール 豚ももスライス 肉あん かけ 木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 なが芋 片栗粉 淡色辛みそ 白こしょう 菜種油 大根 皮剥 しそ 醤油パック 5	80 50 0.3 2 40 30 40 3 5 3 5 0.01 2 30 1 5	米飯 蒸し豚 肉あん かけ	精白米 豚ももスライス 食塩 生姜 玉葱 ピーマン 乾椎茸 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし 片栗粉	84 50 0.3 2 40 10 0.3 1 5 30 1	米飯 ザンギ	精白米 若鶏もも 皮な 生姜 濃口醤油 合成清酒 薄力粉 1等 調合油 サニーレタス レモン	84 60 3 5 1 6 7 5 10	赤飯 もち米 あずき 全粒・ ごま塩 1.8g 1.8	42 42 8	焼き魚 さけ・60g 食塩 大根 皮剥 しそ 醤油パック 5	60 0.3 40 0.5 5	魚のフ ライ まだら・60g 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 サラダ菜 レモン ミニトマト 鶏卵 玉葱 らっきょう 甘 マヨネーズ 食塩 白こしょう	60 0.3 0.01 5 3 8 10 5 10 3 0.3 40 5 10 3 5 0.2 0.01	炒煮 じゃが芋 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 野菜ス ティック セロリー マヨネーズパッ 葱	40 10 10 5 10 30 30 20 10 5 25 5
	ポテト コロツ ケ	じゃが芋 合挽肉 玉葱 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ ソースパック	50 20 40 0.5 0.01 5 3 6 10 25 5	南瓜の 煮物	かぼちゃ スナップえんど 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	60 10 5 1 15	ポトフ 若鶏もも 皮な ベーコン じゃが芋	40 5 60	桜ポテ ト じゃが芋 たらこ 食塩 白こしょう グリーンピース 煮物	50 6 0.1 0.01 5 5	焼きか ぼちゃ	西洋かぼちゃ 食塩 白こしょう	40 0.2 0.01	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01				

常食 1

献立表(週間)

	4月1日(日)			4月2日(月)			4月3日(火)			4月4日(水)			4月5日(木)			4月6日(金)			4月7日(土)									
夕	脱脂粉乳	3		ル	人参 皮剥	5	え物	淡口醤油	5		上白糖	1		白こしょう	0.01		菜種油	1		菜種油	0.5							
	大根 皮剥	20			生姜	2		上白糖	1								濃口醤油	2.5										
	人参 皮剥	10			いりごま	0.5		とびっこ	5	サラダ	キャベツ	25	清汁	さやえんどう	5		上白糖	0.5	ブロッ	ブロッコリー	60							
	淡色辛みそ	10			ごま油	2					ブロッコリー	30		えのき茸	20		煮干しだし	10	コリー	穀物酢	5							
	煮干しだし	150			濃口醤油	2.5	卵スー	鶏卵	15		ミニトマト	15		淡口醤油	5				サラダ	調合油	3							
					上白糖	1	プ	玉葱	20		マヨネーズ	10		食塩	0.2	のっぺ	里芋	30			濃口醤油	2.5						
					穀物酢	2.5		葱	5		白こしょう	0.01		昆布だし	75	い汁	木綿豆腐	30			白こしょう	0.01						
					清汁	白菜	30	中華味	0.5	みそ汁	棒麩	1		かつおだし	75		人参 皮剥	10										
						貝割大根・芽	5	食塩	0.5		玉葱	30				ごぼう	15	とろろ	きょうな	10								
						かつお・昆布だ	150	淡口醤油	2.5		ほうれん草	10				小葱	2	汁	かつとろろ昆布	1								
						淡口醤油	5	白こしょう	0.01		淡色辛みそ	10				濃口醤油	5			淡口醤油	5							
						食塩	0.2	杏仁フ	杏仁フルーツ	60	煮干しだし	150				食塩	0.2			食塩	0.2							
						ルーツ										煮干しだし	150			煮干しだし	150							
栄養価	エネルギー	1781 kcal	蛋白質	74.5 g	エネルギー	1874 kcal	蛋白質	69.7 g	エネルギー	1753 kcal	蛋白質	69.7 g	エネルギー	1803 kcal	蛋白質	74.6 g	エネルギー	1866 kcal	蛋白質	68.3 g	エネルギー	1876 kcal	蛋白質	71.3 g	エネルギー	1815 kcal	蛋白質	70.4 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	37.5 g	炭水化	284.3 g	脂質	53.6 g	炭水化	267.8 g	脂質	49.5 g	炭水化	276.8 g	脂質	45.9 g	炭水化	272.3 g
	塩分	12.0 g			塩分	11.8 g			塩分	10.6 g			塩分	10.9 g			塩分	9.3 g			塩分	9.9 g			塩分	10.6 g		

献立表(週間)

常食 1

		4月8日(日)		4月9日(月)		4月10日(火)		4月11日(水)		4月12日(木)		4月13日(金)		4月14日(土)								
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							
	豆腐の	木綿豆腐	50	野菜炒	鶏卵	50	五目煮	さつま揚げ	20	鮭塩塩	秋鮭塩焼き(骨	20	きんぴ	ごぼう	40	野菜ソ	キャベツ	50	野菜卵	鶏卵	40	
	野菜あ	玉葱	30	り卵	かつおだし	5		大根 皮剥	50	焼き	しそ	1	ら	人参 皮剥	10	テー	玉葱	20	炒め	ほうれん草	40	
	んかけ	人参 皮剥	5		キャベツ	20		人参 皮剥	10					ごま油	1		人参 皮剥	10		玉葱	60	
		濃口醤油	5		グリーンアスパ	10		乾椎茸	0.5	人参と	小松菜 ゆで	40		濃口醤油	2.5		菜種油	1		菜種油	1	
		上白糖	1		人参 皮剥	10		さやいんげん(10	小松菜	もやし ゆで	10		上白糖	1		食塩	0.5		食塩	0.5	
		合成清酒	1		食塩	0.5		濃口醤油	5	のナム	人参 皮剥(ゆ	15		いりごま	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	
		みりん風調味料	1		上白糖	1		上白糖	1	ル	ごま	1										
		片栗粉	1	チンゲ	チンゲンサイ	40		煮干しだし	20		濃口醤油	2.5	卵焼き	鶏卵	50	鶏肉照	若鶏もも 皮な	30	五目ひ	ひじき	6	
		小葱	2	ン菜の	玉葱	20					穀物酢	2.5		食塩	0.2	焼き	濃口醤油	2.5	じき	人参 皮剥	10	
		きゅう	きゅうり	30	炒め煮	赤ピーマン	10	塩たら	たらこ	10	上白糖	2		上白糖	0.1		上白糖	1.5		凍り豆腐	1	
	りの梅	梅干し(調味漬	2		菜種油	1	こ	しそ	1		ごま油	0.5		菜種油	1		パセリ	1		菜種油	1	
	肉和え	みりん風調味料	0.5		濃口醤油	5								味付け	1		味のり	1		濃口醤油	5	
		上白糖	0.2	梅漬	梅干し(調味漬	5	白菜の	白菜	60	ソテー	キャベツ	60		きょうな	20	味付け	味のり	1		上白糖	1	
		ふりかけ	ふりかけ(瀬戸		お浸し		お浸し	かつお節	0.5		ピーマン	10	野菜サ	黄ピーマン	5	みそ汁	小松菜	20	佃煮	のり佃煮	10	
		みそ汁	みそ汁	ほうれん草	20	みそ汁	木綿豆腐	30			白菜	2.5		穀物酢	5		もやし	20		みそ汁	キャベツ	30
		さやえんどう	5		カットわかめ	0.5		カットわかめ	0.5	みそ汁	貝割大根・芽	5		上白糖	0.5		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	
		ぶなしめじ	10		淡色辛みそ	10		小葱	2		いわのり	2		食塩	0.2		煮干しだし	150		ぶなしめじ	10	
		白菜	20		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		黒こしょう	0.01	牛乳	牛乳	180		葱	5	
		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150		煮干しだし	150								淡色辛みそ	10	
		煮干しだし	150				牛乳	牛乳	180				みそ汁	キャベツ	30					煮干しだし	150	
		ジョア	ジョア・ストロ							ジョア	ジョア・プレー	125		棒麩	2					牛乳	牛乳	180
													牛乳	牛乳	180							
昼	そば	そば ゆで	210	米飯	精白米	84	ホット	ドッグパン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	
		かつおだし	150				ドック	フランクフルト	16.3													
		昆布だし	150	煮魚	まこがれい・60	60		ケチャップ	5	チキン	鶏ひき肉	60	ハヤシ	豚ももスライス	40	魚の生	さわら・60g	60	ガタタ	大根 皮剥	30	
		濃口醤油	15		生姜	2		キャベツ	30	ロール	食塩	0.3	ライス	玉葱	100	姜焼き	食塩	0.3	ン	人参 皮剥	5	
		みりん風調味料	2.5		濃口醤油	10		菜種油	1		白こしょう	0.01		マッシュルーム	20		濃口醤油	5		むきエビ	20	
		合成清酒	2.5		上白糖	1		食塩	0.1		鶏卵	5		菜種油	3		合成清酒	5		するめいか	20	
		上白糖	1		合成清酒	2.5					玉葱	20		ハヤシルウ	18		生姜	3		ベビーホタテ	20	
		葱	5		里芋	20	グラタ	若鶏もも 皮な	30		人参 皮剥	10		ウスターソース	5		サニーレタス	3		あさり	20	
		天ぷら	尾付きえび	20	小松菜	20	ン	尾なしえび	40		パン粉(乾燥)	3		ケチャップ	5		レモン	10		木綿豆腐	50	
			さつま芋	20				玉葱	30		菜種油	1		白こしょう	0.01					チンゲンサイ	20	
			玉葱	30	けんち	木綿豆腐	50	有塩バター	6		ケチャップ	5		グリ	レタス	20	炒煮	小松菜	50	なると	5	
			人参 皮剥	5	ん煮	大根 皮剥	30	薄力粉 1等	10		ピーマン	10	グリー	ブロッコリー	40		菜種油	1		葱	2	
			薄力粉 1等	15		人参 皮剥	10	牛乳 1000ml	80		赤ピーマン	10	ンサラ	トマト	15		濃口醤油	2.5		うずら卵 水煮	10	
			食塩	0.2		濃口醤油	5	コンソメ	0.5		黄ピーマン	10	ダ	濃口醤油	2.5	冷奴	上白糖	0.5		菜種油	1	
			鶏卵	5		上白糖	1	食塩	0.3		食塩	0.2		濃口醤油	2.5					中華味	0.5	
			菜種油	15		みりん風調味料	2.5	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		穀物酢	5					濃口醤油	2.5	
			醤油パック	5		煮干しだし	15	パン粉(乾燥)	3		菜種油	1		調合油	3					かつお節	0.5	
					酢の物	かぶ 皮剥	40	パルメザンチー	0.1	サラダ	レタス	10		白こしょう	0.01					小葱	1	
																				醤油パック	5	
																					みりん風調味料	2.5

献立表(週間)

常食 1

	4月8日(日)		4月9日(月)		4月10日(火)		4月11日(水)		4月12日(木)		4月13日(金)		4月14日(土)					
夕	濃口醤油	2.5	ごま油	0.5	清汁	はんぺん	5	片栗粉	1	えのき茸	5	煮物	里芋	40	カリフ	カリフラワー	40	
	みりん風調味料	1	いりごま	1		人参 皮剥	5	とうがらし 乾	0.2	葱	2		生椎茸	10	ラワー	人参 皮剥	10	
	ほうれん草(ゆ)	20				葱	3			淡口醤油	5		人参 皮剥	10	甘酢漬	淡口醤油	0.5	
	人参 皮剥(ゆ)	5	南瓜の	西洋かぼちゃ	50	淡口醤油	5	ポテト	じゃが芋	40	食塩	0.2		濃口醤油	5	け	穀物酢	5
	お吸い	生ふ	サラダ	きゅうり	15	食塩	0.2	サラダ	きゅうり	15	かつおだし	75		上白糖	1		上白糖	3
物	糸みつば	2		玉葱	10	かつお・昆布だ	150		人参 皮剥	5	昆布だし	75		煮干しだし	15		ゆず(果皮)	1
	淡口醤油	5		マヨネーズ	10				ローズハム	5				さやえんどう	5			
	食塩	0.2	スープ	玉葱	40				マヨネーズ	10						みそ汁	なめこ	20
	昆布だし	75		貝割大根・芽	5			かき玉	鶏卵	20							葱	3
	かつおだし	75		コンソメ	0.5			汁	ぶなしめじ	10							淡色辛みそ	10
				食塩	0.5				切りみつば	2							煮干しだし	150
				白こしょう	0.01				淡口醤油	5								
									食塩	0.2								
									昆布だし	75								
									かつおだし	75								
栄養価	1775 kcal	蛋白質 74.0 g	1847 kcal	蛋白質 71.4 g	1806 kcal	蛋白質 72.9 g	1819 kcal	蛋白質 71.5 g	1808 kcal	蛋白質 67.1 g	1880 kcal	蛋白質 73.9 g	1768 kcal	蛋白質 69.0 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 261.1 g	脂質 38.9 g	炭水化 287.2 g	脂質 40.3 g	炭水化 286.7 g	脂質 50.0 g	炭水化 274.0 g	脂質 38.7 g	炭水化 280.5 g				
	塩分 11.2 g		塩分 10.8 g		塩分 11.2 g		塩分 9.4 g		塩分 10.0 g		塩分 10.0 g		塩分 11.1 g					

献立表(週間)

常食 1

	4月15日(日)		4月16日(月)		4月17日(火)		4月18日(水)		4月19日(木)		4月20日(金)		4月21日(土)	
夕	片栗粉	1	コンソメ	0.5			食塩	0.2	中華味	0.5	有塩バター	6	白こしょう	0.01
			食塩	0.5			白こしょう	0.01	食塩	0.5	上白糖	8		
			白こしょう	0.01			ミニトマト	15			鶏卵	10	みそ汁	カットとろろ昆布
							サラダ菜	5			ベーキングパウ	1		葱
									みそ汁					淡色辛みそ
									カットとろろ昆布	1				煮干しだし
									小葱	3				
									淡色辛みそ	10				
									煮干しだし	150				
栄養価	1751 kcal	蛋白質 67.9 g	1787 kcal	蛋白質 71.6 g	1832 kcal	蛋白質 69.8 g	1806 kcal	蛋白質 68.3 g	1828 kcal	蛋白質 73.8 g	1882 kcal	蛋白質 74.6 g	1870 kcal	蛋白質 74.1 g
	脂質 47.5 g	炭水化 254.9 g	脂質 41.4 g	炭水化 276.7 g	脂質 54.0 g	炭水化 260.4 g	脂質 40.0 g	炭水化 286.8 g	脂質 41.3 g	炭水化 283.8 g	脂質 39.6 g	炭水化 297.5 g	脂質 49.7 g	炭水化 271.2 g
	塩分 10.4 g		塩分 9.8 g		塩分 10.0 g		塩分 10.4 g		塩分 10.0 g		塩分 12.0 g		塩分 9.8 g	

献立表(週間)

常食 1

	4月22日(日)			4月23日(月)			4月24日(火)			4月25日(水)			4月26日(木)			4月27日(金)			4月28日(土)			
朝	米飯	精白米	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	
	オイスターース炒め	豚ひき肉 キャベツ 人参 皮剥 ピーマン ごま油 かき油 白こしょう	30 50 10 10 1 3 0.01	生揚げ ともや しのソ テー	生揚げ もやし 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 中華味 濃口醤油 上白糖	40 30 10 10 2 0.5 5 1	スクラ ンブル エッグ 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ	鶏卵 牛乳 1 0.2 0.01 0.5	50 10 1 0.2 0.5	炒煮 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖	もやし 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖	50 10 1 5 1	卵豆腐 あんか け 生姜 濃口醤油 上白糖 片栗粉 貝割大根・芽	鶏卵 煮干しだし 淡口醤油 生薑 濃口醤油 上白糖 片栗粉 貝割大根・芽	20 20 2.5 2 2.5 1 1 5	ツナと 玉葱の 炒め物 赤ピーマン グリーンピース 菜種油 中華味 食塩 白こしょう	鶏卵 ライトツナ缶 (玉葱) 20 20 5 3 2 0.5 0.3 0.01	しめじ とニラ の卵と じ 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	25 20 20 5 3 2 0.5 0.3	10 30 15 10 5 2.5 30	鶏卵 ぶなしめじ にら 葱 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 30 15 10 5 2.5 30
	ブロッコリー のサラ ダ	ブロッコリー 玉葱 かにかま マヨネーズパッ	40 10 5 10	煮物 焼き竹輪 たけのこ 水煮 濃口醤油 上白糖	10 40 2.5 1	きんぴら ごぼう 人参 皮剥 グリーンピース (ゴマ和え) 菜種油 濃口醤油 上白糖 いりごま	40 10 5 2.5 1 0.5	ひきわり納豆 葱 醤油パック 5 ゴマ和え 和種なばな ごま 濃口醤油 上白糖	40 2 5 4 2.5 0.5	ひじき ひじき 人参 皮剥 さつま揚げ グリーンピース 菜種油 濃口醤油 上白糖	4 10 5 3 1 5 1	人参と 水菜の ナムル 濃口醤油 上白糖 みそ汁 チンゲンサイ じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	4 50 10 10 2 20 40 10 150	ひじき の炒め 煮 煮 たいみそ たいみそ のり佃煮 煮	4 10 5 3 1 1 8 10 20 1 10 150	人参と 水菜の ナムル 濃口醤油 上白糖 みそ汁 白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	50 10 10 2.5 5 2 1 10 20 30 10 150	チンゲン菜の 炒め煮 人參 皮剥 濃口醤油 穀物酢 上白糖 ごま油 味付け 味のり みそ汁 小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	10 40 10 1 5 1 1 1 30 10 150			
	あさりの佃煮	むきあさり 生姜 濃口醤油 上白糖	15 3 2.5 2	なすの漬物 なす 食塩 ゆかり	20 0.1 0.3	もずく もずく 穀物酢 上白糖 濃口醤油	50 5 3 2.5	みそ汁 チンゲンサイ じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 10 150	みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 10 150	のり佃煮 煮 みそ汁 白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	10 20 30 10 150	味のり 味のり みそ汁 小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	1 30 10 150							
	みそ汁	木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁 カットわかめ えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 20 2 10 150	みそ汁 葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	牛乳 牛乳 牛乳	180 180 180	みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 10 150	のり佃煮 煮 みそ汁 白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	10 20 30 10 150	味のり 味のり みそ汁 小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	1 30 10 150							
	ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	
昼	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 若鶏もも 皮な 食塩 鶏ガラスープ かつお・昆布だ 淡口醤油 小葱	230 40 0.3 300 1 5	米飯 精白米 豚肉ごま焼 生姜 無塩バター 濃口醤油 みりん風調味料 いりごま 調合油 ブロッコリー カリフラワー	84 60 3 2 5 2.5 2 1 20 20	ハンバーガー 合挽肉 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉 (乾燥) 食塩 白こしょう 菜種油 ケチャップ キャベツ サラダ菜	50 40 40 8 5 5 0.5 0.01 1 8 20 3	煮魚 まこがれい・70 生姜 濃口醤油 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 人参 皮剥 スナップえんど	70 3 10 2 1.5 1.5 20 10	米飯 精白米 鶏肉ク 若鶏もも 皮な 食塩 白こしょう 人参 皮剥 玉葱 マッシュルーム 有塩バター 薄力粉 1等 牛乳 クリーム (植物 コンソメ 食塩 白こしょう パセリ (粉 削り節	84 60 0.3 0.01 15 30 20 5 40 8 0.5 0.5 0.01 0.2 0.2	米飯 精白米 魚の香 草焼き まだら・60g 食塩 白こしょう パン粉 (乾燥) タイム パセリ 有塩バター オリーブ油 サニーレタス レモン ソースパック	84 60 0.3 0.01 1 0.1 0.1 3 3 3 10 5	米飯 精白米 魚三五 八焼き しそ 醤油パック 5 野菜ソ テー 有塩バター オリーブ油 サニーレタス レモン ソースパック	84 100 40 1 5 50 5 5 3 3 10 5	米飯 精白米 ほっけ (三五八 大根 皮剥 しそ 醤油パック 5 キャベツ ピーマン 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	100 40 1 5 50 5 3 3 10 5					
	魚パン粉焼き	まだら・30g 食塩 白こしょう パン粉 (乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 ソースパック	30 0.15 0.01 3 1 20 5 5	大根の煮物 大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん (濃口醤油 上白糖 かつお・昆布だ	50 10 10 2.5 1 20	ポテト フライ 野菜サ ラダ	40 2 0.3 0.01	梅肉和え きゅうり しそ 梅干し (調味漬 削り節	40 0.3 4 0.2	大根サ ラダ 大根 皮剥 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖	40 5 5 10	炊合せ 大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖	30 20 5 10 5 1	和え物 きゅうり 春雨 かにかま 濃口醤油 上白糖 ごま油	20 3 5 2.5 0.5 0.5							

常食 1

献立表(週間)

	4月22日(日)		4月23日(月)		4月24日(火)		4月25日(水)		4月26日(木)		4月27日(金)		4月28日(土)			
夕	淡口醤油	7.5	淡口醤油	2.5			上白糖	1	みそ汁	キャベツ	30			みそ汁	さやいんげん(10
	食塩	0.2					白こしょう	0.01		葱	10				なす	20
							みそ汁	玉葱	30	淡色辛みそ	10				淡色辛みそ	10
								まいたけ	8	煮干しだし	150				煮干しだし	150
								淡色辛みそ	10							
								煮干しだし	150							
栄養価	1785 kcal	蛋白質 74.5 g	1848 kcal	蛋白質 73.6 g	1794 kcal	蛋白質 68.3 g	1729 kcal	蛋白質 68.9 g	1724 kcal	蛋白質 68.9 g	1864 kcal	蛋白質 69.0 g	1783 kcal	蛋白質 74.1 g		
	脂質 36.2 g	炭水化 280.6 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 37.1 g	炭水化 275.2 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		
	塩分 10.7 g		塩分 9.5 g		塩分 9.1 g		塩分 10.7 g		塩分 11.1 g		塩分 9.5 g		塩分 10.1 g			

献立表(週間)

常食 1

		4月29日(日)		4月30日(月)		5月1日(火)		5月2日(水)		5月3日(木)		5月4日(金)		5月5日(土)	
夕				スープ	カットわかめ 1 葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01										
栄養価	エネルギー	1727 kcal	蛋白質 67.1 g	エネルギー	1823 kcal 蛋白質 71.0 g	エネルギー	kcal 蛋白質 g	エネルギー	kcal 蛋白質 g	エネルギー	kcal 蛋白質 g	エネルギー	kcal 蛋白質 g	エネルギー	kcal 蛋白質 g
	脂質	35.1 g	炭水化 282.5 g	脂質	38.8 g 炭水化 293.9 g	脂質	g 炭水化 g	脂質	g 炭水化 g	脂質	g 炭水化 g	脂質	g 炭水化 g	脂質	g 炭水化 g
	塩分	10.8 g		塩分	10.7 g	塩分	g	塩分	g	塩分	g	塩分	g	塩分	g