

## 献立表(週間)

潰瘍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)								
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							
	卵豆腐	鶏卵	20	玉葱の	鶏卵	25	卵とじ	鶏卵	50	アスパ	グリーンアスパ	40	中華炒	ほうれん草(葉	50							
	あんかけ	煮干しだし	20	炒め物	玉葱	40		玉葱	40	ラのソ	赤ピーマン	5	め	玉葱	40							
		淡口醤油	2.5		キャベツ	30		減塩しょうゆ(	5	テー	無塩バター	1		人参 皮剥	10							
		減塩しょうゆ(	2.5		赤ピーマン	5		上白糖	1		食塩	0.3		中華味	0.5							
		上白糖	1		無塩バター	2		みりん風調味料	2.5		煮干しだし	30	焼き魚	減塩しょうゆ(	2.5							
		片栗粉	1		中華味	0.5		煮干しだし	30	焼き魚	そい 60g(骨	60		上白糖	0.5							
		貝割大根・芽	5		食塩	0.3	チンゲン菜の	炒め煮	はんぺん	10		蒸し豆腐	木綿豆腐	100	和え物							
	野菜の炒め煮	キャベツ(葉先	40	カリフラワー	50	炒め煮	人参 皮剥	10	和え物	かぶ 皮剥(ゆ	40		葱	2	キャベツ	60						
		人参 皮剥	10	の和え物	人参 皮剥	10	減塩しょうゆ(	2.5	和え物	食塩	0.2		減塩正油パック	5	無塩バター	1						
		焼き竹輪	5		減塩しょうゆ(	2.5	上白糖	1	和え物	食塩	0.2		和え物	白菜	40	大根の						
		減塩しょうゆ(	5		上白糖	1			上白糖	1		きゅうりの和	え物	減塩しょうゆ(	2.5	煮物						
		上白糖	1	鯛みそ	たいみそ	10	鯛味噌	たいみそ	10	みそ汁	ほうれん草(葉	20		みりん風調味料	2.5	みそ汁						
	たいみそ	たいみそ	8	みそ汁	白菜(葉先)	20	みそ汁	小松菜(葉先)	30	みそ汁	淡色辛みそ	10		減塩しょうゆ(	2.5	もやし						
					木綿豆腐	30		淡色辛みそ	10	みそ汁	煮干しだし	150		葱	5	みそ汁						
	みそ汁	大根 葉	20	ホットミルク	淡色辛みそ	10	ホット	煮干しだし	150	ホット	牛乳 1000ml	180	みそ汁	淡色辛みそ	10	みそ汁						
		棒麩	1		煮干しだし	150	ホット	煮干しだし	150	ミルク	牛乳	1000ml		煮干しだし	150	煮物						
		淡色辛みそ	10				ミルク	牛乳 1000ml	180					煮干しだし	150	煮物						
		煮干しだし	150								ホット	牛乳 1000ml	180	ホット	牛乳 1000ml	180						
	ホット	牛乳 1000ml	180								ミルク			ミルク		ホット						
	ミルク										ミルク					ミルク						
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	うどん	うどん ゆで	280	米飯	精白米	84	パン	ロールパン	48	米飯	精白米	84	
											鶏卵	25					ホテルブレッド	40				
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	40	魚の香	まだら・80g(	80	弁当盛	ホタテ貝柱	40		蒸しかまぼこ	10		若鶏もも 皮な	100	魚バタ	まだら・60g	60			60	
	リーム	人参 皮剥	15	草焼き	食塩	0.4	り合わ	玉葱	20		ほうれん草	25		おろし	5	煮	じゃが芋	60	魚バタ	無塩バター	3	
	煮	玉葱	30		パン粉(乾燥)	1	せ	人参 皮剥	20		葱	5		あんか	5	煮	ブロッコリー	15	煮	食塩	0.3	
		無塩バター	5		タイム	0.1		無塩バター	1		かつお・昆布だ	150		片栗粉	1	煮	プロッコリー	30		無塩バター	3	
		薄力粉 1等	5		パセリ	0.1		レタス	5		減塩しょうゆ(	10		玉葱	50		キャベツ	20		プロッコリー	30	
		牛乳	40		無塩バター	3		マヨネーズパッ	10		みりん風調味料	2.5		人参 皮剥	5		人参 皮剥	20		マヨネーズ	5	
		クリーム(植物	8		サニーレタス	3		かぶ 皮剥	40		減塩しょうゆ(	7.5		大根 皮剥	50		人参 皮剥	20		コンソメ	0.5	
		コンソメ	0.5		ソースパック	5		焼き豆腐	20	和え物	さやいんげん(	40		減塩しょうゆ(	7.5	和え物	コンソメ	0.5	和え物	なが芋	60	
		食塩	0.2					人参 皮剥	15		人参 皮剥	5		上白糖	1		食塩	0.5		きゅうり(皮な	5	
		パセリ(粉)	0.2	炊合せ	大根 皮剥	30		減塩しょうゆ(	5		濃口醤油	2.5		みりん風調味料	2.5	ピーマ	赤ピーマン	20		上白糖	0.5	
					里芋	20		上白糖	0.5		上白糖	0.5		かつお・昆布だ	30	ンソテ	黄ピーマン	20		食塩	0.3	
	大根サ	大根 皮剥(ゆ	40		人参 皮剥	10		みりん風調味料	1	大根煮	大根 皮剥	50		片栗粉	1	ー	ピーマン	20	なす味	なす(皮なし)	40	
	ラダ	人参 皮剥(ゆ	5		減塩しょうゆ(	5		さやえんどう	4		人参 皮剥	8		糸みつば	5		無塩バター	1	噌炒め	玉葱	20	
		きゅうり(皮な	10		上白糖	1		ほうれん草(葉	50		さやえんどう	5	煮物	煮干しだし	15		食塩	0.3		人参 皮剥	5	
		マヨネーズ	5		合成清酒	2.5		削り節	0.2		濃口醤油	5		煮干しだし	15	煮物	無塩バター	1		無塩バター	1	
					煮干しだし	15		減塩しょうゆ(	2.5		上白糖	1		煮干しだし	15		食塩	0.3		減塩みそ	8	
	チンゲ	チンゲンサイ	50		みかん缶詰(果	30		もも缶(果肉)	20		上白糖	1		煮干しだし	15	サラダ	レタス	30		上白糖	2	
	ン菜の	減塩しょうゆ(	2.5	キャベツ	キャベツ	40					煮干しだし	15		煮干しだし	15		人参 皮剥	5	煮物	凍り豆腐	8	
	お浸し	煮干しだし	2.5	ツサラダ	きゅうり(皮な	5								煮干しだし	15		鶏卵	25		減塩しょうゆ(	2.5	
					人参 皮剥	3	粕汁	若鶏むね皮なし	10	いもよ	さつま芋	50					マヨネーズパッ	10		上白糖	1	
	じゃが	じゃが芋	40		マヨネーズ	8		じゃが芋	20	うかん	上白糖	10					オニオ	玉葱	30		上白糖	1

## 献立表(週間)

## 潰瘍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)		
昼	芋の煮物	さやえんどう 減塩しょうゆ( ) みりん風調味料 かつお・昆布だ	10 2.5 1 20	お浸し	ケチャップ ほうれん草 減塩しょうゆ( )	2 40 5	果物	大根 皮剥 人参 皮剥 小葱 酒かす 淡色辛みそ かつお・昆布だ	10 10 3 20 10 150	果物	ゼラチン寒天 みかん缶詰(果)	1 40	お浸し	白菜(葉先) 減塩しょうゆ( ) 削り節	50 2.5 0.3	果物	人参 皮剥 コンソメ 食塩	5 0.5 0.5	果物	かつお・昆布だ 小葱 黄桃缶	10 5 40
	果物	もも缶(果肉)	40	果物	ぶどう 缶詰	40						みそ汁	小葱 じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	3 20 10 150	果物	西洋なし(缶詰)	40				
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・80g(骨) 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	80 40 1 5	蒸し鶏	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ( ) 上白糖 合成清酒 無塩バター ブロッコリー	80 5 1 2.5 2 40	肉団子	鶏ひき肉 玉葱 食塩 鶏卵 薄力粉 1等 玉葱	60 30 0.1 3 3 50	チキン	若鶏もも 皮な 無塩バター キャベツ トマト(皮なし) マヨネーズ	80 2 30 15 15	海鮮炒め	はんぺん 尾なしえび ホタテ貝柱 若鶏むね皮なし さやいんげん( ) 玉葱	10 20 10 10 10 40	すき焼き	若鶏もも 皮な 焼き豆腐 白菜(葉先) 葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ( ) 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	60 50 60 15 8 7.5 2 2.5 2.5	鶏肉の香味だれ	若鶏もも 皮な 食塩 薄力粉 1等 上白糖 減塩しょうゆ( ) みりん風調味料 葱 大根 皮剥 サラダ菜	60 0.3 3 1 5 2.5 5 50 5
	麻婆豆腐	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 葱 減塩しょうゆ( ) 減塩みそ 上白糖 合成清酒 鶏ガラスープ 中華味 片栗粉	30 20 50 10 5 2 1 2.5 0.25 0.5 1	じゃが芋炒煮	じゃが芋 濃口醤油 上白糖	50 2.5 0.5	お浸し	白菜 減塩しょうゆ( ) 削り節	60 2.5 0.2	味噌和え	はんぺん きゅうり(皮なし) 減塩みそ 上白糖	10 30 5 1	焼き茄子	なす(皮なし) 小葱 減塩しょうゆ( )	60 3 2.5	おろし和え	大根 皮剥 きゅうり(皮なし) 減塩しょうゆ( )	40 10 2.5	炊き合わせ	じゃが芋 人参 皮剥 さやえんどう( ) 減塩しょうゆ( ) 上白糖 昆布だし	40 20 4 5 1 15
	和え物	かぶ 皮剥(ゆ) 食塩 上白糖	50 0.2 0.5	スープ	玉葱 人参 皮剥 コンソメ 食塩	40 10 0.5 0.8	煮物	西洋かぼちゃ( ) さやえんどう 減塩しょうゆ( ) 上白糖	40 5 5 0.5	湯豆腐	木綿豆腐 小葱 削り節 減塩正油パック	75 2 0.5 5	和え物	小松菜(葉先) 人参 皮剥 マヨネーズパッ	40 5 10	みそ汁	木綿豆腐 葱 コンソメ 食塩	40 10 0.5 0.5	みそ汁	切りみつば 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	5 25 10 150
栄養価	1710 kcal 蛋白質 68.4 g 脂質 35.5 g 炭水化 269.9 g 塩分 7.1 g	1725 kcal 蛋白質 71.1 g 脂質 37.5 g 炭水化 266.0 g 塩分 7.2 g	1775 kcal 蛋白質 67.9 g 脂質 35.1 g 炭水化 285.5 g 塩分 7.8 g	1719 kcal 蛋白質 71.9 g 脂質 37.3 g 炭水化 264.8 g 塩分 7.6 g	1737 kcal 蛋白質 74.1 g 脂質 35.7 g 炭水化 270.2 g 塩分 7.9 g	1640 kcal 蛋白質 70.1 g 脂質 38.8 g 炭水化 247.4 g 塩分 7.4 g	1698 kcal 蛋白質 68.8 g 脂質 35.2 g 炭水化 268.6 g 塩分 7.4 g														

## 献立表(週間)

潰瘍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)				
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			
	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	30 0.5	鶏ささ みの中 華炒め	若鶏ささ身 玉葱 人参 皮剥 キャベツ	30 20 10 30	焼き魚 ほつけ・40g 食塩 大根 皮剥 しそ	40 0.1 40 0.5	高野豆 凍り豆腐 腐の煮 物 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 上白糖	8 30 15 5 1 30	干草焼 き 鶏卵 上白糖 食塩 小松菜(葉先) 玉葱 人参 皮剥	40 1 0.3 10 10 5	含め煮 焼き豆腐 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう	75 2.5 1 1 30 4	野菜ソ テー 人参 皮剥 玉葱 無塩バター 食塩 温泉卵	50 10 20 2 0.3 50		
	炒煮	キャベツ 人参 皮剥 凍り豆腐 無塩バター 減塩しょうゆ(5 上白糖	50 10 1 1 5 0.5	塩たら たらこ しそ みそ汁 胡瓜の 和え物	大根 皮剥(ゆ きゅうり(皮な 食塩 みりん風調味料	20 40 0.2 1 1	とろろ なが芋 煮干しだし 減塩しょうゆ(2.5 削り節	60 5 5 2.5 0.2	ソテー キャベツ 人参 皮剥 ピーマン 無塩バター 食塩	40 10 10 10 1 0.2	大根の 炒煮 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 上白糖 煮干しだし	40 5 10 1 15	和え物 白菜 人参 皮剥 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 みそ汁	40 5 5 2.5 1 40	和え物 キャベツ ゆで 減塩しょうゆ(5 上白糖 みそ汁 大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 0.5 5 20 10 150		
	白菜の ゆかり 和え	白菜(ゆで) しそ(ゆで) ゆかり	50 0.5 0.5	みそ汁 棒麩 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	大根 皮剥(ゆ きゅうり(皮な 食塩 みりん風調味料	20 40 0.2 1	漬物 なす(皮なし) 食塩	30 0.2	みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	たいみ そ みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	10 20 10 150	たいみ そ 練り梅 うめびしお 8 8	たいみ そ 牛乳 1000m l 180	たいみ そ 牛乳 1000m l 180			
	みそ汁	木綿豆腐 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	ホット ミルク 牛乳 180	棒麩 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 5 10 150	ホット ミルク 牛乳 180	ホット ミルク 牛乳 1000m l 180	ホット ミルク 牛乳 1000m l 180	ホット ミルク 牛乳 1000m l 180	ホット ミルク 牛乳 1000m l 180	ホット ミルク 牛乳 1000m l 180	ホット ミルク 牛乳 1000m l 180	ホット ミルク 牛乳 1000m l 180	ホット ミルク 牛乳 1000m l 180			
	ホット ミルク	牛乳 1000m l	180	ホット ミルク 牛乳 1000m l	180	ホット ミルク 牛乳 1000m l	180	ホット ミルク 牛乳 1000m l	180	ホット ミルク 牛乳 1000m l	180	ホット ミルク 牛乳 1000m l	180	ホット ミルク 牛乳 1000m l	180			
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	パン	バターロール30	90	米飯	精白米	84
	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 無塩バター 中華味 食塩 片栗粉	75 20 20 10 30 10 10 2 0.5 0.8 1	魚みそ 煮 あかうお・60g 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩みそ 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 合成清酒 みりん風調味料	60 60 20 10 2.5 2 2.5 2.5	湯豆腐 木綿豆腐 減塩しょうゆ(5 食塩 みりん風調味料 煮干しだし 貝割大根・芽	100 5 0.1 2.5 30 3	鶏と野 菜の炊 き合わ せ かぶの 和え物	40 40 35 30 7.5 2 2	魚の照 り焼き そい 60g 食塩 減塩しょうゆ(5 合成清酒 みりん風調味料 レタス マヨネーズ	60 0.1 5 2 2 10 5	ハンバ ーグ 鶏ひき肉 玉葱 なが芋 鶏卵 食塩 無塩バター キャベツ ゆで 人参 皮剥 ソースパック	90 40 40 5 3 0.5 2 20 5	バター ロール30 90	米飯 精白米 84	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(5 上白糖 サニーレタス	50 5 3 5	
	鶏肉と 大根の 煮物	若鶏むね皮なし 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	30 30 20 5 1 2.5 15	南瓜煮 物 かぼちゃ(皮な 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 かつおだし 茄子の 炒め煮 さやえんどう 有塩バター 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	60 2.5 1 15 50 5 1 2.5 0.5	みそ炒 め 若鶏もも 皮な ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 無塩バター 減塩みそ 上白糖	20 20 10 10 1 6 2	茶碗蒸 し 玉葱 ゆで 人参 皮剥 マヨネーズ パセリ(粉	5 15 25 50 1.25 1.25 0.1	煮物 若鶏もも 皮な じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 上白糖 煮干しだし	20 40 10 5 15	煮物 若鶏もも 皮な じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 上白糖 煮干しだし	20 40 10 5 15	オニオ ンソテ ー 玉葱 ローズハム 人参 皮剥 無塩バター	30 5 5 2	スープ グリーンアスパ 葱 コンソメ 食塩 白こしょう	15 2 0.5 0.5 0.01	
	鶏肉と 大根の 煮物	若鶏むね皮なし 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	30 30 20 5 1 2.5 15	南瓜煮 物 かぼちゃ(皮な 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 かつおだし 茄子の 炒め煮 さやえんどう 有塩バター 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	60 2.5 1 15 50 5 1 2.5 0.5	みそ炒 め 若鶏もも 皮な ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 無塩バター 減塩みそ 上白糖	20 20 10 10 1 6 2	茶碗蒸 し 玉葱 ゆで 人参 皮剥 マヨネーズ パセリ(粉	5 15 25 50 1.25 1.25 0.1	煮物 若鶏もも 皮な じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 上白糖 煮干しだし	20 40 10 5 15	煮物 若鶏もも 皮な じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 上白糖 煮干しだし	20 40 10 5 15	オニオ ンソテ ー 玉葱 ローズハム 人参 皮剥 無塩バター	30 5 5 2	スープ グリーンアスパ 葱 コンソメ 食塩 白こしょう	15 2 0.5 0.5 0.01	
	鶏肉と 大根の 煮物	若鶏むね皮なし 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	30 30 20 5 1 2.5 15	南瓜煮 物 かぼちゃ(皮な 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 かつおだし 茄子の 炒め煮 さやえんどう 有塩バター 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	60 2.5 1 15 50 5 1 2.5 0.5	みそ炒 め 若鶏もも 皮な ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 無塩バター 減塩みそ 上白糖	20 20 10 10 1 6 2	茶碗蒸 し 玉葱 ゆで 人参 皮剥 マヨネーズ パセリ(粉	5 15 25 50 1.25 1.25 0.1	煮物 若鶏もも 皮な じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 上白糖 煮干しだし	20 40 10 5 15	煮物 若鶏もも 皮な じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 上白糖 煮干しだし	20 40 10 5 15	オニオ ンソテ ー 玉葱 ローズハム 人参 皮剥 無塩バター	30 5 5 2	スープ グリーンアスパ 葱 コンソメ 食塩 白こしょう	15 2 0.5 0.5 0.01	
	鶏肉と 大根の 煮物	若鶏むね皮なし 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	30 30 20 5 1 2.5 15	南瓜煮 物 かぼちゃ(皮な 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 かつおだし 茄子の 炒め煮 さやえんどう 有塩バター 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	60 2.5 1 15 50 5 1 2.5 0.5	みそ炒 め 若鶏もも 皮な ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 無塩バター 減塩みそ 上白糖	20 20 10 10 1 6 2	茶碗蒸 し 玉葱 ゆで 人参 皮剥 マヨネーズ パセリ(粉	5 15 25 50 1.25 1.25 0.1	煮物 若鶏もも 皮な じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 上白糖 煮干しだし	20 40 10 5 15	煮物 若鶏もも 皮な じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 上白糖 煮干しだし	20 40 10 5 15	オニオ ンソテ ー 玉葱 ローズハム 人参 皮剥 無塩バター	30 5 5 2	スープ グリーンアスパ 葱 コンソメ 食塩 白こしょう	15 2 0.5 0.5 0.01	

## 献立表(週間)

## 漬瘍 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)														
昼		さやえんどう	4	かつおだし	10	清汁	さやえんどう	10	食塩	0.25	果物盛り合わせ	もも缶(果肉)	30	食塩	0.2	ゼラチン	0.8											
	和え物	小松菜 ゆで	50	白菜の	白菜	60	生ふ	10	蓋物	生ふ	10	みかん缶詰(果)	10	果物	りんご 缶詰	40	水	10										
		減塩しょうゆ(	2.5	お浸し	減塩しょうゆ(	2.5	淡口醤油	5		糸みつば	3																	
		上白糖	0.5		かつおだし	1	食塩	0.2		なが芋	20																	
	味噌炒め	玉葱	30	果物	もも缶(果肉)	40	かつお・昆布だ	150		減塩しょうゆ(	2.5																	
		人参 皮剥	10				果物	西洋なし(缶詰)	40		かつお・昆布だ	20																
		無塩バター	1							果物	黄桃缶	20																
		減塩みそ	4								西洋なし(缶詰)	20																
	果物	りんご 缶詰	40																									
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										
	塩焼き	そい 40g(骨)	40	帆立の	ホタテ貝柱	60	鶏肉と	若鶏もも 皮な	80	焼き魚	まだら・60g(	60	チキン	若鶏もも 皮な	80	魚塩焼	ほっけ・100g	100										
		大根 皮剥	40	バター	さつま芋	20	野菜の	じゃが芋	100	野菜添	食塩	0.3	ソテー	食塩	0.3	き	食塩	0.5										
		しそ	1	焼き	ピーマン	5	旨煮	人参 皮剥	20	え	玉葱	30		無塩バター	2	トマト(皮なし	15	魚の葱	さけ・60g	60								
		減塩正油パック	5		レタス	5		さやえんどう	5		人参 皮剥	10		ブリーツレタス	5	サラダ菜	5	減塩しょうゆ(	5									
	みそおでん	大根 皮剥	40		無塩バター	1		合成清酒	2.5		有塩バター	3		ブロッコリー	30	減塩正油パック	5	上白糖	1									
		鶏卵	25		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(	7.5		減塩しょうゆ(	5		マヨネーズ	8			上白糖	1									
		人参 皮剥	15	サラダ	キャベツ ゆで	30		上白糖	2		合成清酒	2.5		ケチャップパッ	8	煮物	じゃが芋	60	煮物	里芋	50							
		さやいんげん(	20		ブロッコリー	20	サラダ	煮干しだし	30		みりん風調味料	2.5		マヨネーズ	8		人参 皮剥	20	煮物	人参 皮剥	10							
		減塩みそ	5		ミニトマト(皮	15		きゅうり(皮な	40		小葱	3	あえ物	きゅうり(皮な	40		濃口醤油	5	煮物	減塩しょうゆ(	5							
		減塩しょうゆ(	2.5		鶏卵	25		レタス	15		減塩正油パック	5		緑豆春雨	5		上白糖	1	煮物	上白糖	1							
		合成清酒	2.5		マヨネーズ	15		ミニトマト(皮	15	炒り豆	木綿豆腐	50		上白糖	1		みりん風調味料	1	煮物	上白糖	1							
		上白糖	1		マヨネーズパッ	10		マヨネーズパッ	10	腐	人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(	5		煮干しだし	15	煮物	煮干しだし	15							
		みりん風調味料	1	鶏肉の	若鶏もも 皮な	20					葱	10	白和え	しぼり豆腐	40	あえ物	白菜(葉先)	40	温野菜	カリフラワー	50							
				煮物	かぶ 皮剥	30	煮物	白菜	70		有塩バター	3		淡色辛みそ	8		きゅうり(皮な	20	サラダ	人参 皮剥	5							
	かぶの	かぶ 皮剥(ゆ	30		人参 皮剥	10		人参 皮剥	5		減塩しょうゆ(	5		上白糖	4		上白糖	1	減塩正油パック	5								
	和え物	減塩しょうゆ(	2.5		さやえんどう	5		減塩しょうゆ(	5		上白糖	1		ほうれん草(葉	50		食塩	0.3		減塩正油パック	5							
		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(	5		上白糖	1		みりん風調味料	2.5		人参 皮剥	10				みそ汁	大根 皮剥	20							
					上白糖	1					煮干しだし	15							すり長	小葱	3							
	そうめ	そうめん ゆで	30		かつおだし	15	みそ汁	棒麩	1				清汁	大根 皮剥	20				芋	淡色辛みそ	10							
		葱	5					葱	5	サラダ	レタス	10		かつお・昆布だ	150					淡口醤油	2.5							
		淡口醤油	5		みそ汁	木綿豆腐	20		淡色辛みそ	10				淡口醤油	5						煮干しだし	150						
		食塩	0.2		小葱	2		煮干しだし	150		ミニトマト(皮	20		食塩	0.2	ヨーグ	低脂肪ヨーグル	100										
		かつお・昆布だ	150		淡色辛みそ	10					マヨネーズパッ	10			ルト													
					煮干しだし	150					みそ汁	大根 皮剥	40															
					葱	5						葱	5															
					淡色辛みそ	10						煮干しだし	150															
					煮干しだし	150																						
					お米のムース	50																						
				デザート																								
				ト																								
栄養価	1713 kcal	蛋白質	71.3 g	1773 kcal	蛋白質	73.2 g	1765 kcal	蛋白質	69.0 g	1734 kcal	蛋白質	67.9 g	1698 kcal	蛋白質	70.1 g	1684 kcal	蛋白質	69.9 g	1706 kcal	蛋白質	67.9 g							
	脂質	36.7 g	炭水化	264.8 g	脂質	37.5 g	炭水化	278.0 g	脂質	37.2 g	炭水化	279.3 g	脂質	36.6 g	炭水化	273.9 g	脂質	35.6 g	炭水化	264.1 g	脂質	41.0 g	炭水化	249.3 g	脂質	39.2 g	炭水化	262.8 g
	塩分	7.8 g		塩分	7.3 g		塩分	7.6 g		塩分	7.9 g		塩分	7.7 g		塩分	7.9 g		塩分	7.8 g		塩分	7.9 g		塩分	7.8 g		

## 献立表(週間)

## 潰瘍 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)				
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		
	炒り豆腐	木綿豆腐	50	大根煮物	大根 皮剥	40	炒煮	もやし	50	豆腐の	木綿豆腐	50	塩たらこ	たらこ	10	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰	40	野菜卵	キャベツ	50		
		キャベツ	50		人参 皮剥	8		人参 皮剥	10	かにあ	かにかま	10	こと湯	しそ	0.5		大根 皮剥	50	とじ	人参 皮剥	5		
		葱	10		さやえんどう	3		無塩バター	1	んかけ	さやえんどう	5	葉和え	和種なばな	30		しそ	0.5		鶏卵	50		
		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ (	2.5		減塩しょうゆ (	5		淡口醤油	1		湯葉 干し	1		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ (	5		
		無塩バター	2		上白糖	1		上白糖	1		鶏ガラスープ	0.2		減塩しょうゆ (	2.5					みりん風調味料	2.5		
		減塩しょうゆ (	5		煮干しだし	15					片栗粉	1								煮干しだし	30		
		上白糖	1		煮干しだし	15		蒸し豆腐	木綿豆腐	50				野菜炒め煮	キャベツ	50	え	キャベツ ゆで	40				
		煮干しだし	15		卵豆腐	鶏卵	20		葱	2	チンゲ	チンゲンサイ	50		ピーマン	10		梅干し (調味漬	3	二色浸し	もやし	40	
	さつま芋煮	さつま芋	60		食塩	0.2		和え物	和種なばな	40	和え物	人参 皮剥	10		人参 皮剥	10		上白糖	1		ピーマン	10	
		減塩しょうゆ (	5		減塩しょうゆ (	2.5		和え物	減塩しょうゆ (	2.5		減塩しょうゆ (	2.5		無塩バター	1		上白糖	1		減塩しょうゆ (	5	
		上白糖	1		上白糖	1			上白糖	0.5	浅漬け	きゅうり (皮な	20		減塩しょうゆ (	5	たいみそ	たいみそ	10		削り節	0.5	
		煮干しだし	10		片栗粉	0.2		みそ汁	チンゲンサイ	20		食塩	0.1		上白糖	1					和え物	きゅうり (皮な	50
		小葱	3		しそ	0.5			じゃが芋	40	みそ汁	食塩	0.1		豆腐の煮物	木綿豆腐	25	みそ汁	白菜	30		上白糖	1
									淡色辛みそ	10					人参 皮剥	10		なす (皮なし)	10		食塩	0.3	
	おかか	チンゲンサイ	40	みそ汁	大根 葉	20			煮干しだし	150					減塩しょうゆ (	2.5		葱	5		みそ汁	大根 皮剥	30
	和え	濃口醤油	2.5		木綿豆腐	40			煮干しだし	150					上白糖	0.5		淡色辛みそ	10		貝割大根・芽	5	
		上白糖	0.5		淡色辛みそ	10												煮干しだし	150		淡色辛みそ	10	
		削り節	0.3		煮干しだし	150		ホット	牛乳	180					棒麩	1					煮干しだし	150	
								ホット	牛乳	180					葱	5	ホット	牛乳 1000m l	180				
	みそ汁	玉葱	30	漬物	なす (皮なし)	20		ホット	牛乳 1000m l	180					淡色辛みそ	10		ホット	牛乳 1000m l	180			
		淡色辛みそ	10		食塩	0.1									煮干しだし	150		ホット			ホット	牛乳 1000m l	180
		煮干しだし	150															ホット			ホット	牛乳 1000m l	180
	ホット	牛乳 1000m l	180	果物	もも缶 (果肉)	40									牛乳 1000m l	180							
	ミルク			ホット	牛乳 1000m l	180									ホット	ミルク							
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	五目う	うどん ゆで	260	米飯	精白米	84	パン:	オレンジロール	80	米飯	精白米	84		
	チキンピカタ	若鶏もも 皮な	80	魚の香味焼き	あかうお・70g	70	煮魚	まごがれい・70	70	どん	蒸しかまぼこ	20	回鍋肉	若鶏もも 皮な	80	オレン			蒸し鶏	若鶏もも 皮な	60		
		食塩	0.3		減塩しょうゆ (	5		減塩しょうゆ (	10		鶏卵	50		キャベツ	70	ジロー			肉あん	食塩	0.15		
		薄力粉 1等	3		合成清酒	2.5		上白糖	2		ほうれん草 (ゆ	20		ピーマン	10	ル			かけ	玉葱	40		
		鶏卵	5		みりん風調味料	2.5		合成清酒	1.5		さやえんどう (	4		葱	5		和風豆	木綿豆腐	40		ピーマン	10	
		無塩バター	1		サニーレタス	8		みりん風調味料	1.5		葱	5		葱	5		腐ハン	鶏ひき肉	30		無塩バター	1	
		ケチャップ	5					みりん風調味料	1.5		かつお・昆布だ	150		減塩みそ	10		バーグ	玉葱	40		減塩しょうゆ (	5	
		ブロッコリー	20	炒め物	キャベツ	30		スナッブえんど	10		濃口醤油	10		上白糖	1			鶏卵	3		煮干しだし	30	
		サニーレタス	8		玉葱	20					みりん風調味料	2.5		鶏ガラスープ	0.5			なが芋	5		上白糖	1	
		マヨネーズ	5		人参 皮剥	10	お浸し	ほうれん草	50	木の葉	じゃが芋	50	南瓜の	かぼちゃ (皮な	60			片栗粉	3		片栗粉	1	
					ピーマン	8		醤油パック	5	焼き	合挽肉	5	煮物	減塩しょうゆ (	5			減塩みそ	5		桜ポテト	じゃが芋	50
	野菜炒め	チンゲンサイ	50		無塩バター	1					玉葱	40		上白糖	1			無塩バター	2		たらこ	6	
		黄ピーマン	10		食塩	0.3	梅肉和え	きゅうり (皮な	40		食塩	0.3		煮干しだし	15			大根 皮剥	30		食塩	0.1	
		かき油	5		鶏ガラスープ	0.5		しそ	0.3		無塩バター	3						しそ	1		減塩しょうゆ (	5	
		合成清酒	2.5		梅干し (調味漬	3		削り節	0.2		キャベツ	25	ほうれ	ほうれん草	40			減塩正油パック	5		グリーンピース	5	
		お浸し		野菜サ	カリフラワー	30					ソースパック	5	ん草の	減塩しょうゆ (	2.5								
		白菜	50	ラダ	きゅうり (皮な	15							あえ物			ポトフ	若鶏もも 皮な	20	煮物	大根 皮剥	50		
		減塩しょうゆ (	2.5		トマト (皮なし	30	はんぺ	はんぺん	20	ビーナ	白菜	60					じゃが芋	60		さやえんどう	3		
		かつおだし	1		マヨネーズパッ	10	んマヨ	マヨネーズ	10	ツ和え	ピーナッツパタ	5	焼きな	なす (皮なし)	40		コンソメ	0.5		減塩しょうゆ (	2.5		

## 潰瘍 1

## 献立表(週間)

	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)											
昼	あえ物	きゅうり(皮なし) 減塩しょうゆ( ) 上白糖	60 5 1	みそ汁	葱 里芋 淡色辛みそ 煮干しだし	3 20 10 150	ネーズ	焼き	果物	もも缶(果肉)	40	果物	黄桃缶	40	果物	みかん缶詰(果)	40	イタリ アンサ ラダ	トマト(皮なし) きゅうり(皮なし) 玉葱 ゆで マヨネーズパッ	20 20 10 10	湯豆腐	木綿豆腐 減塩正油パック 葱	25 5 2	果物	りんご 缶詰	60				
夕	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84
	魚南蛮 漬け	そい 60g(骨) 食塩 薄力粉 1等 無塩バター 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 濃口醤油 上白糖	60 0.3 2 4 40 5 8 5 2	鶏の照 り焼き	若鶏むね皮なし 減塩しょうゆ( ) 合成清酒 無塩バター 人参 皮剥 キャベツ マヨネーズパッ	80 5 2.5 1 5 20 10	ミート ローフ	鶏ひき肉 パン粉(乾燥) 牛乳 食塩 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 ケチャップ 人参 皮剥 無塩バター	50 2 5 0.3 60 5 3 5 30 1	魚塩焼 しそ 大根 皮剥 減塩正油パック	80 0.5 40 5	帆立バ ター焼 き トマト(ゆで) キャベツ ゆで マヨネーズパッ	60 5 15 25 10	茶碗蒸 し	鶏卵 煮干しだし かつおだし 若鶏ささ身 なると 糸みつば 食塩 みりん風調味料	50 50 50 10 8 2 0.3 1	蒸し魚 ソース かけ 濃口醤油 上白糖 合成清酒 葱 片栗粉 サニーレタス	80 0.4 10 2.5 2 2.5 20 1 5	筑前煮	若鶏もも 皮なし 里芋 人参 皮剥 さやいんげん( ) 無塩バター 減塩しょうゆ( ) 上白糖	10 40 15 10 1 5 1	とびっ こと野 菜の和 え物	大根 皮剥 人参 皮剥 小葱 減塩しょうゆ( ) 上白糖 とびっこ	50 5 2 5 1 5	サラダ	キャベツ(葉先) ブロッコリー( ) ミニトマト(皮) マヨネーズ	25 30 15 15	みそ汁	棒麩 玉葱 ほうれん草 淡色辛みそ 煮干しだし	1 30 10 10 150
	そばろ 煮	鶏ひき肉 じゃが芋 さやいんげん( ) 煮干しだし 減塩しょうゆ( ) 上白糖	10 50 10 15 5 1	煮物	かぶ 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん( ) 減塩しょうゆ( ) 上白糖 煮干しだし	40 15 10 5 1 15	あちゃ ら漬け	かぶ 皮剥 人参 皮剥 食塩 上白糖 煮干しだし	60 5 0.3 1 1	団子の 煮物	鶏ひき肉 木綿豆腐 中力粉 2等 脱脂粉乳 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ( ) 上白糖 煮干しだし	20 40 5 3 20 10 2.5 1 15	清汁	白菜 貝割大根・芽 かつお・昆布だ 淡口醤油 食塩	30 5 150 5 0.2	ゼリー	青りんごゼリー	60	卵とじ	鶏卵 玉葱 葱 食塩	25 20 5 0.2	みそ汁	棒麩 玉葱 ほうれん草 淡色辛みそ 煮干しだし	1 30 10 10 150						
栄養価	1797 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 39.4 g 炭水化 283.0 g 塩分 7.8 g	1674 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 37.4 g 炭水化 253.2 g 塩分 7.4 g	1720 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 38.6 g 炭水化 269.0 g 塩分 7.9 g	1716 kcal 蛋白質 70.9 g 脂質 39.8 g 炭水化 259.1 g 塩分 7.8 g	1706 kcal 蛋白質 72.7 g 脂質 35.4 g 炭水化 266.0 g 塩分 7.4 g	1700 kcal 蛋白質 68.7 g 脂質 39.8 g 炭水化 257.6 g 塩分 7.4 g	1717 kcal 蛋白質 68.4 g 脂質 36.6 g 炭水化 270.0 g 塩分 7.2 g																							

## 献立表(週間)

## 潰瘍 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)					
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			
	小松菜の炒煮	小松菜 赤ピーマン 減塩しょうゆ(上白糖)	40 20 2.5 1	焼き魚	あかうお・60g 食塩 しそ	60 0.3 1	大根の煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 無塩バター 減塩しょうゆ(上白糖)	40 10 1 5 1	豆腐のりかけ	木綿豆腐 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 みりん風調味料	75 30 5 5 1 1	野菜炒り卵	鶏卵 かつおだし キャベツ グリーンアスパ 人参 皮剥 食塩	50 5 20 10 10 0.5	五目煮	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし	50 10 10 5 1 20	鮭甘塩焼き(骨) しそ 人参と小松菜 人参 皮剥(ゆ) 減塩しょうゆ(上白糖)	20 1 40 15 2.5 1				
	茹で卵のマヨネーズ和え	鶏卵 マヨネーズ パセリ(粉)	50 5 0.2	いんげんソテ	さやいんげん(人参 皮剥 無塩バター 食塩)	40 10 1 0.3	蒸し豆腐	木綿豆腐 減塩正油パック	50 5	みりん風調味料	1	片栗粉 小葱	1 2	チンゲン菜の炒め煮	チンゲンサイ 玉葱 赤ピーマン 有塩バター 減塩しょうゆ(上白糖)	40 20 10 1 5 1	塩たらこ	たらこ しそ	10 1	ソテー	キャベツ ピーマン 無塩バター 食塩	60 10 1 0.5		
	みそ汁	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	きゅうり 梅干し(調味漬) 肉和え 上白糖	30 2 5 0.2	きゅうり(皮なし) 梅干し(調味漬) みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2	たいみそ	たいみそ ほうれん草 淡色辛みそ 煮干しだし	10 30 10 150	みそ汁	木綿豆腐 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	貝割大根・芽 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	5 30 10 150			
	ホットミルク	牛乳	180	ホットミルク	牛乳 1000ml	180	ホットミルク	牛乳 1000ml	180	みそ汁	さやえんどう 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150	ホットミルク	ほうれん草 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳 1000ml	30 10 150 180	ホットミルク	牛乳 1000ml	180	ホットミルク	牛乳 1000ml	180			
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	うどん	うどん ゆで かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 合成清酒 上白糖 葱	280 150 150 15 2.5 2.5 1 5	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84
	吉野鶏	若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ(合成清酒) 片栗粉 サニーレタス	60 5 1 1 5	三平汁	まだら・40g(木綿豆腐) じゃが芋 大根 皮剥 人参 皮剥 小松菜	40 50 50 40 20 20	焼き魚	さけ・80g(骨) 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	80 0.3 40 0.5 5	うどん	うどん ゆで かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 合成清酒 上白糖 葱	280 150 150 15 2.5 2.5 1 5	煮魚	まごがれい・60 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 里芋 小松菜	60 10 1 2.5 20 20	グラタン	若鶏もも 皮なし 玉葱 有塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 食塩	30 30 6 10 80 0.5 0.3	チキンロール	鶏ひき肉 食塩 鶏卵 玉葱 人参 皮剥 パン粉(乾燥) ケチャップ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 食塩	40 0.3 5 20 10 3 5 10 10 10 0.2			
	大根和え	大根 皮剥(ゆ) はつかだいこん きゅうり(皮なし) 上白糖 食塩	40 5 10 3 0.3	味噌炒め	焼き竹輪 キャベツ(葉先) 人参 皮剥 減塩みそ 無塩バター	10 50 5 5 3	炒煮	じゃが芋 人参 皮剥 無塩バター 減塩しょうゆ(上白糖)	40 10 1 5 1	蒸し野菜	ホタテ貝柱 さつま芋(皮なし) キャベツ 玉葱 人参 皮剥 食塩 マヨネーズパッ	60 20 30 30 5 0.2 10	けんちん煮	木綿豆腐 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) みりん風調味料 煮干しだし	50 30 10 5 2.5 15	フレンチサラダ	キャベツ ゆで 黄ピーマン トマト(皮なし) 鶏卵 マヨネーズパッ	40 5 20 25 10	サラダ	レタス きゅうり(皮なし) はつかだいこん 減塩正油パック	10 40 5 5			
	みそ汁	人参 皮剥 白菜 葱	10 40 3	きゅうり	きゅうり(皮なし) りのはんぺん え物 マヨネーズ	30 10 5	卵豆腐	鶏卵 煮干しだし 減塩しょうゆ(生姜)	25 25 2 2	肉じゃが	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱 人参 皮剥 無塩バター	40 40 20 10 1	和え物	かぶ 皮剥 きゅうり(皮なし) 人参 皮剥 上白糖 食塩	40 10 5 1 0.2	マッシュポテト	じゃが芋 無塩バター 食塩	40 3 0.3	煮物	西洋かぼちゃ(	40			

## 献立表(週間)

潰瘍 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		淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	果物盛 り合わせ	黄桃缶 40 もも缶(果肉) 40		減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 片栗粉 1 貝割大根・芽 5		減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 小葱 1	温野菜 サラダ	スナックえんど 20 カリフラワー 30 マヨネーズ 5	果物	りんご 缶詰 40		減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15	
	果物	黄桃缶 40			果物	りんご 缶詰 40	和え物	小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5	果物	りんご 缶詰 40			スープ	玉葱 20 チンゲンサイ 20 コンソメ 0.5 食塩 0.5	
							果物	もも缶(果肉) 40					果物	ぶどう 缶詰 60 クリーム(植物 10 マービー 液状 3	
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	そい 80g 80 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 大根 皮剥 50 しそ 1 減塩正油パック 5	鶏肉と じゃが 芋の煮 物	若鶏もも 皮な 60 じゃが芋 50 さやえんどう 10 減塩しょうゆ( 7.5 みりん風調味料 5	鶏つく ねあん かけ	鶏ひき肉 60 玉葱 20 食塩 0.3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 里芋 40 ホタテ貝柱 15 人参 皮剥 20	マヨネ ーズ焼	ささ身 40 食塩 0.2 マヨネーズ 10 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5	ハンバ ーグ	鶏ひき肉 60 玉葱 20 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.5 ケチャップ 5 ウスターソース 5 キャベツ 25 レッドキャベツ 5	鶏の西 京焼	若鶏もも 皮な 100 淡色辛みそ 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	おろし 煮	まだら・60g( 60 減塩しょうゆ( 7.5 上白糖 3 合成清酒 2.5 大根 皮剥 80 ほうれん草 30	
	きんぴ ら風	じゃが芋 50 人参 皮剥 10 無塩バター 1 上白糖 1 減塩しょうゆ( 5 煮干しだし 15	炒煮	大根 皮剥 50 凍り豆腐 1 無塩バター 1 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 10	大名和 え	白菜 70 削り節 0.5 ほうれ ん草の 白和え		さやいんげん( 10 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 1 煮干しだし 15 鶏卵 25	リヤ ン	緑豆春雨 5 もやし 30 しそ 1 ローズハム 10 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1	煮物	里芋の 煮物	里芋 45 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 さやいんげん( 5	麻婆豆 腐	木綿豆腐 50 鶏ひき肉 10 玉葱 40 葱 10 無塩バター 3 減塩しょうゆ( 2.5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 片栗粉 1
	マカロ ニサラ ダ	マカロニ 乾 4 きゅうり 20 人参 皮剥 8 マヨネーズ 10	里芋の 煮物	里芋 40 人参 皮剥 15 小葱 2 減塩しょうゆ( 5 煮干しだし 10	ブロッ コリー	ブロッコリー 60 ゼリー	ももゼリー 40	ほうれ ん草の 白和え	南瓜の サラダ	西洋かぼちゃ( 50 きゅうり(皮な 15 玉葱 ゆで 10 マヨネーズ 10	清汁	はんぺん 5 人参 皮剥 5 葱 3 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	ポテト サラダ	じゃが芋 40 きゅうり(皮な 15 人参 皮剥 5 ローズハム 5 マヨネーズ 12	
	清汁	さやえんどう 5 かぶ 皮剥 20 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75			とろろ 汁	きょうな 10 なが芋 40 淡口醤油 5 食塩 0.2 煮干しだし 150			スープ	玉葱 40 貝割大根・芽 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5			かき玉 汁	鶏卵 20 切りみつば 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75	
栄養価	1697 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 36.0 g 炭水化 267.1 g 塩分 7.5 g	1738 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 35.4 g 炭水化 276.8 g 塩分 7.3 g	1748 kcal 蛋白質 74.9 g 脂質 37.5 g 炭水化 266.7 g 塩分 7.9 g	1775 kcal 蛋白質 74.4 g 脂質 35.7 g 炭水化 280.0 g 塩分 7.5 g	1774 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 40.2 g 炭水化 276.3 g 塩分 7.5 g	1799 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 40.2 g 炭水化 281.9 g 塩分 7.4 g	1797 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 42.5 g 炭水化 276.9 g 塩分 7.9 g								