

献立表(週間)

軟菜食

	11月1日(水)			11月2日(木)			11月3日(金)			11月4日(土)			11月5日(日)			11月6日(月)			11月7日(火)							
朝	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70					
	おからの炒り煮	おから(新製法) 40 焼き竹輪 8 乾椎茸 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 調合油 2 濃口醤油 7.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15		焼き魚	さけ・30g(骨) 30 食塩 0.1 しそ 0.5		野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 50 ほうれん草 10 人参 皮剥 10 玉葱 40 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 30		鶏ささ身 20 みの味 0.5 噌焼き 1 みりん風調味料 0.5 濃口醤油 0.5 ブロッコリー 40 マヨネーズ 10		オイス 鶏ひき肉 30 ターソ キヤベツ 50 一ス炒め 10 ピーマン 10 ごま油 1 かき油 3 白こしょう 0.01		豆腐の五目煮	木綿豆腐 25 人参 皮剥 10 大根 皮剥 30 さやいんげん(ゆ) 10 濃口醤油 2.5 上白糖 1 片栗粉 1		ブロッコリー 40 コリー 10 のサラ 5 マヨネーズパツ 10		煮物	焼き竹輪 10 とうがん 40 濃口醤油 2.5 上白糖 1		きんぴら風	大根 皮剥 40 人参 皮剥 10 いんげん ゆで 8 濃口醤油 2.5 上白糖 1			
	野菜炒め	キャベツ 50 ピーマン 10 黄ピーマン 5 人参 皮剥 5 ごま油 1 濃口醤油 5 合成清酒 1 みりん風調味料 1		みそ汁	白菜 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		ごま和え	白菜 50 いりごま 1 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5		のり佃煮	減塩あまのり佃煮 8		みそ汁	木綿豆腐 30 小松菜 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁	棒麩 2 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		なすの漬物	なす 20 食塩 0.1 ゆかり 0.3		もずくの酢物	もずく 50 穀物酢 5 上白糖 3 濃口醤油 2.5			
	みそ汁	大根 葉 20 大根 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 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		牛乳	牛乳 180			
	一夜漬け	なす 30 刻み昆布 0.2 食塩 0.2		浅漬け	きゅうり 20 食塩 0.2		みそ汁	チンゲンサイ 20 なす 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁	キャベツ 20 人参 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁	木綿豆腐 30 小松菜 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁	棒麩 2 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		なすの漬物	なす 20 食塩 0.1 ゆかり 0.3		もずくの酢物	もずく 50 穀物酢 5 上白糖 3 濃口醤油 2.5			
	ジョア	ジョア・ストロ 125		ジョア	ジョア・ストロ 125		ジョア	ジョア・ストロ 125		ジョア	ジョア・ストロ 125		ジョア	ジョア・ストロ 125		ジョア	ジョア・ストロ 125		ジョア	ジョア・ストロ 125		ジョア	ジョア・ストロ 125			
昼	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 190 若鶏もも 皮な 20 食塩 2 鶏ガラスープ 0.3 かつお・昆布だ 300 淡口醤油 1 小葱 5		全粥	精白米	70	ハンバーガー	パンズパン50g 50 合挽肉 40 玉葱 40 人参 皮剥 8 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 1 ケチャップ 8 キャベツ 20 サラダ菜 3		全粥	精白米	70	ハンバーガー	パンズパン50g 50 合挽肉 40 玉葱 40 人参 皮剥 8 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 1 ケチャップ 8 キャベツ 20 サラダ菜 3
	焼き魚と野菜ソテー	そい 40g(骨) 40 食塩 0.2 玉葱 40 人参 皮剥 10 さやえんどう 5 無塩バター 1 減塩しょうゆゆ() 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5		南瓜の木の葉焼き	西洋かぼちゃ 70 鶏ひき肉 20 玉葱 30 菜種油 1 食塩 0.5 白こしょう 0.01 片栗粉 1 菜種油 1 サニーレタス 5 ソースパック 5		かいおろし煮	まごがれい・60 60 大根 皮剥 50 昆布だし 15 濃口醤油 7.5 みりん風調味料 2.5 小葱 3		魚塩麩焼き	あかうお・60g 60 塩こうじ 3 合成清酒 3 赤ピーマン(ゆ) 30 しそ 0.5		魚塩そうめん	そうめん ゆで 190 若鶏もも 皮な 20 食塩 2 鶏ガラスープ 0.3 かつお・昆布だ 300 淡口醤油 1 小葱 5		全粥	精白米	70	ハンバーガー	パンズパン50g 50 合挽肉 40 玉葱 40 人参 皮剥 8 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 1 ケチャップ 8 キャベツ 20 サラダ菜 3		全粥	精白米	70	ハンバーガー	パンズパン50g 50 合挽肉 40 玉葱 40 人参 皮剥 8 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 1 ケチャップ 8 キャベツ 20 サラダ菜 3
	イカの酢みそ和え	するめいか 10 葱(ゆで) 40 淡色辛みそ 8 上白糖 5		煮物	焼き豆腐 50 人参 皮剥 15 さやえんどう 3 濃口醤油 5		清汁	生ふ 10 切りみつば 10 淡口醤油 5		ビーフソテー	ビーフン 5 玉葱 40		魚パン粉焼き	まだら・30g() 30 白こしょう 0.01 パン粉(乾燥) 3 菜種油 1 キャベツ ゆで 20 人参 皮剥(ゆ) 5 ソースパック 5		全粥	精白米	70	ハンバーガー	パンズパン50g 50 合挽肉 40 玉葱 40 人参 皮剥 8 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 1 ケチャップ 8 キャベツ 20 サラダ菜 3		全粥	精白米	70	ハンバーガー	パンズパン50g 50 合挽肉 40 玉葱 40 人参 皮剥 8 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 1 ケチャップ 8 キャベツ 20 サラダ菜 3

献立表(週間)

軟菜食

	11月1日(水)		11月2日(木)		11月3日(金)		11月4日(土)		11月5日(日)		11月6日(月)		11月7日(火)	
夕		白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5		鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 食塩 1 白こしょう 0.01								淡口醤油 2.5		
	みそ汁	かつとろろ昆布 1 小葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150												
栄養価	1日計	1586 kcal 蛋白質 54.6 g	1日計	1492 kcal 蛋白質 58.2 g	1日計	1440 kcal 蛋白質 59.7 g	1日計	1489 kcal 蛋白質 59.9 g	1日計	1503 kcal 蛋白質 57.5 g	1日計	1556 kcal 蛋白質 55.9 g	1日計	1527 kcal 蛋白質 58.0 g
	脂質	34.4 g 炭水化 258.3 g	脂質	26.7 g 炭水化 249.8 g	脂質	24.7 g 炭水化 239.6 g	脂質	32.9 g 炭水化 231.6 g	脂質	28.5 g 炭水化 247.6 g	脂質	33.5 g 炭水化 252.3 g	脂質	37.5 g 炭水化 233.1 g
	塩分	10.8 g	塩分	10.3 g	塩分	9.7 g	塩分	9.0 g	塩分	10.2 g	塩分	8.9 g	塩分	8.7 g

献立表(週間)

軟菜食

	11月15日(水)		11月16日(木)		11月17日(金)		11月18日(土)		11月19日(日)		11月20日(月)		11月21日(火)	
朝	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70
	野菜卵 とじ	キャベツ 80 人参 皮剥 10 さやいんげん(10 菜種油 3 食塩 0.5 白こしょう 0.01 鶏卵 25	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 30 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20 マヨネーズパッ 10	鶏ささ 身 20 玉葱 20 華炒め 10 人参 皮剥 10 キャベツ 30 さやえんどう 5 ごま油 1 食塩 0.5 濃口醤油 5 白こしょう 0.01 片栗粉 1	若鶏ささ身 20 玉葱 20 人参 皮剥 10 キャベツ 30 さやえんどう 5 ごま油 1 食塩 0.5 濃口醤油 5 白こしょう 0.01 片栗粉 1	焼き魚 ほっけ・30g (30 大根 皮剥 40 しそ 0.5 醤油パック 5 5 とろろ なが芋 60 芋 煮干しだし 5 淡口醤油 2.5 焼きのり 0.2	豆腐煮 焼き豆腐 25 里芋 30 人参 皮剥 15 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 30	ソテー キャベツ 40 人参 皮剥 10 ピーマン 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	切干大 根の炒 6 煮 人参 皮剥 10 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	磯和え もやし ゆで 40 人参 皮剥 5 焼きのり 0.3 濃口醤油 2.5	みそ汁 キャベツ 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	うめびしお 8 8	
	和え物	きゅうり 20 人参 皮剥 5 カットわかめ 0.5 マヨネーズ 5	もやし の炒煮 50 人参 皮剥 10 凍り豆腐 1 菜種油 1 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	もやし 50 人参 皮剥 10 凍り豆腐 1 菜種油 1 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	塩たら 10 たらこ 10 しそ 0.5	みそ汁 キャベツ 30 生椎茸 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	のり佃 煮 10	みそ汁 玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	漬物 なす しば漬 10	みそ汁 玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	漬物 たくあん漬(干 10	練り梅 うめびしお 8 8	牛乳 牛乳 180	
	切り干 し大根 の炒め 煮	切干し大根 4 油揚げ 5 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	みそ汁 いわのり 2 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	胡瓜の 和え物 20 きゅうり 40 食塩 0.2 みりん風調味料 1	大根 皮剥 20 きゅうり 40 食塩 0.2 みりん風調味料 1	漬物 なす しば漬 10	のり佃 煮 10	みそ汁 玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳 牛乳 180	みそ汁 玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	漬物 たくあん漬(干 10	練り梅 うめびしお 8 8	牛乳 牛乳 180	
	みそ汁	玉葱 20 さやえんどう 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	白菜の 梅和え 50 白菜(ゆで) 50	梅干し(調味漬 4 みりん風調味料 1 白菜(ゆで) 50	もやし 20 小葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳 牛乳 180	牛乳 牛乳 180	みそ汁 玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳 牛乳 180	みそ汁 玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	漬物 たくあん漬(干 10	練り梅 うめびしお 8 8	牛乳 牛乳 180	
	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	牛乳 牛乳 180	牛乳 牛乳 180	ジョア ジョア・ストロ 125	ジョア ジョア・ストロ 125	ジョア ジョア・ストロ 125	ジョア ジョア・ストロ 125	ジョア ジョア・ストロ 125	ジョア ジョア・ストロ 125	
昼	卵雑炊	精白米 70 尾なしえび 20 かんぴょう 1 かつお・昆布だ 3 淡口醤油 5 食塩 0.1 鶏卵 25 さやえんどう 5	全粥 精白米 70 豆腐海 50 鮮あん 10 かけ 10 玉葱 30 人参 皮剥 10 ピーマン 10 中華味 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01 片栗粉 1	全粥 精白米 70 魚みそ 30 煮 生姜 3 大根 皮剥 60 人参 皮剥 20 淡色辛みそ 10 濃口醤油 2.5 上白糖 2 合分清酒 2.5 みりん風調味料 2.5	精白米 70 さば・30g (骨 30 生姜 3 大根 皮剥 60 人参 皮剥 20 淡色辛みそ 10 濃口醤油 2.5 上白糖 2 合分清酒 2.5 みりん風調味料 2.5	全粥 精白米 70 揚げ出 50 し豆腐 5 菜種油 8 濃口醤油 5 食塩 0.1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 貝割大根・芽 3	精白米 70 木綿豆腐 50 片栗粉 5 菜種油 8 濃口醤油 5 食塩 0.1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 貝割大根・芽 3	にゅう めん 200 めん 15 葱 5 濃口醤油 10 みりん風調味料 2.5 かつお・昆布だ 150	そうめん ゆで 200 蒸しかまぼこ 15 葱 5 濃口醤油 10 みりん風調味料 2.5 かつお・昆布だ 150	全粥 精白米 70 チキン 60 ソテー 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 サニーレタス 5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5 ケチャップパッ 8	白和え しほり豆腐 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	パン バターロール30 30 メロンパン65g 65	合挽肉 40 玉葱 40 なが芋 5 鶏卵 3 食塩 0.5 白こしょう 0.01 カレー粉 0.5 菜種油 2 キャベツ 20 人参 皮剥 5 ソースパック 5	
	魚の梅 煮	まごがれい・30 30 生姜 3 梅漬(調味漬) 2.5 濃口醤油 7.5 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 しそ 1 青梅甘露煮 18	鶏肉と 大根の 20 煮物 20 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	南瓜煮 物 60 西洋かぼちゃ 60 濃口醤油 2.5 上白糖 1 かつおだし 15	西洋かぼちゃ 60 濃口醤油 2.5 上白糖 1 かつおだし 15	みそ炒 め 20 若鶏もも 皮な 20 ピーマン 20 赤ピーマン 10 黄ピーマン 10 菜種油 1 淡色辛みそ 6 上白糖 2	若鶏もも 皮な 20 ピーマン 20 赤ピーマン 10 黄ピーマン 10 菜種油 1 淡色辛みそ 6 上白糖 2	吉野鶏 若鶏もも 皮な 50 上白糖 0.5 濃口醤油 2.5 片栗粉 5 サラダ菜 3	なます 大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	白和え しほり豆腐 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	サラダ トマト 40 きゅうり 20 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 濃口醤油 2.5			
	炊き合 わせ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん(10	鶏肉と 大根の 20 煮物 20 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	煮物 20 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	煮物 20 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	玉葱の マリネ 15 玉葱 45 ロースハム 15	玉葱 45 ロースハム 15	焼き芋 さつま芋 60	さつま芋 60	清汁 エリンギ 20 にら 10 かつお・昆布だ 150	清汁 エリンギ 20 にら 10 かつお・昆布だ 150	清汁 エリンギ 20 にら 10 かつお・昆布だ 150	清汁 エリンギ 20 にら 10 かつお・昆布だ 150	

献立表(週間)

軟菜食

	11月15日(水)		11月16日(木)		11月17日(金)		11月18日(土)		11月19日(日)		11月20日(月)		11月21日(火)	
昼		濃口醤油 5 上白糖 1 かつお・昆布だ 10		さやえんどう 4		上白糖 0.5 かつおだし 10		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	果物	パインアップル 60		淡口醤油 5 食塩 0.2		白こしょう 0.01
	長芋の 酢の物	なが芋 50 きゅうり 10 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 3	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	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			果物盛 り合わ せ	キウイフルーツ 10 パインアップル 20 みかん缶詰(果) 10	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
	みそ汁	いわのり 2 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	玉葱 30 さやいんげん(10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	果物	かつおだし 75 昆布だし 75	果物	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					フルー ツみつ 豆	フルーツみつ豆 90
	果物	なし 60		バナナ 100			果物	キウイフルーツ 40						
夕	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70
	鶏肉の 香味だ れ	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.15 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 ごま油 3 上白糖 1 濃口醤油 5 穀物酢 2.5 みりん風調味料 2.5 葱 5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5	塩焼き	そい 30g(骨) 30 食塩 0.2 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5	エビの バター 焼き	尾付きえび 20 さつま芋 20 ピーマン 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 有塩バター 5 マヨネーズ 10 レタス 5	鶏肉と 野菜の 旨煮	若鶏もも 皮な 30 じゃが芋 80 人参 皮剥 20 生椎茸 20 さやえんどう 5 菜種油 3 合成清酒 2.5 濃口醤油 7.5 上白糖 2 煮干しだし 30	焼き魚 野菜添 え	すずき・40g(40 食塩 0.3 白こしょう 0.01 玉葱 30 人参 皮剥 10 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	魚の照 り焼き	そい 30g(骨) 30 食塩 0.1 濃口醤油 5 合成清酒 2 みりん風調味料 2 大根 皮剥 40 レタス 10 醤油パック 5	魚塩焼 き	ほっけ・40g(40 食塩 0.2 トマト 15 サラダ菜 5 醤油パック 5
	煮物	じゃが芋 40 人参 皮剥 20 さやえんどう(4 濃口醤油 5 上白糖 1 昆布だし 15	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	サラダ	キャベツ ゆで 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	サラダ	きゅうり 40 レタス 15 ミニトマト 15 ノオイルサザンパック 10	炒り豆 腐	木綿豆腐 50 人参 皮剥 10 葱 10 有塩バター 3 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	煮物	じゃが芋 40 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	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
	お浸し	白菜 30 濃口醤油 2.5 削り節 0.5	そば椀	茶そば 10 葱 5 乾椎茸 0.5 淡口醤油 5 食塩 0.2		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	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	サラダ	レタス 10 ミニトマト 20 ブロッコリー 30 マヨネーズパッ 10	みそ汁	さやえんどう 6 もやし 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	すまし 汁	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	切りみつば 5 木綿豆腐 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	かつお・昆布だ 150	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	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				

軟菜食

献立表(週間)

	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)	11月19日(日)	11月20日(月)	11月21日(火)
栄養価	エネルギー - 1535 kcal 蛋白質 59.8 g	エネルギー - 1489 kcal 蛋白質 59.9 g	エネルギー - 1553 kcal 蛋白質 58.1 g	エネルギー - 1515 kcal 蛋白質 55.3 g	エネルギー - 1505 kcal 蛋白質 56.7 g	エネルギー - 1422 kcal 蛋白質 57.9 g	エネルギー - 1474 kcal 蛋白質 55.0 g
	脂質 27.6 g 炭水化 255.2 g	脂質 29.2 g 炭水化 243.1 g	脂質 38.3 g 炭水化 237.7 g	脂質 32.3 g 炭水化 244.9 g	脂質 25.1 g 炭水化 255.5 g	脂質 27.7 g 炭水化 229.1 g	脂質 40.6 g 炭水化 213.6 g
	塩分 11.3 g	塩分 10.9 g	塩分 10.6 g	塩分 10.4 g	塩分 10.6 g	塩分 10.2 g	塩分 9.6 g

献立表(週間)

軟菜食

	11月22日(水)			11月23日(木)			11月24日(金)			11月25日(土)			11月26日(日)			11月27日(月)			11月28日(火)								
朝	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70						
	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	炒り豆腐	木綿豆腐 キャベツ 葱 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	25 50 10 10 2 5 1 15	大根煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやえんどう 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	40 8 3 5 1 15	炒煮	もやし 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖	50 10 1 5 1	ひきわり納豆	挽きわり納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	チンゲン菜の香り	チンゲンサイ 生姜 濃口醤油	60 1 2.5	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 10 1 5 1	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 和種なばな 湯葉 干し 濃口醤油	30 50 0.5 30 1 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	さつま芋煮	さつま芋 濃口醤油 上白糖 煮干しだし 小葱	60 5 1 10 3	鶏卵	鶏卵 煮干しだし 食塩 生姜 濃口醤油 上白糖 片栗粉 しそ	20 40 0.2 2 2.5 1 0.2 0.5	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	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 凍り豆腐 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 2 10 150	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	棒麩 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	1 0.5 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
	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物	パリッコ	10	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・ストロ	125	ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180			
	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	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180			
昼	全粥	精白米	70	もち米おじや	もち米 むね 皮なし 人参 皮剥 ぎんなん 淡口醤油 みりん風調味料 グリーンピース かつお・昆布だ ごま油	70 10 5 10 7.5 2.5 2 50 1	魚の香味焼き	さば・40g(骨) 濃口醤油 合成清酒 みりん風調味料 生姜 サニーレタス レモン	40 5 2.5 2.5 1 8 8	煮魚	まこがれい・40 生姜 濃口醤油 上白糖 合成清酒 みりん風調味料	40 3 10 2 1.5 1.5	炊合せ	人参 皮剥 スナッフえんど	20 10	炊合せ	かぶ 皮剥 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	60 15 5 1 1	炊合せ	かぶ 皮剥 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	60 15 5 1 1	回鍋肉	若鶏もも 皮なし キャベツ ピーマン 葱 菜種油 淡色辛みそ 上白糖 鶏ガラスープ	20 70 10 15 2 8 1 0.5	パン：オレンジロール	オレンジロール	80
	魚の葱ソース	さけ・40g(骨) 生姜 葱 濃口醤油 穀物酢 レモン(果汁) ごま油 ブロッコリー マヨネーズ	40 3 20 5 5 2 1 40 10	石狩鍋	さけ・40g(骨) じゃが芋 玉葱 大根 皮剥 人参 皮剥 葱 淡色辛みそ かつお・昆布だ	40 30 20 20 10 5 15 200	炒め物	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 調合油 食塩 白こしょう 鶏ガラスープ	30 20 10 8 1 0.3 0.01 0.5	お浸し	ほうれん草 醤油パック	50 5	梅肉和え	きゅうり しそ 梅干し(調味漬) 削り節	40 0.3 3 0.2	おろし和え	大根 皮剥 きゅうり 穀物酢 食塩 上白糖	50 5 2.5 0.3 3	ほうれん草のあえ物	ほうれん草 濃口醤油	40 2.5	ポトフ	若鶏もも 皮なし じゃが芋 コンソメ	20 60 0.5			
	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	25 10 5 3 0.3 3 5 1 1	もやし とピーマンの	もやし ピーマン 菜種油	40 10 1	野菜サラダ	カリフラワー きゅうり	30 15	清汁	豆麩	1	豆麩	はんぺん	10	果物	かき	80	焼きなす	なす	40	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	40 30 40 3 5 30 1 5 5				

献立表(週間)

軟菜食

	11月29日(水)		11月30日(木)		12月1日(金)		12月2日(土)		12月3日(日)		12月4日(月)		12月5日(火)	
昼	削り節	0.5	白菜	40										
清汁	木綿豆腐	30	葱	3										
	葱	2	淡色辛みそ	10										
	淡口醤油	5	煮干しだし	150										
	食塩	0.2	果物	ネーブル	60									
	昆布だし	75												
	かつおだし	75												
果物	りんご	60												
夕	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70								
魚塩焼き	あかうお・40g	40	照焼魚	ぶり・40g(骨)	40									
	食塩	0.2		濃口醤油	5									
	大根 皮剥	50		上白糖	1									
	しそ	0.5		みりん風調味料	2.5									
	醤油パック	5		合成清酒	1									
筑前煮	若鶏もも 皮な	10		大根 皮剥	50									
	里芋	40		しそ	1									
	人参 皮剥	15		醤油パック	5									
	さやいんげん(10	きんぴ	じゃが芋	50									
	菜種油	1	ら風	人参 皮剥	10									
	濃口醤油	5		ごま油	1									
	上白糖	1		上白糖	1									
サラダ	キャベツ ゆで	40		濃口醤油	5									
	ブロッコリー	30		煮干しだし	15									
	ミニトマト	15		いりごま	0.5									
	マヨネーズ	10	マカロ	マカロニ 乾	4									
	白こしょう	0.01	ニサラ	きゅうり	20									
			ダ	ロースハム	8									
みそ汁	棒麩	1		マヨネーズ	10									
	玉葱	30		白こしょう	0.01									
	ほうれん草	10												
	淡色辛みそ	10	清汁	さやえんどう	5									
	煮干しだし	150		えのき茸	20									
				淡口醤油	5									
				食塩	0.2									
				昆布だし	75									
				かつおだし	75									
栄養価	1465 kcal	蛋白質 57.7 g	1538 kcal	蛋白質 54.0 g										
脂質	25.5 g	炭水化 245.8 g	脂質 38.9 g	炭水化 235.7 g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g
塩分	9.6 g		塩分 9.8 g		塩分	g			塩分	g			塩分	g