

献立表(週間)

軟菜食

	1月1日(月)		1月2日(火)		1月3日(水)		1月4日(木)		1月5日(金)		1月6日(土)		1月7日(日)			
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		
	おせち 盛合せ	味付け数の子 (10) 削り節 (0.2) だて巻 (20) べにざげ 15g (15) 食塩 (0.1) 北海道黒豆 (10) ちよろぎ酢漬 (3) ちよろぎ酢漬 (3)	ダシ入 り卵焼 き	鶏卵 (50) 食塩 (0.2) 上白糖 (1) かつおだし (10) 菜種油 (1) しそ (1) アスパラ酢漬 (3)	五目煮	さつま揚げ (20) 大根 皮剥 (50) 人参 皮剥 (10) さやいんげん (10) 濃口醤油 (5) 上白糖 (1) 煮干しだし (30)	炒り豆 腐	木綿豆腐 (25) キャベツ (50) 葱 (10) 人参 皮剥 (10) 菜種油 (2) 濃口醤油 (5) 上白糖 (1) 煮干しだし (15)	大根煮 物	大根 皮剥 (40) 人参 皮剥 (8) さやえんどう (3) 濃口醤油 (5) 上白糖 (1) 煮干しだし (15)	炒煮	もやし (50) 人参 皮剥 (10) 菜種油 (1) 濃口醤油 (5) 上白糖 (1)	ひきわ り納豆	挽きわり納豆 (40) 葱 (2) 減塩正油パック (5)	野菜か にあん かけ	大根 皮剥 (70) かにかま (6) グリーンピース (5) 淡口醤油 (5) 上白糖 (1) 片栗粉 (1)
	お浸し	白菜 (60) 濃口醤油 (2.5) 削り節 (0.5)	チンゲ ン菜の 炒め煮	チンゲンサイ (40) 玉葱 (20) 赤ピーマン (10) 菜種油 (1) 濃口醤油 (5) 上白糖 (1)	塩たら こ	たらこ (10) しそ (1) さつま 芋煮	さつま 芋 濃口醤油 (5) 上白糖 (1) 煮干しだし (10) 小葱 (3)	卵豆腐	鶏卵 (20) 煮干しだし (40) 食塩 (0.2) 生姜 (2) 濃口醤油 (2.5) 上白糖 (1) 片栗粉 (0.2) しそ (0.5)	みそ汁	鶏卵 (20) 葱 (2) ゴマ和 え (4)	和種なばな ごま 濃口醤油 (2.5) 上白糖 (0.5)	チンゲ ン菜の 香り 和え	チンゲンサイ (60) 生姜 (1) 濃口醤油 (2.5) 片栗粉 (0.5)		
	雑煮	やわらか福もち (20) 若鶏むね 皮な (10) 大根 皮剥 (20) 人参 皮剥 (10) 生椎茸 (10) 淡口醤油 (7.5) かつお・昆布だ (150) 糸みつば (3)	ねり梅 みそ汁	梅びしお (10) キャベツ (20) ほうれん草 (10) 淡色辛みそ (10) 煮干しだし (150)	みそ汁	木綿豆腐 (30) 小葱 (2) 淡色辛みそ (10) 煮干しだし (150)	おかか 和え	チンゲンサイ (40) 濃口醤油 (2.5) 上白糖 (0.5) 削り節 (0.3)	みそ汁	大根 葉 (20) ぶなしめじ (10) 淡色辛みそ (10) 煮干しだし (150)	みそ汁	みそ汁 (20) 玉葱 (10) 淡色辛みそ (10) 煮干しだし (150)	漬物	パリッコ (10)	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)	牛乳	牛乳 (180)		
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	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70		
	盛合せ 弁当	有頭えび (20) 凍り豆腐 (2) 大根 皮剥 (60) はんぺん (10) 人参 皮剥 (20) 淡口醤油 (5) 上白糖 (1) 合成清酒 (2) かつおだし (30) さやえんどう (4) かぶ 皮剥 (50) 人参 皮剥 (8) 穀物酢 (5) 上白糖 (3) 食塩 (0.2) さつま芋 (40) 上白糖 (5) 食塩 (0.1) くり 甘露煮 (10)	チキン ソテー	若鶏もも 皮な (30) 食塩 (0.2) 白こしょう (0.01) 菜種油 (1) キャベツ ゆで (30) トマト (30) ソースパック (5)	魚のご ま照り 焼き	ぶり・40g (骨 (40) 減塩しょうゆ (5) 上白糖 (1) みりん風調味料 (2.5) いりごま (0.5) トマト (15) レモン (10) サラダ菜 (5)	チキン ピカタ	若鶏もも 皮な (40) 食塩 (0.2) 白こしょう (0.01) 薄力粉 1等 (3) 鶏卵 (5) 調合油 (1) ケチャップ (5) ブロccoli (20) サニーレタス (8)	魚の香 味焼き	さば・40g (骨 (40) 濃口醤油 (5) 合成清酒 (2.5) みりん風調味料 (2.5) 生姜 (1) サニーレタス (8) レモン (8)	煮魚	まこがれい・40 (40) 生姜 (3) 濃口醤油 (10) 上白糖 (2) 合成清酒 (1.5) みりん風調味料 (1.5) 人参 皮剥 (20) スナップえんど (10)	五目う どん	うどん ゆで (220) 尾なしえび (20) 鶏卵 (25) さやえんどう (4) 葱 (5) かつお・昆布だ (300) 濃口醤油 (10) みりん風調味料 (2.5)		
			けんち ん煮	木綿豆腐 (50) 大根 皮剥 (30) 人参 皮剥 (10) 濃口醤油 (5) 上白糖 (1) みりん風調味料 (2.5) 煮干しだし (15)	大根の 煮物	大根 皮剥 (40) 人参 皮剥 (10) さやえんどう (4) 減塩しょうゆ (5) 上白糖 (1) かつおだし (15)	野菜炒 め	チンゲンサイ (50) ぶなしめじ (25) 黄ピーマン (5) 菜種油 (1) かき油 (5) 合成清酒 (1)	炒め物	キャベツ (30) 玉葱 (20) 人参 皮剥 (10) ピーマン (8) 調合油 (1) 食塩 (0.3) 白こしょう (0.01) 鶏ガラスープ (0.5)	お浸し	ほうれん草 (50) 醤油パック (5) 梅肉和 え (40)	木の葉 焼き	じゃが芋 (50) 合挽肉 (5) 玉葱 (40) 食塩 (0.5) 白こしょう (0.01) 薄力粉 1等 (3) 菜種油 (3) ウスターソース (5) ケチャップ (5) キャベツ (25) マヨネーズ (10)		
			酢の物	かぶ 皮剥 (40) きゅうり (10) 人参 皮剥 (5)	春雨サ ラダ	緑豆春雨 (6) きゅうり (20) 人参 皮剥 (5)	みそ汁	えのき茸 (10) 白菜 (40)	野菜サ ラダ	カリフラワー (30) きゅうり (15)	清汁	豆麩 (1) はんぺん (10)				

献立表(週間)

軟菜食

	1月1日(月)		1月2日(火)		1月3日(水)		1月4日(木)		1月5日(金)		1月6日(土)		1月7日(日)	
昼		蒸しかまぼこ 10 蒸しかまぼこ 10 にしん昆布巻 10 きゅうり 20 食塩 0.2 生姜 0.2 パインアップル 40 キウイフルーツ 30		穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 みそ汁 いわのり 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		マヨネーズ 10 白こしょう 0.01 清汁 棒麩 1 貝割大根・芽 5 昆布だし 75 かつおだし 75 淡口醤油 7.5 白こしょう 0.2		葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 もずく 50 酢 もずく 50 レモン(果汁) 2 穀物酢 5 濃口醤油 2.5 上白糖 3		トマト 30 カットわかめ 0.5 いりごま 0.5 穀物酢 5 調合油 3 濃口醤油 2.5 白こしょう 0.01		糸みつば 3 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2 果物 ぶどう 60		ピーナツ和え 10 さやいんげん(白) 50 ピーナツバター 5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 果物 パインアップル 60
みそ汁	大根 葉 20 小葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	果物 みかん 100	果物 みかん 100	果物 パインアップル 75	果物 ネーブル 60	果物 ネーブル 60	果物 ネーブル 60	みそ汁 葱 3 里芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150						
夕	全粥 精白米 70	野菜入りおじや 精白米 70 生椎茸 5 人参 皮剥 5 かつお・昆布だ 30 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 5 上白糖 2 調合油 2 大根 皮剥 30 しょうが(甘酢) 5 しそ 1 醤油パック 5	精白米 70 生椎茸 5 人参 皮剥 5 かつお・昆布だ 30 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 5 上白糖 2 調合油 2 鶏卵 15 小葱 1 焼き魚 まだら・40g(食塩) 0.2 しそ 1 大根 皮剥 30 醤油パック 5 菜の花 50 お浸し 濃口醤油 2.5 削り節 0.5 南瓜のサラダ 西洋かぼちゃ 50 きゅうり 15 玉葱 10 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 粉わさび 0.02	全粥 精白米 70 魚バタ 20 一焼き かぼちゃ 40 ししとうがらし 6 ブロッコリー 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 無塩バター 8 醤油パック 5 チンゲンサイ 60 ぶなしめじ 10 有塩バター 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01 きゅうり 40 ホワイトツナ缶 10 淡口醤油 2.5 粉辛子 0.2 茶碗蒸し 6 ささ身 10 乾椎茸 0.3 ほうれん草 10 鶏卵 30 かつお・昆布だ 90 淡口醤油 2.5 食塩 0.3 合成清酒 1 みりん風調味料 1	全粥 精白米 70 鶏の生 40 姜焼き 薄力粉 1等 3 菜種油 5 玉葱 40 人参 皮剥 5 ピーマン 10 濃口醤油 5 穀物酢 5 上白糖 2 煮物 鶏ひき肉 10 じゃが芋 50 さやいんげん(煮干しだし) 10 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15 煮 鶏ひき肉 10 じゃが芋 50 さやいんげん(煮干しだし) 15 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15 サラダ キャベツ 50 人参 皮剥 5 マヨネーズ 8 レモン(果汁) 1.5 濃口醤油 1 白こしょう 0.01 卵スープ 鶏卵 15 玉葱 40 赤ピーマン 5 生椎茸 5 コンソメ 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	全粥 精白米 70 鶏の生 40 姜焼き 薄力粉 1等 3 菜種油 5 玉葱 40 人参 皮剥 5 ピーマン 10 濃口醤油 5 穀物酢 5 上白糖 2 煮物 かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん(濃口醤油) 10 上白糖 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5 あちゃら漬け かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 真昆布 0.3 淡口醤油 2.5 上白糖 3 穀物酢 5 煮干しだし 1 蒸し鶏のサラダ ささ身 10 レタス 20 トマト 20 海藻サラダ 1 ごま油 1 濃口醤油 2.5 穀物酢 5 上白糖 1 白こしょう 0.01	全粥 精白米 70 豚ひき肉 30 パン粉(乾燥) 2 牛乳 5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 玉葱 60 人参 皮剥 5 グリーンピース 3 鶏卵 3 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 有塩バター 1 上白糖 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5 煮しめ なが芋 50 ホタテ貝柱 10 人参 皮剥 10 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15 団子汁 鶏ひき肉 20 木綿豆腐 40 中力粉 2等 5 脱脂粉乳 3 大根 皮剥 20 人参 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	全粥 精白米 70 鶏の生 40 姜焼き 薄力粉 1等 3 菜種油 5 玉葱 40 人参 皮剥 5 ピーマン 10 濃口醤油 5 穀物酢 5 上白糖 2 煮物 かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん(濃口醤油) 10 上白糖 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5 あちゃら漬け かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 真昆布 0.3 淡口醤油 2.5 上白糖 3 穀物酢 5 煮干しだし 1 蒸し鶏のサラダ ささ身 10 レタス 20 トマト 20 海藻サラダ 1 ごま油 1 濃口醤油 2.5 穀物酢 5 上白糖 1 白こしょう 0.01	全粥 精白米 70 豚ひき肉 30 パン粉(乾燥) 2 牛乳 5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 玉葱 60 人参 皮剥 5 グリーンピース 3 鶏卵 3 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 有塩バター 1 上白糖 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5 煮しめ なが芋 50 ホタテ貝柱 10 人参 皮剥 10 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15 団子汁 鶏ひき肉 20 木綿豆腐 40 中力粉 2等 5 脱脂粉乳 3 大根 皮剥 20 人参 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150					

献立表(週間)

軟菜食

	1月1日(月)		1月2日(火)		1月3日(水)		1月4日(木)		1月5日(金)		1月6日(土)		1月7日(日)															
夕											みそ汁	玉葱	30															
												ほうれん草	20															
												淡色辛みそ	10															
												煮干しだし	150															
栄養価	エネルギー	1565 kcal	蛋白質	59.6 g	エネルギー	1461 kcal	蛋白質	57.4 g	エネルギー	1494 kcal	蛋白質	58.1 g	エネルギー	1571 kcal	蛋白質	54.2 g	エネルギー	1511 kcal	蛋白質	54.7 g	エネルギー	1507 kcal	蛋白質	59.4 g	エネルギー	1515 kcal	蛋白質	59.3 g
	脂質	25.1 g	炭水化	272.5 g	脂質	27.3 g	炭水化	239.3 g	脂質	32.8 g	炭水化	235.6 g	脂質	33.9 g	炭水化	256.2 g	脂質	35.3 g	炭水化	237.6 g	脂質	30.6 g	炭水化	245.5 g	脂質	30.5 g	炭水化	244.7 g
	塩分	10.2 g			塩分	10.5 g			塩分	8.8 g			塩分	9.5 g			塩分	9.4 g			塩分	10.2 g			塩分	10.9 g		

献立表(週間)

軟菜食

	1月8日(月)			1月9日(火)			1月10日(水)			1月11日(木)			1月12日(金)			1月13日(土)			1月14日(日)								
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	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70
	塩たらしと湯葉和え	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	30 50 0.5 5	野菜卵とじ	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 凍り豆腐 菜種油 濃口醤油 上白糖	40 20 1 1 5 1	焼き魚	あかうお・40g 食塩 しそ	40 0.2 1	いんげんソテ	さやいんげん () 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	40 10 1 0.3 0.01	切り干し大根の煮物	切り干し大根 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖	6 10 1 5 1	納豆	挽きわり納豆 葱 醤油パック	40 2 5	豆腐の野菜あんかけ	木綿豆腐 玉葱 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 片栗粉 小葱	50 30 5 5 1 1 1 2
	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	切干大根梅肉和え	切干し大根 人参 皮剥 梅干し (調味漬) 上白糖	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	茹で卵のマヨネーズ	鶏卵 マヨネーズ パセリ (粉)	25 5 0.2	カリフラワーの醤油和え	人参 皮剥 カリフラワー 濃口醤油 上白糖	5 30 2.5 0.5	みそ汁	小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	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	きゅうり りの梅 肉和え 上白糖	きゅうり 梅干し (調味漬) みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2			
	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 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	大根 皮剥 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	煮	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	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	さやえんどう 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 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	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	煮	小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	牛乳	牛乳	180	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	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	さやえんどう 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150			
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・プレー	125	煮	小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	牛乳	牛乳	180	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	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	さやえんどう 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150			
昼	全粥	精白米	70	パン : オレンジロール	オレンジロール	80	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	そば	そば ゆで	180	そば	そば ゆで	180	そば	そば ゆで	180
	鯛の塩焼き	あこうだい 食塩 サラダ菜 大根 皮剥 レモン 醤油パック	30 0.2 5 30 8 5	和風豆腐ハンバーグ	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 ながが芋 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 3 0.01 2 30 1 5	蒸し鶏肉あんかけ	若鶏もも 皮なし 食塩 生姜 玉葱 ピーマン 菜種油 濃口醤油 煮干しだし 上白糖 片栗粉	30 0.15 2 40 10 1 5 30 1 1	吉野鶏	若鶏もも 皮なし 濃口醤油 合成清酒 片栗粉 サニーレタス レモン	40 5 1 1 5 10	シチュウ	若鶏もも 皮なし じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 有塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ	20 40 40 20 3 5 60 0.5	炒煮	じゃが芋 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖	40 10 1 5 1	炒煮	じゃが芋 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖	40 10 1 5 1	煮し野菜	尾付きえび 有塩バター さつま芋 キャベツ 玉葱 人参 皮剥 食塩 醤油パック	20 3 20 30 30 0.1 5			
	酢の物	ながが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 食塩	60 10 3 5 0.2	和風豆腐ハンバーグ	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 ながが芋 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 3 0.01 2 30 1 5	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	50 6 0.1 0.01 5	みそ汁	カットわかめ 白菜 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 40 3 10 150	長いも	ながが芋 しそ 穀物酢 調合油 濃口醤油 白こしょう	40 0.3 5 3 2.5 0.01	炒煮	じゃが芋 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖	40 10 1 5 1	炒煮	じゃが芋 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖	40 10 1 5 1	炒煮	じゃが芋 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖	40 10 1 5 1	煮し野菜	尾付きえび 有塩バター さつま芋 キャベツ 玉葱 人参 皮剥 食塩 醤油パック	20 3 20 30 30 0.1 5
	味噌炒め	もやし ピーマン 人参 皮剥 乾椎茸 菜種油 淡色辛みそ 上白糖	60 8 8 0.3 1 1 1	ポトフ	若鶏もも 皮なし じゃが芋 コンソメ 食塩	20 60 0.5 0.5	煮物	大根 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ ()	50 3 2.5	果物	ネーブル	60	長いも	ながが芋 しそ 穀物酢 調合油 濃口醤油 白こしょう	40 0.3 5 3 2.5 0.01	炒煮	じゃが芋 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖	40 10 1 5 1	炒煮	じゃが芋 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖	40 10 1 5 1	炒煮	じゃが芋 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖	40 10 1 5 1	煮し野菜	尾付きえび 有塩バター さつま芋 キャベツ 玉葱 人参 皮剥 食塩 醤油パック	20 3 20 30 30 0.1 5

献立表(週間)

軟菜食

	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)
夕				食塩 0.1			
栄養価	1477 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 34.8 g 炭水化 227.5 g 塩分 11.9 g	1502 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 34.2 g 炭水化 232.5 g 塩分 10.2 g	1465 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 25.5 g 炭水化 245.8 g 塩分 9.6 g	1556 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 37.7 g 炭水化 242.5 g 塩分 9.6 g	1533 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 34.8 g 炭水化 238.6 g 塩分 8.5 g	1544 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 37.3 g 炭水化 237.1 g 塩分 10.0 g	1422 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 23.5 g 炭水化 237.0 g 塩分 11.3 g

軟菜食

献立表(週間)

	1月15日(月)		1月16日(火)		1月17日(水)		1月18日(木)		1月19日(金)		1月20日(土)		1月21日(日)			
昼		きゅうり 10 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2		調合油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01		きゅうり 40 はつかだいこん 5 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01		白こしょう 0.01		醤油パック 5 5 すまし 貝割大根・芽 5 汁 カットとろろ昆布 2 昆布だし 75 かつおだし 75 淡口醤油 7.5		スパゲティ 乾 6 ティサ きゅうり 20 ラダ ロースハム 5 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01		食塩 0.2 上白糖 1 ごま油 2		
	みそ汁	なめこ 20 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	マッシュポテト	じゃが芋 40 無塩バター 3 食塩 0.3	煮物	西洋かぼちゃ 40 スナックえんど 20 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	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	果物	バナナ 100	果物	もずく 30 白菜 20 小葱 1.5 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75	果物	キウイフルーツ 40	
	果物	バレンシアオレ 70	果物	りんご 60 きになる野菜(125	スープ	玉葱 20 チンゲンサイ 20 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	果物	キウイフルーツ 40				果物	パイナップル 75		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	全粥	精白米 70
	ハンバーグ	合挽肉 40 玉葱 20 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.5 白こしょう 0.01 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 皮なし 40 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 醤油パック 5	おろし煮	まだら・40g(40 生姜 3 濃口醤油 10 上白糖 3 合成清酒 2.5 大根 皮剥 80 ほうれん草 30	焼き魚	あかうお・40g 40 食塩 0.2 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5	チキンソテー	若鶏もも 皮なし 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 パセリ 1.5 レタス 5 マヨネーズ 10	鶏肉のおろしあん	若鶏もも 皮なし 30 食塩 0.15 白こしょう 0.01 合成清酒 1 薄力粉 1等 2 ごま油 2 大根 皮剥 50 小松菜 10	魚粕づけ焼	ぶり・40g(骨) 40 食塩 0.2 酒かす 3 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 醤油パック 5		
	リャンバン	緑豆春雨 5 もやし 30 しそ 1 ロースハム 10 穀物酢 2.5 淡口醤油 5 上白糖 1 ごま油 0.5 いりごま 1	かぶの和え物	かぶ 皮剥 60 かぶ 葉(ゆで) 8 淡口醤油 5 みりん風調味料 2	麻婆豆腐	木綿豆腐 50 鶏ひき肉 10 玉葱 40 葱 10 菜種油 3 にんにく 0.5 生姜 5 濃口醤油 2.5 淡色辛みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5	きんとん	さつま芋 50 上白糖 3	煮物	野菜サ 50 ラダ 15 キャベツ ゆで 25 ミニトマト 5 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 濃口醤油 2.5 白こしょう 0.01 ケチャップ 2	大豆のケチャップ煮	里芋 60 人参 皮剥 10 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 5	めかぶの和え物	めかぶわかめ 30 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5		
	南瓜のサラダ	西洋かぼちゃ 50 きゅうり 15 玉葱 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 15 人参 皮剥 5 ロースハム 5 マヨネーズ 12	ホタテのオイスターソース	ベビーホタテ 30 玉葱 30 人参 皮剥 10 ピーマン 5 ごま油 1 中華味 0.5 かき油 5 白こしょう 0.01	みそ汁	大根 皮剥 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10	カリフラワー	カリフラワー 40 人参 皮剥 10 甘酢漬 0.5 け 5	かき玉汁	鶏卵 20 小葱 2 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2 片栗粉 1		

献立表(週間)

軟菜食

		1月15日(月)		1月16日(火)		1月17日(水)		1月18日(木)		1月19日(金)		1月20日(土)		1月21日(日)							
夕	スープ	玉葱	40			白こしょう	0.01			煮干しだし	150	上白糖	3								
		貝割大根・芽	5			かき玉	鶏卵	20				ゆず(果皮)	1								
		コンソメ	0.5			汁	切りみつば	2				みそ汁	なめこ	20							
		食塩	0.5				淡口醤油	5					葱	3							
		白こしょう	0.01				食塩	0.2					淡色辛みそ	10							
							昆布だし	75					煮干しだし	150							
							かつおだし	75													
栄養価	1人分	1568 kcal	蛋白質 57.7 g	1人分	1506 kcal	蛋白質 58.1 g	1人分	1587 kcal	蛋白質 58.6 g	1人分	1597 kcal	蛋白質 56.0 g	1人分	1550 kcal	蛋白質 59.3 g	1人分	1573 kcal	蛋白質 56.2 g	1人分	1484 kcal	蛋白質 59.5 g
		脂質 36.2 g	炭水化 244.0 g		脂質 34.7 g	炭水化 235.1 g		脂質 35.9 g	炭水化 250.3 g		脂質 36.5 g	炭水化 253.8 g		脂質 36.9 g	炭水化 239.4 g		脂質 36.4 g	炭水化 250.3 g		脂質 37.2 g	炭水化 219.7 g
		塩分 11.0 g			塩分 11.0 g		塩分 9.3 g		塩分 9.4 g		塩分 10.5 g		塩分 10.8 g		塩分 10.5 g		塩分 10.8 g		塩分 9.7 g		塩分 9.7 g

献立表(週間)

軟菜食

	1月22日(月)		1月23日(火)		1月24日(水)		1月25日(木)		1月26日(金)		1月27日(土)		1月28日(日)		
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	
	蒸し豆腐	木綿豆腐 50 削り節 1 醤油パック 5	白菜の軟らか煮	白菜 100 人参 皮剥 10 さやえんどう 6 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 30	おから 40 おから(新製法)の炒り煮 8 乾椎茸 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 切干大根煮 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 30 さけ・30g(骨) 0.1 食塩 0.5 しそ 0.5	焼き魚 30 さけ・30g(骨) 0.1 食塩 0.5 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 オイス 0.5 ターソース炒め 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	鶏ささ身 20 オイス 0.5 ターソース炒め 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	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 玉葱 10 かにかま 5 マヨネーズパッ 10	
	ほうれん草の炒煮	ほうれん草 50 人参 皮剥 10 焼き竹輪 10 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1	温泉卵	温泉卵 50 温泉卵のたれ 4	野菜炒め	野菜炒め 50 キャベツ 10 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	みそ汁	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	白菜 30 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	切り干し大根の和え物	切り干し大根 6 人参 皮剥 5 しそ 0.3 濃口醤油 5	みそ汁	みそ汁	白菜 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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
	漬物	なす しば漬 10	みそ汁	もやし 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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	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	
	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								ジョア	ジョア・ストロ 125
昼	全粥	精白米 70	パン	南瓜パン40g 40 ロールパン 30	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	
	チャン焼き	さけ・50g(骨) 50 淡色辛みそ 8 みりん風調味料 2.5 生姜 1 キャベツ 50 玉葱 10 人参 皮剥 10 ピーマン 5	マカロニニグラタン	マカロニ 乾 10 若鶏もも 皮な 20 玉葱 20 マッシュルーム 10 有塩バター 3 薄力粉 1等 8 牛乳 1000ml 80 コンソメ 0.5 食塩 0.3 パン粉(乾燥) 0.5 パルメザンチーパセリ(粉) 0.5	焼き魚 40 と野菜ソテー 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	焼き魚 40 そい 40g(骨) 0.2 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	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	シチュウ	若鶏もも 皮な 20 玉葱 40 人参 皮剥 20 無塩バター 3 薄力粉 1等 5 牛乳 40 コンソメ 0.5 食塩 1 クリーム(植物) 10 白こしょう 0.01	魚塩麩 60 焼塩こうじ 3 合成清酒 3 赤ピーマン(ゆ) 30 しそ 0.5	魚塩麩 60 焼塩こうじ 3 合成清酒 3 赤ピーマン(ゆ) 30 しそ 0.5	大根なます	大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 いりごま 0.5	魚パン 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	
	じゃがバター	じゃが芋 50 食塩 0.3 無塩バター 3 パセリ(粉) 0.1	じゃが芋 50 食塩 0.3 無塩バター 3 パセリ(粉) 0.1	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	サラダ	キャベツ ゆで 40 ミニトマト 15 ブロッコリー 20 鶏卵 25	ビーフソテー	ビーフ 5 玉葱 40	ビーフソテー	ビーフ 5 玉葱 40	さつま芋(ゆで) 50	

献立表(週間)

軟菜食

	1月22日(月)		1月23日(火)		1月24日(水)		1月25日(木)		1月26日(金)		1月27日(土)		1月28日(日)			
夕					小葱	3										
					淡色辛みそ	10										
					煮干しだし	150										
栄養価	エネルギー	1534 kcal	蛋白質	57.9 g	エネルギー	1505 kcal	蛋白質	59.0 g	エネルギー	1586 kcal	蛋白質	54.6 g	エネルギー	1492 kcal	蛋白質	58.2 g
	脂質	34.3 g	炭水化	243.3 g	脂質	39.0 g	炭水化	225.8 g	脂質	34.4 g	炭水化	258.3 g	脂質	26.7 g	炭水化	249.8 g
	塩分	8.9 g			塩分	10.1 g			塩分	10.8 g			塩分	10.3 g		
	エネルギー	1506 kcal	蛋白質	57.7 g	エネルギー	1489 kcal	蛋白質	59.9 g	エネルギー	1503 kcal	蛋白質	57.5 g	エネルギー	1503 kcal	蛋白質	57.5 g
	脂質	31.3 g	炭水化	241.7 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	28.5 g	炭水化	247.6 g
	塩分	10.6 g			塩分	9.0 g			塩分	10.2 g			塩分	10.2 g		

献立表(週間)

軟菜食

	1月29日(月)		1月30日(火)		1月31日(水)		2月1日(木)		2月2日(金)		2月3日(土)		2月4日(日)	
夕						食塩 0.8								
						白こしょう 0.01								
栄養 価	1日 1559 kcal	蛋白質 56.0 g	1日 1525 kcal	蛋白質 58.0 g	1日 1514 kcal	蛋白質 58.7 g	1日 kcal	蛋白質 g	1日 kcal	蛋白質 g	1日 kcal	蛋白質 g	1日 kcal	蛋白質 g
	脂質 33.5 g	炭水化 252.8 g	脂質 37.4 g	炭水化 232.6 g	脂質 27.8 g	炭水化 253.0 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 8.9 g		塩分 8.7 g		塩分 9.6 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g	