

献立表(週間)

軟菜食

	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	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
	卵豆腐	鶏卵	20	ツナと	鶏卵	25	卵とじ	鶏卵	25	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		玉葱	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		さやいんげん (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		濃口醤油	5		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		上白糖	1		白こしょう	0.01		中華味	0.5		醤油パック	5	5	食塩	0.5
		上白糖	1		菜種油	2		みりん風調味料	2.5		白こしょう	0.01		濃口醤油	2.5					白こしょう	0.01
		片栗粉	1		中華味	0.5		煮干しだし	30	焼き魚	そい 40g (骨	40		上白糖	0.5	野菜ソ	キャベツ	60		鶏卵	50
		貝割大根・芽	5		食塩	0.3					食塩	0.2				テー	きょうな	10			
					白こしょう	0.01	チンゲ	はんぺん	10		しそ	1	納豆	納豆	40		菜種油	1	和え物	きゅうり	30
	ひじき	ひじき	4		チンゲンサイ	40	炒め煮	チンゲンサイ	40	かぶの	かぶ 皮剥	40		葱	2		食塩	0.3		カットわかめ	0.5
	の炒め	人参 皮剥	10	かぶの	カリフラワー	50		人参 皮剥	10	レモン	ゆず (果皮)	1		醤油パック	5		白こしょう	0.01		めんつゆ (スト	1
	煮	さつま揚げ	5	の和え	人参 皮剥	10		菜種油	1	和え	レモン (果汁)	5	きゅう	きゅうり	40	梅肉和	白菜	40		マヨネーズ	5
		グリーンピース	3	物	減塩しょうゆ (2.5		濃口醤油	5		食塩	0.2	りの酢	人参 皮剥	5	え	梅干し (調味漬	5	切り干	切干し大根	4
		菜種油	1		上白糖	1		上白糖	1		食塩	0.2	りの酢	穀物酢	5		みりん風調味料	2.5	し大根	油揚げ	5
		濃口醤油	5		ごま	1		ごま	1		上白糖	3	の物	上白糖	3				の炒め	菜種油	1
		上白糖	1	のり佃	のり佃煮	10				みそ汁	ほうれん草	20		淡口醤油	2.5	みそ汁	もやし	30	煮	濃口醤油	5
				煮			のり佃	のり佃煮	10		もやし	20					葱	5		上白糖	1
	たいみ	たいみそ	8	みそ汁	白菜	20					淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 葉	20		淡色辛みそ	10		煮干しだし	15
	そ				木綿豆腐	30	みそ汁	小松菜	30		煮干しだし	150		キャベツ	20		煮干しだし	150			
	みそ汁	大根 葉	20		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	ジョア	ジョア・ストロ	125		淡色辛みそ	10				みそ汁	玉葱	20
		棒麩	1		煮干しだし	150		煮干しだし	150					煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		さやえんどう	5
		淡色辛みそ	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					煮干しだし	150
	牛乳	牛乳	180										牛乳	牛乳	180				ジョア	ジョア・プレー	125
昼	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	おじや	精白米	70	そば	そば ゆで	180	全粥	精白米	70	パン	胚芽ロール	48	全粥	精白米	70
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	40	魚の香	まだら・40g (40		だいず水煮缶詰	20		鶏卵	25				ホテルブレッド	40				
	リーム	食塩	0.2	草焼き	食塩	0.2		人参 皮剥	5		蒸しかまぼこ	10	鶏肉の	若鶏もも 皮な	40				魚バタ	まだら・40g (40
	煮	白こしょう	0.01		食塩	0.01		かつお・昆布だ	50		ほうれん草	25	おろし	片栗粉	1	スープ	ホタテ貝柱	30	一焼き	食塩	0.2
		人参 皮剥	15		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ (5		葱	5	あんか	菜種油	1	煮	じゃが芋	60		白こしょう	0.01
		玉葱	30		パン粉 (乾燥)	1		食塩	0.1		かつお・昆布だ	300	け	玉葱	50		ブロッコリー	30		有塩バター	3
		マッシュルーム	20		タイム	0.1		さやえんどう	2		濃口醤油	15		もやし	20		キャベツ	20		もやし	30
		有塩バター	5		パセリ	0.1					みりん風調味料	2.5		人参 皮剥	5		人参 皮剥	20		ピーマン	5
		薄力粉 1等	5		有塩バター	3	弁当盛	尾付きえび	20	和え物	さやいんげん (40		大根 皮剥	50		コンソメ	0.5		菜種油	2
		牛乳	40		オリーブ油	3	り合わ	玉葱	20		人参 皮剥	5		濃口醤油	7.5		食塩	0.5		食塩	0.1
		クリーム (植物	8		サニーレタス	3	せ	人参 皮剥	20		濃口醤油	2.5		上白糖	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.03
		コンソメ	0.5		レモン	10		食塩	0.3		濃口醤油	2.5		合成清酒	2.5					醤油パック	5
		食塩	0.5		ソースパック	5		白こしょう	0.01		上白糖	0.5		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		無塩バター	1	切干大	切干し大根	5		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		里芋	20		醤油パック	5	根煮	人参 皮剥	8		片栗粉	1	ー	ピーマン	20		きゅうり	5
					人参 皮剥	10		かぶ 皮剥	60		さやえんどう	5		糸みつば	5		オリーブ油	1		上白糖	3
	大根サ	大根 皮剥	40		濃口醤油	5		人参 皮剥	15		濃口醤油	5	煮物	かぶ 皮剥	40		食塩	0.3		穀物酢	2.5
	ラダ	人参 皮剥	5		上白糖	1		淡口醤油	5		上白糖	1		人参 皮剥	15		白こしょう	0.01		食塩	0.3
		きゅうり	10		合成清酒	2.5		上白糖	0.5		煮干しだし	15		濃口醤油	5	サラダ	レタス	30	なす味	なす	40
		穀物酢	5		煮干しだし	15		みりん風調味料	1					濃口醤油	5		人参 皮剥	5	噌炒め	玉葱	20

献立表(週間)

軟菜食

	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)	
夕		煮干しだし 150								コンソメ 0.5 食塩 0.5				
栄養価	エネルギー 1523 kcal	蛋白質 58.1 g	エネルギー 1522 kcal	蛋白質 59.1 g	エネルギー 1501 kcal	蛋白質 58.3 g	エネルギー 1440 kcal	蛋白質 57.1 g	エネルギー 1520 kcal	蛋白質 59.5 g	エネルギー 1549 kcal	蛋白質 57.5 g	エネルギー 1562 kcal	蛋白質 59.2 g
	脂質 34.5 g	炭水化 238.2 g	脂質 35.3 g	炭水化 234.7 g	脂質 23.5 g	炭水化 257.6 g	脂質 23.7 g	炭水化 247.9 g	脂質 25.6 g	炭水化 258.4 g	脂質 37.1 g	炭水化 246.4 g	脂質 33.4 g	炭水化 250.6 g
	塩分 10.9 g		塩分 9.5 g		塩分 11.9 g		塩分 9.7 g		塩分 10.6 g		塩分 10.6 g		塩分 10.3 g	

献立表(週間)

軟菜食

	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	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 みの中 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	20 20 10 30 5 1 0.5 5 0.01 1	焼き魚 ほっけ・40g (食塩 大根 皮剥 しそ 醤油パック 5 とろろ なが芋 芋 煮干しだし 淡口醤油 焼きのり	40 0.1 40 0.5 5 60 5 2.5 0.2	高野豆 腐の煮 物 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 煮干しだし 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 のり佃 煮 みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし ジョア ジョア・ストロ	4 30 15 5 1 30 40 10 10 2 0.2 0.01 10 10 20 10 150 10 180 125	千草焼 鶏卵 上白糖 食塩 小松菜 玉葱 人参 皮剥 切干大 根の炒 煮 切干し大根 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 煮干しだし みそ汁 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし たくあん漬(干 練り梅 牛乳 牛乳	40 1 0.3 10 10 5 6 10 5 1 15 30 1 10 150 10 180	含め煮 焼き豆腐 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 磯和え もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 濃口醤油 みそ汁 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし うめびしお 牛乳 牛乳	50 2.5 1 1 30 4 40 5 0.3 2.5 40 5 10 150 8 180	野菜ソ テー 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう ゴマ和 え 濃口醤油 みそ汁 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし みそ汁 大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	50 10 20 2 0.3 2.5 0.5 1 5 20 10 150 8 8	小松菜 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう 温泉卵 さやいんげん(キャベツ 濃口醤油 上白糖 ごま みそ汁 大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	10 20 2 0.3 0.01 50			
	もやし の炒煮	もやし 人参 皮剥 凍り豆腐 菜種油 濃口醤油 上白糖	50 10 1 1 2.5 0.5	塩たら たらこ しそ	10 0.5	みそ汁 キャベツ 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	のり佃 煮 みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし ジョア ジョア・ストロ	10 20 10 150 125	漬物 なす しば漬 みそ汁 牛乳 牛乳	10 180	漬物 たくあん漬(干 練り梅 牛乳 牛乳	10 8 180	練り梅 うめびしお 牛乳 牛乳	8 8 180	のり佃 煮 ジョア ジョア・プレー	8 125				
	白菜の ゆかり 和え	白菜(ゆで) しそ(ゆで) ゆかり	50 0.5 0.5	胡瓜の 和え物	大根 皮剥 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 牛乳 牛乳	10 10 180	のり佃 煮 みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし ジョア ジョア・ストロ	10 20 10 150 125	漬物 たくあん漬(干 練り梅 牛乳 牛乳	10 8 180	練り梅 うめびしお 牛乳 牛乳	8 8 180	のり佃 煮 ジョア ジョア・プレー	8 125					
	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	のり佃 煮 みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし ジョア ジョア・ストロ	10 20 10 150 125	漬物 たくあん漬(干 練り梅 牛乳 牛乳	10 8 180	練り梅 うめびしお 牛乳 牛乳	8 8 180	のり佃 煮 ジョア ジョア・プレー	8 125						
	牛乳	牛乳	180	牛乳 牛乳	180	牛乳 牛乳	180	のり佃 煮 みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし ジョア ジョア・ストロ	10 20 10 150 125	漬物 たくあん漬(干 練り梅 牛乳 牛乳	10 8 180	練り梅 うめびしお 牛乳 牛乳	8 8 180	のり佃 煮 ジョア ジョア・プレー	8 125						
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	パン	バターロール30 メロンパン65g	30 65	ゆかり 粥	精白米 ゆかり	70 2			
	豆腐海 鮮あん かけ	木綿豆腐 ベビーホタテ むきエビ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 中華味 食塩 白こしょう 片栗粉	50 10 10 30 10 10 0.5 0.8 0.01 1	魚みそ 煮 さば・30g (骨 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	30 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 貝割大根・芽 みそ炒 め	50 5 8 5 0.1 2.5 30 3 20 20 10 10 1 6 2 45 15 1	鶏と野 菜の炊 き合わ せ かぶの 酢の物	20 40 35 30 7.5 2 2 60 0.5 0.5 5 2.5 0.5 10 0.3 30 50	魚の照 り焼き そい 30g (骨 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 5 煮物 じゃが芋 人参 皮剥 グリーンピース 濃口醤油 上白糖 煮干しだし みそ汁 さやえんどう もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	30 0.1 5 2 2 40 10 5 40 10 5 40 10 6 40 10 3 5 1 15 6 30 10 150	カレー 合挽肉 風味ハ ンパー グ サラダ トマト きゅうり 鶏卵 穀物酢 調合油 濃口醤油 白こしょう	40 40 5 2 2 40 0.01 0.5 2 40 20 5 5 40 20 25 5 3 2.5 0.01	ハニー マスター ードチ キン オレンジ(濃縮 減塩しょうゆ(生姜 オレンジ(濃縮 減塩しょうゆ(上白糖 穀物酢 キャベツ 人参 皮剥 ソースパック サラダ レタス きゅうり 人参 皮剥 ローズハム ノンオイルサザンパッ ク スープ グリーンアスパ	50 10 5 1 20 5 1 3 3 5 10 30 5 5 10 150						

献立表(週間)

軟菜食

	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	ゴマ和え	小松菜	ゆで	50	清汁	かつおだし		10	穀物酢		3	かつお・昆布だ		100	果物盛り合わせ	キウイフルーツ	10	スープ	玉葱		30	葱		2	みそ汁	濃口醤油	2.5	白菜	30	食塩	0.2	合成清酒	2.5	みりん風調味料	2.5	パインアップル	20	ローズハム	10	食塩	0.5	コンソメ	0.5	食塩	0.5	白こしょう	0.01	上白糖	0.5	葱	5	淡色辛みそ	10	かつおだし	75	えのき茸	10	お吸い物	生ふ	10	糸みつば	3	淡口醤油	7.5	淡口醤油	5	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	みかん缶詰(果)	10	人参 皮剥	5	コンソメ	0.5	食塩	0.5	白こしょう	0.01	チョコムース		クリーム(植物)	20	煮干しだし	150	果物	パレンシアオレ	60	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	食塩	0.5	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	フルーツみつ豆	90	フルーツみつ豆		牛乳 1000ml	30	果物	りんご	60	果物	キウイフルーツ	40	果物	いちご	20	果物	ぶどう	20	水	10
		え	濃口醤油	2.5		白菜	30	白こしょう		0.01	みりん風調味料		2.5	淡口醤油		2.5	食塩		0.5	生ふ	10		糸みつば	3		淡口醤油	7.5	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																				
		みそ汁	玉葱	30		かつおだし	75	えのき茸		10	お吸い物		生ふ	10		糸みつば	3		淡口醤油	7.5	食塩		0.2	かつお・昆布だ		150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																									
		果物	りんご	60		果物	パレンシアオレ	60		食塩	0.2		かつお・昆布だ	150		いちご	20		ぶどう	20																																																																																																			
	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	全粥	精白米		70	全粥	精白米		70																																																																														
		塩焼き	そい	30g(骨)	30	エビのバター	尾付きえび	20	鶏肉と野菜の旨煮	若鶏もも 皮なし	30	焼き魚	すずき・40g(食塩)	40	チキンソテー	若鶏もも 皮なし	60	魚塩焼き	ほっけ・40g(食塩)	40	魚の葱ソース	さけ・30g(骨)	30	生姜	3	葱	20	濃口醤油	5	上白糖	1	ブロッコリー	40	煮物	じゃが芋	60	煮物	里芋	40	人参 皮剥	10	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(温野菜)	50	人参 皮剥	5	ノンオイルレッシング	5																																																														
		みそおでん	大根 皮剥	40	鶏卵	25	人参 皮剥	15	さやいんげん(淡色辛みそ)	5	濃口醤油	2.5	合成清酒	2.5	上白糖	1	みりん風調味料	1	みそ汁	茶そば	10	葱	5	乾椎茸	0.5	淡口醤油	5	食塩	0.2	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	煮干しだし	150																																																																											
		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	みそ汁	かつとろろ昆布	1	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	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	煮干しだし	150																																																																																		
		そば椀	茶そば	10	葱	5	乾椎茸	0.5	淡口醤油	5	食塩	0.2	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	煮干しだし	150																																																																																												
		みそ汁	玉葱	30	かつおだし	75	えのき茸	10	お吸い物	生ふ	10	糸みつば	3	淡口醤油	7.5	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																
果物		りんご	60	果物	パレンシアオレ	60	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																									
みそ汁		玉葱	30	かつおだし	75	えのき茸	10	お吸い物	生ふ	10	糸みつば	3	淡口醤油	7.5	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																	
果物		りんご	60	果物	パレンシアオレ	60	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																									
みそ汁		玉葱	30	かつおだし	75	えのき茸	10	お吸い物	生ふ	10	糸みつば	3	淡口醤油	7.5	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																	
果物	りんご	60	果物	パレンシアオレ	60	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																										
みそ汁	玉葱	30	かつおだし	75	えのき茸	10	お吸い物	生ふ	10	糸みつば	3	淡口醤油	7.5	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																		
果物	りんご	60	果物	パレンシアオレ	60	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																										
みそ汁	玉葱	30	かつおだし	75	えのき茸	10	お吸い物	生ふ	10	糸みつば	3	淡口醤油	7.5	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																		
果物	りんご	60	果物	パレンシアオレ	60	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																										
みそ汁	玉葱	30	かつおだし	75	えのき茸	10	お吸い物	生ふ	10	糸みつば	3	淡口醤油	7.5	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																		
果物	りんご	60	果物	パレンシアオレ	60	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																										
みそ汁	玉葱	30	かつおだし	75	えのき茸	10	お吸い物	生ふ	10	糸みつば	3	淡口醤油	7.5	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																		
果物	りんご	60	果物	パレンシアオレ	60	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																										
みそ汁	玉葱	30	かつおだし	75	えのき茸	10	お吸い物	生ふ	10	糸みつば	3	淡口醤油	7.5	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																		
果物	りんご	60	果物	パレンシアオレ	60	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																										
みそ汁	玉葱	30	かつおだし	75	えのき茸	10	お吸い物	生ふ	10	糸みつば	3	淡口醤油	7.5	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																		
果物	りんご	60	果物	パレンシアオレ	60	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																										
みそ汁	玉葱	30	かつおだし	75	えのき茸	10	お吸い物	生ふ	10	糸みつば	3	淡口醤油	7.5	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																		
果物	りんご	60	果物	パレンシアオレ	60	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																										
みそ汁	玉葱	30	かつおだし	75	えのき茸	10	お吸い物	生ふ	10	糸みつば	3	淡口醤油	7.5	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																		
果物	りんご	60	果物	パレンシアオレ	60	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																										
みそ汁	玉葱	30	かつおだし	75	えのき茸	10	お吸い物	生ふ	10	糸みつば	3	淡口醤油	7.5	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																		
果物	りんご	60	果物	パレンシアオレ	60	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																										
みそ汁	玉葱	30	かつおだし	75	えのき茸	10	お吸い物	生ふ	10	糸みつば	3	淡口醤油	7.5	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																		
果物	りんご	60	果物	パレンシアオレ	60	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																										
みそ汁	玉葱	30	かつおだし	75	えのき茸	10	お吸い物	生ふ	10	糸みつば	3	淡口醤油	7.5	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																		
果物	りんご	60	果物	パレンシアオレ	60	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																										
みそ汁	玉葱	30	かつおだし	75	えのき茸	10	お吸い物	生ふ	10	糸みつば	3	淡口醤油	7.5	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																		
果物	りんご	60	果物	パレンシアオレ	60	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																										
みそ汁	玉葱	30	かつおだし	75	えのき茸	10	お吸い物	生ふ	10	糸みつば	3	淡口醤油	7.5	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																		
果物	りんご	60	果物	パレンシアオレ	60	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																										
みそ汁	玉葱	30	かつおだし	75	えのき茸	10	お吸い物	生ふ	10	糸みつば	3	淡口醤油	7.5	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																		
果物	りんご	60	果物	パレンシアオレ	60	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																										
みそ汁	玉葱	30	かつおだし	75	えのき茸	10	お吸い物	生ふ	10	糸みつば	3	淡口醤油	7.5	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																		
果物	りんご	60	果物	パレンシアオレ	60	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																										
みそ汁	玉葱	30	かつおだし	75	えのき茸	10	お吸い物	生ふ	10	糸みつば	3	淡口醤油	7.5	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																		
果物	りんご	60	果物	パレンシアオレ	60	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																										
みそ汁	玉葱	30	かつおだし	75	えのき茸	10	お吸い物	生ふ	10	糸みつば	3	淡口醤油	7.5	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																		
果物	りんご	60	果物	パレンシアオレ	60	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																										
みそ汁	玉葱	30	かつおだし	75	えのき茸	10	お吸い物	生ふ	10	糸みつば	3	淡口醤油	7.5	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																		
果物	りんご	60	果物	パレンシアオレ	60	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																										
みそ汁	玉葱	30	かつおだし	75	えのき茸	10	お吸い物	生ふ	10	糸みつば	3	淡口醤油	7.5	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																		
果物	りんご	60	果物	パレンシアオレ	60	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																										
みそ汁	玉葱	30	かつおだし	75	えのき茸	10	お吸い物	生ふ	10	糸みつば	3	淡口醤油	7.5	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																		
果物	りんご	60	果物	パレンシアオレ	60	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																										
みそ汁	玉葱	30	かつおだし	75	えのき茸	10	お吸い物	生ふ	10	糸みつば	3	淡口醤油	7.5	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																		
果物	りんご	60	果物	パレンシアオレ	60	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																										
みそ汁	玉葱	30	かつおだし	75	えのき茸	10	お吸い物	生ふ	10	糸みつば	3	淡口醤油	7.5	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																		
果物	りんご	60	果物	パレンシアオレ	60	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																										
みそ汁	玉葱	30	かつおだし	75	えのき茸	10	お吸い物	生ふ	10	糸みつば	3	淡口醤油	7.5	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																		
果物	りんご	60	果物	パレンシアオレ	60	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																										
みそ汁	玉葱	30	かつおだし	75	えのき茸	10	お吸い物	生ふ	10	糸みつば	3	淡口醤油	7.5	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	いちご	20	ぶどう	20																																																																																																		
果物	りんご	60	果物	パレンシアオレ	60	食塩	0.2																																																																																																																

軟菜食

献立表(週間)

	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)
栄養 価	エネルギー 1436 kcal 蛋白質 58.8 g	エネルギー 1553 kcal 蛋白質 58.1 g	エネルギー 1526 kcal 蛋白質 57.0 g	エネルギー 1545 kcal 蛋白質 59.6 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	エネルギー 1525 kcal 蛋白質 59.9 g
	脂質 29.1 g 炭水化 229.8 g	脂質 38.3 g 炭水化 237.7 g	脂質 32.8 g 炭水化 244.9 g	脂質 31.5 g 炭水化 248.0 g	脂質 27.7 g 炭水化 229.0 g	脂質 40.6 g 炭水化 213.6 g	脂質 33.3 g 炭水化 239.5 g
	塩分 10.7 g	塩分 10.6 g	塩分 10.5 g	塩分 11.7 g	塩分 10.2 g	塩分 9.6 g	塩分 9.3 g

献立表(週間)

軟菜食

	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	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	
	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	豆腐の かにあ 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 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 大根 皮剥 しそ 醤油パック 5 切干大根 根梅肉 和え 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖	30 50 0.5 5 5 50 10 10 1 1	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 醤油パック 5 切干大根 人参 皮剥 梅干し(調味漬) 上白糖	30 50 0.5 5 5 5 6 0.5	野菜卵 とじ 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	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
	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	卵豆腐	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	ひきわり納豆 葱 減塩正油パック ゴマ和え 和種なばな ごま 濃口醤油 上白糖	40 2 5 40 4 2.5 0.5	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 10 5 5 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 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	二色浸し 人参 皮剥 梅干し(調味漬) 上白糖 のり佃煮 煮	6 5 10 0.5 10 1	胡瓜の酢物 きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩 いりごま	50 5 5 3 0.3 0.5	もやし ピーマン 濃口醤油 削り節	40 10 5 0.5
	おかか	チンゲンサイ 濃口醤油 上白糖 削り節	40 2.5 0.5 0.3	みそ汁	大根 葉 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁 じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 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	大豆と昆布の煮物 だいず水煮缶詰 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 白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	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		
	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	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	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	五目うどん	うどん ゆで 尾なしえび 鶏卵	220 20 25	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	
	チキンピカタ	若鶏もも 皮なし 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 調合油 ケチャップ ブロッコリー サニーレタス	40 0.2 0.01 3 5 1 5 20 8	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	まごがれい・40 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	40 3 10 2 1.5 1.5 20 10	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・昆布だし 濃口醤油 みりん風調味料	220 20 25 20 4 5 300 20 5	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	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	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
	野菜炒め	チンゲンサイ ぶなしめじ 黄ピーマン 菜種油 かき油 合成清酒	50 25 5 1 5 1	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 5 きゅうり しそ 梅干し(調味漬) 削り節	50 5 40 0.3 3 0.2	五目うどん 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・昆布だし 濃口醤油 みりん風調味料	220 20 25 20 4 5 300 20 5	南瓜の煮物	かぼちゃ 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	60 5 1 15	パン：オレンジロール	オレンジロール	80	若鶏もも 皮なし じゃが芋 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	20 60 30 1 5 5	若鶏もも 皮なし じゃが芋 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	20 60 30 1 5 5	
	みそ汁	えのき茸 白菜	10 40	野菜サラダ	カリフラワー きゅうり	30 15	清汁	豆麩 はんぺん	1 10	ピーナツ和え	白菜 ピーナツバター 濃口醤油	60 5 2.5	あえ物 焼きな	なす	40	ポトフ	若鶏もも 皮なし じゃが芋 コンソメ	20 60 0.5	煮物	大根 皮剥 さやえんどう	50 3	

献立表(週間)

軟菜食

	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	みそ汁	カットわかめ 0.5 白菜 40 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	りの酢 物の 0.3	はんぺん 10 カットわかめ 0.3 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.3	果物	りんご 60	調合油 1 濃口醤油 5 上白糖 1 小葱 1	ゴマ和 え	小松菜 ゆで 50 ごま 1 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	みそ汁	上白糖 3 食塩 0.2 なめこ 20 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	マッシュ ユボテ 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 スナッパえんど 20 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	
	果物	ネーブル 60	果物盛 り合わ せ	パインアップル 40 キウイフルーツ 40					果物	バレンシアオレ 70	スープ	さやえんどう 10 緑豆春雨 5 人参 皮剥 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	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		
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
	照焼魚	ぶり・40g(骨) 40 濃口醤油 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 醤油パック 5	鶏肉の 生姜煮	若鶏もも 皮な 50 じゃが芋 50 さやえんどう 10 生姜 5 濃口醤油 7.5 みりん風調味料 5 ごま油 4	鶏つく ねあん かけ	鶏ひき肉 30 玉葱 20 生椎茸 3 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 濃口醤油 7.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 片栗粉 1 生姜 1	マヨネ ーズ焼	ささ身 40 食塩 0.1 マヨネーズ 10 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5	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 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		
	きんぴ ら風	じゃが芋 50 人参 皮剥 10 ごま油 1 上白糖 1 濃口醤油 5 煮干しだし 15 いりごま 0.5	サラダ	レタス 30 きゅうり 20 トマト 20 マヨネーズパッ 10 大根 皮剥 50 凍り豆腐 1 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 0.5 煮干しだし 10	大名和 え	白菜 70 削り節 0.5 濃口醤油 2.5 鶏卵 15 食塩 0.1 菜種油 0.5	白和え	淡色辛みそ 5 上白糖 3 濃口醤油 2.5 みりん風調味料 1 ほうれん草(ゆ 20 人参 皮剥(ゆ 5	リヤ ン パン	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	清汁	はんぺん 5 人参 皮剥 5 葱 3 淡口醤油 5 食塩 0.2	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 白こしょう 0.01
	マカロ ニサラ ダ	マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ロースハム 8 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01	具沢山 汁	里芋 30 人参 皮剥 10 小葱 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 煮干しだし 150	ブロッ コリー	ブロッコリー 60 穀物酢 5 調合油 3 濃口醤油 2.5 白こしょう 0.01	お吸い 物	生ふ 6 糸みつば 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75	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	スープ	玉葱 40 貝割大根・芽 5 コンソメ 0.5	かき玉	鶏卵 20		

献立表(週間)

軟菜食

	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)	
夕						淡口醤油 5 食塩 0.2 煮干しだし 150				食塩 0.5 白こしょう 0.01			汁	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	1538 kcal	蛋白質 54.0 g	1522 kcal	蛋白質 59.2 g	1544 kcal	蛋白質 58.3 g	1422 kcal	蛋白質 59.6 g	1568 kcal	蛋白質 57.7 g	1511 kcal	蛋白質 58.4 g	1587 kcal	蛋白質 58.6 g
	脂質 38.9 g	炭水化 235.7 g	脂質 32.3 g	炭水化 241.0 g	脂質 37.3 g	炭水化 237.1 g	脂質 23.5 g	炭水化 237.0 g	脂質 36.2 g	炭水化 244.0 g	脂質 35.1 g	炭水化 234.9 g	脂質 35.9 g	炭水化 250.3 g
	塩分 9.8 g		塩分 9.6 g		塩分 10.0 g		塩分 11.3 g		塩分 11.0 g		塩分 10.9 g		塩分 9.3 g	