

献立表(週間)

軟菜食

	3月1日(木)		3月2日(金)		3月3日(土)		3月4日(日)		3月5日(月)		3月6日(火)		3月7日(水)			
昼		穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01		かつお節 0.5 小葱 1 醤油パック 5	マヨ	マヨネーズ 5 粉わさび 0.5	るさめ	人参 皮剥 2 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 1 ごま油 2		ながいも 50 の酢の物 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	野菜サ	きゅうり 20 きょうな 10 ミニトマト 15 濃口醤油 2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01		穀物酢 5 ブロッコリー 60 人参 皮剥(ゆ) 5 マヨネーズ 8		
	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	貝割大根・芽 5 かつとろろ昆布 2 昆布だし 75 かつおだし 75 淡口醤油 7.5	清汁	桜花漬け 4 糸みつば 3 淡口醤油 5 食塩 0.2	果物	キウイフルーツ 40		みそ汁 2 いわのり 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		白こしょう 0.01 かつお缶詰(油) 15	清汁	鶏卵 10 煮干しだし 10 淡口醤油 1.25 糸みつば 3 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150		
	果物	キウイフルーツ 40	果物	バナナ 100	桜餅	道明寺粉 12.5 上白糖 2.5 水 20 食用色素(紅) 0.01 さらしあん 5 上白糖 5 食塩 0.2 食用色素(紅) 0.01 桜葉塩漬 1				果物	ネーブル 60	スープ	小松菜 30 木綿豆腐 30 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	果物	バナナ 75	
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
	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 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	魚のお ろしあ ん	まだら・50g 50 合成清酒 1 薄力粉 1等 2 ごま油 2 大根 皮剥 50 小松菜 10 人参 皮剥 10 葱 5 生姜 1 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 片栗粉 1	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	鶏肉ケ チャッ プ煮	若鶏もも 皮な 40 玉葱 40 人参 皮剥 10 食塩 0.2 ケチャップ 15 ウスターソース 5 クリーム(植物) 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン 10	焼き魚	ほっけ・40g(40 食塩 0.2 レモン 8 サラダ菜 6 醤油パック 5	揚げ鶏 ネギソ ース	若鶏もも 皮な 40 濃口醤油 2.5 合成清酒 2.5 鶏卵 3 薄力粉 1等 5 菜種油 6 いりごま 1 葱 10 濃口醤油 5 上白糖 1 合成清酒 3 ごま油 1 さやいんげん(20		
	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	野菜サ ラダ	キャベツ ゆで 50 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	スパゲ ッティ	スパゲティ 乾 6 きゅうり 20 ロースハム 5 マヨネーズ 10	かにあ んかけ	かぶ 皮剥 50 人参 皮剥 15 かにかま 5 グリーンピース(3 食塩 0.2 かつお・昆布だ 20 片栗粉 1	酢のも の	かぶ 皮剥 50 赤ピーマン 10 食塩 0.2 上白糖 3 穀物酢 5	長芋の 煮物	ながいも 50 淡口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	チンゲ ン菜ゴ マ和え	チンゲンサイ 50 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 ごま 1	炊き合 わせ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4
	きんと ん	さつま芋 50 上白糖 3	煮物	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	スパゲ ッティ	スパゲティ 乾 6 きゅうり 20 ロースハム 5 マヨネーズ 10	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	温野菜 サラダ ゴマド レッシ ング	スナックえんど 30 人参 皮剥 8 カリフラワー 30 マヨネーズ 15 上白糖 1 いりごま 1	みそ汁	カットわかめ 0.5 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		ほうれん草 20 玉葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	ポテト サラダ	じゃが芋 50 きゅうり 10 人参 皮剥 5 マヨネーズ 8 食塩 0.2 白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5
	清汁	カットわかめ 0.5 えのき茸 5 葱 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつおだし 75 昆布だし 75	みそ汁	大根 皮剥 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	カリフ ラワー	カリフラワー 40 人参 皮剥 10 淡口醤油 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 ゆず(果皮) 1	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	スープ	ほうれん草 20 玉葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01						

献立表(週間)

軟菜食

	3月1日(木)			3月2日(金)			3月3日(土)			3月4日(日)			3月5日(月)			3月6日(火)			3月7日(水)		
夕								淡色辛みそ 煮干しだし	10 150										みそ汁	かつとろろ昆布 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 3 10 150
栄養価	1601 kcal	蛋白質 56.6 g		1550 kcal	蛋白質 59.3 g		1542 kcal	蛋白質 57.8 g		1484 kcal	蛋白質 59.5 g		1510 kcal	蛋白質 59.8 g		1505 kcal	蛋白質 59.0 g		1586 kcal	蛋白質 54.6 g	
	脂質 36.5 g	炭水化 254.5 g		脂質 36.9 g	炭水化 239.4 g		脂質 33.2 g	炭水化 249.7 g		脂質 37.2 g	炭水化 219.7 g		脂質 32.8 g	炭水化 238.0 g		脂質 39.0 g	炭水化 225.8 g		脂質 34.4 g	炭水化 258.3 g	
	塩分 9.4 g			塩分 10.5 g			塩分 9.6 g			塩分 9.7 g			塩分 9.8 g			塩分 10.1 g			塩分 10.8 g		

軟菜食

献立表(週間)

	3月8日(木)		3月9日(金)		3月10日(土)		3月11日(日)		3月12日(月)		3月13日(火)		3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
	焼き魚	さけ・20g(骨) 20 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 味の味 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	鶏ささ身 20 合成清酒 0.5 淡色辛みそ 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	オイスターソース炒め 鶏ひき肉 30 キャベツ 50 人参 皮剥 10 ピーマン 10 ごま油 1 かき油 3 白こしょう 0.01	豆腐と焼き豆腐 25 もやし 30 のソテ 10 ピーマン 10 菜種油 2 中華味 0.5 濃口醤油 5 上白糖 1	スクラ 50 ンブル 10 エッグ 1 無塩バター 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	鶏卵 50 牛乳 10 無塩バター 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	白菜のスープ 煮 1 かにかま 5 さやえんどう 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 片栗粉 1	白菜 70 木綿豆腐 25 かにかま 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5 片栗粉 1	白菜 70 木綿豆腐 25 かにかま 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5 片栗粉 1	
	切干大根煮	切干し大根 6 焼き竹輪 5 人参 皮剥 10 乾椎茸 0.5 さやいんげん(濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15)	塩たらこ 20 白和え 1 白菜 50 いりごま 1 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	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(濃口醤油 2.5 上白糖 1 片栗粉 1)	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(濃口醤油 2.5 上白糖 1 片栗粉 1)	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(濃口醤油 2.5 上白糖 1 片栗粉 1)	ブロッコリー 40 コラー 10 のサラダ 10	ブロッコリー 40 玉葱 10 かにかま 5 マヨネーズパッ 10	煮物 10 焼き竹輪 40 大根 皮剥 2.5 濃口醤油 1 上白糖 1	きんぴら風 40 人参 皮剥 10 いんげん ゆで 8 濃口醤油 2.5 上白糖 1	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	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	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	
	みそ汁	白菜 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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	のり佃煮 減塩あまのり佃煮 8	のり佃煮 減塩あまのり佃煮 8	あさり 10 生姜 3 濃口醤油 2.5 上白糖 2	むきあさり 10 生 3 濃口醤油 2.5 上白糖 2	なすの漬物 20 食塩 0.1 ゆかり 0.3	もずく 50 の酢物 5 上白糖 3 濃口醤油 2.5	もずく 50 穀物酢 5 上白糖 3 濃口醤油 2.5	もずく 50 穀物酢 5 上白糖 3 濃口醤油 2.5	もずく 50 穀物酢 5 上白糖 3 濃口醤油 2.5	
	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	煮 みそ汁 20	煮 みそ汁 20	煮 みそ汁 20	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 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	みそ汁 棒麩 2 小葱 2 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	みそ汁 棒麩 2 小葱 2 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	
	牛乳	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	ジョア 125	ジョア 125	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180
昼	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	バンズパン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
	肉鍋	若鶏もも 皮な 40 玉葱 40 人参 皮剥 20 白菜 60 葱 15 濃口醤油 7.5 上白糖 2 煮干しだし 30 みりん風調味料 2.5	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	魚パン粉焼き まだら・30g(白こしょう) 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	鶏肉ごま焼き 若鶏もも 皮な 30 生姜 1.5 無塩バター 1 濃口醤油 2.5 みりん風調味料 1.25 いりごま 1 調合油 0.5 ブロッコリー 20 カリフラワー 20	大根の煮物 大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 さやいんげん(濃口醤油) 2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 20	マッシュポテト じゃが芋 60 豆乳 10 食塩 0.3	じゃが芋 60 豆乳 10 食塩 0.3	じゃが芋 60 豆乳 10 食塩 0.3	じゃが芋 60 豆乳 10 食塩 0.3	
	中華風サラダ	もやし 30 きゅうり 10 かにかま 5 カットわかめ 0.5 濃口醤油 2.5 穀物酢 5 上白糖 3 ごま油 1 いりごま 0.5	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 穀物酢 5 調合油 3 濃口醤油 2.5 白こしょう 0.01	ビーフソテ 5 ピーマン 8 菜種油 1 食塩 0.3 黒こしょう 0.01	ビーフソテ 5 ピーマン 8 菜種油 1 食塩 0.3 黒こしょう 0.01	ビーフソテ 5 ピーマン 8 菜種油 1 食塩 0.3 黒こしょう 0.01	スイートポテト さつま芋(ゆで) 50 無塩バター 3 上白糖 5 牛乳 10 シナモン 0.3	大根の煮物 大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 さやいんげん(濃口醤油) 2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 20	春雨サラダ 緑豆春雨 6 きゅうり 20 人参 皮剥 5	野菜サラダ レタス 30 きゅうり 15 ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5	さつま芋サラダ さつま芋 50 玉葱 10 きゅうり 15 マヨネーズ 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01	さつま芋 50 玉葱 10 きゅうり 15 マヨネーズ 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01	さつま芋 50 玉葱 10 きゅうり 15 マヨネーズ 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01	さつま芋 50 玉葱 10 きゅうり 15 マヨネーズ 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01

献立表(週間)

軟菜食

		3月8日(木)		3月9日(金)		3月10日(土)		3月11日(日)		3月12日(月)		3月13日(火)		3月14日(水)		
昼	長芋の オスター 炒め	なが芋 大根 葉 無塩バター 合成清酒 かき油 食塩	60 10 3 2 2 0.2	スープ 緑豆春雨 ピーマン 鶏ガラスープ 中華味 食塩 白こしょう	5 10 0.25 0.25 1 0.01	清汁 白菜 小松菜 かつお・昆布だ 淡口醤油 食塩	20 20 150 5 0.2	果物 パインアップル	75	みそ汁 じゃが芋 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし	5 40 5 10 150	スープ 玉葱 ローズハム 人参 皮剥 ホールカーネル コンソメ 食塩 白こしょう	3 0.2 0.01 30 10 5 15 0.5 0.5 0.01	生椎茸 小葱 淡口醤油 食塩 かつお・昆布だ パレンシアオレ	10 2 5 0.2 150 75	
	みそ汁	ほうれん草 油揚げ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	果物 ぶどう	60	果物 りんご	60			果物 バナナ	100	野菜ジ ュース	きになる野菜 (125	薄力粉 1等 鶏卵 上白糖 有塩バター ベーキングパウ ミルクココア	12 5 10 6 0.1 1
	果物	ネーブル	60									果物	キウイフルーツ	50		
夕	全粥 蒸し帆 立のバ ター醬 油	精白米 ホタテ貝柱 ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン 有塩バター 濃口醤油	70 60 30 10 10 3 5	全粥 煮魚 まこがれい・40 生姜 濃口醤油 上白糖 合成清酒 人参 皮剥 小松菜	70 40 2 7.5 1.5 2.5 15 50	全粥 精白米 若鶏もも 皮な とじ 玉葱 上白糖 みりん風調味料 淡口醤油 煮干しだし 鶏卵	70 30 50 1 2.5 7.5 30 50	全粥 精白米 すき焼 若鶏もも 皮な 焼き豆腐 白菜 葱 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	70 20 30 40 15 8 3 10 2 2.5 2.5	全粥 精白米 魚西京 焼 そい 40g (骨 淡色辛みそ 上白糖 みりん風調味料 大根 皮剥 しそ 醤油パック	70 40 3.3 0.3 1.7 40 0.5 5 5	全粥 精白米 照焼魚 まだら・40g (70 40 2.5 0.5 1.3 0.5 40 1 5	全粥 精白米 鶏肉の 塩麴焼 葱 生姜 合成清酒 サラダ菜 トマト	70 40 10 10 1 1 5 15	
	南瓜の コンソ メ煮	かぼちゃ 玉葱 コンソメ 食塩	60 20 0.5 0.2	甘味噌 かけ 里芋 凍り豆腐 さやえんどう 淡色辛みそ	60 4 4 5	焼き茄 子 なす 削り節 醤油パック	60 0.2 60 5 5	里芋田 楽 里芋 さやえんどう 淡色辛みそ 上白糖 みりん風調味料	60 6 6 1 2.5	青菜ソ テー チンゲンサイ 人参 皮剥 無塩バター 食塩	60 10 1 0.2	さつま 煮 さつま芋 上白糖 食塩	45 5 0.1	じゃが芋 玉葱 有塩バター 食塩 白こしょう パセリ	40 20 2 0.2 0.01 0.5	
	ピーナ ツ和え	キャベツ ピーマン ピーナッツバタ 濃口醤油 上白糖	50 5 5 5 0.5	胡瓜の 和え物 きゅうり (皮な 大根 皮剥 濃口醤油 上白糖	30 20 5 0.5	野菜サ ラダ きゅうり はつかだいこん レタス 穀物酢 濃口醤油 白こしょう	25 5 20 5 3 2.5 0.01	胡瓜の 辛し和 え きゅうり 濃口醤油 粉辛子	40 2.5 0.2	長芋の 酢の物 なが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 淡口醤油	40 10 3 5 2.5	もやし の和え 物 きゅうり 人参 皮剥 減塩しょうゆ (60 5 5 2.5 0.3	湯葉と 小松菜 のお浸 し	10 50 2.5 1 0.2	
	スープ	チンゲンサイ 人参 皮剥 鶏ガラスープ 中華味 食塩	30 8 0.25 0.5 0.5	みそ汁 じゃが芋 ゆで 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁 かつとろろ昆布 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 5 10 150	清汁 もやし さやえんどう かつお・昆布だ 淡口醤油 食塩	20 4 150 7.5 0.2	茶碗蒸 し くり 甘露煮 なると 食塩 かつお・昆布だ 鶏卵 合成清酒 みりん風調味料 淡口醤油	6 10 0.2 100 50 1 1 2.5	八杯汁 木綿豆腐 乾椎茸 生姜 かつお・昆布だ 濃口醤油 食塩 片栗粉	30 0.5 5 150 5 0.2 1	スープ カットわかめ 玉葱 葱 鶏ガラスープ 中華味 食塩 白こしょう	0.5 20 5 0.25 0.5 0.8 0.01	

軟菜食

献立表(週間)

	3月8日(木)	3月9日(金)	3月10日(土)	3月11日(日)	3月12日(月)	3月13日(火)	3月14日(水)
栄養 価	エネルギー - 1444 kcal 蛋白質 59.7 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 - 1559 kcal 蛋白質 56.0 g	エネルギー - 1525 kcal 蛋白質 58.0 g	エネルギー - 1587 kcal 蛋白質 59.0 g
	脂質 24.6 g 炭水化 240.9 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 33.5 g 炭水化 252.8 g	脂質 37.4 g 炭水化 232.6 g	脂質 29.9 g 炭水化 264.9 g
	塩分 9.2 g	塩分 10.6 g	塩分 9.0 g	塩分 10.2 g	塩分 8.9 g	塩分 8.7 g	塩分 9.3 g

献立表(週間)

軟菜食

	3月15日(木)		3月16日(金)		3月17日(土)		3月18日(日)		3月19日(月)		3月20日(火)		3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
	卵豆腐	鶏卵 20	ツナと	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 50	焼き魚	ほっけ・20g (20	野菜卵	キャベツ 80
	あんか	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
	け	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				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 25
		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	チンゲンサイ 40				葱	葱 2		食塩 0.3		カットわかめ 0.5
	の炒め	人参 皮剥 10	か)ワワ	カリフラワー 50	炒め煮	人参 皮剥 10	かぶの	かぶ 皮剥 40	醤油パック 5 5	醤油パック 5 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	レモン	ゆず (果皮) 1		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	和え	レモン (果汁) 5		りの酢	人参 皮剥 5	え	梅干し (調味漬 5	
		菜種油 1		上白糖 1		上白糖 1		食塩 0.2		の物	穀物酢 5		みりん風調味料 2.5	切り干
		濃口醤油 5		のり佃	のり佃煮 10	ごま 1		上白糖 3		の物	上白糖 3		の炒め	切干し大根 4
		上白糖 1		煮	のり佃			淡口醤油 2.5		みそ汁	みそ汁	もやし 30	煮	濃口醤油 5
	たいみ	たいみそ 8		煮	のり佃	のり佃煮 10	みそ汁	ほうれん草 20		みそ汁	大根 葉 20	葱 5		上白糖 1
	そ			煮	のり佃			もやし 20		みそ汁	淡色辛みそ 10	淡色辛みそ 10		煮干しだし 15
				煮	のり佃			淡色辛みそ 10		みそ汁	煮干しだし 150	煮干しだし 150		
	みそ汁	大根 葉 20		みそ汁	小松菜 30	みそ汁	小松菜 30	煮干しだし 150		みそ汁	キャベツ 20	キャベツ 20		みそ汁
		棒麩 1		みそ汁	淡色辛みそ 10	みそ汁	淡色辛みそ 10	煮干しだし 150	ジョア	ジョア・ストロ 125	煮干しだし 150	煮干しだし 150		玉葱 20
		淡色辛みそ 10		みそ汁	煮干しだし 150	みそ汁	煮干しだし 150	煮干しだし 150			牛乳	牛乳 180		さやえんどう 5
		煮干しだし 150		牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180	牛乳			牛乳	牛乳 180		淡色辛みそ 10
				牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180	牛乳			牛乳	牛乳 180		煮干しだし 150
	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	全粥	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	魚三五	ほっけ (三五八 40		鶏卵 25		精白米 70	パン	ホテルブレッド 40		精白米 70
	リーム	食塩 0.2	草焼き	食塩 0.2	八焼き	大根 皮剥 40		蒸しかまぼこ 10	鶏肉の	若鶏もも 皮な 40			魚バタ	まだら・30g (30
	煮	白こしょう 0.01		白こしょう 0.01		しそ 1		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		パン粉 (乾燥) 1		醤油パック 5 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		タイム 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		パセリ 0.1	野菜ソ	キャベツ 50		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	野菜ソ	ピーマン 5		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	テー	ピーマン 5				濃口醤油 7.5		コンソメ 0.5		菜種油 2
		牛乳 40		オリーブ油 3		人参 皮剥 5	和え物			上白糖 1		食塩 0.5		食塩 0.1
		クリーム (植物 8		サニーレタス 3		菜種油 1		さやいんげん (40		合成清酒 2.5		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		人参 皮剥 5		みりん風調味料 2.5				醤油パック 5 5
		食塩 0.5		ソースパック 5		白こしょう 0.01		濃口醤油 2.5		かつお・昆布だ 30	ピーマ	赤ピーマン 20		
		白こしょう 0.01	炊合せ	大根 皮剥 30	和え物	きゅうり 20	切干大	上白糖 0.5		片栗粉 1	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		春雨 3	根煮			糸みつば 5	一	ピーマン 20		きゅうり 5
				人参 皮剥 10		かにかま 5		濃口醤油 5	煮物	かぶ 皮剥 40		オリーブ油 1		上白糖 3
	大根サ	大根 皮剥 40		濃口醤油 5		濃口醤油 2.5		濃口醤油 5		人参 皮剥 15		食塩 0.3		穀物酢 2.5
	ラダ	人参 皮剥 5		上白糖 1		上白糖 0.5		上白糖 1		さやえんどう 5		白こしょう 0.01		食塩 0.3
		きゅうり 10		合成清酒 2.5		ごま油 0.5		煮干しだし 15		濃口醤油 15	煮物	白こしょう 0.01		
		穀物酢 5		煮干しだし 15						濃口醤油 5	サラダ	レタス 30	味噌炒	チンゲンサイ 30
										濃口醤油 5	人參 皮剥 5	め	め	玉葱 20

献立表(週間)

軟菜食

	3月15日(木)		3月16日(金)		3月17日(土)		3月18日(日)		3月19日(月)		3月20日(火)		3月21日(水)									
昼	調合油	3	キャベツ ツサラダ	キャベツ	40	清汁	あさり	18	いもよ	さつま芋	50	お浸し	上白糖	1	ハオイルツガツパック	10	人参 皮剥	5				
	食塩	0.2		きゅうり	5	小葱	3	うかん	10	上白糖	10		煮干しだし	15		クリームスタイ	40	菜種油	2			
	白こしょう	0.01		人参 皮剥	3	淡口醤油	5	食塩	0.2	寒天	1		お浸し	白菜(ゆで)		50	ポター	30	淡色辛みそ	8		
	チンゲンサイ	50		マヨネーズ	8	かつお・昆布だ	150	果物	ネーブル	75	果物		ネーブル	75		ジュ	薄力粉 1等	7	上白糖	2		
	濃口醤油	2.5		ケチャップ	2	果物	パインアップル	75					みそ汁	濃口醤油		5	無塩バター	5	すまし	凍り豆腐	4	
	煮干しだし	2.5		みそ汁	ほうれん草	40								削り節		0.3	牛乳	100	汁	小葱	5	
	清汁	棒麩		2	豆麩	2								みそ汁		小葱	3	コンソメ	0.5		淡口醤油	5
		さやえんどう		10	淡色辛みそ	10										じゃが芋	20	食塩	0.5		食塩	0.2
		淡口醤油		5	煮干しだし	150										淡色辛みそ	10	白こしょう	0.01		かつお・昆布だ	150
		食塩		0.2												煮干しだし	150					
果物	りんご	60	果物	ぶどう	60				果物	バナナ	100	果物	ぶどう	60	果物	パインアップル	75					
果物	りんご	60																				
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				
	焼魚	さけ・40g(骨)	40	鶏生姜	若鶏もも 皮な	40	肉団子	鶏ひき肉	60	チキン	若鶏もも 皮な	40	海鮮炒	するめいか	10	すき焼	若鶏もも 皮な	30	柚子胡	豚ひき肉	25	
		食塩	0.2	焼き	濃口醤油	5	の甘酢	玉葱	30	ソテー	食塩	0.2	め	尾なしえび	10	き	焼き豆腐	25	椒炒め	なす	50	
		大根 皮剥	40		上白糖	1	あんか	鶏卵	3		白こしょう	0.01		ベビーホタテ	10		白菜	60		柚子こしょう	2	
		しそ	1		合成清酒	2.5	け	食塩	0.1		菜種油	2		若鶏むね皮なし	10		葱	15		濃口醤油	5	
		醤油パック	5		生姜	3		白こしょう	0.01		キャベツ	30		さやいんげん(10		人参 皮剥	8		みりん風調味料	1	
	麻婆豆腐	木綿豆腐	30		菜種油	2		薄力粉 1等	3		トマト	15		玉葱	40		生椎茸	10		片栗粉	1	
		鶏ひき肉	20		ブロッコリー	40		玉葱	50		マヨネーズパッ	10		きくらげ(乾)	1		菜種油	3		ゆず(果皮)	1	
		玉葱	50		醤油パック	5		人参 皮剥	20					人参 皮剥	10		濃口醤油	10		葱	5	
		葱	10					乾椎茸	1					グリーンピース	3		上白糖	3		ブロッコリー	30	
		にんにく	0.5	じゃが	じゃが芋	50		菜種油	1	とびっ	大根 皮剥	40		菜種油	3		みりん風調味料	2.5				
		生姜	3	芋炒煮	濃口醤油	2.5		濃口醤油	5	こ和え	人参 皮剥	3		濃口醤油	5		合成清酒	2.5	茶碗蒸	鶏卵	50	
		濃口醤油	5		上白糖	0.5		上白糖	1		小松菜	5		中華味	0.5		里芋田	60	し	煮干しだし	50	
		淡色辛みそ	2					片栗粉	1		淡口醤油	2.5		食塩	0.3	里芋田	里芋	60		かつおだし	50	
		上白糖	1	おろし	大根 皮剥	40		穀物酢	5		上白糖	0.5		白こしょう	0.01	楽	さやえんどう	6		なると	8	
		合成清酒	2.5	和え	なめこ	20		小葱	5		とびっこ	5		上白糖	1		淡色辛みそ	5		糸みつば	2	
		鶏ガラスープ	0.25		きゅうり	5	磯辺和	白菜	60	酢味噌	はんぺん	10		合成清酒	2.5		上白糖	1		淡口醤油	5	
		中華味	0.5		穀物酢	5	え	濃口醤油	2.5	和え	きゅうり	30		穀物酢	2.5		穀物酢	2		みりん風調味料	1	
		ごま油	1		淡口醤油	2.5		焼きのり	0.2		淡色辛みそ	5		片栗粉	2		うずら卵 水煮	10	おろし	大根 皮剥	40	
		片栗粉	1	スープ	玉葱	40	煮物	西洋かぼちゃ	40		上白糖	1		醤油パック	5	和え	おろし	和え	和え物	大根 皮剥	50	
				人参 皮剥	10		さやえんどう	5	みそ汁	かつとろろ昆布	1	焼き茄	なす	60		和え	きゅうり	10		人参 皮剥	5	
				コンソメ	0.5		濃口醤油	5		木綿豆腐	30	子	小葱	3		みそ汁	淡口醤油	2.5		みょうが	1	
				食塩	0.8		上白糖	0.5		小葱	2		醤油パック	5			濃口醤油	2.5		濃口醤油	2.5	
				白こしょう	0.01					淡色辛みそ	10		上白糖	3			上白糖	1		上白糖	1	
						みそ汁	さやいんげん(10		煮干しだし	150	和え物	小松菜	40			清汁	えのき茸	20			
							なす	20					人参 皮剥	5				木綿豆腐	30			
							淡色辛みそ	10					濃口醤油	2.5				貝割大根・芽	5			
							煮干しだし	150										かつお・昆布だ	150			
																		淡口醤油	5			
																		食塩	0.2			
																		ぼたも	精白米	4		

献立表(週間)

軟菜食

	3月15日(木)		3月16日(金)		3月17日(土)		3月18日(日)		3月19日(月)		3月20日(火)		3月21日(水)		
夕													ち	もち米 上白糖 さらしあん 上白糖 食塩	4 1 5 5 0.15
栄養価	1523 kcal	蛋白質 58.1 g	1522 kcal	蛋白質 59.1 g	1487 kcal	蛋白質 59.1 g	1429 kcal	蛋白質 57.1 g	1520 kcal	蛋白質 59.5 g	1549 kcal	蛋白質 57.5 g	1577 kcal	蛋白質 58.5 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 29.5 g	炭水化 239.7 g	脂質 23.7 g	炭水化 244.8 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 33.5 g	炭水化 257.2 g	
	塩分 10.9 g		塩分 9.5 g		塩分 10.6 g		塩分 9.7 g		塩分 10.6 g		塩分 10.6 g		塩分 10.8 g		

献立表(週間)

軟菜食

		3月22日(木)		3月23日(金)		3月24日(土)		3月25日(日)		3月26日(月)		3月27日(火)		3月28日(水)															
昼	ゴマ和え	小松菜	ゆで	50	清汁	かつおだし		10			果物盛り合わせ	キウイフルーツ	10	ラダ	キャベツ	30	お浸し	ほうれん草	50										
		濃口醤油		2.5		白菜		30				白こしょう	0.01	パインアップル	20	穀物酢		5	濃口醤油	2.5									
		上白糖		0.5		葱		5				パセリ(粉)	0.1	みかん缶詰(果)	10	調合油		3	スープ	大根 皮剥	20								
		ごま		0.5		淡口醤油		5				さやえんどう	10			食塩		0.3		白こしょう	0.01	小葱	3						
みそ汁	玉葱		30	みそ汁	かつおだし		75	えのき茸	10	みそ汁	生ふ	10	スープ	玉葱	15	コンソメ	0.5												
	さやいんげん(10		昆布だし		75	生ふ	10		淡口醤油	5		赤ピーマン	15	コンソメ	0.5	食塩	0.5										
果物	りんご	淡色辛みそ		10	果物	パレンシアオレ		60	食塩	0.2	果物	かつお・昆布だ	150	コンソメ	0.5	果物	キウイフルーツ	40											
		煮干しだし		150		食塩		0.2	かつお・昆布だ	150		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									
		塩焼き	そい	30g(骨)		30	エビのバター焼き	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(40	チキンソテー	若鶏もも 皮なし	60	魚塩焼き	ほっけ・40g(40	えび焼き	尾付きえび	40		
みそおでん	大根 皮剥	食塩		0.15	サラダ	ピーマン		5	サラダ	じゃが芋	80	野菜添え	食塩	0.3	煮物	食塩	0.2	煮物	食塩	0.2	炊き合わせ	食塩	0.2	揚げ	食塩	0.2			
		しそ		1		ピーマン		5		人参 皮剥	20	え	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	白こしょう
もずくの酢物	もずく	醤油パック		5	サラダ	白こしょう		0.01	サラダ	さやえんどう	5	菜種油	2	白和え	菜種油	2	白和え	菜種油	2	白和え	菜種油	2	白和え	菜種油	2	白和え	菜種油	2	
		みりん風調味料		1		有塩バター		5		合成清酒	2.5	菜種油	3		濃口醤油	5		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2.5	みりん風調味料
そば椀	茶そば	鶏卵		25	煮物	レタス		5	煮物	濃口醤油		7.5	合成清酒	2.5	白和え	合成清酒	2.5	白和え	合成清酒	2.5	白和え	合成清酒	2.5	白和え	合成清酒	2.5	白和え	合成清酒	2.5
		人参 皮剥		15		マヨネーズ		10		濃口醤油	7.5	みりん風調味料	2.5	みりん風調味料		2.5	みりん風調味料		2.5	みりん風調味料		2.5	みりん風調味料		2.5	みりん風調味料		2.5	みりん風調味料
そば椀	葱	乾燥椎茸		0.5	みそ汁	キャベツ ゆで		30	みそ汁	きゅうり		40	炒り豆腐	50	みそ汁	わかめ		みそ汁	わかめ		みそ汁	わかめ		みそ汁	わかめ		みそ汁	わかめ	
		淡口醤油		5		ブロッコリー		20		鶏卵	25	レタス	15	炒り豆腐		50	酢正油		5	酢正油		5	酢正油		5	酢正油		5	酢正油
そば椀	葱	乾椎茸		0.5	みそ汁	ミニトマト		15	みそ汁	レタス		10	腐	10	みそ汁	きゅうり		みそ汁	きゅうり		みそ汁	きゅうり		みそ汁	きゅうり		みそ汁	きゅうり	
		淡口醤油		5		有塩バター		3		濃口醤油	5	みりん風調味料	2.5	みりん風調味料		2.5	みりん風調味料		2.5	みりん風調味料		2.5	みりん風調味料		2.5	みりん風調味料		2.5	みりん風調味料
そば椀	葱	淡口醤油		5	みそ汁	白こしょう		0.01	みそ汁	人参 皮剥		5	濃口醤油	5	みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥	
		上白糖		1		白こしょう		0.01		濃口醤油	2.5	濃口醤油	5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油
そば椀	葱	上白糖		1	みそ汁	白こしょう		0.01	みそ汁	人参 皮剥		5	濃口醤油	5	みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥	
		淡口醤油		5		白こしょう		0.01		濃口醤油	2.5	濃口醤油	5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油
そば椀	葱	食塩		0.2	みそ汁	白こしょう		0.01	みそ汁	人参 皮剥		5	濃口醤油	5	みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥	
		食塩		0.2		白こしょう		0.01		濃口醤油	2.5	濃口醤油	5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油
そば椀	葱	食塩		0.2	みそ汁	白こしょう		0.01	みそ汁	人参 皮剥		5	濃口醤油	5	みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥	
		食塩		0.2		白こしょう		0.01		濃口醤油	2.5	濃口醤油	5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油
そば椀	葱	食塩		0.2	みそ汁	白こしょう		0.01	みそ汁	人参 皮剥		5	濃口醤油	5	みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥	
		食塩		0.2		白こしょう		0.01		濃口醤油	2.5	濃口醤油	5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油
そば椀	葱	食塩		0.2	みそ汁	白こしょう		0.01	みそ汁	人参 皮剥		5	濃口醤油	5	みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥	
		食塩		0.2		白こしょう		0.01		濃口醤油	2.5	濃口醤油	5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油
そば椀	葱	食塩		0.2	みそ汁	白こしょう		0.01	みそ汁	人参 皮剥		5	濃口醤油	5	みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥	
		食塩		0.2		白こしょう		0.01		濃口醤油	2.5	濃口醤油	5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油
そば椀	葱	食塩		0.2	みそ汁	白こしょう		0.01	みそ汁	人参 皮剥		5	濃口醤油	5	みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥	
		食塩		0.2		白こしょう		0.01		濃口醤油	2.5	濃口醤油	5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油
そば椀	葱	食塩		0.2	みそ汁	白こしょう		0.01	みそ汁	人参 皮剥		5	濃口醤油	5	みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥	
		食塩		0.2		白こしょう		0.01		濃口醤油	2.5	濃口醤油	5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油
そば椀	葱	食塩		0.2	みそ汁	白こしょう		0.01	みそ汁	人参 皮剥		5	濃口醤油	5	みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥	
		食塩		0.2		白こしょう		0.01		濃口醤油	2.5	濃口醤油	5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油
そば椀	葱	食塩		0.2	みそ汁	白こしょう		0.01	みそ汁	人参 皮剥		5	濃口醤油	5	みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥	
		食塩		0.2		白こしょう		0.01		濃口醤油	2.5	濃口醤油	5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油
そば椀	葱	食塩		0.2	みそ汁	白こしょう		0.01	みそ汁	人参 皮剥		5	濃口醤油	5	みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥	
		食塩		0.2		白こしょう		0.01		濃口醤油	2.5	濃口醤油	5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油
そば椀	葱	食塩		0.2	みそ汁	白こしょう		0.01	みそ汁	人参 皮剥		5	濃口醤油	5	みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥	
		食塩		0.2		白こしょう		0.01		濃口醤油	2.5	濃口醤油	5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油
そば椀	葱	食塩		0.2	みそ汁	白こしょう		0.01	みそ汁	人参 皮剥		5	濃口醤油	5	みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥	
		食塩		0.2		白こしょう		0.01		濃口醤油	2.5	濃口醤油	5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油
そば椀	葱	食塩		0.2	みそ汁	白こしょう		0.01	みそ汁	人参 皮剥		5	濃口醤油	5	みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥	
		食塩		0.2		白こしょう		0.01		濃口醤油	2.5	濃口醤油	5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油
そば椀	葱	食塩		0.2	みそ汁	白こしょう		0.01	みそ汁	人参 皮剥		5	濃口醤油	5	みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥	
		食塩		0.2		白こしょう		0.01		濃口醤油	2.5	濃口醤油	5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油		5	濃口醤油
そば椀	葱	食塩		0.2	みそ汁	白こしょう		0.01	みそ汁	人参 皮剥		5	濃口醤油	5	みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥		みそ汁	人参 皮剥				

献立表(週間)

軟菜食

	3月22日(木)	3月23日(金)	3月24日(土)	3月25日(日)	3月26日(月)	3月27日(火)	3月28日(水)
夕	かつお・昆布だ 150	カットわかめ 0.5 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		大根 皮剥 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	食塩 0.2		
栄養価	エネルギー - 1436 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 29.1 g 炭水化 229.8 g 塩分 10.7 g	エネルギー - 1553 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 38.3 g 炭水化 237.7 g 塩分 10.6 g	エネルギー - 1526 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 32.8 g 炭水化 244.9 g 塩分 10.5 g	エネルギー - 1505 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 25.1 g 炭水化 255.5 g 塩分 10.6 g	エネルギー - 1422 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 27.7 g 炭水化 229.0 g 塩分 10.2 g	エネルギー - 1436 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 36.9 g 炭水化 213.6 g 塩分 10.2 g	エネルギー - 1422 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 26.1 g 炭水化 231.3 g 塩分 8.9 g

献立表(週間)

軟菜食

		3月29日(木)		3月30日(金)		3月31日(土)		4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)	
朝	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	25	大根煮物	大根 皮剥	40	炒煮	もやし	50						
		キャベツ	50		人参 皮剥	8		人参 皮剥	10						
		葱	10		さやえんどう	3		菜種油	1						
		人参 皮剥	10		濃口醤油	5		濃口醤油	5						
		菜種油	2		上白糖	1		上白糖	1						
		濃口醤油	5		煮干しだし	15		ひきわり納豆	40						
		上白糖	1	卵豆腐	鶏卵	20	り納豆	葱	2						
		煮干しだし	15		煮干しだし	40		減塩正油パック	5						
	さつま芋煮	さつま芋	60		食塩	0.2									
		濃口醤油	5		生姜	2	ゴマ和え	和種なばな	40						
		上白糖	1		濃口醤油	2.5		ごま	4						
		煮干しだし	10		上白糖	1		濃口醤油	2.5						
		小葱	3		片栗粉	0.2		上白糖	0.5						
					しそ	0.5									
	おかか	チンゲンサイ	40	みそ汁	大根 葉	20	みそ汁	チンゲンサイ	20						
	和え	濃口醤油	2.5		ぶなしめじ	10		じゃが芋	40						
		上白糖	0.5		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10						
		削り節	0.3		煮干しだし	150		煮干しだし	150						
	みそ汁	もやし	20	漬物	パリッコ	10	牛乳	牛乳	180						
		玉葱	10	果物	バナナ	100									
		淡色辛みそ	10												
		煮干しだし	150												
	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						
	チキンピカタ	若鶏もも 皮な	40	魚の香味焼き	さば・40g(骨)	40	煮魚	まごがれい・40	40						
		食塩	0.2		濃口醤油	5		生姜	3						
		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		濃口醤油	10						
		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	2.5		上白糖	2						
		鶏卵	5		生姜	1		合成清酒	1.5						
		調合油	1		サニーレタス	8		みりん風調味料	1.5						
		ケチャップ	5		レモン	8		人参 皮剥	20						
		ブロッコリー	20	炒め物	キャベツ	30	お浸し	ほうれん草	50						
		サニーレタス	8		玉葱	20		醤油パック	5						
	野菜炒め	チンゲンサイ	50		人参 皮剥	10	梅肉和え	きゅうり	40						
		ぶなしめじ	25		ピーマン	8		しそ	0.3						
		黄ピーマン	5		調合油	1		梅干し(調味漬)	3						
		菜種油	1		食塩	0.3		削り節	0.2						
		かき油	5		白こしょう	0.01									
		合成清酒	1		鶏ガラスープ	0.5									
	みそ汁	えのき茸	10	野菜サラダ	カリフラワー	30	清汁	豆麩	1						
		白菜	40		きゅうり	15		はんぺん	10						

献立表(週間)

軟菜食

		3月29日(木)		3月30日(金)		3月31日(土)		4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)	
夕							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	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	1542 kcal	蛋白質 59.5 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 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	34.3 g	炭水化 245.8 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	9.5 g		塩分	9.4 g		塩分	10.3 g		塩分	g		塩分	g	