

献立表(週間)

軟菜食

	4月1日(日)			4月2日(月)			4月3日(火)			4月4日(水)			4月5日(木)			4月6日(金)			4月7日(土)				
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		
	豆腐の かにかま 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 5	40 50 0.5 5	野菜卵 とじ 鶏卵 淡口醤油 みりん風調味料	キャベツ 人参 皮剥 鶏卵 淡口醤油 みりん風調味料	50 5 50 5 2.5	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 食塩 しそ	あかうお・20g 食塩 しそ	20 0.1 1	切り干 し大根 の煮物	切干し大根 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖	6 10 1 5 1		
	チンゲン 菜の 和え物	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 1 5 1	根梅肉 和え	人参 皮剥 梅干し(調味漬 上白糖	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 Mayo ネーズ 和え	鶏卵 マヨネーズ パセリ(粉)	25 5 0.2	カリフ ラー	人参 皮剥 カリフラワー	5 30	サラダ	レタス 黄ピーマン 赤ピーマン 穀物酢	30 5 5 5		
	浅漬け	きゅうり 食塩	20 0.1	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	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 煮	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁 棒麩	小松菜 小松菜 棒麩	20 2 2	みそ汁 煮干しだし	150	オリーブ油 食塩 白こしょう	3 0.3 0.01		
	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	牛乳 牛乳	180 180	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	のり佃 煮	のり佃煮	10	のり佃 煮	10	みそ汁 煮	150	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	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	
	ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳 牛乳	180 180	ジョア ジョア・プレー	125	ジョア ジョア・プレー	125													牛乳 牛乳	180 180
昼	五目う どん	うどん ゆで 尾なしえび 鶏卵 ほうれん草(ゆ さやえんどう(ゆ 葱 かつお・昆布だ 濃口醤油 みりん風調味料	220 20 25 20 4 5 300 20 5	全粥 回鍋肉	精白米 若鶏もも 皮な 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	70 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 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 5	80 40 30 40 3 5 3 5 0.01 2 30 1 5	全粥 蒸し鶏 肉あん かけ	精白米 若鶏もも 皮な 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	70 40 0.2 2 40 10 1 5 30 1 1	全粥 吉野鶏	精白米 若鶏もも 皮な 濃口醤油 合成清酒 片栗粉 サニーレタス レモン	70 60 5 1 1 5 10	小豆粥 あずき 全粒・ 塩パック0.3g	70 0.3	焼き魚 鱈のバ ター焼 き	さけ・30g(骨 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	30 0.15 40 0.5 5			
	木の葉 焼き	じゃが芋 合挽肉 玉葱 食塩 無塩バター キャベツ ソースパック	50 5 40 0.3 3 25 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	ポトフ 若鶏もも 皮な 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	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	焼きか ぼちゃ	西洋かぼちゃ 食塩 白こしょう プロセスチーズ パセリ(粉)	40 0.2 0.01 5 0.1	酢の物 かぶ 皮剥 人参 皮剥 上白糖 穀物酢 食塩	60 5 3 5 0.2	野菜サ ラダ	きゅうり 大根 皮剥 マヨネーズパッ	30 30 10		
	ピーナ ツ和え	白菜 ピーナッツパタ 濃口醤油	60 5 2.5	焼きな なす	40 40																	みそ汁 木綿豆腐 葱 淡色辛みそ	25 5 10

献立表(週間)

軟菜食

	4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)		4月5日(木)		4月6日(金)		4月7日(土)	
昼		上白糖 1	す	小葱 2		食塩 0.5		減塩しょうゆ(2.5			の炒め物 5			煮干しだし 150
	果物	パインアップル 60	果物	濃口醤油 2.5		パセリ(粉) 0.5		上白糖 0.5	みそ汁	カットわかめ 0.5	赤ピーマン 5			
				ネーブル 60	イタリ	トマト 20	アンサ	削り節 0.5		白菜 40	オリーブ油 1	果物	りんご 60	
					ラダ	きゅうり 20	玉葱 10	清汁		葱 3	かき油 2			
						穀物酢 5	オリーブ油 3	木綿豆腐 30		淡色辛みそ 10	濃口醤油 2.5			
						濃口醤油 2.5	白こしょう 0.01	葱 2		煮干しだし 150	すまし汁	生ふ 5		
						白こしょう 0.01		淡口醤油 5	果物	ネーブル 60	小葱 3			
					果物	キウイフルーツ 40		食塩 0.2			淡口醤油 5			
								昆布だし 75			食塩 0.2			
								かつおだし 75			昆布だし 75			
					ジュース	きになる野菜(125		りんご 60			かつおだし 75			
											果物	いちご 40		
											漬物	たくあん漬(干 15		
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
	魚塩焼き	そい 40g(骨) 40	えびバター焼き	尾付きえび 40	焼き魚	まだら・40g(40	魚塩焼き	あかうお・40g 40	照焼魚	ぶり・40g(骨) 40	鶏肉の	若鶏もも 皮な 40	鶏つく	鶏ひき肉 30
		食塩 0.2		食塩 0.2	チリソ	食塩 0.2		食塩 0.2		濃口醤油 5	キャベツ	キャベツ 60	ねあん	玉葱 20
		しそ 0.5		白こしょう 0.01	ース	白こしょう 0.01		大根 皮剥 50		上白糖 1	ツ炒め	人参 皮剥 10	かけ	生椎茸 3
		大根 皮剥 40		有塩バター 4		ケチャップ 10		しそ 0.5		みりん風調味料 2.5		ピーマン 10		食塩 0.3
		醤油パック 5		トマト 15		穀物酢 2.5		醤油パック 5		合成清酒 1		生姜 3		鶏卵 3
	バター	なが芋 50		サラダ菜 5		濃口醤油 2.5		筑前煮		大根 皮剥 50		濃口醤油 5		パン粉(乾燥) 3
	醤油炒め	黄ピーマン 10	茶碗蒸し	マヨネーズパッ 10		上白糖 2		若鶏もも 皮な 10		しそ 1		合成清酒 5		里芋 40
		濃口醤油 2.5		鶏卵 50		ごま油 1		里芋 50		醤油パック 5		上白糖 3		ホタテ貝柱 15
		無塩バター 1		煮干しだし 50		にんにく 1		人参 皮剥 15	きんぴら風	じゃが芋 50		片栗粉 3		人参 皮剥 20
	野菜サ	きょうな 10		かつおだし 50		生姜 1		さやいんげん(10		人参 皮剥 10		鶏ガラスープ 1		濃口醤油 7.5
	ラダ	キャベツ 30		若鶏ささ身 10		葱 20		菜種油 1		ごま油 1		ごま油 1		合成清酒 2.5
		ミニトマト 15		ぎんなん ゆで 3		片栗粉 1		濃口醤油 5		上白糖 1		白こしょう 0.01		みりん風調味料 2.5
		穀物酢 5		なると 8		サニーレタス 5		上白糖 1		濃口醤油 5		ブロッコリー 20		片栗粉 1
		調合油 3		糸みつば 2				サラダ		煮干しだし 15	三杯酢	きゅうり 50		生姜 1
		濃口醤油 2.5		淡口醤油 5	とびっ	大根 皮剥 50		キャベツ ゆで 40		いりごま 0.5		生姜 2	大名和	白菜 70
		白こしょう 0.01		みりん風調味料 1	こと野	人参 皮剥 5		ブロッコリー 30				穀物酢 5	え	削り節 0.5
					菜の和	小葱 2		ミニトマト 15				上白糖 3		濃口醤油 2.5
	団子汁	鶏ひき肉 20	もやし	もやし 40	え物	淡口醤油 2		マヨネーズ 10	マカロ	マカロニ 乾 4		濃口醤油 2.5		鶏卵 15
		木綿豆腐 40	のナム	小松菜 10		上白糖 1		白こしょう 0.01	ニサラ	きゅうり 20		濃口醤油 2.5		食塩 0.1
		中力粉 2等 5	ル	人参 皮剥 5		とびっこ 5	みそ汁	棒麩 1	ダ	ローズハム 8	炒煮	大根 皮剥 40		菜種油 0.5
		脱脂粉乳 3		生姜 2				玉葱 30		マヨネーズ 8		凍り豆腐 3		
		大根 皮剥 20		いりごま 0.5	卵スー	鶏卵 15		ほうれん草 10		白こしょう 0.01		菜種油 1	ブロッ	ブロッコリー 60
		人参 皮剥 10		ごま油 2	プ	玉葱 20		淡色辛みそ 10	清汁	さやえんどう 5		濃口醤油 2.5	コリー	穀物酢 5
		淡色辛みそ 10		濃口醤油 2.5		葱 5		煮干しだし 150		えのき茸 20		上白糖 0.5	サラダ	調合油 3
		煮干しだし 150		上白糖 1		中華味 0.5				淡口醤油 5		煮干しだし 10		濃口醤油 2.5
				穀物酢 2.5		食塩 0.5				食塩 0.2		のっぺ		白こしょう 0.01
						淡口醤油 2.5				昆布だし 75		里芋 30		
						白こしょう 0.01				かつおだし 75	い汁	木綿豆腐 30	とろろ	きょうな 10
												人参 皮剥 10	汁	かつとろろ昆布 1
												小葱 2		淡口醤油 5
												濃口醤油 5		食塩 0.2

献立表(週間)

軟菜食

	4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)		4月5日(木)		4月6日(金)		4月7日(土)															
夕			食塩	0.2							食塩	0.2	煮干しだし	150														
栄養価	エネルギー	1448 kcal	蛋白質	59.9 g	エネルギー	1461 kcal	蛋白質	58.2 g	エネルギー	1519 kcal	蛋白質	59.5 g	エネルギー	1484 kcal	蛋白質	59.8 g	エネルギー	1549 kcal	蛋白質	57.7 g	エネルギー	1440 kcal	蛋白質	59.9 g	エネルギー	1558 kcal	蛋白質	58.3 g
	脂質	24.8 g	炭水化	239.8 g	脂質	35.1 g	炭水化	222.1 g	脂質	35.0 g	炭水化	232.5 g	脂質	26.1 g	炭水化	247.2 g	脂質	38.4 g	炭水化	235.6 g	脂質	27.9 g	炭水化	229.7 g	脂質	38.9 g	炭水化	237.1 g
	塩分	11.3 g			塩分	10.6 g			塩分	10.1 g			塩分	9.7 g			塩分	9.7 g			塩分	9.1 g			塩分	10.0 g		

軟菜食

献立表(週間)

	4月8日(日)			4月9日(月)			4月10日(火)			4月11日(水)			4月12日(木)			4月13日(金)			4月14日(土)		
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
	豆腐の	木綿豆腐	50	野菜炒	鶏卵	50	五目煮	さつま揚げ	20	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨	20	きんぴ	じゃが芋	40	野菜ソ	キャベツ	50	野菜卵	鶏卵	25
	野菜あ	玉葱	30	り卵	かつおだし	5		大根 皮剥	50	焼き	しそ	1	ら風	人参 皮剥	10	テー	玉葱	20	炒め	ほうれん草	40
	んかけ	人参 皮剥	5		キャベツ	20		人参 皮剥	10					ごま油	1		人参 皮剥	10		玉葱	60
		濃口醤油	5		グリーンアスパ	10		さやいんげん(10	人参と	小松菜 ゆで	40		濃口醤油	2.5		菜種油	1		菜種油	1
		上白糖	1		人参 皮剥	10		濃口醤油	5	小松菜	もやし ゆで	10		上白糖	1		食塩	0.5		食塩	0.5
		合成清酒	1		食塩	0.5		上白糖	1	のナム	人参 皮剥(ゆ	15		いりごま	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01
		みりん風調味料	1		煮干しだし	20		煮干しだし	20	ル	ごま	1									
		片栗粉	1	チンゲ	チンゲンサイ	40		濃口醤油	2.5		濃口醤油	2.5	卵焼き	鶏卵	25	鶏肉照	若鶏もも 皮な	30	五目ひ	ひじき	6
		小葱	2	ン菜の	玉葱	20	塩たら	たらこ	10		穀物酢	2.5		食塩	0.1	焼き	濃口醤油	2.5	じき	人参 皮剥	10
		きゅう	30	炒め煮	赤ピーマン	10	こ	しそ	1		上白糖	2		上白糖	0.05		上白糖	1.5		凍り豆腐	1
	りの梅	梅干し(調味漬	2		菜種油	1	白菜の	白菜	60		ごま油	0.5		菜種油	0.5		パセリ	1		菜種油	1
	肉和え	みりん風調味料	0.5		濃口醤油	5	白菜の	濃口醤油	2.5	ソテー	キャベツ	60		パセリ	1					濃口醤油	5
		上白糖	0.2		上白糖	1	お浸し	かつお節	0.5		ピーマン	10	野菜サ	きょうな	20	たいみ	たいみそ	10		上白糖	1
		ねり梅			梅びしお	10					菜種油	1	ラダ	玉葱	10	そ				煮干しだし	10
	のり佃	のり佃煮	10		みそ汁		みそ汁	木綿豆腐	30		食塩	0.5		黄ピーマン	5	みそ汁	小松菜	20	佃煮	のり佃煮	10
	煮				みそ汁			カットわかめ	0.5		白こしょう	0.01		穀物酢	5		もやし	20		葱	5
		みそ汁			ほうれん草	20		小葱	2	みそ汁	貝割大根・芽	5		上白糖	0.5		淡色辛みそ	10	みそ汁	キャベツ	30
		さやえんどう	5		カットわかめ	0.5		淡色辛みそ	10		いわのり	2		食塩	0.2		煮干しだし	150		葱	5
		白菜	20		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		黒こしょう	0.01	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10
		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150								煮干しだし	150
		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150	みそ汁	キャベツ	30				牛乳	牛乳	180
		牛乳								ジョア	ジョア・プレー	125		棒麩	2						
	ジョア	ジョア・ストロ	125											淡色辛みそ	10						
														煮干しだし	150						
													牛乳	牛乳	180						
昼	そば	そば ゆで	180	全粥	精白米	70	バター	ロールパン	60	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70
		かつおだし	150				ロール														
		昆布だし	150	煮魚	まこがれい・40	40				チキン	鶏ひき肉	30	ハヤシ	若鶏むね皮なし	40	魚の生	さわら・40g(40	ガタタ	大根 皮剥	30
		濃口醤油	15		生姜	2	グラタ	若鶏もも 皮な	30	ロール	食塩	0.15	シチュ	玉葱	100	姜焼き	食塩	0.2	ン	人参 皮剥	5
		みりん風調味料	2.5		濃口醤油	10	ン	尾なしえび	20		白こしょう	0.01	ー	菜種油	3		濃口醤油	5		むきエビ	20
		合成清酒	2.5		上白糖	1		玉葱	30		鶏卵	2.5		ハヤシルウ	18		合成清酒	5		ホタテ貝柱	15
		上白糖	1		合成清酒	2.5		有塩バター	6		玉葱	10		ウスターソース	5		生姜	3		木綿豆腐	25
		葱	5		里芋	20		薄力粉 1等	10		人参 皮剥	5		ケチャップ	5		サニーレタス	3		チンゲンサイ	20
		蒸し野			小松菜	20		牛乳 1000ml	80		パン粉(乾燥)	1.5		上白糖	1		レモン	10		なると	5
	菜	尾付きえび	20		コンソメ	0.5		食塩	0.3		菜種油	0.5		白こしょう	0.01					葱	2
		有塩バター	3	けんち	木綿豆腐	50		白こしょう	0.01		ケチャップ	5		無塩バター	3	炒煮	小松菜	50		うずら卵 水煮	10
		さつま芋	20	ん煮	大根 皮剥	30		パン粉(乾燥)	3		ピーマン	10		グリ	5		菜種油	1		菜種油	1
		キャベツ	30		人参 皮剥	10		パルメザンチー	0.1		赤ピーマン	10		ンサラ	20		濃口醤油	2.5		中華味	1
		玉葱	30		濃口醤油	5					黄ピーマン	10	グリー	レタス	20		上白糖	0.5		濃口醤油	2.5
		人参 皮剥	5		上白糖	1					食塩	0.2	ンサラ	ブロッコリー	40					かき油	2.5
		食塩	0.1		みりん風調味料	2.5	フレン	キャベツ ゆで	40		白こしょう	0.01	ダ	トマト	15	冷奴	木綿豆腐	25		合成清酒	2.5
		醤油パック	5		煮干しだし	15	チサラ	黄ピーマン	5		菜種油	1		濃口醤油	2.5		かつお節	0.5		みりん風調味料	2.5
		肉じゃ		酢の物	かぶ 皮剥	40	ダ	トマト	20	サラダ	レタス	10		穀物酢	5		小葱	1		片栗粉	2
		じゃが芋	40					穀物酢	5					調合油	3		醤油パック	5			

献立表(週間)

軟菜食

		4月8日(日)		4月9日(月)		4月10日(火)		4月11日(水)		4月12日(木)		4月13日(金)		4月14日(土)							
夕		食塩	0.2	スープ	玉葱	40		汁	切りみつば	2		淡色辛みそ	10	みそ汁	なめこ	20					
		昆布だし	75		貝割大根・芽	5			淡口醤油	5		煮干しだし	150		葱	3					
		かつおだし	75		コンソメ	0.5			食塩	0.2					淡色辛みそ	10					
					食塩	0.5			昆布だし	75					煮干しだし	150					
					白こしょう	0.01			かつおだし	75											
栄養価	エネルギー	1422 kcal	蛋白質 59.6 g	エネルギー	1568 kcal	蛋白質 57.7 g	エネルギー	1512 kcal	蛋白質 58.5 g	エネルギー	1535 kcal	蛋白質 58.9 g	エネルギー	1597 kcal	蛋白質 56.0 g	エネルギー	1546 kcal	蛋白質 58.9 g	エネルギー	1523 kcal	蛋白質 57.7 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 235.0 g	脂質	29.8 g	炭水化 250.7 g	脂質	36.5 g	炭水化 253.8 g	脂質	36.9 g	炭水化 238.9 g	脂質	31.7 g	炭水化 246.8 g
	塩分	11.3 g		塩分	11.0 g		塩分	10.9 g		塩分	8.7 g		塩分	9.4 g		塩分	9.8 g		塩分	10.0 g	

献立表(週間)

軟菜食

	4月15日(日)		4月16日(月)		4月17日(火)		4月18日(水)		4月19日(木)		4月20日(金)		4月21日(土)															
夕							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	エネルギー	1484 kcal	蛋白質	59.5 g	エネルギー	1510 kcal	蛋白質	59.8 g	エネルギー	1505 kcal	蛋白質	59.0 g	エネルギー	1550 kcal	蛋白質	52.1 g	エネルギー	1444 kcal	蛋白質	59.7 g	エネルギー	1570 kcal	蛋白質	58.7 g	エネルギー	1489 kcal	蛋白質	59.9 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	34.0 g	炭水化	252.9 g	脂質	24.6 g	炭水化	240.9 g	脂質	34.3 g	炭水化	249.6 g	脂質	32.9 g	炭水化	231.6 g
	塩分	9.7 g			塩分	9.8 g			塩分	10.1 g			塩分	9.6 g			塩分	9.2 g			塩分	10.8 g			塩分	9.0 g		

献立表(週間)

軟菜食

	4月22日(日)		4月23日(月)		4月24日(火)		4月25日(水)		4月26日(木)		4月27日(金)		4月28日(土)	
昼		シナモン 0.3		人参 皮剥 5 ロースハム 5 マヨネーズ 10		穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 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		調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01		キャベツ 40 ツサラダ 5 人参 皮剥 3 マヨネーズ 8 ケチャップ 2	清汁	あさり 18 小葱 3 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150
	果物	パインアップル 75	みそ汁	じゃが芋 40 貝割大根・芽 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	スープ	玉葱 30 ロースハム 10 人参 皮剥 5 ホールカーネル 15 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	果物	ぶどう 60	チンゲン菜のお浸し	チンゲンサイ 50 濃口醤油 2.5 煮干しだし 2.5	みそ汁	ほうれん草 40 豆麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	果物	パインアップル 75
			果物	バナナ 100		野菜ジュース			清汁	棒麩 2 さやえんどう 10 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	果物	ぶどう 60		
					果物	キウイフルーツ 50			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	全粥	精白米 70
	すき焼き	若鶏もも 皮な 20 焼き豆腐 30 白菜 40 葱 15 人参 皮剥 8 菜種油 3 濃口醤油 10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	魚西京焼	そい 40g(骨) 40 淡色辛みそ 3.3 上白糖 0.3 みりん風調味料 1.7 大根 皮剥 40 しそ 0.5 醤油パック 5	照焼魚	まだら・40g(骨) 40 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1.3 合成清酒 0.5 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5	ミートローフ	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 10	焼魚	さけ・40g(骨) 40 食塩 0.2 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5	鶏生姜焼き	若鶏もも 皮な 40 濃口醤油 5 上白糖 1 合成清酒 2.5 生姜 3 菜種油 2 ブロッコリー 40 鶏卵 25 醤油パック 5	肉団子の甘酢あんかけ	鶏ひき肉 60 玉葱 30 鶏卵 3 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 人参 皮剥 20 乾椎茸 1 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1 片栗粉 1 穀物酢 5 小葱 5
	里芋田楽	里芋 60 さやえんどう 6 淡色辛みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	長芋の酢の物	なが芋 40 きゅうり 10 上白糖 3 穀物酢 5 淡口醤油 2.5	もやし の和え物	もやし 60 きゅうり 5 人参 皮剥 5 濃口醤油 5 かつお節 0.3	コンソメ煮	かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 コンソメ 0.3 食塩 0.2	麻婆豆腐	木綿豆腐 30 鶏ひき肉 20 玉葱 50 葱 10 にんにく 0.5 生姜 3 濃口醤油 5 淡色辛みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 ごま油 1 片栗粉 1	じゃが芋炒煮	じゃが芋 50 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	おろし和え	大根 皮剥 40 なめこ 20 きゅうり 5 穀物酢 5 淡口醤油 2.5
	胡瓜の辛し和え	きゅうり 40 濃口醤油 2.5 粉辛子 0.2	茶碗蒸し	くり 甘露煮 6 なると 10 食塩 0.2 かつお・昆布だ 100 鶏卵 50 合成清酒 1 みりん風調味料 1 淡口醤油 2.5	八杯汁	木綿豆腐 30 乾椎茸 0.5 生姜 5 かつお・昆布だ 150 濃口醤油 5 食塩 0.2 片栗粉 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	あちゃら漬	かぶ 皮剥 50 食塩 0.2 穀物酢 5 上白糖 3 しょうが(甘酢) 10	スープ	玉葱 40 人参 皮剥 10 コンソメ 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	煮物	西洋かぼちゃ 40 さやえんどう 5 濃口醤油 5 上白糖 0.5
	清汁	もやし 20 さやえんどう 4 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 7.5 食塩 0.2							みそ汁	キャベツ 30 葱 10 淡色辛みそ 10			みそ汁	さやいんげん(なす) 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150

献立表(週間)

軟菜食

	4月22日(日)		4月23日(月)		4月24日(火)		4月25日(水)		4月26日(木)		4月27日(金)		4月28日(土)	
夕							みそ汁	玉葱 30		煮干しだし 150				
								ほうれん草 20						
								淡色辛みそ 10						
								煮干しだし 150						
栄養価	1503 kcal	蛋白質 57.5 g	1560 kcal	蛋白質 56.0 g	1527 kcal	蛋白質 58.2 g	1530 kcal	蛋白質 59.5 g	1523 kcal	蛋白質 58.1 g	1524 kcal	蛋白質 59.3 g	1487 kcal	蛋白質 59.1 g
	脂質 28.5 g	炭水化 247.6 g	脂質 33.5 g	炭水化 253.1 g	脂質 37.4 g	炭水化 232.9 g	脂質 34.3 g	炭水化 242.6 g	脂質 34.5 g	炭水化 238.2 g	脂質 35.3 g	炭水化 235.0 g	脂質 29.5 g	炭水化 239.7 g
	塩分 10.3 g		塩分 8.9 g		塩分 9.2 g		塩分 10.3 g		塩分 10.9 g		塩分 10.0 g		塩分 10.6 g	

献立表(週間)

軟菜食

	4月29日(日)		4月30日(月)		5月1日(火)		5月2日(水)		5月3日(木)		5月4日(金)		5月5日(土)	
昼	根煮	人参 皮剥	8	お浸し	白菜(ゆで)	50								
		さやえんどう	5		濃口醤油	5								
		上白糖	1		削り節	0.3								
		煮干しだし	15	みそ汁	小葱	3								
	いもよ うかん	さつま芋	50		じゃが芋	20								
		上白糖	10	淡色辛みそ	10									
		寒天	1	煮干しだし	150									
				果物	バナナ	100								
夕	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70								
魚の生 姜焼き	さわら・30g(30	海鮮炒 め	するめいか	10									
		菜種油		1	尾なしえび	10								
	合成清酒	2.5		ベビーホタテ	10									
	食塩	0.3		若鶏むね皮なし	10									
	濃口醤油	5		さやいんげん(10									
	合成清酒	5		玉葱	40									
	生姜	3		きくらげ(乾)	1									
	しそ	1		人参 皮剥	10									
	レモン	8		グリーンピース	3									
				菜種油	3									
なす炒 煮	なす	50		濃口醤油	5									
		菜種油		1	中華味	0.5								
	濃口醤油	2.5		食塩	0.3									
	上白糖	0.5		白こしょう	0.01									
				上白糖	1									
すり長 芋	なが芋	40		合成清酒	2.5									
		小葱		1	穀物酢	2.5								
	醤油パック	5		片栗粉	2									
				うずら卵 水煮	10									
すいと ん汁	大根 皮剥	10	焼き茄 子	なす	60									
		人参 皮剥		10	小葱	3								
	薄力粉 1等	5		醤油パック	5									
	食塩	0.1												
	昆布だし	75	和え物	小松菜	40									
	かつおだし	75		人参 皮剥	5									
	淡口醤油	7.5		濃口醤油	2.5									
果物	いちご	40	スープ	木綿豆腐	40									
				葱	10									
				コンソメ	0.5									
				食塩	0.5									
栄養 価	1522 kcal 蛋白質 56.4 g		1520 kcal 蛋白質 59.5 g		kcal 蛋白質 g		kcal 蛋白質 g		kcal 蛋白質 g		kcal 蛋白質 g		kcal 蛋白質 g	
	脂質 30.9 g 炭水化 249.3 g		脂質 25.6 g 炭水化 258.4 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		脂質 g 炭水化 g	
	塩分 10.8 g		塩分 10.6 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g	