

妊産婦食

献立表(週間)

		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	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84		
	おからの炒り煮	おから(新製法) 40 焼き竹輪 8 ひじき 0.5 乾椎茸 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 調合油 2 減塩しょうゆ(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・40g 40 食塩 0.2 しそ 0.5 切干大根煮 6 切干し大根 10 人参 皮剥 10 乾椎茸 0.5 さやいんげん(10 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15		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 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 30		鶏ささ身 60 みの味 1 噌焼き 2 みりん風調味料 1 濃口醤油 1 ブロッコリー 40 マヨネーズ 5		オイス 30 ターソ 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		生揚げ 40 ともやし 30 しのソテー 10 ピーマン 10 菜種油 2 中華味 0.5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1		スクラ 50 ンブル 10 エッグ 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5 きんぴらごぼう 40 人参 皮剥 10 グリんピース(5 菜種油 1 濃口醤油 2.5 上白糖 1 いりごま 0.5 もずく 50 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5	
	野菜ピリ辛炒め	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 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 とうがらし 乾 0.5		みそ汁	白菜 30 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		ごま和え 1 白菜 50 いりごま 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5		大豆の五目煮 10 人参 皮剥 10 れんこん ゆで 20 板こんにゃく 10 真昆布 1 濃口醤油 2.5 上白糖 1 片栗粉 1		ブロッ 40 コリー 10 のサラ 5 ダ 10 あさり 15 の佃煮 3 むきあさり 15 生姜 3 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 2		煮飯 10 焼き竹輪 10 たけのこ 水煮 40 濃口醤油 2.5 上白糖 1		もずく 50 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5 みそ汁 20 みそ汁 20 みそ汁 2 みそ汁 20 葉大根・葉、生 20 人参 皮剥 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		
	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 180		みそ汁 20 人参 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁 30 小松菜 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁 0.5 えのき茸 20 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		牛乳 180		牛乳 180
	一夜漬け	なす 30 刻み昆布 0.2 食塩 0.2															
	ジョア	ジョア・ストロ 125															
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	きのこ御飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84		
	焼き魚ときのこソテー	そい 80g 80 食塩 0.3 白こしょう 0.01 生椎茸 10 えのき茸 10 ぶなしめじ 20 人参 皮剥 10 さやえんどう 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5		南瓜コロッケ	西洋かぼちゃ 70 鶏ひき肉 20 玉葱 30 食塩 0.5 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 5 菜種油 12 サニーレタス 5 ソースパック 5		きのこ御飯	精白米 84 生椎茸 5 まいたけ 5 ぶなしめじ 5 人参 皮剥 5 油揚げ 2 淡口醤油 5 みりん風調味料 2.5 グリんピース 2 かつおだし 1		魚塩麩 80 焼き塩こうじ 4 合成清酒 4 赤ピーマン(ゆしそ) 0.5		鶏塩そうめん 230 若鶏もも 皮な 40 食塩 1 鶏ガラスープ 0.15 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 0.5 小葱 5		豚肉ごま焼き 60 生姜 3 無塩バター 2 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 2.5 いりごま 2 調合油 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20		ハンバーガー 50 パンズパン50g 50 合挽肉 50 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 じゃが芋 60 豆乳 10	
	魚パン粉焼き	まだら・50g 50 白こしょう 0.01 パン粉(乾燥) 3 菜種油 1 キャベツ 25 ソースパック 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		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		魚パン粉焼き 50 人参 皮剥 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 いりごま 0.5		大根の煮物 50 人参 皮剥 10 さやいんげん(10		マッシュ 60 ユボテ 10		豆乳 10	

献立表(週間)

妊産婦食

	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)					
昼	イカの 酢みそ 和え	するめいか 30 葱(ゆで) 40 減塩みそ 8 上白糖 5 穀物酢 5	ふき ゆで 20 人参 皮剥 15 さやえんどう 3 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	ピーナ ツ和え	キャベツ 50 ピーマン 5 ピーナッツパタ 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 0.5	昆布だし 10 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 2.5 小葱 3	ジャガ バター	じゃが芋 50 食塩 0.1 無塩バター 5 パセリ(粉) 0.1	ビーフ ンソテ	ビーフン 5 玉葱 40 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	春雨サ ラダ	減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 20 緑豆春雨 6 きゅうり 20 人参 皮剥 5 ロースハム 5 マヨネーズ 10	ト	食塩 0.3 レタス 30 きゅうり 15 ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01		
	野菜サ ラダ	ブロッコリー 60 人参 皮剥(ゆ 5 マヨネーズ 8	ほうれ ん草の 味噌炒 め	ほうれん草 20 もやし 20 菜種油 1 減塩みそ 2.5 とうがらし 乾 0.05	煮物	かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 20 生ふ 10 かつお・昆布だ 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	果物	かき 80 ふる一つゼリー 60	二色浸 し	白菜 30 小松菜 30 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 1	果物	パイナップル 75 黒ごまウエハー 7	春雨サ ラダ	じゃが芋 50 食塩 0.2 無塩バター 3 牛乳 5 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	野菜ジ ュース	きになる野菜(125		
	卵豆腐	鶏卵 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2	芋マッ シュ	ネーブル 60	ゼリー	かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 20 生ふ 10 かつお・昆布だ 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	果物	りんご 60	デザー ト	みりん風調味料 1	果物	芋マッ シュ	じゃが芋 50 食塩 0.2 無塩バター 3 牛乳 5 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	果物	バナナ 100	デザー ト	チョコウエハー 7	
	果物	パイナップル 75	果物	チョコウエハー 7	デザー ト	かき 80	果物	チョコウエハー 7	デザー ト	チョコウエハー 7	果物	バナナ 100	デザー ト	チョコウエハー 7	デザー ト	チョコウエハー 7	チョコウエハー 7	
夕	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84
	揚げ鶏 ネギソ ース	若鶏もも 皮な 60 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 2.5 鶏卵 3 薄力粉 1等 5 菜種油 8 いりごま 1 葱 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 合成清酒 3 ごま油 1 さやいんげん(20	肉鍋	豚ももスライス 50 玉葱 40 たけのこ 水煮 40 人参 皮剥 20 しらたき 30 葱 15 減塩しょうゆ(10 上白糖 2 煮干しだし 30 みりん風調味料 2.5	鶏肉ゴ マ焼き	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.2 白こしょう 0.01 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 1 上白糖 1 合成清酒 1 すり白ゴマ 3 ブロッコリー 40	カツ卵 とじ	豚角肉(肩ロー 60 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 5 菜種油 8 玉葱 40 生椎茸 10 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 鶏卵 50 グリーンピース 3	すき焼 き	豚ももスライス 60 焼き豆腐 30 白菜 40 葱 15 しらたき 3 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 減塩しょうゆ(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 60g 60 減塩みそ 5 上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 30 しそ 0.5 減塩正油パック 5	照焼魚	すずき・120g 120 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 減塩正油パック 5	さつま 芋の甘 煮	さつま芋 45 上白糖 5 食塩 0.1		
	炊き合 わせ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	ごま酢 和え	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	筍の酢 味噌か け	たけのこ ゆで 40 カットわかめ 0.5 減塩みそ 5 上白糖 3 穀物酢 5	焼き茄 子	なす 60 削り節 0.2 減塩正油パック 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 のナム ル	もやし 60 きゅうり 5 人参 皮剥 5 ごま油 1 食塩 0.2 いりごま 0.3	さつま 芋の甘 煮	さつま芋 45 上白糖 5 食塩 0.1		
	ポテト サラダ	じゃが芋 50 きゅうり 10	すり長 芋	なが芋 60 減塩しょうゆ(5 焼きのり 0.2	みそ汁	じゃが芋 ゆで 20	野菜サ ラダ	きゅうり 10 大根 皮剥 30 セロリー 10 赤ピーマン 3 鶏卵 25 マヨネーズ 10	野菜サ ラダ	きゅうり 25 はつかだいこん 5 レタス 20 穀物酢 5 調合油 3	胡瓜の 辛し和 え	きゅうり 40 鶏卵 15 菜種油 1 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 乾椎茸 0.3 食塩 0.2	八杯汁	木綿豆腐 30 乾椎茸 0.5 生姜 5 かつお・昆布だ 150		

献立表(週間)

妊産婦食

		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		人参 皮剥	5	卵とじ	鶏卵	30	小葱	1.5	濃口醤油	2.5	もやし	もやし	30	かつお・昆布だ	100	濃口醤油	5				
		マヨネーズ	8		えのき茸	10	淡色辛みそ	10	白こしょう	0.01	のおか	さやえんどう	4	鶏卵	50	食塩	0.2				
		白こしょう	0.01	葱	10	煮干しだし	150			かあえ	削り節	0.5	合成清酒	1	片栗粉	1					
		ミニトマト	15	かつおだし	5	ゼリー	ふる一つゼリー	60	みそ汁	かつとろろ昆布	1	減塩しょうゆ(2.5	みりん風調味料	1						
		サラダ菜	5	減塩しょうゆ(2.5				葱	5	減塩しょうゆ(2.5	淡口醤油	2.5	ゼリー	ふる一つゼリー	60				
	みそ汁	かつとろろ昆布	1	みりん風調味料	2.5				淡色辛みそ	10	ゼリー	ふる一つゼリー	60	ゼリー	ふる一つゼリー	60					
		小葱	3						煮干しだし	150											
		淡色辛みそ	10	ゼリー	ふる一つゼリー	60		ゼリー	ふる一つゼリー	60											
		煮干しだし	150																		
	ゼリー	ふる一つゼリー	60																		
15	フレン	食パン 市販品	30	黒糖蒸	薄力粉 1等	30	ヨーグ	ヨーグルト(無	60	クッキ	薄力粉 1等	10	全粒粉	薄力粉 1等	10	ヨーグ	ヨーグルト(無	60			
	チトー	牛乳	10	シパン	黒砂糖	12	ルトゼ	上白糖	10	ー	無塩バター	5	クッキ	全粒粉	10	ルトゼ	上白糖	10			
	スト	鶏卵	5		ベーキングパウ	0.1	リー	ゼラチン寒天	1.5		上白糖	5	ー	ベーキングパウ	0.1	リー	ゼラチン寒天	1.5			
		上白糖	1		食塩	0.1		水	10		牛乳	3		牛乳	6		水	10			
		メープルシロッ	6		水	30		ホイップクリー	10	紅茶	紅茶 浸出液	150		無塩バター	4		クリーム(植物	10			
	紅茶	紅茶 浸出液	150	紅茶	紅茶 浸出液	150		上白糖	2				紅茶	上白糖	4		上白糖	2			
								みかん缶詰(果	10					みかん缶詰(果	10		みかん缶詰(果	10			
							紅茶	紅茶 浸出液	150					紅茶	紅茶 浸出液	150	紅茶	紅茶 浸出液	150		
栄養価	エネルギー	2042 kcal	蛋白質 77.3 g	エネルギー	2094 kcal	蛋白質 75.0 g	エネルギー	2052 kcal	蛋白質 75.8 g	エネルギー	2060 kcal	蛋白質 84.6 g	エネルギー	2012 kcal	蛋白質 82.4 g	エネルギー	2068 kcal	蛋白質 77.3 g	エネルギー	1975 kcal	蛋白質 78.4 g
	脂質	44.8 g	炭水化 325.9 g	脂質	44.0 g	炭水化 341.7 g	脂質	49.5 g	炭水化 319.4 g	脂質	53.3 g	炭水化 300.1 g	脂質	42.5 g	炭水化 314.4 g	脂質	51.7 g	炭水化 319.6 g	脂質	54.8 g	炭水化 283.3 g
	塩分	7.9 g		塩分	7.6 g		塩分	7.8 g		塩分	7.8 g		塩分	7.2 g		塩分	7.3 g		塩分	7.8 g	

献立表(週間)

妊産婦食

	11月8日(水)			11月9日(木)			11月10日(金)			11月11日(土)			11月12日(日)			11月13日(月)			11月14日(火)																																																																		
朝	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84																																																																
	白菜の スープ 煮	白菜 木綿豆腐 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	70 25 10 5 0.5 0.5 1	卵豆腐 あんか け	鶏卵 煮干しだし 淡口醤油 生姜 減塩しょうゆ() 上白糖 片栗粉 貝割大根・芽	20 20 2.5 2 2.5 1 1 5	ツナと 玉葱の 炒め物	鶏卵 ライトツナ缶() 玉葱 赤ピーマン グリーンピース 菜種油 中華味 食塩	25 20 20 5 3 2 0.5 0.3	しめじ とニラ の卵と じ 葱 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 30 15 10 2.5 1 2.5 30	アスパ ラのソ テー	グリーンアスパ 赤ピーマン 無塩バター 食塩 白こしょう	40 5 1 0.2 0.01	中華炒 め 人參 皮剥 菜種油 中華味 減塩しょうゆ() 上白糖	50 40 10 1 0.5 2.5 0.5	ほうれん草 玉葱 人參 皮剥 菜種油 中華味 減塩しょうゆ() 上白糖	50 40 10 1 0.5 2.5 0.5	焼き魚 焼き魚 納豆	ほっけ・40g 食塩 しそ 納豆 葱 減塩正油パック	40 0.1 0.5 40 2 5	焼き魚 ほっけ・20g 食塩 しそ	ほっけ・20g 0.1 0.5	ひじき ひじき 人參 皮剥 さつま揚げ 煮	4 4 10 5	チンゲ ン菜の 炒め煮	はんぺん チンゲンサイ 人參 皮剥	10 40 10	かぶの ゆず(果皮) レモン 和え	40 1 1 5	納豆 納豆 葱 減塩正油パック	40 40 2 5	ひじき ひじき 人參 皮剥 さつま揚げ 煮	4 4 10 5	人參と 水菜の 炒め煮	もやし きょうな 人參 皮剥	30 50 10	かぶの ゆず(果皮) レモン 和え	40 1 1 5	納豆 納豆 葱 減塩正油パック	40 40 2 5	ひじき ひじき 人參 皮剥 さつま揚げ 煮	4 4 10 5	人參と 水菜の 炒め煮	もやし きょうな 人參 皮剥	30 50 10	かぶの ゆず(果皮) レモン 和え	40 1 1 5	納豆 納豆 葱 減塩正油パック	40 40 2 5	ひじき ひじき 人參 皮剥 さつま揚げ 煮	4 4 10 5	人參と 水菜の 炒め煮	もやし きょうな 人參 皮剥	30 50 10	かぶの ゆず(果皮) レモン 和え	40 1 1 5	納豆 納豆 葱 減塩正油パック	40 40 2 5	みそ汁 みそ汁 煮干しだし	20 10 150	たいみ そ	たいみそ のり佃 煮	8 8	味のり 味のり	味のり 味のり	1 1	みそ汁 みそ汁 煮干しだし	30 10 150	たいみ そ	たいみそ のり佃 煮	8 8	味のり 味のり	味のり 味のり	1 1	みそ汁 みそ汁 煮干しだし	30 10 150	たいみ そ	たいみそ のり佃 煮	8 8	味のり 味のり	味のり 味のり	1 1	みそ汁 みそ汁 煮干しだし	30 10 150
	漬物	パリッコ	5	グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	3 1 2.5 1	ナムル 人參 皮剥 減塩しょうゆ() 穀物酢 上白糖 ごま油	10 10 2.5 5 2 1	味のり 味のり	味のり 味のり	1 1	みそ汁 みそ汁 煮干しだし	30 10 150	味のり 味のり	味のり 味のり	1 1	みそ汁 みそ汁 煮干しだし	30 10 150	味のり 味のり	味のり 味のり	1 1	みそ汁 みそ汁 煮干しだし	30 10 150																																																															
	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	たいみ そ	たいみそ のり佃 煮	8 8	味のり 味のり	味のり 味のり	1 1	みそ汁 みそ汁 煮干しだし	30 10 150	味のり 味のり	味のり 味のり	1 1	みそ汁 みそ汁 煮干しだし	30 10 150	味のり 味のり	味のり 味のり	1 1	みそ汁 みそ汁 煮干しだし	30 10 150																																																																
	ジョア	ジョア・プレー	125	みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	20 1 10 150 180	のり佃 煮	減塩あまのり佃 煮	8	味のり 味のり	味のり 味のり	1 1	みそ汁 みそ汁 煮干しだし	30 10 150	味のり 味のり	味のり 味のり	1 1	みそ汁 みそ汁 煮干しだし	30 10 150	味のり 味のり	味のり 味のり	1 1	みそ汁 みそ汁 煮干しだし	30 10 150																																																														
	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	牛乳	牛乳	180																																																													
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	そば	そば ゆで 鶏卵	220 25	米飯	精白米	84	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40	魚のト マトソ ース煮	さば・60g ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 白こしょう コンソメ ブロッコリー	60 5 0.2 1 20 30 5 0.01 0.5 40	鶏肉ク リーム 煮	若鶏もも 皮な 白こしょう 人參 皮剥 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 クリーム(植物) コンソメ 食塩	60 0.01 15 30 20 5 40 8 0.5 0.2	魚の香 草焼き	まだら・80g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ 無塩バター オリーブ油 サニーレタス レモン ソースパック	80 0.4 0.01 1 0.1 0.1 3 3 3 10 5	魚三五 八焼き	ほっけ(三五八) 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	120 40 1 5	そば ゆで 鶏卵 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ() みりん風調味料	220 25 10 25 5 150 10 2.5	米飯 精白米	精白米	84	パン スープ 煮	胚芽ロール ホテルブレッド ホタテ貝柱 じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 人參 皮剥 コンソメ 食塩 白こしょう	48 40 30 60 30 30 20 20 0.5 0.5 0.01	魚のト マトソ ース煮	さば・60g ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 白こしょう コンソメ ブロッコリー	60 5 0.2 1 20 30 5 0.01 0.5 40	鶏肉ク リーム 煮	若鶏もも 皮な 白こしょう 人參 皮剥 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 クリーム(植物) コンソメ 食塩	60 0.01 15 30 20 5 40 8 0.5 0.2	魚の香 草焼き	まだら・80g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ 無塩バター オリーブ油 サニーレタス レモン ソースパック	80 0.4 0.01 1 0.1 0.1 3 3 3 10 5	魚三五 八焼き	ほっけ(三五八) 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	120 40 1 5	そば ゆで 鶏卵 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ() みりん風調味料	220 25 10 25 5 150 10 2.5	米飯 精白米	精白米	84	パン スープ 煮	胚芽ロール ホテルブレッド ホタテ貝柱 じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 人參 皮剥 コンソメ 食塩 白こしょう	48 40 30 60 30 30 20 20 0.5 0.5 0.01																											
	さつま 芋サラ ダ	さつま芋 玉葱 きゅうり マヨネーズ 白こしょう	50 10 15 5 0.01	大根サ ラダ	大根 皮剥 人參 皮剥 きゅうり 穀物酢	40 5 10 5	炊合せ	大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人參 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖	30 20 5 10 5 1	和え物	きゅうり 春雨 かにかま 減塩しょうゆ() 上白糖 ごま油	20 3 5 2.5 0.5 0.5	そば ゆで 鶏卵 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ() みりん風調味料	220 25 10 25 5 150 10 2.5	米飯 精白米	精白米	84	パン スープ 煮	胚芽ロール ホテルブレッド ホタテ貝柱 じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 人參 皮剥 コンソメ 食塩 白こしょう	48 40 30 60 30 30 20 20 0.5 0.5 0.01																																																																	
	なめ茸	キャベツ	40	穀物酢	5	上白糖	1	上白糖	0.5	ごま油	0.5	減塩しょうゆ()	2.5	煮物	かぶ 皮剥 人參 皮剥	40 15	サラダ	レタス	30	レタス	30																																																																

妊産婦食

献立表(週間)

	11月8日(水)		11月9日(木)		11月10日(金)		11月11日(土)		11月12日(日)		11月13日(月)		11月14日(火)	
夕	スープ	カットわかめ 0.5 玉葱 20 葱 5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	ゼリー	糸みつば 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 ふる一つゼリー 60			味噌煮	なす 50 減塩みそ 5 上白糖 1 煮干しだし 10			スープ	マヨネーズ 8 食塩 0.1 白こしょう 0.01 カットわかめ 1 葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	ゼリー	ふる一つゼリー 60
15	フレンチトースト	食パン 市販品 30 牛乳 10 鶏卵 5 上白糖 1 メープルシロップ 6	黒糖蒸しパン	薄力粉 1等 30 黒砂糖 12 ベーキングパウ 0.1 食塩 0.1 水 30	ヨーグルトゼリー	ヨーグルト(無糖) 60 上白糖 10 ゼラチン寒天 1.5 水 10 ホイップクリー 5 上白糖 1 みかん缶詰(果) 10	クッキー	薄力粉 1等 10 無塩バター 5 上白糖 5 鶏卵 3	全粒粉	薄力粉 1等 10 全粒粉 10 ベーキングパウ 0.1 牛乳 6 無塩バター 4 上白糖 4	ホットケーキ	ホットケーキ粉 15 鶏卵 5 牛乳 10 無塩バター 0.5 メープルシロップ 3	マドレーヌ	薄力粉 1等 10 粉糖 10 ベーキングパウ 0.1 食塩 0.1 鶏卵 10 パニラエッセン 0.1 無塩バター 10
	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150
栄養価	2076 kcal	蛋白質 76.5 g	2029 kcal	蛋白質 76.5 g	1975 kcal	蛋白質 75.2 g	1931 kcal	蛋白質 78.5 g	1980 kcal	蛋白質 81.5 g	1994 kcal	蛋白質 76.6 g	2001 kcal	蛋白質 75.7 g
	脂質 50.6 g	炭水化 321.8 g	脂質 45.2 g	炭水化 320.5 g	脂質 51.3 g	炭水化 295.4 g	脂質 49.9 g	炭水化 283.3 g	脂質 42.7 g	炭水化 314.7 g	脂質 44.3 g	炭水化 319.2 g	脂質 54.6 g	炭水化 299.8 g
	塩分 7.7 g		塩分 7.8 g		塩分 7.5 g		塩分 7.4 g		塩分 7.7 g		塩分 6.8 g		塩分 7.8 g	

妊産婦食

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)									
朝	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84								
	野菜卵 とじ	キャベツ	80	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ (40	鶏ささ みの中	若鶏ささ身 玉葱	30	20	焼き魚 大根 皮剥 しそ	40	豆腐煮 里芋	50	30	千草焼 鶏卵	40	含め煮 上白糖	1	こつぶがんも 減塩しょうゆ (30	2.5	
		さやいんげん (10		上白糖	0.5	華炒め 人参 皮剥	10	30	0.5	減塩しょうゆ (2.5		15	0.3	食塩 小松菜	10	0.3	みりん風調味料	1	30	0.5	
		菜種油	2		みりん風調味料	1	キャベツ	30	5	5	減塩しょうゆ (2.5		2.5	1	10	10	5	煮干しだし	30	4	4	
		食塩	0.3		ブロッコリー	20	さやえんどう	5	1	1	1	1		30	30	30	30	5	煮干しだし	30	4	4	
		白こしょう	0.01		カリフラワー	20	ごま油	1	1	1	1	1		30	30	30	30	5	煮干しだし	30	4	4	
		鶏卵	50		マヨネーズパッ	10	減塩しょうゆ (5	5	5	5	5		30	30	30	30	5	煮干しだし	30	4	4	
							白こしょう	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01		30	30	30	30	5	煮干しだし	30	4	4	
							片栗粉	1	1	1	1	1		30	30	30	30	5	煮干しだし	30	4	4	
	和え物	きゅうり	20	もやし の炒煮	もやし	50	片栗粉	1	1	1	1		ソテー	40	40	40	40	5	煮干しだし	30	4	4	
		人参 皮剥	5		人参 皮剥	10								10	10	10	10	5	煮干しだし	30	4	4	
		カットわかめ	0.5		油揚げ	5	塩たら	10	10	10	10			3	2	2	2	5	煮干しだし	30	4	4	
		マヨネーズ	5		菜種油	1	こ	0.5	0.5	0.5	0.5			2	2	2	2	5	煮干しだし	30	4	4	
					減塩しょうゆ (2.5	えのき	えのき茸	20	20	20			0.2	0.2	0.2	0.2	5	煮干しだし	30	4	4	
					上白糖	0.5	えのき と胡瓜	きゅうり	40	40	40			10	10	10	10	5	煮干しだし	30	4	4	
	切り干 し大根 の炒め 煮	切干し大根	4	みそ汁	いわのり	2	の和え 物	食塩	0.2	0.2	0.2			1	1	1	1	5	煮干しだし	30	4	4	
		油揚げ	5		小葱	2		みりん風調味料	1	1	1			1	1	1	1	5	煮干しだし	30	4	4	
		菜種油	1		淡色辛みそ	10								15	15	15	15	5	煮干しだし	30	4	4	
		減塩しょうゆ (5		煮干しだし	150	みそ汁	もやし	20	20	20			150	150	150	150	5	煮干しだし	30	4	4	
		上白糖	1											150	150	150	150	5	煮干しだし	30	4	4	
		煮干しだし	15											150	150	150	150	5	煮干しだし	30	4	4	
	みそ汁	玉葱	20	白菜の 梅和え	梅干し (調味漬 みりん風調味料	4	みそ汁	もやし	20	20	20			150	150	150	150	5	煮干しだし	30	4	4	
		さやえんどう	5		みりん風調味料	1		淡色辛みそ	10	10	10			150	150	150	150	5	煮干しだし	30	4	4	
		淡色辛みそ	10		白菜 (ゆで)	50		煮干しだし	150	150	150			150	150	150	150	5	煮干しだし	30	4	4	
		煮干しだし	150				牛乳	牛乳	180	180	180			150	150	150	150	5	煮干しだし	30	4	4	
														180	180	180	180	5	煮干しだし	30	4	4	
	ジョア	ジョア・プレー	125	牛乳	牛乳	180								180	180	180	180	5	煮干しだし	30	4	4	
														180	180	180	180	5	煮干しだし	30	4	4	
昼	ちらし 寿司	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	塩ラー メン	中華めん ゆで 豚もも 赤肉	200	30	米飯	精白米	85	パン	バターロール30 メロンパン65g	30	65
		穀物酢	10	豆腐海	木綿豆腐	75	魚みそ 煮	さば・50g 生姜	50	3	揚げ出 し豆腐	100		菜種油	1	2	チキン カツ	若鶏もも 皮な 食塩	60	0.2	カレー	合挽肉	50
		上白糖	6	鮮あん かけ	むきエビ	20		大根 皮剥	60	60				生姜	2	2	若鶏もも 皮な 食塩	0.2	0.01	風味ハ ンバー グ	玉葱	40	
		食塩	0.5		あさり	10		人参 皮剥	20	20				減塩しょうゆ (2.5	2.5	薄力粉 1等	4	4	鶏卵	なが芋	5	
		鶏卵	25		玉葱	30		減塩みそ	10	10				上白糖	1	1	鶏卵	3	3	鶏卵	鶏卵	3	
		食塩	0.1		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ (2.5	2.5				食塩	0.1	0.1	パン粉 (乾燥)	3	3	食塩	食塩	0.5	
		上白糖	0.2		ピーマン	10		上白糖	2	2				みりん風調味料	2.5	2.5	菜種油	10	10	白こしょう	白こしょう	0.01	
		菜種油	0.5		中華味	0.5		合成清酒	2.5	2.5				煮干しだし	30	30	サニーレタス	5	5	カレー粉	カレー粉	0.5	
		かんびょう	1		食塩	0.5		みりん風調味料	2.5	2.5				生姜	3	3	ブロッコリー	30	30	マヨネーズ	マヨネーズ	20	
		乾椎茸	1		白こしょう	0.01								ししとうがらし	5	5	マヨネーズ	5	5	ケチャップパッ	ケチャップパッ	20	
		かつお・昆布だ 濃口醤油	3		片栗粉	1	南瓜煮 物	西洋かぼちゃ	60	60				貝割大根・芽	3	3	ケチャップパッ	8	8	人参 皮剥	人参 皮剥	5	
		上白糖	1					減塩しょうゆ (2.5	2.5				若鶏もも 皮な	40	40	白こしょう	0.01	0.01	ソースパッ	ソースパッ	5	
		尾なしえび	40					上白糖	1	1				ピーマン	20	20	白和え	40	40	しほり豆腐	しほり豆腐	40	
		さやえんどう	5	豚肉と 大根の 煮物	豚並肉 (肩・脂)	30		かつおだし	15	15				赤ピーマン	10	10	白和え	40	40	いりごま	いりごま	1.5	
		でんぶ	2		人参 皮剥	20								黄ピーマン	10	10	白和え	40	40	減塩みそ	減塩みそ	8	
					菜種油	1								菜種油	1	1	白和え	40	40	上白糖	上白糖	4	
	魚の梅 煮	さんま・60g	60		減塩しょうゆ (5	こんに やくの	つきこんにやく	40	40				減塩しょうゆ (2.5	2.5	白和え	40	40	ほうれん草	ほうれん草	50	
		生姜	3		上白糖	1		さやえんどう	5	5				合成清酒	1	1	白和え	40	40	上白糖	上白糖	25	
		梅漬 (調味漬)	2.5		みりん風調味料	2.5		菜種油	2	2				薄力粉 1等	4	4	白和え	40	40	人参 皮剥	人参 皮剥	10	
		減塩しょうゆ (2.5					減塩しょうゆ (2.5	2.5				菜種油	8	8	白和え	40	40	人参 皮剥	人参 皮剥	10	

妊産婦食

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)	
夕		木綿豆腐 25 減塩しょうゆ (2.5	ゼリー	ふる一つゼリー 60		上白糖 1 かつおだし 15		上白糖 0.5		マヨネーズパッ 10		菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	ルト	
	ゼリー	ふる一つゼリー 60			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	かつとろろ昆布 1 葱 5 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	デザート	ふる一つゼリー 60		
			ゼリー	ふる一つゼリー 60	ゼリー	ふる一つゼリー 60			ゼリー	ふる一つゼリー 60				
15	フレン チトー スト	食パン 市販品 30 牛乳 10 鶏卵 5 上白糖 1 メープルシロツ 6	黒糖蒸 しパン	薄力粉 1等 30 黒砂糖 12 ベーキングパウ 0.1 食塩 0.1 水 30	ヨーグ ルトゼ リー	ヨーグルト(無 60 上白糖 10 ゼラチン寒天 1.5 水 10 ホイップクリー 10 上白糖 2 みかん缶詰(果 10	クッキ ー	薄力粉 1等 10 無塩バター 5 上白糖 5 牛乳 3	全粒粉 クッキ	薄力粉 1等 10 全粒粉 10 ベーキングパウ 0.1 牛乳 6 無塩バター 4 上白糖 4	ホット ケーキ	ホットケーキ粉 15 鶏卵 5 牛乳 10 有塩バター 0.5 メープルシロツ 3	プリン 紅茶	カスタードプリ 60 紅茶 浸出液 150
	紅茶	紅茶 茶 2	紅茶	紅茶 茶 2	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 茶 2		
栄養 価	2096 kcal	蛋白質 77.8 g	2049 kcal	蛋白質 82.0 g	2021 kcal	蛋白質 76.9 g	1964 kcal	蛋白質 76.9 g	2079 kcal	蛋白質 79.6 g	2002 kcal	蛋白質 82.1 g	1930 kcal	蛋白質 75.0 g
	脂質 45.7 g	炭水化 332.7 g	脂質 43.9 g	炭水化 326.5 g	脂質 49.8 g	炭水化 308.5 g	脂質 48.8 g	炭水化 297.9 g	脂質 50.8 g	炭水化 317.6 g	脂質 49.8 g	炭水化 297.0 g	脂質 54.9 g	炭水化 273.9 g
	塩分 6.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.7 g		塩分 7.8 g		塩分 7.9 g		塩分 7.4 g		塩分 7.1 g	

献立表(週間)

妊産婦食

	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	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84					
	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 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	60 50 10 10 2 5 1 15	大根煮物	大根 皮剥 油揚げ 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし さやえんどう	40 5 8 2.5 0.5 15 3	炒煮	もやし 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 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 減塩しょうゆ()	60 1 2.5	野菜炒め煮	キャベツ ピーマン 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	50 10 10 1 5 1	切干大根 根梅肉 和え 生椎茸 梅干し(調味漬) 上白糖	5 5 5 3 1			
	ゴマ和え	さやいんげん() キャベツ 減塩しょうゆ() 上白糖 ごま	20 30 2.5 0.5 1	さつま芋煮	さつま芋 減塩しょうゆ() 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 減塩しょうゆ() 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	大根 葉 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	牛乳	牛乳	180	みそ汁	大豆と昆布の煮物 上白糖 みそ汁 棒麩 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 0.5 0.5 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			
	松前漬	松前漬	15	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 果物 バナナ	5 100	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・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	米飯	精白米	84	ぎんなんおこわ	もち米 むね 皮なし ごぼう 人参 皮剥 生椎茸 ぎんなん 油揚げ 減塩しょうゆ() レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー マヨネーズ	84 10 5 5 8 10 2 7.5 2.5 0.5 1 40 5	魚の葱ソース	さけ・60g 生姜 葱 減塩しょうゆ() 穀物酢 レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー マヨネーズ	60 3 20 2.5 5 2 0.5 1 40 5	魚の香味焼き	さば・100g 減塩しょうゆ() 合成清酒 みりん風調味料 生姜 サニーレタス レモン	100 5 2.5 2.5 1 8 8	煮魚	まごがれい・10 生姜 減塩しょうゆ() 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 みりん風調味料 人参 皮剥 スナップえんど	100 3 10 2 1.5 1.5 20 10	炊合せ	かぶ 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	40 25 15 5 1 1	回鍋肉	豚ばら キャベツ ピーマン 葱 菜種油 減塩みそ 上白糖 トウバンジャン 鶏ガラスープ	50 70 10 15 2 8 1 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 減塩みそ 白こしょう 菜種油 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	80 40 30 40 3 5 3 5 0.01 2 30 1 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 減塩しょうゆ()	50 10 5 3 0.3 3 5	石狩鍋	さけ・40g じゃが芋 玉葱 大根 皮剥 人参 皮剥 葱 減塩みそ かつお・昆布だ	40 40 30 30 20 10 7.5 200	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 減塩正油パック 梅肉和え きゅうり しそ 梅干し(調味漬) 削り節	50 5 40 40 0.3 3 0.2	きのこおろし	生椎茸 エリンギ 大根 皮剥	20 20 50	炊合せ	かぶ 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	40 25 15 5 1 1	南瓜の煮物	かぼちゃ スナップえんど 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	60 10 5 1 15	ポトフ	ほうれん草 ぶなしめじ	40 15	若鶏もも 皮なし ベーコン	40 5

献立表(週間)

妊産婦食

	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)							
昼	上白糖	1			ラダ	きゅうり	15	んマヨ	マヨネーズ	5	きゅうり	5	あえ物	減塩しょうゆ(2.5	じゃが芋	60			
	片栗粉	1	もやし	もやし	40	トマト	30	ネーズ	ネーズ		穀物酢	2.5		減塩しょうゆ(2.5	マッシュルーム	5			
	煮干しだし	15	とピー	ピーマン	10	カットわかめ	0.5	焼き	焼き		食塩	0.3	焼きな	なす	40	コンソメ	0.5			
			マンの	菜種油	1	いりごま	0.5				上白糖	3	す	小葱	2	食塩	0.5			
	お浸し	ほうれん草	50	炒めも	食塩	0.2	穀物酢	5	果物	ぶどう	60				減塩しょうゆ(2.5	パセリ(粉)	0.5		
		減塩しょうゆ(2.5	の	白こしょう	0.01	調合油	3				果物	かき	80						
					減塩しょうゆ(2.5	白こしょう	0.01	デザート	黒ごまウエハー	7			果物	ネーブル	60	イタリ	トマト	20	
	煮物	大根 皮剥	40	胡瓜の	きゅうり	40			ト			デザート	黒ごまウエハー	7	アンサ	きゅうり	20		玉葱	10
		人参 皮剥	20	ごまマ	焼き竹輪	10	里芋田	さやえんどう	3						デザート	黒ごまウエハー	7	ラダ	穀物酢	5
		減塩しょうゆ(2.5	ヨサラ	鶏卵	12.5	楽	里芋	40									オリーブ油	3	
	みりん風調味料	1	ダ	マヨネーズ	5		減塩みそ	7									減塩しょうゆ(2.5		
	煮干しだし	15		すり白ゴマ	2		上白糖	3									白こしょう	0.01		
				ごま油	0.5															
デザート	チョコウエハー	7		上白糖	0.5	デザート	チョコウエハー	7									果物	キウイフルーツ	40	
				削り節	0.1	ト														
果物	キウイフルーツ	40	果物	ネーブル	60											ジュース	きになる野菜(125		
			ゼリー	ふる一つゼリー	60										デザート		チョコウエハー	7		
夕	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84		
天ぷら	尾付きえび	40	チキン	若鶏もも 皮な	80	豚の生	豚ロース(脂身	60	ミート	豚ひき肉	40	鶏肉山	若鶏もも 皮な	60	えびフ	ブラックタイガ	60	焼き魚	まだら・60g(60
	かぼちゃ	40	ピカタ	白こしょう	0.01	生姜焼き	生姜	3	ローフ	パン粉(乾燥)	2	椒焼き	減塩しょうゆ(5	ライ	白こしょう	0.01	チリソ	白こしょう	0.01
	ししとうがらし	6		薄力粉 1等	3		減塩しょうゆ(5		牛乳	5		上白糖	1		薄力粉 1等	6	ース	ケチャップ	10
	生椎茸	10		鶏卵	5		合成清酒	2.5		食塩	0.3		みりん風調味料	1		鶏卵	5		穀物酢	2.5
	薄力粉 1等	15		調合油	1		菜種油	1		白こしょう	0.01		合成清酒	1		パン粉(乾燥)	10		減塩しょうゆ(2.5
	鶏卵	5		ケチャップ	5		人参 皮剥	5		玉葱	60		さんしょう	0.1		菜種油	6		上白糖	2
	菜種油	15		ブロッコリー	20		キャベツ	20		人参 皮剥	5		オリーブ油	3		トマト	15		合成清酒	2.5
	減塩正油パック	5		サニーレタス	8		マヨネーズ	5		グリーンピース	3		レタス	5		サラダ菜	5		ごま油	1
										鶏卵	3			5		ソースパック	5		にんにく	1
おろし	大根 皮剥	50	野菜炒	チンゲンサイ	50	煮物	かぶ 皮剥	40		ケチャップ	5	生野菜	きょうな	10					生姜	1
	おろししょうが	5	め	ぶなしめじ	25		人参 皮剥	15		人参 皮剥	30	サラダ	キャベツ	30	茶碗蒸	鶏卵	50		葱	20
				黄ピーマン	5		さやいんげん(10		無塩バター	1		ミニトマト	15	し	煮干しだし	50		片栗粉	1
炊き合	なが芋	60		食塩	0.3		減塩しょうゆ(5		上白糖	0.5		マヨネーズパッ	10		かつおだし	50		サニーレタス	5
わせ	人参 皮剥	15		白こしょう	0.01		上白糖	1		ブロッコリー	30					ささ身	8			
	乾椎茸	1		菜種油	1		煮干しだし	15		マヨネーズ	5	煮しめ	生椎茸	10		ぎんなん ゆで	3	とびっ	大根 皮剥	50
	減塩しょうゆ(5											ホタテ貝柱	30		なると	8	こと野	人参 皮剥	5
	上白糖	1	サラダ	キャベツ	50	ブロッ	ブロッコリー	40	あちゃ	かぶ 皮剥	60		板こんにやく	30		糸みつば	2	菜の和	小葱	2
	煮干しだし	15		人参 皮剥	5	コリー	削り節	0.5	ら漬け	人参 皮剥	5		真昆布	2		食塩	0.3	え物	減塩しょうゆ(2.5
	さやえんどう	4		かつお缶詰(油	10	のおか	減塩しょうゆ(2.5		真昆布	0.3		人参 皮剥	10		みりん風調味料	1		上白糖	1
			ノオイルサザンパッ	10	か和え					食塩	0.2		減塩しょうゆ(5					とびっこ	5
浅漬け	きゅうり	15								上白糖	3		上白糖	1	もやし	もやし	50			
	キャベツ	15	卵スー	鶏卵	15	中華風	緑豆春雨	5		穀物酢	5		煮干しだし	15	のナム	人参 皮剥	5	卵スー	鶏卵	15
	人参 皮剥	5	プ	玉葱	40	スープ	きくらげ(乾)	0.5		煮干しだし	1				ル	生姜	2	プ	玉葱	20
	刻み昆布	0.5		赤ピーマン	5		たけのこ 水煮	15				団子汁	いりごま	0.5		ごま油	2		葱	5
	食塩	0.2		生椎茸	5		人参 皮剥	5	蒸し鶏	ささ身	10		木綿豆腐	40		減塩しょうゆ(2.5		中華味	0.5
				コンソメ	0.5		鶏卵	20	のサラ	レタス	20		中力粉 2等	5					食塩	0.5

献立表(週間)

妊産婦食

		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)	
15	果物のゼリー	ゼラチン寒天	1.5	シパン	黒砂糖	12									
		水	10		ベーキングパウ	0.1									
		ホイップクリー	10		食塩	0.1									
		上白糖	2		水	30									
		もも缶(果肉)	10												
	紅茶	紅茶 浸出液	150	紅茶	紅茶 浸出液	150									
栄養価	エネルギー	1986 kcal	蛋白質 75.2 g	エネルギー	2059 kcal	蛋白質 75.5 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g
	脂質	46.7 g	炭水化 308.7 g	脂質	50.3 g	炭水化 317.1 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	7.7 g		塩分	7.8 g		塩分	g		塩分	g		塩分	g	