

## 献立表(週間)

## 妊産婦食

	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	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	
	卵豆腐	鶏卵	20	ツナと	鶏卵	25	しめじ	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・40g	40	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	とニラ	ぶなしめじ	30	ラのソ	赤ピーマン	5	め	玉葱	40		大根 皮剥	40	とじ	人参 皮剥	10	
		淡口醤油	2.5	炒め物	玉葱	20	の卵と	にら	15	テー	無塩バター	1		人参 皮剥	10		しそ	1		さやいんげん	10	
		生姜	2		赤ピーマン	5	じ	葱	10		食塩	0.2		菜種油	1		減塩正油パック	5		菜種油	2	
		減塩しょうゆ	2.5		グリーンピース	3		減塩しょうゆ	5		白こしょう	0.01		中華味	0.5					食塩	0.5	
		上白糖	1		菜種油	2		上白糖	1					減塩しょうゆ	2.5	野菜ソ	キャベツ	60		白こしょう	0.01	
		片栗粉	1		中華味	0.5		みりん風調味料	2.5	焼き魚	さば・60g	60		上白糖	0.5	テー	きょうな	10		鶏卵	50	
		貝割大根・芽	5		食塩	0.3		煮干しだし	30		食塩	0.3		しそ	1	納豆	納豆	40		和え物	きゅうり	20
	ひじき	ひじき	4		白こしょう	0.01	チンゲ	はんぺん	10		しそ	1		葱	2		減塩正油パック	5		ライトツナ缶	10	
	の炒め	人参 皮剥	10	人参と	もやし	30	ン菜の	チンゲンサイ	40	かぶの	かぶ 皮剥	40		減塩正油パック	5					カットわかめ	0.5	
	煮	さつま揚げ	5	水菜の	きょうな	50	炒め煮	人参 皮剥	10	レモン	ゆず(果皮)	1				梅肉和	白菜	40		めんつゆ(スト)	1	
		グリーンピース	3	ナムル	人参 皮剥	10		減塩しょうゆ	2.5	和え	レモン(果汁)	5	きゅう	きゅうり	40	え	梅干し(調味漬)	5		マヨネーズ	5	
		菜種油	1		減塩しょうゆ	2.5		上白糖	1		食塩	0.2	りの酢	人参 皮剥	5		みりん風調味料	2.5				
		減塩しょうゆ	2.5		穀物酢	5		ごま	1		上白糖	3	の物	穀物酢	5				切り干	切干し大根	4	
		上白糖	1		上白糖	2		ごま油	1	味付け	味付けのり	1	みそ汁	上白糖	3	みそ汁	もやし	30	煮	し大根	5	
	たいみ	たいみそ	8		ごま油	1	のり佃	味のり	1	みそ汁	ほうれん草	20		減塩しょうゆ	2.5		葱	5	煮	の炒め	1	
	そ			煮	減塩あまのり佃	8	みそ汁	小松菜	30		もやし	20				みそ汁	大根 葉	20		減塩しょうゆ	5	
											淡色辛みそ	10					大根 葉	20		上白糖	1	
	みそ汁	大根 葉	20								煮干しだし	150					キャベツ	20		煮干しだし	15	
		棒麩	1	みそ汁	白菜	20		えのき茸	10	ジョア	ジョア・ストロ	125				牛乳	淡色辛みそ	10				
		淡色辛みそ	10		木綿豆腐	30		淡色辛みそ	10							牛乳	煮干しだし	150		みそ汁	玉葱	20
		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150							牛乳				さやえんどう	5	
					煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180							牛乳				淡色辛みそ	10	
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180										牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150	
																			ジョア	ジョア・プレー	125	
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	大豆ご	精白米	84	そば	そば ゆで	220	米飯	精白米	84	パン	胚芽ロール	48	米飯	精白米	84	
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	60	魚の香	まだら・80g	80	飯	だいず水煮缶詰	15		鶏卵	25				パン	ホテルブレッド	40				
	リーム	白こしょう	0.01	草焼き	食塩	0.4		人参 皮剥	5		蒸しかまぼこ	10				スープ	ホタテ貝柱	30	魚バタ	まだら・60g	60	
	煮	人参 皮剥	15		白こしょう	0.01		かつお・昆布だ	50		ほうれん草	25				煮	じゃが芋	60	一焼き	食塩	0.3	
		玉葱	30		パン粉(乾燥)	1		淡口醤油	5		葱	5					ブロッコリー	30		白こしょう	0.01	
		マッシュルーム	20		タイム	0.1		食塩	0.2		かつお・昆布だ	150					プロッコリー	30		無塩バター	3	
		無塩バター	5		パセリ	0.1		上白糖	1		減塩しょうゆ	10					キャベツ	20		もやし	30	
		薄力粉 1等	5		無塩バター	3		合成清酒	2.5		みりん風調味料	2.5					人参 皮剥	20		ピーマン	5	
		牛乳	40		オリーブ油	3		みりん風調味料	2.5		もやし	20					コンソメ	0.5		菜種油	2	
		クリーム(植物	8		サニーレタス	3		さやえんどう	2	ごま和	生椎茸	20					大根 皮剥	50		食塩	0.1	
		コンソメ	0.5		レモン	10	弁当盛	尾付きえび	40	え	エリンギ	20					食塩	0.5		食塩	0.1	
		食塩	0.2		ソースパック	5	り合わ	玉葱	20		さやいんげん	20					減塩しょうゆ	7.5		白こしょう	0.03	
		白こしょう	0.01				せ	人参 皮剥	10		いりごま	0.5					上白糖	1		減塩正油パック	5	
		パセリ(粉	0.2	炊合せ	大根 皮剥	30		薄力粉 1等	10		濃口醤油	2.5					合成清酒	2.5	ピーマ	赤ピーマン	20	
					たけのこ 水煮	20		鶏卵	5		上白糖	0.5					みりん風調味料	2.5	ンソテ	黄ピーマン	20	
	大根サ	大根 皮剥	40		生椎茸	5		菜種油	5	切干大	切干し大根	5					かつお・昆布だ	30	ー	ピーマン	20	
	ラダ	人参 皮剥	5		人参 皮剥	10		大根 皮剥	50	根煮	人参 皮剥	8					片栗粉	1		オリーブ油	1	
		きゅうり	10		減塩しょうゆ	5		生姜	3		さやえんどう	5					糸みつば	5		食塩	0.3	
		穀物酢	5		上白糖	1		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ	5					煮物	かぶ 皮剥	40	サラダ	レタス	30
																	人參 皮剥	15		なす味	なす	40

## 献立表(週間)

## 妊産婦食

	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)			
昼		調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01		合成清酒 2.5 煮干しだし 15		かぶ 皮剥 40 がんとどき 10 人参 皮剥 15		上白糖 1 煮干しだし 15		さやいんげん ( 15 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15		人参 皮剥 5 鶏卵 25 ノオイルサバッパ 10	噌炒め	玉葱 20 人参 皮剥 5 乾椎茸 0.3 菜種油 2 減塩みそ 8 上白糖 2		
	チンゲン菜のお浸し	チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ ( 2.5 煮干しだし 2.5	キャベツサラダ	キャベツ 40 きゅうり 5 人参 皮剥 3 マヨネーズ 8 ケチャップ 2 スイートコーン 5		減塩しょうゆ ( 5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1 さやえんどう 4 ほうれん草 (ゆ 50 削り節 0.2 減塩しょうゆ ( 2.5 桜大根 10 パレンシアオレ 40 キウイフルーツ 40	いもようかん	さつま芋 50 上白糖 10 寒天 1		お浸し	白菜 (ゆで) 50 減塩しょうゆ ( 2.5 削り節 0.3	コーンポタージュ	クリームスタイ 40 玉葱 30 薄力粉 1等 7 無塩バター 5 牛乳 100 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	煮物	凍り豆腐 8 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 10 小葱 5	
	筍の煮物	たけのこ 水煮 40 さやえんどう 10 減塩しょうゆ ( 2.5 みりん風調味料 1 かつお・昆布だ 20	お浸し	ほうれん草 40 減塩しょうゆ ( 5		削り節 0.2 減塩しょうゆ ( 2.5 桜大根 10 パレンシアオレ 40 キウイフルーツ 40	果物	みかん 100			バター焼き	生椎茸 30 無塩バター 2 食塩 0.2 さやえんどう 5				
	果物	りんご 60	果物	ぶどう 60		粕煮	豚ももスライス 10 じゃが芋 20 大根 皮剥 10 人参 皮剥 10 生椎茸 5 油揚げ 5 小葱 3 酒かす 10 減塩みそ 5 かつお・昆布だ 15			果物	バナナ 100	果物	ぶどう 60	果物	パイナップル 75	
	デザート	黒ごまウエハー 7	デザート	チョコウエハー 7		デザート	チョコウエハー 7			デザート	黒ごまウエハー 7	デザート	チョコウエハー 7	デザート	黒ごまウエハー 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
	焼魚	さけ・80g 80 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	豚生姜焼き	豚かたロース 60 濃口醤油 5 上白糖 1 合成清酒 2.5 生姜 3 菜種油 2 プロッコリー 40 鶏卵 25 減塩正油パック 5	肉団子	鶏ひき肉 50 玉葱 30 鶏卵 3 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 菜種油 8 玉葱 50 人参 皮剥 20 乾椎茸 1 菜種油 1 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1 片栗粉 1 穀物酢 5 小葱 5	チキンソテー	若鶏もも 皮な 90 食塩 0.4 白こしょう 0.01 菜種油 2 キャベツ 30 トマト 15 マヨネーズパッ 10	海鮮炒め	するめいか 20 尾なしえび 20 ベビーホタテ 15 若鶏むね皮なし 15 さやいんげん ( 10 玉葱 40 きくらげ (乾) 1 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 菜種油 3 減塩しょうゆ ( 5 中華味 0.5 白こしょう 0.01 上白糖 1 合成清酒 2.5 穀物酢 2.5 片栗粉 2 うずら卵 水煮 20	豚すき	豚ももスライス 60 焼き豆腐 50 白菜 60 葱 15 しらたき 30 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	鶏肉の香味だれ	若鶏もも 皮な 80 食塩 0.4 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 ごま油 3 上白糖 1 減塩しょうゆ ( 5 みりん風調味料 2.5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5		
	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 減塩しょうゆ ( 5 減塩みそ 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 とうがらし 乾 0.2	れんこん炒煮	れんこん 50 菜種油 1 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 とうがらし 乾 0.1	磯辺和え	白菜 60 減塩しょうゆ ( 2.5 焼きのり 0.2	とびっこ和え	大根 皮剥 40 人参 皮剥 3 小松菜 5 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 0.5 とびっこ 5	とびっこ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 3 小松菜 5 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 0.5 とびっこ 5	里芋田楽	里芋 60 さやえんどう 6 減塩みそ 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	炊き合わせ	じゃが芋 40 人参 皮剥 20 さやえんどう ( 4 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1 昆布だし 15		

## 妊産婦食

## 献立表(週間)

		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	あちや ら漬け	かぶ 皮剥	50	ソテー	淡口醤油	2.5	わかめ の煮物	カットわかめ	1	みそ汁	かつとろろ昆布	1	子	菜種油	5	おろし	きゅうり	10	和え物	めかぶわかめ	30											
		食塩	0.2		玉葱	40		油揚げ	10		木綿豆腐	30		小葱	3		なめこ(水煮缶)	20		減塩しょうゆ(	2.5	減塩しょうゆ(	2.5	上白糖	0.5							
		穀物酢	5		人参 皮剥	10		さやえんどう	5		小葱	2		淡色辛みそ	10		減塩正油パック	5		小松菜	40	小松菜	40	湯豆腐	切りみつば	5						
		上白糖	3		菜種油	1		減塩しょうゆ(	2.5		煮干しだし	150		きのこ	20		まいたけ	10		煮物	凍り豆腐	1	湯豆腐	切りみつば	5	木綿豆腐	50					
みそ汁	キャベツ	しょうが(甘酢)	10	ゼリー	白こしょう	0.01	なすの 味噌煮	さやいんげん(	20	ゼリー	ふる一つゼリー	60	マヨネ ーズ和 え	ふなしめじ	20	ゼリー	煮干しだし	15	ゼリー	ふる一つゼリー	60	ゼリー	ふる一つゼリー	60								
		葱	10		なす	50		エリンギ	10		いりごま	1		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
		淡色辛みそ	10		減塩みそ	5		上白糖	1		煮干しだし	10		スープ	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		
		煮干しだし	150		上白糖	1		煮干しだし	10		鉄ゼリ ー	ふる一つゼリー		60	ゼリー		ふる一つゼリー	60		食塩	0.1		白こしょう	0.01	ゼリー	ふる一つゼリー	60					
15	黒糖蒸 しパン	薄力粉 1等	30	ヨーグ ルトゼ リー	ヨーグルト(無	60	クッキ ー	薄力粉 1等	10	全粒粉	薄力粉 1等	10	ホット ケーキ	ホットケーキ粉	15	マドレ ーヌ	薄力粉 1等	10	フレン チトー スト	食パン 市販品	30											
		黒砂糖	12		上白糖	10		クッキ	全粒粉		10	鶏卵		5	粉糖		10	チトー		牛乳	10											
		ベーキングパウ	0.1		ゼラチン寒天	1.5		上白糖	5		ー	ベーキングパウ		0.1	牛乳		10	ベーキングパウ		0.1	スト	鶏卵	5									
		食塩	0.1		水	10		鶏卵	3		牛乳	6		無塩バター	0.5		無塩バター	0.5		食塩	0.1	上白糖	1									
紅茶	紅茶 浸出液	水	30	紅茶	ホイップクリー	5	紅茶	紅茶 浸出液	150	紅茶	無塩バター	4	紅茶	メープルシロッ	3	紅茶	メープルシロッ	3	紅茶	メープルシロッ	6											
		上白糖	1		上白糖	1		上白糖	1		上白糖	1		上白糖	1		上白糖	1		上白糖	1	上白糖	1	上白糖	1							
		みかん缶詰(果	10		みかん缶詰(果	10		みかん缶詰(果	10		みかん缶詰(果	10		みかん缶詰(果	10		みかん缶詰(果	10		みかん缶詰(果	10	みかん缶詰(果	10	みかん缶詰(果	10	みかん缶詰(果	10					
		紅茶 浸出液	150		紅茶 浸出液	150		紅茶 浸出液	150		紅茶 浸出液	150		紅茶 浸出液	150		紅茶 浸出液	150		紅茶 浸出液	150	紅茶 浸出液	150	紅茶 浸出液	150	紅茶 浸出液	150					
栄養価	1985 kcal 蛋白質 76.5 g		1975 kcal 蛋白質 75.2 g		2079 kcal 蛋白質 75.1 g		1960 kcal 蛋白質 80.5 g		1995 kcal 蛋白質 76.8 g		2003 kcal 蛋白質 75.9 g		2002 kcal 蛋白質 80.2 g																			
	脂質 40.1 g 炭水化 321.0 g		脂質 51.3 g 炭水化 295.4 g		脂質 53.6 g 炭水化 315.8 g		脂質 41.8 g 炭水化 313.3 g		脂質 44.3 g 炭水化 319.3 g		脂質 54.6 g 炭水化 300.1 g		脂質 41.7 g 炭水化 319.0 g																			
	塩分 7.8 g		塩分 7.5 g		塩分 7.3 g		塩分 7.8 g		塩分 7.0 g		塩分 7.9 g		塩分 7.6 g																			



## 妊産婦食

## 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)			
昼		さやえんどう 4		かつおだし 10	マリネ	人参 皮剥 5 オリーブ油 1		乾椎茸 0.3 ほうれん草 30 鶏卵 50		食塩 0.3 白こしょう 0.01		オニオンソテ 1	玉葱 30 ロースハム 5 人参 皮剥 5 ノンオイルサザンパック 10	きゅうり 30 人参 皮剥 5 ロースハム 5 ノンオイルサザンパック 10		
	ゴマ和え	小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 ごま 0.5	白菜の お浸し	白菜 60 減塩しょうゆ( 2.5 かつおだし 1		穀物酢 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1		かつお・昆布だ 100 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 淡口醤油 2.5 食塩 0.5	果物盛り合わせ	キウイフルーツ 10 パイナップル 20 みかん缶詰(果) 10		フルーツ豆	フルーツみつ豆 90	ソテー	グリーンアスパ 30 葱 5 コンソメ 0.2 食塩 0.1 白こしょう 0.01	
	味噌炒め	さやいんげん( 30 玉葱 30 人参 皮剥 10 無塩バター 3 減塩みそ 4	デザート	黒ごまウエハー 7	ソテー	さやえんどう 20 えのき茸 20 菜種油 1 食塩 0.2	蓋物	生ふ 10 糸みつば 3 なが芋 20 減塩しょうゆ( 2.5 かつお・昆布だ 20		デザート	チョコウエハー 7		デザート	黒ごまウエハー 7		
	果物	りんご 60			果物	キウイフルーツ 40		減塩しょうゆ( 2.5 かつお・昆布だ 20						デザート	黒ごまウエハー 7	
	デザート	チョコウエハー 7			デザート	チョコウエハー 7	果物	いちご 20 ぶどう 20						チョコムース	クリーム(植物) 20 牛乳 1000ml 30 ミルクチョコレゼラチン 0.8 水 10	
夕	米飯	精白米 84	米飯	精白米 85	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 85	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84
	塩焼き	そい 80g 80 食塩 0.4 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	フライ盛り合わせ	尾付きえび 40 生椎茸 10 ししとうがらし 5 食塩 0.2 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 8 菜種油 10 レモン 8 レタス 5 ソースパック 5	豚肉と野菜の旨煮	豚ももスライス 80 じゃが芋 30 ごぼう 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 しらたき 30 さやえんどう 5 菜種油 2 減塩しょうゆ( 7.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 煮干しだし 30	焼き魚きのこ添え	すずき・80g 80 食塩 0.4 白こしょう 0.01 ぶなしめじ 30 生椎茸 20 まいたけ 20 菜種油 2 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 小葱 3	チキンカツ	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 4 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 10 プリーツレタス 5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5 ケチャップパツ 8	魚塩焼き	ほっけ・100g 100 食塩 0.5 トマト 15 サラダ菜 5 醤油パック 5	煮物	じゃが芋 60 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 15 菜種油 1 グリッピーズ( 3	魚の葱ソース	さけ・60g 60 生姜 3 葱 20 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 ブロッコリー 40 マヨネーズ 5
	みそおでん	板こんにやく 15 鶏卵 25 さやいんげん( 20 人参 皮剥 15 減塩みそ 5 合成清酒 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1	生野菜	キャベツ 30 ブロッコリー 20 ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01	海藻サラダ	海藻サラダ 2 きゅうり 10 レタス 5 ミニトマト 15 減塩しょうゆ( 2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01	おからの炒り煮	おから(新製法) 30 ひじき 0.5 乾椎茸 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 菜種油 3 減塩しょうゆ( 5 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	わかめ酢正油	きゅうり 40 カットわかめ 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ( 2.5 生姜 1.5	酢の物	白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 食塩 0.2	温野菜サラダ	カリフラワー 50 人参 皮剥 5 ノンオイルレッシング 5		
	もずくの酢物	もずく 50 生姜 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 3														
	そば碗	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	鶏肉の煮物	若鶏もも 皮な 20 かぶ 皮剥 30 人参 皮剥 10 さやえんどう 5 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 かつおだし 15	煮物	乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5	サラダ	レタス 10 ミニトマト 20 ブロッコリー 30 マヨネーズパツ 10	清汁	エリンギ 20 にら 10	とろろ和え	かつとろろ昆布 0.5 なが芋 40 小葱 1 減塩しょうゆ( 2.5	デザート	チョコウエハー 7		

## 妊産婦食

## 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)		
夕	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	ゼリー	ふる一つゼリー	60				
15	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(無) 60 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	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 メープルシロップ 3	プリン	カスタードプリ 60	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		
	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			紅茶	紅茶 浸出液 150		
栄養価	1991 kcal	蛋白質 80.6 g	1991 kcal	蛋白質 80.6 g	1964 kcal	蛋白質 76.9 g	1964 kcal	蛋白質 76.9 g	2012 kcal	蛋白質 79.9 g	1995 kcal	蛋白質 82.9 g	1930 kcal	蛋白質 75.0 g	1989 kcal	蛋白質 79.0 g
	脂質 43.7 g	炭水化 311.7 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 48.8 g	炭水化 297.9 g	脂質 41.1 g	炭水化 324.0 g	脂質 51.5 g	炭水化 291.0 g	脂質 54.9 g	炭水化 273.9 g	脂質 46.7 g	炭水化 305.9 g
	塩分 7.6 g		塩分 7.7 g		塩分 7.9 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.4 g		塩分 7.6 g		塩分 7.2 g	



## 献立表(週間)

## 妊産婦食

	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)			
昼		白菜	40	ラダ	きゅうり	15	んマヨ	マヨネーズ	5	ピーナ	白菜	60	焼きな	なす	40		じゃが芋	60	煮物	干しずいき	5	
		減塩しょうゆ(	2.5		トマト	30	ネーズ			ツ和え	ピーナツパタ	5	す	小葱	2		マッシュルーム	5		さやえんどう	3	
		かつおだし	1		カットわかめ	0.5	焼き				減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	2.5		コンソメ	0.5		減塩しょうゆ(	2.5	
	もずく	もずく	50		いりごま	0.5	果物	ぶどう	60		上白糖	1		減塩しょうゆ(	2.5		食塩	0.5		上白糖	0.5	
	酢	レモン(果汁)	2		穀物酢	5	デザート	黒ごまウエハー	7	果物	パインアップル	60		ネーブル	60		パセリ(粉)	0.5		削り節	0.5	
		穀物酢	5		調合油	3							果物			イタリ	トマト	20	清汁	木綿豆腐	30	
		減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	2.5	デザート	黒ごまウエハー	7	デザート	チョコウエハー	7		黒ごまウエハー	7	アンサ	きゅうり	20		葱	2	
		上白糖	3	里芋田	さやえんどう	3										ラダ	玉葱	10		淡口醤油	5	
	果物	ネーブル	60	楽	里芋	40											穀物酢	5		食塩	0.2	
					減塩みそ	7											オリーブ油	3		昆布だし	75	
	デザート	黒ごまウエハー	7		上白糖	3											減塩しょうゆ(	2.5		かつおだし	75	
				デザート	チョコウエハー	7											白こしょう	0.01	果物	りんご	60	
																			デザート	黒ごまウエハー	7	
																	ジュース	きになる野菜(	125			
																	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	五目炊	精白米	84	
	魚南蛮	あじ・60g	60	豚の生	豚ロース(脂身	60	ミート	豚ひき肉	40	魚塩焼	そい 80g	80	えびフ	尾付きえび	80	焼き魚	まだら・60g(	60	き込み	若鶏もも 皮な	10	
	漬け	食塩	0.3	姜焼き	生姜	3	ローフ	パン粉(乾燥)	2	き	しそ	0.5	ライ	白こしょう	0.01	チリソ	白こしょう	0.01	ご飯	生椎茸	10	
		薄力粉 1等	2		減塩しょうゆ(	5		牛乳	5		大根 皮剥	40		薄力粉 1等	6	ース	ケチャップ	10		人参 皮剥	3	
		菜種油	6		合成清酒	2.5		食塩	0.3		減塩正油パック	5		鶏卵	5		穀物酢	2.5		油揚げ	2	
		玉葱	40		菜種油	1		白こしょう	0.01					パン粉(乾燥)	10		減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	5	
		人参 皮剥	5		人参 皮剥	5		玉葱	60	バター	なが芋	50		菜種油	6		上白糖	2		合成清酒	1	
		ピーマン	8		キャベツ	20		人参 皮剥	5	醤油炒	黄ピーマン	10		トマト	15		合成清酒	2.5		みりん風調味料	1	
		減塩しょうゆ(	5		マヨネーズ	5		グリーンピース	3	め	減塩しょうゆ(	2.5		サラダ菜	5		ごま油	1		グリーンピース	3	
		穀物酢	5					鶏卵	3		無塩バター	1		ソースパック	5		にんにく	1				
		上白糖	2	煮物	かぶ 皮剥	40		ケチャップ	5								生姜	1	魚塩焼	さば・60g	60	
		とうがらし 乾	0.1		人参 皮剥	15		人參 皮剥	30	生野菜	きょうな	10	茶椀蒸	鶏卵	50		葱	20	き	食塩	0.3	
					さやいんげん(	10		無塩バター	1	サラダ	キャベツ	30	し	煮干しだし	50		片栗粉	1		大根 皮剥	50	
	そばろ	鶏ひき肉	10		減塩しょうゆ(	5		上白糖	0.5		ミニトマト	15		かつおだし	50		サニーレタス	5		しそ	0.5	
	煮	じゃが芋	50		上白糖	1		ブロッコリー	30		穀物酢	5		若鶏ささ身	10					減塩正油パック	5	
		さやいんげん(	10		煮干しだし	15		マヨネーズ	10		調合油	3		ぎんなん ゆで	3	とびっ	大根 皮剥	50		筑前煮	若鶏もも 皮な	10
		煮干しだし	15								減塩しょうゆ(	2.5		なると	8	こと野	人参 皮剥	5		里芋	40	
		減塩しょうゆ(	5	ブロッ	ブロッコリー	40	あちゃ	かぶ 皮剥	60		白こしょう	0.01		糸みつば	2	菜の和	小葱	2		人参 皮剥	15	
		上白糖	1	コリー	削り節	0.5	ら漬け	人参 皮剥	5					食塩	0.3	え物	減塩しょうゆ(	2.5		さやいんげん(	10	
				のおか	減塩しょうゆ(	2.5		真昆布	0.3	団子の	鶏ひき肉	20		みりん風調味料	1		上白糖	1		菜種油	1	
	サラダ	キャベツ	50	か和え				食塩	0.3	煮物	木綿豆腐	40				とびっこ	5		減塩しょうゆ(	5		
		人参 皮剥	5					上白糖	3		中力粉 2等	5	もやし	もやし	40				上白糖	1		
		かつお缶詰(油	10	中華風	緑豆春雨	5		穀物酢	5		脱脂粉乳	3	のナム	小松菜	10	卵スー	鶏卵	15		減塩しょうゆ(	5	
		マヨネーズ	8	スープ	きくらげ(乾)	0.5		煮干しだし	1		大根 皮剥	20	ル	人参 皮剥	5	プ	玉葱	20		上白糖	1	
		レモン(果汁)	1.5		たけのこ 水煮	15					人参 皮剥	10		生姜	2		葱	5	サラダ	キャベツ	25	
		濃口醤油	1		人参 皮剥	5	蒸し鶏	ささ身	10		減塩しょうゆ(	2.5		いりごま	0.5		中華味	0.5		ブロッコリー	30	
		白こしょう	0.01		鶏卵	20	のサラ	レタス	20		上白糖	1		ごま油	2		食塩	0.5		ミニトマト	15	



## 妊産婦食

## 献立表(週間)

	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)			
夕	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	ゼリー	中華味 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	みそ汁	トマト 20 海藻サラダ 1 ごま油 1 減塩しょうゆ( 2.5 穀物酢 5 上白糖 1 白こしょう 0.01	ゼリー	煮干しだし 15 ふる一つゼリー 60	お浸し	減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 減塩しょうゆ( 2.5 かつお・昆布だ 5	杏仁フルーツ	淡口醤油 2.5 白こしょう 0.01	ゼリー	杏仁フルーツ 60 ふる一つゼリー 60	マヨネーズ 10 白こしょう 0.01 ふる一つゼリー 60	
15	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	ホットケーキ	ホットケーキ粉 15 牛乳 10 鶏卵 5 有塩バター 1 メープルシロップ 3	クッキー	薄力粉 1等 10 無塩バター 5 上白糖 5 牛乳 3 紅茶 浸出液 150	全粒粉	薄力粉 1等 10 クッキー 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 紅茶 浸出液 150	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 メープルシロップ 3 紅茶 浸出液 150	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 バニラエッセン 0.1 無塩バター 10	紅茶	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 バニラエッセン 0.1 無塩バター 10 紅茶 浸出液 150	野菜と果物のゼリー	野菜と果物(ピ 100 ゼラチン寒天 1.5 水 10 ホイップクリー 10 上白糖 2 もも缶(果肉) 10 紅茶 浸出液 150
栄養価	2087 kcal 蛋白質 77.0 g 脂質 44.4 g 炭水化 336.2 g 塩分 7.7 g		2052 kcal 蛋白質 77.3 g 脂質 54.0 g 炭水化 304.4 g 塩分 7.3 g		1982 kcal 蛋白質 76.1 g 脂質 47.6 g 炭水化 306.9 g 塩分 7.7 g		1950 kcal 蛋白質 75.2 g 脂質 42.1 g 炭水化 308.1 g 塩分 7.5 g		1902 kcal 蛋白質 82.5 g 脂質 38.3 g 炭水化 297.9 g 塩分 7.2 g		1957 kcal 蛋白質 75.8 g 脂質 51.3 g 炭水化 287.7 g 塩分 7.9 g		1956 kcal 蛋白質 77.0 g 脂質 42.6 g 炭水化 308.8 g 塩分 7.7 g			

## 献立表(週間)

## 妊産婦食

	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)								
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						
	小松菜の炒煮	小松菜 赤ピーマン 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	40 20 5 1 2.5 1	焼き魚	あじ・40g 食塩 しそ いんげんソテー	60 0.3 1 40 10 1	切り干し大根	切干し大根 人参皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	6 10 1 5 1	豆腐	木綿豆腐 玉葱 人参皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 みりん風調味料	50 30 5 5 1 1	野菜炒り卵	鶏卵 かつおだし キャベツ グリーンアスパ 人参皮剥 食塩	50 5 20 10 10 0.5	五目煮	さつま揚げ 大根皮剥 人参皮剥 乾椎茸 さやいんげん(濃口醤油) 上白糖	20 50 10 0.5 10 2.5 1	鮭甘塩焼き	秋鮭塩焼き(骨) しそ 人参と小松菜 もやしゆで 人参皮剥(ゆ)	20 1 40 10 15 1						
	茹で卵のマヨネーズ和え	鶏卵 マヨネーズ パセリ(粉)	50 5 0.2	カリフラワー	ぶなしめじ カリフラワー 減塩しょうゆ(上白糖) いりごま	20 30 2.5 0.5 0.5	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	きゅうり 梅干し(調味漬) 肉和え 上白糖 梅漬 梅干し(調味漬)	30 2 0.5 0.2 2.5	チンゲン菜の炒め煮	チンゲンサイ 玉葱 赤ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	40 20 10 1 5	塩たらこ	たらこ しそ 白菜のお浸し	10 1 2.5 0.5	ソテー	キャベツ ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.5 0.01						
	みそ汁	玉葱 大根葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	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	さやえんどう ぶなしめじ 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 20 10 150	みそ汁	ほうれん草 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 0.5 10 150	みそ汁	木綿豆腐 カットわかめ 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 0.5 2 10 150	みそ汁	貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	5 2 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	ジョア	ジョア・ストロ	125							ジョア	ジョア・プレー	125						
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 かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 合成清酒 上白糖 葱	210 150 150 15 2.5 2.5 1 5	米飯	精白米	84	煮魚	まこがれい・80 生姜 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 里芋 小松菜	80 2 10 2.5 20 20	ホットドック	ドッグパン40g フランクフルト ケチャップ キャベツ 菜種油 食塩	40 16.3 5 30 1 0.1	米飯	精白米	84	チキンロール	鶏ひき肉 食塩 白こしょう 鶏卵 玉葱 人参皮剥 菜種油 ケチャップ ピーマン 黄ピーマン 食塩	60 0.3 0.01 5 20 10 3 1 10 10 10 0.2
	ザンギ	若鶏もも皮なし 生姜 減塩しょうゆ(合成清酒) 薄力粉1等 調合油 サニーレタス レモン	90 3 5 1 6 7 5 10	三平汁	まだら・40g 木綿豆腐 じゃが芋 大根皮剥 人参皮剥 小松菜 葱 生姜 食塩 合成清酒 昆布だし	40 50 50 40 20 20 10 0.5 2 2.5 150	焼き魚	さけ・60g 食塩 大根皮剥 しそ 減塩正油パック	60 0.3 40 0.5 5	天ぷら	じゃが芋 人参皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖	40 10 1 5 1	けんちん煮	木綿豆腐 大根皮剥 人参皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) みりん風調味料 煮干しだし	50 30 10 5 2.5 15	グラタン	若鶏もも皮なし 尾なしえび 玉葱 無塩バター 薄力粉1等 牛乳1000ml コンソメ 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) パルメザンチー	30 40 30 6 10 80 0.5 0.3 0.01 3 0.1	サラダ	レタス きゅうり はつかだいこん 穀物酢	10 40 5 5						
	大根なます	大根皮剥 はつかだいこん きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	40 5 10 5 3 0.3	味噌炒め	するめいか キャベツ もやし 人参皮剥 減塩みそ トウバンジャン 有塩バター	20 30 20 5 3 0.3 3	野菜ス	きゅうり 大根皮剥 セロリー マヨネーズパック	30 30 20 10	肉じゃが	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱 人参皮剥 調合油	40 30 20 10 1	酢の物	かぶ皮剥 きゅうり 人参皮剥 穀物酢	40 10 5 5	フレンチサラダ	きょうなゆで 黄ピーマン トマト	40 5 20	サラダ	レタス きゅうり はつかだいこん 穀物酢	10 40 5 5						



## 献立表(週間)

## 妊産婦食

	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 昆布だし 75 かつおだし 75	ゼリー	煮干しだし 10 ふる一つゼリー 60	サラダ	調合油 3 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01 煮浸し きょうな 50 減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 2.5		淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75	ゼリー	ふる一つゼリー 60	スープ	マヨネーズ 10 玉葱 40 貝割大根・芽 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01			カキ玉汁	鶏卵 20 ぶなしめじ 10 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
15	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	ホットケーキ	ホットケーキ粉 15 牛乳 10 鶏卵 5 有塩バター 1 メープルシロップ 3	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 薄力粉 1等 10 クッキー 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 バニラエッセン 0.1 無塩バター 8			フレンチパン 市販品 30 チーター 牛乳 10 スト 鶏卵 5 上白糖 1 メープルシロップ 6	
	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	2059 kcal 蛋白質 75.5 g 脂質 50.3 g 炭水化 317.1 g 塩分 7.8 g	1942 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 40.5 g 炭水化 305.2 g 塩分 7.9 g	2013 kcal 蛋白質 72.9 g 脂質 52.7 g 炭水化 303.2 g 塩分 6.9 g	2004 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 46.0 g 炭水化 308.6 g 塩分 7.9 g	2055 kcal 蛋白質 77.7 g 脂質 53.1 g 炭水化 304.9 g 塩分 7.8 g	1917 kcal 蛋白質 76.6 g 脂質 54.2 g 炭水化 274.6 g 塩分 7.8 g	2038 kcal 蛋白質 78.6 g 脂質 45.4 g 炭水化 320.4 g 塩分 7.9 g									