

## 献立表(週間)

妊産婦食

	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)		
朝	米飯	精白米	84	米飯	精白米	80	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
	きんぴら	ごぼう	40	野菜ソテー	キャベツ	50	野菜卵	鶏卵	40	豆腐	木綿豆腐	100	焼き生揚げ	生揚げ	70	白菜の軟らか煮	白菜	100	おからの炒り煮	おから(新製法)	40
		人参 皮剥	10		玉葱	20		ほうれん草	40		鶏ひき肉	20		白こしょう	0.01		人参 皮剥	10		焼き竹輪	8
		ごま油	1		人参 皮剥	10		玉葱	60		け	1		菜種油	1		さやえんどう	6		ひじき	0.5
		減塩しょうゆ	2.5		菜種油	1		菜種油	1		減塩しょうゆ	2.5		ブロッコリー	30		減塩しょうゆ	5		乾椎茸	0.5
		上白糖	1		食塩	0.3		食塩	0.3		上白糖	1		減塩正油パック	5		上白糖	1		人参 皮剥	5
		いりごま	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		合成清酒	1		さやいんげん	10		煮干しだし	30		葱	5
	卵焼き	鶏卵	50	鶏肉照焼き	若鶏もも 皮なし	30	五目ひじき	ひじき	6		ほうれん草の炒煮	10		ほうれん草	50		温泉卵	50		調合油	2
		食塩	0.2		減塩しょうゆ	2.5		人参 皮剥	10		もやし	70		人参 皮剥	10		温泉卵のたれ	4		減塩しょうゆ	5
		上白糖	0.1		上白糖	1.5		凍り豆腐	1		さつま揚げ	10		菜種油	1		切り干し大根	6		上白糖	1
		菜種油	1		ブロッコリー	30		菜種油	1		ピーマン	5		減塩しょうゆ	2.5		人参 皮剥	5		みりん風調味料	2.5
		パセリ	1		味付けのり	1		減塩しょうゆ	5		菜種油	1		上白糖	1		煮干しだし	15		煮干しだし	15
	野菜サラダ	きょうな	3		味付けのり	1		煮干しだし	10		減塩しょうゆ	2.5		上白糖	1		の和え物	0.3		野菜ピリ辛炒め	50
		玉葱	10		みそ汁	小松菜	20		佃煮	減塩あまのり佃煮	8		白菜の生姜醬油	60		みそ汁	30		キャベツ	10	
		カリフラワー	30		もやし	20		みそ汁	30		白菜	3		淡色辛みそ	10		もやし	30		ピーマン	10
		黄ピーマン	5		淡色辛みそ	10		キャベツ	30		減塩しょうゆ	2.5		煮干しだし	150		小葱	2		黄ピーマン	5
		穀物酢	5		煮干しだし	150		ぶなしめじ	10		漬物	なす		なす	10		淡色辛みそ	10		人参 皮剥	5
		上白糖	0.5		牛乳	180		葱	5		みそ汁	20		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		ごま油	1
		調合油	3		牛乳	180		牛乳	180		チンゲンサイ	20		大根 皮剥	20		煮干しだし	150		減塩しょうゆ	5
		食塩	0.2		牛乳	180		淡色辛みそ	10		大根 皮剥	20		淡色辛みそ	10		牛乳	180		合成清酒	1
		黒こしょう	0.01		牛乳	180		煮干しだし	150		煮干しだし	150		牛乳	180		牛乳	180		みりん風調味料	1
	みそ汁	キャベツ	30		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		とうがらし	0.5
		棒麩	2		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		みそ汁	20
		淡色辛みそ	10		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		大根 葉	20
		煮干しだし	150		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		大根 皮剥	10
	牛乳	牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		淡色辛みそ	10
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		煮干しだし	150
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		一夜漬	30
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		刻み昆布	0.2
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		食塩	0.2
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		ジョア	125
					牛乳	180		牛乳													

## 妊産婦食

## 献立表(週間)

		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		減塩しょうゆ( 2.5	冷奴	木綿豆腐	75	上白糖	2	白こしょう	0.01	人参 皮剥	15	千切り	大根 皮剥	30							
		穀物酢	5	かつお節	0.5	食塩	0.1	サニーレタス	8	減塩しょうゆ(	5	野菜サ	きゅうり	20	イカの	するめいか	30				
		調合油	3	小葱	1	食用色素(紅)	0.01	バンサ		上白糖	1	ラダ	きょうな	10	酢みそ	葱(ゆで)	40				
		白こしょう	0.01	減塩正油パック	5	鶏卵	10	カットわかめ	0.5	煮干しだし	15		ミニトマト	15	和え	減塩みそ	8				
	春雨の	緑豆春雨	5	果物		菜種油	1	緑豆春雨	2				減塩しょうゆ( 2.5			上白糖	5				
	中華風	木綿豆腐	30	バナナ	100	尾付きえび	20	葱	5	長いも	50	穀物酢	穀物酢	5		穀物酢	5				
	ソテー	にら	10	デザート		焼きのり	0.5	穀物酢	5	の酢の	10	調合油	調合油	3							
		ごま油	1	チョコウエハー	7	鶏の照		食塩	0.2	物	5	白こしょう	白こしょう	0.01	野菜サ	ブロッコリー	60				
		食塩	0.2			り焼き		上白糖	1		3	かつお缶詰(油	かつお缶詰(油	15	ラダ	人参 皮剥(ゆ	5				
		白こしょう	0.01			若鶏もも 皮な	50	ごま油	2		0.2	食塩	0.2			マヨネーズ	8				
		中華味	0.3			減塩しょうゆ( 2.5		果物		磯和え		スープ	小松菜	30							
	果物	キウイフルーツ	40			みりん風調味料	2.5	キウイフルーツ	40		もやし ゆで	40	木綿豆腐	30	卵豆腐	鶏卵	20				
						菜種油	1	デザート			人参 皮剥	5	コンソメ	0.5		煮干しだし	20				
						ミニトマト	15	チョコウエハー	7		焼きのり	0.3	食塩	0.5		食塩	0.2				
	デザート	黒ごまウエハー	7			ブロッコリー	40				減塩しょうゆ( 2.5		白こしょう	0.01		小葱	2				
						土佐煮				果物			ネーブル	60	果物	バナナ	100	果物	パイナップル	75	
						たけのこ 水煮	60			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	
						減塩しょうゆ( 5															
						かつおだし	5														
						かつお節	0.5														
						さやえんどう	4														
						菜の花															
						わさび															
						マヨ															
						粉わさび	0.5														
						お浸し															
						糸みつば	40														
						減塩しょうゆ( 2.5															
						削り節	0.2														
						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														
						デザート															
						チョコウエハー	7														
夕	米飯	精白米	84	米飯	精白米	80	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84			
	焼き魚	あかうお・80g	80	豚カツ	豚角肉(肩ロー	60	魚のお	まだら・60g	60	魚粕づ	まだら・100g	100	鶏肉ケ	若鶏もも 皮な	100	焼き魚	ほっけ・80g	80	揚げ鶏	若鶏もも 皮な	60
		大根 皮剥	40		食塩	0.3	ろしあ	合成清酒	1	け焼	食塩	0.5	チャッ	玉葱	40		食塩	0.4	ネギソ	減塩しょうゆ( 2.5	2.5
		しそ	1		白こしょう	0.01	ん	薄力粉 1等	2		酒かす	3	煮	人参 皮剥	10		レモン	8	一ス	合成清酒	2.5
		減塩正油パック	5		薄力粉 1等	5		ごま油	2		みりん風調味料	2.5		食塩	0.2		サラダ菜	6		鶏卵	3
					鶏卵	3		大根 皮剥	50		大根 皮剥	40		ケチャップ	15		醤油パック	5	5	薄力粉 1等	5

## 妊産婦食

## 献立表(週間)

		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	ホタテのオイスターソース	ベビーホタテ 40 玉葱 30 人参 皮剥 10 ぶなしめじ 15 ピーマン 5 ごま油 1 中華味 0.5 かき油 3 白こしょう 0.01		パン粉(乾燥) 8 菜種油 10 バセリ 1.5 レタス 5 ソースパック 5 生野菜 35 サラダ 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 ケチャップ 2 煮物 40 里芋 10 生椎茸 10 人参 皮剥 10 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 15 さやえんどう 5 みそ汁 20 大根 皮剥 10 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 ゼリー 60 みそ汁 20 大根 皮剥 10 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	小松菜 10 人参 皮剥 10 葱 5 生姜 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 1 片栗粉 1 スパゲティ 乾 6 きゅうり 20 ロースハム 5 マヨネーズ 10 カリフラワー 40 人参 皮剥 10 甘酢漬 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 ゆず(果皮) 1 デザー 60 ト 60	しそ 0.5 減塩正油パック 5 かにあ 5 人參 皮剥 15 かにかま 5 グリんピース( ) 3 食塩 0.2 かつお・昆布だ 20 片栗粉 1 めかぶ 30 の和え 2.5 物 0.5 みりん風調味料 2.5 卵とじ 25 鶏卵 40 小葱 2 かつお・昆布だ 15 減塩しょうゆ( ) 2.5 デザー 60 ゼリー 60	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 酢ばす 30 れんこん 10 赤ピーマン 10 食塩 0.3 上白糖 3 穀物酢 5 スナッパえんど 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 スープ 20 ほうれん草 10 玉葱 5 ホールカーネル 0.5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 デザー 60 ゼリー 60	おかか 40 煮 減塩しょうゆ( ) 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 15 削り節 0.5 チンゲ 50 チンゲンサイ 50 マ和え 0.5 上白糖 1 ごま 1 酢みそ 10 添え 0.5 葱 40 穀物酢 2.5 減塩みそ 3 上白糖 3 ポテト 50 サラダ 10 人參 皮剥 5 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5 みそ汁 1 かつとろろ昆布 1 小葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 ゼリー 60	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 炊き合 40 わけ 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 じゃが芋 50 きゅうり 10 人參 皮剥 5 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5 みそ汁 1 かつとろろ昆布 1 小葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 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	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	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 10 クッキ ー	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	ホツ ケーキ	ホツ ケーキ 15 鶏卵 5 牛乳 10 有塩バター 0.5 メープルシロツ 3	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	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	
	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 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
栄 養 価	2038 kcal 蛋白質 76.1 g 脂質 41.9 g 炭水化 330.4 g 塩分 7.6 g		2015 kcal 蛋白質 76.5 g 脂質 53.5 g 炭水化 297.4 g 塩分 7.9 g		2028 kcal 蛋白質 76.4 g 脂質 44.0 g 炭水化 327.4 g 塩分 7.2 g		1921 kcal 蛋白質 77.3 g 脂質 46.4 g 炭水化 290.8 g 塩分 7.0 g		1988 kcal 蛋白質 80.6 g 脂質 46.2 g 炭水化 305.6 g 塩分 7.8 g		1939 kcal 蛋白質 77.9 g 脂質 47.6 g 炭水化 292.4 g 塩分 7.8 g		2042 kcal 蛋白質 77.3 g 脂質 44.8 g 炭水化 325.9 g 塩分 7.9 g		

## 献立表(週間)

## 妊産婦食

	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)			
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	
	焼き魚	さけ・40g	40	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	50	鶏ささみ	ささ身	60	オイスター炒め	豚ひき肉	30	生揚げ	生揚げ	40	スクランブルエッグ	鶏卵	50	白菜のスープ	白菜	70	
		食塩	0.2		ほうれん草	10	味の素	合成清酒	1		キャベツ	50	ともや	もやし	30		牛乳	10		木綿豆腐	25	
		しそ	0.5		人参 皮剥	10	噌焼き	淡色辛みそ	2		人参 皮剥	10	しのソテー	人参 皮剥	10		無塩バター	1		かにかま	10	
	切干大根煮	切干し大根	6		玉葱	40		みりん風調味料	1		ピーマン	10		ピーマン	10		食塩	0.2		さやえんどう	5	
		焼き竹輪	10		減塩しょうゆ(こ)	2.5		濃口醤油	1		ごま油	1		菜種油	2		白こしょう	0.01		コンソメ	0.5	
		人参 皮剥	10		上白糖	1		ブロッコリー	40		かき油	3		中華味	0.5		パセリ	0.5		食塩	0.5	
		乾椎茸	0.5		みりん風調味料	1		マヨネーズ	5		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(こ)	5					片栗粉	1	
		さやいんげん(濃口醤油)	10		煮干しだし	30		大豆の五目煮	10		ブロッコリー	40		上白糖	1	きんぴら	ごぼう	40		焼き魚	ほっけ・20g	20
		濃口醤油	5	塩たらこ	たらこ	10		人参 皮剥	10		コリー	10	煮物	焼き竹輪	10		人参 皮剥	10		食塩	0.1	
		上白糖	1		しそ	0.5		れんこん ゆで	20		のサラダ	5		たけのこ 水煮	40		グリんピース(菜種油)	1		しそ	0.5	
		煮干しだし	15		ごま和え			板こんにやく	10		ダ	10		濃口醤油	2.5		濃口醤油	2.5				
	みそ汁	白菜	30		白菜	50		真昆布	1	あさり	むきあさり	15		上白糖	1		いりごま	0.5		漬物	パリッコ	5
		ぶなしめじ	10		いりごま	1		濃口醤油	2.5	の佃煮	生姜	3	なすの漬物	なす	20		みそ汁	もやし	20			
		淡色辛みそ	10		減塩しょうゆ(こ)	2.5		上白糖	1		減塩しょうゆ(こ)	2.5		食塩	0.1	もずくの酢物	もずく	50		玉葱	10	
		煮干しだし	150		上白糖	0.5		片栗粉	1		上白糖	2		ゆかり	0.3		穀物酢	5		淡色辛みそ	10	
	漬物	パリッコ	10	みそ汁	チンゲンサイ	20	味付け	味付けのり	1	みそ汁	木綿豆腐	30	みそ汁	カットわかめ	0.5		上白糖	3		煮干しだし	150	
					なす	20	のり				小松菜	10		えのき茸	20		減塩しょうゆ(こ)	2.5				
					淡色辛みそ	10					淡色辛みそ	10		小葱	2	みそ汁	葉大根・葉、生	20	ジョア	ジョア・プレー	125	
	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150	みそ汁	キャベツ	20	みそ汁	淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		人参 皮剥	5				
				牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10	ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10				
					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				
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	鶏塩そうめん	そうめん ゆで	230	米飯	精白米	84	ハンバーガー	バンズパン50g	50	米飯	精白米	84	
	肉鍋	豚ももスライス	50	チキンカレー	若鶏もも 皮なし	60	魚塩麴	あかうお・80g	80	うめん	若鶏もも 皮なし	40					合挽肉	50				
		玉葱	40		玉葱	50	焼き	塩こうじ	4		食塩	1	豚肉ごま焼き	豚ももスライス	60		玉葱	40	魚のトマトソース煮	さば・50g	50	
		たけのこ 水煮	40		人参 皮剥	20		合成清酒	4		鶏ガラスープ	0.15		生姜	3		人参 皮剥	8		ケチャップ	5	
		人参 皮剥	20		無塩バター	3		赤ピーマン(ゆ)	30		かつお・昆布だ	150		無塩バター	2		鶏卵	5		コンソメ	0.2	
		しらたき	30		薄力粉 1等	3		しそ	0.5		淡口醤油	0.5		減塩しょうゆ(こ)	5		パン粉(乾燥)	5		上白糖	1	
		葱	15		牛乳	10					小葱	5		みりん風調味料	2.5		食塩	0.5		玉葱	20	
		減塩しょうゆ(こ)	10		カレー粉	0.5	大根なます	大根 皮剥	50	魚パン	まだら・50g	50		いりごま	2		白こしょう	0.01		トマト	30	
		上白糖	2		カレールウ	8		人参 皮剥	10	粉焼き	白こしょう	0.01		調合油	1		菜種油	1		ケチャップ	5	
		煮干しだし	30		ケチャップ	1		穀物酢	5		パン粉(乾燥)	3		ブロッコリー	20		ケチャップ	8		食塩	0.2	
		みりん風調味料	2.5		ウスターソース	2.5		上白糖	3		菜種油	1		カリフラワー	20		キャベツ	20		白こしょう	0.01	
					ワイン(白)	2		食塩	0.2		キャベツ	25		大根の煮物	50		サラダ菜	3		コンソメ	0.5	
	中華風サラダ	もやし	30	サラダ	キャベツ	30		いりごま	0.5		ソースパック	5		大根 皮剥	50	マッシュユボテ	じゃが芋	60		ブロッコリー	40	
		きゅうり	10		ミニトマト	15	ビーフソテー	ビーフン	5	スイートポテト	さつま芋(ゆで)	50		人参 皮剥	10		豆乳	10	さつま芋サラダ	さつま芋	50	
		かにかま	5		ブロッコリー	20		玉葱	40		無塩バター	3		減塩しょうゆ(こ)	2.5		食塩	0.3		玉葱	10	
		カットわかめ	0.5		鶏卵	25		ピーマン	8		上白糖	5		上白糖	1					きゅうり	15	
		濃口醤油	2.5		穀物酢	5		菜種油	1		牛乳	10		かつお・昆布だ	20	野菜サラダ	レタス	30		マヨネーズ	5	
		穀物酢	5		調合油	3		食塩	0.3		シナモン	0.3		春雨サラダ	6		きゅうり	15		白こしょう	0.01	
		上白糖	3		減塩しょうゆ(こ)	2.5		黒こしょう	0.01					春雨	6		ミニトマト	15				
		ごま油	1											きゅうり	20		鶏卵	25	卵とじ	鶏卵	20	

## 献立表(週間)

## 妊産婦食

	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	いりごま	0.5	白こしょう	0.01	二色浸	白菜	30	果物	パインアップル	75	人参 皮剥	5	穀物酢	5	人参 皮剥	10				
長芋の	なが芋	60	ソテー	緑豆春雨	5	し	小松菜	30	デザート	黒ごまウエハー	7	ローズハム	5	生椎茸	10	小葱	5			
オスター	大根 葉	10		ピーマン	10		減塩しょうゆ(	5	ト			マヨネーズ	10	食塩	0.2	菜種油	1			
炒め	無塩バター	3		ホールカーネル	10		みりん風調味料	1		芋マッ		じゃが芋	50	白こしょう	0.01	食塩	0.2			
	合成清酒	2		菜種油	1	果物	りんご	60	シュ			食塩	0.2	野菜ジ		無塩バター	3			
	かき油	2		食塩	0.3							無塩バター	3	ユース		牛乳	5			
	食塩	0.2		白こしょう	0.01	デザート	チョコウエハー	7				白こしょう	0.01	果物		パセリ	0.5			
ほうれん草の	ほうれん草	40	果物	ぶどう	60	ト						バナナ	100	果物		キウイフルーツ	50			
味噌和え	減塩みそ	2.5		黒ごまウエハー	7				果物					デザート						
	上白糖	0.5	デザート											ト						
	かつお・昆布だ	2							デザート					ト						
果物	ネーブル	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		
えびと	尾なしえび	60	煮魚	まこがれい・10	100	カツ卵	豚角肉(肩ロー	60	すき焼	豚ももスライス	60	魚西京	そい 60g	60	照焼魚	すずき・120g	120	鶏肉の	若鶏もも 皮な	60
野菜の	ブロッコリー	30		生姜	2	とじ	白こしょう	0.01	き	焼き豆腐	30	焼	減塩みそ	5		濃口醤油	5	塩麴焼	塩こうじ	10
フリッ	食塩	0.2		減塩しょうゆ(	7.5		薄力粉 1等	3		白菜	40		上白糖	0.5		上白糖	1	き	葱	10
ター	薄力粉 1等	8		上白糖	1.5		鶏卵	3		葱	15		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2.5		生姜	1
	片栗粉	2		合成清酒	2.5		パン粉(乾燥)	5		しらたき	3		大根 皮剥	40		合成清酒	1		合成清酒	1
	鶏卵	10		人参 皮剥	15		菜種油	8		人参 皮剥	8		しそ	0.5		大根 皮剥	40		サラダ菜	5
	菜種油	10		小松菜	50		玉葱	40		生椎茸	10		減塩正油パック	5		しそ	1		トマト	15
	サニーレタス	5		生椎茸	10		生椎茸	10		菜種油	3					減塩正油パック	5			
	レモン	10	筍の酢	たけのこ ゆで	40		減塩しょうゆ(	7.5		減塩しょうゆ(	10	青菜ソ	チンゲンサイ	60		減塩しょうゆ(	10			
	ケチャップパッ	8	味噌か	カットわかめ	0.5		上白糖	1		上白糖	2	テ	ぶなしめじ	10	さつま	上白糖	5	さつま芋	45	マンポ
			け	減塩みそ	5		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2.5		ソフトマーガリ	1	芋の甘	上白糖	5	テト	玉葱	20
南瓜の	かぼちゃ	60		上白糖	3		煮干しだし	30		合成清酒	2.5		食塩	0.2	煮	食塩	0.1		無塩バター	2
コンソ	玉葱	20		穀物酢	5		鶏卵	50		里芋田			白こしょう	0.01					食塩	0.2
メ煮	ベーコン	15	野菜サ	きゅうり	10		グリーンピース	3	楽	里芋	60	長芋の	なが芋	40	もやし	もやし	60		白こしょう	0.01
	コンソメ	0.5	ラダ	大根 皮剥	30	焼き茄	なす	60		さやえんどう	6	酢の物	きゅうり	10	のナム	きゅうり	5		パセリ	0.5
	食塩	0.2		セロリー	10	子	削り節	0.2		淡色辛みそ	6		上白糖	3	ル	人参 皮剥	5			
ピーナ	キャベツ	50		赤ピーマン	3		減塩正油パック	5		みりん風調味料	2.5		上白糖	1		ごま油	1	湯葉と	湯葉	10
ツ和え	ピーマン	5		マヨネーズ	10					みりん風調味料	2.5		穀物酢	5		食塩	0.2	小松菜	小松菜 ゆで	50
	ピーナツパタ	5				野菜サ	きゅうり	25	胡瓜の	きゅうり	40		淡口醤油	2.5		いりごま	0.3	のお浸	みりん風調味料	1
	減塩しょうゆ(	5	みそ汁	じゃが芋 ゆで	20	ラダ	はつかだいこん	5	辛し和	鶏卵	15	茶碗蒸	くり 甘露煮	6	八杯汁	木綿豆腐	30	し	削り節	0.2
	上白糖	0.5		玉葱	20		レタス	20	え	菜種油	1	し	なると	10		乾椎茸	0.5			
スープ	チンゲンサイ	30		淡色辛みそ	10		穀物酢	5		濃口醤油	2.5		食塩	0.2		生姜	5	ヨーグ	低脂肪ヨーグル	100
	人参 皮剥	8	ゼリー	煮干しだし	150		調合油	3		粉辛子	0.2		かつお・昆布だ	100		かつお・昆布だ	150	ルト		
	鶏ガラスープ	0.25		ふる一つゼリー	60		濃口醤油	2.5	もやし	もやし	30		鶏卵	50		濃口醤油	5	ゼリー	ふる一つゼリー	60
	中華味	0.5					白こしょう	0.01	のおか	さやえんどう	4		合成清酒	1		食塩	0.2			
	食塩	0.5				みそ汁	かつとろろ昆布	1	かあえ	削り節	0.5		みりん風調味料	1		片栗粉	1			
							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			

## 献立表(週間)

## 妊産婦食

		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)							
夕	ゼリー	ふる一つゼリー	60				淡色辛みそ 煮干しだし	10 150	ゼリー	ふる一つゼリー	60	ゼリー	ふる一つゼリー	60							
15	黒糖蒸しパン	薄力粉 1等 黒砂糖 ベーキングパウ 食塩 水	30 12 0.1 0.1 30	ヨーグ ルトゼ リー	ヨーグルト(無 上白糖 ゼラチン寒天 水 ホイップクリー 上白糖 みかん缶詰(果	60 10 1.5 10 10 2 10	クッキ ー	薄力粉 1等 無塩バター 上白糖 牛乳	10 5 5 3	全粒粉 クッキ ー	薄力粉 1等 全粒粉 ベーキングパウ 牛乳 無塩バター 上白糖	10 10 0.1 6 4 4	ヨーグ ルトゼ リー	ヨーグルト(無 上白糖 ゼラチン寒天 水 クリーム(植物 上白糖 みかん缶詰(果	60 10 1.5 10 10 2 10	マドレ ーヌ	薄力粉 1等 粉糖 ベーキングパウ 食塩 鶏卵 バニラエッセ 無塩バター	10 10 0.1 0.1 10 0.1 10	フレン チトー スト	食パン 市販品 牛乳 鶏卵 上白糖 メープルシロッ	30 10 5 1 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			
栄養 価	エネルギー	2047 kcal	蛋白質 77.6 g	エネルギー	1993 kcal	蛋白質 77.7 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	2070 kcal	蛋白質 77.4 g	エネルギー	1973 kcal	蛋白質 78.4 g	エネルギー	2088 kcal	蛋白質 75.0 g
	脂質	41.9 g	炭水化 333.1 g	脂質	46.6 g	炭水化 307.6 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 320.0 g	脂質	54.7 g	炭水化 282.8 g	脂質	43.5 g	炭水化 341.5 g
	塩分	7.9 g		塩分	7.7 g		塩分	7.8 g		塩分	7.2 g		塩分	7.3 g		塩分	7.8 g		塩分	7.0 g	

## 献立表(週間)

## 妊産婦食

	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	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		濃口醤油	5		白こしょう	0.01		中華味	0.5		減塩しょうゆ	2.5	野菜ソ	キャベツ	60	
		上白糖	1		菜種油	2		上白糖	1	焼き魚	さば・60g	60		減塩しょうゆ	0.5	野菜ソ	上白糖	0.5	テー	きょうな	10	
		片栗粉	1		中華味	0.5		みりん風調味料	2.5		食塩	0.3		上白糖	0.5					菜種油	1	
		貝割大根・芽	5		食塩	0.3		煮干しだし	30		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	かぶの	かぶ 皮剥	40		葱	2		減塩正油パック	5		白こしょう	0.01	
	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	レモン	ゆず(果皮)	1		梅肉和	え	白菜	40		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	和え	レモン(果汁)	5	きゅう	え	梅干し(調味漬)	5				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	5		レモン(果汁)	5	りの酢	きゅうり	40				みりん風調味料	2.5		
		菜種油	1		減塩しょうゆ	2.5		上白糖	1		食塩	0.2		人参 皮剥	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							
		上白糖	1		上白糖	2		味付け	1	みそ汁	ほうれん草	20		上白糖	3	みそ汁	減塩しょうゆ	2.5		切り干	切干し大根	4
	たいみ	たいみそ	8	のり佃	減塩あまのり佃	8	のり	味付けのり	1		もやし	20		減塩しょうゆ	2.5				煮	の炒め	1	
	そ			煮			みそ汁	小松菜	30		淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 葉	20				煮干しだし	150		
	みそ汁	大根 葉	20					えのき茸	10	ジョア	煮干しだし	150		キャベツ	20					上白糖	1	
		棒麩	1	みそ汁	白菜	20		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	ジョア	淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	15	
		淡色辛みそ	10		木綿豆腐	30		煮干しだし	150					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					さやえんどう	5	
	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180				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	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	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	魚三五	ほっけ(三五八)	120		鶏卵	25		若鶏もも 皮な	80		ホテルブレッド	40		魚バタ	まだら・60g	60
	リーム	白こしょう	0.01	草焼き	食塩	0.4	八焼き	大根 皮剥	40		蒸しかまぼこ	10		片栗粉	1	スープ	ホタテ貝柱	30		一焼き	食塩	0.3
	煮	人参 皮剥	15		白こしょう	0.01		しそ	1		ほうれん草	25		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		減塩正油パック	5		葱	5		玉葱	50		ブロッコリー	30		無塩バター	3	
		マッシュルーム	20		タイム	0.1		野菜ソ	50		かつお・昆布だ	150		ぶなしめじ	20		キャベツ	20		もやし	30	
		無塩バター	5		パセリ	0.1	野菜ソ	キャベツ	50		減塩しょうゆ	10		もやし	20		人参 皮剥	20		ピーマン	5	
		薄力粉 1等	5		無塩バター	3	テー	ピーマン	5	ごま和	みりん風調味料	2.5		人参 皮剥	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	え	生椎茸	20		大根 皮剥	50		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		エリンギ	20		減塩しょうゆ	7.5		食塩	0.5		食塩	0.1	
		コンソメ	0.5		レモン	10		食塩	0.3		さやいんげん	20		減塩しょうゆ	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.03	
		食塩	0.2		ソースパック	5		白こしょう	0.01		いりごま	0.5		上白糖	1		合成清酒	2.5		減塩正油パック	5	
		白こしょう	0.01								濃口醤油	2.5		みりん風調味料	2.5		ピーマ	赤ピーマン	20			
		パセリ(粉)	0.2	炊合せ	大根 皮剥	30	和え物	きゅうり	20		上白糖	0.5		かつお・昆布だ	30	ー	ンソテ	黄ピーマン	20	酢の物	なが芋	60
	大根サ	大根 皮剥	40		たけのこ 水煮	20		春雨	3	切干大	切干し大根	5		片栗粉	1		ー	ピーマン	20		きゅうり	5
	ラダ	人参 皮剥	5		生椎茸	5		かにかま	5	根煮	人参 皮剥	8		糸みつば	5			オリーブ油	1		上白糖	3
		きゅうり	10		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ	2.5		煮物	さやえんどう	5		糸みつば	5		食塩	0.3		穀物酢	2.5
		穀物酢	5		減塩しょうゆ	5		上白糖	0.5			煮物	さやえんどう	5		煮物	かぶ 皮剥	40		食塩	0.3	
					上白糖	1		ごま油	0.5			煮物	減塩しょうゆ	5		煮物	人参 皮剥	15	サラダ	レタス	30	
																				味噌炒	チンゲンサイ	30

## 妊産婦食

## 献立表(週間)

	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		合成清酒	2.5				上白糖	1			さやいんげん(	15		人参 皮剥	5	め	玉葱	20	
		食塩	0.2		煮干しだし	15	清汁	あさり	18		煮干しだし	15		減塩しょうゆ(	5		鶏卵	25		人参 皮剥	5	
		白こしょう	0.01					小葱	3					上白糖	1		ノオイルサッパック	10		菜種油	2	
	チンゲン菜のお浸し	チンゲンサイ	50	キャベツサラダ	キャベツ	40		淡口醤油	5	いもよ	さつま芋	50		煮干しだし	15		コーン	40		減塩みそ	8	
		減塩しょうゆ(	2.5		きゅうり	5		食塩	0.2	うかん	上白糖	10		白菜(ゆで)	50	お浸し	ポター	30		上白糖	2	
		煮干しだし	2.5		人参 皮剥	3		かつお・昆布だ	150		寒天	1		減塩しょうゆ(	2.5		ジュ	7	果物	パインアップル	75	
					マヨネーズ	8	果物	パイナップル	75	果物	ネーブル	75		削り節	0.3		無塩バター	5				
	筍の煮物	たけのこ 水煮	40		スイートコーン	5											牛乳	100	デザート	黒ごまウエハー	7	
		さやえんどう	10				デザート	黒ごまウエハー	7	デザート	チョコウエハー	7	バター	生椎茸	30		コンソメ	0.5				
		減塩しょうゆ(	2.5	お浸し	ほうれん草	40							焼き	無塩バター	2		食塩	0.5				
		みりん風調味料	1		減塩しょうゆ(	5								食塩	0.2		白こしょう	0.01				
		かつお・昆布だ	20											さやえんどう	5							
	果物	りんご	60	果物	ぶどう	60								バナナ	100	果物						
	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	デザート						
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	
	焼魚	さけ・80g	80	豚生姜	豚かたロース	60	肉団子	鶏ひき肉	60	チキン	若鶏もも 皮な	90	海鮮炒	するめいか	20	豚すき	豚ももスライス	60	柚子胡椒	豚ひき肉	50	
		大根 皮剥	40	焼き	濃口醤油	5	の甘酢	玉葱	30	ソテー	食塩	0.4	め	尾なしえび	20		焼き豆腐	50		なす	50	
		しそ	1		上白糖	1	あんか	鶏卵	3		白こしょう	0.01		ベビーホタテ	15		白菜	60		柚子こしょう	2	
		減塩正油パック	5		合成清酒	2.5	け	食塩	0.1		菜種油	2		若鶏むね皮なし	15		葱	15		減塩しょうゆ(	5	
	麻婆豆腐	木綿豆腐	30		生姜	3		白こしょう	0.01		キャベツ	30		さやいんげん(	10		しらたき	30		みりん風調味料	1	
		鶏ひき肉	20		菜種油	2		薄力粉 1等	3		トマト	15		玉葱	40		人参 皮剥	8		片栗粉	1	
		玉葱	50		ブロッコリー	40		菜種油	8		マヨネーズパッ	10		きくらげ(乾)	1		生椎茸	10		ゆず(果皮)	1	
		葱	10		鶏卵	25		玉葱	50					人参 皮剥	10		菜種油	3		葱	5	
		にんにく	0.5		減塩正油パック	5		人参 皮剥	20	とびっ	大根 皮剥	40		グリーンピース	3		減塩しょうゆ(	5		ブロッコリー	30	
		生姜	3	れんこ	れんこん	50		乾椎茸	1	こ和え	人参 皮剥	3		菜種油	3		上白糖	2				
		減塩しょうゆ(	5	ん炒煮	菜種油	1		菜種油	1		小松菜	5		減塩しょうゆ(	2.5		みりん風調味料	2.5	茶碗蒸	鶏卵	50	
		減塩みそ	2		濃口醤油	2.5		減塩しょうゆ(	5		減塩しょうゆ(	2.5		中華味	0.5		合成清酒	2.5	し	煮干しだし	50	
		上白糖	1		上白糖	0.5		上白糖	1		上白糖	0.5		白こしょう	0.01					かつおだし	50	
		合成清酒	2.5		とうがらし 乾	0.1		片栗粉	1		とびっこ	5		上白糖	1	里芋田	里芋	60		なると	8	
		鶏ガラスープ	0.25		おろし	大根 皮剥	40	穀物酢	5	酢味噌	するめいか	15		合成清酒	2.5	楽	さやえんどう	6		糸みつば	2	
		中華味	0.5	和え	なめこ	20	磯辺和	白菜	60	和え	きゅうり	30		穀物酢	2.5		減塩みそ	5		食塩	0.3	
		ごま油	1		きゅうり	5	え	濃口醤油	2.5		減塩みそ	5		片栗粉	2		上白糖	1		みりん風調味料	1	
		片栗粉	1		穀物酢	5		焼きのり	0.2		穀物酢	1		うずら卵 水煮	20		みりん風調味料	2.5				
		とうがらし 乾	0.2		淡口醤油	2.5					上白糖	1	揚げ茄	なす	60	なめこ	大根 皮剥	40	和え物	大根 皮剥	50	
	あちゃら漬け	かぶ 皮剥	50				わかめ	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		みょうが	1	
		食塩	0.2		玉葱	40	の煮物	油揚げ	10		木綿豆腐	30		おろししょうが	1		なめこ(水煮缶	20		濃口醤油	2.5	
		穀物酢	5		人参 皮剥	10		人参 皮剥	5		小葱	2		小葱	3		減塩しょうゆ(	2.5		上白糖	1	
		上白糖	3		菜種油	1		さやえんどう	5		淡色辛みそ	10		減塩正油パック	5							
		しょうが(甘酢	10		コンソメ	0.5		減塩しょうゆ(	2.5		煮干しだし	150	きのこ	ぶなしめじ	20	小松菜	小松菜	40		炒り豆	えのき茸	20
					白こしょう	0.01		上白糖	0.5	ゼリー	ふる一つゼリー	60	煮物	凍り豆腐	1	煮物	減塩しょうゆ(	2.5		貝割大根・芽	5	
	みそ汁	キャベツ	30	ゼリー	ふる一つゼリー	60	なすの	さやいんげん(	20				え	煮干しだし	15		煮干しだし	15		減塩しょうゆ(	2.5	
		葱	10											エリンギ	10					上白糖	0.5	



## 妊産婦食

## 献立表(週間)

		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		淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			味噌煮 なす 50 減塩みそ 5 上白糖 1 煮干しだし 10					いりごま 1 マヨネーズ 8 食塩 0.1 白こしょう 0.01	ゼリー 60	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			鉄ゼリー	ふる一つゼリー 60			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			ぼたもち	精白米 8 もち米 8 上白糖 2 さらしあん 10 上白糖 10 食塩 0.3	
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 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 クッキ ー	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 バニラエッセン 0.1 無塩バター 10	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 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	1985 kcal 蛋白質 76.5 g 脂質 40.1 g 炭水化 321.0 g 塩分 7.8 g	1975 kcal 蛋白質 75.2 g 脂質 51.3 g 炭水化 295.4 g 塩分 7.5 g	1971 kcal 蛋白質 79.2 g 脂質 50.0 g 炭水化 293.7 g 塩分 7.9 g	1949 kcal 蛋白質 80.5 g 脂質 41.8 g 炭水化 310.2 g 塩分 7.8 g	1995 kcal 蛋白質 76.8 g 脂質 44.3 g 炭水化 319.3 g 塩分 7.0 g	2003 kcal 蛋白質 75.9 g 脂質 54.6 g 炭水化 300.1 g 塩分 7.9 g	2093 kcal 蛋白質 77.9 g 脂質 43.9 g 炭水化 340.6 g 塩分 7.7 g								

## 献立表(週間)

## 妊産婦食

	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)									
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							
	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20 マヨネーズパッ 10	40	鶏ささ みの中 華炒め 人参 皮剥 キャベツ さやえんどう ごま油 減塩しょうゆ( 5 白こしょう 0.01 片栗粉 1	30	30	焼き魚 ほっけ開き 食塩 0.1 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5 とろろ なが芋 60 芋 5	40	40	豆腐煮 焼き豆腐 50 里芋 30 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 煮干しだし 30 ソテー キャベツ 40 人参 皮剥 10 ピーマン 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	50	50	干草焼 鶏卵 上白糖 食塩 0.3 小松菜 10 玉葱 10 人参 皮剥 5 切干大 根の炒 煮 切干し大根 6 人参 皮剥 10 油揚げ 3 菜種油 2 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15	40	40	含め煮 焼き豆腐 75 濃口醤油 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 30 さやえんどう 4 磯和え もやし ゆで 40 人参 皮剥 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ( 2.5 みそ汁 キャベツ 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	75	75	野菜ソ テー 人參 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 0.3 白こしょう 0.01 温泉卵 50	50	50	10	20	2	0.3	0.01	50	
	もやし の炒煮	もやし 50 人参 皮剥 10 油揚げ 5 菜種油 1 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5	50	塩たら たらこ しそ 0.5 えのき と胡瓜 の和え 物 みそ汁 もやし 20 小葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 牛乳 180	50	50	減塩しょうゆ( 2.5 焼きのり 0.2 みそ汁 キャベツ 30 生椎茸 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 味付け のり 1 みそ汁 玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 ジョア ジョア・ストロ 125	2.5	2.5	切干大 根の炒 煮 切干し大根 6 人参 皮剥 10 油揚げ 3 菜種油 2 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 150 みそ汁 白菜 30 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 漬物あ え たくあん漬(干 きゅうり 30	3	3	磯和え もやし ゆで 40 人参 皮剥 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ( 2.5 みそ汁 キャベツ 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 梅漬け 梅干し(調味漬 5 牛乳 牛乳 180	40	40	ゴマ和 え 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 ごま 1 みそ汁 大根 葉 5 なす(皮なし) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	20	20	2.5	0.5	1	5	150					
	白菜の ゆかり 和え	白菜(ゆで) しそ(ゆで) ゆかり	50	えのき と胡瓜 の和え 物 みそ汁 もやし 20 小葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 牛乳 180	50	50	漬物 なす しば漬 10	10	10	みそ汁 白菜 30 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 漬物あ え たくあん漬(干 きゅうり 30	30	30	みそ汁 白菜 30 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 梅漬け 梅干し(調味漬 5 牛乳 牛乳 180	30	30	松前漬 松前漬 15	15	15	150	150	150							
	みそ汁	いわのり 2 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	2	牛乳 牛乳 180	180	180	ジョア ジョア・ストロ 125	125	125	牛乳 牛乳 180	180	180	牛乳 牛乳 180	180	180	帆立バ ーガー バンズパン50g 50 ホタテ貝 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 9 中濃ソース 5 キャベツ 20 サラダ菜 3	50	50	魚の照 り焼き そい 100g 100 食塩 0.1 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 2 みりん風調味料 2 大根 皮剥 40 レタス 10 減塩正油パック 5	100	100	50	60	3	0.5	0.5	1	1
	牛乳	牛乳 180	180	みそ汁 もやし 20 小葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 牛乳 180	180	180	揚げて し豆腐 木綿豆腐 100 片栗粉 5 菜種油 8 減塩しょうゆ( 5 食塩 0.1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 生姜 3 ししとうがらし 5 貝割大根・芽 3	100	100	煮物 豚並肉(肩・脂 30 たけのこ 水煮 40 人参 皮剥 10 グリンピース 3 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 150 ソテー さやえんどう 10 もやし 40 菜種油 1	30	30	帆立バ ーガー バンズパン50g 50 ホタテ貝 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 9 中濃ソース 5 キャベツ 20 サラダ菜 3	50	50	魚の葱 ソース さけ・60g 60 生姜 3 葱 20 減塩しょうゆ( 2.5 穀物酢 5 レモン(果汁) 2 とうがらし 乾 0.5 ごま油 1 ブロッコリー 40 マヨネーズ 5	60	60	2.5	5	5	1	1	1				
	豆腐海 鮮あん かけ	木綿豆腐 75 ベビーホタテ 10 むきエビ 20 あさり 10 玉葱 30 人参 皮剥 10 ピーマン 10 中華味 0.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 片栗粉 1	75	みそ煮 さば・50g 50 生姜 3 大根 皮剥 60 人参 皮剥 20 減塩みそ 10 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5	50	50	若鶏もも 皮な 40 ピーマン 20 赤ピーマン 10 黄ピーマン 10 菜種油 1 減塩みそ 6 上白糖 2 玉葱の 玉葱 45	40	40	鶏のか ら揚げ 若鶏もも 皮な 40 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01 合成清酒 1 薄力粉 1等 4 菜種油 8 サラダ菜 3	40	40	煮物 豚並肉(肩・脂 30 たけのこ 水煮 40 人参 皮剥 10 グリンピース 3 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 150 ソテー さやえんどう 10 もやし 40 菜種油 1	30	30	ポトフ 若鶏もも 皮な 40 じゃが芋 60 玉葱 60 人参 皮剥 15 ブロッコリー 20 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 野菜サ レタス 10	40	40	豆腐あ んかけ 木綿豆腐 50 合挽肉 10 人参 皮剥 5 貝割大根・芽 3 乾椎茸 0.3 グリンピース 3 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 片栗粉 1	50	50	10	5	3	3	1	1	
	豚肉と 大根の 煮物	豚並肉(肩・脂) 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ( 5 上白糖 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	30	みそ炒 め こんに ゃくの 炒め煮 つきこんにゃく 40 さやえんどう 5 菜種油 2 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5	30	30	若鶏もも 皮な 40 ピーマン 20 赤ピーマン 10 黄ピーマン 10 菜種油 1 減塩みそ 6 上白糖 2 玉葱の 玉葱 45	40	40	鶏のか ら揚げ 若鶏もも 皮な 40 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01 合成清酒 1 薄力粉 1等 4 菜種油 8 サラダ菜 3	40	40	煮物 豚並肉(肩・脂 30 たけのこ 水煮 40 人参 皮剥 10 グリンピース 3 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 150 ソテー さやえんどう 10 もやし 40 菜種油 1	30	30	ポトフ 若鶏もも 皮な 40 じゃが芋 60 玉葱 60 人参 皮剥 15 ブロッコリー 20 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 野菜サ レタス 10	40	40	豆腐あ んかけ 木綿豆腐 50 合挽肉 10 人参 皮剥 5 貝割大根・芽 3 乾椎茸 0.3 グリンピース 3 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 片栗粉 1	50	50	10	5	3	1	1		

## 献立表(週間)

## 妊産婦食

	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		さやえんどう	4		かつおだし	10	マリネ	人参 皮剥	5		マヨネーズ	5		食塩	0.3	ラダ	キャベツ	30			煮干しだし	15		
	ゴマ和え	小松菜 ゆで	50	白菜の	白菜	60		オリーブ油	1	なます	大根 皮剥	50		白こしょう	0.01		ミニトマト	30			お浸し	ほうれん草	50	
		減塩しょうゆ (	2.5	お浸し	減塩しょうゆ (	2.5		穀物酢	3		人参 皮剥	5	果物盛	キウイフルーツ	10		調合油	3			減塩しょうゆ (	2.5		
		上白糖	0.5		かつおだし	1		食塩	0.2		穀物酢	5	り合わ	パインアップル	20		食塩	0.3						
		ごま	0.5	果物	パレンシアオレ	60		白こしょう	0.01		上白糖	3	せ	みかん缶詰 (果	10		白こしょう	0.01	煮物		大根 皮剥	40		
	味噌炒め	さやいんげん (	30				ソテー	パセリ (粉	0.1		食塩	0.2				デザート	黒ごまウエハー	7			減塩しょうゆ (	2.5		
		玉葱	30	デザート	黒ごまウエハー	7		えのき茸	20	焼き芋	さつま芋	60									みりん風調味料	1		
		人参 皮剥	10	ト				菜種油	1	果物	パインアップル	60									煮干しだし	15		
		無塩バター	3					食塩	0.2							フルーツ杏仁	牛乳 1000ml	20						
		減塩みそ	4														寒天	4	デザート		チョコウエハー	7		
	果物	りんご	60				果物	キウイフルーツ	40	デザート	黒ごまウエハー	7					上白糖	3	ト					
	デザート	チョコウエハー	7				デザート	チョコウエハー	7								みかん缶詰 (果	15			果物	キウイフルーツ	40	
																	パインアップル	15						
																ヨーグルト	キウイフルーツ	5						
																	低脂肪ヨーグル	100						
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	フライ	尾付きえび	40	豚肉と	豚ももスライス	80	焼き魚	すずき・80g	80	チキン	若鶏もも 皮な	60	魚塩焼	ほっけ・100g	100	天ぷら		尾付きえび	40		
		食塩	0.4	盛り合	生椎茸	10	野菜の	じゃが芋	30	きのこ	食塩	0.3	カツ	食塩	0.2	き	食塩	0.5			かぼちゃ	40		
		大根 皮剥	40	わせ	ししとうがらし	5	旨煮	ごぼう	20	添え	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		トマト	15			ししとうがらし	6		
		しそ	1		食塩	0.2		人参 皮剥	10		ぶなしめじ	30		薄力粉 1等	4		サラダ菜	5			生椎茸	10		
		減塩正油パック	5		薄力粉 1等	5		生椎茸	10		生椎茸	20		鶏卵	3		減塩正油パック	5			薄力粉 1等	15		
	みそおでん	板こんにやく	15		鶏卵	3		しらたき	30		まいたけ	20		パン粉 (乾燥)	3	煮物					鶏卵	5		
		鶏卵	25		パン粉 (乾燥)	8		さやえんどう	5		菜種油	2		菜種油	10		じゃが芋	60			菜種油	15		
		さやいんげん (	20		菜種油	10		菜種油	2		減塩しょうゆ (	5		プリーツレタス	5		人参 皮剥	20			減塩正油パック	5		
		人参 皮剥	15		レモン	8		減塩しょうゆ (	7.5		合成清酒	2.5		ブロッコリー	30		減塩しょうゆ (	5			減塩しょうゆ (	5		
		減塩みそ	5		レタス	5		上白糖	2		みりん風調味料	2.5		マヨネーズ	5		上白糖	1	おろし		大根 皮剥	50		
		合成清酒	2.5		ソースパック	5		合成清酒	2.5		小葱	3		ケチャップパッ	8		みりん風調味料	1			おろししょうが	5		
		上白糖	1		煮干しだし	30		煮干しだし	30								煮干しだし	15						
		みりん風調味料	1	生野菜	キャベツ	30	海藻サ	海藻サラダ	2	おから	おから (新製法	30	わかめ	きゅうり	40		菜種油	1	炊き合		なが芋	60		
					ブロッコリー	20	海藻サ	海藻サラダ	2	の炒り	ひじき	0.5	酢正油	カットわかめ	0.5		グリんピース (	3	わせ		人参 皮剥	15		
					ミニトマト	15	ラダ	きゅうり	10	煮	乾椎茸	0.5		穀物酢	5						乾椎茸	1		
	もずくの酢物	もずく	50		鶏卵	25		レタス	5		人参 皮剥	5		上白糖	3	酢の物	白菜	40			減塩しょうゆ (	5		
		生姜	2		穀物酢	5		ミニトマト	15		葱	5		減塩しょうゆ (	2.5		きゅうり	20			上白糖	1		
		穀物酢	5		調合油	3		減塩しょうゆ (	2.5		菜種油	3		生姜	1.5		穀物酢	2.5			煮干しだし	15		
		減塩しょうゆ (	2.5		減塩しょうゆ (	2.5		穀物酢	5		減塩しょうゆ (	5					上白糖	1			さやえんどう	4		
		上白糖	3		白こしょう	0.01		調合油	3		上白糖	2	白和え	しぼり豆腐	40		食塩	0.2						
					白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		みりん風調味料	2.5		いりごま	1.5						浅漬け	きゅうり	15	
	そば碗	茶そば	10	鶏肉の	若鶏もも 皮な	20		煮物	乾椎茸	0.5		煮干しだし	15		減塩みそ	8	とろろ	かつとろろ昆布	0.5			キャベツ	15	
		葱	5	煮物	かぶ 皮剥	30		煮物	えのき茸	20	サラダ			上白糖	4	和え	なが芋	40			人参 皮剥	5		
		乾椎茸	0.5		人参 皮剥	10		えのき茸	20		レタス	10		ほうれん草	50		小葱	1			刻み昆布	0.5		
		淡口醤油	5		さやえんどう	5		ぶなしめじ	30		ミニトマト	20		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ (	2.5			食塩	0.2		
		食塩	0.2		減塩しょうゆ (	5		減塩しょうゆ (	2.5		ブロッコリー	30												
		かつお・昆布だ	150		上白糖	1		上白糖	0.5		マヨネーズパッ	10	清汁	エリンギ	20	ゼリー	はちみつレモン	60	清汁		糸みつば	5		
					かつおだし	15		かつおだし	15					にら	10						生ふ	8		



## 献立表(週間)

## 妊産婦食

		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	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84						
	炒り豆腐	木綿豆腐	60	大根煮物	大根 皮剥	40	炒煮	もやし	50						
		キャベツ	50		油揚げ	5		人参 皮剥	10						
		葱	10		人参 皮剥	8		菜種油	1						
		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	5						
		菜種油	2		上白糖	0.5		上白糖	1						
		減塩しょうゆ(	5		煮干しだし	15		ひきわり納豆	40						
		上白糖	1		さやえんどう	3		葱	2						
		煮干しだし	15	卵豆腐	鶏卵	20		減塩正油パック	5						
	さつま芋煮	さつま芋	60		煮干しだし	40									
		減塩しょうゆ(	5		食塩	0.2	ゴマ和え	和種なばな	40						
		上白糖	1		生姜	2		ごま	4						
		煮干しだし	10		減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	5						
		小葱	3		上白糖	1		上白糖	0.5						
					片栗粉	0.2									
	おかか	チンゲンサイ	40		しそ	0.5	みそ汁	チンゲンサイ	20						
	和え	濃口醤油	2.5					じゃが芋	40						
		上白糖	0.5	みそ汁	大根 葉	20		淡色辛みそ	10						
		削り節	0.3		ぶなしめじ	10		煮干しだし	150						
					淡色辛みそ	10									
	みそ汁	もやし	20		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180						
		玉葱	10	漬物	パリッコ	10									
		淡色辛みそ	10												
		煮干しだし	150	果物	バナナ	100									
	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						
	チキンピカタ	若鶏もも 皮なし	90	魚の香味焼き	さば・100g	100	煮魚	まごがれい・10	100						
		食塩	0.3		減塩しょうゆ(	5		生姜	3						
		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(	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					スナッパえんど	10						
		サニーレタス	8	炒め物	キャベツ	30									
					玉葱	20	お浸し	ほうれん草	50						
	野菜炒め	チンゲンサイ	50		人参 皮剥	10		減塩正油パック	5						
		ぶなしめじ	25		ピーマン	8									
		黄ピーマン	5		調合油	1	梅肉和え	きゅうり	40						
		菜種油	1		食塩	0.3		しそ	0.3						
		かき油	5		白こしょう	0.01		梅干し(調味漬)	3						
		合成清酒	1		鶏ガラスープ	0.5		削り節	0.2						
	お浸し	えのき茸	10	野菜サ	カリフラワー	30	はんぺ	はんぺん	20						

## 献立表(週間)

## 妊産婦食

	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)	
昼	白菜	40	ラダ	きゅうり	15	んマヨ	マヨネーズ	5						
	減塩しょうゆ(	2.5		トマト	30	ネーズ								
	かつおだし	1		カットわかめ	0.5	焼き								
	もずく	50		いりごま	0.5	果物	ぶどう	60						
酢	レモン(果汁)	2		穀物酢	5									
	穀物酢	5		調合油	3	デザート	黒ごまウエハー	7						
	減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	2.5	ト								
	上白糖	3		白こしょう	0.01									
果物	ネーブル	60	里芋田	さやえんどう	3									
			楽	里芋	40									
				減塩みそ	7									
デザート	黒ごまウエハー	7		上白糖	3									
			デザート	チョコウエハー	7									
			ト											
夕	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	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					
	漬け	食塩	0.3	姜焼き	生姜	3	ローフ	パン粉(乾燥)	2					
		薄力粉 1等	2		減塩しょうゆ(	5		牛乳	5					
		菜種油	6		合成清酒	2.5		食塩	0.3					
		玉葱	40		菜種油	1		白こしょう	0.01					
		人参 皮剥	5		人参 皮剥	5		玉葱	60					
		ピーマン	8		キャベツ	20		人参 皮剥	5					
		減塩しょうゆ(	5		マヨネーズ	5		グリーンピース	3					
		穀物酢	5					鶏卵	3					
		上白糖	2	煮物	かぶ 皮剥	40		ケチャップ	5					
		とうがらし 乾	0.1		人参 皮剥	15		人参 皮剥	30					
					さやいんげん(	10		無塩バター	1					
そぼろ	煮	鶏ひき肉	10		減塩しょうゆ(	5		上白糖	0.5					
		じゃが芋	50		上白糖	1		ブロッコリー	30					
		さやいんげん(	10		煮干しだし	15		マヨネーズ	10					
		煮干しだし	15											
		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					
		上白糖	1	コリー	削り節	0.5	ら漬け	人参 皮剥	5					
				のおか	減塩しょうゆ(	2.5		真昆布	0.3					
サラダ		キャベツ	50	か和え				食塩	0.3					
		人参 皮剥	5					上白糖	3					
		かつお缶詰(油	10	中華風	緑豆春雨	5		穀物酢	5					
		マヨネーズ	8	スープ	きくらげ(乾)	0.5		煮干しだし	1					
		レモン(果汁)	1.5		たけのこ 水煮	15								
		濃口醤油	1		人参 皮剥	5	蒸し鶏	ささ身	10					
		白こしょう	0.01		鶏卵	20	のサラ	レタス	20					
卵スー					中華味	0.5	ダ	トマト	20					
プ		鶏卵	15		食塩	0.8		海藻サラダ	1					
		玉葱	40		白こしょう	0.01		ごま油	1					
		赤ピーマン	5					減塩しょうゆ(	2.5					
		生椎茸	5	ゼリー	ふる一つゼリー	60		穀物酢	5					

## 献立表(週間)

## 妊産婦食

		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		コンソメ	0.5			上白糖	1								
		食塩	0.8			白こしょう	0.01								
		白こしょう	0.01												
	ゼリー	ふるーつゼリー	60			みそ汁	玉葱	30							
							まいたけ	8							
							淡色辛みそ	10							
							煮干しだし	150							
						ゼリー	ふるーつゼリー	60							
15	黒糖蒸しパン	薄力粉 1等	30	ホットケーキ	ホットケーキ粉	15	クッキー	薄力粉 1等	10						
		黒砂糖	12		牛乳	10	ー	無塩バター	5						
		ベーキングパウ	0.1		鶏卵	5		上白糖	5						
		食塩	0.1		有塩バター	1		牛乳	3						
		水	30		メープルシロツ	3									
	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	2087 kcal	蛋白質 77.0 g	エネルギー	2052 kcal	蛋白質 77.3 g	エネルギー	1982 kcal	蛋白質 76.1 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g
	脂質	44.4 g	炭水化 336.2 g	脂質	54.0 g	炭水化 304.4 g	脂質	47.6 g	炭水化 306.9 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	7.7 g		塩分	7.3 g		塩分	7.7 g		塩分	g		塩分	g	