

献立表(週間)

妊産婦食

	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	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
	豆腐の	木綿豆腐	50	塩たら	たらこ	10	鮭缶お	さけ水煮缶詰	60	野菜卵	キャベツ	50	小松菜	小松菜	40	焼き魚	あじ・40g	60	切り干	切干し大根	6
	かにかま	かに	10	こと湯	しそ	0.5	ろし	大根 皮剥	50	とじ	人参 皮剥	5	の炒煮	赤ピーマン	20	食塩	0.3	し大根	人参 皮剥	10	
	んかけ	さやえんどう	5	葉和え	和種なばな	30		しそ	0.5		鶏卵	50		油揚げ	5	しそ	1	の煮物	菜種油	1	
		生姜	2		湯葉 干し	1		減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (5		菜種油	1			減塩しょうゆ (2.5		2.5
		淡口醤油	1		減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (2.5		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ (2.5	いんげ	さやいんげん (40		上白糖	1
		鶏ガラスープ	0.2		切干大			切干し大根	5		煮干しだし	30		上白糖	1	んソテ	人参 皮剥	10		煮干しだし	10
		食塩	0.3	野菜炒	キャベツ	50	根梅肉	人参 皮剥	5	二色浸	もやし	40	茹で卵	鶏卵	50	ー	菜種油	1			
		片栗粉	1	め煮	ピーマン	10	和え	生椎茸	5	し	ピーマン	10	の Mayo	マヨネーズ	5		食塩	0.3	納豆	納豆	40
	チンゲ	チンゲンサイ	50		人参 皮剥	10		梅干し (調味漬	3		削り節	0.5	の マヨ	マヨネーズ	5		白こしょう	0.01		葱	2
	菜の	人参 皮剥	10		菜種油	1		上白糖	1		減塩しょうゆ (5	ネーズ	パセリ (粉	0.2					減塩正油パック	5
	和え物	減塩しょうゆ (2.5		上白糖	1	のり佃	減塩あまのり佃	8		胡瓜の	きゅうり	50	みそ汁	玉葱	20	カリフ	ぶなしめじ	20		
		上白糖	1		煮		煮			酢物	穀物酢	5		のゴマ	20	ラワー	カリフラワー	30	サラダ	レタス	30
	浅漬け	きゅうり	20	大豆と	だいず水煮缶詰	15	みそ汁	白菜	30		上白糖	3		醤油和	20		減塩しょうゆ (2.5		黄ピーマン	5
		食塩	0.1	昆布の	刻み昆布	0.5		なす	10		食塩	0.3		え	10		上白糖	0.5		赤ピーマン	5
				煮物	減塩しょうゆ (2.5		葱	5		いりごま	0.5		煮干しだし	150		いりごま	0.5		穀物酢	5
					上白糖	0.5		淡色辛みそ	10					味付け	1	みそ汁	小松菜	20		食塩	0.3
	みそ汁	大根 皮剥	20		みそ汁	棒麩	1	煮干しだし	150	みそ汁	大根 皮剥	30	味付け	味のり	1		棒麩	2		白こしょう	0.01
		大根 葉	10		カットわかめ	0.5	牛乳	牛乳	180		貝割大根・芽	5	のり				淡色辛みそ	10	みそ汁	玉葱	20
		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10					淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150		もやし	10
		煮干しだし	150		煮干しだし	150					煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180					小葱	2
	ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180				ジョア	ジョア・プレー	125				牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10
																				煮干しだし	150
																				牛乳	180
昼	五目う	うどん ゆで	260	米飯	精白米	84	パン :	オレンジロール	80	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	赤飯	精白米	42	米飯	精白米	84
	どん	尾なしえび	20				オレン										もち米	42			
		鶏卵	25	回鍋肉	若鶏もも 皮な	80	ジロー			蒸し豚	豚ももスライス	50	ザンギ	若鶏もも 皮な	90		あずき 全粒・	8	焼き魚	さけ・80g	80
		ほうれん草 (ゆ	20		キャベツ	70	ル			肉あん	食塩	0.3		生姜	3				食塩	0.4	
		さやえんどう (4		ピーマン	10				かけ	生姜	2		減塩しょうゆ (5	魚のフ	まだら・60g	60	大根 皮剥	40	
		葱	5		葱	15	和風豆	木綿豆腐	40		玉葱	40		合成清酒	1	ライ	食塩	0.3	しそ	0.5	
		かつお・昆布だ	150		無塩バター	2	腐ハン	鶏ひき肉	30		ピーマン	10		薄力粉 1等	6		白こしょう	0.01	減塩正油パック	5	
		濃口醤油	10		減塩みそ	10	バーグ	玉葱	40		乾椎茸	0.3		調合油	7		薄力粉 1等	5			
		みりん風調味料	2.5		上白糖	1		鶏卵	3		菜種油	1		サニーレタス	5		鶏卵	3	炒煮	じゃが芋	40
					鶏ガラスープ	0.5		なが芋	5		減塩しょうゆ (5		レモン	10		パン粉 (乾燥)	8		人参 皮剥	10
	ポテト	じゃが芋	50		片栗粉	3		片栗粉	3		上白糖	1					菜種油	10		菜種油	1
	コロッ	合挽肉	20	南瓜の	かぼちゃ	60		減塩みそ	5		煮干しだし	30	大根な	大根 皮剥	40		サラダ菜	5		減塩しょうゆ (5
	ケ	玉葱	40	煮物	スナップえんど	10		白こしょう	0.01		片栗粉	1	ます	はつかだいこん	5		レモン	10		上白糖	1
		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ (5		菜種油	2					きゅうり	10		ミニトマト	15			
		薄力粉 1等	5		上白糖	1		大根 皮剥	30	桜ポテ	じゃが芋	50		穀物酢	5		鶏卵	10	野菜ス	きゅうり	30
		鶏卵	3		煮干しだし	15		しそ	1	ト	たらこ	6		上白糖	3		玉葱	8	ティッ	大根 皮剥	30
		パン粉 (乾燥)	6		減塩正油パック	5		減塩正油パック	5		食塩	0.1		食塩	0.3		らっきょう 甘	3	ク	セロリー	20
		菜種油	10	ほうれ	ほうれん草	40					白こしょう	0.01					マヨネーズ	5		マヨネーズパッ	10
		キャベツ	25	ん草の	ぶなしめじ	15	ポトフ	若鶏もも 皮な	40		グリーンピース	5	焼きか	西洋かぼちゃ	40		食塩	0.2			
		ソースパック	5	あえ物	減塩しょうゆ (2.5		ベーコン	5		干しずいき	5	ぼちゃ	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	みそ汁	木綿豆腐	25
								じゃが芋	60	煮物				プロセスチーズ	5		パセリ (粉	0.1		葱	5

献立表(週間)

妊産婦食

	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	ピーナツ和え	白菜 ピーナツバター 減塩しょうゆ(上白糖)	60 5 2.5 1	焼きなす 小葱 減塩しょうゆ	40 2 2.5	マッシュルーム コンソメ 食塩 パセリ(粉)	5 0.5 0.5 0.5	さやえんどう 減塩しょうゆ(上白糖) 削り節	3 2.5 0.5 0.5	みそ汁	カットわかめ 白菜 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.1 0.5 40 3 10 150	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	果物 りんご キウイフルーツ ジュース デザート	パセリ(粉) ネーブル チョコウエハー	0.1 60 7	菜の花 と帆立 の炒め 物 蓋物 生ふ 茶そば 小葱 減塩しょうゆ(昆布だし) かつおだし 果物 いちご 漬物 デザート	和種なばな ゆ ホタテ貝柱 赤ピーマン オリーブ油 かき油 減塩しょうゆ(30 20 5 1 2 2.5	淡色辛みそ 煮干しだし りんご チョコウエハー	10 150 60 7								
夕	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	五目炊き込みご飯	精白米 若鶏もも 皮なし 生椎茸 人参 皮剥 ごぼう 油揚げ 減塩しょうゆ(合成清酒) みりん風調味料 グリんピース かつおだし	84 10 10 3 5 2 5 1 1 3 30	米飯	精白米	84	米飯	精白米	85	米飯	精白米	84	照焼魚 きんぴら う	精白米 そい 80g 減塩しょうゆ(上白糖) みりん風調味料 合成清酒 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック ごぼう 人参 皮剥 しらたき ごま油 減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし いりごま	84 80 5 2.5 1 50 1 5 40 10 20 1 5 1 15 0.5	豚ばら キャベツ ツ炒め ピーマン 生姜 濃口醤油 合成清酒 上白糖 片栗粉 鶏ガラスープ ごま油 白こしょう ブロッコリー	40 60 10 10 3 5 5 3 3 1 1 20 5 1 15 0.5	鶏つくね揚げ あんかけ け 生椎茸 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 里芋 ホタテ貝柱 人参 皮剥 生椎茸 減塩しょうゆ(合成清酒) みりん風調味料 片栗粉 生姜	30 20 3 0.3 3 3 5 40 30 20 10 7.5 2.5 2.5 1 1	鶏ひき肉 玉葱 生椎茸 食塩 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 里芋 ホタテ貝柱 人参 皮剥 生椎茸 減塩しょうゆ(合成清酒) みりん風調味料 片栗粉 生姜	30 20 3 0.3 3 3 5 40 30 20 10 7.5 2.5 2.5 1 1
	バター醤油炒め	なが芋 黄ピーマン 減塩しょうゆ(無塩バター)	50 10 2.5 1	茶碗蒸し 鶏卵 煮干しだし かつおだし 若鶏ささ身 ぎんなん ゆで なると 糸みつば 食塩 みりん風調味料	50 50 50 10 3 8 2 0.3 1	とびっこ 大根 皮剥 人参 皮剥 小葱 減塩しょうゆ(上白糖) とびっこ	50 5 2 2.5 1 5	筑前煮 若鶏もも 皮なし 里芋 人参 皮剥 さやいんげん(10 50 15 10	マカロニ マカロニ 乾 きゅうり	4 20	三杯酢 きゅうり	50 2 5 3	大名和え 白菜 削り節 減塩しょうゆ(70 0.5 2.5															

妊産婦食

献立表(週間)

		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	ゼリー	中力粉 2等	5	もやし	40	卵スー	鶏卵	15	菜種油	1	ダ	ローズハム	8	炒煮	大根 皮剥	40	鶏卵	15																								
		脱脂粉乳	3	のナム	小松菜	10	ブ	玉葱	20	減塩しょうゆ(5		マヨネーズ	8		凍り豆腐	1	食塩	0.1																							
		大根 皮剥	20	ル	人参 皮剥	5	葱	5	上白糖	1		白こしょう	0.01		菜種油	1	菜種油	0.5																								
		人参 皮剥	10		生姜	2	中華味	0.5	サラダ	キャベツ	25	清汁	さやえんどう	5	減塩しょうゆ(2.5	ブロッ	ブロッコリー	60																							
		減塩しょうゆ(2.5		いりごま	0.5	食塩	0.5		ブロッコリー	30		えのき茸	20	煮干しだし	10	コリー	穀物酢	5																							
		上白糖	1		ごま油	2	淡口醤油	2.5		ミニトマト	15		淡口醤油	5	サラダ	サハラ	調合油	3																								
		煮干しだし	15		減塩しょうゆ(2.5	白こしょう	0.01		マヨネーズ	10		食塩	0.2	里芋の	里芋	30	減塩しょうゆ(2.5																							
		ふる一つゼリー	60		上白糖	1	杏仁フ	杏仁フルーツ	60	白こしょう	0.01		昆布だし	75	煮物	木綿豆腐	30	白こしょう	0.01																							
				お浸し	白菜	50	ルーツ		ゼリー	ふる一つゼリー	60		かつおだし	75		人參 皮剥	10																									
					減塩しょうゆ(2.5	ゼリー	ふる一つゼリー	60			ゼリー	ふる一つゼリー	60		ごぼう	15	煮浸し	きょうな	50																						
					かつお・昆布だ	5									小葱	2		減塩しょうゆ(2.5																							
					ゼリー	ふる一つゼリー	60								減塩しょうゆ(2.5		みりん風調味料	2.5																							
															上白糖	0.5																										
															煮干しだし	10	ゼリー	ふる一つゼリー	60																							
														ゼリー	ふる一つゼリー	60																										
15	全粒粉	薄力粉 1等	10	ホット	ホットケーキ粉	15	マドレ	薄力粉 1等	10	野菜と	野菜と果物(ピ	100	黒糖蒸	薄力粉 1等	30	ホット	ホットケーキ粉	15	クッキ	薄力粉 1等	10																					
	クッキ	全粒粉	10	ケーキ	鶏卵	5	ーナ	粉糖	10	果物の	ゼラチン寒天	1.5	しパン	黒砂糖	12	ケーキ	牛乳	10	ー	無塩バター	5																					
	ー	ベーキングパウ	0.1		牛乳	10		ベーキングパウ	0.1	ゼリー	水	10		ベーキングパウ	0.1		鶏卵	5		上白糖	5																					
		牛乳	6		有塩バター	0.5		食塩	0.1		ホイップクリ	10		食塩	0.1		有塩バター	1		牛乳	3																					
		無塩バター	4		メープルシロツ	3		鶏卵	10		上白糖	2		水	30		メープルシロツ	3																								
		上白糖	4					バニラエッセ	0.1		もも缶(果肉)	10																														
	紅茶	紅茶 浸出液	150	紅茶	紅茶 浸出液	150		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																																	
栄養価	エネルギー		1950 kcal	蛋白質		75.2 g	エネルギー		1915 kcal	蛋白質		84.4 g	エネルギー		1957 kcal	蛋白質		75.8 g	エネルギー		1998 kcal	蛋白質		79.4 g	エネルギー		2067 kcal	蛋白質		79.0 g	エネルギー		2070 kcal	蛋白質		77.8 g	エネルギー		2028 kcal	蛋白質		76.8 g
	脂質		42.1 g	炭水化		308.1 g	脂質		38.8 g	炭水化		297.9 g	脂質		51.3 g	炭水化		287.7 g	脂質		45.4 g	炭水化		310.2 g	脂質		49.5 g	炭水化		317.0 g	脂質		53.6 g	炭水化		308.5 g	脂質		52.8 g	炭水化		303.3 g
	塩分		7.5 g	塩分		7.3 g	塩分		7.9 g	塩分		7.8 g	塩分		7.8 g	塩分		7.8 g	塩分		7.8 g	塩分		7.8 g	塩分		7.8 g	塩分		7.8 g	塩分		7.3 g	塩分		7.3 g	塩分		7.6 g			

献立表(週間)

妊産婦食

	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)			
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	80	米飯	精白米	84	
	豆腐の	木綿豆腐	50	野菜炒	鶏卵	50	五目煮	さつま揚げ	20	鮭塩塩焼き(骨	20	きんぴ	ごぼう	40	野菜ソ	キャベツ	50	野菜卵	鶏卵	40		
	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	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	
		減塩しょうゆ(5		グリーンアスパ	10		乾椎茸	0.5	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		さやいんげん(10	小松菜	もやし ゆで	10		上白糖	1		食塩	0.3		食塩	0.3	
		合成清酒	1		食塩	0.5		濃口醤油	5	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		上白糖	1		上白糖	1	ル	ごま	1										
		片栗粉	1	チンゲ	チンゲンサイ	40		煮干しだし	20		減塩しょうゆ(2.5	卵焼き	鶏卵	50	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					穀物酢	2.5		食塩	0.2	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	塩たら	たらこ	10		上白糖	2		上白糖	0.1		上白糖	1.5		凍り豆腐	1	
	りの梅	梅干し(調味漬	2		菜種油	1	こ	しそ	1		ごま油	0.5		菜種油	1		菜種油	1		菜種油	1	
	肉和え	みりん風調味料	0.5		減塩しょうゆ(5	白菜の	白菜	60	ソテー	キャベツ	60		パセリ	1		味付け	味付けのり	1	減塩しょうゆ(5	
		上白糖	0.2	梅漬	梅干し(調味漬	5	お浸し	濃口醤油	2.5		ピーマン	10	野菜サ	きょうな	20		のり			上白糖	1	
		ふりかけ	2.5		かつお節	0.5		かつお節	0.5		菜種油	1	ラダ	黄ピーマン	5	みそ汁	味付け			煮干しだし	10	
		みそ汁	5	みそ汁	ほうれん草	20	みそ汁	木綿豆腐	30		食塩	0.5		穀物酢	5		のり			佃煮	減塩あまのり佃	8
		ぶなしめじ	10		カットわかめ	0.5		カットわかめ	0.5		白こしょう	0.01		上白糖	0.5		もやし	20		もやし	20	
		白菜	20		淡色辛みそ	10		小葱	2	みそ汁	貝割大根・芽	5		調合油	3		淡色辛みそ	10	みそ汁	キャベツ	30	
		淡色辛みそ	10	牛乳	煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		いわのり	2		食塩	0.2		煮干しだし	150		ぶなしめじ	10	
		煮干しだし	150		牛乳	180	牛乳	煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		黒こしょう	0.01	牛乳	牛乳	180		葱	5	
		ジョア	125		牛乳	180	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・プレー	125	みそ汁	キャベツ	30					淡色辛みそ	10	
														棒麩	2					煮干しだし	150	
														淡色辛みそ	10					牛乳	180	
													牛乳	牛乳	180							
昼	そば	そば ゆで	210	米飯	精白米	84	ホット	ドッグパン40g	40	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	80	米飯	精白米	84	
		かつおだし	150				ドック	フランクフルト	16.3													
		昆布だし	150	煮魚	まこがれい・80	80		ケチャップ	5	チキン	鶏ひき肉	60	ハヤシ	豚ももスライス	50	魚の生	さわら・60g	60	ガタタ	大根 皮剥	30	
		減塩しょうゆ(15		生姜	2		キャベツ	30	ロール	食塩	0.3	ライス	玉葱	100	姜焼き	食塩	0.3	ン	人参 皮剥	5	
		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(10		菜種油	1		白こしょう	0.01		マッシュルーム	20		濃口醤油	5		むきエビ	20	
		合成清酒	2.5		上白糖	1		食塩	0.1		鶏卵	5		菜種油	3		合成清酒	5		するめいか	20	
		上白糖	1		合成清酒	2.5					玉葱	20		ハヤシルウ	9		生姜	3		ベビーホタテ	20	
		葱	5		里芋	20	グラタ	若鶏もも 皮な	30		人参 皮剥	10		ウスターソース	2.5		サニーレタス	3		あさり	20	
		天ぷら	20		小松菜	20	ン	尾なしえび	40		パン粉(乾燥)	3		ケチャップ	2.5		レモン	10		木綿豆腐	75	
		尾付きえび	20	けんち	木綿豆腐	50		玉葱	30		菜種油	1		白こしょう	0.01					チンゲンサイ	20	
		さつま芋	20	ん煮	無塩バター	6		無塩バター	6		ケチャップ	5		グリ	5	炒煮	小松菜	50		なると	5	
		玉葱	30		薄力粉 1等	10		薄力粉 1等	10		ピーマン	10		ンサラ	10		菜種油	1		葱	2	
		人参 皮剥	5		牛乳 1000ml	80		牛乳 1000ml	80		赤ピーマン	10	グリー	レタス	20		濃口醤油	2.5		うずら卵 水煮	10	
		薄力粉 1等	15		コンソメ	0.5		コンソメ	0.5		黄ピーマン	10		ブロッコリー	40		上白糖	0.5		菜種油	1	
		鶏卵	5		食塩	0.3		食塩	0.3		食塩	0.2		トマト	15					中華味	0.5	
		菜種油	15		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5	冷奴	木綿豆腐	75		濃口醤油	2.5	
		肉じゃ	40		煮干しだし	15		パン粉(乾燥)	3		菜種油	1		穀物酢	5		かつお節	0.5		かき油	5	
	が	若鶏むね皮なし	30	酢の物	かぶ 皮剥	40		パルメザンチー	0.1	サラダ	レタス	10		調合油	3		小葱	1		合成清酒	2.5	
														白こしょう	0.01		醤油パック	5		みりん風調味料	2.5	

妊産婦食

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)									
昼	玉葱	20	きゅうり	10	フレン	きょうな ゆで	40	きゅうり	40	春雨の	緑豆春雨	5	果物	バナナ	100	炒め物	片栗粉	2				
	人参 皮剥	10	人参 皮剥	5	チサラ	黄ピーマン	5	はつかだいこん	5	中華風	木綿豆腐	30				キャベツ	30					
	調合油	1	穀物酢	5	ダ	トマト	20	穀物酢	5	ソテー	にら	10	デザート	チョコウエハー	7	玉葱	20					
	減塩しょうゆ(5	上白糖	3		鶏卵	25	調合油	3		ごま油	1				人参 皮剥	10					
	上白糖	1	食塩	0.2		穀物酢	5	食塩	0.2		食塩	0.2				ピーマン	8					
	小葱	1	温野菜	スナップえんど	20	調合油	3	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01				調合油	1					
	ゴマ和	小松菜 ゆで	50	サラダ	カリフラワー	30	白こしょう	0.01	煮物	西洋かぼちゃ	40	中華味	0.3			鶏ガラスープ	0.5					
	え	ごま	1		マヨネーズ	5				いんげん ゆで	20					食塩	0.2					
		減塩しょうゆ(2.5		マッシ	じゃが芋	40	生椎茸	10	果物	キウイフルーツ	40				白こしょう	0.01					
		上白糖	0.5	果物	バレンシアオレ	70	ユポテ	無塩バター	3													
	果物	キウイフルーツ	40	デザート	チョコウエハー	7	ト	食塩	0.3													
	デザート	黒ごまウエハー	7				果物	りんご	60							野菜サ	きゅうり	30				
										チンゲ	玉葱	20				ラダ	カリフラワー	15				
										ンサイ	チンゲンサイ	20					トマト	30				
										のソテ	菜種油	1					カットわかめ	0.5				
										ー	食塩	0.2					いりごま	0.5				
										デザート	黒ごまウエハー	7					穀物酢	5				
																	調合油	3				
																	減塩しょうゆ(2.5				
																	白こしょう	0.01				
										果物	ぶどう	60										
										デザート	チョコウエハー	7										
																長ネギ	葱	50				
																のポワ	オリーブ油	3				
																レ	食塩	0.3				
																	白こしょう	0.01				
																	えだまめ(冷凍	5				
																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	85	米飯	精白米	84	米飯	精白米	80	米飯	精白米	84	
	マヨネ	ささ身	80	ハンバ	合挽肉	80	鶏の西	若鶏もも 皮な	80	おろし	まだら・80g	80	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・80g	80	
	ーズ焼	食塩	0.3	ーグ	玉葱	40	京焼	減塩みそ	5	煮	生姜	3		大根 皮剥	40		食塩	0.3	ろしあ	合成清酒	1	
		マヨネーズ	12		鶏卵	3		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(7.5		しそ	1		白こしょう	0.01	ん	薄力粉 1等	2	
		パセリ(粉	0.1		パン粉(乾燥)	1		上白糖	0.5		上白糖	3		減塩正油パック	5		薄力粉 1等	5		ごま油	2	
		サニーレタス	5		牛乳	3		大根 皮剥	40		合成清酒	2.5					鶏卵	3		大根 皮剥	50	
	大根の	大根 皮剥	60		食塩	0.3		しそ	0.5		大根 皮剥	80	ホタテ	ベビーホタテ	40		パン粉(乾燥)	8		小松菜	10	
	煮物	人参 皮剥	10		白こしょう	0.01		里芋の	里芋	45		ほうれん草	30	玉葱	30		菜種油	10		人参 皮剥	10	
		さやいんげん(10		菜種油	3		煮物	減塩しょうゆ(2.5	麻婆豆	木綿豆腐	50	人参 皮剥	10		パセリ	1.5		葱	5	
		減塩しょうゆ(5		ケチャップ	5		煮物	上白糖	1	腐	鶏ひき肉	10	ぶなしめじ	15		レタス	5		生姜	1	
		合成清酒	1		ウスターソース	5		上白糖	5			玉葱	40	ピーマン	5		ソースパック	5		減塩しょうゆ(5	
		煮干しだし	15		キャベツ	25		さやえんどう(5			葱	10	ごま油	1					上白糖	1	
		鶏卵	25		レッドキャベツ	5		きのこ	生椎茸	10			スター	中華味	0.5	生野菜	キャベツ	35		みりん風調味料	2.5	
								の和え	えのき茸	10		ソース	かき油	3	サラダ	ミニトマト	15			合成清酒	1	
	ほうれ	しばり豆腐	30	リャン	緑豆春雨	5		物	ぶなしめじ	20		にんにく	0.5		鶏卵	25				片栗粉	1	
	ん草の	いりごま	1	パン	もやし	30		エリンギ	10			生姜	5		穀物酢	5				調合油	3	
					しそ	1						減塩しょうゆ(2.5	きんと	さつま芋	50				スパゲ	スパゲティ 乾	6

献立表(週間)

妊産婦食

		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	白和え	減塩みそ	5	ロースハム	10	減塩しょうゆ(2.5	減塩みそ	2	ん	上白糖	3	濃口醤油	2.5	ッティ	きゅうり	20						
		上白糖	3	穀物酢	2.5	みりん風調味料	1	上白糖	1		白こしょう	0.01	サラダ	ロースハム	10								
		板こんにやく	20	減塩しょうゆ(5			合成清酒	2.5	清汁	カットわかめ	0.5	ケチャップ	2	マヨネーズ	10							
		減塩しょうゆ(2.5	上白糖	1	ソテー	小松菜	30	ごま油	1	えのき茸	5											
		みりん風調味料	1	ごま油	0.5		人参 皮剥	10	片栗粉	1	葱	2	煮物	里芋	40	カリフ	カリフラワー	40					
		ほうれん草(ゆ	20	いりごま	1		菜種油	1	とうがらし 乾	0.2	淡口醤油	5		生椎茸	10	ラワー	人参 皮剥	10					
		人参 皮剥(ゆ	5				食塩	0.2			食塩	0.2		人參 皮剥	10	甘酢漬	淡口醤油	0.5					
				南瓜の	西洋かぼちゃ	50		ポテト	じゃが芋	40		かつおだし	75		濃口醤油	2.5	け	穀物酢	5				
				サラダ	きゅうり	15	ゼリー	ふる一つゼリー	60	サラダ	きゅうり	15		昆布だし	75			上白糖	3				
					玉葱	10					人参 皮剥	5	ゼリー	ふる一つゼリー	60			煮干しだし	15	ゆず(果皮)	1		
お吸い物	生ふ	糸みつば	2						ローズハム	5													
		淡口醤油	5						マヨネーズ	10													
		食塩	0.2						白こしょう	0.01													
		昆布だし	75	スープ	玉葱	40																	
		かつおだし	75		貝割大根・芽	5																	
					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	ゼリー	ふる一つゼリー	60																	
15	全粒粉	薄力粉 1等	10	ホット	ホットケーキ粉	15	マドレ	薄力粉 1等	10	フレン	食パン 市販品	30	黒糖蒸	薄力粉 1等	30	フレン	食パン 市販品	30	クッキ	薄力粉 1等	10		
		クッキ	10	ケーキ	鶏卵	5	ーヌ	粉糖	10	チトー	牛乳	10	シパン	黒砂糖	12	チトー	牛乳	10	ー	無塩バター	5		
		ー	0.1		牛乳	10		ベーキングパウ	0.1	スト	鶏卵	5		ベーキングパウ	0.1	スト	鶏卵	5		上白糖	5		
			6		有塩バター	0.5		食塩	0.1		上白糖	1		食塩	0.1		上白糖	1		牛乳	3		
			4		メープルシロツ	3		鶏卵	10		メープルシロツ	6		水	30		メープルシロツ	6					
			4						バニラエッセ	0.1													
									無塩バター	8	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	2004 kcal 蛋白質 81.5 g			2055 kcal 蛋白質 77.7 g			1917 kcal 蛋白質 76.5 g			2040 kcal 蛋白質 79.3 g			2034 kcal 蛋白質 75.5 g			2029 kcal 蛋白質 76.2 g			1972 kcal 蛋白質 75.8 g				
	脂質 46.0 g 炭水化 308.6 g			脂質 53.1 g 炭水化 304.9 g			脂質 54.2 g 炭水化 274.4 g			脂質 43.9 g 炭水化 323.3 g			脂質 41.9 g 炭水化 329.8 g			脂質 53.3 g 炭水化 301.9 g			脂質 48.7 g 炭水化 301.8 g				
	塩分 7.9 g			塩分 7.8 g			塩分 7.7 g			塩分 7.7 g			塩分 7.8 g			塩分 7.4 g			塩分 7.7 g				

妊産婦食

献立表(週間)

	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)												
昼	パンサ ンスー	白こしょう	0.01	人参 皮剥	15	千切り	大根 皮剥	30	かにかま	5	ミニトマト	15	ビーフ	ビーフン	5										
		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	ブロッコリー	20	ソソテ	玉葱	40									
		カットわかめ	0.5	上白糖	1	ラダ	きょうな	10	酢みそ	葱 (ゆで)	40	濃口醤油	2.5	ー	ピーマン	8									
		緑豆春雨	2	煮干しだし	15	ミニトマト	15	和え	減塩みそ	5	穀物酢	5	穀物酢	5	菜種油	1									
		葱	5	長いもの酢の物	5	穀物酢	5	上白糖	上白糖	3	上白糖	3	調合油	3	食塩	0.3									
	果物	穀物酢	5	上白糖	3	調合油	3	穀物酢	穀物酢	3	ごま油	1	減塩しょうゆ (2.5	黒こしょう	0.01									
		食塩	0.2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	野菜サ	ブロッコリー	60	いりごま	0.5	白こしょう	0.01	二色浸	白菜	30								
		上白糖	1	スープ	小松菜	30	かつお缶詰 (油	15	ラダ	人参 皮剥 (ゆ	5	ソテー	緑豆春雨	5	し	小松菜	30								
	デザート	ごま油	2	磯和え	もやし ゆで	40	木綿豆腐	30	卵豆腐	鶏卵	20	長芋の	なが芋	60	マヨネーズパッ	10	オイスター	大根 菜	10						
		キウイフルーツ	40	もやし ゆで	40	コンソメ	0.5	鶏卵	煮干しだし	20	炒め	無塩バター	3	マヨネーズパッ	10	ホールカーネル	10	みりん風調味料	1						
		チョコウエハー	7	焼きのり	0.3	食塩	0.5	食塩	食塩	0.2	マヨネーズパッ	10	合成清酒	2	マヨネーズパッ	10	菜種油	1							
			減塩しょうゆ (2.5	白こしょう	0.01	小葱	小葱	2	マヨネーズパッ	10	かき油	2	マヨネーズパッ	10	食塩	0.3	果物	りんご	60					
		果物	ネーブル	60	果物	バナナ	100	果物	パイナップル	75	ほうれ	ほうれん草	40			白こしょう	0.01	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	ん草の	減塩みそ	2.5	デザート	黒ごまウエハー	7	薄力粉	1等	3						
											味噌和	上白糖	0.5	ト		鶏卵	3								
											え	かつお・昆布だ	2	ト		合成清酒	2.5								
											果物	ネーブル	60	ト		片栗粉	2								
											デザート	チョコウエハー	7	ト		鶏卵	10								
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				
魚粕つ け焼	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	えびと	尾なしえび	60	煮魚	まごがれい・80	80	カツ卵	豚角肉 (肩ロー	60					
	食塩	0.5	チャッ	玉葱	40	食塩	食塩	0.4	ネギソ	減塩しょうゆ (2.5	野菜の	ブロッコリー	30	生姜	2	とじ	白こしょう	0.01						
	酒かす	3	煮	人参 皮剥	10	レモン	レモン	8	ース	合成清酒	2.5	フリッ	食塩	0.2	減塩しょうゆ (7.5	薄力粉	1等	3						
	みりん風調味料	2.5	ケチャップ	食塩	0.2	サラダ菜	サラダ菜	6		鶏卵	3	ター	薄力粉 1等	8	上白糖	1.5	鶏卵	3							
	大根 皮剥	40	ウスターソース	5	おかか	ふき ゆで	40		薄力粉 1等	5		片栗粉	2	片栗粉	2	合成清酒	2.5	パン粉 (乾燥)	5						
	しそ	0.5	クリーム (植物	5	煮	減塩しょうゆ (2.5		菜種油	8		鶏卵	10	鶏卵	10	人参 皮剥	15	菜種油	8						
かにあ んかけ	かぶ 皮剥	50	グリーンアスパ	黄ピーマン	10	黄ピーマン	上白糖	0.5		いりごま	1		菜種油	10		サニーレタス	5		小松菜	50					
	人参 皮剥	15					上白糖	0.5		葱	10		サニーレタス	5		レモン	10		たけのこ ゆで	40					
	かにかま	5	酢ばす	れんこん	30	削り節	削り節	0.5		減塩しょうゆ (5		ケチャップパッ	8		ケチャップパッ	8		味の香	け					
	グリーンピース (3		赤ピーマン	10	チンゲ	チンゲンサイ	50		上白糖	1		ケチャップパッ	8		味香か	け		減塩みそ	5					
めかぶ の和え 物	食塩	0.2		食塩	0.3	チンゲ	チンゲンサイ	50		ごま油	1		味香か	け		減塩みそ	5		上白糖	3					
	かつお・昆布だ	20		上白糖	3	マ和え	上白糖	0.5		さやいんげん (20		け			穀物酢	5		煮干しだし	30					
	片栗粉	1		穀物酢	5		上白糖	0.5		ごま	1		味香か	け		鶏卵	50		鶏卵	50					
													味香か	け		グリーンピース	3		グリピース	3					
卵とじ	めかぶわかめ	30	温野菜	スナップえんど	30	温野菜	スナップえんど	30		炊き合	わせ		味香か	け		野菜サ	きゅうり	10		焼き茄	なす	60			
	減塩しょうゆ (2.5	サラダ	人参 皮剥	8	酢みそ	むきあさり	10		人參 皮剥	15		味香か	け		ラダ	大根 皮剥	30		子	削り節	0.2			
	上白糖	0.5	ゴマド	カリフラワー	30	添え	カットわかめ	0.5		乾椎茸	1		味香か	け		味香か	セロリー	10		子	減塩しょうゆ (7.5			
卵とじ	みりん風調味料	2.5	レッシ	マヨネーズ	15	葱	葱	40		上白糖	1		味香か	け		味香か	赤ピーマン	3		子	減塩しょうゆ (7.5			
	鶏卵	25	ング	上白糖	1	穀物酢	穀物酢	2.5		さやえんどう	4		味香か	け		味香か	マヨネーズ	8		子	減塩しょうゆ (7.5			
	キャベツ	40		いりごま	1	減塩みそ	上白糖	3		大根 皮剥	40		味香か	け		みそ汁	じゃが芋 ゆで	20		子	玉葱	20			
												味香か	け		みそ汁	玉葱	20		子	レタス	20				
												味香か	け		みそ汁	淡色辛みそ	10		子	穀物酢	5				

献立表(週間)

妊産婦食

	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	小葱	2	スープ	ほうれん草	20	デザート	きゅうり	10	スープ	チンゲンサイ	30		煮干しだし	150	調味油	3												
	かつお・昆布だ	15		玉葱	10	ふるーつゼリー	人参 皮剥	5		人参 皮剥	8		濃口醤油	2.5	濃口醤油	2.5												
	減塩しょうゆ(2.5		ホールカーネル	5		マヨネーズ	8		鶏ガラスープ	0.25	ゼリー	ふるーつゼリー	60	白こしょう	0.01												
	ゼリー	60		コンソメ	0.5		食塩	0.2		中華味	0.5		鳩サブ															
				食塩	0.5		白こしょう	0.01		食塩	0.5	薄力粉 1等	10	みそ汁	かつとろろ昆布	1												
				白こしょう	0.01		ミニトマト	15		ゼリー	ふるーつゼリー	60	有塩バター	6	葱	5												
			ゼリー	ふるーつゼリー	60		サラダ菜	5					上白糖	8	淡色辛みそ	10												
							とろろ	かつとろろ昆布	1				鶏卵	10	煮干しだし	150												
							和え	きゅうり	40				ベーキングパウ	1	ゼリー	ふるーつゼリー	60											
								減塩しょうゆ(2.5																			
								穀物酢	2.5																			
							ゼリー	ふるーつゼリー	60																			
15	全粒粉	薄力粉 1等	10	ホット	ホットケーキ粉	15	黒糖蒸	薄力粉 1等	30	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							
	クッキ	全粒粉	10	ケーキ	鶏卵	5	シパン	黒砂糖	12	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							
	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		ベーキングパウ	0.1	リー	ゼラチン寒天	1.5		上白糖	5							
		牛乳	6		有塩バター	0.5		食塩	0.1		上白糖	1		食塩	0.1		水	10		牛乳	3							
		無塩バター	4		メープルシロツ	3		水	30		メープルシロツ	6		水	30		ホイップクリー	10										
		上白糖	4															上白糖	2	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	紅茶	紅茶 浸出液	150										
栄養価	1921 kcal	蛋白質	77.3 g	1988 kcal	蛋白質	80.6 g	1939 kcal	蛋白質	77.9 g	2018 kcal	蛋白質	75.7 g	2047 kcal	蛋白質	77.6 g	2089 kcal	蛋白質	76.0 g	2060 kcal	蛋白質	84.6 g							
	脂質	46.4 g	炭水化	290.8 g	脂質	46.2 g	炭水化	305.6 g	脂質	47.6 g	炭水化	292.4 g	脂質	44.8 g	炭水化	321.0 g	脂質	41.9 g	炭水化	333.1 g	脂質	50.8 g	炭水化	323.3 g	脂質	53.3 g	炭水化	300.1 g
	塩分	7.0 g		塩分	7.8 g		塩分	7.8 g		塩分	7.4 g		塩分	7.9 g		塩分	7.9 g		塩分	7.8 g		塩分	7.8 g		塩分	7.8 g		

献立表(週間)

妊産婦食

	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)			
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	
	オイス	豚ひき肉	30	生揚げ	生揚げ	40	スクラ	鶏卵	50	炒煮	もやし	50	卵豆腐	鶏卵	20	ツナと	鶏卵	25	しめじ	鶏卵	50	
	ター	キャベツ	50	ともや	もやし	30	ンブル	牛乳	10		人参 皮剥	10	あんか	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	
	ース炒	人参 皮剥	10	しのソ	人参 皮剥	10	エッグ	無塩バター	1		菜種油	1	け	淡口醤油	2.5	炒め物	玉葱	20	の卵と	にら	15	
	め	ピーマン	10	テー	ピーマン	10		食塩	0.2		減塩しょうゆ (5		生姜	2		赤ピーマン	5	じ	葱	10	
		ごま油	1		菜種油	2		白こしょう	0.01		上白糖	1		減塩しょうゆ (2.5		グリーンピース	3		濃口醤油	5	
		かき油	3		中華味	0.5		パセリ	0.5		ひきわ			上白糖	1		菜種油	2		上白糖	1	
		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ (2.5				ひきわ				片栗粉	1		中華味	0.5		みりん風調味料	2.5	
	ブロッ	ブロッコリー	40		上白糖	1	きんぴ	ごぼう	40	り納豆	葱	2		貝割大根・芽	5		食塩	0.3		煮干しだし	30	
	コリー	玉葱	10	煮物	焼き竹輪	10	う	人参 皮剥	10		減塩正油パック	5					白こしょう	0.01	チンゲ	はんぺん	10	
	のサラ	かにかま	5		たけのこ 水煮	40		グリーンピース (5	ゴマ和	和種なばな	40	ひじき	ひじき	4	人参と	もやし	30	チン菜の	チンゲンサイ	40	
	ダ	マヨネーズパッ	10		濃口醤油	2.5		菜種油	1	え	ごま	4	煮	さつま揚げ	5	水菜の	きょうな	50	炒め煮	人参 皮剥	10	
					上白糖	1		濃口醤油	2.5		減塩しょうゆ (2.5		グリーンピース	3	ナムル	人参 皮剥	10		減塩しょうゆ (5	
	あさり	むきあさり	15	なすの	なす	20		いりごま	0.5		上白糖	0.5		菜種油	1		減塩しょうゆ (2.5		上白糖	1	
	の佃煮	生姜	3	漬物	食塩	0.1	もずく	もずく	50	みそ汁	チンゲンサイ	20		減塩しょうゆ (2.5		穀物酢	5		ごま	1	
		濃口醤油	2.5		ゆかり	0.3	の酢物	穀物酢	5		じゃが芋	40		上白糖	3		上白糖	2		味付け	のり	1
		上白糖	2					上白糖	3		淡色辛みそ	10	たいみ	たいみそ	8		上白糖	1		ごま油	1	
	みそ汁	木綿豆腐	30	みそ汁	カットわかめ	0.5		減塩しょうゆ (2.5		煮干しだし	150	そ	煮干しだし	150	のり佃	減塩あまのり佃	8		味付け	のり	1
		小松菜	10		えのき茸	20				牛乳	牛乳	180	みそ汁	大根 葉	20	煮			みそ汁	小松菜	30	
		淡色辛みそ	10		小葱	2	みそ汁	葉大根・葉、生	20					棒麩	1	みそ汁	白菜	20		えのき茸	10	
		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		人参 皮剥	5					淡色辛みそ	10		木綿豆腐	30		淡色辛みそ	10	
	ジョア	ジョア・ストロ	125		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10					煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	
				牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150								煮干しだし	150		牛乳	牛乳	180
							牛乳	牛乳	180				牛乳	牛乳	180		牛乳	牛乳	180			
昼	鶏塩そ	そうめん ゆで	230	米飯	精白米	84	ハンバ	バンズパン50 g	50	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	
	うめん	若鶏もも 皮な	40				ーガー	合挽肉	50													
		食塩	1	豚肉ご	豚ももスライス	60		玉葱	40	煮魚	まこがれい・10	100	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	60	魚の香	まだら・80 g	80	魚三五	ほっけ (三五八	120	
		鶏ガラスープ	0.15	ま焼き	生姜	3		人参 皮剥	8		生姜	3	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	
		かつお・昆布だ	150		無塩バター	2		鶏卵	5		減塩しょうゆ (10	煮	人参 皮剥	15		白こしょう	0.01	しそ	減塩正油パック	5	
		淡口醤油	0.5		減塩しょうゆ (5		パン粉 (乾燥)	5		上白糖	2		玉葱	30		パン粉 (乾燥)	1				
		小葱	5		みりん風調味料	2.5		食塩	0.5		合成清酒	1.5		マッシュルーム	20		タイム	0.1				
					いりごま	2		白こしょう	0.01		みりん風調味料	1.5		無塩バター	5		パセリ	0.1	野菜ソ	キャベツ	50	
	魚パン	まだら・50 g	50		調合油	1		菜種油	1		人参 皮剥	20		薄力粉 1等	5		無塩バター	3	テー	ピーマン	5	
	粉焼き	白こしょう	0.01		ブロッコリー	20		ケチャップ	8		スナップえんど	10		牛乳	40		オリーブ油	3		人参 皮剥	5	
		パン粉 (乾燥)	3		カリフラワー	20		キャベツ	20		お浸し	ほうれん草	50		クリーム (植物	8		サニーレタス	3		菜種油	1
		菜種油	1		サラダ菜	3		サラダ菜	3		ほうれん草	50		コンソメ	0.5		レモン	10		食塩	0.3	
		キャベツ	25	大根の	大根 皮剥	50					減塩正油パック	5		食塩	0.2		ソースパック	5		白こしょう	0.01	
		ソースパック	5	煮物	人参 皮剥	10	マッシ	じゃが芋	60					白こしょう	0.01							
					さやいんげん (10	ユポテ	豆乳	10	梅肉和	きゅうり	40		パセリ (粉	0.2	炊合せ	大根 皮剥	30	和え物	きゅうり	20	
	スイー	さつま芋 (ゆで	50		減塩しょうゆ (2.5	ト	食塩	0.3	え	しそ	0.3		大根サ	大根 皮剥	40		たけのこ 水煮	20	春雨	3	
	トポテ	無塩バター	3		上白糖	1					梅干し (調味漬	4	大根サ	大根 皮剥	40		生椎茸	5		かにかま	5	
		上白糖	5		かつお・昆布だ	20	野菜サ	レタス	30		削り節	0.2	ラダ	人参 皮剥	5		人參 皮剥	10		減塩しょうゆ (2.5	
		牛乳	10				ラダ	きゅうり	15					きゅうり	10		減塩しょうゆ (5		上白糖	0.5	
		シナモン	0.3	春雨サ	緑豆春雨	6		ミニトマト	15	はんぺ	はんぺん	20		穀物酢	5		上白糖	1		ごま油	0.5	

献立表(週間)

妊産婦食

		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)		
夕				スープ	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	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												
	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150												
栄養価	エネルギー	1971 kcal	蛋白質	77.7 g	エネルギー	1995 kcal	蛋白質	76.8 g	エネルギー	kcal	蛋白質	g	エネルギー	kcal	蛋白質	g
	脂質	45.4 g	炭水化	309.3 g	脂質	44.3 g	炭水化	319.3 g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g
	塩分	7.9 g			塩分	7.0 g			塩分	g			塩分	g		