

献立表(週間)

低残渣食

| | 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 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | | | | |
| | 白菜の スープ 煮 | 白菜(葉先) 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 減塩しょうゆ() 上白糖 片栗粉 貝割大根・芽 | 20 20 2.5 2.5 1 1 5 | 玉葱の 炒め物 | 鶏卵 玉葱 キャベツ(葉先) 赤ピーマン 中華味 食塩 | 25 40 30 5 0.5 0.3 | 卵とじ | 鶏卵 玉葱 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし | 50 40 2.5 1 2.5 30 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 中華炒 め 人參 皮剥 中華味 減塩しょうゆ() 上白糖 | 50 40 10 0.5 2.5 0.5 | ほうれん草(葉) 玉葱 人參 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 | 50 40 10 0.5 2.5 0.5 | 焼き魚 ほっけ・40g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック | 40 0.2 40 1 5 | |
| | 焼き魚 | ほっけ・20g 食塩 しそ | 20 0.1 0.5 | 野菜の 炒め煮 | キャベツ(葉先) 人參 皮剥 焼き竹輪 グリーンピース 減塩しょうゆ() 上白糖 | 40 10 5 3 5 1 | カワフワ の和え 物 | カリフラワー 人參 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 | 50 10 2.5 2 | チンゲ の菜の 炒め煮 | はんぺん チンゲンサイ() 人參 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 | 20 40 10 2.5 1 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 和え物 かぶ 皮剥 食塩 上白糖 | 40 0.2 1 | 蒸し豆 腐 木綿豆腐 葱 減塩正油パック | 75 2 5 | 野菜ソ テー 和え物 大根 皮剥(ゆ) 減塩しょうゆ() みりん風調味料 | 60 0.3 40 2.5 | |
| | きゅう りの漬 物 | きゅうり(皮な) 食塩 | 20 0.1 | 鯛みそ たいみそ | 鯛みそ たいみそ | 10 8 | 鯛味噌 たいみそ | 10 | みそ汁 鯛味噌 | 10 | みそ汁 鯛味噌 | 10 | みそ汁 | 精白米 | 90 | みそ汁 | 精白米 | 90 | ほうれん草(葉) 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 10 150 | きゅう りの和 え物 | きゅうり(皮な) 人參 皮剥 上白糖 減塩しょうゆ() | 40 5 0.5 2.5 | もやし 葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 30 5 10 150 |
| | みそ汁 | 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 30 10 150 | たいみ そ | たいみそ 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし | 8 20 1 10 150 | みそ汁 白菜(葉先) 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 30 10 150 | みそ汁 小松菜(葉先) 淡色辛みそ 煮干しだし | 30 10 150 | みそ汁 りんご(濃縮還 ス | 200 | みそ汁 | 精白米 | 90 | みそ汁 | 精白米 | 90 | パイン(濃縮還 ス | 200 | 大根 葉 キャベツ(葉先) 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 20 10 150 | パイン(濃縮還 ス | 200 | |
| | ジュース | パイン(濃縮還 ス | 200 | ジュース りんご(濃縮還 ス | 200 | ジュース りんご(濃縮還 ス | 200 | ジュース りんご(濃縮還 ス | 200 | ジュース りんご(濃縮還 ス | 200 | ジュース りんご(濃縮還 ス | 200 | ジュース りんご(濃縮還 ス | 200 | ジュース りんご(濃縮還 ス | 200 | ジュース りんご(濃縮還 ス | 200 | ジュース りんご(濃縮還 ス | 200 | ジュース りんご(濃縮還 ス | 200 | ジュース りんご(濃縮還 ス | 200 |
| 昼 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | うどん | うどん ゆで | 280 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | |
| | 魚のト マトソ ース煮 | まだら・60g() ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 食塩 コンソメ ブロッコリー | 60 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.5 40 | 鶏肉ク リーム 煮 | 若鶏もも 皮な 人參 皮剥 玉葱 薄力粉 1等 豆乳 コンソメ 食塩 パセリ(粉) | 60 15 30 5 40 0.5 0.2 0.2 | 魚の香 草焼き | まだら・80g() 食塩 パン粉(乾燥) タイム パセリ | 80 0.4 1 0.1 0.1 | 焼き魚 | ほっけ・80g() 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック | 80 0.4 40 1 5 | うどん | 鶏卵 蒸しかまぼこ ほうれん草(葉) 葱 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ() みりん風調味料 | 25 10 25 5 150 10 2.5 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | スープ 煮 | ホタテ貝柱 じゃが芋 ブロッコリー() キャベツ(葉先) 人參 皮剥 コンソメ 食塩 | 60 30 20 20 10 0.5 0.5 | |
| | さつま 芋サラ ダ | さつま芋 玉葱 ゆで きゅうり(皮な) 減塩正油パック | 50 10 15 5 | 大根サ ラダ | 大根 皮剥(ゆ) 人參 皮剥(ゆ) きゅうり(皮な) 減塩正油パック | 40 5 10 5 | 炊合せ | 大根 皮剥 里芋 人參 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 合成清酒 煮干しだし | 30 20 10 5 1 2.5 15 | 和え物 | きゅうり(皮な) 春雨 人參 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 | 20 3 5 2.5 0.5 | 和え物 | キャベツ(葉先) ピーマン 人參 皮剥 食塩 | 50 5 5 0.3 | 大根煮 | 大根 皮剥 人參 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし | 50 8 5 5 1 15 | 煮物 | かぶ 皮剥 人參 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし | 40 15 5 1 15 | サラダ | レタス(葉先) 人參 皮剥 鶏卵 減塩正油パック | 30 5 12.5 5 | |
| | 和え物 | キャベツ(葉先) はんぺん 減塩しょうゆ() 上白糖 | 40 10 2.5 2 | じゃが 芋の煮 | じゃが芋 さやえんどう | 40 10 | キャベ ツサラ ダ | キャベツ(葉先) きゅうり(皮な) 人參 皮剥 減塩しょうゆ() | 40 5 3 5 | 蒸し焼 き | ホタテ貝柱 食塩 小葱 | 60 0.4 3 | いもよ | さつま芋 | 50 | いもよ | さつま芋 | 50 | オニオ ンスー | 玉葱 人參 皮剥 | 30 5 | | | | |

献立表(週間)

低残渣食

| | 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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|---|---|---|---|--|---|--|-----------|--|------------------|--|-------------------------------------|--|--------------------|---|--|--------------------------------|-------------|-----------------------------------|------------|---------------------------------|----------|--|----------|-----------------------------------|-----------|---------------------------------------|-----|--|-----|-------------------------------------|-----|---|-----|---------------------------------------|-----|---|----------|-------------|
| 昼 | 卵とじ | 鶏卵 50 人参 皮剥 10 小葱 5 かつお・昆布だ 15 食塩 0.2 | 物 | 減塩しょうゆ(2.5 かつお・昆布だ 20 | お浸し | ほうれん草(葉 40 減塩しょうゆ(5 | ケチャップ 2 | 果物 | りんご 缶詰 40 | うかん | 上白糖 10 ゼラチン 1 | お浸し | 白菜(ゆで) 30 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.3 | プ | コンソメ 0.5 食塩 0.5 | みそ汁 | 小葱 3 じゃが芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 果物 | 西洋なし(缶詰) 40 | 果物 | もも缶(果肉) 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕 | 米飯 | 精白米 90 | 米飯 | 精白米 90 | 米飯 | 精白米 90 | 米飯 | 精白米 90 | 米飯 | 精白米 90 | 米飯 | 精白米 90 | 米飯 | 精白米 90 | 米飯 | 精白米 90 | 米飯 | 精白米 90 | 米飯 | 精白米 90 | 米飯 | 精白米 90 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 鶏肉あ んかけ | 若鶏もも 皮な 60 減塩しょうゆ(1 片栗粉 3 玉葱 30 人参 皮剥 20 ピーマン 10 上白糖 2 減塩しょうゆ(7.5 片栗粉 1 | 焼魚 | さけ・80g(骨 80 大根 皮剥 50 しそ 1 減塩正油パック 5 | 蒸し鶏 | 若鶏もも 皮な 80 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 合成清酒 2.5 ブロッコリー(40 鶏卵 25 減塩正油パック 5 | 肉団子 | 鶏ひき肉 40 玉葱 30 食塩 0.1 鶏卵 3 薄力粉 1等 3 玉葱 50 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 片栗粉 1 小葱 5 | あんか け | 鶏ひき肉 40 玉葱 30 食塩 0.1 鶏卵 3 薄力粉 1等 3 玉葱 50 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 片栗粉 1 小葱 5 | チキン ソテー | 若鶏もも 皮な 90 食塩 0.4 キャベツ(葉先 30 トマト(皮なし 15 ノオイル・レッシング 5 | 海鮮炒 め | はんぺん 20 ホタテ貝柱 30 若鶏むね皮なし 20 さやいんげん(10 玉葱 20 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 中華味 0.5 食塩 0.3 上白糖 1 合成清酒 2.5 片栗粉 2 うずら卵 水煮 20 | すき焼 き | 若鶏もも 皮な 80 焼き豆腐 50 白菜(葉先) 30 葱 15 人参 皮剥 8 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 | じゃが芋 濃口醤油 上白糖 | じゃが芋 50 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 | おろし | 大根 皮剥 40 きゅうり(皮な 5 淡口醤油 2.5 | お浸し | 白菜 60 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.2 | 味噌和 え | はんぺん 10 きゅうり(皮な 30 減塩みそ 5 上白糖 2 煮干しだし 10 | 焼き茄 子 | なす(皮なし) 30 小葱 3 減塩しょうゆ(2.5 | おろし 和え | 大根 皮剥 40 きゅうり(皮な 10 減塩しょうゆ(2.5 | みそ汁 | キャベツ(葉先 30 糸みつば 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | みそ汁 | なす(皮なし) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 湯豆腐 | 木綿豆腐 75 生姜 2 小葱 2 削り節 0.5 減塩正油パック 5 | スープ | 木綿豆腐 40 葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5 | みそ汁 | 凍り豆腐 2 小松菜(葉先) 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | ジュー ス | りんご(濃縮還 200 |
| 栄養 価 | 1686 kcal 蛋白質 68.9 g 脂質 17.9 g 炭水化 306.5 g 塩分 7.1 g | 1707 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 18.4 g 炭水化 311.2 g 塩分 7.3 g | 1615 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 15.2 g 炭水化 294.7 g 塩分 7.6 g | 1682 kcal 蛋白質 67.4 g 脂質 19.3 g 炭水化 301.2 g 塩分 7.2 g | 1623 kcal 蛋白質 69.9 g 脂質 18.1 g 炭水化 288.3 g 塩分 7.4 g | 1641 kcal 蛋白質 68.1 g 脂質 17.6 g 炭水化 293.7 g 塩分 7.8 g | 1696 kcal 蛋白質 67.9 g 脂質 16.1 g 炭水化 314.7 g 塩分 7.7 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

献立表(週間)

低残渣食

| | 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 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | | | |
| | 野菜卵 とじ | キャベツ(葉先 人参 皮剥 さやいんげん(食塩 鶏卵 | 80 10 10 0.5 50 | 鶏肉照 焼き | 若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(食塩 上白糖 みりん風調味料 ブロッコリー カリフラワー | 50 2.5 0.5 1 20 20 | 鶏ささ みの中 華炒め 人参 皮剥 キャベツ さやえんどう 食塩 減塩しょうゆ(片栗粉 | 30 20 10 30 30 5 0.2 5 1 | 焼き魚 ほっけ・30g(玉葱 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック とろろ なが芋 煮干しだし 減塩しょうゆ(削り節 | 30 40 0.5 5 60 5 2.5 0.2 | 豆腐煮 焼き豆腐 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(食塩 上白糖 煮干しだし | 75 30 30 15 2.5 1 30 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 |
| | 和え物 | きゅうり(皮な 人参 皮剥 めんつゆ(スト | 20 5 2.5 | 炒煮 | キャベツ 人参 皮剥 凍り豆腐 減塩しょうゆ(食塩 上白糖 | 30 10 1 5 0.5 | 塩たら たらこ しそ | 10 0.5 | みそ汁 | キャベツ(葉先 淡色辛みそ 煮干しだし | 30 10 150 | たいみ そ | 10 | みそ汁 | 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 10 10 150 | みそ汁 | 白菜(葉先) 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし | 30 1 10 150 | 練り梅 | うめびしお | 8 | 8 | |
| | 大根の 煮物 | 大根 皮剥 減塩しょうゆ(食塩 上白糖 煮干しだし | 50 5 1 15 | みそ汁 | 木綿豆腐 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 30 2 10 150 | 和え物 | きゅうり(皮な 食塩 みりん風調味料 | 20 0.2 1 | 漬物 | なす(皮なし) 食塩 | 30 0.2 | みそ汁 | 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 10 10 150 | みそ汁 | 白菜(葉先) 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし | 30 1 10 150 | 練り梅 | うめびしお | 8 | 8 | | |
| | みそ汁 | 玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 5 10 150 | みそ汁 | 木綿豆腐 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 30 2 10 150 | みそ汁 | 棒麩 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 1 5 10 150 | みそ汁 | 棒麩 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 1 5 10 150 | みそ汁 | 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 10 10 150 | みそ汁 | 白菜(葉先) 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし | 30 1 10 150 | 練り梅 | うめびしお | 8 | 8 | | |
| | ジュース | りんご(濃縮還 | 200 | ジュース | パイナップル(濃縮還 | 200 | ジュース | りんご(濃縮還 | 200 | ジュース | りんご(濃縮還 | 200 | ジュース | りんご(濃縮還 | 200 | ジュース | パイナップル(濃縮還 | 200 | ジュース | りんご(濃縮還 | 200 | ジュース | パイナップル(濃縮還 | 200 |
| 昼 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | にゅう めん | そうめん ゆで 蒸しかまぼこ 葱 | 250 15 5 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 |
| | 魚の梅 煮 | まごがれい・80 梅漬(調味漬) 減塩しょうゆ(食塩 上白糖 みりん風調味料 しそ 青梅甘露煮 | 80 2.5 2.5 1 2.5 1 18 | 豆腐海 鮮あん かけ | 木綿豆腐 ホタテ貝柱 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 中華味 食塩 片栗粉 | 100 20 30 10 10 0.5 1 1 | 魚みそ 煮 | あかうお・80g 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩みそ 減塩しょうゆ(食塩 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 | 80 60 20 10 2.5 2 2.5 2.5 | 湯豆腐 | 木綿豆腐 減塩しょうゆ(食塩 みりん風調味料 煮干しだし 貝割大根・芽 | 100 5 2.5 30 3 | にゅう めん | そうめん ゆで 蒸しかまぼこ 葱 | 250 15 5 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 |
| | 炊き合 わせ | 大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(食塩 上白糖 かつお・昆布だ | 40 15 10 2.5 0.5 10 | 鶏肉と 大根の 煮物 | 若鶏むね皮なし 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(食塩 上白糖 みりん風調味料 | 30 30 20 5 1 2.5 | 南瓜煮 西洋かぼちゃ(物 減塩しょうゆ(食塩 上白糖 かつおだし | 40 2.5 1 15 | みそ炒 め | 若鶏もも 皮な ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 減塩みそ 上白糖 | 40 20 10 10 6 2 | 吉野鶏 | 若鶏もも 皮な 上白糖 濃口醤油 片栗粉 サラダ菜 | 80 0.5 2.5 5 3 | 白和え | しぼり豆腐 淡色辛みそ 上白糖 | 40 8 4 | サラダ | ほうれん草(葉 人参 皮剥 | 50 10 | サラダ | トマト(皮なし きゅうり(皮な 鶏卵 食塩 | 40 20 25 0.5 | |
| | 長芋の 和え物 | なが芋 きゅうり(皮な 減塩しょうゆ(食塩 上白糖 | 50 10 2.5 0.5 | 和え物 | 小松菜(葉先) 減塩しょうゆ(食塩 上白糖 | 50 2.5 0.5 | 清汁 | さやえんどう 減塩しょうゆ(食塩 上白糖 かつおだし | 10 5 0.5 10 | 清汁 | さやえんどう 生ふ 淡口醤油 | 10 10 5 | 果物 | 黄桃缶 | 40 | 果物 | もも缶(果肉) みかん缶詰(果 | 30 10 | 果物 | りんご 缶詰 | 40 | 果物 | りんご 缶詰 | 40 |

低残渣食

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) | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------|---|-----------|---|-----------|---|
| 昼 | | 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 味噌炒め | 玉葱 30 人参 皮剥 10 減塩みそ 5 | お浸し | 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1 | | 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150 | | | | | | |
| | 果物 | もも缶(果肉) 40 | 果物 | バナナ 100 | 果物 | もも缶(果肉) 40 | 果物 | 西洋なし(缶詰) 40 | | | | | | |
| 夕 | 米飯 | 精白米 90 | 米飯 | 精白米 90 | 米飯 | 精白米 90 | 米飯 | 精白米 90 | 米飯 | 精白米 90 | 米飯 | 精白米 90 | 米飯 | 精白米 90 |
| | 鶏肉の香味だれ | 若鶏もも 皮なし 80 薄力粉 1等 3 上白糖 1 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 2.5 葱 5 大根 皮剥 50 サラダ菜(葉先) 5 | 塩焼き | そい 70g(骨) 70 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5 | 帆立焼き | ホタテ貝柱 60 食塩 0.2 さつま芋 20 ピーマン 5 レタス 5 減塩正油パック 5 | 鶏肉と野菜の旨煮 | 若鶏もも 皮なし 80 じゃが芋 100 人参 皮剥 20 さやえんどう 5 合成清酒 2.5 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 煮干しだし 30 | 焼き魚 | まだら・80g(80 食塩 0.1 玉葱 30 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 小葱 3 減塩正油パック 5 | 魚の照り焼き | そい 60g(骨) 60 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 | 煮物 | じゃが芋 60 人参 皮剥 20 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 15 |
| | 煮物 | 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 | かぶの和え物 | かぶ 皮剥(ゆ) 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 | 鶏肉の煮物 | 若鶏もも 皮なし 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 | 白菜(葉先) 70 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 | 炒り豆腐 | 木綿豆腐 50 人参 皮剥 10 葱 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 | あえ物 | きゅうり(皮なし) 40 緑豆春雨 5 上白糖 1 減塩しょうゆ(2.5 | すり長芋 | なが芋 60 小葱 1 淡口醤油 2.5 |
| | お浸し | 白菜 30 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.5 | そうめん汁 | そうめん ゆで 30 葱 5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150 | 豆腐田楽 | 木綿豆腐 75 減塩みそ 5 はちみつ 5 | みそ汁 | 棒麩 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | みそ汁 | 大根 皮剥 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | みそ汁 | 大根 皮剥 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | みそ汁 | 大根 皮剥 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 |
| 栄養価 | 1667 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 17.8 g 炭水化 301.5 g 塩分 7.6 g | 1696 kcal 蛋白質 74.0 g 脂質 18.6 g 炭水化 302.2 g 塩分 7.3 g | 1672 kcal 蛋白質 74.3 g 脂質 15.6 g 炭水化 302.0 g 塩分 6.6 g | 1676 kcal 蛋白質 67.0 g 脂質 16.7 g 炭水化 306.6 g 塩分 7.9 g | 1659 kcal 蛋白質 72.3 g 脂質 16.0 g 炭水化 298.3 g 塩分 7.9 g | 1611 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 17.5 g 炭水化 289.5 g 塩分 7.4 g | 1672 kcal 蛋白質 68.2 g 脂質 16.1 g 炭水化 305.2 g 塩分 7.3 g | | | | | | | |

低残渣食

献立表(週間)

| | 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 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 |
| | 野菜ソテー | 小松菜(葉先) 人参 皮剥 玉葱 食塩 | 50 10 20 0.3 | 炒り豆腐 | 木綿豆腐 キャベツ(葉先) 葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ(| 50 50 10 10 5 | 大根煮物 | 大根 皮剥 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ(| 40 8 3 2.5 | 炒煮 | もやし 人参 皮剥 減塩しょうゆ(| 30 10 5 | 野菜かにかま | 大根 皮剥 かにかま 減塩しょうゆ(| 70 6 5 | 塩たらこ湯 | たらこ しそ 葉和え 和種なばな 湯葉 干し 減塩しょうゆ(| 10 0.5 20 1 2.5 | 鮭缶おろし | さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック | 40 50 0.5 5 |
| | 和え物 | キャベツ(葉先) 減塩しょうゆ(| 40 5 | さつま芋煮 | さつま芋 減塩しょうゆ(| 60 5 | 卵豆腐 | 鶏卵 煮干しだし 食塩 | 20 40 0.2 | 蒸し豆腐 | 木綿豆腐 葱 減塩しょうゆ(| 50 2 2.5 | チンゲン菜のお浸し | チンゲンサイ(| 40 | 野菜炒め煮 | キャベツ(葉先) ピーマン 人参 皮剥 減塩しょうゆ(| 50 10 10 5 | 梅肉和え | キャベツ ゆで 人参 皮剥 梅干し(調味漬 上白糖 | 40 5 3 1 |
| | みそ汁 | 大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし | 5 20 10 150 | さつま芋煮 | さつま芋 減塩しょうゆ(| 60 5 | みそ汁 | 鶏卵 煮干しだし 食塩 減塩しょうゆ(| 20 40 0.2 2.5 | 和え物 | 和種なばな 減塩しょうゆ(| 20 2.5 | 一夜漬 | なす(皮なし) 食塩 しそ | 20 0.15 0.3 | 豆腐の煮物 | 木綿豆腐 人参 皮剥 減塩しょうゆ(| 25 10 2.5 | みそ汁 | 白菜(葉先) なす(皮なし) 葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 30 10 5 10 150 |
| | ジュース | パイン(濃縮還 | 200 | たいみそ | たいみそ | 10 | みそ汁 | 大根 葉 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 40 10 150 | ジュース | りんご(濃縮還 | 200 | ジュース | 大根 葉(葉先) 凍り豆腐 葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 2 2 10 150 | ジュース | 木綿豆腐 人参 皮剥 減塩しょうゆ(| 25 10 0.5 | ジュース | 白皮(濃縮還 パイナップル パイナップル | 200 200 200 |
| 昼 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | うどん | うどん ゆで | 290 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 |
| | 魚の葱ソース | さけ・80g(骨) 食塩 葱 減塩しょうゆ(| 80 0.4 20 5 | 石狩鍋 | さけ・60g(骨) じゃが芋 玉葱 大根 皮剥 人参 皮剥 葱 減塩みそ | 60 40 30 30 20 10 15 | 魚の香味焼き | あかうお・80g 減塩しょうゆ(| 100 5 | 煮魚 | まごがれい・80 減塩しょうゆ(| 80 10 | うどん | 蒸しかまぼこ ほうれん草(葉 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ(| 40 30 150 7.5 | 回鍋肉 | 若鶏もも 皮な キャベツ(葉先 ピーマン 葱 減塩みそ 上白糖 | 70 70 10 15 10 1 | 和風豆腐ハンバーグ | 木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 なが芋 片栗粉 減塩みそ | 40 30 40 3 5 3 5 |
| | 豆腐あんかけ | 木綿豆腐 合挽肉 人参 皮剥 貝割大根・芽 減塩しょうゆ(| 75 20 5 3 5 | もやしとピーマンの炒めもの | もやし ピーマン 菜種油 食塩 | 40 10 1 0.3 | 炒め物 | キャベツ(葉先) 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 食塩 | 30 20 10 8 0.3 | お浸し | ほうれん草(葉 減塩正油パック | 50 5 | 炊合せ | かぶ 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ(| 40 25 15 5 | 南瓜の煮物 | かぼちゃ(皮な 減塩しょうゆ(| 60 5 | ポトフ | 若鶏もも 皮な じゃが芋 コンソメ 食塩 パセリ(粉 | 40 60 0.5 0.5 0.5 |
| | お浸し | ほうれん草(葉) 減塩しょうゆ(| 50 2.5 | 胡瓜のマヨサラダ | きゅうり(皮な) 焼き竹輪 鶏卵 | 40 10 12.5 | 野菜サラダ | カリフラワー(| 30 | 焼きはんぺん | はんぺん 減塩正油パック | 40 5 | おろし和え | 大根 皮剥 きゅうり(皮な 食塩 上白糖 | 50 5 0.3 3 | ほうれん草のあえ物 | ほうれん草(葉 減塩しょうゆ(| 40 2.5 | イタリア | トマト(皮なし) | 20 |

低残渣食

献立表(週間)

| | 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 | 煮物 | 大根 皮剥 | 40 | マヨネーズ | 5 | みそ汁 | 葱 | 3 | 果物 | もも缶(果肉) | 40 | 果物 | もも缶(果肉) | 40 | す | 小葱 | 2 | アンサ | きゅうり(皮な | 20 | | |
| | | 人参 皮剥 | 20 | | 上白糖 | | 0.5 | 里芋 | | | 20 | | | 減塩しょうゆ(| | 5 | 減塩正油パック | | 5 | ラダ | 玉葱 ゆで | 10 |
| | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | | | 淡色辛みそ | 10 | | | | | | | 果物 | みかん缶詰(果 | 40 | | 減塩しょうゆ(| 5 | | |
| | | みりん風調味料 | 1 | 果物 | みかん缶詰(果 | 40 | 煮干しだし | 150 | | | | | | | | | | 果物 | もも缶(果肉) | 40 | | |
| | 果物 | もも缶(果肉) | 40 | | | | | | | | | | | | | | ジュース | | きになる野菜(| 125 | | |
| 夕 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | |
| | | 帆立焼き | ホタテ貝柱 | | 60 | チキンピカタ | | 若鶏もも 皮な | 80 | | 鶏の照り焼き | 若鶏むね皮なし | | 80 | ミートローフ | | 鶏ひき肉 | 50 | | 鶏肉照り焼き | 若鶏もも 皮な | 80 |
| | | かぼちゃ(皮な) | 40 | | 食塩 | 0.4 | | 減塩しょうゆ(| 5 | | パン粉(乾燥) | 2 | | 減塩しょうゆ(| 5 | | トマト(ゆで) | 30 | | 食塩 | 0.4 | |
| | | ピーマン | 10 | | 薄力粉 1等 | 3 | | 合成清酒 | 2.5 | | 豆乳 | 5 | | 上白糖 | 1 | | 食塩 | 0.2 | | かけ | ケチャップ | 10 |
| | | 食塩 | 0.2 | | 鶏卵 | 5 | | 人参 皮剥 | 5 | | 食塩 | 0.5 | | みりん風調味料 | 1 | | サラダ菜 | 5 | | 濃口醤油 | 2.5 | |
| | | 減塩正油パック | 5 | | ケチャップ | 5 | | キャベツ(葉先) | 20 | | 玉葱 | 60 | | 合成清酒 | 1 | | | | | 上白糖 | 2 | |
| | 炊き合わせ | 若鶏もも 皮な | 30 | | ブロッコリー(| 20 | | ソースパック | 5 | | 人参 皮剥 | 5 | | レタス | 5 | 茶碗蒸し | 鶏卵 | 50 | | 合成清酒 | 2.5 | |
| | | なが芋 | 40 | | サニーレタス | 8 | 煮物 | かぶ 皮剥 | 40 | | 鶏卵 | 3 | | 野菜サラダ | 5 | | 煮干しだし | 50 | | 葱 | 20 | |
| | | 人参 皮剥 | 15 | 野菜炒め | チンゲンサイ | 50 | | 人参 皮剥 | 15 | あちゃら漬け | かぶ 皮剥 | 30 | 煮しめ | なが芋 | 50 | | かつおだし | 50 | | 片栗粉 | 1 | |
| | | 淡口醤油 | 5 | | 黄ピーマン | 5 | | さやいんげん(| 10 | | 人参 皮剥 | 10 | | キャベツ(葉先) | 30 | | ささ身 | 8 | | サニーレタス | 5 | |
| | | 上白糖 | 1 | | 食塩 | 0.3 | | 減塩しょうゆ(| 5 | | 上白糖 | 0.5 | | ミニトマト(皮 | 15 | | なると | 8 | | | | |
| | | 煮干しだし | 15 | | 菜種油 | 1 | | 減塩しょうゆ(| 5 | | ブロッコリー(| 20 | | 減塩しょうゆ(| 5 | | 糸みつば | 2 | とびっこ | 大根 皮剥 | 50 | |
| | | さやえんどう | 4 | | | | | 上白糖 | 1 | | 煮干しだし | 15 | | 煮しめ | なが芋 | 50 | | 食塩 | 0.3 | こと野菜の和え物 | 小葱 | 2 |
| | 和え物 | きゅうり(皮な) | 30 | サラダ | キャベツ(葉先) | 50 | | 煮干しだし | 15 | | 人参 皮剥 | 5 | | ホタテ貝柱 | 30 | | みりん風調味料 | 1 | | 減塩しょうゆ(| 5 | |
| | | キャベツ(葉先) | 30 | | 人参 皮剥 | 5 | ブロッコリー(| 40 | | 食塩 | 0.3 | | 人参 皮剥 | 10 | もやし | もやし | 50 | | | 上白糖 | 1 | |
| | | 人参 皮剥 | 5 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | コリー | 削り節 | 0.5 | | 上白糖 | 3 | | 減塩しょうゆ(| 5 | 和え | 人参 皮剥 | 5 | | とびっこ | 5 | |
| | | 濃口醤油 | 2.5 | 卵スープ | 鶏卵 | 15 | のおか | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 煮干しだし | 1 | | 上白糖 | 1 | | 減塩しょうゆ(| 5 | | | | |
| | | | | | 玉葱 | 40 | か和え | | | | | | | 煮干しだし | 15 | | 上白糖 | 1 | 卵とじ | 鶏卵 | 25 | |
| | 清汁 | 糸みつば | 5 | | 赤ピーマン | 5 | 中華風 | 緑豆春雨 | 5 | 蒸し鶏 | ささ身 | 20 | | 鶏ひき肉 | 20 | 清汁 | 木綿豆腐 | 30 | | 玉葱 | 20 | |
| | | 生ふ | 8 | | コンソメ | 0.5 | スープ | 人参 皮剥 | 5 | のサラ | レタス | 30 | | 木綿豆腐 | 40 | | 貝割大根・芽 | 5 | | 葱 | 5 | |
| | | かつお・昆布だ | 150 | | 食塩 | 0.8 | | 鶏卵 | 20 | ダ | トマト(皮なし) | 20 | | 中力粉 2等 | 5 | | かつお・昆布だ | 150 | | 食塩 | 0.5 | |
| | | 淡口醤油 | 5 | | | | | 中華味 | 0.5 | | ノオイルサザンパック | 10 | | 脱脂粉乳 | 3 | | 淡口醤油 | 5 | 果物 | みかん缶詰(果 | 40 | |
| | | 食塩 | 0.2 | | | | | 食塩 | 0.8 | みそ汁 | 玉葱 | 30 | | 大根 皮剥 | 20 | | 食塩 | 0.2 | | | | |
| | ゼリー | はちみつレモン | 60 | | | | | | | | ほうれん草 | 20 | | 人参 皮剥 | 10 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 淡色辛みそ | 10 | | 減塩しょうゆ(| 5 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 煮干しだし | 150 | | 上白糖 | 1 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | ジュース | りんご(濃縮還 | 200 | | | | | | |
| 栄養価 | 1693 kcal 蛋白質 72.3 g | | | 1757 kcal 蛋白質 66.7 g | | | 1680 kcal 蛋白質 71.4 g | | | 1614 kcal 蛋白質 66.0 g | | | 1676 kcal 蛋白質 66.5 g | | | 1608 kcal 蛋白質 73.9 g | | | 1734 kcal 蛋白質 68.0 g | | | |
| | 脂質 15.4 g 炭水化 309.9 g | | | 脂質 23.1 g 炭水化 313.1 g | | | 脂質 15.0 g 炭水化 305.9 g | | | 脂質 15.5 g 炭水化 295.1 g | | | 脂質 16.8 g 炭水化 309.5 g | | | 脂質 17.3 g 炭水化 282.8 g | | | 脂質 18.3 g 炭水化 314.9 g | | | |
| | 塩分 7.4 g | | | 塩分 6.9 g | | | 塩分 7.7 g | | | 塩分 7.7 g | | | 塩分 7.6 g | | | 塩分 7.6 g | | | 塩分 6.9 g | | | |

