

献立表(週間)

低残渣食

	1月1日(月)			1月2日(火)			1月3日(水)			1月4日(木)			1月5日(金)			1月6日(土)			1月7日(日)													
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											
	おせち 盛合せ	はんぺん みりん風調味料 かつおだし だて巻 べにぎけ 15g 食塩 しそ	30 0.2 5 10 15 0.1 1	ダシ入 り卵焼 き かつおだし しそ	鶏卵 食塩 上白糖 かつおだし しそ	50 0.2 1 10 1	五目煮 人参 皮剥 さやいんげん () 減塩しょうゆ () 上白糖 煮干しだし	50 10 10 5 1 30	炒り豆 腐 葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ () 上白糖 煮干しだし	木綿豆腐 キャベツ (葉先) 葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ () 上白糖 煮干しだし	50 50 10 10 5 1 15	大根煮 物 鶏卵 煮干しだし 食塩 減塩しょうゆ () 片栗粉 しそ	大根 皮剥 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ () 上白糖 煮干しだし	40 8 3 2.5 1 15	炒煮 もやし 人参 皮剥 減塩しょうゆ () 上白糖 煮干しだし	30 10 5 1 50	野菜か にあん かけ 上白糖 片栗粉	大根 皮剥 かにかま 減塩しょうゆ () 上白糖 片栗粉	70 6 5 1 1	蒸し豆 腐 木綿豆腐 葱 減塩しょうゆ ()	50 2 20	チンゲ ン菜の お浸し	チンゲンサイ () 減塩しょうゆ ()	40 2.5								
	お浸し	白菜 減塩しょうゆ () 削り節	60 2.5 0.5	炒め煮 赤ピーマン 上白糖	10 5 1	塩たら こ 白菜の お浸し	10 1 60 5 0.5	たらこ しそ 白菜 (葉先) 減塩しょうゆ () かつお節	10 1 60 5 0.5	さつま 芋煮	60 5	鶏卵 煮干しだし 食塩 減塩しょうゆ () 片栗粉 しそ	20 40 0.2 2.5 1 0.2 0.5	和え物 和種なばな 減塩しょうゆ () 上白糖	20 20 0.5	一夜漬 け	なす (皮なし) 食塩 しそ	20 0.15 0.3	みそ汁 チンゲンサイ () じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 10 150	みそ汁 大根 葉 凍り豆腐 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 2 2 10 150	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
	雑煮	やわらか福もち 若鶏むね 皮な 大根 皮剥 人参 皮剥 淡口醤油 かつお・昆布だ 糸みつば	20 10 20 10 7.5 150 3	ねり梅 梅びしお	5	みそ汁 キャベツ (葉先) ほうれん草 (葉) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	木綿豆腐 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	たいみ そ みそ汁	10 30 10 150	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 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 パイ (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	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	五目う どん	うどん ゆで 蒸しかまぼこ 鶏卵 さやえんどう () 葱 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ () みりん風調味料	280 20 25 4 5 150 7.5 2.5											
	盛合せ 弁当	ホタテ貝柱 凍り豆腐 大根 皮剥 人参 皮剥 淡口醤油 上白糖 合成清酒 かつおだし さやえんどう () かぶ 皮剥 人参 皮剥 上白糖 食塩 さつま芋 上白糖 食塩 蒸しかまぼこ 蒸しかまぼこ	20 16 60 20 5 1 2 30 4 50 8 3 0.2 40 5 0.1 10 10	チキン ソテー 若鶏もも 皮な 食塩 キャベツ (葉先) トマト (皮なし) ソースパック	90 0.3 30 30 5	魚の照 り焼き 魚の照 り焼き 大根の 煮物 春雨サ ラダ	70 5 1 2.5 15 5	チキン ピカタ 若鶏もも 皮な 食塩 薄力粉 1等 鶏卵 ケチャップ ブロッコリー () サニーレタス	80 0.4 3 5 5 20 8	魚の香 味焼き あかうお・80g 減塩しょうゆ () 合成清酒 みりん風調味料 サニーレタス	100 5 2.5 2.5 8	煮魚 まこがれい・80 減塩しょうゆ () 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 人参 皮剥 スナッブえんど	80 10 2 1.5 1.5 20 10	木の葉 焼き じゃが芋 鶏ひき肉 玉葱 食塩 薄力粉 1等 ウスターソース ケチャップ キャベツ (葉先)	50 5 40 5 3 5 25	梅肉和 え きゅうり (皮な しそ 梅干し (調味漬 削り節	40 0.3 3 0.2	和え物 さやいんげん () 白菜	40 5	和え物 さやいんげん () 白菜	10 50											

献立表(週間)

低残渣食

		1月8日(月)			1月9日(火)			1月10日(水)			1月11日(木)			1月12日(金)			1月13日(土)			1月14日(日)																	
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																
	塩たらこ湯葉和え	たらこ しそ 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	野菜卵とじ	キャベツ (葉先) 人参 皮剥 鶏卵 淡口醤油 みりん風調味料 煮干しだし	50 5 50 5 2.5 30	小松菜の炒煮	小松菜 (葉先) 赤ピーマン 凍り豆腐 減塩しょうゆ (40 20 1 2.5	焼き魚	あかうお・60g 食塩 しそ いんげんソテ	60 0.3 1 40	大根の煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ (40 10 5	豆腐の煮物	豆腐の煮物 木綿豆腐 人参 皮剥 減塩しょうゆ (125 30 5 5 1	木綿豆腐 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ (125 30 5 5														
	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	二色浸し	もやし ピーマン 減塩しょうゆ (40 10 5	茹で卵	鶏卵 塩バツ0.3g パセリ (粉	50 0.3 0.2	カリフラワー	人参 皮剥 カリフラワー (5 30	サラダ	レタス (ゆで) 黄ピーマン 赤ピーマン 減塩しょうゆ (30 5 5 2.5	みそ汁	棒麩 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 5 10 150	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	みそ汁	大根 皮剥 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	みそ汁	玉葱 もやし (根なし) 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 10 150	みそ汁	玉葱 もやし (根なし) 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 10 150	きゅうり (皮なし) 梅干し (調味漬 肉和え 上白糖	30 2 0.5 0.2	きゅうり (皮なし) 梅干し (調味漬 みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2
	豆腐の煮物	木綿豆腐 人参 皮剥 減塩しょうゆ (25 10 2.5 0.5	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	胡瓜の和え物	きゅうり (皮なし) 上白糖 食塩	50 1 0.3	たいみそ	たいみそ 大根 皮剥 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし	8 30 5 10 150	ジュース	りんご (濃縮還元) ジュース	200	ジュース	りんご (濃縮還元) ジュース	200	ジュース	りんご (濃縮還元) ジュース	200	ジュース	りんご (濃縮還元) ジュース	200	ジュース	りんご (濃縮還元) ジュース	200	ジュース	りんご (濃縮還元) ジュース	200	みそ汁	さやえんどう 白菜 (葉先) 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150	みそ汁	さやえんどう 白菜 (葉先) 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150	
	ジュース	りんご (濃縮還元)	200	ジュース	りんご (濃縮還元)	200	ジュース	りんご (濃縮還元)	200	ジュース	りんご (濃縮還元)	200	ジュース	りんご (濃縮還元)	200	ジュース	りんご (濃縮還元)	200	ジュース	りんご (濃縮還元)	200	ジュース	りんご (濃縮還元)	200	ジュース	りんご (濃縮還元)	200	ジュース	りんご (濃縮還元)	200	ジュース	りんご (濃縮還元)	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	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	うどん	うどん	ゆで	290															
	鯛の塩焼き	あこうだい 食塩 サラダ菜 大根 皮剥 減塩正油パック	80 0.2 5 30 5	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 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 30 40 3 5 3 5 30 1 5	蒸し鶏肉あんかけ	若鶏もも 皮なし 食塩 玉葱 ピーマン 減塩しょうゆ (60 0.3 40 10 5	吉野鶏	若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ (90 5	シチュウ	若鶏もも 皮なし じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 薄力粉 1等 豆乳 コンソメ	70 40 40 20 5 60 0.5	焼き魚	さけ・80g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ (80 0.2 40 0.5 2.5	うどん	うどん ゆで かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ (290 150 150 15	うどん	うどん ゆで かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ (290 150 150 15													
	和え物	なが芋 きゅうり (皮なし) 減塩しょうゆ (60 10 2.5	ポトフ	若鶏もも 皮なし じゃが芋 コンソメ 食塩 パセリ (粉	40 60 0.5 0.5 0.5	煮物	大根 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ (50 3 2.5	和え物	はつかだいこん きゅうり (皮なし) 上白糖 食塩	5 40 3 0.3	長いも	なが芋 しそ 減塩しょうゆ (40 0.3 2.5	炒煮	じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ (40 10 5	うどん	うどん ゆで かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ (290 150 150 15	うどん	うどん ゆで かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ (290 150 150 15													
	味噌炒め	もやし ピーマン 人参 皮剥 減塩みそ 上白糖	60 8 8 8 1	ポトフ	若鶏もも 皮なし じゃが芋 コンソメ 食塩 パセリ (粉	40 60 0.5 0.5 0.5	煮物	大根 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ (50 3 2.5	和え物	はつかだいこん きゅうり (皮なし) 上白糖 食塩	5 40 3 0.3	長いも	なが芋 しそ 減塩しょうゆ (40 0.3 2.5	炒煮	じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ (40 10 5	うどん	うどん ゆで かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ (290 150 150 15	うどん	うどん ゆで かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ (290 150 150 15													
	卵豆腐	鶏卵 かつお・昆布だし 食塩	20 20 0.2	イタリアンサラダ	トマト (皮なし) きゅうり (皮なし) 玉葱 ゆで	20 20 10	湯豆腐	木綿豆腐	25	果物	黄桃缶	40	果物	ぶどう 缶詰	40	卵豆腐	卵豆腐 あんかけ	25 2	うどん	うどん ゆで かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ (290 150 150 15	うどん	うどん ゆで かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ (290 150 150 15													
	卵豆腐	鶏卵 かつお・昆布だし 食塩	20 20 0.2	イタリアンサラダ	トマト (皮なし) きゅうり (皮なし) 玉葱 ゆで	20 20 10	湯豆腐	木綿豆腐	25	果物	黄桃缶	40	果物	ぶどう 缶詰	40	卵豆腐	卵豆腐 あんかけ	25 2	うどん	うどん ゆで かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ (290 150 150 15	うどん	うどん ゆで かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ (290 150 150 15													

低残渣食

献立表(週間)

		1月8日(月)		1月9日(火)		1月10日(水)		1月11日(木)		1月12日(金)		1月13日(土)		1月14日(日)																								
昼	果物	小葱	5	果物	減塩しょうゆ()	5	果物	減塩正油パック	5			果物	上白糖	1	和え物	小葱	1																					
		りんご 缶詰	40		もも缶(果肉)	40		葱	2				りんご 缶詰	60		貝割大根・芽	5	小松菜 ゆで	50																			
				ジュース	きになる野菜()	125							りんご 缶詰	40		減塩しょうゆ()	2.5																					
															果物	上白糖	0.5																					
															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																				
		蒸し帆立	ホタテ貝柱		90	蒸し魚		まだら・80g	80		魚塩焼き	あかうお・80g		80	照焼魚		そい 80g	80	魚味噌	そい 80g	80	鶏つく	鶏ひき肉	60	蒸し鶏	ささ身	40											
		トマト(ゆで)	30	ソース	食塩	0.4	き	大根 皮剥	40	減塩しょうゆ()	2.5	漬け焼き	淡色辛みそ	5	ねあん	玉葱	20	食塩	0.2	合成清酒	2.5	食塩	0.3	パセリ(粉)	0.1	サニーレタス	5	減塩正油パック	5									
		食塩	0.2	かけ	ケチャップ	10	しそ	しそ	0.5	上白糖	1	き	みりん風調味料	2.5	かけ	食塩	0.3	鶏卵	3	合成清酒	2.5	食塩	0.3	鶏卵	3	パセリ(粉)	0.1	サニーレタス	5									
		サラダ菜	5		濃口醤油	2.5	筑前煮	減塩正油パック	5	みりん風調味料	2.5	合成清酒	大根 皮剥	40		上白糖	0.5	大根 皮剥	40	里芋	40	ホタテ貝柱	10	人參 皮剥	20	大根の煮物	大根 皮剥	40	人參 皮剥	10								
		茶碗蒸し	鶏卵	50	合成清酒	2.5	葱	20	若鶏もも 皮なし	10	里芋	40	しそ	1	醤油パック	5	5	ホタテ貝柱	10	人參 皮剥	20	大根の煮物	大根 皮剥	40	人參 皮剥	10	さやいんげん()	10	減塩しょうゆ()	5	合成清酒	1	煮干しだし	15	鶏卵	25		
			煮干しだし	50	葱	20	片栗粉	1	人参 皮剥	15	人参 皮剥	15	減塩しょうゆ()	5	きんぴら風	大根 皮剥	40	人參 皮剥	10	減塩しょうゆ()	5	きんぴら風	大根 皮剥	40	人參 皮剥	10	さやいんげん()	10	減塩しょうゆ()	5	合成清酒	1	煮干しだし	15	鶏卵	25		
			かつおだし	50	片栗粉	1	サニーレタス	5	キャベツ(葉先)	25	ブロccoli()	30	ミニトマト(皮)	15	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4
			ささ身	8	サニーレタス	5	キャベツ(葉先)	25	ブロccoli()	30	ミニトマト(皮)	15	ミニトマト(皮)	15	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4
			なると	8	とびっこ	5	キャベツ(葉先)	25	ブロccoli()	30	ミニトマト(皮)	15	ミニトマト(皮)	15	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4
			糸みつば	2	とびっこ	5	キャベツ(葉先)	25	ブロccoli()	30	ミニトマト(皮)	15	ミニトマト(皮)	15	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4
			食塩	0.3	とびっこ	5	キャベツ(葉先)	25	ブロccoli()	30	ミニトマト(皮)	15	ミニトマト(皮)	15	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4
			みりん風調味料	1	とびっこ	5	キャベツ(葉先)	25	ブロccoli()	30	ミニトマト(皮)	15	ミニトマト(皮)	15	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4
			もやし	50	とびっこ	5	キャベツ(葉先)	25	ブロccoli()	30	ミニトマト(皮)	15	ミニトマト(皮)	15	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4
			和え	5	とびっこ	5	キャベツ(葉先)	25	ブロccoli()	30	ミニトマト(皮)	15	ミニトマト(皮)	15	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4
			減塩しょうゆ()	5	とびっこ	5	キャベツ(葉先)	25	ブロccoli()	30	ミニトマト(皮)	15	ミニトマト(皮)	15	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4
			上白糖	1	とびっこ	5	キャベツ(葉先)	25	ブロccoli()	30	ミニトマト(皮)	15	ミニトマト(皮)	15	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4
			卵とじ	1	とびっこ	5	キャベツ(葉先)	25	ブロccoli()	30	ミニトマト(皮)	15	ミニトマト(皮)	15	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4
			清汁	20	とびっこ	5	キャベツ(葉先)	25	ブロccoli()	30	ミニトマト(皮)	15	ミニトマト(皮)	15	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4
			貝割大根・芽	5	とびっこ	5	キャベツ(葉先)	25	ブロccoli()	30	ミニトマト(皮)	15	ミニトマト(皮)	15	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4
			かつお・昆布だ	150	とびっこ	5	キャベツ(葉先)	25	ブロccoli()	30	ミニトマト(皮)	15	ミニトマト(皮)	15	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4
			淡口醤油	5	とびっこ	5	キャベツ(葉先)	25	ブロccoli()	30	ミニトマト(皮)	15	ミニトマト(皮)	15	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4
			食塩	0.2	とびっこ	5	キャベツ(葉先)	25	ブロccoli()	30	ミニトマト(皮)	15	ミニトマト(皮)	15	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4
			ゼリー	60	とびっこ	5	キャベツ(葉先)	25	ブロccoli()	30	ミニトマト(皮)	15	ミニトマト(皮)	15	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4
			はちみつレモン	60	とびっこ	5	キャベツ(葉先)	25	ブロccoli()	30	ミニトマト(皮)	15	ミニトマト(皮)	15	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4	マカロニ	マカロニ 乾	4
栄養価	1692 kcal 蛋白質 73.5 g		1734 kcal 蛋白質 68.0 g		1643 kcal 蛋白質 67.2 g		1677 kcal 蛋白質 68.5 g		1644 kcal 蛋白質 71.1 g		1680 kcal 蛋白質 69.0 g		1715 kcal 蛋白質 72.6 g																									
	脂質 16.2 g 炭水化 306.3 g		脂質 18.3 g 炭水化 314.9 g		脂質 18.0 g 炭水化 297.0 g		脂質 17.8 g 炭水化 301.8 g		脂質 15.4 g 炭水化 296.8 g		脂質 21.8 g 炭水化 292.7 g		脂質 15.3 g 炭水化 311.9 g																									
	塩分 7.5 g		塩分 6.9 g		塩分 7.5 g		塩分 7.6 g		塩分 7.7 g		塩分 7.3 g		塩分 7.5 g																									

低残渣食

献立表(週間)

	1月15日(月)			1月16日(火)			1月17日(水)			1月18日(木)			1月19日(金)			1月20日(土)			1月21日(日)					
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	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん (減塩しょうゆ) 上白糖 煮干しだし	50 10 10 5 1 20	鮭甘塩 焼き 人参と小松菜 のナムル	秋鮭塩焼き (骨しそ) 小松菜 (葉先) 人参 皮剥 (ゆ) 減塩しょうゆ (上白糖)	20 1 40 15 2.5 2	きんぴら風 減塩しょうゆ (上白糖) 卵焼き	じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ (上白糖) パセリ	40 10 5 1 0.2 0.1 1	野菜ソテー 鶏肉照焼き	キャベツ (葉先) 玉葱 人参 皮剥 食塩	50 20 10 0.3 30 2.5 1.5 30	野菜卵炒め 鶏卵 ほうれん草 (葉) 玉葱 食塩	50 20 20 0.5	豆腐そぼろ 減塩しょうゆ (上白糖) 大根 皮剥 人参 皮剥 凍り豆腐 減塩しょうゆ (上白糖) 煮干しだし	50 20 20 10 2 5 10	木綿豆腐 鶏ひき肉 減塩しょうゆ (上白糖) 合成清酒 さやいんげん (上白糖)	100 10 2.5 1 1 10			
	チンゲン菜の炒め煮	チンゲンサイ (玉葱 赤ピーマン 減塩しょうゆ (上白糖)	20 20 10 5 1	塩たらこ たらこ しそ	10 1	ソテー	キャベツ (葉先) ピーマン 食塩	60 10 0.5	野菜サラダ	カリフラワー 玉葱 黄ピーマン 上白糖 食塩	30 10 5 0.5 0.2	たいみそ みそ汁	たいみそ 小松菜 (葉先) 淡色辛みそ 煮干しだし	10 20 10 150	みそ汁	キャベツ (葉先) 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	炒煮 たいみそ たいみそ みそ汁	キャベツ (葉先) みそ汁	40 10 5 5 1	チンゲンサイ (大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし 上白糖)	20 20 10 150		
	ねり梅	梅びしお	5	みそ汁	木綿豆腐 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	貝割大根・芽 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	5 30 10 150	みそ汁	キャベツ (葉先) 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	ジュース	パイナップル (濃縮還元) りんご (濃縮還元)	200 200	ジュース	りんご (濃縮還元)	200	ジュース	パイナップル (濃縮還元) りんご (濃縮還元)	200 200	ジュース	パイナップル (濃縮還元) りんご (濃縮還元)	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	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	鶏そうめん	そうめん ゆで ささ身 葱 減塩しょうゆ (食塩) かつおだし 昆布だし	250 40 5 10 100 100			
	煮魚	まごがれい・80 減塩しょうゆ (上白糖) 合成清酒 里芋 小松菜	80 10 1 2.5 20 20	グラタン	若鶏もも 皮なし ホタテ貝柱 玉葱 薄力粉 1等 豆乳 コンソメ 食塩	50 20 30 10 80 0.5 0.3	チキンロール	鶏ひき肉 食塩 鶏卵 玉葱 人参 皮剥 パン粉 (乾燥) ケチャップ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 食塩	40 0.3 5 20 10 3 5 10 10 10 0.2	ハヤシシチュー	若鶏むね皮なし 玉葱 薄力粉 1等 豆乳 食塩 ウスターソース ケチャップ	40 100 3 40 0.3 10 10	魚の照り焼き	まだら・60g (食塩) 合成清酒 食塩 減塩しょうゆ (合成清酒) サニーレタス	60 0.3 2.5 0.3 5 5 3	魚みそ煮	あかうお・60g 減塩みそ 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥 さやえんどう	60 10 2 2.5 2.5 40 4	南芜サラダ	かぼちゃ (ゆで) きゅうり (皮なし) サニーレタス 減塩正油パック はるさめ 緑豆春雨 人参 皮剥 減塩しょうゆ (上白糖) 煮干しだし	250 40 5 10 0.2 100 100			
	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 1 2.5 15	フレンチサラダ	キャベツ ゆで 黄ピーマン トマト (皮なし) 鶏卵 食塩	40 5 20 25 0.3	サラダ	レタス きゅうり (皮なし) はつかだいこん 減塩正油パック	10 40 5 5	グリーンサラダ	レタス ブロccoli (トマト (皮なし) ハイルサザンパック	20 40 15 10	冷奴	木綿豆腐 かつお節 小葱 減塩正油パック	75 0.5 1 5	炒煮	小松菜 減塩しょうゆ (上白糖)	50 1	煮物	里芋 焼き豆腐 人参 皮剥 減塩しょうゆ (上白糖) 煮干しだし	30 40 10 5 15	果物	もも缶 (果肉)	8 5 2 2 2.5
	和え物	かぶ 皮剥 きゅうり (皮なし) 人参 皮剥 上白糖 食塩	40 10 5 3 0.2	マッシュポテト	じゃが芋 食塩	40 0.3	煮物	西洋かぼちゃ (減塩しょうゆ (上白糖) 煮干しだし	40 5 1 15	果物	みかん缶詰 (果)	40	果物	西洋なし (缶詰)	40	スパゲティサラダ	スパゲティ 乾 きゅうり (皮なし) 減塩しょうゆ (上白糖) 白菜 (葉先) 減塩正油パック	6 20 5 50 5	果物	もも缶 (果肉)	40			
	温野菜	スナッブえんど	20	スープ	さやえんどう 緑豆春雨 人参 皮剥	10 5 10	煮物	西洋かぼちゃ (減塩しょうゆ (上白糖) 煮干しだし	40 5 1 15	果物	みかん缶詰 (果)	40	果物	西洋なし (缶詰)	40	お浸し	白菜 (葉先) 減塩正油パック	50 5	果物	もも缶 (果肉)	40			

低残渣食

献立表(週間)

	1月15日(月)		1月16日(火)		1月17日(水)		1月18日(木)		1月19日(金)		1月20日(土)		1月21日(日)	
昼	サラダ	カリフラワー 30 減塩正油パック 5		コンソメ 0.5 食塩 0.5	スープ	玉葱 20 チンゲンサイ (20 コンソメ 0.5 食塩 0.5					果物	パイナップル 40		
	果物	りんご 缶詰 40	果物	りんご 缶詰 40 ジュース きになる野菜 (125	果物	ぶどう 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
	ハンバーグ	鶏ひき肉 70 玉葱 20 鶏卵 3 パン粉 (乾燥) 1 食塩 0.5 ケチャップ 5 ウスターソース 5 キャベツ 25 レッドキャベツ 5 減塩正油パック 5	鶏の西京焼	若鶏もも 皮なし 80 淡色辛みそ 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	おろし煮	まだら・80g (80 減塩しょうゆ (10 上白糖 3 合成清酒 2.5 大根 皮剥 80 ほうれん草 30	焼き魚	あかうお・80g 80 食塩 0.4 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5 5	チキンソテー	若鶏もも 皮なし 80 食塩 0.4 パセリ 1.5 レタス 5 ソースパック 5	鶏肉のあん	若鶏もも 皮なし 60 おろし食塩 0.3 合成清酒 1 薄力粉 1等 2 大根 皮剥 50 小松菜 (葉先) 10 人参 皮剥 10 葱 5	魚粕づけ焼	まだら・80g 80 食塩 0.4 酒かす 3 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5
	リャンバン	緑豆春雨 5 もやし 30 しそ 1 減塩しょうゆ (5 上白糖 1	里芋の煮物	里芋 45 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 さやいんげん (5	麻婆豆腐	木綿豆腐 50 鶏ひき肉 10 玉葱 40 葱 10 減塩しょうゆ (2.5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 片栗粉 1	ホタテのオイスターソース	ホタテ貝柱 30 玉葱 30 人参 皮剥 10 ピーマン 5 中華味 0.5 かき油 3	煮物	キャベツ ゆで 50 ミニトマト (皮) 15 鶏卵 25 減塩しょうゆ (5 ケチャップ 2	里芋	里芋 60 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 5	かにかぶ	かぶ 皮剥 50 人参 皮剥 15 かにかま 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 20 片栗粉 1
	南瓜のサラダ	西洋かぼちゃ (50 きゅうり (皮なし) 15 玉葱 10 食塩 0.3	清汁	はんぺん 5 人参 皮剥 5 葱 3 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	ポテトサラダ	じゃが芋 40 きゅうり (皮なし) 15 人参 皮剥 5 減塩正油パック 5	湯豆腐	木綿豆腐 50 葱 10 減塩しょうゆ (5	みそ汁	大根 皮剥 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	大根 皮剥 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	卵とじ	鶏卵 50 キャベツ 40 小葱 2 かつお・昆布だ 15 減塩しょうゆ (2.5
	スープ	玉葱 40 貝割大根・芽 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5			かき玉汁	鶏卵 20 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	葛湯	くず粉 5 黒砂糖 10	みそ汁	木綿豆腐 20 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ゼリー	はちみつレモン 60		
栄養価	1695 kcal 蛋白質 65.3 g 脂質 21.3 g 炭水化 301.9 g 塩分 7.9 g	1719 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 17.5 g 炭水化 315.3 g 塩分 7.9 g	1645 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 17.5 g 炭水化 298.7 g 塩分 7.8 g	1695 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 16.4 g 炭水化 312.0 g 塩分 7.3 g	1639 kcal 蛋白質 68.4 g 脂質 16.4 g 炭水化 296.2 g 塩分 7.7 g	1693 kcal 蛋白質 68.6 g 脂質 19.9 g 炭水化 301.9 g 塩分 7.8 g	1696 kcal 蛋白質 70.3 g 脂質 15.7 g 炭水化 308.3 g 塩分 7.1 g							

低残渣食

献立表(週間)

	1月22日(月)		1月23日(火)		1月24日(水)		1月25日(木)		1月26日(金)		1月27日(土)		1月28日(日)															
昼	淡口醤油	5			卵豆腐	鶏卵	40	上白糖	0.5			みりん風調味料	1															
	食塩	0.2				煮干しだし	40																					
	かつお・昆布だ	150				食塩	0.4	果物	みかん缶詰(果)	40	果物	もも缶(果肉)	40															
	果物	みかん缶詰(果)	40			小葱	2																					
					果物	黄桃缶	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													
	鶏肉ケ	若鶏もも 皮な	80	焼き魚	ほっけ・100g	100	蒸し鶏	若鶏もも 皮な	80	肉鍋	若鶏もも 皮な	70	煮魚	まこがれい・80	80													
	チャッ	玉葱	40		食塩	0.5	ネギソ	減塩しょうゆ(2.5		玉葱	40		鶏肉卵	若鶏もも 皮な	60												
	プ煮	人参 皮剥	10		レモン	8	ース	合成清酒	2.5		人参 皮剥	20		とじ	玉葱	50												
		食塩	0.2		サラダ菜	6		葱	10		白菜(葉先)	60		上白糖	1	すき焼	若鶏もも 皮な	50										
		ケチャップ	15		減塩正油パック	5		上白糖	2		合成清酒	2.5		合成清酒	2.5	き	焼き豆腐	30										
		ウスターソース	2.5					減塩しょうゆ(5		葱	15		みりん風調味料	2.5		白菜(葉先)	60										
		豆乳	5	長芋の	なが芋	50		合成清酒	3		減塩しょうゆ(10		淡口醤油	7.5		葱	15										
		グリーンアスパ	15	煮物	減塩しょうゆ(5		減塩正油パック	5		煮干しだし	30		小松菜(葉先)	50		人参 皮剥	8										
		黄ピーマン	10		上白糖	1				甘味噌	みりん風調味料	2		煮干しだし	30		減塩しょうゆ(10										
					煮干しだし	15	炊き合	大根 皮剥	40		かけ	里芋	60	鶏卵	鶏卵	50		上白糖	2									
	和え物	かぶ 皮剥	50				わせ	人参 皮剥	15	和え物	きゅうり(皮な	40	焼き茄	なす(皮なし)	60		みりん風調味料	2.5										
		赤ピーマン	10	チンゲ	チンゲンサイ(50		減塩しょうゆ(5		かにかま	5	子	削り節	0.2	里芋田	合成清酒	2.5										
		食塩	0.3	ン菜和	減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1		濃口醤油	2.5		減塩正油パック	5	楽	里芋	40										
		上白糖	1	え物	上白糖	0.5		煮干しだし	15		上白糖	1		野菜サ	きゅうり(皮な	25	さやえんどう	6										
								さやえんどう	4		上白糖	1		みりん風調味料	1	柴	淡色辛みそ	6										
	温野菜	人参 皮剥	8	みそ汁	木綿豆腐	20				すり長	なご芋	60	胡瓜の	きゅうり(皮な	30	野菜サ	はつかだいこん	5										
	サラダ	カリフラワー	50		葱	5	ポテト	じゃが芋	50	芋	減塩しょうゆ(5	和え物	大根 皮剥(ゆ	20	ラダ	レタス	20										
		減塩しょうゆ(2.5		淡色辛みそ	10	サラダ	きゅうり(皮な	10					濃口醤油	5		減塩しょうゆ(5	胡瓜の	きゅうり(皮な	40							
					煮干しだし	150		人参 皮剥	5	卵スー	鶏卵	20		上白糖	0.5	みそ汁	西洋かぼちゃ(30	和え物	鶏卵	15							
								食塩	0.2	プ	葱	5					葱	5	減塩しょうゆ(2.5								
								ミニトマト(皮	15		鶏ガラスープ	0.25					淡色辛みそ	10	カリフ	カリフラワー	40							
								サラダ菜	5		中華味	0.5					煮干しだし	150	ラワー	削り節	0.5							
											食塩	0.5							のわか	減塩しょうゆ(2.5							
							とろろ	なが芋	40										か和え									
							和え	きゅうり(皮な	20										ゼリー	青りんごゼリー	60							
								淡口醤油	2.5																			
								上白糖	1																			
栄養価	1620 kcal	蛋白質	70.2 g	1638 kcal	蛋白質	67.1 g	1680 kcal	蛋白質	69.2 g	1647 kcal	蛋白質	65.4 g	1659 kcal	蛋白質	69.0 g	1673 kcal	蛋白質	74.4 g	1716 kcal	蛋白質	72.2 g							
	脂質	16.2 g	炭水化	291.9 g	脂質	19.7 g	炭水化	289.2 g	脂質	19.0 g	炭水化	298.6 g	脂質	17.5 g	炭水化	299.1 g	脂質	16.9 g	炭水化	300.5 g	脂質	17.4 g	炭水化	297.9 g	脂質	18.0 g	炭水化	308.6 g
	塩分	7.7 g		塩分	7.5 g		塩分	7.8 g		塩分	7.5 g		塩分	7.8 g		塩分	7.6 g		塩分	7.6 g		塩分	7.6 g		塩分	6.9 g		

