

献立表(週間)

低残渣食

	2月1日(木)			2月2日(金)			2月3日(土)			2月4日(日)			2月5日(月)			2月6日(火)			2月7日(水)			
朝	米飯	精白米	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	
	卵豆腐	鶏卵	20	玉葱の	鶏卵	50	卵とじ	鶏卵	50	アスパ	グリーンアスパ	40	中華炒	ほうれん草(葉	50	焼き魚	ほっけ・40g	40	野菜卵	キャベツ(葉先	80	
	あんか	煮干しだし	20	炒め物	玉葱	40		玉葱	40	ラのソ	赤ピーマン	5	め	玉葱	40		食塩	0.2	とじ	人参 皮剥	10	
	け	淡口醤油	2.5		キャベツ(葉先	30		濃口醤油	5	テー	食塩	0.3		人参 皮剥	10		大根 皮剥	40		食塩	0.5	
		減塩しょうゆ(2.5		赤ピーマン	5		上白糖	1					中華味	0.5		しそ	1		鶏卵	50	
		上白糖	1		中華味	0.5		みりん風調味料	2.5	焼き魚	そい 60g(骨	60		減塩しょうゆ(2.5		減塩正油パック	5				
		片栗粉	1		食塩	0.3		煮干しだし	30		食塩	0.3		上白糖	0.5				和え物	きゅうり(皮な	30	
		貝割大根・芽	5								しそ	1							野菜ソ	キャベツ(葉先	60	
				加ワワ	カリフラワー	50	チンゲ	はんぺん	20				蒸し豆	木綿豆腐	100	テー	食塩	0.3			めんつゆ(スト	2.5
	野菜の	キャベツ(葉先	40	の和え	人参 皮剥	10	ン菜の	チンゲンサイ(40	和え物	かぶ 皮剥	40	腐	葱	2							
	炒め煮	人参 皮剥	10	物	減塩しょうゆ(2.5	炒め煮	人参 皮剥	10		食塩	0.2		減塩正油パック	5	和え物	白菜	40	大根の	大根 皮剥	50	
		焼き竹輪	5		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1					減塩しょうゆ(2.5	煮物	減塩しょうゆ(5	
		グリーンピース	3					上白糖	1				きゅう	きゅうり(皮な	40		みりん風調味料	2.5		上白糖	1	
		減塩しょうゆ(5	鯛みそ	たいみそ	10				みそ汁	ほうれん草(葉	20	りの和	人参 皮剥	5	みそ汁	もやし	30		煮干しだし	15	
		上白糖	1	みそ汁	白菜(葉先)	20	鯛味噌	たいみそ	10		淡色辛みそ	10	え物	上白糖	0.5		葱	5	みそ汁	玉葱	20	
	たいみ	たいみそ	8		木綿豆腐	30	みそ汁	小松菜(葉先)	30		煮干しだし	150		減塩しょうゆ(2.5		淡色辛みそ	10		さやえんどう	5	
	そ				淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	ジュー	パイン(濃縮還	200	みそ汁	大根 葉	20		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10	
	みそ汁	大根 葉	20		煮干しだし	150		煮干しだし	150	ス			みそ汁	キャベツ(葉先	20					煮干しだし	150	
		棒麩	1	ジュース	パイン(濃縮還	200	ジュース	りんご(濃縮還	200					淡色辛みそ	10	ジュース	パイン(濃縮還	200				
		淡色辛みそ	10											煮干しだし	150				ジュース	りんご(濃縮還	200	
		煮干しだし	150										ジュース	りんご(濃縮還	200							
	ジュース	りんご(濃縮還	200																			
昼	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	
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	60	魚の香	まだら・80g(80	弁当盛	ホタテ貝柱	90		鶏卵	25		若鶏もも 皮な	90	スープ	ホタテ貝柱	60	魚焼き	まだら・80g	80	
	リーム	人参 皮剥	15	草焼き	食塩	0.4	り合わ	玉葱	20		蒸しかまぼこ	10		片栗粉	1	煮	じゃが芋	30		食塩	0.4	
	煮	玉葱	30		パン粉(乾燥)	1	せ	人参 皮剥	20		ほうれん草(葉	25		玉葱	50		ブロッコリー(20		ブロッコリー	30	
		薄力粉 1等	5		タイム	0.1		大根 皮剥	30		葱	5		もやし	20		キャベツ(葉先	20		減塩正油パック	5	
		豆乳	40		パセリ	0.1		醤油パック 5	5		かつお・昆布だ	150		人参 皮剥	5		人参 皮剥	10				
		コンソメ	0.5		サニーレタス	3		かぶ 皮剥	40		減塩しょうゆ(10		大根 皮剥	30		コンソメ	0.5	和え物	なが芋	60	
		食塩	0.2		ソースパック	5		焼き豆腐	20		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(7.5		食塩	0.5		きゅうり(皮な	5	
		パセリ(粉)	0.2	炊合せ	大根 皮剥	30		人参 皮剥	15	和え物	さやいんげん(40		上白糖	1					上白糖	0.5	
	大根サ	大根 皮剥(ゆ	40		里芋	20		濃口醤油	2.5		人参 皮剥	5		合成清酒	2.5	ピーマ	赤ピーマン	20		食塩	0.3	
	ラダ	人参 皮剥(ゆ	5		人参 皮剥	10		上白糖	0.5		濃口醤油	2.5		みりん風調味料	2.5	ンソテ	黄ピーマン	20				
		きゅうり(皮な	10		減塩しょうゆ(5		みりん風調味料	1		上白糖	0.5		かつお・昆布だ	30	ー	ピーマン	20	なす味	なす(皮なし)	40	
		減塩正油パック	5		上白糖	1		さやえんどう	4	大根煮	ほうれん草(葉	50		片栗粉	1		食塩	0.3	噌炒め	玉葱	20	
					合成清酒	2.5		削り節	0.2		人参 皮剥	8		糸みつば	5					人参 皮剥	5	
	チンゲ	チンゲンサイ(50		煮干しだし	15		濃口醤油	2.5		さやえんどう	5	煮物	かぶ 皮剥	40	サラダ	レタス(葉先)	30		淡色辛みそ	8	
	ン菜の	減塩しょうゆ(2.5					みかん缶詰(果	30		減塩しょうゆ(5		人参 皮剥	15		人参 皮剥	5		上白糖	2	
	お浸し	煮干しだし	2.5	キャベ	ツサラ	40		もも缶(果肉)	20		上白糖	1		減塩しょうゆ(5		減塩正油パック	5	煮物	凍り豆腐	8	
		じゃが芋	40	ダ	きゅうり(皮な	5	みそ汁	若鶏むね皮なし	10		煮干しだし	15		上白糖	1					減塩しょうゆ(2.5	
		さやえんどう	10		減塩しょうゆ(5		じゃが芋	20	いもよ	さつま芋	50		煮干しだし	15	オニオ	玉葱	30		上白糖	1	
															ンスー	人参 皮剥	5		かつお・昆布だ	10		

低残渣食

献立表(週間)

		2月1日(木)		2月2日(金)		2月3日(土)		2月4日(日)		2月5日(月)		2月6日(火)		2月7日(水)								
昼	物	減塩しょうゆ(2.5		ケチャップ	2	大根 皮剥	10	うかん	上白糖	10	お浸し	白菜(ゆで)	30	プ	コンソメ	0.5	小葱	5				
		みりん風調味料 1				人参 皮剥	10		ゼラチン	1		減塩しょうゆ(2.5			食塩	0.5						
果物		かつお・昆布だ	20	お浸し	ほうれん草(葉	40	小葱	3				削り節	0.3	果物	西洋なし(缶詰	40	果物	黄桃缶	40			
		もも缶(果肉)	40	果物	減塩しょうゆ(5		淡色辛みそ	10	果物	みかん缶詰(果	40	みそ汁	小葱	3								
					ぶどう 缶詰	40	かつお・昆布だ	150				じゃが芋	20									
												淡色辛みそ	10									
												煮干しだし	150									
											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	
	焼魚	さけ・80g(骨	80	蒸し鶏	若鶏もも 皮な	80	肉団子	鶏ひき肉	40	チキン	若鶏もも 皮な	90	海鮮炒	はんぺん	20	すき焼	若鶏もも 皮な	80	鶏肉の	若鶏もも 皮な	80	
		大根 皮剥	40		減塩しょうゆ(5		あんか	玉葱	30	ソテー	食塩	0.4	め	ホタテ貝柱	30	き	焼き豆腐	50	香味だ	食塩	0.4	
		しそ	1		上白糖	1	け	食塩	0.1		キャベツ(葉先	30		若鶏むね皮なし	20		白菜(葉先)	30	れ	薄力粉 1等	3	
		減塩正油パック	5		合成清酒	2.5		鶏卵	3		トマト(皮なし	15		さやいんげん(10			葱	15		上白糖	1	
麻婆豆腐		木綿豆腐	30		ブロッコリー(40			薄力粉 1等	3		ノオイルドレッシング	5		玉葱	20		人参 皮剥	8		減塩しょうゆ(5	2.5	
		鶏ひき肉	30		鶏卵	25		玉葱	50		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(5			上白糖	2		みりん風調味料	2.5	
		玉葱	50		減塩正油パック	5		人参 皮剥	20	とびっ	大根 皮剥	40		中華味	0.5		合成清酒	2.5		葱	5	
		葱	10	じゃが	じゃが芋	50		減塩しょうゆ(5	1	こ和え	人参 皮剥	3		食塩	0.3		みりん風調味料	2.5		大根 皮剥	50	
		減塩しょうゆ(5		芋炒煮	濃口醤油	2.5		上白糖	1		小松菜(葉先)	5		上白糖	1		合成清酒	2.5		サラダ菜(葉先	5	
		減塩みそ	2		上白糖	0.5		小葱	5		減塩しょうゆ(2.5			片栗粉	2	里芋田	里芋	30	炊き合	じゃが芋	40	
		上白糖	1				お浸し	白菜	60		とびっこ	5		うずら卵 水煮	20	楽	さやえんどう	6	わせ	人参 皮剥	20	
		合成清酒	2.5	おろし	大根 皮剥	40		濃口醤油	2.5	味噌和	はんぺん	10		なす(皮なし)	30		減塩みそ	5		さやえんどう(4	5	
		鶏ガラスープ	0.25	和え	きゅうり(皮な	5		削り節	0.2	え	きゅうり(皮な	30	焼き茄	小葱	3		上白糖	1		減塩しょうゆ(5	1	
		中華味	0.5		淡口醤油	2.5					減塩みそ	5	子	減塩しょうゆ(2.5		おろし	大根 皮剥	40		上白糖	1	
		片栗粉	1	スープ	玉葱	40	煮物	西洋かぼちゃ(40			上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5		和え	きゅうり(皮な	10	お浸し	白菜	50	
		かぶ 皮剥(ゆ	50		人参 皮剥	10		さやえんどう	5	湯豆腐	木綿豆腐	75	和え物	小松菜(葉先)	40		減塩しょうゆ(2.5			濃口醤油	2.5	
		食塩	0.2		コンソメ	0.5		減塩しょうゆ(5			生姜	2		人参 皮剥	5		みそ汁	凍り豆腐	2		削り節	0.5
		上白糖	0.5		食塩	0.8		上白糖	0.5		小葱	2		減塩しょうゆ(2.5			小松菜(葉先)	30	湯豆腐	切りみつば	5	
		みそ汁	キャベツ	30			なすの	なす(皮なし)	50		削り節	0.5	スープ	木綿豆腐	40		淡色辛みそ	10		木綿豆腐	25	
			葱	10			味噌煮	減塩みそ	5		減塩正油パック	5		葱	10		煮干しだし	150		減塩しょうゆ(2.5		
			淡色辛みそ	10			上白糖	1						コンソメ	0.5							
			煮干しだし	150			煮干しだし	10						食塩	0.5	ジュー	りんご(濃縮還	200				
		ゼリー	青りんごゼリー	60										ス								
栄養価	1728 kcal 蛋白質 69.6 g		1649 kcal 蛋白質 70.3 g		1704 kcal 蛋白質 65.9 g		1609 kcal 蛋白質 68.9 g		1659 kcal 蛋白質 69.7 g		1715 kcal 蛋白質 69.6 g		1650 kcal 蛋白質 70.7 g									
	脂質 19.5 g 炭水化 311.7 g		脂質 17.8 g 炭水化 293.8 g		脂質 17.5 g 炭水化 314.9 g		脂質 17.4 g 炭水化 287.6 g		脂質 18.6 g 炭水化 294.1 g		脂質 17.4 g 炭水化 314.5 g		脂質 18.2 g 炭水化 294.3 g									
	塩分 7.3 g		塩分 7.7 g		塩分 7.9 g		塩分 7.6 g		塩分 7.8 g		塩分 7.8 g		塩分 7.2 g									

低残渣食

献立表(週間)

	2月8日(木)		2月9日(金)		2月10日(土)		2月11日(日)		2月12日(月)		2月13日(火)		2月14日(水)			
昼	上白糖	0.5	白菜のお浸し	白菜(葉先) 60 減塩しょうゆ(2.5	生ふ 10 淡口醤油 5 食塩 0.2	生ふ 10 かつお・昆布だ 150	蓋物 5 生ふ 10 糸みつば 3 なが芋 20 減塩しょうゆ(2.5 かつお・昆布だ 20	せ								
	味噌炒め	玉葱 30 人参 皮剥 10 減塩みそ 4	果物	もも缶(果肉) 40	果物	西洋なし(缶詰) 40	果物	黄桃缶 20 西洋なし(缶詰) 20								
	果物	りんご 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		
	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 醤油パック 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 0.4 玉葱 30 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 小葱 3 減塩正油パック 5	チキンソテー	若鶏もも 皮なし 80 食塩 0.2 ブリーツレタス 5 ブロッコリー(30 減塩正油パック 5	魚塩焼き	ほっけ・80g(80 食塩 0.4 トマト(皮なし) 15 サラダ菜 5 醤油パック 5	魚の葱ソース	さけ・80g(骨) 80 食塩 0.4 葱 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 ブロッコリー(20		
	みそおでん	大根 皮剥 40 鶏卵 25 人参 皮剥 15 さやいんげん(10 淡色辛みそ 5 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1	サラダ	キャベツ(葉先) 30 ブロッコリー(20 ミニトマト(皮) 15 鶏卵 25 減塩しょうゆ(5 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 棒麩 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	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	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	里芋 50 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 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	みそ汁	棒麩 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	腐	木綿豆腐 50 人参 皮剥 10 葱 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	白和え	しぼり豆腐 40 淡色辛みそ 8 上白糖 4 ほうれん草(葉) 50 人参 皮剥 10	清汁	大根 皮剥 20 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	あえ物	白菜(葉先) 40 きゅうり(皮なし) 20 上白糖 1 食塩 0.3	みそ汁	大根 皮剥 20 小葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	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	大根 皮剥 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150				ゼリー	青りんごゼリー 60			
栄養価	1656 kcal 蛋白質 73.8 g 脂質 18.4 g 炭水化 290.6 g 塩分 7.6 g	1695 kcal 蛋白質 74.8 g 脂質 15.7 g 炭水化 306.8 g 塩分 6.9 g	1686 kcal 蛋白質 68.7 g 脂質 17.2 g 炭水化 306.6 g 塩分 7.8 g	1659 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 17.1 g 炭水化 302.0 g 塩分 7.8 g	1611 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 17.5 g 炭水化 289.4 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	1630 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 17.2 g 炭水化 294.2 g 塩分 7.6 g									

献立表(週間)

低残渣食

	2月15日(木)			2月16日(金)			2月17日(土)			2月18日(日)			2月19日(月)			2月20日(火)			2月21日(水)									
昼		減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1		みそ汁	葱 3 里芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		果物	もも缶(果肉) 40	果物	黄桃缶 40		す	小葱 2 減塩正油パック 5	アンサ ラダ	きゅうり(皮な 20 玉葱 ゆで 10 減塩しょうゆ(5	湯豆腐	木綿豆腐 25 減塩正油パック 5 葱 2											
	果物	みかん缶詰(果 40										果物	みかん缶詰(果 40	果物	もも缶(果肉) 40	果物	りんご 缶詰 60											
				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	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90						
	魚南蛮 漬け	そい 70g(骨 80 食塩 0.4 玉葱 40 人参 皮剥 5 ピーマン 8 濃口醤油 5 上白糖 2	鶏の照 り焼き	若鶏むね皮なし 80 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2.5 人参 皮剥 5 キャベツ(葉先 20 ソースパック 5	ミート ローフ	鶏ひき肉 50 パン粉(乾燥) 2 豆乳 5 食塩 0.5 玉葱 60 人参 皮剥 5 鶏卵 3	魚塩焼 き	そい 40g(骨 80 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩正油パック 5	蒸し帆 立	ホタテ貝柱 90 トマト(皮なし 30 サラダ菜 5 減塩正油パック 5	蒸し魚 ソース	まだら・80g 80 食塩 0.4 ケチャップ 10 濃口醤油 2.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 葱 20	魚塩焼 き	あかうお・80g 80 食塩 0.4 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5														
	そぼろ 煮	鶏ひき肉 10 じゃが芋 30 さやいんげん(10 煮干しだし 15 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	煮物	かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	あちゃ ら漬け	かぶ 皮剥 30 人参 皮剥 5 食塩 0.3 上白糖 3 煮干しだし 1	団子の 煮物	鶏ひき肉 20 木綿豆腐 40 中力粉 2等 5 脱脂粉乳 3 大根 皮剥 20 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 煮干しだし 15	茶碗蒸 し	鶏卵 50 煮干しだし 50 かつおだし 50 若鶏ささ身 10 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.3 みりん風調味料 1	鶏卵 50 煮干しだし 50 かつおだし 50 若鶏ささ身 10 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.3 みりん風調味料 1	とびっ こと野 菜の和 え物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 小葱 2 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 とびっこ 5	筑前煮	若鶏もも 皮な 10 里芋 40 人参 皮剥 15 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1													
	サラダ	キャベツ(葉先 50 人参 皮剥 5 減塩正油パック 5	ブロッ コリー のおか か和え	ブロッコリー(40 削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5								清汁	白菜 30 貝割大根・芽 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	卵スー プ	鶏卵 15 玉葱 40 赤ピーマン 5 コンソメ 0.5 食塩 0.8	中華風 スープ	緑豆春雨 5 人参 皮剥 5 鶏卵 20 中華味 0.5 食塩 0.8	蒸し鶏 のサラ ダ	ささ身 20 レタス 30 トマト(皮なし 20 ノンオイルサザンパッ ク 10	ジュース	りんご(濃縮還 200							
			ゼリー	はちみつレモン 60								ゼリー	青りんごゼリー 60	果物	みかん缶詰(果 40													
栄養 価	エネルギー 1689 kcal 脂質 16.6 g 塩分 7.7 g	蛋白質 66.0 g 炭水化 310.5 g	エネルギー 1680 kcal 脂質 15.0 g 塩分 7.7 g	蛋白質 71.4 g 炭水化 305.9 g	エネルギー 1614 kcal 脂質 15.5 g 塩分 7.7 g	蛋白質 66.0 g 炭水化 295.1 g	エネルギー 1702 kcal 脂質 20.6 g 塩分 7.8 g	蛋白質 66.4 g 炭水化 308.1 g	エネルギー 1632 kcal 脂質 15.9 g 塩分 7.5 g	蛋白質 71.5 g 炭水化 294.6 g	エネルギー 1721 kcal 脂質 17.2 g 塩分 7.5 g	蛋白質 67.0 g 炭水化 315.1 g	エネルギー 1643 kcal 脂質 18.0 g 塩分 7.9 g	蛋白質 67.2 g 炭水化 297.0 g														

低残渣食

献立表(週間)

	2月22日(木)		2月23日(金)		2月24日(土)		2月25日(日)		2月26日(月)		2月27日(火)		2月28日(水)					
昼		煮干しだし 150	果物盛り合わせ	黄桃缶 40		上白糖 1 片栗粉 1 貝割大根・芽 5		小葱 1		温野菜 サラダ	スナップえんど 20 カリフラワー 30 減塩正油パック 5		緑豆春雨 5 人参 皮剥 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5		煮干しだし 15 玉葱 20 チンゲンサイ(20 コンソメ 0.5 食塩 0.5			
	果物	黄桃缶 40			果物	りんご 缶詰 40		果物	もも缶(果肉) 40		りんご 缶詰 40	果物	りんご 缶詰 40	果物	ぶどう 缶詰 40			
												ジュース	きになる野菜(125	果物				
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		
	照焼魚	そい 80g 80 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 大根 皮剥 50 しそ 1 減塩正油パック 5	鶏肉とじゃが芋の煮物	若鶏もも 皮なし 80 じゃが芋 50 さやえんどう 10 減塩しょうゆ(7.5 みりん風調味料 5	鶏つくねあんかけ	鶏ひき肉 60 玉葱 20 食塩 0.3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 里芋 40 ホタテ貝柱 10 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(7.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 片栗粉 1	蒸し鶏	ささ身 40 食塩 0.2 合成清酒 2.5 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5 減塩正油パック 5	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				
	きんぴら風	じゃが芋 50 人参 皮剥 10 上白糖 1 減塩しょうゆ(5 煮干しだし 15	炒煮	大根 皮剥 50 凍り豆腐 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 10	大名和え	白菜(葉先) 70 削り節 0.5 減塩しょうゆ(5 鶏卵 20 食塩 0.1	大根の煮物	大根 皮剥 40 人参 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	リヤンパン	緑豆春雨 5 もやし 30 しそ 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	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 合成清酒 1 片栗粉 1				
	マカロニサラダ	マカロニ 乾 4 きゅうり(皮なし) 20 人参 皮剥 8 減塩しょうゆ(5	里芋の煮物	里芋 40 人参 皮剥 15 小葱 2 減塩しょうゆ(5 煮干しだし 10	ブロッコリー	ブロッコリー(40 減塩しょうゆ(2.5	ほうれん草の白和え	ほうれん草(葉) 40 人参 皮剥(ゆ) 5	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	かぶの和え物	かぶ 皮剥 60 かぶ 葉(ゆで) 8 淡口醤油 2.5 みりん風調味料 2	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		
	清汁	さやえんどう 5 かぶ 皮剥 20 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75			とろろ汁	きょうな 10 なが芋 40 淡口醤油 5 食塩 0.2 煮干しだし 150		ゼリー	はちみつレモン 60	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			
栄養価	1638 kcal 蛋白質 66.9 g 脂質 17.8 g 炭水化 294.3 g 塩分 7.9 g	1678 kcal 蛋白質 70.9 g 脂質 15.2 g 炭水化 306.4 g 塩分 7.7 g	1680 kcal 蛋白質 69.0 g 脂質 21.8 g 炭水化 292.7 g 塩分 7.3 g	1706 kcal 蛋白質 71.7 g 脂質 15.2 g 炭水化 310.8 g 塩分 7.6 g	1695 kcal 蛋白質 65.3 g 脂質 21.3 g 炭水化 301.9 g 塩分 7.9 g	1718 kcal 蛋白質 66.1 g 脂質 17.5 g 炭水化 315.1 g 塩分 7.7 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											