

## 献立表(週間)

## 低残渣食

	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	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			
	きんぴら風	じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖)	40 10 5 1	野菜ソテー	キャベツ(葉先) 玉葱 人参 皮剥 食塩	50 20 10 0.3	野菜卵炒め	鶏卵 ほうれん草(葉) 玉葱 食塩	50 20 20 0.5	豆腐そぼろけ	木綿豆腐 鶏ひき肉 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒	100 10 2.5 1	蒸し豆腐削り節	木綿豆腐 人参 皮剥 減塩正油パック	100 1 5	白菜の軟らか煮	白菜(葉先) 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ(上白糖)	100 10 6 5 1	炒り豆腐	木綿豆腐 人参 皮剥 葱 減塩しょうゆ(上白糖)	100 10 10 5 1			
	卵焼き	鶏卵 食塩 上白糖 パセリ	50 0.2 0.1 1	鶏肉照焼き	若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ(上白糖) ブロッコリー(	30 2.5 1.5 30	煮物	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	40 10 2 5 1 10	炒煮	キャベツ(葉先) はんぺん ピーマン 減塩しょうゆ(上白糖)	40 10 5 1	ほうれん草の炒煮	ほうれん草(葉) 人参 皮剥 焼き竹輪 減塩しょうゆ(上白糖)	50 10 10 5 1	温泉卵	温泉卵 温泉卵のたれ	50 4	野菜炒め	キャベツ(葉先) ピーマン 黄ピーマン 人参 皮剥 減塩しょうゆ(合成清酒) みりん風調味料	50 10 5 5 1 1			
	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	たいみそ 小松菜(葉先) 淡色辛みそ 煮干しだし	10 20 10 150	たいみそ	たいみそ そ	10 そ	みそ汁	キャベツ(葉先) 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	みそ汁	チンゲンサイ(大根 皮剥) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	りんご(濃縮還元)	200	みそ汁	豆麴 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 2 10 150	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150
	みそ汁	キャベツ(葉先) 棒麴 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)	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)	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)	200	ジュース	パイナップル(濃縮還元)	200	ジュース	パイナップル(濃縮還元)	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)	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)	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)	200	ジュース	パイナップル(濃縮還元)	200	ジュース	パイナップル(濃縮還元)	200
昼	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	250 40 5	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 2.5 0.3 5 3	鶏の照り焼き	若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ(みりん風調味料) ミニトマト(皮) ブロッコリー(大根煮)	60 2.5 15 40 60	南瓜サラダ	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	70 10 8 5	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし	40 50 15 5 1 15	マカロニニグラタン	マカロニ 乾 若鶏もも 皮なし 玉葱 薄力粉 1等 豆乳 コンソメ 食塩 パセリ(粉)	10 60 20 8 60 0.5 0.3 0.2	焼き魚と野菜ソテー	そい 60g(骨) 食塩 玉葱 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ(上白糖) みりん風調味料 合成清酒	60 0.3 40 10 5 1 2.5 2.5			
	グリーンサラダ	レタス ブロッコリー(トマト(皮なし) ノンオイルサソリパック)	20 40 15 10	炒煮	小松菜 減塩しょうゆ(上白糖)	50 5 1	冷奴	木綿豆腐 かつお節 小葱 減塩正油パック	75 0.5 1 5	菜の花和え	和種なばな 焼き竹輪 減塩しょうゆ(糸みつば) 減塩しょうゆ(削り節)	40 10 2.5 40 2.5 0.2	長いもの和え物	なが芋 きゅうり(皮なし) 上白糖 食塩	50 10 1 0.3	ソテー	小松菜(葉先) 人参 皮剥 食塩	30 10 0.3	野菜サラダ	ブロッコリー(人参 皮剥) 醤油パック	30 5 5			
	中華風春雨スープ	緑豆春雨 絹ごし豆腐 葱 中華味 食塩	5 25 10 0.5 0.5	果物	西洋なし(缶詰)	40	お浸し	糸みつば 減塩しょうゆ(削り節)	40 2.5 0.2	果物	もも缶(果肉)	40	果物	もも缶(果肉)	40	果物	もも缶(果肉)	40	果物	もも缶(果肉)	40	果物	もも缶(果肉)	40

## 低残渣食

## 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	果物	みかん缶詰 (果	40			紅白ゼリー	ゼラチン 1 上白糖 4 豆乳 10 食用色素(紅) 0.01 水 25 ゼラチン 1 上白糖 4 豆乳 10 水 25			みそ汁	凍り豆腐 2 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			卵豆腐	鶏卵 40 煮干しだし 40 食塩 0.4 小葱 2			
										果物	みかん缶詰 (果	40		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	米飯	精白米	90
	焼き魚	あかうお・80g	80	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	魚のおろしあん	まだら・60g ( 60 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	鶏肉ケチャップ煮	若鶏ささ身 80 玉葱 40 人参皮剥 10 食塩 0.2 ケチャップ 15 ウスターソース 2.5 豆乳 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン 10	焼き魚	ほっけ・100g 100 食塩 0.5 レモン 8 サラダ菜 6 減塩正油パック 5	蒸し鶏	若鶏もも皮なし 80 ネギソ 2.5 合成清酒 2.5 葱 10 上白糖 2 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 3 減塩正油パック 5	若鶏もも皮なし 80 減塩しょうゆ( 2.5 合成清酒 2.5 葱 10 上白糖 2 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 3 減塩正油パック 5		
	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	野菜サラダ	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	煮物	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	かにあんかけ	かぶ皮剥 50 人参皮剥 15 かにかま 5 食塩 0.2 かつお・昆布だし 20 片栗粉 1	和え物	かぶ皮剥 50 赤ピーマン 10 食塩 0.3 上白糖 1	和え物	かぶ皮剥 50 赤ピーマン 10 食塩 0.3 上白糖 1	長芋の煮物	なが芋 50 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15	炊き合わせ	大根皮剥 40 人参皮剥 15 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4		
	きんとん	さつま芋 50 上白糖 3	煮物	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	スパゲティ	スパゲティ乾 6 きゅうり 20 ロースハム 5 減塩正油パック 5	和え物	大根皮剥(ゆ 60 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	温野菜	人参皮剥 8 カリフラワー 50 減塩しょうゆ( 2.5	和え物	人参皮剥 8 カリフラワー 50 減塩しょうゆ( 2.5	みそ汁	木綿豆腐 20 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	じゃが芋	じゃが芋 50 きゅうり(皮なし 10 人参皮剥 5 食塩 0.2 ミニトマト(皮 15 サラダ菜 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	カリフラワー	カリフラワー( 40 人参皮剥 10 淡口醤油 2.5 上白糖 0.5	卵とじ	鶏卵 50 キャベツ 40 小葱 2 かつお・昆布だし 15 減塩しょうゆ( 2.5	スープ	ほうれん草(葉 20 玉葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5	みそ汁	ほうれん草(葉 20 玉葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5	みそ汁	木綿豆腐 20 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	じゃが芋	じゃが芋 50 きゅうり(皮なし 10 人参皮剥 5 食塩 0.2 ミニトマト(皮 15 サラダ菜 5		
	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								とろろ和え	なが芋 40 きゅうり(皮なし 20 淡口醤油 2.5 上白糖 1			
栄養価	1695 kcal 蛋白質 67.3 g	1639 kcal 蛋白質 68.4 g	1605 kcal 蛋白質 67.1 g	1696 kcal 蛋白質 70.3 g	1628 kcal 蛋白質 74.3 g	1638 kcal 蛋白質 67.1 g	1680 kcal 蛋白質 69.2 g											
	脂質 16.4 g 炭水化 312.0 g	脂質 16.4 g 炭水化 296.2 g	脂質 16.5 g 炭水化 291.9 g	脂質 15.7 g 炭水化 308.3 g	脂質 16.3 g 炭水化 288.9 g	脂質 19.7 g 炭水化 289.2 g	脂質 19.0 g 炭水化 298.6 g											
	塩分 7.3 g	塩分 7.7 g	塩分 7.7 g	塩分 7.1 g	塩分 7.8 g	塩分 7.5 g	塩分 7.8 g											

## 献立表(週間)

## 低残渣食

	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	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		
	焼き魚	さけ・60g(骨)	60	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	100	鶏ささみの味噌焼き	ささ身	60	オイスターソース炒め	鶏ひき肉	30	豆腐とキャベツのソテー	焼き豆腐	25	スクランブルエッグ	鶏卵	50	白菜のスープ	白菜(葉先)	70		
		食塩	0.3		ほうれん草(葉)	10		合成清酒	1		キャベツ(葉先)	50		キャベツ	30		豆乳	10		木綿豆腐	25		
		しそ	0.5		人参皮剥	10		淡色辛みそ	2		人参皮剥	10		人参皮剥	10		食塩	0.2		かにかま	10		
	大根煮	大根皮剥	50		玉葱	40		みりん風調味料	1		ピーマン	10		ピーマン	10		パセリ	0.5		さやえんどう	5		
		人参皮剥	10		減塩しょうゆ(濃口)	2.5		濃口醤油	1		かき油	3		中華味	0.5		大根皮剥	40		コンソメ	0.5		
		さやいんげん(濃口)	10		上白糖	1		ブロccoli	40		ブロccoli	40		減塩しょうゆ(濃口)	5		人参皮剥	10		食塩	0.5		
		濃口醤油	5		みりん風調味料	1		豆腐の五目煮	25		玉葱	10		上白糖	1		いんげんゆで	8		片栗粉	1		
		上白糖	1		煮干しだし	30		人参皮剥	10		のサラダ	5		煮物	10		濃口醤油	2.5		焼き魚	20		
		煮干しだし	15		塩たらこ	10		大根皮剥	30		ダ	2.5		大根皮剥	40		上白糖	1		食塩	0.1		
	みそ汁	白菜(葉先)	30		しそ	0.5		さやいんげん(濃口)	10		帆立の煮物	2.5		減塩しょうゆ(濃口)	2.5		かぶの和え物	25		きゅうりの漬物	20		
		淡色辛みそ	10		和え物	50		濃口醤油	2.5		ホタテ貝柱	30		上白糖	1		かぶの和え物	0.5		食塩	0.1		
		煮干しだし	150		白菜(葉先)	50		上白糖	1		減塩しょうゆ(濃口)	2.5		なすの漬物	0.1		濃口醤油	2.5		みそ汁	30		
					チンゲンサイ(なす(皮なし))	20		片栗粉	1		木綿豆腐	30		ゆかり	0.3		みそ汁	20		玉葱	30		
	浅漬け	きゅうり(皮なし)	20		みそ汁	20		たいみそ	10		小松菜(葉先)	10		みそ汁	2		葉大根・葉、生	20		みそ汁	10		
		食塩	0.2		なす(皮なし)	20		たいみそ	10		淡色辛みそ	10		みそ汁	2		人参皮剥	5		淡色辛みそ	10		
	ジュース	パイン(濃縮還元)	200		淡色辛みそ	10		みそ汁	150		煮干しだし	150		ジュース	200		煮干しだし	150		煮干しだし	150		
					ジュース	200		ジュース	200		ジュース	200		ジュース	200		ジュース	200		ジュース	200		
					ジュース	200		ジュース	200		ジュース	200		ジュース	200		ジュース	200		ジュース	200		
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	鶏塩そうめん	250	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90
	肉鍋	若鶏もも皮つ	80	シチュウ	若鶏ささ身	40	魚塩麴	あかうお・60g	60	若鶏もも皮なし	40	蒸し鶏	若鶏もも皮なし	80	チキンハンバーグ	ささ身挽き肉(玉葱)	60	魚のトマトソース煮	まだら・60g(ケチャップ)	60			
		玉葱	40		玉葱	40	焼き	塩こうじ	3	食塩	1		減塩しょうゆ(濃口)	6.6		みりん風調味料	3.3		薄力粉1等	4.5			
		人参皮剥	20		人参皮剥	20		合成清酒	3	鶏ガラスープ	0.15		みりん風調味料	3.3		ブロccoli	20		食塩	0.45			
		白菜(葉先)	60		薄力粉1等	5		赤ピーマン(ゆ)	30	かつお・昆布だ	150		ブロccoli	20		カリフラワー	20		キャベツゆで	40			
		葱	15		豆乳	60		しそ	0.5	小葱	5		カリフラワー	20					ケチャップ	5			
		減塩しょうゆ(濃口)	10		コンソメ	0.5		大根の和え物	50	魚パン粉焼き	30		大根皮剥	50		大根皮剥	50		ケチャップ	8			
		上白糖	3		食塩	1		人参皮剥(ゆ)	10	キャベツ(葉先)	25		人参皮剥	10		さやいんげん(濃口)	10		野菜サラダ	30			
		煮干しだし	30		キャベツ(葉先)	30		上白糖	0.5	ソースパック	5		さやいんげん(濃口)	2.5		減塩しょうゆ(濃口)	2.5		レタス	15			
		みりん風調味料	2		ミニトマト(皮)	15		食塩	0.2				減塩しょうゆ(濃口)	1		上白糖	1		きゅうり(皮なし)	15			
	サラダ	きゅうり(皮なし)	40		ブロccoli	20		鶏卵	25				かつお・昆布だ	20		ミニトマト(皮)	15		鶏卵	25			
		かにかま	5		鶏卵	25		ビーフソテー	5				春雨サラダ	6		醤油パック	5		醬油パック	5			
		減塩しょうゆ(濃口)	2.5		減塩正油パック	5		玉葱	40				春雨サラダ	6		きゅうり(皮なし)	20		きになる野菜	125			
		上白糖	1		ソテー	5		ピーマン	8				春雨サラダ	6		人参皮剥	5		野菜ジュース	5			
					緑豆春雨	5		食塩	0.3				春雨サラダ	6		減塩正油パック	5		果物	40			
	長芋のオイスター炒め	なが芋	60		ピーマン	10		果物	40				春雨サラダ	6		じゃが芋	40		果物	40			
		大根葉	10		食塩	0.2		二色浸し	5				春雨サラダ	6		貝割大根・芽	5		もも缶(果肉)	40			
		合成清酒	2		ぶどう缶詰	40		白菜(葉先)	30				春雨サラダ	6					卵とじ	50			
		かき油	2					小松菜(葉先)	30				春雨サラダ	6					人参皮剥	10			
		食塩	0.2					減塩しょうゆ(濃口)	5				春雨サラダ	6					小葱	5			
								みりん風調味料	1				春雨サラダ	6					かつお・昆布だ	15			

## 低残渣食

## 献立表(週間)

	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	ほうれん草の味噌和え	ほうれん草 40 減塩みそ 2.5 上白糖 0.5 かつお・昆布だ 2				果物	もも缶(果肉) 40					果物	淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 西洋なし(缶詰) 40					果物	みかん缶詰(果) 40 ゼリー ももゼリー 40	食塩 0.2															
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													
	蒸し帆立	ホタテ貝柱 90 ブロッコリー 30 赤ピーマン 10 黄ピーマン 10 醤油パック 5	煮魚	まこがれい・80 80 減塩しょうゆ( 7.5 上白糖 1.5 合成清酒 2.5 人参 皮剥 15 小松菜(葉先) 50	鶏肉卵	若鶏もも 皮な 60 とじ 玉葱 50 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 淡口醤油 7.5 煮干しだし 30 鶏卵 50	すき焼き	若鶏もも 皮な 50 焼き豆腐 30 白菜(葉先) 60 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	魚西京焼	そい 40g(骨) 80 減塩みそ 6.7 上白糖 0.7 みりん風調味料 3.3 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	照焼魚	まだら・80g( 100 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5	鶏肉の塩麴焼き	鶏肉の塩麴焼き 10 葱 10 合成清酒 1 サラダ菜 5 トマト(皮なし) 15	じゃが芋	じゃが芋 40 鶏ひき肉 10 玉葱 20 食塩 0.2 パセリ 0.5	さつま芋の甘煮	さつま芋 45 上白糖 5 食塩 0.1	湯葉とお浸し	湯葉とお浸し 10 小松菜(葉先) 50 減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 1 削り節 0.2	湯葉とお浸し	湯葉とお浸し 10 小松菜(葉先) 50 減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 1 削り節 0.2													
	南瓜のコンソメ煮	かぼちゃ(皮な) 60 玉葱 20 コンソメ 0.5 食塩 0.2	甘味噌かけ	里芋 60 凍り豆腐 4 さやえんどう 4 淡色辛みそ 5 上白糖 1	焼き茄子	なす(皮なし) 60 削り節 0.2 減塩正油パック 5	里芋田楽	里芋 40 さやえんどう 6 淡色辛みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	青菜ソテー	チンゲンサイ( 60 人参 皮剥 10 食塩 0.2	かつま	かつま芋 45 上白糖 5 食塩 0.1	和え物	きゅうり(皮な) 40 人参 皮剥 5 小松菜のお浸し 50 減塩しょうゆ( 2.5 かつお節 0.3	茶碗蒸し	なると 10 食塩 0.2 かつお・昆布だ 100 鶏卵 50 合成清酒 1 みりん風調味料 1 淡口醤油 2.5	八杯汁	木綿豆腐 30 かつお・昆布だ 150 濃口醤油 5 食塩 0.2 片栗粉 1	スープ	木綿豆腐 20 玉葱 20 葱 5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 食塩 0.8															
	おかか	キャベツ(葉先) 50 ピーマン 5 削り節 0.5 濃口醤油 5 上白糖 0.5	胡瓜の和え物	きゅうり(皮な) 30 大根 皮剥(ゆ) 20 濃口醤油 5 上白糖 0.5	野菜サラダ	きゅうり(皮な) 25 はつかだいこん 5 レタス 20 減塩しょうゆ( 5	胡瓜の和え物	きゅうり(皮な) 40 鶏卵 15 減塩しょうゆ( 2.5	カリフラワー	カリフラワー 40 削り節 0.5 のおかか	カリフラワー	カリフラワー 40 削り節 0.5 のおかか	カリフラワー	カリフラワー 40 削り節 0.5 のおかか	カリフラワー	カリフラワー 40 削り節 0.5 のおかか	カリフラワー	カリフラワー 40 削り節 0.5 のおかか	カリフラワー	カリフラワー 40 削り節 0.5 のおかか	カリフラワー	カリフラワー 40 削り節 0.5 のおかか													
	和え	キャベツ(葉先) 50 ピーマン 5 削り節 0.5 濃口醤油 5 上白糖 0.5	みそ汁	じゃが芋 ゆで 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	西洋かぼちゃ( 葱)	西洋かぼちゃ( 葱) 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	カリフラワー	カリフラワー 40 削り節 0.5 のおかか	カリフラワー	カリフラワー 40 削り節 0.5 のおかか	カリフラワー	カリフラワー 40 削り節 0.5 のおかか	カリフラワー	カリフラワー 40 削り節 0.5 のおかか	カリフラワー	カリフラワー 40 削り節 0.5 のおかか	カリフラワー	カリフラワー 40 削り節 0.5 のおかか	カリフラワー	カリフラワー 40 削り節 0.5 のおかか	カリフラワー	カリフラワー 40 削り節 0.5 のおかか													
	スープ	チンゲンサイ 30 人参 皮剥 8 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 食塩 0.5	みそ汁	じゃが芋 ゆで 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	西洋かぼちゃ( 葱)	西洋かぼちゃ( 葱) 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	カリフラワー	カリフラワー 40 削り節 0.5 のおかか	カリフラワー	カリフラワー 40 削り節 0.5 のおかか	カリフラワー	カリフラワー 40 削り節 0.5 のおかか	カリフラワー	カリフラワー 40 削り節 0.5 のおかか	カリフラワー	カリフラワー 40 削り節 0.5 のおかか	カリフラワー	カリフラワー 40 削り節 0.5 のおかか	カリフラワー	カリフラワー 40 削り節 0.5 のおかか	カリフラワー	カリフラワー 40 削り節 0.5 のおかか													
栄養価	1669 kcal	蛋白質 72.9 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	1662 kcal	蛋白質 69.5 g	1695 kcal	蛋白質 70.2 g	1667 kcal	蛋白質 66.6 g	脂質 18.8 g	炭水化 295.0 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	脂質 18.7 g	炭水化 296.6 g	脂質 15.0 g	炭水化 310.4 g	脂質 17.8 g	炭水化 305.4 g	塩分 7.3 g	塩分 7.8 g	塩分 7.6 g	塩分 6.9 g	塩分 7.9 g	塩分 7.3 g	塩分 7.4 g

## 低残渣食

## 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)				
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	25		
		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				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		
				みそ汁	白菜(葉先)	20					煮干しだし	150		減塩しょうゆ(	2.5		淡色辛みそ	10		みそ汁	さやえんどう	5	
	たいみ	たいみそ	8		木綿豆腐	30	みそ汁	小松菜(葉先)	30				みそ汁	大根 葉	20		煮干しだし	150		煮干しだし	150		
	そ				淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	ジュー	パイン(濃縮還	200		キャベツ(葉先	20								
					煮干しだし	150		煮干しだし	150	ス				淡色辛みそ	10	ジュー	パイン(濃縮還	200		ジュー	りんご(濃縮還	200	
	みそ汁	大根 葉	20										みそ汁	煮干しだし	150	ス							
		棒麩	1	ジュー	パイン(濃縮還	200	ジュー	りんご(濃縮還	200					大根 葉	20								
		淡色辛みそ	10	ス										キャベツ(葉先	20								
		煮干しだし	150											淡色辛みそ	10								
	ジュー	りんご(濃縮還	200										ジュー	煮干しだし	150								
	ス												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	焼き魚	ほっけ・80g(	80		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		食塩	0.4		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		大根 皮剥	40		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		しそ	1		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		減塩正油パック	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					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	野菜ソ	キャベツ(葉先	50	和え物	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			テー	ピーマン	5		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		大根 皮剥	30		人参 皮剥	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		里芋	20		食塩	0.3		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		人参 皮剥	10	和え物	きゅうり(皮な	20	大根煮	上白糖	0.5		かつお・昆布だ	30	ー	ピーマン	20	味噌炒	チンゲンサイ	30		
		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(	5		春雨	3		大根 皮剥	50		片栗粉	1		食塩	0.3	め	玉葱	20		
					上白糖	1		人参 皮剥	5		人参 皮剥	8		糸みつば	5					人参 皮剥	5		
					合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(	2.5		さやえんどう	5				サラダ	レタス(葉先)	30		減塩みそ	8		
	チンゲ	チンゲンサイ(	50		煮干しだし	15		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(	5		かぶ 皮剥	40	煮物	人参 皮剥	5		上白糖	2		
	ン菜の	減塩しょうゆ(	2.5								上白糖	1		人参 皮剥	15		鶏卵	25					
	お浸し	煮干しだし	2.5	キャベ	ツサラ	40	蒸し焼	ホタテ貝柱	60		煮干しだし	15		減塩しょうゆ(	5		減塩正油パック	5	煮物	凍り豆腐	8		
				ツサラ	きゅうり(皮な	5	き	食塩	0.4					上白糖	1					減塩しょうゆ(	2.5		
	じゃが	じゃが芋	40	ダ	人参 皮剥	3		小葱	3	いもよ	さつま芋	50		煮干しだし	15	オニオ	玉葱	30		上白糖	1		
	芋の煮	さやえんどう	10		減塩しょうゆ(	5								糸みつば	5	ンスー	人参 皮剥	5		かつお・昆布だ	10		

## 低残渣食

## 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	物	減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 1 かつお・昆布だ 20	お浸し	ケチャップ 2 ほうれん草(葉 40 減塩しょうゆ( 5	果物	りんご 缶詰 40	果物	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	果物	西洋なし(缶詰) 40	果物	小葱 5 黄桃缶 40					
	果物	もも缶(果肉) 40	果物	ぶどう 缶詰 40			果物	みかん缶詰(果) 40	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	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					
	焼魚	さけ・80g(骨) 80 大根 皮剥 40 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	肉団子	鶏ひき肉 40 あんか 玉葱 30 け 食塩 0.1 鶏卵 3 薄力粉 1等 3 玉葱 50	チキン	若鶏もも 皮な 90 ソテー 食塩 0.4 キャベツ(葉先) 30 トマト(皮なし) 15 ノオイルドレッシング 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	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	ひき肉	鶏ひき肉 50 炒め なす(皮なし) 50 濃口醤油 5 みりん風調味料 1 片栗粉 1 葱 5 ブロッコリー 30	茶碗蒸し	鶏卵 50 煮干しだし 50 かつおだし 50 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.3 みりん風調味料 1					
	麻婆豆腐	木綿豆腐 30 鶏ひき肉 30 玉葱 50 葱 10 減塩しょうゆ( 5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 片栗粉 1	じゃが芋炒煮	じゃが芋 50 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	お浸し	白菜 60 濃口醤油 2.5 削り節 0.2	とびっこ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 3 小松菜(葉先) 5 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 とびっこ 5	焼き茄子	なす(皮なし) 30 小葱 3 減塩しょうゆ( 2.5	里芋田楽	里芋 30 さやえんどう 6 減塩みそ 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	おろし和え	大根 皮剥 40 きゅうり(皮なし) 10 減塩しょうゆ( 2.5	和え物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 濃口醤油 2.5 上白糖 1					
	和え物	かぶ 皮剥(ゆ) 50 食塩 0.2 上白糖 0.5	スープ	玉葱 40 人参 皮剥 10 コンソメ 0.5 食塩 0.8	煮物	西洋かぼちゃ( 40 さやえんどう 5 減塩しょうゆ( 5 上白糖 0.5	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	和え物	小松菜(葉先) 40 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ( 2.5	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	清汁	木綿豆腐 30 貝割大根・芽 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	ぼたもち	精白米 4 もち米 4 上白糖 1 さらしあん 5 上白糖 5 食塩 0.15					
	みそ汁	キャベツ 30 葱 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			スープ	木綿豆腐 40 葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5	ジュース	りんご(濃縮還元) 200									
	ゼリー	青りんごゼリー 60																			
栄養価	1728 kcal 蛋白質 69.6 g 脂質 19.5 g 炭水化 311.7 g 塩分 7.3 g	1649 kcal 蛋白質 70.3 g 脂質 17.8 g 炭水化 293.8 g 塩分 7.7 g	1684 kcal 蛋白質 67.6 g 脂質 19.3 g 炭水化 301.6 g 塩分 7.9 g	1609 kcal 蛋白質 68.9 g 脂質 17.4 g 炭水化 287.6 g 塩分 7.6 g	1659 kcal 蛋白質 69.7 g 脂質 18.6 g 炭水化 294.1 g 塩分 7.8 g	1715 kcal 蛋白質 69.6 g 脂質 17.4 g 炭水化 314.5 g 塩分 7.8 g	1720 kcal 蛋白質 70.2 g 脂質 23.5 g 炭水化 301.4 g 塩分 7.9 g														



## 低残渣食

## 献立表(週間)

	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	味噌炒め	上白糖	0.5	白菜のお浸し	白菜(葉先)	60	生ふ	10				せ				上白糖	3	人参皮剥	20					
		玉葱	30		減塩しょうゆ(	2.5	淡口醤油	5								みかん缶詰(果	15	減塩しょうゆ(	2.5					
		人参皮剥	10		かつおだし	1	食塩	0.2								もも缶(果肉)	15	みりん風調味料	1					
		減塩みそ	4	果物	もも缶(果肉)	40	かつお・昆布だ	150								黄桃缶	15	煮干しだし	15					
	果物	りんご 缶詰	40		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
	塩焼き	そい 70g(骨	70	帆立焼き	ホタテ貝柱	60	鶏肉と	若鶏もも 皮な	80	焼き魚	まだら・80g(	80	チキン	若鶏もも 皮な	80	魚塩焼	ほっけ・80g(	100	帆立焼	ホタテ貝柱	60			
		大根皮剥	40		食塩	0.2	野菜の	じゃが芋	100	野菜添	食塩	0.1	ソテー	食塩	0.2	き	食塩	0.4	き	かぼちゃ(皮な	40			
		しそ	1		さつま芋	20	旨煮	人参皮剥	20	え	玉葱	30		プリーツレタス	5		トマト(皮なし	15		ピーマン	10			
		減塩正油パック	5		ピーマン	5		さやえんどう	5		人参皮剥	10		ブロッコリー(	30		サラダ菜	5		食塩	0.2			
					レタス	5		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(	2.5		減塩正油パック	5		醤油パック	5		減塩正油パック	5			
	みそおでん	大根皮剥	40		醤油パック	5		減塩しょうゆ(	7.5		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(	2.5									
		鶏卵	25		上白糖	2		上白糖	2		みりん風調味料	2.5	あえ物	きゅうり(皮な	40	煮物	じゃが芋	60	炊き合	若鶏もも 皮な	30			
		人参皮剥	15	サラダ	キャベツ(葉先	30		煮干しだし	30		小葱	3		緑豆春雨	5		人参皮剥	20	わせ	なが芋	40			
		さやいんげん(	10		ブロッコリー(	20					減塩正油パック	5		上白糖	1		濃口醤油	5		人参皮剥	15			
		淡色辛みそ	5		ミニトマト(皮	15	サラダ	きゅうり(皮な	40		炒り豆	50		減塩しょうゆ(	2.5		上白糖	1		淡口醤油	5			
		減塩しょうゆ(	2.5		鶏卵	25		レタス	15		腐	50		上白糖	1		みりん風調味料	1		上白糖	1			
		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(	5		ミニトマト(皮	15		人參皮剥	10	白和え	しぼり豆腐	40		煮干しだし	15		煮干しだし	15			
		上白糖	1		減塩正油パック	5		減塩正油パック	5		葱	10		淡色辛みそ	8					さやえんどう	4			
		みりん風調味料	1	鶏肉の煮物	若鶏もも 皮な	20					減塩しょうゆ(	5		上白糖	4	あえ物	白菜(葉先)	40						
					かぶ皮剥	30	煮物	白菜(葉先)	70		上白糖	1		ほうれん草(葉	50		きゅうり(皮な	20	和え物	きゅうり(皮な	30			
	かぶの和え物	かぶ皮剥(ゆ	30		人参皮剥	10		人参皮剥	5		みりん風調味料	2.5		人参皮剥	10		上白糖	1		キャベツ(葉先	30			
		減塩しょうゆ(	2.5		さやえんどう	5		減塩しょうゆ(	5		煮干しだし	15	清汁	大根皮剥	20		食塩	0.3		人参皮剥	5			
		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(	5		上白糖	1					かつお・昆布だ	150	すり長	なが芋	60		濃口醤油	2.5			
					上白糖	1				サラダ	レタス	10		かつお・昆布だ	150	芋	小葱	1	清汁	糸みつば	5			
	そうめん汁	そうめんゆで	30		かつおだし	15	みそ汁	棒麩	1		ミニトマト(皮	20		淡口醤油	5		淡口醤油	2.5		生ふ	8			
		葱	5					葱	5		ブロッコリー(	30		食塩	0.2					かつお・昆布だ	150			
		淡口醤油	5	豆腐田	木綿豆腐	75		淡色辛みそ	10		減塩正油パック	5								淡口醤油	5			
		食塩	0.2	菜	減塩みそ	5		煮干しだし	150											食塩	0.2			
		かつお・昆布だ	150		はちみつ	5				みそ汁	大根皮剥	40				ゼリー	青りんごゼリー	60						
											葱	5								はちみつレモン	60			
											淡色辛みそ	10												
											煮干しだし	150												
栄養価	1656 kcal	蛋白質	73.8 g	1695 kcal	蛋白質	74.8 g	1686 kcal	蛋白質	68.7 g	1659 kcal	蛋白質	72.3 g	1611 kcal	蛋白質	66.0 g	1763 kcal	蛋白質	74.3 g	1693 kcal	蛋白質	72.3 g			
	脂質	18.4 g	炭水化	290.6 g	脂質	15.7 g	炭水化	306.8 g	脂質	17.2 g	炭水化	306.6 g	脂質	16.0 g	炭水化	298.3 g	脂質	17.5 g	炭水化	289.4 g	脂質	16.2 g	炭水化	324.2 g
	塩分	7.6 g		塩分	6.9 g		塩分	7.8 g		塩分	7.9 g		塩分	7.4 g		塩分	7.1 g		塩分	7.4 g				



