



## 献立表(週間)

## 貧血食

	2月1日(金)		2月2日(土)		2月3日(日)		2月4日(月)		2月5日(火)		2月6日(水)		2月7日(木)								
昼	小葱	1	煮干しだし	15	菜種油	5	減塩しょうゆ(	5	野菜サ	きゅうり	20	イカの	するめいか	30	カットわかめ	0.5					
	減塩正油パック	5	グリーンピース	3			上白糖	1	ラダ	きょうな	10	酢みそ	葱(ゆで)	40	濃口醤油	2.5					
デザート	チョコウエハー	14	スパゲティ	乾	おろし	大根 皮剥	50	煮干しだし	15		ミニトマト	15	和え	減塩みそ	5	穀物酢	5				
果物	バナナ	100	スパゲティ	ラダ		生姜	3	長いもの酢			減塩しょうゆ(	2.5	上白糖	3	上白糖	3					
			マヨネーズ	8	煮物	かぶ 皮剥	40	物			穀物酢	5	穀物酢	3	ごま油	1					
			白こしょう	0.01		こつぶがんも	10				白こしょう	0.01	野菜サ	ブロッコリー	60	いりごま	0.5				
			もずく	50		人参 皮剥	15				かつお缶詰(油	15	ラダ	人参 皮剥(ゆ	5	長芋の	なが芋	60			
			酢	3		減塩しょうゆ(	5	磯和え		ソテー	小松菜	30	卵豆腐	マヨネーズパッ	10	オスター	炒め	無塩バター	3		
			生姜	3		上白糖	0.5	もやし ゆで	40		人参 皮剥	10	鶏卵	20		合成清酒	2	合成人参	2		
			穀物酢	5		みりん風調味料	1	人参 皮剥	5		菜種油	1	煮干しだし	20		かき油	2	かき油	2		
			食塩	0.2		さやえんどう	4	ひじき	3		食塩	0.3	食塩	0.2		食塩	0.2	食塩	0.2		
			上白糖	3				減塩しょうゆ(	5		白こしょう	0.01	小葱	2							
			果物		和え物	ほうれん草	50	果物					果物	りんご	60	ほうれ	ほうれん草	40	ほうれ	40	
			デザート	7		削り節	0.2	Feウ			黒ごまウエハー	7	Feウ	黒ごまウエハー	7	味噌和	減塩みそ	2.5	味噌和	2.5	
			漬物			減塩しょうゆ(	2.5	エハー					エハー	え		上白糖	0.5	かつお・昆布だ	2	かつお・昆布だ	2
			果物			桜大根	10	ス						果物	ネーブル	60					
			粕煮			パレンシアオレ	40							Feウ							
						キウイフルーツ	40							エハー							
						豚ももスライス	10							ス							
						じゃが芋	20														
						大根 皮剥	10														
						人参 皮剥	10														
						生椎茸	5														
						油揚げ	5														
						小葱	3														
						酒かす	10														
						減塩みそ	5														
						かつお・昆布だ	15														
						Feウ															
						エハー															
						ス															
夕	米飯	精白米	87	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80
	チキン	若鶏もも 皮な	80	鶏肉の	若鶏もも 皮な	50	肉団子	鶏ひき肉	40	鶏肉ケ	若鶏もも 皮な	80	焼き魚	ほっけ・100g	100	揚げ鶏	若鶏もも 皮な	60	えびの	尾なしえび	60
	ソテー	食塩	0.4	おろし	食塩	0.25	の甘酢	玉葱	30	チャッ	玉葱	40		食塩	0.5	ネギソ	減塩しょうゆ(	2.5	フリッ	食塩	0.2
		白こしょう	0.01	あん	白こしょう	0.01	あんか	鶏卵	3	ブ煮	人参 皮剥	10		レモン	8	ース	合成清酒	2.5	ター	薄力粉 1等	8
		菜種油	2		合成清酒	1	け	食塩	0.1		食塩	0.2		サラダ菜	6		鶏卵	3		片栗粉	2
		パセリ	1.5		薄力粉 1等	2		白こしょう	0.01		ケチャップ	15		減塩正油パック	5		薄力粉 1等	5		鶏卵	10
		レタス	5		ごま油	2		薄力粉 1等	3		ウスターソース	5					菜種油	8		菜種油	10
		マヨネーズ	10		大根 皮剥	50		玉葱	50		クリーム(植物	5	おかか	ふき ゆで	40		いりごま	1		ブロッコリー	30
	生野菜	キャベツ	35		小松菜	10		人参 皮剥	20		グリーンアスパ	15	煮	減塩しょうゆ(	2.5		葱	10		サニーレタス	5
	サラダ	ミニトマト	15		人参 皮剥	10		乾椎茸	1		黄ピーマン	10		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(	5		レモン	10
					葱	5		菜種油	1					煮干しだし	15		上白糖	1		ケチャップパッ	8

## 貧血食

## 献立表(週間)

	2月1日(金)		2月2日(土)		2月3日(日)		2月4日(月)		2月5日(火)		2月6日(水)		2月7日(木)		
夕	鶏卵	25	生姜	1	減塩しょうゆ(	5	酢ばす	れんこん	30	削り節	0.5	合成清酒	3		
	穀物酢	5	減塩しょうゆ(	5	上白糖	1	赤ピーマン	10				ごま油	1	南瓜の	
	調合油	3	上白糖	1	片栗粉	1	食塩	0.2	チンゲ	チンゲンサイ	50	さやいんげん(	20	コンソ	
	濃口醤油	2.5	みりん風調味料	2.5	穀物酢	5	上白糖	3	ン菜ゴ	減塩しょうゆ(	5	減塩正油パック	5	メ煮	
	白こしょう	0.01	合成清酒	1	小葱	5	穀物酢	5	マ和え	上白糖	0.5			ベーコン	
	ケチャップ	2	片栗粉	1						ごま	1	炊き合	40	コンソメ	
					磯辺和	白菜	60	温野菜	スナッフえんど	30	わせ	大根 皮剥	15	食塩	
煮物	里芋	40	大豆の	だいず水煮缶詰	30	え	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	ピーナ
	生椎茸	10	ケチャ	玉葱	20		焼きのり	0.2	ゴマド	カリフラワー	30	添え	カットわかめ	0.5	ツ和え
	人参 皮剥	10	ップ煮	人参 皮剥	10	わかめ	カットわかめ	1	レッシ	マヨネーズ	15	葱	40	ピーナツツバタ	
	濃口醤油	5		菜種油	1	の煮物	油揚げ	10	ング	上白糖	1	穀物酢	2.5	減塩しょうゆ(	
	上白糖	1	ケチャップ	10	の煮物	油揚げ	10			いりごま	1	減塩みそ	3	上白糖	
	煮干しだし	15	グリんピース	3		人参 皮剥	5	ソテー	ほうれん草	20	上白糖	3	さやえんどう	4	
	さやえんどう	5				さやえんどう	5							上白糖	
			カリフ	カリフラワー	40	菜種油	1					ポテト	じゃが芋	50	
			ラワー	人参 皮剥	10	減塩しょうゆ(	2.5				鉄ゼリ	サラダ	きゅうり	10	
みそ汁	大根 皮剥	20	甘酢漬	淡口醤油	0.5	上白糖	0.5	ホールカーネル	10	ー			人参 皮剥	5	
	大根 葉	10	け	穀物酢	5			菜種油	1				マヨネーズ	8	
	淡色辛みそ	10		上白糖	3	なすの	さやいんげん(	20	食塩	0.2			白こしょう	0.01	
	煮干しだし	150	ゆず(果皮)	1	味噌煮	なす	50	白こしょう	0.01				ミニトマト	15	
						減塩みそ	5	Feふ	Fe+Znふり	3			サラダ菜	5	
ふりかけ	Fe+Znふり	3	みそ汁	なめこ	20	上白糖	1	りかけ				とろろ	かつとろろ昆布	1	
				葱	3	煮干しだし	10					和え	きゅうり	40	
				淡色辛みそ	10								減塩しょうゆ(	2.5	
				煮干しだし	150	デザート	ふる一つゼリー	60					穀物酢	2.5	
			ふりかけ	Fe+Znふり	3							デザート	ふる一つゼリー	60	
栄養価	1885 kcal 蛋白質 77.3 g		1861 kcal 蛋白質 70.3 g		1861 kcal 蛋白質 71.2 g		1829 kcal 蛋白質 74.8 g		1788 kcal 蛋白質 71.6 g		1895 kcal 蛋白質 73.1 g		1844 kcal 蛋白質 75.7 g		
	脂質 46.8 g 炭水化 282.5 g		脂質 47.6 g 炭水化 284.1 g		脂質 41.4 g 炭水化 295.9 g		脂質 44.3 g 炭水化 280.6 g		脂質 46.8 g 炭水化 266.9 g		脂質 49.0 g 炭水化 285.3 g		脂質 39.3 g 炭水化 292.9 g		
	塩分 7.8 g		塩分 7.8 g		塩分 7.5 g		塩分 7.7 g		塩分 7.6 g		塩分 7.5 g		塩分 7.6 g		

## 献立表(週間)

## 貧血食

		2月8日(金)		2月9日(土)		2月10日(日)		2月11日(月)		2月12日(火)		2月13日(水)		2月14日(木)					
朝	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80				
	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 ほうれん草 人参 皮剥 玉葱 減塩しょうゆ(上白糖) みりん風調味料 煮干しだし	75 10 10 40 2.5 1 1 30	鶏ささみの味噌焼き	ささ身 合成清酒 淡色辛みそ みりん風調味料 濃口醤油 ブロッコリー マヨネーズ	60 1 2 1 0.5 40 10	オイスター炒め	豚ひき肉 キャベツ 人参 皮剥 ピーマン ごま油 かき油 白こしょう	30 50 10 10 1 3 0.01	生揚げ もやし しのソテー ピーマン 菜種油 中華味 減塩しょうゆ(上白糖)	40 30 10 10 2 0.5 2.5 1	スクラ ンブル エッグ 食塩 白こしょう パセリ きんぴらごぼう	50 10 1 0.2 0.01 0.5 40	白菜のスープ煮 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉 焼き魚	白菜 木綿豆腐 かに さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉 ほっけ・20g	70 25 10 5 0.5 0.5 1 20	卵豆腐 あんかけ 淡口醤油 生姜 減塩しょうゆ(上白糖) 片栗粉 貝割大根・芽	冷凍全卵 煮干しだし 2.5 2 2.5 1 5	20 20 2.5 2 2.5 1 1 5
	塩たらい	たらこ しそ	10 0.5	大豆の五目煮	だいず水煮缶詰 人参 皮剥 れんこん ゆで 板こんにゃく 真昆布 濃口醤油 上白糖 片栗粉	10 10 20 20 1 2.5 1 1	ブロッコリー	ブロッコリー 玉葱 かにかま マヨネーズパッ	40 10 10 10	煮物 焼き竹輪 キャベツ 減塩しょうゆ(上白糖)	10 10 40 2.5 1	う	グリんピース(菜種油) 濃口醤油 上白糖 いりごま	5 1 2.5 1 0.5	ひじきの炒め煮 煮 パリッコ みそ汁	ひじき 人参 皮剥 さつま揚げ グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	4 10 5 3 1 2.5 1		
	ごま和え	白菜 いりごま 減塩しょうゆ(上白糖)	50 1 2.5 0.5																
	みそ汁	チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁	木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	和え ゆかり みそ汁	50 5 2 10 150	もずく酢物 もずく 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ(上白糖)	50 5 3 2.5 2.5	みそ汁 牛乳 F eのり佃煮	180 180 8	みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 10 150 150		
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	F eのり佃煮	F eのり佃煮	8	牛乳	牛乳	180	F eのり佃煮	F eのり佃煮	8				
	F eのり佃煮	F eのり佃煮	8	F eのり佃煮	F eのり佃煮	8	牛乳	牛乳	180	F eのり佃煮	F eのり佃煮	8	牛乳	F eのり佃煮	8				
昼	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	鶏塩そうめん	そうめん ゆで	220	赤飯	もち米 精白米	40 40	ハンバーグ	バンズパン50g 合挽肉 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉(乾燥) 食塩 白こしょう 菜種油 ケチャップ キャベツ サラダ菜	50 40 40 8 5 5 0.5 0.01 0.5 1.5 7.5 1 3 60 0.5 0.2 5 2.5 30	ピラフ	精白米 無塩バター むきエビ 玉葱 人参 皮剥 コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 食塩 ハニーマスタード キリン	精白米 3 20 15 5 5 0.5 1 20 30 5 0.2 50 10 5 5 5	84 3 20 15 5 0.5 0.3 0.1 50 10 5 5 5
	チキンカレー	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレー粉 カレーフレーク 食塩 ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	60 50 20 3 3 10 0.5 15 0.3 1 2.5 2	魚塩麴焼き	あかうお・40g 塩こうじ 合成清酒 しそ トマト	40 2 2 0.5 20	魚パン	まだら・30g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 ソースパック	30 0.15 0.01 3 1 20 5 5	かぶの酢の物	かぶ 皮剥 刻み昆布 食塩 穀物酢 上白糖 いりごま	60 0.5 0.2 5 2.5 0.5	マッシュポテト じゃが芋 豆乳 食塩	60 10 0.3 30	マセドアンサラダ	さつま芋 きゅうり 人参 皮剥 スイートコーン マヨネーズ	30 20 10 10 8	オレンジ(濃縮) 減塩しょうゆ(生姜) オレンジ(濃縮) 減塩しょうゆ(上白糖) 穀物酢 はちみつ	50 5 20 3 3 3

## 貧血食

## 献立表(週間)

	2月8日(金)		2月9日(土)		2月10日(日)		2月11日(月)		2月12日(火)		2月13日(水)		2月14日(木)	
昼	鶏卵 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ(白こしょう) 蒸し南瓜 パセリ(粉) ぶどう F eウエハース	25	二色浸し	3	芋の金平	15	茶碗蒸し	10	ラダ	15	なめ茸 あえ 卵とじ	0.3	サラダ	3
		5		0.3		15		10		15		0.01		5
		3		0.01		4		10		25				10
		2.5		30		2		0.3		5		40		10
		0.01		30		2		30		3		10		30
		60		5		0.5		50		0.2		5		5
		0.1		1		60		100		0.01		5		5
		0.1		40		7		2.5		125		50		10
		60		14		7		2.5		75		10		15
		7		ス		ス		0.5		7		10		2
夕	精白米 まごがれい・80 生姜 減塩しょうゆ(白こしょう) 上白糖 合成清酒 人参 皮剥 小松菜 たけのこ ゆで カットわかめ 減塩みそ 上白糖 穀物酢 きゅうり 大根 皮剥 セロリー 赤ピーマン マヨネーズ 凍り豆腐 玉葱 貝割大根(ゆで) 減塩しょうゆ(白こしょう) 上白糖	80	カツ卵とじ	80	すき焼き	60	照焼魚	80	さつま芋 上白糖 食塩	80	酢豚	80	焼魚	80
		80		30		60		100		40		80		
		2		0.15		30		3		1		40		
		7.5		0.01		40		2		1.3		1		
		1.5		0.01		15		5		3.1		3		
		2.5		3		3		2.5		1.3		4		
		15		5		8		2		40		30		
		80		8		10		1		1		30		
		40		10		10		2		5		10		
		0.5		7.5		2		2.5		5		10		
8	1	2.5	2.5	0.1	7.5									
3	2.5	2.5	2.5	2	2									
5	30	30	2.5	0.1	5									
10	3	60	6	60	5									
30	3	6	6	5	5									
10	60	1	6	5	5									
3	0.2	2.5	2.5	0.2	7.5									
10	5	5	2.5	0.3	2									
4	25	40	40	30	2									
20	5	15	1	0.5	0.2									
0.5	5	1	2.5	0.5	0.01									
2.5	20	2.5	0.2	5	0.5									
2.5	5	0.2	0.2	0.5	0.5									
0.5	3	3	3	3	10									

## 献立表(週間)

## 貧血食

	2月8日(金)		2月9日(土)		2月10日(日)		2月11日(月)		2月12日(火)		2月13日(水)		2月14日(木)	
夕		煮干しだし 15		減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01	もやし 30 のおか 4 かあえ 0.5 減塩しょうゆ( 2.5	もやし 30 さやえんどう 4 削り節 0.5 減塩しょうゆ( 2.5		牛乳 5 白こしょう 0.01 パセリ 0.5		濃口醤油 5 食塩 0.2 片栗粉 1	小松菜 50 のお浸 2.5 し 1	小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 1 削り節 0.2	ソテー	キャベツ 30 葱 10 食塩 0.2 調合油 1
	ゼリー	ふる一つゼリー 60	みそ汁	カットろろ昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	デザート 60	デザート 60	デザート 60	デザート 60	デザート 60	デザート 60	酢の物	カットわかめ 0.5 玉葱 20 葱 5 穀物酢 5 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 3	デザート 60	デザート 60
栄養価	1845 kcal	蛋白質 73.3 g	1872 kcal	蛋白質 70.9 g	1845 kcal	蛋白質 75.2 g	1889 kcal	蛋白質 70.9 g	1768 kcal	蛋白質 71.0 g	1860 kcal	蛋白質 70.3 g	1817 kcal	蛋白質 71.7 g
	脂質 43.8 g	炭水化 283.7 g	脂質 49.5 g	炭水化 279.0 g	脂質 44.1 g	炭水化 278.7 g	脂質 47.6 g	炭水化 287.2 g	脂質 44.2 g	炭水化 266.4 g	脂質 46.1 g	炭水化 286.6 g	脂質 42.8 g	炭水化 279.2 g
	塩分 7.3 g		塩分 7.7 g		塩分 7.8 g		塩分 7.0 g		塩分 7.8 g		塩分 7.3 g		塩分 7.5 g	

## 貧血食

## 献立表(週間)

	2月15日(金)			2月16日(土)			2月17日(日)			2月18日(月)			2月19日(火)			2月20日(水)			2月21日(木)					
朝	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80			
	ツナと 玉葱の 炒め物	冷凍全卵 ライトツナ缶 玉葱 赤ピーマン グリーンピース 菜種油 中華味 食塩 白こしょう	25 20 20 5 3 2 0.5 0.3 0.01	しめじ とニラ の卵と じ	冷凍全卵 ぶなしめじ にら 葱 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 30 15 10 5 1 2.5 30	焼き魚	さば・40g 食塩 しそ	40 0.2 1	納豆	納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	納豆	納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	納豆	納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	納豆	納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5			
	人参と 水菜の ナムル	もやし きょうな 人参 皮剥 減塩しょうゆ 穀物酢 上白糖 ごま油	50 10 10 2.5 5 2 1	チンゲ ン菜の 炒め煮	はんぺん チンゲンサイ 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖 ごま	10 40 10 1 2.5 1 1	みそ汁	小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁	ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150			
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180			
	Feの り佃煮	Feのり佃煮	8	Feの り佃煮	Feのり佃煮	8	Feの り佃煮	Feのり佃煮	8	Feの り佃煮	Feのり佃煮	8	Feの り佃煮	Feのり佃煮	8	Feの り佃煮	Feのり佃煮	8	Feの り佃煮	Feのり佃煮	8			
昼	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	そば	そば ゆで	220	米飯	精白米	80	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80			
	魚の香 草焼き	まだら・80g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ(粉) 無塩バター オリーブ油 サニーレタス レモン ソースパック	80 0.4 0.01 1 0.1 0.1 3 3 10 5	魚三五 八焼き	ほっけ(三五八) 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	100 40 1 5	揚げ出 し豆腐	木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ みりん風調味料 煮干しだし 生姜 小葱	50 2 6 3 2 30 3 2	煮物	大根 皮剥	40	スープ 煮	ホタテ貝柱 じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 人参 皮剥 コンソメ 食塩 白こしょう	30 60 30 20 20 0.5 0.2 0.01	魚バタ 一焼き	まだら・80g 食塩 白こしょう 無塩バター もやし ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	80 0.4 0.01 4 30 5 2 0.2 0.03	酢の物	なが芋 きゅうり ひじき 上白糖 穀物酢	20 20 3 3 5	豆腐海 鮮あん かけ	木綿豆腐 ベビーホタテ むきエビ あさり 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 中華味 食塩 白こしょう	75 10 20 20 30 10 10 0.5 0.8 0.01
	炊合せ	大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥	30 20 5 10	和え物	きゅうり 春雨 かにかま 減塩しょうゆ	20 3 5 2.5	煮物	さつま芋(皮な) 上白糖	80 5	煮物	大根 皮剥	40	ピーマ ンソテ ー	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン オリーブ油 食塩 白こしょう	20 20 20 1 0.3 0.01	酢の物	なが芋 きゅうり ひじき 上白糖 穀物酢	20 20 3 3 5	豚肉と 大根の 煮物	豚ばら 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油	30 30 20 1			





## 献立表(週間)

## 貧血食

	2月15日(金)		2月16日(土)		2月17日(日)		2月18日(月)		2月19日(火)		2月20日(水)		2月21日(木)															
夕	食塩	0.8	菜種油	1	さやいんげん (	15	きのこ	ぶなしめじ	20	煮物	凍り豆腐	1	湯豆腐	切りみつば	5	かつお・昆布だ	150											
	白こしょう	0.01	減塩しょうゆ (	2.5	淡色辛みそ	10	マヨネ	まいたけ	10		減塩しょうゆ (	2.5		木綿豆腐	25													
	デザート	ふる一つゼリー	60	上白糖	0.5	煮干しだし	150	一ズ和	えのき茸	10	煮干しだし	15		減塩しょうゆ (	2.5	デザート	ふる一つゼリー	60										
				みそ汁	さやいんげん (	10	デザート	ふる一つゼリー	60	え				ゼリー	ふる一つゼリー	60												
					なす	20				エリンギ	1	Feふ	Fe+Znふり	3														
					淡色辛みそ	10				マヨネーズ	8	りかけ																
					煮干しだし	150				食塩	0.1																	
				デザート	ふる一つゼリー	60				白こしょう	0.01																	
										スープ	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																
栄養価	エネルギー	1898 kcal	蛋白質	75.9 g	エネルギー	1817 kcal	蛋白質	72.9 g	エネルギー	1873 kcal	蛋白質	74.1 g	エネルギー	1858 kcal	蛋白質	74.0 g	エネルギー	1835 kcal	蛋白質	74.3 g	エネルギー	1828 kcal	蛋白質	76.3 g	エネルギー	1825 kcal	蛋白質	72.2 g
	脂質	52.7 g	炭水化	273.7 g	脂質	46.5 g	炭水化	270.8 g	脂質	49.9 g	炭水化	279.0 g	脂質	42.0 g	炭水化	295.4 g	脂質	52.7 g	炭水化	266.4 g	脂質	43.3 g	炭水化	277.1 g	脂質	47.3 g	炭水化	272.6 g
	塩分	7.8 g			塩分	7.9 g			塩分	7.9 g			塩分	7.2 g			塩分	7.9 g			塩分	7.3 g			塩分	7.7 g		



## 献立表(週間)

## 貧血食

	2月22日(金)		2月23日(土)		2月24日(日)		2月25日(月)		2月26日(火)		2月27日(水)		2月28日(木)		
昼		減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 かつおだし 10		無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01		合成清酒 1 薄力粉 1等 4 菜種油 8 サラダ菜 10	ツナマ 50 ヨ和え 10	ブロッコリー 10 ライトツナ缶( 5 マヨネーズ 1 濃口醤油 1	サラダ トマト 40 きゅうり 20 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ( 5 白こしょう 0.01		減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 片栗粉 1 煮干しだし 15		お浸し 10 えのき茸 40 白菜 2.5 かつおだし 1		
	白菜の お浸し	白菜 60 減塩しょうゆ( 2.5 かつおだし 1	きゅう りの酢 の物	きゅうり 30 まだこ(ゆで) 10 カットわかめ 0.3 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.3	なます	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	ソテー	キャベツ 30 玉葱 20 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01		オニオ ンソテ	玉葱 30 ひじき 3 ロースハム 5 人参 皮剥 5 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01	煮物	ほうれん草 50 マヨネーズ 3 濃口醤油 2.5 粉辛子 0.2	もずく 酢	もずく 50 レモン(果汁) 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 3
	果物	バレンシアオレ 60		上白糖 3 食塩 0.3		上白糖 3 食塩 0.2		白こしょう 0.01	オニオ ンソテ	玉葱 30 ひじき 3 ロースハム 5 人参 皮剥 5 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01	煮物	ほうれん草 40 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ( 5 みりん風調味料 1 煮干しだし 15	果物	ネーブル 60	
	Feウエ ハース	チョコウエハー 7	果物盛 り合わ せ	パイナップル 40 キウイフルーツ 40	焼き芋 60 果物	さつま芋 60 りんご 60	果物盛 り合わ せ	キウイフルーツ 10 パイナップル 20 みかん缶詰(果 10	デザート	ふる一つゼリー 60	フルーツみつ 豆	フルーツみつ 豆 90	果物	キウイフルーツ 40	
			Feウ エハー ス	黒ごまウエハー 7	Feウ エハー ス	黒ごまウエハー 7	デザート	ふる一つゼリー 60			フルーツみつ 豆	フルーツみつ 豆 90	果物	黒ごまウエハー 7	
夕	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 85	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	
	チャン チャン 焼き	さけ・80g 80 淡色辛みそ 8 みりん風調味料 2.5 生姜 1 キャベツ 50 玉葱 10 人参 皮剥 10 ぶなしめじ 10 ピーマン 5	豚肉の マヨネ ーズ炒 め	豚ばら 70 キャベツ 50 玉葱 10 赤ピーマン 10 マヨネーズ 8 減塩みそ 5 合成清酒 2 白こしょう 0.01	焼き魚 60 きのこ 0.01 添え 30 生椎茸 20 まいたけ 20 菜種油 2 濃口醤油 5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 小葱 3	すずき・60g 60 白こしょう 0.01 ぶなしめじ 30 生椎茸 20 まいたけ 20 菜種油 2 濃口醤油 5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 小葱 3	チキン カツ	若鶏もも 皮な 60 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 4 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 10 プリーツレタス 5 カリフラワー 30 ケチャップパッ 8	魚塩焼 き	ほっけ・80g 80 食塩 0.4 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 5	煮物	じゃが芋 60 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 15 菜種油 1 グリンピース( 3	天ぷら	尾付きえび 40 かぼちゃ 40 ししとうがらし 6 生椎茸 10 薄力粉 1等 15 食塩 0.3 鶏卵 5 菜種油 15 減塩正油パック 5	
	サラダ	レタス 30 ブロッコリー 20 ミニトマト 15 鶏卵 25 マヨネーズパッ 10	海藻サ ラダ	海藻サラダ 2 きゅうり 10 レタス 5 ミニトマト 15 鶏卵 25 ノオイルサザンパッ 10	わかめ 30 ひじき 3 乾椎茸 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 菜種油 3 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	おから の炒り 煮	おから(新製法) 30 ひじき 3 乾椎茸 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 菜種油 3 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	酢正油 0.5 ひじき 2 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ( 2.5 生姜 1.5	酢の物	白和え 40 木綿豆腐 1.5 いりごま 8 淡色辛みそ 4 上白糖 70 ほうれん草 10 人参 皮剥 10	煮物	じゃが芋 60 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 淡口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	おろし 煮	大根 皮剥 50 おろししょうが 5 炊き合 わせ	
	煮物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 15 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	乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5	サラダ	レタス 10 ミニトマト 20	白和え	木綿豆腐 40 いりごま 1.5 淡色辛みそ 8 上白糖 4 ほうれん草 70 人参 皮剥 10	とろろ 和え	かつとろろ昆布 0.5 なが芋 40 小葱 1	浅漬け	きゅうり 15 キャベツ 15 人参 皮剥 5	サラダ	キャベツ 30 人参 皮剥 5 かつお缶詰(油 30 マヨネーズ 8 レモン(果汁) 1.5 濃口醤油 1 白こしょう 0.01	

