

献立表(週間)

常食 1

	1月1日(火)			1月2日(水)			1月3日(木)			1月4日(金)			1月5日(土)			1月6日(日)			1月7日(月)			
朝	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	
	おせち 盛合せ	味付け数の子 (10 削り節 0.2 だて巻 20 田作り 8 べにざけ 20g 20 食塩 0.1 北海道黒豆 10 ちろぎ酢漬 (3 ちろぎ酢漬 (3 しそ 1		ダシ入 鶏卵 50 2卵焼 き 0.2 上白糖 1 かつおだし 10 菜種油 1 しそ 1 アスパラ酢漬 (3 アスパラ酢漬 (3		五目煮 さつま揚げ 20 大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 乾椎茸 0.5 さやいんげん (10 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 30		ツナと 冷凍全卵 25 玉葱の ライトツナ缶 (20 炒め物 玉葱 20 赤ピーマン 5 グリんピース 3 菜種油 2 中華味 0.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01		冷凍全卵 25 玉葱の ライトツナ缶 (20 炒め物 玉葱 20 赤ピーマン 5 グリんピース 3 菜種油 2 中華味 0.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01		しめじ 冷凍全卵 50 とニラ ぶなしめじ 30 の卵と にら 15 葱 10 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30		アスパ グリーンアスパ 40 ラのソ 赤ピーマン 5 有塩バター 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01		焼き魚 さば・40g 40 食塩 0.2 しそ 1		中華炒 ほうれん草 50 玉葱 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 中華味 0.5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5		納豆 納豆 40 葱 2 醤油パック 5		ほうれん草 50 玉葱 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 中華味 0.5 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		チンゲ ン菜の 炒め煮 玉葱 20 赤ピーマン 10 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1		塩たら たらこ 10 しそ 1 白菜の 白菜 60 お浸し 濃口醤油 2.5 かつお節 0.5		人参と もやし 50 水菜の きょうな 10 ナムル 人参 皮剥 10 濃口醤油 2.5 穀物酢 5 上白糖 2 ごま油 1		チンゲ ん菜の 炒め煮 人参 皮剥 10 濃口醤油 2.5 穀物酢 5 上白糖 2 ごま油 1		はんぺん チンゲンサイ 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1 ごま 1		おおか か大根 皮剥 20 和え キャベツ 20 食塩 0.1 きゅう りの酢 2 の物 濃口醤油 1 上白糖 0.5 削り節 0.3		納豆 納豆 40 葱 2 醤油パック 5		きゅう りの酢 2 の物 穀物酢 5 上白糖 3 淡口醤油 2.5		納豆 納豆 40 葱 2 醤油パック 5		きゅう りの酢 2 の物 穀物酢 5 上白糖 3 淡口醤油 2.5
	雑煮	やわらか福もち 20 若鶏むね 皮な 10 大根 皮剥 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 淡口醤油 7.5 かつお・昆布だ 150 糸みつば 3		梅漬 梅干し (調味漬 5 みそ汁 キャベツ 20 ほうれん草 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁 木綿豆腐 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		のり佃 煮 のり佃煮 10		みそ汁 白菜 20 木綿豆腐 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		味付け のり 味付けのり 1		みそ汁 小松菜 30 えのき茸 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁 ほうれん草 20 もやし 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁 大根 葉 20 キャベツ 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁 大根 葉 20 キャベツ 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁 大根 葉 20 キャベツ 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	牛乳	牛乳 180		牛乳 180		牛乳 180		牛乳 180		牛乳 180		牛乳 180		牛乳 180		牛乳 180		牛乳 180		牛乳 180		牛乳 180
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	炊き込 み御飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	そば	そば ゆで 220	米飯	精白米	84		
	盛合せ 弁当	有頭えび 20 凍り豆腐 4 大根 皮剥 60 板こんにやく 60 人参 皮剥 20 乾椎茸 1 淡口醤油 5 上白糖 1 合成清酒 2 かつおだし 30 さやえんどう (4 かぶ 皮剥 50 人参 皮剥 8 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 さつま芋 40 上白糖 5		豚カツ 豚もも 脂身な 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉 (乾燥) 8 菜種油 10 キャベツ 30 レモン 10 トマト 30 ソースパック 5		魚の香 まだら・60g 60 草焼き 食塩 0.3 白こしょう 0.01 パン粉 (乾燥) 1 タイム 0.1 パセリ 0.1 有塩バター 3 オリーブ油 3 サニーレタス 3 レモン 10 ソースパック 5		魚の香 まだら・60g 60 草焼き 食塩 0.3 白こしょう 0.01 パン粉 (乾燥) 1 タイム 0.1 パセリ 0.1 有塩バター 3 オリーブ油 3 サニーレタス 3 レモン 10 ソースパック 5		魚三五 ほっけ (三五八 100 八焼き 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5 キャベツ 50 ピーマン 5 人参 皮剥 5 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01		そば そば ゆで 220 鶏卵 25 蒸しかまぼこ 10 ほうれん草 25 葱 5 かつお・昆布だ 320 めんみ 1.8L 30		揚げ出 し豆腐 木綿豆腐 50 片栗粉 2 菜種油 6 濃口醤油 5 みりん風調味料 2 煮干しだし 30 生姜 3 小葱 2		鶏肉の あんか け 片栗粉 1 菜種油 1 玉葱 50 ぶなしめじ 20 もやし 20 人参 皮剥 5 濃口醤油 7.5 上白糖 1 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 かつお・昆布だ 30 片栗粉 1 糸みつば 5		若鶏もも 皮な 60 片栗粉 1 菜種油 1 玉葱 50 ぶなしめじ 20 もやし 20 人参 皮剥 5 濃口醤油 7.5 上白糖 1 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 かつお・昆布だ 30 片栗粉 1 糸みつば 5		若鶏もも 皮な 60 片栗粉 1 菜種油 1 玉葱 50 ぶなしめじ 20 もやし 20 人参 皮剥 5 濃口醤油 7.5 上白糖 1 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 かつお・昆布だ 30 片栗粉 1 糸みつば 5		
				けんち ん煮 木綿豆腐 50 大根 皮剥 30 れんこん 20 人参 皮剥 10 濃口醤油 5 上白糖 1		魚のご ぶり・60g 60 ま照り 濃口醤油 5 焼き 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 いりごま 0.5 トマト 15 レモン 10 サラダ菜 5 醤油パック 5 れんこ れんこん 40		炊合せ 大根 皮剥 30 たけのこ 水煮 20 生椎茸 5 人参 皮剥 10 濃口醤油 5 上白糖 1		和え物 きゅうり 20 春雨 3 かにかま 5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 ごま油 0.5		和え物 きゅうり 20 春雨 3 かにかま 5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 ごま油 0.5		レモン さつま芋 (皮な 80 上白糖 5 煮 レモン (果汁) 3		煮物 大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (15		煮物 大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (15		煮物 大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (15		煮物 大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (15

常食 1

献立表(週間)

		1月1日(火)		1月2日(水)		1月3日(木)		1月4日(金)		1月5日(土)		1月6日(日)		1月7日(月)							
夕		カットわかめ	0.5	食塩	0.2	乾椎茸	0.3	白こしょう	0.01	濃口醤油	2.5	淡色辛みそ	10	きのこ	ぶなしめじ	20					
		マヨネーズ	10			ほうれん草	10			上白糖	0.5						煮干しだし	150	マヨネーズ和え	まいたけ	10
お吸い物		手まり麩	10			鶏卵	30			みそ汁	さやいんげん(10									
		和種なばな	20			かつお・昆布だ	90				なす	20									
		淡口醤油	5			淡口醤油	2.5				淡色辛みそ	10									
		食塩	0.2			食塩	0.3				煮干しだし	150									
		かつお・昆布だ	150			合成清酒	1														
						みりん風調味料	1							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					
栄養価	エネルギー	1899 kcal	蛋白質 71.7 g	エネルギー	1802 kcal	蛋白質 67.1 g	エネルギー	1884 kcal	蛋白質 71.9 g	エネルギー	1864 kcal	蛋白質 69.0 g	エネルギー	1783 kcal	蛋白質 74.1 g	エネルギー	1808 kcal	蛋白質 74.4 g	エネルギー	1813 kcal	蛋白質 70.8 g
	脂質	37.0 g	炭水化 317.3 g	脂質	38.5 g	炭水化 287.7 g	脂質	45.0 g	炭水化 288.7 g	脂質	54.9 g	炭水化 265.1 g	脂質	45.2 g	炭水化 262.6 g	脂質	41.9 g	炭水化 279.7 g	脂質	38.7 g	炭水化 291.5 g
	塩分	11.1 g		塩分	9.7 g		塩分	11.5 g		塩分	9.5 g		塩分	10.1 g		塩分	11.5 g		塩分	10.7 g	

常食 1

献立表(週間)

	1月8日(火)			1月9日(水)			1月10日(木)			1月11日(金)			1月12日(土)			1月13日(日)			1月14日(月)			
朝	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	
	焼き魚	ほっけ・20g	20	野菜卵	キャベツ	80	鶏肉照	若鶏もも 皮な	30	中華炒	若鶏ささ身	20	焼き魚	ほっけ開き	40	豆腐煮	焼き豆腐	50	千草焼	冷凍全卵	40	
		食塩	0.1	とじ	人参 皮剥	10	焼き	濃口醤油	2.5	め	玉葱	20		大根 皮剥	40		里芋	30	き	上白糖	1	
		大根 皮剥	40		さやいんげん(10		上白糖	0.5		人参 皮剥	10		しそ	0.5		人参 皮剥	15		食塩	0.3	
		しそ	1		かつおだし	20		みりん風調味料	1		キャベツ	30		醤油パック	5		濃口醤油	5		小松菜	10	
		醤油パック	5		食塩	0.8		ブロッコリー	20		さやえんどう	5					上白糖	1		玉葱	10	
					冷凍全卵	50		カリフラワー	20		ごま油	3	とろろ	なが芋	60		煮干しだし	30		人参 皮剥	5	
	野菜ソ	キャベツ	60					マヨネーズパッ	10		食塩	0.5	芋	煮干しだし	5							
	テー	きょうな	10	和え物	きゅうり	20	もやし	もやし	50		濃口醤油	5		淡口醤油	2.5	ソテー	キャベツ	40	切干大	切干し大根	6	
		菜種油	1		ライトツナ缶(10	の炒煮	人参 皮剥	10		白こしょう	0.01		焼きのり	0.2		人参 皮剥	10	根の炒	人参 皮剥	10	
		食塩	0.3		カットわかめ	0.5		油揚げ	5		片栗粉	1	みそ汁	キャベツ	30		ピーマン	10	煮	油揚げ	3	
		白こしょう	0.01		めんつゆ(スト	1		菜種油	1	塩たら	10		生椎茸	5		菜種油	1		菜種油	2		
					マヨネーズ	5		濃口醤油	2.5	こ	しそ	0.5		淡色辛みそ	10		食塩	0.2		濃口醤油	5	
	梅肉和	白菜	40	切り干し	切干し大根	4		上白糖	0.5	えのき	えのき茸	20		煮干しだし	150		白こしょう	0.01		上白糖	1	
	え	梅干し(調味漬	5	し大根	油揚げ	5				と胡瓜	きゅうり	40	漬物	なす しば漬	10		味付け	味付けのり	1		煮干しだし	15
		みりん風調味料	2.5	の炒め	菜種油	1	白菜の	白菜(ゆで)	50	和え	食塩	0.2					のり					
	みそ汁	ほうれん草	30	煮	濃口醤油	5	香味和	しそ	0.5	物	みりん風調味料	1	牛乳	牛乳	180	みそ汁	なす	10	みそ汁	白菜	30	
		葱	5		上白糖	1	え	ゆかり	0.5											棒麩	1	
		淡色辛みそ	10		煮干しだし	15														淡色辛みそ	10	
		煮干しだし	150				みそ汁	いわのり	2	みそ汁	もやし	20								煮干しだし	150	
				みそ汁	玉葱	20		小葱	2		小葱	5										
	牛乳	牛乳	180		さやえんどう	5		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10								煮干しだし	150	
					淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		煮干しだし	150										
					煮干しだし	150																
							牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180										
				ジョア	ジョア・プレー	125																
昼	パン	胚芽ロール	48	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	塩ラー	中華めん ゆで	200	赤飯	精白米	42	
		ホテルブレッド	40													メン	豚もも 赤肉	30		もち米	42	
	スープ	ホタテ貝柱	30	魚バタ	まだら・60g	60	豆腐海	木綿豆腐	75	鶏肉の	若鶏もも 皮な	60	揚げ出	木綿豆腐	75		菜種油	1		あずき 全粒・	8	
	煮	じゃが芋	60	一焼き	食塩	0.3	鮮あん	ベビーホタテ	10	塩麴焼	塩こうじ	3	し豆腐	片栗粉	5		生姜	2		ごま塩 1.8g	1.8	
		ブロッコリー	30		白こしょう	0.01	かけ	むきエビ	20	き	菜種油	1		菜種油	8		濃口醤油	5				
		キャベツ	20		有塩バター	4		あさり	10		ブロッコリー	20		濃口醤油	5		上白糖	1	鯛の塩	あまだい	60	
		人参 皮剥	20		もやし	30		玉葱	30		プリーツレタス	6		食塩	0.1		合成清酒	2.5	焼き	食塩	0.2	
		コンソメ	0.5		ピーマン	5		人参 皮剥	10		レモン	10		みりん風調味料	2.5		しなちく	20		サラダ菜	5	
		食塩	0.5		菜種油	2		ピーマン	10		マヨネーズパッ	10		煮干しだし	30		なると	20		大根 皮剥	30	
		白こしょう	0.01		食塩	0.2		中華味	0.5					生姜	3		鶏卵	25		レモン	8	
					白こしょう	0.03		食塩	0.8	南瓜煮	西洋かぼちゃ	70		ししとうがらし	5		小葱	3		醤油パック	5	
								白こしょう	0.01	物	濃口醤油	5		貝割大根・芽	3		鶏ガラスープ	2				
	ピーマ	赤ピーマン	20	酢の物	なが芋	60	豚肉と	豚ばら	30		上白糖	1	みそ炒	若鶏もも 皮な	40		食塩	1	酢の物	なが芋	60	
	ンソテ	黄ピーマン	20		きゅうり	5				こんに	つきこんにやく	40	め	ピーマン	20		白こしょう	0.01		きゅうり	10	
	ー	ピーマン	20		上白糖	3	大根の	大根 皮剥	30	やくの	さやえんどう	5		赤ピーマン	10	鶏のか	若鶏もも 皮な	40		上白糖	3	
		オリーブ油	1		穀物酢	2.5	煮物	人参 皮剥	20	炒め煮	菜種油	3		黄ピーマン	10	ら揚げ	濃口醤油	2.5		穀物酢	5	
		食塩	0.3		食塩	0.3		菜種油	1		濃口醤油	2.5		菜種油	1		白こしょう	0.01		食塩	0.2	
		白こしょう	0.01					濃口醤油	5		上白糖	0.5		淡色辛みそ	6							
				なす味	なす	40		濃口醤油	5		上白糖	0.5		上白糖	2		合成清酒	1	三色炒	ブロッコリー	40	
	サラダ	レタス	30	噌炒め	玉葱	20		上白糖	1					薄力粉 1等	4			め	黄ピーマン	8		
		人参 皮剥	5		人参 皮剥	5		みりん風調味料	2.5		かつおだし	10		菜種油	8				赤ピーマン	8		

献立表(週間)

常食 1

	1月8日(火)		1月9日(水)		1月10日(木)		1月11日(金)		1月12日(土)		1月13日(日)		1月14日(月)	
夕											葱	5		
											淡色辛みそ	10		
											煮干しだし	150		
栄養価	1840 kcal	蛋白質 72.9 g	1770 kcal	蛋白質 73.0 g	1834 kcal	蛋白質 72.6 g	1845 kcal	蛋白質 73.9 g	1837 kcal	蛋白質 74.0 g	1871 kcal	蛋白質 74.3 g	1773 kcal	蛋白質 70.8 g
	脂質 53.4 g	炭水化 266.0 g	脂質 35.7 g	炭水化 281.6 g	脂質 51.7 g	炭水化 261.6 g	脂質 35.5 g	炭水化 302.3 g	脂質 43.7 g	炭水化 280.7 g	脂質 44.4 g	炭水化 285.1 g	脂質 39.5 g	炭水化 277.0 g
	塩分 10.5 g		塩分 10.2 g		塩分 11.0 g		塩分 9.0 g		塩分 11.1 g		塩分 11.2 g		塩分 10.1 g	

常食 1

献立表(週間)

	1月15日(火)			1月16日(水)			1月17日(木)			1月18日(金)			1月19日(土)			1月20日(日)			1月21日(月)							
朝	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84					
	含め煮	こつぶがんも	30	野菜ソ	小松菜	50	炒り豆	木綿豆腐	50	大根煮	大根 皮剥	40	炒煮	もやし	50	豆腐の	木綿豆腐	100	塩たら	たらこ	10					
		濃口醤油	2.5	テー	人参 皮剥	10	腐	キャベツ	50	物	油揚げ	5		人参 皮剥	10	あんか	かにかま	5	こと湯	しそ	0.5					
		上白糖	0.5		玉葱	20		葱	10		人参 皮剥	8		菜種油	1	け	さやえんどう	5	葉和え	和種なばな	30					
		みりん風調味料	1		菜種油	2		人参 皮剥	10		濃口醤油	5		濃口醤油	5		生姜	2		湯葉 干し	1					
		煮干しだし	30		食塩	0.3		菜種油	2		上白糖	1		上白糖	1		淡口醤油	1		濃口醤油	2.5					
		さやえんどう	4		白こしょう	0.01		濃口醤油	5		煮干しだし	15		煮干しだし	15		鶏ガラスープ	0.2								
	磯和え	もやし ゆで	40		温泉卵	50		上白糖	1		さやえんどう	3		納豆	挽きわり納豆	40		食塩	0.3	野菜炒	キャベツ	50				
		人参 皮剥	5		煮干しだし	15		煮干しだし	15		卵豆腐	冷凍全卵	20		葱	2		片栗粉	1	め煮	ピーマン	10				
		焼きのり	0.3	ゴマ和	さやいんげん (20	さつま	さつま芋 (皮な	60	卵豆腐	冷凍全卵	20		醤油パック	5	5										
		濃口醤油	2.5	え	キャベツ	30	芋煮	濃口醤油	5		煮干しだし	40		ゴマ和	ブロッコリー	50	チンゲン	チンゲンサイ	50		菜種油	1				
		みそ汁	40		濃口醤油	2.5		上白糖	0.5		食塩	0.2		え	濃口醤油	2.5	菜の炒	人参 皮剥	10		濃口醤油	5				
		葱	5		上白糖	0.5		煮干しだし	10		生姜	2			上白糖	0.5	め物	いたやがい	20		上白糖	1				
		淡色辛みそ	10	みそ汁	ごま	1		小葱	3		濃口醤油	2.5			上白糖	1		ごま油	3		大豆と	だいず水煮缶詰	20			
		煮干しだし	150		大根 葉	5	おかか	小松菜	40		片栗粉	0.2		みそ汁	上白糖	1		食塩	0.2	昆布の	刻み昆布	5				
	梅漬け	梅干し (調味漬	5		なす (皮なし)	20	和え	濃口醤油	2.5	みそ汁	しそ	0.5		チンゲンサイ	20		白こしょう	0.01	煮物	煮物	濃口醤油	5				
		牛乳	180	松前漬	煮干しだし	150		上白糖	0.5		ぶなしめじ	10		じゃが芋	40	胡瓜の	きゅうり	30		上白糖	1					
		牛乳	180	松前漬	削り節	0.3		削り節	0.3		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	酢の物	穀物酢	3		みそ汁	棒麩	1				
		牛乳	180	ジョア	みそ汁	もやし		みそ汁	もやし	20		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		上白糖	2		カットわかめ	0.5				
		牛乳	180	ジョア	玉葱	10		みそ汁	もやし	20		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180	みそ汁	食塩	0.1		淡色辛みそ	10				
		牛乳	180	ジョア	淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		漬物	パリッコ	10				大根 皮剥	20			煮干しだし	150				
		牛乳	180	ジョア	煮干しだし	150		煮干しだし	150		果物	バナナ	100				大根 葉	10			牛乳	牛乳	180			
		牛乳	180	ジョア	牛乳	180		牛乳	180		牛乳	牛乳	180				淡色辛みそ	10								
		牛乳	180	ジョア	牛乳	180		牛乳	180		牛乳	牛乳	180				煮干しだし	150								
		牛乳	180	ジョア	牛乳	180		牛乳	180		牛乳	牛乳	180				ジョア	ジョア・ストロ	125							
昼	パン	バターロール30	30	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	五目う	うどん ゆで	280	米飯	精白米	84		
		メロンパン65g	65		さけ・60g	60	チキン	若鶏もも 皮な	60	魚の竜	さば・60g	60	煮魚	まこがれい・80	80	どん	尾なしえび	20		鶏卵	25	回鍋肉	豚ばら	60		
	カレー	合挽肉	40	魚の葱	生姜	3	ピカタ	食塩	0.3	田揚げ	濃口醤油	5		生姜	3		鶏卵	25		ほうれん草 (ゆ	20		キャベツ	70		
	風味メ	玉葱	40	ソース	葱	20		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		濃口醤油	10		ほうれん草 (ゆ	20		さやえんどう (4		ピーマン	10		
	ンチカ	なが芋	5		濃口醤油	5		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	2.5		上白糖	2		さやえんどう (4		葱	5		葱	15		
	ツ	鶏卵	3		穀物酢	5		鶏卵	5		生姜	1		合成清酒	1.5		かつお・昆布だ	320		菜種油	2		菜種油	2		
		食塩	0.5		レモン (果汁)	2		調合油	1		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	1.5		めんみ 1.8L	30		淡色辛みそ	8		淡色辛みそ	8		
		白こしょう	0.01		とうがらし 乾	0.5		ケチャップ	5		菜種油	5		人参 皮剥	20					上白糖	1		上白糖	1		
		カレー粉	0.5		ごま油	1		ブロッコリー	20		サニーレタス	8		スナッパえんど	10					上白糖	1		上白糖	1		
		薄力粉 1等	5		ブロッコリー	40		サニーレタス	8		レモン	8		お浸し	ほうれん草	50	ポテト	男爵コロケ	55		トウバンジャン	1		トウバンジャン	1	
		カレー粉	0.3		豆腐あ	木綿豆腐	50	野菜炒	チンゲンサイ	50	炒め物	キャベツ	30		醤油パック	5	コロッ	菜種油	8		鶏ガラスープ	0.5		鶏ガラスープ	0.5	
		鶏卵	5	んかけ	合挽肉	10	め	ぶなしめじ	25		玉葱	20				お浸し	ケ	キャベツ	20		南瓜の	かぼちゃ	60		かぼちゃ	60
		パン粉 (乾燥)	6		人参 皮剥	5		黄ピーマン	5		人参 皮剥	10	梅肉和	きゅうり	40	ピーナ	白菜	60		ピーナ	白菜	60		ピーナ	白菜	60
		菜種油	8		貝割大根・芽	3		菜種油	1		ピーマン	8	え	しそ	0.3	ツ和え	ピーナツツバタ	5		濃口醤油	5		濃口醤油	5		
		キャベツ	20		乾椎茸	0.3		かき油	5		調合油	1		梅干し (調味漬	3		濃口醤油	2.5		濃口醤油	2.5		濃口醤油	2.5		
		人参 皮剥	5		グリーンピース	3		合成清酒	1		食塩	0.3		削り節	0.2		上白糖	1		上白糖	1		上白糖	1		
		ソースパック	5		濃口醤油	5		濃口醤油	5		白こしょう	0.01														
		ソースパック	5		上白糖	1	みそ汁	えのき茸	10		鶏ガラスープ	0.5	清汁	豆麩	1	果物	パインアップル	60	ほうれ	ほうれん草	40		ほうれ	ほうれん草	40	
	サラダ	トマト	40		上白糖	1		えのき茸	10		鶏ガラスープ	0.5	清汁	豆麩	1	果物	パインアップル	60	ん草の	ぶなしめじ	15		ぶなしめじ	15		

献立表(週間)

常食 1

	1月15日(火)		1月16日(水)		1月17日(木)		1月18日(金)		1月19日(土)		1月20日(日)		1月21日(月)		
夕			淡口醤油 食塩	5 0.2	コンソメ 食塩 白こしょう	0.5 1 0.01			みそ汁 白こしょう	0.01			清汁	白菜 貝割大根・芽 かつお・昆布だ 淡口醤油 食塩	30 5 150 5 0.2
栄養価	1759 kcal	蛋白質 66.9 g	1789 kcal	蛋白質 72.1 g	1810 kcal	蛋白質 67.6 g	1891 kcal	蛋白質 68.1 g	1764 kcal	蛋白質 72.6 g	1744 kcal	蛋白質 70.4 g	1885 kcal	蛋白質 70.7 g	
	脂質 52.7 g	炭水化 243.6 g	脂質 38.5 g	炭水化 279.9 g	脂質 40.4 g	炭水化 287.0 g	脂質 54.2 g	炭水化 273.6 g	脂質 38.7 g	炭水化 275.9 g	脂質 39.4 g	炭水化 268.7 g	脂質 53.6 g	炭水化 272.0 g	
	塩分 10.2 g		塩分 9.9 g		塩分 10.1 g		塩分 9.9 g		塩分 10.7 g		塩分 12.4 g		塩分 12.2 g		

献立表(週間)

常食 1

	1月22日(火)			1月23日(水)			1月24日(木)			1月25日(金)			1月26日(土)			1月27日(日)			1月28日(月)		
朝	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84
	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 醤油パック 5	40 50 0.5 5	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 冷凍全卵 淡口醤油 みりん風調味料	50 5 40 5 2.5	小松菜 の炒煮	小松菜 赤ピーマン 油揚げ 菜種油 濃口醤油 上白糖	40 20 5 1 5 1	焼き魚 あじ・50g 食塩 しそ	50 0.2 1	切り干 切干し大根 人参 皮剥 の煮物	6 10 1 5 1 10	豆腐の 玉葱 人参 皮剥 んかけ 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	50 30 5 5 1 10	豆腐の 野菜あ んかけ 濃口醤油 上白糖 合成清酒 みりん風調味料	50 30 5 5 1 1	野菜炒 り卵 キャベツ グリーンアスパ 人参 皮剥 食塩	50 5 20 10 10 0.5	冷凍全卵 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
	切干大根 梅肉 和え	切干し大根 人参 皮剥 生椎茸 梅干し(調味漬) 上白糖	5 5 5 6 1	二色浸 し	もやし ピーマン 濃口醤油 削り節	40 10 2.5 0.5	茹で卵 のマヨ ネーズ パセリ(粉) 和え	鶏卵 マヨネーズ パセリ(粉) 和え	50 5 0.2	カリフ ラー のゴマ	ぶなしめじ カリフラワー 濃口醤油 上白糖 え	20 30 2.5 0.5 0.5	サラダ レタス 黄ピーマン 赤ピーマン 穀物酢 オリーブ油 食塩 白こしょう	30 5 5 5 3 0.3 0.01	きゅう りの梅 肉和え みりん風調味料 上白糖 梅漬 ふりかけ(瀬戸) け	30 2 0.5 0.2 2.5	きゅうり 梅干し(調味漬) みりん風調味料 上白糖 梅漬 ふりかけ(瀬戸) みそ汁	30 2 0.5 0.2 2.5	ほうれん草 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 0.5 10 150	
	のり佃煮	のり佃煮	10	胡瓜の 酢物	きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩 いりごま	50 5 3 0.3 0.5	みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 20 10 150	みそ汁 小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	みそ汁 小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	みそ汁 玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 2 10 150	みそ汁 さやえんどう ぶなしめじ 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 20 10 150	みそ汁 さやえんどう ぶなしめじ 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 20 10 150	ほうれん草 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 0.5 10 150	
	みそ汁	白菜 なす 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	味付け 味のり	味付けのり	1	みそ汁 小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	みそ汁 小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	みそ汁 玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 2 10 150	みそ汁 さやえんどう ぶなしめじ 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 20 10 150	みそ汁 さやえんどう ぶなしめじ 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 20 10 150	ほうれん草 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 0.5 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
				ジョア	ジョア・プレー	125									牛乳	牛乳	180				
昼	パン: オレンジロール	オレンジロール	80	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	そば	そば ゆで 葱	220 5	米飯	精白米	84
	豆腐グ ラタン	木綿豆腐 ほうれん草 鶏ひき肉 ホールトマト 上白糖 コンソメ 食塩 プロセスチーズ パン粉(乾燥)	50 20 20 40 1 0.3 0.1 15 3	けの汁 大根 皮剥 人参 皮剥 さつま芋 いんげん ゆで 玉葱 葱 乾椎茸 ごぼう つきこんにやく 油揚げ 凍り豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	50 10 30 10 20 20 0.3 10 10 10 10 4 10 10 150	ザンギ 若鶏もも 皮な 生姜 濃口醤油 合成清酒 薄力粉 1等 調合油 サニーレタス レモン	60 3 5 1 6 7 5 10	ポーク カレー 豚並肉(肩・脂) じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 有塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレーフレーク カレー粉 ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	50 40 40 20 3 2 30 15 0.5 1 5 5 2	焼き魚 さけ・60g 食塩 大根 皮剥 しそ 菜種油 濃口醤油 上白糖	60 0.3 40 0.5 5 5 1 5 1	野菜ス ティツ ク	きゅうり 大根 皮剥 セロリー マヨネーズパッ	30 30 20 10	そば ゆで 葱 かつお・昆布だ めんみ 1.8L 天ぷら 尾付きえび さつま芋 玉葱 人参 皮剥 薄力粉 1等 食塩 鶏卵 菜種油 醤油パック 5	220 5 300 20 20 20 30 5 15 0.2 5 5	煮魚 まこがれい・60 生姜 濃口醤油 上白糖 合成清酒 里芋 小松菜	60 2 10 1 2.5 20 20	木綿豆腐 大根 皮剥 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 30 10 5 1 2.5 15	
	ポトフ	若鶏もも 皮な じゃが芋 人参 皮剥 マッシュルーム コンソメ 食塩	40 60 20 5 0.5 0.5	焼き魚 さば・60g 食塩 大根 皮剥 しそ 醤油パック 5	60 0.3 40 1 5	焼きか ぼちゃ	40 0.2	長いも サラダ	40 0.3	なが芋 しそ 穀物酢 調合油 濃口醤油 白こしょう	40 0.3 5 3 2.5 0.01	野菜ス ティツ ク	きゅうり 大根 皮剥 セロリー マヨネーズパッ	30 30 20 10	肉じゃ が	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱 人参 皮剥 調合油 濃口醤油	40 30 20 10 1 5	かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥	40 10 5	かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥	40 10 5

献立表(週間)

常食 1

	1月22日(火)		1月23日(水)		1月24日(木)		1月25日(金)		1月26日(土)		1月27日(日)		1月28日(月)	
夕	杏仁フ ルーツ	杏仁フルー ツ 60							食塩 煮干しだし	0.2 150				
栄 養 価	エネルギー 1754 kcal	蛋白質 73.6 g	エネルギー 1803 kcal	蛋白質 70.6 g	エネルギー 1866 kcal	蛋白質 68.3 g	エネルギー 1792 kcal	蛋白質 67.7 g	エネルギー 1815 kcal	蛋白質 70.4 g	エネルギー 1778 kcal	蛋白質 74.0 g	エネルギー 1847 kcal	蛋白質 71.4 g
	脂質 43.8 g	炭水化 256.8 g	脂質 38.2 g	炭水化 287.3 g	脂質 53.6 g	炭水化 267.8 g	脂質 39.5 g	炭水化 282.2 g	脂質 45.9 g	炭水化 272.3 g	脂質 38.6 g	炭水化 277.4 g	脂質 46.2 g	炭水化 274.9 g
	塩分 9.9 g		塩分 9.2 g		塩分 9.3 g		塩分 9.8 g		塩分 10.6 g		塩分 11.4 g		塩分 10.8 g	

献立表(週間)

常食 1

		1月29日(火)		1月30日(水)		1月31日(木)		2月1日(金)		2月2日(土)		2月3日(日)		2月4日(月)	
朝	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84						
	五目煮	さつま揚げ	20	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨)	20	きんぴら	ごぼう	40						
		大根 皮剥	50	焼き	しそ	1		人参 皮剥	10						
		人参 皮剥	10					ごま油	1						
		乾椎茸	0.5	人参と	小松菜 ゆで	40		濃口醤油	2.5						
		さやいんげん(10	小松菜	もやし ゆで	10		上白糖	1						
		濃口醤油	5	のナム	人参 皮剥(ゆ	15		いりごま	1						
		上白糖	1	ル	ごま	1									
		煮干しだし	20		濃口醤油	2.5	卵焼き	冷凍全卵	50						
					穀物酢	2.5		食塩	0.2						
	塩たらこ	たらこ	10		上白糖	2		上白糖	0.1						
		しそ	1		ごま油	0.5		菜種油	1						
								パセリ	1						
	白菜のお浸し	白菜	60	ソテー	キャベツ	60	野菜サ	きょうな	20						
		濃口醤油	2.5		ピーマン	10	ラダ	玉葱	10						
		かつお節	0.5		菜種油	1		黄ピーマン	5						
	みそ汁	木綿豆腐	30		食塩	0.5		穀物酢	5						
		カットわかめ	0.5	みそ汁	白こしょう	0.01		上白糖	0.5						
		小葱	2		貝割大根・芽	5		調合油	3						
		淡色辛みそ	10		いわのり	2		食塩	0.2						
	煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		黒こしょう	0.01							
牛乳	牛乳	180	ジョア	煮干しだし	150	みそ汁	キャベツ	30							
				ジョア・プレー	125		棒麩	2							
							淡色辛みそ	10							
							煮干しだし	150							
						牛乳	牛乳	180							
昼	ホットドック	ドッグパン40g	40	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84						
		フランクフルト	16.3												
		ケチャップ	5	ごま味	豚もも 脂身な	60	ハヤシ	豚ももスライス	40						
		キャベツ	30	噌炒め	なす	60	ライス	玉葱	100						
		菜種油	1		ピーマン	10		マッシュルーム	20						
		食塩	0.1		赤ピーマン	10		菜種油	3						
					黄ピーマン	10		ハヤシフレーク	18						
	グラタン	若鶏もも 皮な	30		ごま油	3		ウスターソース	5						
		尾なしえび	40		淡色辛みそ	7		ケチャップ	5						
		玉葱	30		みりん風調味料	3		白こしょう	0.01						
		有塩バター	6		上白糖	2		グリーンピース	5						
		薄力粉 1等	10		合成清酒	1									
		牛乳 1000ml	80		すり白ゴマ	2	グリー	レタス	20						
		コンソメ	0.5				ンサラ	ブロッコリー	40						
		食塩	0.3	サラダ	レタス	10	ダ	トマト	15						
		白こしょう	0.01		きゅうり	40		濃口醤油	2.5						
		パン粉(乾燥)	3		はつかだいこん	5		穀物酢	5						
		パルメザンチー	0.1		穀物酢	5		調合油	3						
					調合油	3		白こしょう	0.01						

献立表(週間)

常食 1

	1月29日(火)		1月30日(水)		1月31日(木)		2月1日(金)		2月2日(土)		2月3日(日)		2月4日(月)		
夕				ロースハム 5 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01											
			かき玉 汁	鶏卵 20 ぶなしめじ 10 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	1812 kcal	蛋白質 74.0 g	1827 kcal	蛋白質 74.8 g	1813 kcal	蛋白質 67.2 g		kcal	蛋白質 g		kcal	蛋白質 g		kcal	蛋白質 g
	脂質 49.7 g	炭水化 262.5 g	脂質 37.2 g	炭水化 290.7 g	脂質 41.2 g	炭水化 285.7 g		脂質 g	炭水化 g		脂質 g	炭水化 g		脂質 g	炭水化 g
	塩分 11.2 g		塩分 10.1 g		塩分 9.6 g			塩分 g			塩分 g			塩分 g	