

## 献立表(週間)

## 常食 1

	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)						
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				
	野菜ソ テー	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	50 20 10 1 0.5 0.01	野菜卵 炒め	鶏卵 ほうれん草 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう	40 40 60 1 0.5 0.01	しめじ とニラ の卵と じ 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料	鶏卵 ぶなしめじ にら 葱 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	50 30 15 10 5 1 2.5	焼き生 揚げ ほうれ ん草の 炒煮	生揚げ 白こしょう 菜種油 ブロッコリー 醤油パック	70 0.01 1 30 5	白菜の 軟らか 煮 温泉卵 温泉卵 温泉卵のたれ	白菜 人参 皮剥 さやえんどう 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	100 10 6 5 1 30	野菜ピ り辛炒 め ピーマン 黄ピーマン 人参 皮剥 ごま油 濃口醤油 合成清酒 みりん風調味料 とうがらし 乾	キャベツ 焼き竹輪 ピーマン 人参 皮剥 切干大 根煮 濃口醤油 濃口醤油 濃口醤油 みりん風調味料 の炒り 煮	70 15 10 10 10 1 5 1 1 0.5	焼き魚 食塩 しそ 切干大 根煮 濃口醤油 人参 皮剥 さやいんげん 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	さけ・40g 0.2 0.5 6 10 10 0.5 15 10 10 15					
	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 濃口醤油 上白糖 ブロッコリー	30 2.5 1.5 30	五目ひ じき	ひじき 人参 皮剥 凍り豆腐 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	6 10 1 1 5 1 10	チンゲ ン菜の 炒め煮 菜種油 濃口醤油 上白糖 ごま	はんぺん チンゲンサイ 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 ごま	10 40 10 1 5 1 1	ほうれ ん草の 炒煮 みそ汁 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	50 10 10 1 5 10 150	温泉卵 温泉卵 温泉卵のたれ 切り干 し大根 の和え 物 みそ汁	温泉卵 温泉卵 温泉卵のたれ 切干し大根 人参 皮剥 しそ 濃口醤油 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	50 50 4 6 5 0.3 5 30 2 10 150	おから の炒り 煮 みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	おから(新製法) ひじき 乾椎茸 人参 皮剥 葱 調合油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	20 0.2 0.3 5 5 2 3 1 10 8	みそ汁 白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150						
	味付け のり	味付けのり	1	佃煮 のり佃煮	のり佃煮	10	味付け のり	味付けのり	1	漬物 なす しば漬	10	みそ汁 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150	みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 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 のり佃 煮 ジョア	減塩あまのり佃 煮 ジョア・ストロ	8 125	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 のり佃 煮 ジョア	減塩あまのり佃 煮 ジョア・ストロ	8 125
	みそ汁	小松菜 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	佃煮 のり佃煮	のり佃煮	10	味付け のり	味付けのり	1	漬物 なす しば漬	10	みそ汁 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150	みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 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 のり佃 煮 ジョア	減塩あまのり佃 煮 ジョア・ストロ	8 125	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 のり佃 煮 ジョア	減塩あまのり佃 煮 ジョア・ストロ	8 125
	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	牛乳	牛乳	180	
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	大豆ご 飯	精白米	84	米飯	精白米	84	パン	南瓜パン40g ココナッツパン	40 55	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	
	魚の生 姜焼き	さわら・60g 食塩 濃口醤油 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	60 0.3 5 5 3 3 10	魚みそ 煮	さば・50g 生姜 淡色辛みそ 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥 さやえんどう	50 3 15 2 2.5 2.5 40 4	だいず水煮缶詰 人参 皮剥 かつお・昆布だ かけ 食塩 上白糖 合成清酒 みりん風調味料	15 5 50 5 0.2 1 2.5 2.5	蒸し魚 のあん かけ 食塩 ぶなしめじ 貝割大根・芽 濃口醤油 上白糖 片栗粉 煮干しだし	60 3 0.3 0.5 20 10 5 1 1 30	まだら・60g 生姜 食塩 きくらげ(乾) ぶなしめじ 貝割大根・芽 濃口醤油 上白糖 片栗粉 煮干しだし	60 3 0.3 0.5 20 10 5 1 1 30	パン マカロ ニグラ タン	南瓜パン40g ココナッツパン マカロニ 乾 若鶏もも 皮な 玉葱 マッシュルーム 有塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 食塩 パン粉(乾燥) パルメザンチー パセリ(粉)	40 55 10 20 20 10 3 8 80 0.5 0.3 0.5 0.5 0.2	焼き魚 ときの こソテ ー 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	60 0.3 0.01 10 10 20 10 5 1 5 2.5 2.5	肉鍋 豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人參 皮剥 しらたき 葱 濃口醤油 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	40 40 40 30 20 30 15 10 2 30 2.5						
	炒煮	小松菜 菜種油 濃口醤油 上白糖	50 1 2.5 0.5	煮物 ごぼう 生揚げ 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖	30 40 40 10 5 1	天ぷら 尾付きえび 玉葱 人参 皮剥 薄力粉 1等 鶏卵	40 40 20 10 10 5	炊合せ 大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥	40 25 15	マカロ ニグラ タン	マカロニ 乾 若鶏もも 皮な 玉葱 マッシュルーム 有塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 食塩 パン粉(乾燥) パルメザンチー パセリ(粉)	10 20 20 10 3 8 80 0.5 0.3 0.5 0.5 0.2	焼き魚 ときの こソテ ー 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	60 0.3 0.01 10 10 20 10 5 1 5 2.5 2.5	肉鍋 豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人參 皮剥 しらたき 葱 濃口醤油 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	40 40 40 30 20 30 15 10 2 30 2.5									
	冷奴	木綿豆腐	75	煮物 ごぼう 生揚げ 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖	30 40 40 10 5 1	天ぷら 尾付きえび 玉葱 人参 皮剥 薄力粉 1等 鶏卵	40 40 20 10 10 5	炊合せ 大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥	40 25 15	マカロ ニグラ タン	マカロニ 乾 若鶏もも 皮な 玉葱 マッシュルーム 有塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 食塩 パン粉(乾燥) パルメザンチー パセリ(粉)	10 20 20 10 3 8 80 0.5 0.3 0.5 0.5 0.2	焼き魚 ときの こソテ ー 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	60 0.3 0.01 10 10 20 10 5 1 5 2.5 2.5	肉鍋 豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人參 皮剥 しらたき 葱 濃口醤油 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	40 40 40 30 20 30 15 10 2 30 2.5									

## 献立表(週間)

## 常食 1

		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	すまし汁	かつお節	0.5	煮干しだし	15	菜種油	5	濃口醤油	5	千切り	30	イカの	30	するめいか	30	カットわかめ	0.5	
		小葱	1	グリーンピース	3	大根 皮剥	50	上白糖	1	野菜サ	20	酢みそ	40	葱(ゆで)	40	濃口醤油	2.5	
		醤油パック	5	スパゲ		おろし		煮干しだし	15	ラダ	10	和え	5	淡色辛みそ	5	穀物酢	5	
		貝割大根・芽	5	ティサ	6	生姜	3	長いも	50	濃口醤油	2.5	ミニトマト	15	上白糖	3	上白糖	3	
		かつとろろ昆布	2	ラダ	20	醤油パック	5	の酢の		穀物酢	5	濃口醤油	5	穀物酢	3	ごま油	1	
		昆布だし	75		5	煮物		物		調合油	3	野菜サ	60	ブロッコリー	60	いりごま	0.5	
		かつおだし	75		8	かぶ 皮剥	40			白こしょう	0.01	ラダ	5	人参 皮剥(ゆ)	5	長芋の	なが芋	60
	淡口醤油	7.5		0.01	こつぶがんも	10			食塩	0.2	かつお缶詰(油)	15	マヨネーズパッ	10	オイスター	大根 葉	10	
	果物	バナナ	100	すまし	もずく	30	淡口醤油	5	みそ汁		スープ		清汁		炒め	無塩バター	3	
				汁	たけのこ 水煮	20	上白糖	0.5	いわのり	2	小松菜	30	鶏卵	10		合成清酒	2	
					小葱	1.5	みりん風調味料	1	葱	5	木綿豆腐	30	煮干しだし	10		かき油	2	
					淡口醤油	5	さやえんどう	4	淡色辛みそ	10	コンソメ	0.5	食塩	1.25		食塩	0.2	
					食塩	0.2	ほうれん草	50	煮干しだし	150	食塩	0.5	白こしょう	0.01		糸みつば	3	
				昆布だし	75	和え物		果物		バナナ	100				淡口醤油	5		
夕	豚カツ	白こしょう	0.01	かつおだし	75	濃口醤油	2.5	ぶどう	60			果物			食塩	0.2		
		薄力粉 1等	5	果物		漬物		果物		バナナ	100	果物			かつお・昆布だ	150		
		鶏卵	3	果物		桜大根	10	パレンシアオレ	40					果物	りんご	60		
		パン粉(乾燥)	8	粕汁		キウイフルーツ	40	豚ももスライス	10									
		菜種油	10			じゃが芋	20	じゃが芋	20									
		パセリ	1.5			大根 皮剥	10	大根 皮剥	10									
		レタス	5			人参 皮剥	10	人参 皮剥	10									
		ソースパック	5			生椎茸	5	生椎茸	5									
						油揚げ	5	油揚げ	5									
						小葱	3	小葱	3									
						酒かす	20	酒かす	20									
						淡色辛みそ	10	淡色辛みそ	10									
						かつお・昆布だ	150	かつお・昆布だ	150									
生野菜	サラダ	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
		豚カツ	60	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	60	魚フラ	ほっけ・80g	80	揚げ鶏	若鶏もも 皮な	60
		食塩	0.3	おろし	食塩	0.25	の甘酢	玉葱	30	チャッ	玉葱	40	イ	食塩	0.4	ネギソ	濃口醤油	2.5
		白こしょう	0.01	あん	白こしょう	0.01	あんか	鶏卵	3	煮	人参 皮剥	10		白こしょう	0.01	一ス	合成清酒	2.5
		薄力粉 1等	5		合成清酒	1	け	食塩	0.1		食塩	0.2		薄力粉 1等	5		鶏卵	3
		鶏卵	3		薄力粉 1等	2		白こしょう	0.01		ケチャップ	15		鶏卵	3		薄力粉 1等	5
		パン粉(乾燥)	8		ごま油	2		薄力粉 1等	3		ウスターソース	5		パン粉(乾燥)	8		菜種油	8
		菜種油	10		大根 皮剥	50		玉葱	50		クリーム(植物)	5		菜種油	8		いりごま	1
		パセリ	1.5		小松菜	10		人参 皮剥	20		グリーンアスパ	15		レモン	8		葱	10
		レタス	5		人参 皮剥	10		乾椎茸	1		黄ピーマン	10		サラダ菜	6		濃口醤油	5
		ソースパック	5		葱	5		菜種油	1					ソースパック	5		上白糖	1
					生姜	1		濃口醤油	5	酢ばす	れんこん	30					合成清酒	3
					濃口醤油	5		上白糖	1		赤ピーマン	10	おかか	ふき ゆで	40	1	ごま油	1
			上白糖	1		片栗粉	1		食塩	0.3	煮	淡口醤油	2.5	20	さやいんげん(	20		
			みりん風調味料	2.5		穀物酢	5		上白糖	3		上白糖	0.5	メ煮	コンソ	メ煮		
															ベークン	15		

## 常食 1

## 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	穀物酢	5	合成清酒	1	小葱	5	穀物酢	5	煮干しだし	15	炊き合	大根 皮剥	40	コンソメ	0.5		
	調合油	3	片栗粉	1					削り節	0.5	わせ	人参 皮剥	15	食塩	0.2		
	濃口醤油	2.5			磯辺和	白菜	60	温野菜	スナップえんど	30		乾椎茸	1				
	白こしょう	0.01	大豆の	だいず水煮缶詰	30	え	濃口醤油	2.5	サラダ	人参 皮剥	8	チンゲ	チンゲンサイ	5	ピーナ	キャベツ	50
	ケチャップ	2	ケチャ	玉葱	20		焼きのり	0.2	マトレツ	カリフラワー	30	ン菜ゴ	濃口醤油	2.5	ツ和え	ピーマン	5
			ップ煮	人参 皮剥	10				ンガ	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5		ピーナツバタ	5
煮物	里芋	40		ベーコン	5	わかめ	カットわかめ	1		上白糖	1		ごま	1		濃口醤油	5
	生椎茸	10		菜種油	1	の煮物	油揚げ	10		いりごま	1					上白糖	0.5
	人参 皮剥	10		ケチャップ	10		人参 皮剥	5				みそ汁	カットわかめ	0.5	ポテト	じゃが芋	50
	濃口醤油	5		グリーンピース	3		さやえんどう	5	スープ	ほうれん草	20		葱	5	サラダ	きゅうり	10
	上白糖	1					菜種油	1		玉葱	10		淡色辛みそ	10		人参 皮剥	5
	煮干しだし	15	カリフ	カリフラワー	40		濃口醤油	2.5		ホールカーネル	5		煮干しだし	150		マヨネーズ	8
	さやえんどう	5	ラワー	人参 皮剥	10		上白糖	0.5		コンソメ	0.5					食塩	0.2
			甘酢漬	淡口醤油	0.5					食塩	0.5					白こしょう	0.01
みそ汁	大根 皮剥	20	け	穀物酢	5	みそ汁	さやいんげん(	10		白こしょう	0.01					ミニトマト	15
	大根 葉	10		上白糖	3		なす	20								サラダ菜	5
	淡色辛みそ	10		ゆず(果皮)	1		淡色辛みそ	10									
	煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150				みそ汁	かつとろろ昆布	1			
			みそ汁	なめこ	20								小葱	3			
				葱	3								淡色辛みそ	10			
				淡色辛みそ	10								煮干しだし	150			
				煮干しだし	150												
栄養価	1880 kcal	蛋白質 73.9 g	1897 kcal	蛋白質 72.9 g	1858 kcal	蛋白質 74.5 g	1794 kcal	蛋白質 71.3 g	1832 kcal	蛋白質 69.8 g	1805 kcal	蛋白質 67.8 g	1828 kcal	蛋白質 73.8 g			
	脂質 50.0 g	炭水化 274.0 g	脂質 48.2 g	炭水化 286.1 g	脂質 40.9 g	炭水化 288.7 g	脂質 41.4 g	炭水化 279.0 g	脂質 54.0 g	炭水化 260.4 g	脂質 40.0 g	炭水化 286.7 g	脂質 41.3 g	炭水化 283.8 g			
	塩分 10.0 g		塩分 11.3 g		塩分 11.7 g		塩分 9.8 g		塩分 10.0 g		塩分 10.5 g		塩分 10.0 g				

## 常食 1

## 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)																																																													
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																																																											
	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 ほうれん草 人参 皮剥 玉葱 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 10 10 40 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	40 0.5 1 0.5 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 濃口醤油 上白糖	40 30 10 10 2 0.5 5 1	スクラ ンブル エッグ 食塩 白こしょう パセリ	50 10 1 0.2 0.01 0.5	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	70 25 10 5 0.5 0.5 1	卵豆腐 あんかけ 生姜 濃口醤油 上白糖 片栗粉 貝割大根・芽	20 20 2 2.5 1 1 5	塩たらこ	たらこ しそ	20 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 10 1 2.5 1 1	ブロッコリー 玉葱 かにかま マヨネーズパッ たくあん漬(干)	40 10 10 10 10	煮物 焼き竹輪 キャベツ 濃口醤油 上白糖	10 10 40 2.5 1	きんぴら ごぼう 人参 皮剥 う グリーンピース(冷凍) 菜種油 濃口醤油 上白糖 いりごま	40 10 5 1 2.5 1 0.5	焼き魚 ほっけ・20g 食塩 しそ 漬物 パリッコ みそ汁	20 0.1 0.5 20 20	ひじきの炒め煮 の炒め煮 たいみそ	4 10 5 3 1 5 1	ごま和え	白菜 いりごま 濃口醤油 上白糖	50 1 2.5 0.5	漬物 みそ汁	たくあん漬(干) 木綿豆腐 小松菜	10 30 10	ゆかり 和え ゆかり	30 0.1 0.3	もずく の酢物	もずく 穀物酢 上白糖 濃口醤油	50 5 3 2.5	みそ汁 もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	たいみそ	8	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	味付けのり 味付けのり みそ汁	1 1 20	ジョア	ジョア・ストロ 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	125 2 10 150	みそ汁 カットわかめ えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 20 2 10 150	葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 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
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	鶏塩そうめん	そうめん ゆで	240	赤飯	もち米	42	ハンバーガー	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	50 40 40 8 5 5 0.5 0.01 1 1	米飯	精白米	84	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 白こしょう コンソメ ブロッコリー	84 3 20 15 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40	魚塩麩焼き	あかうお・60g 塩こうじ 合成清酒 しょうが(甘酢) しそ	60 3 3 20 0.5	鶏ガラスープ	鶏ガラスープ かつお・昆布だ 淡口醤油 小葱	0.3 300 1 5	鯖の生姜煮	さば・40g 上白糖 みりん風調味料 濃口醤油 合成清酒 生姜	40 1.5 3 7.5 1 3	魚のトマトソース煮	さば・60g マトソ ース煮 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー	60 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40	大根なます	大根 皮剥 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 食塩 いりごま	50 10 5 3 0.2 0.5	魚パン粉焼き	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 ソースバック	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 0.5 5 2.5 0.5	野菜サラダ	レタス きゅうり ミニトマト	30 15 15	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 食塩 白こしょう	30 20 10 10 8 0.3 0.01	ハニーマスタードチキン	若鶏もも 皮な オレンジ(濃縮) 減塩しょうゆ(濃縮) 生姜 オレンジ(濃縮) 減塩しょうゆ(濃縮) 上白糖 穀物酢 はちみつ 粒入りマスタード サニーレタス	60 10 5 1 20 3 3 3 5	サラダ	キャベツ ミニトマト ブロッコリー 鶏卵 穀物酢 調合油 濃口醤油	30 15 20 25 5 3 2.5	ビーフソテー	ビーフン 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 黒こしょう	5 40 8 1 0.3 0.01	さつま芋の金平	さつま芋 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油	50 15 2 4	茶碗蒸	ぎんなん	10	ポテトフライ	フライドポテト 菜種油 食塩 白こしょう レタス きゅうり ミニトマト	40 2 0.3 0.01 30 15 15														





## 献立表(週間)

## 常食 1

	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	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																																				
	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 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	アスパ ラのソ テー 有塩バター 食塩 白こしょう 焼き魚 さば・40g 食塩 しそ	40 5 1 0.3 0.01 40 0.2 1	中華炒 め 人参 皮剥 菜種油 中華味 濃口醤油 上白糖 納豆 納豆 葱 醤油パック	50 40 10 1 0.5 2.5 0.5 40 2 5	ほうれん草 玉葱 人参 皮剥 菜種油 中華味 濃口醤油 上白糖 納豆 納豆 葱 醤油パック	50 40 10 1 0.5 2.5 0.5 40 2 5	焼き魚 ほっけ・20g 食塩 大根 皮剥 しそ キャベツ きょうな 菜種油 食塩 白こしょう	20 0.1 40 1 5 5 60 10 0.3 0.01	野菜卵 とじ キャベツ 人参 皮剥 さやいんげん(かつおだし) 食塩 冷凍全卵 キャベツ きょうな 菜種油 食塩 白こしょう	80 10 10 20 0.8 50 60 10 1 0.3 0.01	米飯 精白米	84	鶏肉照 焼き 鶏もも 皮な 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 ブロッコリー カリフラワー マヨネーズパッ	30 2.5 0.5 1 20 20 10	米飯 精白米	84	もやし の炒煮 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 濃口醤油 上白糖 ゆかり	50 0.5 10 5 1 2.5 0.5 0.5	米飯 精白米	84	のり佃煮 みそ汁 白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	10 30 10 150 180	味付け のり みそ汁 小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	1 30 10 150 180	ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし みそ汁 ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	20 20 10 150 180	みそ汁 大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	20 20 10 150 180	梅肉和 え 白菜 梅干し(調味漬) みりん風調味料 ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし みそ汁 ほうれん草 葱 煮干しだし 牛乳	40 5 2.5 30 5 10 150 180	切干 の炒め 煮 みそ汁 玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	4 5 5 1 1 15 20 5 10 150	米飯 精白米	84	白菜の 香味和 え ゆかり みそ汁 いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	50 0.5 0.5 0.5 2 2 10 150 180	米飯 精白米	84	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	そば	そば ゆで	220	米飯	精白米	84	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84																																	
	魚の香 草焼き	まだら・60g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ 有塩バター オリーブ油 サニーレタス レモン ソースパック	60 0.3 0.01 1 0.1 0.1 3 3 3 10 5	魚三五 八焼き しそ 醤油パック	100 40 1 5	そば ゆで 鶏卵 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ めんみ	220 25 10 25 5 320 30	ゆで 鶏卵 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ めんみ	220 25 10 25 5 320 30	米飯 精白米	84	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40	魚バタ 一焼き 魚バタ まだら・60g 食塩 白こしょう 有塩バター もやし ピーマン 人参 皮剥 コンソメ 食塩 白こしょう	60 0.3 0.01 4 30 5 20 0.5 0.5 0.01	豆腐海 鮮あん かけ 豆腐海 鮮あん かけ 豆腐海 鮮あん かけ	75 10 20 10 10 30 10 10 0.5 0.5 0.8 0.01	米飯 精白米	84	炊合せ	大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 ごま油	30 20 5 10 5 0.5 0.5	和え物 きゅうり 春雨 かにかま 濃口醤油 上白糖 ごま油	20 3 5 2.5 0.5 0.5	揚げ出 し豆腐 木綿豆腐 片栗粉 菜種油 濃口醤油 みりん風調味料 煮干しだし 生姜 小葱 レモン さつま芋(皮な) 上白糖 レモン(果汁)	50 2 6 5 2 30 3 2 80 5 3	煮物 大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(	40 15 15	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 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	30 60 30 20 20 0.5 0.5 0.01 20 20 20 1 0.3 0.01	魚バタ 一焼き 魚バタ まだら・60g 食塩 白こしょう 有塩バター もやし ピーマン 人参 皮剥 コンソメ 食塩 白こしょう 酢の物 なが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 食塩	60 0.3 0.01 4 30 5 20 0.5 0.5 0.01 60 5 3 2.5 0.3	米飯 精白米	84	豆腐海 鮮あん かけ 豆腐海 鮮あん かけ 豆腐海 鮮あん かけ 豚肉と 大根の 煮物 なす味 なす 噌炒め 玉葱	75 10 20 10 10 30 10 0.5 0.5 0.8 0.01 30 30 20 1 5 40 20	米飯 精白米	84	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 人参 皮剥 ブロッコリー コンソメ 食塩 白こしょう 片栗粉	75 10 20 10 10 30 10 0.5 0.5 0.8 0.01 1	米飯 精白米	84	豚ばら 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖	30 30 20 1 5 1	米飯 精白米	84	上白糖	1	米飯 精白米	84	上白糖	1	米飯 精白米	84	上白糖	1

## 献立表(週間)

## 常食 1

	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)																	
昼	キャベツサラダ	合成清酒	2.5	清汁	あさり	18	お浸し	濃口醤油	5	コーン	人参 皮剥	5	ゴマ和え	みりん風調味料	2.5															
		煮干しだし	15		小葱	3		生椎茸	20		鶏卵	25		人参 皮剥	0.3	煮干しだし	15													
		キャベツ	40		淡口醤油	5		さやいんげん(	20		煮干しだし	15		マヨネーズパッ	10	菜種油	3	さやえんどう	4											
		きゅうり	5		食塩	0.2		いりごま	0.5		白菜	50		クリームスタイ	40	淡色辛みそ	4	小松菜 ゆで	50											
		人参 皮剥	3		かつお・昆布だ	150		濃口醤油	2.5		濃口醤油	5		玉葱	30	上白糖	2	濃口醤油	2.5											
		マヨネーズ	8		果物	パインアップル		上白糖	0.5		削り節	0.3		ジュ	7	薄力粉 1等	5	凍り豆腐	4	上白糖	0.5									
		ケチャップ	2					果物	ネーブル		75	みそ汁		小葱	3	無塩バター	5	小葱	5	ごま	0.5									
		スイートコーン	5					果物	果物		果物	小葱		3	牛乳	100	汁	5	淡口醤油	5	みそ汁	ぶなしめじ	10							
		みそ汁	ほうれん草					40	果物		果物	じゃが芋		20	じゃが芋	20	コンソメ	0.5	食塩	0.2	みそ汁	ぶなしめじ	30							
			油揚げ					5	果物		果物	淡色辛みそ		10	淡色辛みそ	10	食塩	0.5	かつお・昆布だ	150	みそ汁	淡色辛みそ	10							
淡色辛みそ	10		果物	果物			煮干しだし	150	煮干しだし	150	白こしょう	0.01	果物	パインアップル	75	みそ汁	煮干しだし	150												
煮干しだし	150		果物	果物			バナナ	100	バナナ	100	果物	キウイフルーツ	40	果物	りんご	60														
果物	ぶどう	60																												
夕	豚生姜焼き	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										
		豚かたろース	60				肉団子	鶏ひき肉		60	チキン		若鶏もも 皮な	80		海鮮炒	するめいか		20	豚すき	豚ももスライス	60	鶏肉の	若鶏もも 皮な	80	塩焼き	さば・60g	60		
		濃口醤油	5		の甘酢	玉葱	30	ソテー		食塩	0.4		め	尾なしえび		20	焼き豆腐		50	香味だ	食塩	0.4	食塩	0.3						
		上白糖	1		あんか	鶏卵	3			白こしょう	0.01			ベビーホタテ		15	白菜		60	れ	白こしょう	0.01	大根 皮剥	40						
		合成清酒	2.5		け	食塩	0.1			菜種油	2			若鶏むね皮なし		15	葱		15		薄力粉 1等	3	しそ	1						
		生姜	3			白こしょう	0.01			キャベツ	30			さやいんげん(		10	しらたき		30		ごま油	3	醤油パック	5						
		菜種油	2			薄力粉 1等	3			トマト	15			玉葱		40	人参 皮剥		8		上白糖	1								
		ブロッコリー	40			菜種油	8			マヨネーズパッ	10			きくらげ(乾)		1	生椎茸		10		濃口醤油	5	みそお	板こんにやく	15					
		鶏卵	25			玉葱	50							人参 皮剥		10	菜種油		3		穀物酢	2.5	でん	鶏卵	25					
		マヨネーズパッ	10			人参 皮剥	20	とびっ		大根 皮剥	40			グリーンピース		3	濃口醤油		10		みりん風調味料	2.5		さやいんげん(	20					
		れんこん炒煮	れんこん		50		乾椎茸	1		こ和え	人参 皮剥		3			菜種油	3		上白糖	3		葱	5		人参 皮剥	15				
			菜種油		1		菜種油	1			小松菜		5			濃口醤油	5		みりん風調味料	2.5		生姜	2		濃口醤油	2.5				
			濃口醤油		2.5		濃口醤油	5			淡口醤油		2.5			中華味	0.5		合成清酒	2.5		大根 皮剥	50		淡色辛みそ	5				
			上白糖		0.5		上白糖	1			上白糖		0.5			食塩	0.3					サラダ菜	5		合成清酒	2.5				
			とうがらし 乾		0.1		片栗粉	1			とびっこ		5			白こしょう	0.01		里芋田	里芋	60		上白糖	1		上白糖	1			
			おろし和え		大根 皮剥	40		穀物酢		5			いかサ	するめいか		20			上白糖	1	里芋田	さやえんどう	6	炊き合	じゃが芋	40		みりん風調味料	1	
					なめこ	20	磯辺和	白菜		60			らダ	きゅうり		20			合成清酒	2.5	楽	淡色辛みそ	5	わせ	人参 皮剥	20		もずく	もずく	50
					きゅうり	5	え	濃口醤油		2.5				レタス		10			穀物酢	2.5		上白糖	1		さやえんどう(	4	もずく	生姜	2	
					穀物酢	5		焼きのり		0.2				玉葱		10			片栗粉	2		みりん風調味料	2.5		濃口醤油	5	の酢物	穀物酢	5	
					淡口醤油	2.5								焼きのり		0.2			うずら卵 水煮	20		上白糖	1		上白糖	1		濃口醤油	2.5	
スープ	わかめ	1			穀物酢	5			ごま油	3	揚げ茄	なす	60		大根 皮剥	40		昆布だし	15		上白糖	3								
	カットわかめ	1			濃口醤油	2.5			濃口醤油	2.5	子	菜種油	5		きゅうり	10	和え物	めかぶわかめ	30		濃口醤油	2.5								
	油揚げ	10			おろししょうが	1			おろししょうが	1		おろししょうが	1		淡口醤油	2.5		濃口醤油	2.5	そば碗	茶そば	10								
	人参 皮剥	5			みそ汁	かつとろろ昆布	1		小葱	3		小葱	3		上白糖	0.5		上白糖	0.5		葱	5								
	コンソメ	0.5			みそ汁	さやえんどう	5		醤油パック	5		醤油パック	5		油揚げ	8		切りみつば	5		乾椎茸	0.5								
	食塩	0.8		みそ汁	菜種油	1		きのご	ぶなしめじ	20		小松菜	30		みそ汁	小松菜	30		淡口醤油	5										
	白こしょう	0.01		みそ汁	濃口醤油	2.5		マヨネ	えのき茸	10		淡口醤油	2.5		みそ汁	淡色辛みそ	10		食塩	0.2										
				みそ汁	上白糖	0.5		ズ和	煮干しだし	150		煮干しだし	150		みそ汁	煮干しだし	150		かつお・昆布だ	150										
				みそ汁	さやいんげん(	10		え	エリンギ	10		油揚げ	8		みそ汁	油揚げ	8		木綿豆腐	25										
				みそ汁	なす	20			いりごま	1		小松菜	30		みそ汁	小松菜	30		淡色辛みそ	10										



## 献立表(週間)

常食 1

	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			淡色辛みそ	10			マヨネーズ	8						
			煮干しだし	150			食塩	0.1						
							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						
栄養価	1864 kcal	蛋白質 69.0 g	1783 kcal	蛋白質 74.1 g	1808 kcal	蛋白質 74.4 g	1813 kcal	蛋白質 70.8 g	1840 kcal	蛋白質 72.9 g	1770 kcal	蛋白質 73.0 g	1834 kcal	蛋白質 72.6 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	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
	塩分 9.5 g		塩分 10.1 g		塩分 11.5 g		塩分 10.7 g		塩分 10.5 g		塩分 10.2 g		塩分 11.0 g	

## 献立表(週間)

## 常食 1

	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)								
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						
	中華炒め	若鶏ささ身 玉葱 人参 皮剥 キャベツ さやえんどう ごま油 食塩 濃口醤油 白こしょう 片栗粉	20 20 10 30 5 3 0.5 5 0.01 1	焼き魚	ほっけ・50g 食塩 大根 皮剥 しそ 醤油パック 5 とろろ芋 煮干しだし 淡口醤油 焼きのり	50 0.1 40 0.5 5 60 5 2.5 0.2	豆腐煮	焼き豆腐 里芋 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	50 30 15 5 1 30	干草焼き	冷凍全卵 上白糖 食塩 小松菜 玉葱 人参 皮剥	40 1 0.3 10 10 5	含め煮	こつぶがんも 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう	30 2.5 0.5 1 30 4	野菜ソテー	小松菜 人参 皮剥 玉葱 菜種油 白こしょう 温泉卵	50 10 20 2 0.3 50	炒り豆腐	木綿豆腐 キャベツ 葱 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	50 50 10 10 2 5 1 15	さつま芋	さつま芋(皮なし) 濃口醤油 上白糖 煮干しだし 小葱	60 5 1 10 3			
	塩たらこ	たらこ しそ	10 0.5	みそ汁	キャベツ 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	味付けのり	味付けのり	1	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	梅漬け	梅干し(調味漬)	5	みそ汁	キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 10 150	おかか	小松菜 濃口醤油 上白糖 削り節	40 2.5 0.5 0.3						
	えのきと胡瓜の和え物	えのき茸 きゅうり 食塩 みりん風調味料	20 40 0.2 1	漬物	なす しば漬	10	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物	たくあん漬(干)	10	牛乳	牛乳	180	松前漬	松前漬	15	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150						
	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・ストロ	125	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	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	塩ラーメン	中華めん ゆで 豚もも 赤肉 菜種油 生姜 濃口醤油 上白糖 合成清酒 しなちく なると 鶏卵 小葱 食塩 合成清酒 昆布だし	200 30 1 2 5 1 2.5 20 20 25 3 1 0.01	米飯	精白米	84	パン	バターロール30 メロンパン65g	30 65	魚の照り焼き	そい 60g 濃口醤油 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥 レタス 醤油パック 5	60 5 2 2 40 10 5	カレー風味メンチカツ	合挽肉 玉葱 なが芋 鶏卵 食塩 白こしょう カレー粉 薄力粉 1等 カレー粉 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 ソースパック	40 40 5 3 0.5 0.01 0.5 5 0.3 5 6 8 20 5 5	魚の葱ソース	さけ・60g 生姜 葱 濃口醤油 穀物酢 レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー	60 3 20 5 5 2 0.5 1 40	チキンピカタ	若鶏もも 皮なし 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 調合油 ケチャップ ブロッコリー サニーレタス	60 0.3 0.01 3 5 1 5 20 8
	南瓜煮物	西洋かぼちゃ 濃口醤油 上白糖 かつおだし	70 2.5 1 15	バターソース炒め	チンゲンサイ 人参 皮剥 赤ピーマン スナップえんどう 無塩バター 食塩 白こしょう	30 15 15 10 2 0.2 0.01	鶏のから揚げ	若鶏もも 皮なし 濃口醤油 白こしょう 合成清酒 薄力粉 1等 菜種油	40 2.5 0.01 1 4 8	煮物	たけのこ 水煮 ふき ゆで 板こんにゃく 人参 皮剥 淡口醤油 上白糖 煮干しだし	30 20 20 15 2.5 1 15	ツナマヨ和え	ブロッコリー ライトツナ缶(マヨネーズ)	50 10	サラダ	トマト きゅうり	40 20	豆腐あんかけ	木綿豆腐 合挽肉 人参 皮剥 貝割大根・芽 乾椎茸 グリーンピース 濃口醤油 上白糖 片栗粉	50 10 5 3 0.3 3 5 1 1	野菜炒め	チンゲンサイ ぶなしめじ 黄ピーマン 菜種油 かき油 合成清酒 えのき茸 白菜	50 25 5 1 5 1 10 40			



