

献立表(週間)

潰瘍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)
栄養 価	エネルギー - 1746 kcal 蛋白質 71.3 g	エネルギー - 1750 kcal 蛋白質 68.4 g	エネルギー - 1792 kcal 蛋白質 65.4 g	エネルギー - 1685 kcal 蛋白質 69.4 g	エネルギー - 1653 kcal 蛋白質 65.5 g	エネルギー - 1747 kcal 蛋白質 67.7 g	エネルギー - 1732 kcal 蛋白質 68.3 g
	脂質 42.1 g 炭水化 260.9 g	脂質 35.6 g 炭水化 279.7 g	脂質 35.3 g 炭水化 294.4 g	脂質 35.1 g 炭水化 265.3 g	脂質 43.3 g 炭水化 241.7 g	脂質 36.7 g 炭水化 276.8 g	脂質 38.8 g 炭水化 271.2 g
	塩分 7.3 g	塩分 7.8 g	塩分 6.8 g	塩分 7.9 g	塩分 7.9 g	塩分 7.5 g	塩分 7.3 g

献立表(週間)

潰瘍 1

		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								
	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 ほうれん草(葉) 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	50 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	40 0.5 1 0.5 0.5 40 10	オイスターソース炒め ピーマン かき油 ブロッコリー 玉葱	鶏ひき肉 キャベツ(葉先) 人参 皮剥 ピーマン かき油 ブロッコリー 玉葱	30 50 10 10 3 40 10	豆腐とキャベツのソテー ピーマン 中華味 減塩しょうゆ() 上白糖	25 30 10 10 0.5 5 1	スクラブルエッグ 冷凍全卵 牛乳 無塩バター 食塩 パセリ 大根 皮剥 人参 皮剥	50 10 1 0.2 0.5 40 10	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	白菜 木綿豆腐 10 5 0.5 1 20 0.1	卵豆腐 あんかけ 淡口醤油 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 2.5 1 1 5	20 20 2.5 1 1 40					
	塩たらこ	たらこ しそ	10 0.5	豆腐の五目煮	木綿豆腐 人参 皮剥 大根 皮剥 さやいんげん() 濃口醤油 上白糖 片栗粉	50 10 30 10 2.5 1 1	のサラダ たいみそ汁 木綿豆腐 小松菜	かにかま マヨネーズパッ たいみそ たいみそ 木綿豆腐 小松菜	5 10 10 10 30 10	煮物 焼き竹輪 キャベツ 減塩しょうゆ() 上白糖 ゆかり 和え みそ汁	10 40 2.5 1 1 0.1 0.3	きんぴら風 大根 皮剥 人参 皮剥 いんげん ゆで 濃口醤油 上白糖 かぶの皮剥(ゆ) 上白糖 濃口醤油	40 10 8 2.5 1 25 0.5 2.5	焼き魚 ほっけ・20g 食塩 しそ きゅうりの塩もみ 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 0.1 0.5 20 0.1 30 10 150	野菜の炒め煮 焼き竹輪 減塩しょうゆ() 上白糖 たいみそ たいみそ みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	40 10 5 5 8 20 1 10 150						
	和え物	白菜(葉先) 減塩しょうゆ() 上白糖	50 2.5 0.5	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	ホットミルク	牛乳 1000ml 180	かぶの皮剥(ゆ) 白菜(ゆで) 食塩 ゆかり みそ汁 棒麩 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	25 30 0.1 0.3 2 2 10 150	かぶの皮剥(ゆ) 上白糖 濃口醤油 葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	25 0.5 2.5 20 5 10 150	きゅうりの塩もみ 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 0.1 30 10 150	上白糖 たいみそ たいみそ みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	1 8 8 1 10 1 150							
	みそ汁	チンゲンサイ() なす(皮なし) 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	ホットミルク	牛乳 1000ml 180	みそ汁 棒麩 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 2 10 150	みそ汁 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 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150	みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 10 150							
	ホットミルク	牛乳 1000ml	180	ホットミルク	牛乳	180	ホットミルク	牛乳 1000ml	180	ホットミルク	牛乳 1000ml	180	ホットミルク	牛乳 1000ml	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 若鶏もも 皮な 食塩 鶏ガラスープ かつお・昆布だ 淡口醤油 小葱	240 40 1 0.15 150 0.5 5	米飯	精白米	84	ハンバーガー	バンズパン50g 鶏ひき肉 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉(乾燥) 食塩 無塩バター ケチャップ キャベツ ゆで サラダ菜	50 40 40 8 5 5 0.3 1 8 20 3	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	照り焼き 若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ() 上白糖 サニーレタス	80 5 3 5
	シチュウ	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 コンソメ 食塩 クリーム(植物)	30 40 20 3 5 40 0.5 1 10	魚塩麹焼き	あかうお・60g 塩こうじ 合成清酒 しそ トマト(皮なし)	60 3 3 0.5 20	魚パン粉焼き	まだら・60g 食塩 パン粉(乾燥) 無塩バター キャベツ 人参 皮剥 マヨネーズパッ	60 0.3 3 1 20 5 10	かぶの皮剥 和え物 茶碗蒸し 若鶏むね 皮な ほうれん草(葉) 鶏卵 かつお・昆布だ 合成清酒 みりん風調味料 淡口醤油 食塩	60 2.5 0.5 5 15 25 50 1.25 1.25 0.25	マッシュポテト じゃが芋 豆乳 食塩 レタス きゅうり(皮な) ミニトマト(皮) 鶏卵 マヨネーズ	60 10 0.3 30 15 15 25 10	マセドアンサラダ さつま芋 きゅうり(皮な) 人参 皮剥 マヨネーズ 食塩	30 20 10 8 0.3	スープ グリーンアスパ 葱 コンソメ 食塩 白こしょう チョコプリン	15 2 0.5 0.5 0.01 40						
	サラダ	キャベツ ミニトマト(皮) ブロッコリー 鶏卵 マヨネーズパッ	30 15 20 25 10	ビーフソテー	ビーフン 玉葱 ピーマン 食塩	5 40 8 0.3	さつま芋の金平風	さつま芋(皮な) 人参 皮剥 減塩しょうゆ() みりん風調味料 上白糖	50 15 4 2 2	マッシュポテト じゃが芋 豆乳 食塩 レタス きゅうり(皮な) ミニトマト(皮) 鶏卵 マヨネーズ	60 15 25 10 30 15 15 25 10	マッシュポテト じゃが芋 豆乳 食塩 レタス きゅうり(皮な) ミニトマト(皮) 鶏卵 マヨネーズ	60 15 25 10 30 15 15 25 10	マセドアンサラダ さつま芋 きゅうり(皮な) 人参 皮剥 マヨネーズ 食塩	30 20 10 8 0.3	スープ グリーンアスパ 葱 コンソメ 食塩 白こしょう チョコプリン	15 2 0.5 0.5 0.01 40						
	蒸し南瓜	かぼちゃ(皮なし) 食塩 パセリ(粉)	60 0.1 0.1	二色浸し	白菜(葉先) 小松菜(葉先) 減塩しょうゆ()	30 30 5	平風	減塩しょうゆ() みりん風調味料 上白糖	4 2 2	マッシュポテト じゃが芋 豆乳 食塩 レタス きゅうり(皮な) ミニトマト(皮) 鶏卵 マヨネーズ	60 15 25 10 30 15 15 25 10	マッシュポテト じゃが芋 豆乳 食塩 レタス きゅうり(皮な) ミニトマト(皮) 鶏卵 マヨネーズ	60 15 25 10 30 15 15 25 10	マセドアンサラダ さつま芋 きゅうり(皮な) 人参 皮剥 マヨネーズ 食塩	30 20 10 8 0.3	スープ グリーンアスパ 葱 コンソメ 食塩 白こしょう チョコプリン	15 2 0.5 0.5 0.01 40						

献立表(週間)

潰瘍 1

	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	果物	ぶどう 缶詰	40	果物	みりん風調味料	1	果物	黄桃缶	40	蓋物	生麩(梅)	10	野菜ジュース	きになる野菜()	125	卵とじ	減塩しょうゆ()	2.5					
					もも缶(果肉)	40				果物	なが芋	20					鶏卵	50					
											減塩しょうゆ()	2.5					人参 皮剥	10					
											かつお・昆布だ	20	果物	みかん缶詰(果)	40		小葱	5					
																	かつお・昆布だ	15					
											果物	黄桃缶	20				食塩	0.2					
											西洋なし(缶詰)	20					果物	もも缶(果肉)	40				
											クリーム(植物)	10						クリーム(植物)	15				
											マービー 液状	3						マービー 液状	3				
夕	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		
	煮魚	まごがれい・80	80	鶏肉卵とじ	若鶏もも 皮なし	40	すき焼き	若鶏もも 皮なし	40	蒸し鶏	若鶏もも 皮なし	80	照焼魚	まだら・80g()	100	鶏肉あんかけ	若鶏もも 皮なし	30	焼魚	さけ・80g(骨)	80		
		減塩しょうゆ()	7.5		玉葱	50		焼き豆腐	30		減塩しょうゆ()	5		減塩しょうゆ()	6.3		玉葱	30		大根 皮剥	40		
		上白糖	1.5		上白糖	1		白菜	60		みりん風調味料	2.5		上白糖	1.3		人参 皮剥	20		しそ	1		
		合成清酒	2.5		みりん風調味料	2.5		葱	15		ブロッコリー	20		みりん風調味料	3.1		ピーマン	10		減塩正油パック	5		
		人参 皮剥	15		淡口醤油	7.5		人参 皮剥	8		カリフラワー	20		合成清酒	1.3		上白糖	2					
		小松菜(葉先)	50		煮干しだし	30		減塩しょうゆ()	10	大根の煮物	大根 皮剥	50		大根 皮剥	40		濃口醤油	5	麻婆豆腐	30			
	甘味噌かけ	里芋	60	焼き茄子	なす(皮なし)	60	里芋田楽	里芋	60		人参 皮剥	10		減塩正油パック	5	ジャーマンポテト	じゃが芋	40		鶏ひき肉	20		
		凍り豆腐	4		削り節	0.2		さやえんどう	6		減塩しょうゆ()	2.5	さつま芋	45		鶏ひき肉	10		減塩しょうゆ()	5			
		淡色辛みそ	5		減塩正油パック	5		減塩みそ	6		上白糖	1	芋の甘煮	5		玉葱	20		減塩みそ	2			
		上白糖	1					上白糖	1	春雨サラダ	春雨	6		食塩	0.1		無塩バター	2		上白糖	1		
		みりん風調味料	1	野菜サラダ	きゅうり(皮なし)	25		減塩みそ	6		かつお・昆布だ	20					食塩	0.2		合成清酒	2.5		
	胡瓜の和え物	きゅうり(皮なし)	30		はつかだいこん	5	胡瓜の和え物	きゅうり(皮なし)	40	春雨サラダ	緑豆春雨	6		きゅうり(皮なし)	40		食塩	0.2		鶏ガラスープ	0.25		
		大根 皮剥(ゆ)	20		レタス	20		濃口醤油	2.5		人参 皮剥	5		人参 皮剥	5		湯葉と小松菜のお浸し	湯葉	10		中華味	0.5	
		減塩しょうゆ()	5		マヨネーズ	10		みりん風調味料	2.5	みそ汁	マヨネーズ	15		濃口醤油	2.5		湯葉と小松菜のお浸し	湯葉	10		片栗粉	1	
		上白糖	0.5	みそ汁	西洋かぼちゃ()	30		みりん風調味料	2.5		かつお節	0.3		かつお節	0.3		小松菜	50		鶏ガラスープ	0.25		
					葱	5		濃口醤油	2.5		じゃが芋	40	八杯汁	木綿豆腐	30		の お浸し	減塩しょうゆ()	2.5	和え物	大根 皮剥(ゆ)	50	
	みそ汁	豆麩	2		淡色辛みそ	10	カリフラワー	カリフラワー	40		貝割大根・芽	5		かつお・昆布だ	150		みりん風調味料	1		食塩	0.2		
		玉葱	20		煮干しだし	150	ラーワのおかか	削り節	0.5		淡色辛みそ	10		濃口醤油	5		削り節	0.2		上白糖	0.5		
		貝割大根(ゆで)	0.5					濃口醤油	5		煮干しだし	150		食塩	0.2	スープ							
		淡色辛みそ	10											片栗粉	1		木綿豆腐	20	みそ汁	キャベツ	30		
		煮干しだし	150														玉葱	20		葱	10		
																	葱	5		淡色辛みそ	10		
																	鶏ガラスープ	0.25		煮干しだし	150		
																	中華味	0.5					
																	食塩	0.8					
栄養価	1719 kcal	蛋白質	67.2 g	1748 kcal	蛋白質	71.2 g	1776 kcal	蛋白質	74.0 g	1713 kcal	蛋白質	68.9 g	1643 kcal	蛋白質	66.8 g	1727 kcal	蛋白質	65.9 g	1674 kcal	蛋白質	73.0 g		
脂質	36.8 g	炭水化	271.4 g	脂質	38.6 g	炭水化	269.7 g	脂質	38.3 g	炭水化	273.7 g	脂質	37.2 g	炭水化	267.8 g	脂質	39.2 g	炭水化	247.0 g	脂質	35.2 g	炭水化	256.5 g
塩分	7.6 g			塩分	7.7 g			塩分	7.7 g			塩分	7.6 g			塩分	7.5 g			塩分	7.5 g		

献立表(週間)

潰瘍 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																						
	玉葱の炒め物	冷凍全卵 玉葱 キャベツ 赤ピーマン 無塩バター 中華味 食塩	25 40 30 5 2 0.5 0.3	卵とじ 冷凍全卵 玉葱 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 40 5 1 2.5 30	アスパ グリーンアスパ ラのソ 赤ピーマン 無塩バター 食塩	40 5 1 0.3	中華炒め ほうれん草(葉) 玉葱 人参 皮剥 中華味 減塩しょうゆ() 上白糖	50 40 10 0.5 2.5 0.5	焼き魚 ほうれん草(葉) 玉葱 人参 皮剥 中華味 減塩しょうゆ() 上白糖	60 50 40 10 0.5 2.5 0.5	野菜ソ キャベツ 無塩バター 食塩	60 1 0.3	野菜卵 キャベツ 人参 皮剥 さやいんげん() かつおだし しそ 減塩正油パック 冷凍全卵	80 10 10 20 0.8 50	鶏肉照 焼き 鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ() 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	30 2.5 0.5 1 20 20 15	チンゲン菜の炒め煮 はんぺん チンゲンサイ 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 かつお節	10 40 10 2.5 1 0.5	蒸し豆腐 木綿豆腐 葱 減塩正油パック	100 2 5	和え物 白菜 減塩しょうゆ() みりん風調味料	60 1 0.3 40 2.5 2.5	和え物 白菜 減塩しょうゆ() みそ汁 ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 5 10 150	きゅうり きゅうり(皮なし) 人参 皮剥 上白糖 削り節	40 40 5 0.5 0.3	みそ汁 大根 葉 キャベツ(葉先) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁 ほうれん草(葉) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 150	ホットミルク 牛乳 1000ml	180	ホットミルク 牛乳 1000ml	180	ホットミルク 牛乳 1000ml	180	ホットミルク 牛乳 1000ml	180	ホットミルク 牛乳 1000ml	180	ホットミルク 牛乳 1000ml	180
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	うどん	うどん ゆで	280	米飯	精白米	84	パン	ロールパン ホテルブレッド	48 40	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84																						
	魚の香草焼き	まだら・80g() 食塩 パン粉(乾燥) タイム パセリ(粉) 無塩バター サニーレタス ソースパック	80 0.4 1 0.1 0.1 3 3 5	焼き魚 ほっけ・80g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	80 0.4 40 1 5	うどん うどん 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 1.8L	280 25 10 25 5 170 10	鶏肉のあんか 若鶏もも 皮なし 片栗粉 玉葱 もやし 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 かつお・昆布だ 片栗粉 糸みつば	100 1 50 20 5 7.5 1 2.5 2.5 30 1 5	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	30 60 15 20 20 0.5 0.5	魚バタ まだら・60g 食塩 有塩バター ブロッコリー マヨネーズ	60 0.3 4 30 5	和え物 なが芋 きゅうり(皮なし) 上白糖 食塩	60 5 0.5 0.3	なす味 なす(皮なし) 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 食塩	40 20 5 3 0.3	豆腐海 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 無塩バター 中華味 食塩 片栗粉	75 20 20 10 30 10 10 2 0.5 0.8 1	炊合せ 大根 皮剥 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 合成清酒 煮干しだし	30 20 10 5 1 2.5 15	和え物 きゅうり(皮なし) 春雨 かにかま 減塩しょうゆ() 上白糖	20 3 5 2.5 0.5	煮物 木綿豆腐 濃口醤油 みりん風調味料 煮干しだし 小葱	50 3 2 30 2	煮物 大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん() 減塩しょうゆ() 上白糖	40 15 15 5 1 15	ピーマン ソテー 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン 無塩バター 食塩	20 20 20 1 0.3	サラダ レタス 人参 皮剥(ゆ) 鶏卵 マヨネーズパッ	30 5 25 10	煮物 凍り豆腐	8	煮物 凍り豆腐	8	煮物 凍り豆腐	8	煮物 凍り豆腐	8				

献立表(週間)

潰瘍 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	ダ	人参 皮剥 マヨネーズ ケチャップ	3 8 2	焼き	食塩 0.2 有塩バター 3 小葱 3	上白糖 0.5	果物	みかん缶詰(果)	40	お浸し	白菜(葉先) 50 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.3	オニオ ンスー プ	玉葱 30 人参 皮剥 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5	減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 10 小葱 5	和え物	さやえんどう 4	
	お浸し	ほうれん草 減塩しょうゆ(40 5	果物	りんご 缶詰 40 クリーム(植物 20 マービー 液状 5					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	西洋なし(缶詰 40	果物	味噌炒め 30 人参 皮剥 10 無塩バター 1 減塩みそ 4	
	果物	ぶどう 缶詰	40					果物	もも缶(果肉) 40				果物	黄桃缶 40	果物	りんご 缶詰 40	
夕	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	米飯	精白米 84
	蒸し鶏	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 合成清酒 2.5 無塩バター 2 ブロッコリー 40 鶏卵 25 マヨネーズ 5	80 5 1 2 40 25 5	肉団子 あんか け	鶏ひき肉 40 玉葱 30 食塩 0.1 鶏卵 3 薄力粉 1等 3 玉葱 50 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 片栗粉 1 小葱 5	チキン ソテー	若鶏もも 皮な 80 食塩 0.4 無塩バター 2 キャベツ 30 トマト(皮なし 15 マヨネーズ 15	海鮮炒 め	はんぺん 10 尾なしえび 20 ホタテ貝柱 10 若鶏むね皮なし 10 さやいんげん(10 玉葱 40 人参 皮剥 10 無塩バター 3 減塩しょうゆ(5 中華味 0.5 食塩 0.3 上白糖 1 合成清酒 2.5 片栗粉 2 うずら卵 水煮 20	すき焼 き	若鶏もも 皮な 60 焼き豆腐 50 白菜(葉先) 60 葱 15 人参 皮剥 8 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	鶏肉の 香味だ れ	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.3 薄力粉 1等 3 上白糖 1 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 2.5 葱 5 大根 皮剥 50 サラダ菜 5	塩焼き	そい 40g(骨 40 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5		
	じゃが 芋炒煮	じゃが芋 濃口醤油 上白糖	50 2.5 0.5	お浸し	白菜 60 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.2	とびっ こ和え	大根 皮剥(ゆ 40 人参 皮剥(ゆ 3 小松菜 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 とびっこ 5			里芋田 楽	里芋 60 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		炊き合 わせ	じゃが芋 40 人参 皮剥 20 さやえんどう(4 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 昆布だし 15	みそお でん	大根 皮剥 40 鶏卵 25 人参 皮剥 15 さやいんげん(20 減塩みそ 5 合成清酒 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1	
	おろし 和え	大根 皮剥 きゅうり(皮な 淡口醤油	40 5 2.5	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	小柱の サラダ	いたやがい 20 きゅうり(皮な 20 レタス 10 玉葱 10 減塩しょうゆ(2.5 かつお・昆布だ 2.5 みりん風調味料 1	焼き茄 子	なす(皮なし) 60 小葱 3 減塩しょうゆ(2.5	おろし 和え	大根 皮剥 40 きゅうり(皮な 10 減塩しょうゆ(2.5		お浸し	白菜 50 濃口醤油 2.5 削り節 0.5	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	
	スープ	玉葱 人参 皮剥 コンソメ 食塩	40 10 0.5 0.8	みそ汁	さやいんげん(10 なす(皮なし) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ゼリー	青りんごゼリー 60		和え物	小松菜(葉先) 40 人参 皮剥 5 マヨネーズパッ 10	小松菜 煮物	小松菜 40 凍り豆腐 1 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 15		みそ汁	切りみつば 5 木綿豆腐 25 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
栄養 価	1人分	1725 kcal 蛋白質 71.1 g 脂質 37.5 g 炭水化 266.1 g 塩分 7.2 g	1人分	1742 kcal 蛋白質 68.7 g 脂質 36.5 g 炭水化 276.2 g 塩分 7.8 g	1人分	1744 kcal 蛋白質 69.2 g 脂質 36.0 g 炭水化 276.5 g 塩分 7.9 g	1人分	1727 kcal 蛋白質 73.9 g 脂質 35.6 g 炭水化 267.8 g 塩分 7.9 g	1人分	1642 kcal 蛋白質 70.3 g 脂質 38.9 g 炭水化 247.5 g 塩分 7.4 g	1人分	1714 kcal 蛋白質 68.7 g 脂質 37.3 g 炭水化 267.9 g 塩分 7.6 g	1人分	1713 kcal 蛋白質 71.3 g 脂質 36.7 g 炭水化 264.8 g 塩分 7.8 g			

