

献立表(週間)

軟菜食

	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	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	
おせち 盛合せ	味付け数の子 (10 削り節 0.2 だて巻 20 べにざけ 15g 15 食塩 0.1 北海道黒豆 10 ちよろぎ酢漬 (3 ちよろぎ酢漬 (3 しそ 1	ダシ入 鶏卵 50 り卵焼 食塩 0.2 き 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 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 グリーンピース 3 菜種油 2 中華味 0.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01	卵とじ 冷凍全卵 50 玉葱 30 さやいんげん (15 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 テー 有塩バター 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	グリーンスパ 40 赤ピーマン 5 有塩バター 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	中華炒 りん草 50 め 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	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	チンゲ はんぺん 10 ン菜の チンゲンサイ 40 炒め煮 人参 皮剥 10 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1 ごま 1	おおか 大根 皮剥 20 か キャベツ 20 和え 食塩 0.1 きゅう りの酢 2 りの酢 2 物の 濃口醤油 1 上白糖 0.5 削り節 0.3	焼き魚 そい 40g (骨 40 食塩 0.2 しそ 1	納豆 納豆 40 葱 葱 2 醤油パック 5 5	きゅう りの酢 40 りの酢 5 物の 穀物酢 5 上白糖 3 淡口醤油 2.5	
お浸し	白菜 60 濃口醤油 2.5 削り節 0.2	チンゲ ン菜の 玉葱 20 炒め煮 赤ピーマン 10 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1	白菜の 白菜 60 お浸し 濃口醤油 2.5 かつお節 0.5	かワワ かりフラワー 50 の和え 人参 皮剥 10 物 濃口醤油 5 上白糖 1	チンゲ はんぺん 10 ン菜の チンゲンサイ 40 炒め煮 人参 皮剥 10 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1 ごま 1	おおか 大根 皮剥 20 か キャベツ 20 和え 食塩 0.1 きゅう りの酢 2 りの酢 2 物の 濃口醤油 1 上白糖 0.5 削り節 0.3	焼き魚 そい 40g (骨 40 食塩 0.2 しそ 1	納豆 納豆 40 葱 葱 2 醤油パック 5 5	きゅう りの酢 40 りの酢 5 物の 穀物酢 5 上白糖 3 淡口醤油 2.5	のり佃 のり佃煮 10 煮 のり佃 煮 10	みそ汁 白菜 20 木綿豆腐 30 みそ汁 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	のり佃 のり佃煮 10 煮 のり佃 煮 10	みそ汁 白菜 20 木綿豆腐 30 みそ汁 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
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	ねり梅 梅びしお 10 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 のり佃煮 10 煮 のり佃 煮 10	みそ汁 白菜 20 木綿豆腐 30 みそ汁 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	のり佃 のり佃煮 10 煮 のり佃 煮 10	みそ汁 白菜 20 木綿豆腐 30 みそ汁 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	のり佃 のり佃煮 10 煮 のり佃 煮 10	みそ汁 小松菜 30 みそ汁 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 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 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	
	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	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	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	そば	そば ゆで 180	全粥	精白米 70	
盛合せ 弁当	有頭えび 20 凍り豆腐 2 大根 皮剥 60 はんぺん 10 人参 皮剥 20 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 食塩 0.1 くり 甘露煮 10 蒸しかまぼこ 10 蒸しかまぼこ 10	チキン 若鶏もも 皮な 30 ソテー 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 1 キャベツ ゆで 30 トマト 30 ソースパック 5 けんち 木綿豆腐 50 ん煮 大根 皮剥 30 人參 皮剥 10 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15 酢の物 かぶ 皮剥 40 きゅうり 10 人參 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3	魚のご ぶり・40g (骨 40 ま照り 減塩しょうゆ (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 大根の 大根 皮剥 40 煮物 人参 皮剥 10 さやえんどう (4 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 かつおだし 15 春雨サ 緑豆春雨 6 ラダ きゅうり 20 人參 皮剥 5 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01	魚の香 まだら・40g (40 草焼き 食塩 0.2 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 炊合せ 大根 皮剥 30 里芋 20 人参 皮剥 10 濃口醤油 5 上白糖 1 合成清酒 2.5 煮干しだし 15 キャベ キャベツ 40	魚三五 ほっけ (三五八 40 八焼き 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5 5 タイム 0.1 パセリ 0.1 野菜ソ キャベツ 50 テー ピーマン 5 煮奴 人参 皮剥 5 菜種油 1 みりん風調味料 2 食塩 0.3 煮干しだし 30 生姜 3 小葱 2 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 清汁 あさり 18 小葱 3	ほっけ (三五八 40 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5 5 タイム 0.1 パセリ 0.1 野菜ソ キャベツ 50 テー ピーマン 5 煮奴 人参 皮剥 5 菜種油 1 みりん風調味料 2 食塩 0.3 煮干しだし 30 生姜 3 小葱 2 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 清汁 あさり 18 小葱 3	そば ゆで 180 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 煮奴 木綿豆腐 50 濃口醤油 3 みりん風調味料 2 煮干しだし 30 生姜 3 小葱 2 さつま芋 (皮な 80 上白糖 5 レモン (果汁) 3 さやいんげん (40 人参 皮剥 5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	鶏肉の 若鶏もも 皮な 40 あんか 片栗粉 1 け 菜種油 1 玉葱 50 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 ゆで 5 大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (15 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15							

軟菜食

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)	
昼		にしん昆布巻 10 きゅうり 20 食塩 0.2 生姜 0.2 パインアップル 40 キウイフルーツ 30		食塩 0.2 みそ汁 いわのり 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		くじら 10 くじら 20 人参 皮剥 5 葱 5 昆布だし 75 かつおだし 75 淡口醤油 7.5		ツサラ 5 ダ 3 マヨネーズ 8 ケチャップ 2 みそ汁 ほうれん草 40 豆麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150 みそ汁 パインアップル 75		果物 ネーブル 75		お浸し 50 白菜(ゆで) 5 濃口醤油 0.3 削り節 3 みそ汁 3 小葱 20 じゃが芋 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	みそ汁	大根 葉 20 小葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	果物	みかん 100		果物 パインアップル 75		果物 ぶどう 60					果物	バナナ 100
夕	全粥	精白米 70	野菜入りおじや	精白米 70 生椎茸 5 人参 皮剥 5 かつお・昆布だ 30 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 1 食塩 0.2 鶏卵 15 小葱 1	全粥	精白米 70 魚バタ 20 一焼き 40 ししとうがらし 6 ブロッコリー 20 食塩 0.2 白こしょう 0.01 無塩バター 8 醤油パック 5	全粥	精白米 70 鶏生姜 40 焼き 5 上白糖 1 合成清酒 2.5 生姜 3 菜種油 2 ブロッコリー 40 鶏卵 25 醤油パック 5	全粥	精白米 70 肉団子 60 の甘酢 30 あんか 3 け 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 玉葱 50 人参 皮剥 20 乾椎茸 1 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1 片栗粉 1 穀物酢 5 小葱 5	全粥	精白米 70 チキン 40 ソテー 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 キャベツ 30 トマト 15 マヨネーズパツ 10	全粥	精白米 70 海鮮炒め 10 するめいか 10 尾なしえび 10 ベビーホタテ 10 若鶏むね皮なし 10 さやいんげん(10 玉葱 40 きくらげ(乾) 1 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 菜種油 3 濃口醤油 5 中華味 0.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 上白糖 1 合成清酒 2.5 穀物酢 2.5 うずら卵 水煮 10
	西京焼き	まだら・30g(30 淡色辛みそ 5 みりん風調味料 3 上白糖 2 調合油 2 大根 皮剥 30 しょうが(甘酢) 5 しそ 1 醤油パック 5	焼き魚	まだら・40g(40 食塩 0.2 しそ 1 大根 皮剥 30 醤油パック 5	青菜ソテー	チンゲンサイ 60 ぶなしめじ 10 有塩バター 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	じゃが芋炒煮	じゃが芋 50 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	おろし和え	大根 皮剥 40 なめこ 20 きゅうり 5 穀物酢 5 淡口醤油 2.5	磯辺和え	白菜 60 濃口醤油 2.5 焼きのり 0.2	小柱のサラダ	いたやがい 20 きゅうり 20 レタス 10 玉葱 10 穀物酢 5 ごま油 3 濃口醤油 2.5 おろししょうが 1
	お煮しめ	若鶏もも 皮なし 10 なが芋 20 大根 皮剥 20 人参 皮剥 10 さやいんげん(5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 合成清酒 2 かつおだし 30	菜の花お浸し	和種なばな 50 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.5	胡瓜の辛し和え	きゅうり 40 ホワイトツナ缶 10 淡口醤油 2.5 粉辛子 0.2	スープ	玉葱 40 人参 皮剥 10 コンソメ 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	煮物	西洋かぼちゃ 40 さやえんどう 5 濃口醤油 5 上白糖 0.5	みそ汁	さやいんげん(10 なす 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	かつとろろ昆布 1 さやいんげん(15 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	和え物	きゅうり 40 カットわかめ 0.5 マヨネーズ 10	南瓜の煮物	西洋かぼちゃ 50 濃口醤油 2.5 上白糖 1	茶碗蒸し	くり 甘露煮 6 ささ身 10 乾椎茸 0.3 ほうれん草 10 鶏卵 30								
	お吸い物	手まり麩 10 和種なばな 20 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	清まし汁	生麩(梅) 10 糸みつば 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 7.5 食塩 0.2		かつお・昆布だ 90 淡口醤油 2.5 食塩 0.3 合成清酒 1 みりん風調味料 1								
栄養価	1564 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 25.1 g 炭水化 272.6 g 塩分 10.2 g	1434 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 24.3 g 炭水化 239.3 g 塩分 10.5 g	1501 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 32.7 g 炭水化 235.1 g 塩分 8.8 g	1524 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 35.3 g 炭水化 235.0 g 塩分 10.0 g	1487 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 29.5 g 炭水化 239.7 g 塩分 10.6 g	1477 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 27.4 g 炭水化 245.1 g 塩分 11.0 g	1510 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 25.5 g 炭水化 256.1 g 塩分 10.6 g							

軟菜食

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	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	
	焼き魚	ほっけ・20g (食塩)	20 0.1	野菜卵	キャベツ	80	鶏肉照	若鶏もも 皮なし	30	中華炒	若鶏ささ身	20	焼き魚	ほっけ・20g (食塩)	20 0.1	豆腐煮	焼き豆腐	25	千草焼き	冷凍全卵	40	
		大根 皮剥	40	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		上白糖	1	
		しそ	1		さやいんげん (かつおだし)	10		上白糖	0.5		人参 皮剥	10		しそ	0.5		人参 皮剥	15		食塩	0.3	
		醤油パック	5		食塩	0.8		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	
	野菜ソテー	キャベツ	60		冷凍全卵	50		ブロッコリー	20		さやえんどう	5		上白糖	1		上白糖	1		玉葱	10	
		きょうな	10	和え物	マヨネーズ	5		カリフラワー	20		ごま油	3	とろろ	醤油パック	5		煮干しだし	30		人参 皮剥	5	
		菜種油	1		マヨネーズ	5	もやし	マヨネーズパッ	10		食塩	0.5	芋	なが芋	60	ソテー	キャベツ	40	切干大根の炒煮	切干し大根	6	
		食塩	0.3		きゅうり	30	の炒煮	もやし	50		濃口醤油	5		煮干しだし	5		人参 皮剥	10		人参 皮剥	10	
		白こしょう	0.01		カットわかめ	0.5		人参 皮剥	10		白こしょう	0.01		淡口醤油	2.5		ピーマン	10		濃口醤油	5	
	梅肉和え	白菜	40		めんつゆ (スト)	1		凍り豆腐	1		片栗粉	1	みそ汁	焼きのり	0.2		菜種油	1		上白糖	1	
		梅干し (調味漬)	5		マヨネーズ	5		菜種油	1	塩たらこ	10		キャベツ	30		食塩	0.2	みそ汁	煮干しだし	15		
		みりん風調味料	2.5		切干し大根	4		濃口醤油	2.5		しそ	0.5		生椎茸	5		白こしょう	0.01		白菜	30	
					油揚げ	5		上白糖	0.5	胡瓜	大根 皮剥	20		淡色辛みそ	10	のり佃煮	のり佃煮	10		棒麩	1	
					菜種油	1		白菜の香味和え	50	和え物	きゅうり	40	漬物	煮干しだし	150					淡色辛みそ	10	
	みそ汁	ほうれん草	30		濃口醤油	5		白菜 (ゆで)	50		食塩	0.2		なす しば漬	10	みそ汁	玉葱	20		煮干しだし	150	
		葱	5		上白糖	1		しそ	0.5		みりん風調味料	1	牛乳				大根 葉	10				
		淡色辛みそ	10		煮干しだし	15		ゆかり	0.5					牛乳	180		淡色辛みそ	10				
		煮干しだし	150	みそ汁	玉葱	20		いわのり	2	みそ汁	もやし	20					煮干しだし	150		たくあん漬 (干)	10	
	牛乳	牛乳	180		さやえんどう	5		小葱	2		小葱	5					煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180	
					淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10										
					煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150										
				ジョア	ジョア・プレー	125	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180					ジョア	ジョア・ストロ	125			
昼	パン	胚芽ロール	48	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	そうめん	そうめん ゆで	200	全粥	精白米	70	
		ホテルブレッド	40		まだら・40g (食塩)	40	豆腐海	木綿豆腐	50	鶏肉の	若鶏もも 皮なし	30	豆腐あ	木綿豆腐	75	そうめん	蒸しかまぼこ	10	鯛の塩	あまだい	50	
	スープ	ホタテ貝柱	30	魚バタ	まだら・40g (食塩)	0.2	鮮あん	ベビーホタテ	10	塩麹焼	塩こうじ	1.5	んかけ	人参 皮剥	15	葱	めんみ	1.8L	20	焼き	食塩	0.2
	煮	じゃが芋	60	一焼き	白こしょう	0.01	かけ	むきエビ	10	き	菜種油	1		葱	15	かつお・昆布だ	320		サラダ菜	5		
		ブロッコリー	30		有塩バター	4		玉葱	30		ブロッコリー	20		鶏卵	15				大根 皮剥	30		
		キャベツ	20		もやし	30		人参 皮剥	10		プリーツレタス	6		減塩しょうゆ (食塩)	5	吉野鶏	若鶏もも 皮なし	50		レモン	8	
		人参 皮剥	20		ピーマン	5		ピーマン	10		レモン	10		食塩	0.1		上白糖	0.5		醤油パック	5	
		コンソメ	0.5		菜種油	2		中華味	0.5		マヨネーズ	5		みりん風調味料	2.5		濃口醤油	2.5				
		食塩	0.5		食塩	0.2		食塩	0.8					煮干しだし	30		片栗粉	5	酢の物	なが芋	60	
		白こしょう	0.01		白こしょう	0.03		白こしょう	0.01	南瓜煮	西洋かぼちゃ	70		片栗粉	2		サラダ菜	3		きゅうり	10	
					白こしょう	0.03		片栗粉	1	物	濃口醤油	5								上白糖	3	
	ピーマンソテー	赤ピーマン	20	酢の物	なが芋	60					上白糖	1	みそ炒	若鶏もも 皮なし	20	なます	大根 皮剥	50		穀物酢	5	
		黄ピーマン	20		きゅうり	5	鶏肉と	若鶏むね皮なし	20		かつおだし	15	め	ピーマン	20		人参 皮剥	5		食塩	0.2	
		ピーマン	20		上白糖	3	大根の	大根 皮剥	30					赤ピーマン	10		穀物酢	5				
		オリーブ油	1		穀物酢	2.5	煮物	人参 皮剥	20	茄子の	なす (皮なし)	50		黄ピーマン	10		上白糖	3	三色炒め	ブロッコリー	40	
		食塩	0.3		食塩	0.3		菜種油	1	炒め煮	さやえんどう	5		菜種油	1		食塩	0.2		黄ピーマン	8	
		白こしょう	0.01		食塩	0.3		濃口醤油	5		有塩バター	3		淡色辛みそ	6					赤ピーマン	8	
					上白糖	1		上白糖	1		濃口醤油	2.5		上白糖	2	焼き芋	さつま芋	60		菜種油	1	
	サラダ	レタス	30	なす味	なす	40		みりん風調味料	2.5		上白糖	0.5								食塩	0.3	
		人参 皮剥	5	噌炒め	玉葱	20		煮干しだし	15		かつおだし	10								白こしょう	0.01	
		ノンオイルササバパック	10		乾椎茸	0.3		さやえんどう	4				玉葱の	玉葱	45	果物	パインアップル	60				

軟菜食

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)
栄養価	エネルギー - 1537 kcal 蛋白質 57.9 g	エネルギー - 1552 kcal 蛋白質 58.4 g	エネルギー - 1434 kcal 蛋白質 58.6 g	エネルギー - 1581 kcal 蛋白質 58.9 g	エネルギー - 1470 kcal 蛋白質 57.1 g	エネルギー - 1510 kcal 蛋白質 56.6 g	エネルギー - 1415 kcal 蛋白質 58.3 g
	脂質 37.1 g 炭水化 242.5 g	脂質 32.9 g 炭水化 249.2 g	脂質 29.1 g 炭水化 229.6 g	脂質 27.7 g 炭水化 269.2 g	脂質 25.4 g 炭水化 247.6 g	脂質 25.1 g 炭水化 257.1 g	脂質 25.0 g 炭水化 233.0 g
	塩分 10.6 g	塩分 9.5 g	塩分 10.4 g	塩分 8.8 g	塩分 10.2 g	塩分 11.7 g	塩分 9.4 g

軟菜食

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	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	
	含め煮	焼き豆腐 50 濃口醤油 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 30 さやえんどう 4	野菜ソテー	小松菜 50 人参 皮剥 10 玉葱 20 菜種油 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01 温泉卵 50	炒り豆腐 50 キャベツ 50 葱 10 人参 皮剥 10 菜種油 2 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	木綿豆腐 50 キャベツ 50 葱 10 人参 皮剥 10 菜種油 2 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	大根煮物 40 人参 皮剥 8 さやえんどう 3 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	卵豆腐 20 冷凍全卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 濃口醤油 2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	冷凍全卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 濃口醤油 2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	納豆 40 挽きわり納豆 40 葱 2 醤油パック 5	もやし 50 人参 皮剥 10 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1	豆腐のあんかけ 5 木綿豆腐 50 かにかま 5 さやえんどう 5 生姜 2 淡口醤油 1 鶏ガラスープ 0.2 食塩 0.3 片栗粉 1	木綿豆腐 50 塩たらこ 5 こと湯 5 菜和え 2 淡口醤油 1 鶏ガラスープ 0.2 食塩 0.3 野菜炒め煮 1 片栗粉 1	たらこ 10 しそ 0.5 和種なばな 30 湯葉 干し 1 濃口醤油 2.5 キャベツ 50 ピーマン 10 人参 皮剥 10 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1	
	磯和え	もやし ゆで 40 人参 皮剥 5 焼きのり 0.3 濃口醤油 2.5	ゴマ和え	さやいんげん() 20 キャベツ 30 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 ごま 1	さつま芋煮 60 さつま芋(皮なし) 5 濃口醤油 1 上白糖 1 煮干しだし 10 小葱 3	卵豆腐 20 冷凍全卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 濃口醤油 2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	卵豆腐 20 冷凍全卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 濃口醤油 2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	卵豆腐 20 冷凍全卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 濃口醤油 2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	納豆 40 挽きわり納豆 40 葱 2 醤油パック 5	挽きわり納豆 40 葱 2 醤油パック 5	もやし ゆで 40 人参 皮剥 5 焼きのり 0.3 濃口醤油 2.5	チンゲンサイ 50 菜の炒め物 20 葱 2 醤油パック 5	チンゲンサイ 50 人参 皮剥 10 いたやがい 20 ごま油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01	キャベツ 50 ピーマン 10 人参 皮剥 10 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1	
	みそ汁	キャベツ 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	大根 葉 5 なす(皮なし) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	おかか和え 40 小松菜 2.5 濃口醤油 0.5 上白糖 0.3	卵豆腐 20 冷凍全卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 濃口醤油 2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	卵豆腐 20 冷凍全卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 濃口醤油 2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	卵豆腐 20 冷凍全卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 濃口醤油 2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	納豆 40 挽きわり納豆 40 葱 2 醤油パック 5	挽きわり納豆 40 葱 2 醤油パック 5	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	
	練り梅	うめびしお 8													
	牛乳	牛乳 180	のり佃煮	減塩あまのり佃煮 8	みそ汁	もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	みそ汁	大根 皮剥 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	大豆と昆布の煮物 20 棒麩 1 カットわかめ 0.5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	
			ジョア	ジョア・プレー 125								ジョア	ジョア・ストロ 125		
昼	パン	バターロール30 30 メロンパン65g 65	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	五目うどん 240	全粥	精白米 70
	カレー風味ハンバーグ	合挽肉 40 玉葱 40 なが芋 5 鶏卵 3 食塩 0.5 白こしょう 0.01 カレー粉 0.5 菜種油 2 キャベツ 20 人参 皮剥 5 ソースパック 5	魚の葱ソース	さけ・30g(骨) 30 生姜 3 葱 20 濃口醤油 5 穀物酢 5 レモン(果汁) 2 ごま油 1 ブロッコリー 40	チキンピカタ 40 若鶏もも 皮なし 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 5 調合油 1 ケチャップ 5 ブロッコリー 20 サニーレタス 8	魚の香味焼き 40 さば・40g(骨) 40 濃口醤油 5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 生姜 1 サニーレタス 8 レモン 8	魚の香味焼き 40 さば・40g(骨) 40 濃口醤油 5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 生姜 1 サニーレタス 8 レモン 8	魚の香味焼き 40 さば・40g(骨) 40 濃口醤油 5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 生姜 1 サニーレタス 8 レモン 8	煮魚 40 まごがれい・40 40 生姜 3 濃口醤油 10 上白糖 2 合成清酒 1.5 みりん風調味料 1.5 人参 皮剥 20 スナッフえんど 10	煮魚 40 まごがれい・40 40 生姜 3 濃口醤油 10 上白糖 2 合成清酒 1.5 みりん風調味料 1.5 人参 皮剥 20 スナッフえんど 10	煮魚 40 まごがれい・40 40 生姜 3 濃口醤油 10 上白糖 2 合成清酒 1.5 みりん風調味料 1.5 人参 皮剥 20 スナッフえんど 10	煮魚 40 まごがれい・40 40 生姜 3 濃口醤油 10 上白糖 2 合成清酒 1.5 みりん風調味料 1.5 人参 皮剥 20 スナッフえんど 10	うどん 240 蒸しかまぼこ 10 鶏卵 25 ほうれん草(ゆ) 20 さやえんどう() 4 葱 5 かつお・昆布だ 320 めんみ 1.8L 30	回鍋肉 20 若鶏もも 皮なし 20 キャベツ 70 ピーマン 10 葱 15 菜種油 2 淡色辛みそ 8 上白糖 1 鶏ガラスープ 0.5	
	サラダ	トマト 40 きゅうり 20 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3	豆腐あんかけ	木綿豆腐 50 合挽肉 10 人参 皮剥 5 貝割大根・芽 3 乾椎茸 0.3 グリーンピース 3 濃口醤油 5 上白糖 1 片栗粉 1	野菜炒め 50 チンゲンサイ 50 ぶなしめじ 25 黄ピーマン 5 菜種油 1 かき油 5 合成清酒 1 みそ汁 10	野菜炒め 50 チンゲンサイ 50 ぶなしめじ 25 黄ピーマン 5 菜種油 1 かき油 5 合成清酒 1 みそ汁 10	野菜炒め 50 チンゲンサイ 50 ぶなしめじ 25 黄ピーマン 5 菜種油 1 かき油 5 合成清酒 1 みそ汁 10	野菜炒め 50 チンゲンサイ 50 ぶなしめじ 25 黄ピーマン 5 菜種油 1 かき油 5 合成清酒 1 みそ汁 10	梅肉和え 40 きゅうり 40 しそ 0.3 梅干し(調味漬) 3 削り節 0.2	梅肉和え 40 きゅうり 40 しそ 0.3 梅干し(調味漬) 3 削り節 0.2	梅肉和え 40 きゅうり 40 しそ 0.3 梅干し(調味漬) 3 削り節 0.2	梅肉和え 40 きゅうり 40 しそ 0.3 梅干し(調味漬) 3 削り節 0.2	ピーナツ和え 60 白菜 60 ピーナツバター 5 濃口醤油 2.5	かぼちゃ 60 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15 ほうれん草 40 濃口醤油 2.5	

献立表(週間)

軟菜食

	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)	
昼		濃口醤油 2.5 白こしょう 0.01		煮干しだし 15		白菜 40 葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ラダ	きゅうり 15 トマト 30 カットわかめ 0.5 いりごま 0.5 穀物酢 5 調合油 3 濃口醤油 2.5 白こしょう 0.01		はんぺん 10 糸みつば 3 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2		上白糖 1 パイナップル 60	みそ汁	なす 20 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 果物 ネーブル 60
	スープ	玉葱 30 ロースハム 10 人参 皮剥 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	醤油マ ヨネー ズ和え スープ	ほうれん草 50 マヨネーズ 3 濃口醤油 2.5 大根 皮剥 20 小葱 3 コンソメ 0.5 食塩 1 白こしょう 0.01	もずく 酢	もずく 50 レモン(果汁) 2 穀物酢 5 濃口醤油 2.5 上白糖 3		みそ汁	葱 3 里芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	果物	ぶどう 60		果物	ネーブル 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	果物	ネーブル 60								
夕	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70
	魚塩焼 き	ほっけ・40g(40 食塩 0.2 トマト 15 サラダ菜 5 醤油パック 5	えび焼 き	尾付きえび 40 食塩 0.2 かぼちゃ 40 ピーマン 10 マヨネーズパッ 10	魚南蛮 漬け	そい 40g(骨 40 食塩 0.2 薄力粉 1等 3 菜種油 5 玉葱 40 人参 皮剥 5 ピーマン 10 濃口醤油 5 穀物酢 5 上白糖 2	鶏の生 姜焼き	若鶏むね皮なし 40 生姜 3 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2.5 菜種油 1 人参 皮剥 5 キャベツ 20 マヨネーズパッ 10	チキン ハンバ ーグ	鶏ひき肉 30 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.2 玉葱 30 人参 皮剥 3 鶏卵 2 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 有塩バター 3 上白糖 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 10	焼き魚	そい 40g(骨 40 食塩 0.2 しそ 0.5 大根 皮剥 40 醤油パック 5	えびバ ター焼 き	尾付きえび 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 有塩バター 4 トマト 15 サラダ菜 5 マヨネーズパッ 10
	煮物	じゃが芋 60 人参 皮剥 20 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 15 菜種油 1 グリーンピース(3	炊き合 わせ	なが芋 60 人参 皮剥 15 淡口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	そぼろ 煮	鶏ひき肉 15 じゃが芋 50 さやいんげん(10 煮干しだし 15 濃口醤油 5 上白糖 1	煮物	かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん(10 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15		かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 真昆布 0.3 淡口醤油 2 上白糖 3 穀物酢 5 煮干しだし 1	野菜サ ラダ	きょうな 10 キャベツ 30 ミニトマト 15 マヨネーズパッ 10	茶碗蒸 し	鶏卵 50 煮干しだし 50 かつおだし 50 若鶏ささ身 10 ぎんなん ゆで 3 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.3 みりん風調味料 1
	酢の物	白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 淡口醤油 2.5	浅漬け	きゅうり 15 キャベツ 15 人参 皮剥 5 食塩 0.3	サラダ	キャベツ 50 人参 皮剥 5 マヨネーズ 8 レモン(果汁) 1.5	ブロッ コリー のおか か和え	ブロッ コリー 削り節 0.5 濃口醤油 2.5		かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 真昆布 0.3 淡口醤油 2 上白糖 3 穀物酢 5 煮干しだし 1	みそ汁	小松菜 20 人参 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	もやし のナム ル	もやし 40 小松菜 10 人参 皮剥 5 生姜 2 いりごま 0.5 ごま油 2 濃口醤油 2.5 上白糖 1 穀物酢 2.5
	すまし 汁	かつとろろ昆布 1 葱 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	ゼリー	はちみつレモン 60	レタス スープ	レタス 20 玉葱 15 赤ピーマン 5 コンソメ 0.5 食塩 1 白こしょう 0.01	中華風 スープ	緑豆春雨 5 きくらげ(乾) 0.5 人参 皮剥 5 鶏卵 20 中華味 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	海藻と ワケのワ ダ	ライトツナ缶(10 レタス 20 トマト 20 海藻サラダ 1 ごま油 2 濃口醤油 2 穀物酢 5 上白糖 1 白こしょう 0.01	みそ汁	玉葱 20 ほうれん草 20		白菜 30 貝割大根・芽 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2

献立表(週間)

軟菜食

	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									淡色辛みそ 煮干しだし	10 150				
栄養価	エネルギー 1474 kcal	蛋白質 55.0 g	エネルギー 1541 kcal	蛋白質 58.4 g	エネルギー 1569 kcal	蛋白質 54.9 g	エネルギー 1511 kcal	蛋白質 54.7 g	エネルギー 1509 kcal	蛋白質 57.3 g	エネルギー 1490 kcal	蛋白質 59.3 g	エネルギー 1483 kcal	蛋白質 60.0 g
	脂質 40.6 g	炭水化 213.6 g	脂質 29.1 g	炭水化 255.3 g	脂質 34.1 g	炭水化 255.0 g	脂質 35.3 g	炭水化 237.6 g	脂質 33.6 g	炭水化 240.6 g	脂質 28.4 g	炭水化 243.1 g	脂質 36.2 g	炭水化 225.0 g
	塩分 9.6 g		塩分 9.0 g		塩分 9.7 g		塩分 9.4 g		塩分 10.4 g		塩分 12.0 g		塩分 11.5 g	

献立表(週間)

軟菜食

	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	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70
	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 20 大根 皮剥 50 しそ 0.5 醤油パック 5 5	野菜卵とじ	キャベツ 50 人参 皮剥 5 冷凍全卵 40 淡口醤油 5 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30	小松菜 40 の炒煮 20 凍り豆腐 1 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1	小松菜 40 赤ピーマン 20 凍り豆腐 1 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1	焼き魚 40 食塩 0.2 しそ 1 いんげん(40 んソテ 10 ー	あかうお・40g 40 食塩 0.2 しそ 1 さやいんげん(40 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	切り干し大根 6 し大根 10 の煮物 1 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 10	納豆 40 葱 2 醤油パック 5 5	挽きわり納豆 40 葱 2 醤油パック 5 5	豆腐の 50 玉葱 30 人参 皮剥 5 濃口醤油 5 上白糖 1 合成清酒 1 みりん風調味料 1	木綿豆腐 50 野菜炒り卵 5 人参 皮剥 5 濃口醤油 5 上白糖 1 合成清酒 1 みりん風調味料 1	冷凍全卵 50 かつおだし 5 キャベツ 20 グリーンアスパ 10 人参 皮剥 10 食塩 0.5
	梅肉和え	キャベツ ゆで 40 人参 皮剥(ゆ 5 梅干し(調味漬 6 上白糖 1	二色浸し	もやし 40 ピーマン 10 濃口醤油 2.5 削り節 0.5	茹で卵 25 の Mayo マヨネーズ 5 ネーズ パセリ(粉 0.2 和え	鶏卵 25 マヨネーズ 5 パセリ(粉 0.2 和え	カリフラワー 30 人参 皮剥 5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	人参 皮剥 5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	サラダ	挽きわり納豆 40 葱 2 醤油パック 5 5	きゅうり 30 梅干し(調味漬 2 肉和え 0.5 上白糖 0.2	きゅうり 30 梅干し(調味漬 2 肉和え 0.5 上白糖 0.2	きゅうり 30 梅干し(調味漬 2 肉和え 0.5 上白糖 0.2	炒め煮 10 赤ピーマン 1 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1
	のり佃煮	のり佃煮 10	胡瓜の酢物	きゅうり 50 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.3 いりごま 0.5	みそ汁 20 玉葱 20 大根 葉 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	玉葱 20 大根 葉 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	人参 皮剥 5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	人参 皮剥 5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	レタス 30 黄ピーマン 5 赤ピーマン 5 穀物酢 5 オリーブ油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01	のり佃煮 10	のり佃煮 10	のり佃煮 10	のり佃煮 10	梅びしお 10
	みそ汁	白菜 30 なす 10 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	大根 皮剥 30 貝割大根・芽 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	のり佃煮 10	のり佃煮 10	小松菜 20 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	小松菜 20 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	オリーブ油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01	みそ汁	玉葱 20 もやし 10 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	さやえんどう 5 白菜 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ほうれん草 20 カットわかめ 0.5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	牛乳	牛乳 180	ジョア	大根 皮剥 30 貝割大根・芽 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	みそ汁	玉葱 20 もやし 10 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	さやえんどう 5 白菜 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳 180	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	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	そば	そば ゆで 180 葱 5	全粥	精白米 70
			けの汁	大根 皮剥 50 人参 皮剥 20 さつま芋 50 いんげん ゆで 10 玉葱 20 葱 10 凍り豆腐 8 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	吉野鶏 60 若鶏もも 皮な 60 濃口醤油 5 合成清酒 1 片栗粉 1 サニーレタス 5 レモン 10	若鶏もも 皮な 60 濃口醤油 5 合成清酒 1 片栗粉 1 サニーレタス 5 レモン 10	シチュウ 20 若鶏もも 皮な 20 じゃが芋 40 玉葱 40 人参 皮剥 20 有塩バター 3 薄力粉 1等 5 牛乳 1000ml 60 コンソメ 0.5 食塩 1 白こしょう 0.01 クリーム(植物 20 ブロッコリー 20	焼き魚 30 さけ・30g(骨 30 食塩 0.15 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	炒煮	じゃが芋 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1	蒸し野菜	尾付きえび 20 有塩バター 3 さつま芋 20 キャベツ 30 玉葱 30 人参 皮剥 5 食塩 0.1 醤油パック 5 5	煮魚 40 まごがれい・40 40 生姜 2 濃口醤油 10 上白糖 1 合成清酒 2.5 里芋 20 小松菜 20	
	豆腐グラタン	木綿豆腐 50 ほうれん草 20 鶏ひき肉 20 ホールトマト 40 上白糖 1 コンソメ 0.3 食塩 0.1 プロセスチーズ 15 パン粉(乾燥) 3		いんげん ゆで 10 玉葱 20 葱 10 凍り豆腐 8 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	大根なます 5 大根 皮剥 40 はつかだいこん 5 きゅうり 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.3	大根 皮剥 40 はつかだいこん 5 きゅうり 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.3	なが芋 40 しそ 0.3 穀物酢 5 調合油 3 濃口醤油 2.5 白こしょう 0.01	野菜サラダ	じゃが芋 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1	炒煮	じゃが芋 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1	肉じゃが	じゃが芋 40 若鶏むね皮なし 10 玉葱 20 人参 皮剥 10	木綿豆腐 25 葱 5 淡色辛みそ 10
	ポトフ	若鶏もも 皮な 20 じゃが芋 60 人参 皮剥 20 コンソメ 0.5 食塩 0.5 パセリ(粉 0.5	焼き魚	まだら・40g(40 食塩 0.2 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5 5	焼きかぼちゃ 40 西洋かぼちゃ 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 プロセスチーズ 5 パセリ(粉 0.1	焼きかぼちゃ 40 西洋かぼちゃ 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 プロセスチーズ 5 パセリ(粉 0.1	長いも 40 サラダ	なが芋 40 しそ 0.3 穀物酢 5 調合油 3 濃口醤油 2.5 白こしょう 0.01	野菜サラダ	じゃが芋 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1	肉じゃが	じゃが芋 40 若鶏むね皮なし 10 玉葱 20 人参 皮剥 10	酢の物 40 かぶ 皮剥 40 きゅうり 10 人参 皮剥 5	

献立表(週間)

軟菜食

	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)			
昼	イタリ アンサ ラダ	カリフラワー 40 きゅうり 20 玉葱 10 穀物酢 5 オリーブ油 3 濃口醤油 2.5 白こしょう 0.01	果物	削り節 0.5 りんご 60	みそ汁	カットわかめ 0.5 白菜 40 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	野菜ス ープ	ピーマン 5 キャベツ 30 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	果物	りんご 60	煮干しだし 150	小葱 1	ゴマ和 え	小松菜 ゆで 50 ごま 1 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	
	果物	キウイフルーツ 40			果物	ネーブル 60	果物	パインアップル 75				果物	キウイフルーツ 40	みそ汁	なめこ 20 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	
	ジュース	きになる野菜(125												果物	バレンシアオレ 70	
夕	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70
	焼き魚 チリソ ース	まだら・40g(40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 ケチャップ 10 穀物酢 2.5 濃口醤油 2.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 ごま油 1 にんにく 1 生姜 1 葱 20 片栗粉 1 サニーレタス 5	蒸し鶏 あんか け	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.3 生姜 2 玉葱 40 ピーマン 10 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 30 片栗粉 1	照焼魚	ぶり・40g(骨 40 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 50 しそ 1 醤油パック 5	魚味噌 漬け焼 き	そい 60g(骨 60 淡色辛みそ 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 醤油パック 5	鶏つく ねあん かけ	鶏ひき肉 30 玉葱 20 生椎茸 3 食塩 0.3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 里芋 40 ホタテ貝柱 15 人参 皮剥 20 濃口醤油 7.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 片栗粉 1 生姜 1	マヨネ ーズ焼	ささ身 40 食塩 0.1 マヨネーズ 10 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5	大根の 煮物	大根 皮剥 60 人参 皮剥 10 さやいんげん(10 濃口醤油 5 合成清酒 1 煮干しだし 15 鶏卵 25	ハンバ ーグ	合挽肉 40 玉葱 20 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.5 白こしょう 0.01 ケチャップ 5 ウスターソース 5 キャベツ 25 レッドキャベツ 5
	とびっ こと野 菜の和 え物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 小葱 2 淡口醤油 5 上白糖 1 とびっこ 5	煮物	じゃが芋 50 人参 皮剥 10 濃口醤油 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1 グリーンピース 5	きんぴ ら風	じゃが芋 50 人参 皮剥 10 ごま油 1 上白糖 1 濃口醤油 5 煮干しだし 15 いりごま 0.5	三杯酢	きゅうり 50 生姜 2 穀物酢 5 上白糖 3 濃口醤油 2.5	大名和 え	白菜 70 削り節 0.5 濃口醤油 2.5 鶏卵 15 食塩 0.1 菜種油 0.5	ほうれ ん草の 白和え	しほり豆腐 30 いりごま 1 淡色辛みそ 5 上白糖 3 濃口醤油 2.5 みりん風調味料 1 ほうれん草(ゆ) 20 人参 皮剥(ゆ) 5	リヤ ン バン	緑豆春雨 5 もやし 30 しそ 1 ローズハム 10 穀物酢 2.5 淡口醤油 5 上白糖 1 ごま油 0.5 いりごま 1		
	卵スー プ	鶏卵 15 玉葱 20 葱 5 中華味 0.5 食塩 0.5 淡口醤油 2.5 白こしょう 0.01	すまし 汁	木綿豆腐 25 葱 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75	清汁	さやえんどう 5 えのき茸 20 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75	炒煮	大根 皮剥 40 凍り豆腐 3 菜種油 1 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 10	のっぺ い汁	里芋 30 木綿豆腐 30 人参 皮剥 10 小葱 2 濃口醤油 5 食塩 0.2 煮干しだし 150	ブロッ コリー サラダ	ほうれ ん草の お吸い 物	生ふ 6 糸みつば 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75	南瓜の サラダ	西洋かぼちゃ 50 きゅうり 15 玉葱 10 マヨネーズ 10	
	杏仁フ ルーツ	杏仁フルーツ 60							とろろ 汁	きょうな 10 かつとろろ昆布 1 淡口醤油 5 食塩 0.2 煮干しだし 150				スープ	玉葱 40 貝割大根・芽 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	

献立表(週間)

軟菜食

	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)
栄養 価	エネルギー 1491 kcal 蛋白質 57.9 g	エネルギー 1516 kcal 蛋白質 59.3 g	エネルギー 1549 kcal 蛋白質 57.7 g	エネルギー 1533 kcal 蛋白質 59.3 g	エネルギー 1558 kcal 蛋白質 58.3 g	エネルギー 1412 kcal 蛋白質 59.1 g	エネルギー 1568 kcal 蛋白質 57.7 g
	脂質 34.3 g 炭水化 230.5 g	脂質 24.5 g 炭水化 260.0 g	脂質 38.4 g 炭水化 235.6 g	脂質 34.8 g 炭水化 238.6 g	脂質 38.9 g 炭水化 237.1 g	脂質 23.3 g 炭水化 236.5 g	脂質 36.2 g 炭水化 244.0 g
	塩分 9.4 g	塩分 9.1 g	塩分 9.7 g	塩分 8.5 g	塩分 10.0 g	塩分 11.5 g	塩分 11.0 g

献立表(週間)

軟菜食

		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	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70						
	五目煮	さつま揚げ	20	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨)	20	きんぴ	じゃが芋	40						
		大根 皮剥	50	焼き	しそ	1	ら風	人参 皮剥	10						
		人参 皮剥	10					ごま油	1						
		さやいんげん(10	人参と	小松菜 ゆで	40		濃口醤油	2.5						
		濃口醤油	5	小松菜	もやし ゆで	10		上白糖	1						
		上白糖	1	のナム	人参 皮剥(ゆ	15		いりごま	1						
		煮干しだし	20	ル	ごま	1									
					濃口醤油	2.5	卵焼き	冷凍全卵	25						
	塩たら	たらこ	10		穀物酢	2.5		食塩	0.1						
	こ	しそ	1		上白糖	2		上白糖	0.05						
					ごま油	0.5		菜種油	0.5						
	白菜の	白菜	60					パセリ	1						
	お浸し	濃口醤油	2.5	ソテー	キャベツ	60									
		かつお節	0.5		ピーマン	10	野菜サ	きょうな	20						
					菜種油	1	ラダ	玉葱	10						
	みそ汁	木綿豆腐	30		食塩	0.5		黄ピーマン	5						
		カットわかめ	0.5		白こしょう	0.01		穀物酢	5						
		小葱	2					上白糖	0.5						
		淡色辛みそ	10	みそ汁	貝割大根・芽	5		調合油	3						
		煮干しだし	150		いわのり	2		食塩	0.2						
	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10		黒こしょう	0.01						
					煮干しだし	150									
				ジョア	ジョア・プレー	125	みそ汁	キャベツ	30						
								棒麩	2						
								淡色辛みそ	10						
								煮干しだし	150						
							牛乳	牛乳	180						
昼	バター	ロールパン	60	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70						
	ロール														
				味噌炒	若鶏もも 皮な	30	ハヤシ	若鶏むね皮なし	30						
	グラタ	若鶏もも 皮な	30	め	なす(皮なし)	60	シチュ	玉葱	100						
	ン	尾なしえび	20		ピーマン	10	ー	菜種油	3						
		玉葱	30		赤ピーマン	10		ハヤシフレーク	18						
		有塩バター	6		黄ピーマン	10		ウスターソース	5						
		薄力粉 1等	10		無塩バター	3		ケチャップ	5						
		牛乳 1000ml	80		減塩みそ	7		上白糖	1						
		コンソメ	0.5		みりん風調味料	3		白こしょう	0.01						
		食塩	0.3		上白糖	2		無塩バター	3						
		白こしょう	0.01		合成清酒	1		グリーンピース	5						
		パン粉(乾燥)	3												
		パルメザンチー	0.1	サラダ	レタス	10	グリー	レタス	20						
					きゅうり	40	ンサラ	ブロッコリー	40						
	フレン	キャベツ ゆで	40		はつかだいこん	5	ダ	トマト	15						
	チサラ	黄ピーマン	5		穀物酢	5		濃口醤油	2.5						
	ダ	トマト	20		調合油	3		穀物酢	5						
		穀物酢	5		食塩	0.2		調合油	3						

献立表(週間)

軟菜食

	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)
昼	調合油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01 マッシュポテト じゃが芋 40 無塩バター 3 食塩 0.3 スープ さやえんどう 10 緑豆春雨 5 人参 皮剥 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 果物 バナナ 100	白こしょう 0.01 煮物 西洋かぼちゃ 40 いんげん ゆで 20 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15 スープ 玉葱 20 チンゲンサイ 20 コンソメ 0.5 食塩 1 白こしょう 0.01 果物 パインアップル 75	白こしょう 0.01 中華風 緑豆春雨 5 春雨ス 木綿豆腐 25 ープ いら 10 中華味 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 果物 キウイフルーツ 40				
夕	全粥 精白米 70 鶏の西京焼 若鶏もも 皮な 40 淡色辛みそ 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 醤油パック 5 里芋の煮物 里芋 60 淡口醤油 5 上白糖 1 さやえんどう(5 かぶの和え物 かぶ 皮剥 60 かぶ 葉(ゆで 8 淡口醤油 5 みりん風調味料 2 清汁 はんぺん 5 人参 皮剥 5 葱 3 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	全粥 精白米 70 おろし煮 まだら・30g(30 生姜 3 濃口醤油 10 上白糖 3 合成清酒 2.5 大根 皮剥 80 ほうれん草 30 麻婆豆腐 木綿豆腐 50 鶏ひき肉 10 玉葱 40 葱 10 減塩しょうゆ(2.5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 片栗粉 1 ポテトサラダ じゃが芋 40 きゅうり 15 人参 皮剥 5 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 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	精白米 70 焼き魚 あかうお・40g 40 食塩 0.2 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5 5 ホタテ ベビーホタテ 30 のオイ 玉葱 30 スター 人参 皮剥 10 ソース ピーマン 5 ごま油 1 中華味 0.5 かき油 5 白こしょう 0.01 きんとん さつま芋 50 上白糖 3 清汁 カットわかめ 0.5 えのき茸 5 葱 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつおだし 75 昆布だし 75				

献立表(週間)

軟菜食

	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)
栄養価	1日あたり - 1518 kcal 蛋白質 59.6 g	1日あたり - 1543 kcal 蛋白質 58.7 g	1日あたり - 1591 kcal 蛋白質 53.9 g	1日あたり - kcal 蛋白質 g	1日あたり - kcal 蛋白質 g	1日あたり - kcal 蛋白質 g	1日あたり - kcal 蛋白質 g
	脂質 35.2 g 炭水化 236.4 g	脂質 28.8 g 炭水化 256.5 g	脂質 37.3 g 炭水化 252.8 g	脂質 g 炭水化 g	脂質 g 炭水化 g	脂質 g 炭水化 g	脂質 g 炭水化 g
	塩分 10.9 g	塩分 9.2 g	塩分 9.0 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g