軟菜食

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)		
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
	野菜ソテー	キャベツ	50	野菜卵炒め	鶏卵	25	卵とじ	鶏卵	25	蒸し豆腐	木綿豆腐	50	白菜の軟らか煮	白菜	100	野菜炒め煮	キャベツ	80	焼き魚	さけ・20ｇ（骨	20
		玉葱	20		ほうれん草	40		玉葱	30		削り節	1		人参　皮剥	10		ピーマン	10		食塩	0.1
		人参　皮剥	10		玉葱	60		さやいんげん（	15		醤油パック　5	5		さやえんどう	6		黄ピーマン	10		しそ	0.5
		菜種油	1		菜種油	1		濃口醤油	5					濃口醤油	5		人参　皮剥	10			
		食塩	0.5		食塩	0.5		上白糖	1	ほうれん草の炒煮	ほうれん草	50		上白糖	1		減塩しょうゆ（	5	切干大根煮	切干し大根	6
		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		みりん風調味料	2.5		人参　皮剥	10		煮干しだし	30		合成清酒	1		焼き竹輪	5
								煮干しだし	30		焼き竹輪	10					みりん風調味料	1		人参　皮剥	10
	鶏肉照焼き	若鶏もも　皮な	30	五目ひじき	ひじき	6					菜種油	1	温泉卵	温泉卵	50					乾椎茸	0.5
		濃口醤油	2.5		人参　皮剥	10	チンゲン菜の炒め煮	はんぺん	10		濃口醤油	5		温泉卵のたれ	4	おからの炒り煮	おから（新製法	20		さやいんげん（	10
		上白糖	1.5		凍り豆腐	1		チンゲンサイ	40		上白糖	1					ひじき	0.2		濃口醤油	5
		ブロッコリー	30		菜種油	1		人参　皮剥	10				切り干し大根の和え物	切干し大根	6		乾椎茸	0.3		上白糖	1
					濃口醤油	5		菜種油	1	みそ汁	白菜	30		人参　皮剥	5		人参　皮剥	5		煮干しだし	15
	たいみそ	たいみそ	10		上白糖	1		濃口醤油	5		棒麸	2		しそ	0.3		葱	5			
					煮干しだし	10		上白糖	1		淡色辛みそ	10		濃口醤油	5		調合油	2	みそ汁	白菜	30
								ごま	1		煮干しだし	150					濃口醤油	3		淡色辛みそ	10
	みそ汁	小松菜	20	佃煮	のり佃煮	10							みそ汁	もやし	30		上白糖	1		煮干しだし	150
		もやし	20				のり佃煮	のり佃煮	10	漬物	なす　しば漬	10		小葱	2		みりん風調味料	1			
		淡色辛みそ	10	みそ汁	キャベツ	30								淡色辛みそ	10		煮干しだし	10	おかか和え	きゅうり	20
		煮干しだし	150		葱	5				牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150					濃口醤油	1
					淡色辛みそ	10	みそ汁	小松菜	30							みそ汁	大根　葉	20		上白糖	0.2
	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10				牛乳	牛乳	180		大根　皮剥	10		削り節	0.1
								煮干しだし	150								淡色辛みそ	10			
				牛乳	牛乳	180											煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180
							牛乳	牛乳	180												
																のり佃煮	減塩あまのり佃	8			
																ジョア	ジョア・ストロ	125			
昼	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	おじや	精白米	70	全粥	精白米	70	パン	南瓜パン40ｇ	40	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70
								だいず水煮缶詰	20					ロールパン	30						
	魚の生姜焼き	さわら・40ｇ（	40	魚みそ煮	さば・30ｇ（骨	30		人参　皮剥	5	蒸し魚のあんかけ	まだら・60ｇ（	60				焼き魚と野菜ソテー	そい　40ｇ（骨	40	肉鍋	若鶏もも　皮な	40
		食塩	0.2		生姜	3		かつお・昆布だ	50		生姜	3	マカロニグラタン	マカロニ　乾	10		食塩	0.2		玉葱	40
		濃口醤油	5		淡色辛みそ	15		減塩しょうゆ（	5		食塩	0.3		若鶏もも　皮な	20		玉葱	40		人参　皮剥	20
		合成清酒	5		上白糖	2		食塩	0.1		貝割大根・芽	10		玉葱	20		人参　皮剥	10		白菜	60
		生姜	3		合成清酒	2.5		さやえんどう	2		濃口醤油	5		マッシュルーム	10		さやえんどう	5		葱	15
		サニーレタス	3		みりん風調味料	2.5					上白糖	1		有塩バター	3		無塩バター	1		濃口醤油	7.5
		レモン	10		大根　皮剥	40	えびバター焼き	尾付きえび	20		片栗粉	1		薄力粉　１等	8		濃口醤油	5		上白糖	2
					さやえんどう	4		玉葱	20		煮干しだし	30		牛乳　1000ｍｌ	80		上白糖	1		煮干しだし	30
	炒煮	小松菜	50					人参　皮剥	20					コンソメ	0.5		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2.5
		菜種油	1	煮物	里芋	30		食塩	0.3	炊合せ	大根　皮剥	40		食塩	0.3		合成清酒	2.5			
		濃口醤油	2.5		焼き豆腐	40		白こしょう	0.01		鶏卵	25		パン粉（乾燥）	0.5				中華風サラダ	もやし	30
		上白糖	0.5		人参　皮剥	10		無塩バター	1		人参　皮剥	15		パルメザンチー	0.5	イカの酢みそ和え	するめいか	10		きゅうり	10
					濃口醤油	5					濃口醤油	5		パセリ（粉	0.2		葱（ゆで）	40		かにかま	5
	冷奴	木綿豆腐	25		上白糖	1	おろし	大根　皮剥	50		上白糖	1					淡色辛みそ	5		カットわかめ	0.5
		かつお節	0.5		煮干しだし	15		生姜	3		煮干しだし	15	千切り野菜サラダ	大根　皮剥	30		上白糖	3		濃口醤油	2.5
		小葱	1		グリンピース	3		醤油パック　5	5					きゅうり	20		穀物酢	3		穀物酢	5
		醤油パック　5	5							長いも	なが芋	50		きょうな	10					上白糖	3

軟菜食

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)		
昼				スパゲ	スパゲティ　乾	6	煮物	かぶ　皮剥	60	の酢の	きゅうり	10		ミニトマト	15	野菜サ	ブロッコリー	60		ごま油	1
	すまし	貝割大根・芽	5	ティサ	きゅうり	20		人参　皮剥	15	物	穀物酢	5		濃口醤油	2.5	ラダ	人参　皮剥（ゆ	5		いりごま	0.5
	汁	ｶｯﾄとろろ昆布	2	ラダ	ロースハム	5		淡口醤油	5		上白糖	3		穀物酢	5		マヨネーズパッ	10			
		昆布だし	75		マヨネーズ	8		上白糖	0.5		食塩	0.2		調合油	3				長芋の	なが芋	60
		かつおだし	75		白こしょう	0.01		みりん風調味料	1					白こしょう	0.01	清汁	鶏卵	10	ｵｲｽﾀｰ	大根　葉	10
		淡口醤油	7.5					さやえんどう	4	みそ汁	いわのり	2		かつお缶詰（油	15		煮干しだし	10	炒め	無塩バター	3
				すまし	もずく	30					葱	5					淡口醤油	1.25		合成清酒	2
	果物	バナナ	100	汁	白菜	20	和え物	ほうれん草	50		淡色辛みそ	10	スープ	小松菜	30		糸みつば	3		かき油	2
					小葱	1.5		削り節	0.2		煮干しだし	150		木綿豆腐	30		淡口醤油	5		食塩	0.2
					淡口醤油	5		濃口醤油	2.5					コンソメ	0.5		食塩	0.2			
					食塩	0.2				果物	ぶどう	60		食塩	0.5		かつお・昆布だ	150	みそ汁	ほうれん草	20
					昆布だし	75	漬物	桜大根	10					白こしょう	0.01					油揚げ	5
					かつおだし	75										果物	りんご	60		淡色辛みそ	10
							果物	バレンシアオレ	40				果物	バナナ	100					煮干しだし	150
				果物	パインアップル	75		キウイフルーツ	40												
																			果物	ネーブル	60
							粕汁	若鶏むね　皮な	10												
								じゃが芋	20												
								大根　皮剥	10												
								人参　皮剥	10												
								生椎茸	5												
								小葱	3												
								酒かす	20												
								淡色辛みそ	10												
								かつお・昆布だ	150												
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
	チキン	若鶏もも　皮な	40	鶏肉の	若鶏もも　皮な	30	肉団子	鶏ひき肉	30	鶏肉ケ	若鶏もも　皮な	40	焼き魚	ほっけ・40ｇ（	40	揚げ鶏	若鶏もも　皮な	40	蒸し帆	ホタテ貝柱	60
	ソテー	食塩	0.2	おろし	食塩	0.15	の甘酢	玉葱	30	チャッ	玉葱	40		食塩	0.2	ネギソ	濃口醤油	2.5	立のバ	ブロッコリー	30
		白こしょう	0.01	あん	白こしょう	0.01	あんか	鶏卵	3	プ煮	人参　皮剥	10		レモン	8	ース	合成清酒	2.5	ター醤	赤ピーマン	10
		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	油	黄ピーマン	10
		パセリ	1.5		薄力粉　１等	2		白こしょう	0.01		ケチャップ	15		醤油パック　5	5		薄力粉　１等	5		有塩バター	3
		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	6		濃口醤油	5
		マヨネーズ	10		大根　皮剥	50		玉葱	50		クリーム（植物	5	長芋の	なが芋	50		いりごま	1			
					小松菜	10		人参　皮剥	20		グリーンアスパ	15	煮物	淡口醤油	5		葱	10	南瓜の	かぼちゃ	60
	野菜サ	キャベツ　ゆで	50		人参　皮剥	10		乾椎茸	1		黄ピーマン	10		上白糖	1		濃口醤油	5	コンソ	玉葱	20
	ラダ	ミニトマト	15		葱	5		菜種油	1					煮干しだし	15		上白糖	1	メ煮	コンソメ	0.5
		鶏卵	25		生姜	1		濃口醤油	5	酢のも	かぶ　皮剥	50					合成清酒	3		食塩	0.2
		穀物酢	5		濃口醤油	5		上白糖	1	の	赤ピーマン	10	チンゲ	チンゲンサイ	50		ごま油	1			
		調合油	3		上白糖	1		片栗粉	1		食塩	0.2	ン菜ゴ	濃口醤油	2.5		さやいんげん（	20	ピーナ	キャベツ	50
		濃口醤油	2.5		みりん風調味料	2.5		穀物酢	5		上白糖	3	マ和え	上白糖	0.5				ツ和え	ピーマン	5
		白こしょう	0.01		合成清酒	1		小葱	5		穀物酢	5		ごま	1	炊き合	大根　皮剥	40		ピーナッツバタ	5
		ケチャップ	2		片栗粉	1										わせ	人参　皮剥	15		濃口醤油	5
							磯辺和	白菜	60	温野菜	スナップえんど	30	みそ汁	カットわかめ	0.5		濃口醤油	5		上白糖	0.5
	煮物	里芋	60	大豆の	だいず水煮缶詰	15	え	濃口醤油	2.5	ｻﾗﾀﾞｺﾞ	人参　皮剥	8		葱	5		上白糖	1			
		人参　皮剥	10	ケチャ	玉葱	20		焼きのり	0.2	ﾏﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	カリフラワー	30		淡色辛みそ	10		煮干しだし	15	スープ	チンゲンサイ	30
		濃口醤油	5	ップ煮	人参　皮剥	10					マヨネーズ	15		煮干しだし	150		さやえんどう	4		人参　皮剥	8
		上白糖	1		菜種油	1	煮物	西洋かぼちゃ	40		上白糖	1								鶏ガラスープ	0.25
		煮干しだし	15		ケチャップ	10		さやえんどう	5		いりごま	1				ポテト	じゃが芋	50		中華味	0.5

軟菜食

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		さやえんどう 5				濃口醤油 5					サラダ	きゅうり 10		食塩 0.5
			カリフ	カリフラワー 40		上白糖 0.5	スープ	ほうれん草 20				人参　皮剥 5		
	みそ汁	大根　皮剥 20	ラワー	人参　皮剥 10				玉葱 10				マヨネーズ 8		
		大根　葉 10	甘酢漬	淡口醤油 0.5	みそ汁	さやいんげん（ 10		コンソメ 0.5				食塩 0.2		
		淡色辛みそ 10	け	穀物酢 5		なす 20		食塩 0.5				白こしょう 0.01		
		煮干しだし 150		上白糖 3		淡色辛みそ 10		白こしょう 0.01				ミニトマト 15		
				ゆず（果皮） 1		煮干しだし 150						サラダ菜 5		
			みそ汁	なめこ 20							みそ汁	ｶｯﾄとろろ昆布 1		
				葱 3								小葱 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1546 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 36.9 g 炭水化 238.9 g 塩分 9.8 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1573 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 36.4 g 炭水化 250.3 g 塩分 10.8 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1500 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 23.4 g 炭水化 257.4 g 塩分 11.9 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1517 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 32.8 g 炭水化 240.3 g 塩分 9.8 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1505 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 39.0 g 炭水化 225.8 g 塩分 10.1 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1549 kcal 蛋白質 51.6 g 脂質 34.0 g 炭水化 252.8 g 塩分 9.7 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1446 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 24.6 g 炭水化 241.2 g 塩分 9.1 g	

軟菜食

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)		
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
	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	50	鶏ささみの味噌焼き	ささ身	20	オイスターソース炒め	鶏ひき肉	30	豆腐ともやしのソテー	焼き豆腐	25	スクランブルエッグ	冷凍全卵	50	白菜のスープ煮	白菜	70	卵豆腐あんかけ	冷凍全卵	20
		ほうれん草	10		合成清酒	0.5		キャベツ	50		もやし	30		牛乳	10		木綿豆腐	25		煮干しだし	20
		人参　皮剥	10		淡色辛みそ	1		人参　皮剥	10		人参　皮剥	10		無塩バター	1		かにかま	10		淡口醤油	2.5
		玉葱	40		みりん風調味料	0.5		ピーマン	10		ピーマン	10		食塩	0.2		さやえんどう	5		生姜	2
		濃口醤油	5		濃口醤油	0.5		ごま油	1		菜種油	2		白こしょう	0.01		コンソメ	0.5		濃口醤油	2.5
		上白糖	1		ブロッコリー	40		かき油	3		中華味	0.5		パセリ	0.5		食塩	0.5		上白糖	1
		みりん風調味料	1		マヨネーズ	10		白こしょう	0.01		濃口醤油	5					片栗粉	1		片栗粉	1
		煮干しだし	30								上白糖	1	きんぴら風	大根　皮剥	40					貝割大根・芽	5
				豆腐の五目煮	木綿豆腐	25	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー	40					人参　皮剥	10	焼き魚	ほっけ・20ｇ（	20			
	塩たらこ	たらこ	20		人参　皮剥	10		玉葱	10	煮物	焼き竹輪	10		いんげん　ゆで	8		食塩	0.1	ひじきの炒め煮	ひじき	4
		しそ	0.5		大根　皮剥	30		かにかま	10		キャベツ	40		濃口醤油	2.5		しそ	0.5		人参　皮剥	10
					さやいんげん（	10		マヨネーズパッ	10		濃口醤油	2.5		上白糖	1					さつま揚げ	5
	ごま和え	白菜	50		濃口醤油	2.5					上白糖	1				漬物	パリッコ	20		グリンピース	3
		いりごま	1		上白糖	1	たいみそ	たいみそ	10				もずくの酢物	もずく	50					菜種油	1
		濃口醤油	2.5		片栗粉	1				ゆかり和え	白菜（ゆで）	30		穀物酢	5	みそ汁	もやし	20		濃口醤油	5
		上白糖	0.5								食塩	0.1		上白糖	3		玉葱	10		上白糖	1
				のり佃煮	減塩あまのり佃	8	みそ汁	木綿豆腐	30		ゆかり	0.3		濃口醤油	2.5		淡色辛みそ	10			
	みそ汁	チンゲンサイ	20					小松菜	10								煮干しだし	150	たいみそ	たいみそ	8
		なす	20					淡色辛みそ	10	みそ汁	棒麸	2	みそ汁	葉大根・葉、生	20						
		淡色辛みそ	10	みそ汁	キャベツ	20		煮干しだし	150		小葱	2		人参　皮剥	5	ジョア	ジョア・プレー	125			
		煮干しだし	150		人参　皮剥	10					淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10				みそ汁	大根　葉	20
					淡色辛みそ	10	ジョア	ジョア・ストロ	125		煮干しだし	150		煮干しだし	150					棒麸	1
	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150														淡色辛みそ	10
										牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180					煮干しだし	150
				牛乳	牛乳	180															
																			牛乳	牛乳	180
昼	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	鶏塩そうめん	そうめん　ゆで	200	全粥	精白米	70	ハンバーガー	バンズパン50ｇ	50	全粥	精白米	70	ゆかり粥	精白米	70
								若鶏もも　皮な	20					合挽肉	40					ゆかり	2
	シチュー	若鶏もも　皮な	20	魚塩麹焼き	あかうお・60ｇ	60		食塩	2	鯖の生姜煮	さば・30ｇ（骨	30		玉葱	40	魚のトマトソース煮	さば・40ｇ	40			
		玉葱	40		塩こうじ	3		鶏ガラスープ	0.3		上白糖	1.5		人参　皮剥	8		ケチャップ	5	ハニーマスタードチキン	若鶏もも　皮な	50
		人参　皮剥	20		合成清酒	3		かつお・昆布だ	300		みりん風調味料	3		鶏卵	5		コンソメ	0.2		オレンジ（濃縮	10
		無塩バター	3		しそ	0.5		淡口醤油	1		濃口醤油	7.5		パン粉（乾燥）	5		上白糖	1		減塩しょうゆ（	5
		薄力粉　１等	5		トマト	20		小葱	5		合成清酒	1		食塩	0.5		玉葱	20		生姜	1
		牛乳	40								生姜	3		白こしょう	0.01		トマト	30		オレンジ（濃縮	20
		コンソメ	0.5	大根なます	大根　皮剥	50	魚パン粉焼き	まだら・30ｇ（	30					菜種油	1		ケチャップ	5		減塩しょうゆ（	5
		食塩	1		人参　皮剥	10		食塩	0.15	かぶの酢の物	かぶ　皮剥	60		ケチャップ	8		食塩	0.2		上白糖	3
		白こしょう	0.01		穀物酢	5		白こしょう	0.01		刻み昆布	0.5		キャベツ	20		白こしょう	0.01		穀物酢	3
		クリーム（植物	10		上白糖	3		パン粉（乾燥）	3		食塩	0.5		サラダ菜	3		コンソメ	0.5		はちみつ	3
					食塩	0.2		菜種油	1		穀物酢	5					ブロッコリー	40		粒入りマスター	3
	サラダ	キャベツ　ゆで	40		いりごま	0.5		キャベツ　ゆで	20		上白糖	2.5	マッシュポテト	じゃが芋	60					サニーレタス	5
		ミニトマト	15					人参　皮剥（ゆ	5		いりごま	0.5		豆乳	10	マセドアンサラダ	さつま芋	30			
		ブロッコリー	20	ビーフンソテー	ビーフン	5		ソースパック	5					食塩	0.3		きゅうり（皮な	20	サラダ	レタス	10
		鶏卵	25		玉葱	40				茶碗蒸し	ぎんなん	10					人参　皮剥	10		きゅうり	30
		穀物酢	5		ピーマン	8	さつま芋の金平	さつま芋	50		若鶏むね　皮な	10	野菜サラダ	レタス	30		マヨネーズ	8		人参　皮剥	5
		調合油	3		菜種油	1		人参　皮剥	15		乾椎茸	0.3		きゅうり	15		食塩	0.3		ロースハム	5
		濃口醤油	2.5		食塩	0.3		菜種油	2		ほうれん草	30		ミニトマト	15					マヨネーズパッ	10
		白こしょう	0.01		黒こしょう	0.01		濃口醤油	4		鶏卵	50		鶏卵	25	なめ茸	キャベツ	40			

軟菜食

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								みりん風調味料	2		かつお・昆布だ	100		穀物酢	5	あえ	するめいか	10	スープ	グリーンアスパ	15
	スープ	緑豆春雨	5	清汁	白菜	20		上白糖	2		合成清酒	2.5		調合油	3		えのき茸（味付	10		葱	2
		ピーマン	10		小松菜	20		いりごま	0.5		みりん風調味料	2.5		食塩	0.2					コンソメ	0.5
		鶏ガラスープ	0.25		かつお・昆布だ	150					淡口醤油	2.5		白こしょう	0.01	清汁	鶏卵	20		食塩	0.5
		中華味	0.25		淡口醤油	5	果物	りんご	60		食塩	0.5					生椎茸	10		白こしょう	0.01
		食塩	1		食塩	0.2							スープ	玉葱	30		小葱	2			
		白こしょう	0.01							お吸い物	生麸（梅）	10		ロースハム	10		淡口醤油	5	チョコプリン	ハートのプリン	40
				果物	キウイフルーツ	40					糸みつば	3		人参　皮剥	10		食塩	0.2			
	果物	ぶどう	60								淡口醤油	7.5		コンソメ	0.5		かつお・昆布だ	150			
											食塩	0.2		食塩	0.8						
											かつお・昆布だ	150		白こしょう	0.01	果物	キウイフルーツ	50			
										果物	いちご	20	野菜ジュース	きになる野菜（	125						
											ぶどう	20									
													果物	バレンシアオレ	75						
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
	煮魚	まこがれい・40	40	鶏肉卵とじ	若鶏もも　皮な	30	すき焼き	若鶏もも　皮な	20	鶏肉ごま焼き	若鶏もも　皮な	30	照焼魚	まだら・40ｇ（	40	鶏肉あんかけ	若鶏もも　皮な	30	焼魚	さけ・40ｇ（骨	40
		生姜	2		玉葱	50		焼き豆腐	30		生姜	1.5		濃口醤油	2.5		玉葱	30		食塩	0.2
		濃口醤油	7.5		上白糖	1		白菜	40		無塩バター	1		上白糖	0.5		人参　皮剥	20		大根　皮剥	40
		上白糖	1.5		みりん風調味料	2.5		葱	15		濃口醤油	2.5		みりん風調味料	1.3		ピーマン	10		しそ	1
		合成清酒	2.5		淡口醤油	7.5		人参　皮剥	8		みりん風調味料	1.25		合成清酒	0.5		上白糖	2		醤油パック　5	5
		人参　皮剥	15		煮干しだし	30		菜種油	3		いりごま	1		大根　皮剥	40		濃口醤油	5			
		小松菜	50		鶏卵	50		濃口醤油	10		調合油	0.5		しそ	1		片栗粉	1	麻婆豆腐	木綿豆腐	30
								上白糖	2		ブロッコリー	20		醤油パック　5	5					鶏ひき肉	20
	甘味噌かけ	里芋	60	焼き茄子	なす	60		みりん風調味料	2.5		カリフラワー	20				ジャーマンポテト	じゃが芋	40		玉葱	50
		凍り豆腐	4		削り節	0.2		合成清酒	2.5				さつま芋の甘煮	さつま芋	45		玉葱	20		葱	10
		さやえんどう	4		醤油パック　5	5				大根の煮物	大根　皮剥	50		上白糖	5		有塩バター	2		にんにく	0.5
		淡色辛みそ	5				里芋田楽	里芋	60		人参　皮剥	10		食塩	0.1		食塩	0.2		生姜	3
		上白糖	1	野菜サラダ	きゅうり	25		さやえんどう	6		さやいんげん（	10					白こしょう	0.01		濃口醤油	5
		みりん風調味料	1		はつかだいこん	5		淡色辛みそ	6		濃口醤油	5	もやしの和え物	もやし	60		パセリ	0.5		淡色辛みそ	2
					レタス	20		上白糖	1		上白糖	1		きゅうり	5					上白糖	1
	胡瓜の和え物	きゅうり（皮な	30		穀物酢	5		みりん風調味料	2.5		かつお・昆布だ	20		人参　皮剥	5	湯葉と小松菜のお浸し	湯葉	10		合成清酒	2.5
		大根　皮剥	20		調合油	3								濃口醤油	5		小松菜　ゆで	50		鶏ガラスープ	0.25
		濃口醤油	5		濃口醤油	2.5		きゅうり	40	春雨サラダ	緑豆春雨	6		かつお節	0.3		濃口醤油	2.5		中華味	0.5
		上白糖	0.5		白こしょう	0.01	胡瓜の辛し和え	濃口醤油	2.5		きゅうり	20					みりん風調味料	1		ごま油	1
								粉辛子	0.2		人参　皮剥	5	八杯汁	木綿豆腐	30		削り節	0.2		片栗粉	1
	みそ汁	凍り豆腐	2	みそ汁	ｶｯﾄとろろ昆布	1					ロースハム	5		乾椎茸	0.5						
		玉葱	20		葱	5	清汁	もやし	20		マヨネーズ	10		生姜	5	スープ	カットわかめ	0.5	あちゃら漬け	大根　皮剥	50
		貝割大根（ゆで	0.5		淡色辛みそ	10		さやえんどう	4					かつお・昆布だ	150		玉葱	20		食塩	0.2
		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		かつお・昆布だ	150	みそ汁	じゃが芋	40		濃口醤油	5		葱	5		穀物酢	5
		煮干しだし	150					淡口醤油	7.5		貝割大根・芽	5		食塩	0.2		鶏ガラスープ	0.25		上白糖	3
								食塩	0.2		淡色辛みそ	10		片栗粉	1		中華味	0.5		しょうが（甘酢	10
											煮干しだし	150					食塩	0.8			
																	白こしょう	0.01	みそ汁	キャベツ	30
																				葱	10
																				淡色辛みそ	10
																				煮干しだし	150

軟菜食

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)
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1502 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 32.0 g 炭水化 238.4 g 塩分 10.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1471 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 32.7 g 炭水化 226.4 g 塩分 9.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1515 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 28.0 g 炭水化 252.6 g 塩分 10.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1538 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 36.8 g 炭水化 235.2 g 塩分 10.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1519 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 37.3 g 炭水化 231.3 g 塩分 9.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1464 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 26.0 g 炭水化 244.6 g 塩分 9.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1520 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 34.7 g 炭水化 236.2 g 塩分 10.7 g

軟菜食

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	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
	ツナと	冷凍全卵	25	卵とじ	冷凍全卵	50	アスパ	グリーンアスパ	40	中華炒	ほうれん草	50	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
	玉葱の	ライトツナ缶（	20		玉葱	30	ラのソ	赤ピーマン	5	め	玉葱	40		食塩	0.1	とじ	人参　皮剥	10	焼き	濃口醤油	2.5
	炒め物	玉葱	20		さやいんげん（	15	テー	有塩バター	1		人参　皮剥	10		大根　皮剥	40		さやいんげん（	10		上白糖	0.5
		赤ピーマン	5		濃口醤油	5		食塩	0.3		菜種油	1		しそ	1		かつおだし	20		みりん風調味料	1
		グリンピース	3		上白糖	1		白こしょう	0.01		中華味	0.5		醤油パック　5	5		食塩	0.8		ブロッコリー	20
		菜種油	2		みりん風調味料	2.5					濃口醤油	2.5					冷凍全卵	50		カリフラワー	20
		中華味	0.5		煮干しだし	30	焼き魚	そい　40ｇ（骨	40		上白糖	0.5	野菜ソ	キャベツ	60					マヨネーズパッ	10
		食塩	0.3					食塩	0.2				テー	きょうな	10	和え物	きゅうり	30			
		白こしょう	0.01	チンゲ	はんぺん	10		しそ	1	納豆	納豆	40		菜種油	1		カットわかめ	0.5	もやし	もやし	50
				ン菜の	チンゲンサイ	40					葱	2		食塩	0.3		めんつゆ（スト	1	の炒煮	人参　皮剥	10
	ｶﾘﾌﾗﾜｰ	カリフラワー	50	炒め煮	人参　皮剥	10	おかか	大根　皮剥	20		醤油パック　5	5		白こしょう	0.01		マヨネーズ	5		凍り豆腐	1
	の和え	人参　皮剥	10		菜種油	1	和え	キャベツ	20											菜種油	1
	物	濃口醤油	5		濃口醤油	5		食塩	0.1	きゅう	きゅうり	40	梅肉和	白菜	40	切り干	切干し大根	4		濃口醤油	2.5
		上白糖	1		上白糖	1		穀物酢	2	りの酢	人参　皮剥	5	え	梅干し（調味漬	5	し大根	油揚げ	5		上白糖	0.5
					ごま	1		濃口醤油	1	の物	穀物酢	5		みりん風調味料	2.5	の炒め	菜種油	1			
	のり佃	のり佃煮	10					上白糖	0.5		上白糖	3				煮	濃口醤油	5	白菜の	白菜（ゆで）	50
	煮			のり佃	のり佃煮	10		削り節	0.3		淡口醤油	2.5	みそ汁	ほうれん草	30		上白糖	1	香味和	しそ	0.5
				煮										葱	5		煮干しだし	15	え	ゆかり	0.5
	みそ汁	白菜	20				みそ汁	ほうれん草	20	みそ汁	大根　葉	20		淡色辛みそ	10						
		木綿豆腐	30	みそ汁	小松菜	30		もやし	20		キャベツ	20		煮干しだし	150	みそ汁	玉葱	20	みそ汁	いわのり	2
		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10					さやえんどう	5		小葱	2
		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10
																	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・ストロ	125	牛乳	牛乳	180									
																ジョア	ジョア・プレー	125	牛乳	牛乳	180
昼	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	パン	胚芽ロール	48	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70
								鶏卵	25					ホテルブレッド	40						
	魚の香	まだら・40ｇ（	40	魚三五	ほっけ（三五八	40		蒸しかまぼこ	10	鶏肉の	若鶏もも　皮な	40				魚バタ	まだら・40ｇ（	40	豆腐海	木綿豆腐	50
	草焼き	食塩	0.2	八焼き	大根　皮剥	40		ほうれん草	25	あんか	片栗粉	1	スープ	ホタテ貝柱	30	一焼き	食塩	0.2	鮮あん	ベビーホタテ	10
		白こしょう	0.01		しそ	1		葱	5	け	菜種油	1	煮	じゃが芋	60		白こしょう	0.01	かけ	むきエビ	10
		パン粉（乾燥）	1		醤油パック　5	5		かつお・昆布だ	320		玉葱	50		ブロッコリー	30		有塩バター	4		玉葱	30
		タイム	0.1					めんみ　1.8L	30		もやし	20		キャベツ	20		もやし	30		人参　皮剥	10
		パセリ	0.1	野菜ソ	キャベツ	50					人参　皮剥	5		人参　皮剥	20		ピーマン	5		ピーマン	10
		有塩バター	3	テー	ピーマン	5	煮奴	木綿豆腐	50		濃口醤油	7.5		コンソメ	0.5		菜種油	2		中華味	0.5
		オリーブ油	3		人参　皮剥	5		濃口醤油	3		上白糖	1		食塩	0.5		食塩	0.2		食塩	0.8
		サニーレタス	3		菜種油	1		みりん風調味料	2		合成清酒	2.5		白こしょう	0.01		白こしょう	0.03		白こしょう	0.01
		レモン	10		食塩	0.3		煮干しだし	30		みりん風調味料	2.5								片栗粉	1
		ソースパック	5		白こしょう	0.01		生姜	3		かつお・昆布だ	30	ピーマ	赤ピーマン	20	酢の物	なが芋	60			
								小葱	2		片栗粉	1	ンソテ	黄ピーマン	20		きゅうり	5	鶏肉と	若鶏むね皮なし	20
	炊合せ	大根　皮剥	30	和え物	きゅうり	20					糸みつば　ゆで	5	ー	ピーマン	20		上白糖	3	大根の	大根　皮剥	30
		里芋	20		春雨	3	レモン	さつま芋（皮な	80					オリーブ油	1		穀物酢	2.5	煮物	人参　皮剥	20
		人参　皮剥	10		かにかま	5	煮	上白糖	5	煮物	大根　皮剥	40		食塩	0.3		食塩	0.3		菜種油	1
		濃口醤油	5		濃口醤油	2.5		レモン（果汁）	3		人参　皮剥	15		白こしょう	0.01					濃口醤油	5
		上白糖	1		上白糖	0.5					さやいんげん（	15								上白糖	1
		合成清酒	2.5		ごま油	0.5	和え物	さやいんげん（	40		濃口醤油	5	サラダ	レタス	30	なす味	なす	40		みりん風調味料	2.5
		煮干しだし	15					人参　皮剥	5		上白糖	1		人参　皮剥	5	噌炒め	玉葱	20		煮干しだし	15
				清汁	あさり	18		濃口醤油	2.5		煮干しだし	15		ﾉﾝｵｲﾙｻｳｻﾞﾝﾊﾟｯｸ	10		人参　皮剥	5		さやえんどう	4
																	乾椎茸	0.3			

軟菜食

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)		
昼	キャベツサラダ	キャベツ	40		小葱	3		上白糖	0.5								菜種油	3			
		きゅうり	5		淡口醤油	5				お浸し	白菜（ゆで）	50	コーンポタージュ	クリームスタイ	40		淡色辛みそ	4	ゴマ和え	小松菜　ゆで	50
		人参　皮剥	3		食塩	0.2	果物	ネーブル	75		濃口醤油	5		玉葱	30		上白糖	2		濃口醤油	2.5
		マヨネーズ	8		かつお・昆布だ	150					削り節	0.3		薄力粉　１等	7					上白糖	0.5
		ケチャップ	2											無塩バター	5	すまし汁	凍り豆腐	4		ごま	0.5
				果物	パインアップル	75				みそ汁	小葱	3		牛乳	100		小葱	5			
	みそ汁	ほうれん草	40								じゃが芋	20		コンソメ	0.5		淡口醤油	5	みそ汁	玉葱	30
		豆麸	2								淡色辛みそ	10		食塩	0.5		食塩	0.2		さやいんげん（	10
		淡色辛みそ	10								煮干しだし	150		白こしょう	0.01		かつお・昆布だ	150		淡色辛みそ	10
		煮干しだし	150																	煮干しだし	150
										果物	バナナ	100	果物	キウイフルーツ	40	果物	パインアップル	75			
	果物	ぶどう	60																果物	りんご	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
	鶏生姜焼き	若鶏もも　皮な	40	肉団子の甘酢あんかけ	鶏ひき肉	60	チキンソテー	若鶏もも　皮な	40	海鮮炒め	するめいか	10	すき焼き	若鶏もも　皮な	30	鶏肉の香味だれ	若鶏もも　皮な	40	塩焼き	そい　30ｇ（骨	30
		濃口醤油	5		玉葱	30		食塩	0.2		尾なしえび	10		焼き豆腐	25		食塩	0.2		食塩	0.15
		上白糖	1		鶏卵	3		白こしょう	0.01		ベビーホタテ	10		白菜	60		白こしょう	0.01		大根　皮剥	40
		合成清酒	2.5		食塩	0.1		菜種油	2		若鶏むね皮なし	10		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		人参　皮剥	8		ごま油	3		醤油パック　5	5
		菜種油	2		薄力粉　１等	3		トマト	15		玉葱	40		生椎茸	10		上白糖	1			
		ブロッコリー	40		玉葱	50		マヨネーズパッ	10		きくらげ（乾）	1		菜種油	3		濃口醤油	5	みそおでん	大根　皮剥	40
		鶏卵	25		人参　皮剥	20					人参　皮剥	10		濃口醤油	10		穀物酢	2.5		鶏卵	25
		醤油パック　5	5		乾椎茸	1	とびっこ和え	大根　皮剥	40		グリンピース	3		上白糖	3		みりん風調味料	2.5		人参　皮剥	15
					菜種油	1		人参　皮剥	3		菜種油	3		みりん風調味料	2.5		葱	5		さやいんげん（	20
	じゃが芋炒煮	じゃが芋	50		濃口醤油	5		小松菜	5		濃口醤油	5		合成清酒	2.5		生姜	2		淡色辛みそ	5
		濃口醤油	2.5		上白糖	1		淡口醤油	2.5		中華味	0.5					大根　皮剥	50		濃口醤油	2.5
		上白糖	0.5		片栗粉	1		上白糖	0.5		食塩	0.3	里芋田楽	里芋	60		サラダ菜	5		合成清酒	2.5
					穀物酢	5		とびっこ	5		白こしょう	0.01		さやえんどう	6					上白糖	1
	おろし和え	大根　皮剥	40		小葱	5					上白糖	1		淡色辛みそ	5	炊き合わせ	じゃが芋	40		みりん風調味料	1
		なめこ	20				小柱のサラダ	いたやがい	20		合成清酒	2.5		上白糖	1		人参　皮剥	20			
		きゅうり	5	磯辺和え	白菜	60		きゅうり	20		穀物酢	2.5		みりん風調味料	2.5		さやえんどう（	4	もずくの酢物	もずく	50
		穀物酢	5		濃口醤油	2.5		レタス	10		片栗粉	2					濃口醤油	5		生姜	2
		淡口醤油	2.5		焼きのり	0.2		玉葱	10		うずら卵　水煮	10	おろし和え	大根　皮剥	40		上白糖	1		穀物酢	5
								穀物酢	5					きゅうり	10		昆布だし	15		濃口醤油	2.5
	スープ	玉葱	40	煮物	西洋かぼちゃ	40		ごま油	3	焼き茄子	なす	60		淡口醤油	2.5					上白糖	3
		人参　皮剥	10		さやえんどう	5		濃口醤油	2.5		小葱	3				お浸し	白菜	50			
		コンソメ	0.5		濃口醤油	5		おろししょうが	1		醤油パック　5	5	みそ汁	凍り豆腐	2		濃口醤油	2.5	そば椀	茶そば	10
		食塩	0.8		上白糖	0.5								小松菜	30		削り節	0.5		葱	5
		白こしょう	0.01				みそ汁	ｶｯﾄとろろ昆布	1	和え物	小松菜	40		淡色辛みそ	10					乾椎茸	0.5
				みそ汁	さやいんげん（	10		さやいんげん（	15		人参　皮剥	5		煮干しだし	150	みそ汁	切りみつば	5		淡口醤油	5
					なす	20		淡色辛みそ	10		濃口醤油	2.5					木綿豆腐	25		食塩	0.2
					淡色辛みそ	10		煮干しだし	150								淡色辛みそ	10		かつお・昆布だ	150
					煮干しだし	150				スープ	木綿豆腐	40					煮干しだし	150			
											葱	10									
											コンソメ	0.5									
											食塩	0.5									

軟菜食

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)
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1524 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 35.3 g 炭水化 235.0 g 塩分 10.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1487 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 29.5 g 炭水化 239.7 g 塩分 10.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1477 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 27.4 g 炭水化 245.1 g 塩分 11.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1510 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 25.5 g 炭水化 256.1 g 塩分 10.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1537 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 37.1 g 炭水化 242.5 g 塩分 10.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1552 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 32.9 g 炭水化 249.2 g 塩分 9.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1434 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 29.1 g 炭水化 229.6 g 塩分 10.4 g

軟菜食

献立表(週間)

	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	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
	中華炒め	若鶏ささ身	20	焼き魚	ほっけ・20ｇ（	20	豆腐煮	焼き豆腐	25	千草焼き	冷凍全卵	40	含め煮	焼き豆腐	50	野菜ソテー	小松菜	50	炒り豆腐	木綿豆腐	50
		玉葱	20		食塩	0.1		里芋	30		上白糖	1		濃口醤油	2.5		人参　皮剥	10		キャベツ	50
		人参　皮剥	10		大根　皮剥	40		人参　皮剥	15		食塩	0.3		上白糖	1		玉葱	20		葱	10
		キャベツ	30		しそ	0.5		濃口醤油	5		小松菜	10		みりん風調味料	1		菜種油	2		人参　皮剥	10
		さやえんどう	5		醤油パック　5	5		上白糖	1		玉葱	10		煮干しだし	30		食塩	0.3		菜種油	2
		ごま油	3					煮干しだし	30		人参　皮剥	5		さやえんどう	4		白こしょう	0.01		濃口醤油	5
		食塩	0.5	とろろ芋	なが芋	60											温泉卵	50		上白糖	1
		濃口醤油	5		煮干しだし	5	ソテー	キャベツ	40	切干大根の炒煮	切干し大根	6	磯和え	もやし　ゆで	40					煮干しだし	15
		白こしょう	0.01		淡口醤油	2.5		人参　皮剥	10		人参　皮剥	10		人参　皮剥	5	ゴマ和え	さやいんげん（	20			
		片栗粉	1		焼きのり	0.2		ピーマン	10		濃口醤油	5		焼きのり	0.3		キャベツ	30	さつま芋煮	さつま芋（皮な	60
								菜種油	1		上白糖	1		濃口醤油	2.5		濃口醤油	2.5		濃口醤油	5
	塩たらこ	たらこ	10	みそ汁	キャベツ	30		食塩	0.2		煮干しだし	15					上白糖	0.5		上白糖	1
		しそ	0.5		生椎茸	5		白こしょう	0.01					みそ汁	キャベツ	40	ごま	1		煮干しだし	10
					淡色辛みそ	10					みそ汁	白菜	30		葱	5				小葱	3
	胡瓜の和え物	大根　皮剥	20		煮干しだし	150	のり佃煮	のり佃煮	10			棒麸	1		淡色辛みそ	10	みそ汁	大根　葉	5		
		きゅうり	40									淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		なす（皮なし）	20	おかか和え	小松菜	40
		食塩	0.2	漬物	なす　しば漬	10						煮干しだし	150					淡色辛みそ	10		濃口醤油	2.5
		みりん風調味料	1				みそ汁	玉葱	20					練り梅	うめびしお　8	8		煮干しだし	150		上白糖	0.5
				牛乳	牛乳	180		大根　葉	10		漬物	たくあん漬（干	10								削り節	0.3
	みそ汁	もやし	20					淡色辛みそ	10					牛乳	牛乳	180	のり佃煮	減塩あまのり佃	8			
		小葱	5					煮干しだし	150		牛乳	牛乳	180							みそ汁	もやし	20
		淡色辛みそ	10																		玉葱	10
		煮干しだし	150				ジョア	ジョア・ストロ	125								ジョア	ジョア・プレー	125		淡色辛みそ	10
																					煮干しだし	150
	牛乳	牛乳	180																	牛乳	牛乳	180
昼	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	パン	バターロール30	30	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70
								蒸しかまぼこ	10					メロンパン65ｇ	65						
	鶏肉の塩麹焼き	若鶏もも　皮な	30	三平汁	まだら・40ｇ（	40		葱	5	魚の照り焼き	そい　40ｇ（骨	40				魚の葱ソース	さけ・30ｇ（骨	30	チキンピカタ	若鶏もも　皮な	40
		塩こうじ	1.5		木綿豆腐	50		めんみ　1.8L	20		濃口醤油	5	カレー風味ハンバーグ	合挽肉	40		生姜	3		食塩	0.2
		菜種油	1		じゃが芋	50		かつお・昆布だ	320		合成清酒	2		玉葱	40		葱	20		白こしょう	0.01
		ブロッコリー	20		大根　皮剥	40					みりん風調味料	2		ながいも	5		濃口醤油	5		薄力粉　１等	3
		プリーツレタス	6		人参　皮剥	20	吉野鶏	若鶏もも　皮な	50		大根　皮剥	40		鶏卵	3		穀物酢	5		鶏卵	5
		レモン	10		小松菜	20		上白糖	0.5		レタス	10		食塩	0.5		レモン（果汁）	2		調合油	1
		マヨネーズパッ	10		葱	10		濃口醤油	2.5		醤油パック　5	5		白こしょう	0.01		ごま油	1		ケチャップ	5
					生姜	0.5		片栗粉	5					カレー粉	0.5		ブロッコリー	40		ブロッコリー	20
	南瓜煮物	西洋かぼちゃ	70		食塩	1.5		サラダ菜	3	煮物	じゃが芋	50		菜種油	2					サニーレタス	8
		濃口醤油	2.5		合成清酒	2.5					人参　皮剥	20		キャベツ	20	豆腐あんかけ	木綿豆腐	50			
		上白糖	1		昆布だし	150	なます	大根　皮剥	50		淡口醤油	2.5		人参　皮剥	5		合挽肉	10	野菜炒め	チンゲンサイ	50
		かつおだし	15					人参　皮剥	5		上白糖	1		ソースパック	5		人参　皮剥	5		ぶなしめじ	25
				バターソース炒め	チンゲンサイ	30		穀物酢	5		煮干しだし	15					貝割大根・芽	3		黄ピーマン	5
	茄子の炒め煮	なす（皮なし）	50		人参　皮剥	15		上白糖	3				サラダ	トマト	40		乾椎茸	0.3		菜種油	1
		さやえんどう	5		赤ピーマン	15		食塩	0.2	ツナマヨ和え	ブロッコリー	50		きゅうり	20		グリンピース	3		かき油	5
		有塩バター	3		スナップえんど	10					ライトツナ缶（	10		鶏卵	25		濃口醤油	5		合成清酒	1
		濃口醤油	2.5		無塩バター	2	焼き芋	さつま芋	60		マヨネーズ	5		穀物酢	5		上白糖	1			
		上白糖	0.5		食塩	0.2					濃口醤油	1		調合油	3		片栗粉	1	みそ汁	えのき茸	10
		かつおだし	10		白こしょう	0.01	果物	りんご	60					濃口醤油	2.5		煮干しだし	15		白菜	40

軟菜食

献立表(週間)

	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										みそ汁	さやえんどう	6		白こしょう	0.01					葱	2
	清汁	白菜	30	きゅう	きゅうり	30					もやし	30				醤油マ	ほうれん草	50		淡色辛みそ	10
		葱	5	りの酢	はんぺん	10					淡色辛みそ	10	スープ	玉葱	30	ヨネー	マヨネーズ	3		煮干しだし	150
		淡口醤油	5	の物	カットわかめ	0.3					煮干しだし	150		ロースハム	10	ズ和え	濃口醤油	2.5			
		食塩	0.2		穀物酢	5								人参　皮剥	5				もずく	もずく	50
		かつおだし	75		上白糖	3				果物盛	キウイフルーツ	10		コンソメ	0.5	スープ	大根　皮剥	20	酢	レモン（果汁）	2
		昆布だし	75		食塩	0.3				り合わ	パインアップル	20		食塩	0.5		小葱	3		穀物酢	5
										せ	みかん缶詰（果	10		白こしょう	0.01		コンソメ	0.5		濃口醤油	2.5
	果物	バレンシアオレ	60	果物盛	パインアップル	40											食塩	1		上白糖	3
				り合わ	キウイフルーツ	40							フルー	フルーツみつ豆	90		白こしょう	0.01			
				せ									ツみつ						果物	ネーブル	60
													豆			果物	キウイフルーツ	40			
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
	チャン	さけ・40ｇ（骨	40	鶏肉の	若鶏もも　皮な	50	焼き魚	すずき・40ｇ（	40	チキン	若鶏もも　皮な	40	魚塩焼	ほっけ・40ｇ（	40	えび焼	尾付きえび	40	魚南蛮	そい　40ｇ（骨	40
	チャン	淡色辛みそ	8	マヨネ	キャベツ	50	野菜添	食塩	0.3	ソテー	食塩	0.2	き	食塩	0.2	き	食塩	0.2	漬け	食塩	0.2
	焼き	みりん風調味料	2.5	ーズ炒	玉葱	10	え	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		トマト	15		かぼちゃ	40		薄力粉　１等	3
		生姜	1	め	赤ピーマン	10		玉葱	30		菜種油	2		サラダ菜	5		ピーマン	10		菜種油	5
		キャベツ	50		マヨネーズ	8		人参　皮剥	10		プリーツレタス	5		醤油パック　5	5		菜種油	1		玉葱	40
		玉葱	10		淡色辛みそ	7		菜種油	2		カリフラワー	30					マヨネーズパッ	10		人参　皮剥	5
		人参　皮剥	10		合成清酒	2		濃口醤油	5		ケチャップパッ	8	煮物	じゃが芋	60					ピーマン	10
		ピーマン	5		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5					人参　皮剥	20	炊き合	なが芋	60		濃口醤油	5
								みりん風調味料	2.5	わかめ	きゅうり	40		濃口醤油	5	わせ	人参　皮剥	15		穀物酢	5
	サラダ	レタス	30	サラダ	きゅうり	40		小葱	3	酢正油	カットわかめ	0.5		上白糖	1		淡口醤油	5		上白糖	2
		ブロッコリー	20		レタス	15		醤油パック　5	5		穀物酢	5		みりん風調味料	1		上白糖	1			
		ミニトマト	15		ミニトマト	15					上白糖	3		煮干しだし	15		煮干しだし	15	そぼろ	鶏ひき肉	15
		鶏卵	25		ﾉﾝｵｲﾙｻｳｻﾞﾝﾊﾟｯｸ	10	炒り豆	木綿豆腐	50		濃口醤油	2.5		菜種油	1		さやえんどう	4	煮	じゃが芋	50
		マヨネーズパッ	10				腐	人参　皮剥	10		生姜	1.5		グリンピース（	3					さやいんげん（	10
				煮物	白菜	70		葱	10							浅漬け	きゅうり	15		煮干しだし	15
	煮物	大根　皮剥	50		人参　皮剥	5		有塩バター	3	白和え	木綿豆腐	40	酢の物	白菜	40		キャベツ	15		濃口醤油	5
		人参　皮剥	15		濃口醤油	5		濃口醤油	5		いりごま	1.5		きゅうり	20		人参　皮剥	5		上白糖	1
		さやえんどう	5		上白糖	1		上白糖	1		淡色辛みそ	6		穀物酢	2.5		食塩	0.3			
		濃口醤油	5					みりん風調味料	2.5		上白糖	4		上白糖	1				サラダ	キャベツ	50
		上白糖	1	みそ汁	ｶｯﾄとろろ昆布	1		煮干しだし	15		ほうれん草	50		淡口醤油	2.5	清汁	糸みつば	5		人参　皮剥	5
		かつおだし	15		葱	5					人参　皮剥	10					生ふ	8		マヨネーズ	8
					淡色辛みそ	10	サラダ	レタス	10				すまし	ｶｯﾄとろろ昆布	1		かつお・昆布だ	150		レモン（果汁）	1.5
	ワカメ	木綿豆腐	25		煮干しだし	150		ミニトマト	20	清汁	大根　皮剥	20	汁	葱	5		淡口醤油	5		濃口醤油	1
	スープ	カットわかめ	0.5					ブロッコリー	30		貝割大根・芽	3		かつお・昆布だ	150		食塩	0.2		白こしょう	0.01
		小葱	1.5					マヨネーズパッ	10		かつお・昆布だ	150		淡口醤油	5						
		コンソメ	1								淡口醤油	5		食塩	0.2	ゼリー	はちみつレモン	60	レタス	レタス	20
		食塩	0.8				みそ汁	カットわかめ	0.5		食塩	0.2							スープ	玉葱	15
		白こしょう	0.01					大根　皮剥	40											赤ピーマン	5
								葱	5											コンソメ	0.5
								淡色辛みそ	10											食塩	1
								煮干しだし	150											白こしょう	0.01
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1541 kcal	蛋白質 58.8 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1427 kcal	蛋白質 56.4 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1513 kcal	蛋白質 56.3 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1452 kcal	蛋白質 58.6 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1474 kcal	蛋白質 55.0 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1541 kcal	蛋白質 58.4 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1569 kcal	蛋白質 54.9 g	
	脂質 40.1 g	炭水化 232.0 g		脂質 24.6 g	炭水化 239.2 g		脂質 25.1 g	炭水化 258.4 g		脂質 29.2 g	炭水化 232.3 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	
	塩分 9.6 g			塩分 9.7 g			塩分 11.7 g			塩分 9.8 g			塩分 9.6 g			塩分 9.0 g			塩分 9.7 g		