

## 妊産婦食

## 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)				
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 り卵焼 き	鶏卵 50 食塩 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 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 1 煮干しだし 20		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		しめじ 冷凍全卵 50 とニラ ぶなしめじ 30 の卵と にら 15 じ 葱 10 減塩しょうゆ ( 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 無塩バター 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01		中華炒 め ほうれん草 50 玉葱 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 中華味 0.5 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 0.5		焼き魚 さば・60g 60 食塩 0.3 しそ 1		納豆 納豆 40 葱 2 減塩正油パック 5		ほうれん草 50 玉葱 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 中華味 0.5 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 0.5	
	お浸し	白菜 60 減塩しょうゆ ( 2.5 削り節 0.2		チンゲ ン菜の 炒め煮	チンゲンサイ 40 玉葱 20 赤ピーマン 10 菜種油 1 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1		塩たら こ	たらこ 10 しそ 1		人参と 水菜の ナムル	もやし 30 きょうな 人参 皮剥 10 人参 皮剥 10 穀物酢 5 上白糖 2 ごま油 1		チンゲ ン菜の 炒め煮	はんぺん 10 チンゲンサイ 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 1 ごま 1		おおか 和え	大根 皮剥 20 キャベツ 20 食塩 0.1 穀物酢 2 濃口醤油 1 上白糖 0.5 削り節 0.3		きゅう りの酢 物の	きゅうり 40 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ ( 2.5		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		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 カットわかめ 0.5 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		のり佃 煮	減塩あまのり佃 8		味のり	味のり 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	
	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	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 鶏卵 25	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 減塩しょうゆ ( 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		むね 皮なし 10 ごぼう 5 人参 皮剥 5 油揚げ 2 減塩しょうゆ ( 7.5 みりん風調味料 2.5 グリンピース 2		魚の香 草焼き	まだら・80g 80 食塩 0.4 白こしょう 0.01 パン粉 (乾燥) 1 タイム 0.1 パセリ 0.1 無塩バター 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 八焼き	ほっけ (三五八) 120 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5		野菜ソ テー	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		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		煮物 大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん ( 15		若鶏もも 皮な 80 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 減塩しょうゆ ( 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 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1		魚のご ま照り 焼き	そい 100g 100 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 いりごま 0.5		炊合せ	大根 皮剥 30 たけのこ 水煮 20 生椎茸 5 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ ( 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		レモン 煮	さつま芋 (皮な) 80 上白糖 5 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				



## 妊産婦食

## 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)	
夕		淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150				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				なす 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 鉄ゼリー —	ふる一つゼリー 60			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 ゼリー ふる一つゼリー 60	いりごま 1 マヨネーズ 8 食塩 0.1 白こしょう 0.01
15	全粒粉 クッキー — ベーキングパウ 牛乳 無塩バター 上白糖 紅茶	薄力粉 1等 10 全粒粉 10 ベーキングパウ 0.1 牛乳 6 無塩バター 4 上白糖 4 紅茶 茶 2	ヨーグ ルトゼ リー	ヨーグルト(無 60 上白糖 10 ゼラチン 1.5 水 10 クリーム(植物 10 上白糖 2 みかん缶詰(果 10 紅茶 茶 2	マドレ ーヌ	薄力粉 1等 10 粉糖 10 ベーキングパウ 0.1 食塩 0.1 鶏卵 10 バニラエッセン 0.1 無塩バター 10 紅茶 茶 2	ヨーグ ルトゼ リー	ヨーグルト(無 60 上白糖 10 ゼラチン寒天 1.5 水 10 ホイップクリー 5 上白糖 1 みかん缶詰(果 10 紅茶 紅茶 浸出液 150	クッキ ー	薄力粉 1等 10 無塩バター 5 上白糖 5 鶏卵 3 紅茶 紅茶 浸出液 150	全粒粉 クッキ ー	薄力粉 1等 10 全粒粉 10 ベーキングパウ 0.1 牛乳 6 無塩バター 4 上白糖 4 紅茶 紅茶 浸出液 150	ホッ トケ ーキ	ホット ケーキ 牛乳 10 無塩バター 0.5 メープルシロツ 3 紅茶 紅茶 浸出液 150	ホッ トケ ーキ粉 15 鶏卵 5 牛乳 10 無塩バター 0.5 メープルシロツ 3 紅茶 紅茶 浸出液 150
栄養価	エネルギー 2052 kcal 脂質 41.0 g 塩分 7.6 g	エネルギー 2065 kcal 脂質 49.0 g 塩分 7.7 g	エネルギー 2057 kcal 脂質 49.0 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1975 kcal 脂質 51.3 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1974 kcal 脂質 51.4 g 塩分 7.6 g	エネルギー 2010 kcal 脂質 50.2 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1985 kcal 脂質 44.2 g 塩分 7.0 g	エネルギー 77.4 g 炭水化 341.1 g	エネルギー 75.8 g 炭水化 322.0 g	エネルギー 76.6 g 炭水化 318.8 g	エネルギー 75.2 g 炭水化 295.4 g	エネルギー 78.5 g 炭水化 290.6 g	エネルギー 78.5 g 炭水化 305.9 g	エネルギー 76.6 g 炭水化 316.9 g	

## 献立表(週間)

## 妊産婦食

	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・40g	40	野菜卵	キャベツ	80	鶏肉照	若鶏もも 皮な	40	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	
		大根 皮剥	40	とじ	人参 皮剥	10	焼き	減塩しょうゆ(	2.5	め	玉葱	20		大根 皮剥	40		里芋	30	き	上白糖	1	
		しそ	1		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	
		減塩正油パック	5		かつおだし	20		みりん風調味料	1		キャベツ	30		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(	2.5		小松菜	10	
	野菜ソ	キャベツ	60		食塩	0.8		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	
	テー	きょうな	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	
		菜種油	1	和え物	きゅうり	20		マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ(	5	芋	煮干しだし	5		煮干しだし	5				
		食塩	0.3		ライトツナ缶(	10	もやし	もやし	50		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(	2.5	ソテー	キャベツ	40	切干大	切干し大根	6	
		白こしょう	0.01		カットわかめ	0.5	の炒煮	人参 皮剥	10		片栗粉	1		焼きのり	0.2		人参 皮剥	10	根の炒	人参 皮剥	10	
		梅肉和	40		めんつゆ(スト	1	油揚げ	油揚げ	5	塩たら	たらこ	10	みそ汁	キャベツ	30		ピーマン	10	煮	油揚げ	3	
	え	梅干し(調味漬	5		マヨネーズ	5	減塩しょうゆ(	減塩しょうゆ(	2.5	こ	しそ	0.5		生椎茸	5		食塩	0.2		菜種油	2	
		みりん風調味料	2.5	切り干	切干し大根	4	上白糖	上白糖	0.5	えのき	えのき茸	20		淡色辛みそ	10		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(	5	
		みそ汁	30	の炒め	油揚げ	5	白菜の	白菜(ゆで)	50	の和え	食塩	0.2	漬物	なす しば漬	10	味付け	味付けのり	1		煮干しだし	15	
		葱	5	煮	菜種油	1	香味和	しそ	0.5	物	みりん風調味料	1		煮干しだし	150	のり			みそ汁	白菜	30	
		淡色辛みそ	10		上白糖	1	え	ゆかり	0.5	みそ汁	もやし	20	牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱	20		棒麩	1	
		煮干しだし	150		煮干しだし	15					小葱	5					大根 葉	10		淡色辛みそ	10	
	牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱	20	みそ汁	いわのり	2		小葱	2					淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	
					さやえんどう	5		小葱	2		淡色辛みそ	10					煮干しだし	150	漬物あ	たくあん漬(干	5	
					淡色辛みそ	10		ゆかり	0.5		煮干しだし	150							え	きゅうり	30	
					煮干しだし	150				牛乳	牛乳	180										
				ジョア	ジョア・プレー	125	牛乳	牛乳	180							ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180	
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	80	揚げ出	木綿豆腐	100		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	4	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		減塩しょうゆ(	2.5				
		キャベツ	20		有塩バター	4		あさり	10		ブロッコリー	20		減塩しょうゆ(	5		上白糖	1	鯛の塩	あまだい	80	
		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	10		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	10		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	0.3	南瓜煮	西洋かぼちゃ	70		ししとうがらし	5		小葱	3		減塩正油パック	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		片栗粉	1		上白糖	1					食塩	0.3	酢の物	なが芋	60	
	ンソテ	黄ピーマン	20		きゅうり	5	豚肉と	豚ばら	30		かつおだし	15	みそ炒	若鶏もも 皮な	40		白こしょう	0.01		きゅうり	10	
	ー	ピーマン	20		上白糖	3							め	ピーマン	20					上白糖	3	
		オリーブ油	1		穀物酢	2.5	大根の	大根 皮剥	30	こんに	つきこんにやく	40		赤ピーマン	10		鶏のか	若鶏もも 皮な	40		穀物酢	5
		食塩	0.3		食塩	0.3	煮物	人参 皮剥	20	やくの	さやえんどう	5		黄ピーマン	10		ら揚げ	減塩しょうゆ(	2.5		食塩	0.2
		白こしょう	0.01					菜種油	1	炒め煮	菜種油	3		菜種油	1		白こしょう	0.01				
								減塩しょうゆ(	5		濃口醤油	2.5		減塩みそ	6							
	サラダ	レタス	30	なす味	なす	40		上白糖	1		上白糖	0.5		上白糖	2		合成清酒	1	三色炒	ブロッコリー	40	
		人参 皮剥	5	噌炒め	玉葱	20											薄力粉 1等	4	め	黄ピーマン	8	
					人参 皮剥	5		みりん風調味料	2.5		かつおだし	10								赤ピーマン	8	



## 献立表(週間)

## 妊産婦食

		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	ゼリー	ふる一つゼリー	60	ゼリー	ふる一つゼリー	60					ゼリー	ふる一つゼリー	60	ゼリー	ふる一つゼリー	60					
15	マドレ ーヌ	薄力粉 1等 粉糖 ベーキングパウ 食塩 鶏卵 バニラエッセン 無塩バター	10 10 0.1 0.1 10 0.1 10	フレン チトー スト	食パン 市販品 牛乳 鶏卵 上白糖 メープルシロツ	30 10 5 1 6	黒糖蒸 しパン	薄力粉 1等 黒砂糖 ベーキングパウ 食塩 水	30 12 0.1 0.1 30	ヨーグ ルトゼ リー	ヨーグルト(無 上白糖 ゼラチン寒天 水 ホイップクリー 上白糖 みかん缶詰(果	60 10 1.5 10 10 2 10	クッキ ー	薄力粉 1等 無塩バター 上白糖 牛乳	10 5 5 3	全粒粉 クッキ ー	薄力粉 1等 全粒粉 ベーキングパウ 牛乳 無塩バター 上白糖	10 10 0.1 6 4 4	ホット ケーキ	ホットケーキ粉 鶏卵 牛乳 有塩バター メープルシロツ	15 5 10 0.5 3
	紅茶	紅茶 浸出液	150	紅茶	紅茶 茶	2	紅茶	紅茶 茶	2	紅茶	紅茶 浸出液	150	紅茶	紅茶 浸出液	150	紅茶	紅茶 茶	2	紅茶	紅茶 茶	2
栄養 価	エネルギー	1991 kcal	蛋白質 76.3 g	エネルギー	1990 kcal	蛋白質 79.5 g	エネルギー	2038 kcal	蛋白質 79.4 g	エネルギー	2087 kcal	蛋白質 82.1 g	エネルギー	2024 kcal	蛋白質 77.5 g	エネルギー	2079 kcal	蛋白質 79.6 g	エネルギー	1968 kcal	蛋白質 78.1 g
	脂質	54.6 g	炭水化 296.2 g	脂質	41.1 g	炭水化 317.3 g	脂質	49.1 g	炭水化 311.7 g	脂質	43.5 g	炭水化 336.8 g	脂質	50.9 g	炭水化 307.4 g	脂質	50.8 g	炭水化 317.6 g	脂質	45.0 g	炭水化 306.8 g
	塩分	7.9 g		塩分	7.5 g		塩分	7.6 g		塩分	7.1 g		塩分	7.8 g		塩分	7.9 g		塩分	7.7 g	

## 献立表(週間)

## 妊産婦食

	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)			
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	
		減塩しょうゆ(	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		減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	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	0.5		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		減塩しょうゆ(	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		煮干しだし	15		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											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	卵豆腐	冷凍全卵	20		冷凍全卵	20		減塩正油パック	5							
		減塩しょうゆ(	2.5	え	キャベツ	30	さつま	さつま芋(皮な	60		煮干しだし	40				チンゲン	チンゲンサイ	50				
					濃口醤油	2.5	芋煮	減塩しょうゆ(	5		食塩	0.2	ゴマ和	ブロッコリー	50	菜の炒	人参 皮剥	10				
					上白糖	0.5		上白糖	1		生姜	2	え	減塩しょうゆ(	2.5	め物	いたやがい	20				
	みそ汁	キャベツ	40		ごま	1		煮干しだし	10		減塩しょうゆ(	2.5		上白糖	0.5		ごま油	3				
		葱	5					小葱	3		上白糖	1		すり白ゴマ	1		食塩	0.2	大豆と	だいず水煮缶詰	20	
		淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 葉	5					片栗粉	0.2	みそ汁	チンゲンサイ	20		白こしょう	0.01	昆布の	刻み昆布	5	
		煮干しだし	150		なす(皮なし)	20	おかか	小松菜	40		しそ	0.5		じゃが芋	40	胡瓜の	きゅうり	30				
	梅漬け	梅干し(調味漬	5		淡色辛みそ	10	和え	濃口醤油	2.5	みそ汁	大根 葉	20		淡色辛みそ	10	酢の物	穀物酢	3				
					煮干しだし	150		上白糖	0.5		ぶなしめじ	10		煮干しだし	150		上白糖	2	みそ汁	棒麩	1	
	牛乳	牛乳	180	松前漬	松前漬	15		削り節	0.3		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		食塩	0.1		カットわかめ	0.5	
				ジョア	ジョア・プレー	125	みそ汁	もやし	20		煮干しだし	150				みそ汁	大根 皮剥	20				
								玉葱	10	漬物	パリッコ	10					大根 葉	10				
								淡色辛みそ	10								淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180	
							牛乳	煮干しだし	150	果物	バナナ	100					煮干しだし	150				
							牛乳			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	五目う	うどん ゆで	280	米飯	精白米	84	
		メロンパン65g	65												どん	尾なしえび	40					
				魚の葱	さけ・60g	60	チキン	若鶏もも 皮な	90	魚の香	さば・100g	100	煮魚	まこがれい・10	100		鶏卵	50	回鍋肉	若鶏もも 皮な	80	
	カレー	合挽肉	50	ソース	生姜	3	ピカタ	食塩	0.45	味焼き	減塩しょうゆ(	5		生姜	3		ほうれん草(ゆ	20		キャベツ	70	
	風味ハン	玉葱	40		葱	20		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(	10		さやえんどう(	4		ピーマン	10	
	ンバー	なが芋	5		減塩しょうゆ(	2.5		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	2.5		上白糖	2		葱	5		葱	15	
	グ	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	170		無塩バター	2	
		食塩	0.5		レモン(果汁)	2		調合油	1		サニーレタス	8		みりん風調味料	1.5		めんみ 1.8L	8		減塩みそ	10	
		白こしょう	0.01		とうがらし 乾	0.5		ケチャップ	5		レモン	8		人参 皮剥	20					上白糖	1	
		カレー粉	0.5		ごま油	1		ブロッコリー	20					スナッフえんど	10	ポテト	男爵コロッケ	55				
		菜種油	2		ブロッコリー	40		サニーレタス	8	炒め物	キャベツ	30				コロッ	菜種油	8				
		キャベツ	20								玉葱	20			お浸し	ケ	キャベツ	20	南瓜の	かぼちゃ	60	
		人参 皮剥	5	豆腐あ	木綿豆腐	50	野菜炒	チンゲンサイ	50		人参 皮剥	10			ほうれん草	50	マヨネーズパッ	10	煮物	スナッフえんど	10	
		ソースパック	5	んかけ	合挽肉	10	め	ぶなしめじ	25		ピーマン	8		減塩正油パック	5					減塩しょうゆ(	5	
					人参 皮剥	5		黄ピーマン	5		調合油	1	梅肉和	きゅうり	40	ピーナ	白菜	60				
	サラダ	トマト	40		貝割大根・芽	3		菜種油	1		食塩	0.3	え	しそ	0.3	ツ和え	ピーナッツパタ	5				
		きゅうり	20		乾椎茸	0.3		かき油	5		白こしょう	0.01		梅干し(調味漬	3		減塩しょうゆ(	2.5				
		鶏卵	25		グリーンピース	3		合成清酒	1		鶏ガラスープ	0.5		削り節	0.2		上白糖	1	ほうれ	ほうれん草	40	
		穀物酢	5		減塩しょうゆ(	5													ん草の	ぶなしめじ	15	
		調合油	3		上白糖	1	お浸し	えのき茸	10	野菜サ	カリフラワー	30	はんぺ	はんぺん	20	果物	パインアップル	60	あえ物	減塩しょうゆ(	2.5	





## 献立表(週間)

## 妊産婦食

		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				ゼリー	ふる一つゼリー 60		赤ピーマン 5 コンソメ 0.5 食塩 1 白こしょう 0.01	ゼリー	ふる一つゼリー 60		みそ汁 玉葱 20 まいたけ 8 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150				お浸し 白菜 50 減塩しょうゆ( 2.5 かつお・昆布だ 5
						ゼリー	ふる一つゼリー 60			ゼリー	ふる一つゼリー 60				ゼリー ふる一つゼリー 60
15	プリン 紅茶	カスタードブリ 60 紅茶 浸出液 150	フレンチトースト スト	食パン 市販品 30 牛乳 10 鶏卵 5 上白糖 1 メープルシロップ 6	黒糖蒸しパン	薄力粉 1等 30 黒砂糖 12 ベーキングパウ 0.1 食塩 0.1 水 30	ホットケーキ	ホットケーキ粉 15 牛乳 10 鶏卵 5 有塩バター 1 メープルシロップ 3	クッキー	薄力粉 1等 10 無塩バター 5 上白糖 5 牛乳 3	全粒粉 クッキー	薄力粉 1等 10 全粒粉 10 ベーキングパウ 0.1 牛乳 6 無塩バター 4 上白糖 4	ホットケーキ ケーキ	ホットケーキ粉 15 鶏卵 5 牛乳 10 有塩バター 0.5 メープルシロップ 3	
			紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶
栄養価	1930 kcal 蛋白質 75.0 g 脂質 54.9 g 炭水化 273.9 g 塩分 7.6 g	1982 kcal 蛋白質 76.3 g 脂質 42.4 g 炭水化 316.2 g 塩分 7.0 g	2060 kcal 蛋白質 75.4 g 脂質 43.2 g 炭水化 334.4 g 塩分 7.9 g	2052 kcal 蛋白質 77.3 g 脂質 54.0 g 炭水化 304.4 g 塩分 7.3 g	1976 kcal 蛋白質 76.2 g 脂質 47.9 g 炭水化 304.5 g 塩分 7.8 g	2006 kcal 蛋白質 76.1 g 脂質 54.3 g 炭水化 294.9 g 塩分 7.4 g	1948 kcal 蛋白質 82.5 g 脂質 41.5 g 炭水化 303.8 g 塩分 7.8 g								

## 献立表(週間)

## 妊産婦食

	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	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	20 50 0.5 5	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 冷凍全卵 減塩しょうゆ(みりん風調味料 煮干しだし	50 5 40 2.5 30	小松菜 の炒煮	小松菜 赤ピーマン 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖	40 20 5 1 2.5 1	焼き魚 あじ・40g 食塩 しそ いんげんソテー	40 0.2 1 40 10	切り干し大根 人参 皮剥 の煮物	6 10 1 2.5 1 10	豆腐の 玉葱 人参 皮剥 んかけ 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし	6 10 1 2.5 1 10	豆腐の 玉葱 人参 皮剥 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 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 3 0.5	二色浸し もやし ピーマン 減塩しょうゆ(削り節	40 10 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	カリフラワー のゴマ	ぶなしめじ カリフラワー 減塩しょうゆ(上白糖 えいりごま	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	納豆 葱 減塩正油パック	納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	きゅうり 梅干し(調味漬 肉和え 上白糖	30 2 0.5 0.2	梅干し(調味漬 みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2	炒め煮 赤ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖	10 10 1 5
	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	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	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	梅漬 梅干し(調味漬	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
	牛乳	牛乳	180	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	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	
				ジョア	ジョア・プレー	125						牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・ストロ	125					
昼	パン：オレンジロール	オレンジロール	80	米飯 けの汁	精白米 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 減塩みそ 煮干しだし	84 50 10 30 10 20 10 0.3 1 0.3 0.1 15 3	米飯 ザンギ	精白米 若鶏もも 皮なし 生姜 減塩しょうゆ(合成清酒 薄力粉 1等 調合油 サニーレタス レモン	84 90 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 無塩バター 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)	70 40 40 20 3 2 30 15 0.5 1 5 2	米飯 焼き魚	精白米 さけ・80g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	84 80 0.4 40 0.5 5	そば ゆで葱 かつお・昆布だ めんみ 1.8L	220 5 150 10	天ぷら 尾付きえび さつま芋 玉葱 人参 皮剥 薄力粉 1等 鶏卵 菜種油	20 20 30 30 5 15 5 15	けんちん煮 木綿豆腐 大根 皮剥 人参 皮剥 煮干しだし	50 50 30 10 15	
	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	焼き魚 さば・80g 食塩 大根 皮剥 しそ 醤油パック	80 80 0.4 40 1 5	焼きか ぼちゃ	西洋かぼちゃ 白こしょう プロセスチーズ	40 0.01 5	長いも サラダ	なが芋 しそ 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ(白こしょう	40 0.3 5 3 2.5 0.01	野菜ス ティック	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 減塩しょうゆ(上白糖 小葱	40 30 20 10 1 5 1	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)

## 妊産婦食

	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)	
夕	ゼリー	ふる一つゼリー 60		かつおだし 75	ゼリー	ふる一つゼリー 60	ゼリー	ふる一つゼリー 60	煮浸し	きょうな 50 減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 2.5	ゼリー	ふる一つゼリー 60		コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01
15	マドレ ーヌ	薄力粉 1等 10 粉糖 10 ベーキングパウ 0.1 食塩 0.1 鶏卵 10 バニラエッセン 0.1 無塩バター 10	野菜と 果物の ゼリー	野菜と果物(ピ 100 ゼラチン寒天 1.5 水 10 ホイップクリー 10 上白糖 2 もも缶(果肉) 10	黒糖蒸 しパン	薄力粉 1等 30 黒砂糖 12 ベーキングパウ 0.1 食塩 0.1 水 30	ホット ケーキ	ホットケーキ粉 15 牛乳 10 鶏卵 5 有塩バター 1 メープルシロツ 3	クッキ ー	薄力粉 1等 10 無塩バター 5 上白糖 5 牛乳 3	全粒粉 クッキ	薄力粉 1等 10 全粒粉 10 ベーキングパウ 0.1 牛乳 6 無塩バター 4 上白糖 4	ホット ケーキ	ホットケーキ粉 15 鶏卵 5 牛乳 10 有塩バター 0.5 メープルシロツ 3
	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150
栄養 価	1924 kcal 蛋白質 77.6 g 脂質 48.0 g 炭水化 286.0 g 塩分 7.6 g	1999 kcal 蛋白質 77.4 g 脂質 46.9 g 炭水化 309.1 g 塩分 7.5 g	2067 kcal 蛋白質 79.0 g 脂質 49.5 g 炭水化 317.0 g 塩分 7.8 g	2006 kcal 蛋白質 75.7 g 脂質 48.1 g 炭水化 307.5 g 塩分 7.8 g	2028 kcal 蛋白質 76.8 g 脂質 52.8 g 炭水化 303.3 g 塩分 7.6 g	1996 kcal 蛋白質 80.7 g 脂質 45.9 g 炭水化 308.6 g 塩分 7.8 g	2055 kcal 蛋白質 77.7 g 脂質 53.1 g 炭水化 304.9 g 塩分 7.8 g							





## 献立表(週間)

## 妊産婦食

		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)				
夕				かき玉 汁	マヨネーズ 10 白こしょう 0.01 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													
				ゼリー	ふるーつゼリー 60													
15	マドレ ーヌ  ベーキングパウ 食塩 鶏卵 バニラエッセン 無塩バター  紅茶	薄力粉 1等 10 粉糖 10 0.1 0.1 10 0.1 8	フレン チトー スト  紅茶	食パン 市販品 30 牛乳 10 鶏卵 5 上白糖 1 メープルシロツ 6 紅茶 浸出液 150	黒糖蒸 しパン	薄力粉 1等 30 黒砂糖 12 ベーキングパウ 0.1 食塩 0.1 水 30 紅茶 浸出液 150												
栄養 価	エネルギー	1978 kcal	蛋白質 77.7 g	エネルギー	2048 kcal	蛋白質 82.6 g	エネルギー	2036 kcal	蛋白質 75.6 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g
	脂質	54.4 g	炭水化 289.6 g	脂質	42.2 g	炭水化 326.8 g	脂質	42.3 g	炭水化 329.3 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	7.7 g		塩分	7.9 g		塩分	7.6 g		塩分	g		塩分	g		塩分	g	