

妊産婦食

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	米飯	精白米	80	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 0.3 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 0.3 0.01	しめじ とニラ の卵と じ	鶏卵 ぶなしめじ にら 葱 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料	50 30 15 10 5 1 2.5	焼き生 揚げ	生揚げ 白こしょう 菜種油 ブロッコリー 減塩正油パック	70 0.01 1 30 5	白菜の 軟らか 煮	白菜 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	100 10 6 5 1 30	野菜ピ り辛炒 め	キャベツ 焼き竹輪 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	70 15 10 10 10 1 5 1 1	焼き魚 食塩 しそ 切干大 根煮	さけ・40g 0.2 0.5 6 10	40 0.2 0.5 6 10			
	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 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	6 10 1 1 5 1 10	煮干しだし チンゲ はんぺん チンゲンサイ 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 ごま	30 10 10 40 10 2.5 1 1	ほうれ ん草の 炒煮	ほうれん草 人参 皮剥 焼き竹輪 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	50 10 10 1 2.5 1	温泉卵 温泉卵 温泉卵のたれ	温泉卵 温泉卵 温泉卵のたれ	50 50 4	切り干 し大根 の和え 物	切干し大根 人参 皮剥 しそ 減塩しょうゆ() 煮	5 0.3 2.5	おから の炒り 煮	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	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	上白糖 煮干しだし	1 10	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 2 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	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 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	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	
	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 みそ汁	減塩あまのり佃 煮 キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	8 30 10 5 10 150	味付け のり	味付けのり	1	漬物	なす しば漬	10	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	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 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	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 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
				牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180							みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150						
																のり佃 煮	減塩あまのり佃 煮	8						
																ジョア	ジョア・ストロ	125						
昼	米飯	精白米	80	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・60g 生姜 減塩みそ 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥 さやえんどう	60 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	15 5 50 5	蒸し魚 のあん かけ	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	マカロ ニグラ タン	マカロニ 乾 若鶏もも 皮な 玉葱 無塩バター 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 40 20 3 8 80 0.5 0.3 0.5 0.5 0.2	焼き魚 ときの こソテ ー	そい 80g 食塩 白こしょう 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 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	80 0.4 0.01 10 10 20 10 5 1 2.5 2.5	肉鍋	豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人参 皮剥 しらたき 葱 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	50 40 40 20 30 15 10 2 30 2.5	50 40 40 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 減塩しょうゆ() 上白糖	30 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 20 10 10 5	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥	40 25 15	千切り	大根 皮剥	30				中華風 サラダ	もやし きゅうり かにかま	30 10 5	30 10 5		

妊産婦食

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	かつお節	0.5	煮干しだし	15	菜種油	5	減塩しょうゆ(5	野菜サ	きゅうり	20	イカの	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			上白糖	1	ラダ	きょうな	10	酢みそ	葱(ゆで)	40	濃口醤油	2.5		
	醤油パック	5			おろし	大根 皮剥	50	煮干しだし	15	ミニトマト	15	和え	減塩みそ	5	穀物酢	5		
	果物	バナナ	100	スパゲティ	乾	6	生姜	3		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	3	上白糖	3		
	デザート	チョコウエハー	7	ティサ	ラダ		醤油パック	5	長いもの酢の	穀物酢	5		穀物酢	3	ごま油	1		
							煮物	かぶ 皮剥	40	白こしょう	0.01	野菜サ	ブロッコリー	60	いりごま	0.5		
							煮物	こつぶがんも	10	かつお缶詰(油	15	ラダ	人参 皮剥(ゆ	5	長芋の	なが芋	60	
							煮物	人参 皮剥	15	食塩	0.2		マヨネーズパッ	10	オイスター	大根 葉	10	
							煮物	減塩しょうゆ(5	ソテー	小松菜	30			炒め	無塩バター	3	
							煮物	上白糖	0.5	磯和え	人参 皮剥	10	卵豆腐	鶏卵	20	合成清酒	2	
							煮物	みりん風調味料	1	もやし ゆで	40		煮干しだし	20	かき油	0.2	食塩	0.2
							煮物	食塩	0.2	焼きのり	0.3		食塩	0.2	食塩	0.2		
							煮物	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5		小葱	2	ほうれん草	ほうれん草	40	
							和え物	ほうれん草	50	果物	ぶどう	60	果物	りんご	60	ん草の	減塩みそ	2.5
							和え物	削り節	0.2	デザート	チョコウエハー	7	デザート	黒ごまウエハー	7	味噌和	上白糖	0.5
							和え物	減塩しょうゆ(2.5	デザート	チョコウエハー	7	デザート	黒ごまウエハー	7	え	かつお・昆布だ	2
							漬物	桜大根	10	ト						果物	ネーブル	60
							果物	パレンシアオレ	40							デザート	チョコウエハー	7
							果物	キウイフルーツ	40									
							粕煮	豚ももスライス	10									
							粕煮	じゃが芋	20									
							粕煮	大根 皮剥	10									
							粕煮	人参 皮剥	10									
							粕煮	生椎茸	5									
							粕煮	油揚げ	5									
							粕煮	小葱	3									
							粕煮	酒かす	10									
							粕煮	減塩みそ	5									
							粕煮	かつお・昆布だ	15									
							デザート	チョコウエハー	7									
夕	米飯	精白米	80	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	豚角肉(肩ロー	60	鶏肉の	若鶏もも 皮な	60	肉団子	鶏ひき肉	50	焼き魚	ほっけ・100g	100	揚げ鶏	若鶏もも 皮な	60	えびの	尾なしえび	60
		食塩	0.3	おろし	白こしょう	0.01	の甘酢	玉葱	30	チャッ	食塩	0.4	ネギソ	減塩しょうゆ(2.5	フリッ	食塩	0.2
		白こしょう	0.01	あん	合成清酒	1	あんか	鶏卵	3	ブ煮	レモン	8	ース	合成清酒	2.5	ター	薄力粉 1等	8
		薄力粉 1等	5		薄力粉 1等	2	け	食塩	0.1		サラダ菜	6		鶏卵	3		片栗粉	2
		鶏卵	3		ごま油	2		白こしょう	0.01		醤油パック	5	5	薄力粉 1等	5		鶏卵	10
		パン粉(乾燥)	8		大根 皮剥	50		薄力粉 1等	3		ウスターソース	5		菜種油	8		菜種油	10
		菜種油	10		小松菜	10		菜種油	8		クリーム(植物	5	おかか	いりごま	1		ブロッコリー	30
		パセリ	1.5		人参 皮剥	10		玉葱	50	グリーンアスパ	15	煮	葱	10		サニーレタス	5	
		レタス	5		葱	5		人参 皮剥	20	黄ピーマン	10		減塩しょうゆ(5		レモン	10	
		ソースパック	5		生姜	1		乾椎茸	1		煮干しだし	15		上白糖	1		ケチャップパッ	8
					減塩しょうゆ(5		菜種油	1	酢ばす	れんこん	30		合成清酒	3			

妊産婦食

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	生野菜 サラダ	キャベツ ミニトマト 鶏卵 穀物酢 調合油 濃口醤油 白こしょう ケチャップ	35 15 25 5 3 2.5 0.01 2	上白糖 みりん風調味料 合成清酒 片栗粉	1 2.5 1 1	減塩しょうゆ (5 上白糖 1 片栗粉 1 穀物酢 5 小葱 5	温野菜 サダゴ マドレツ ンガ	赤ピーマン 10 食塩 0.3 上白糖 3 穀物酢 5	チンゲ チンゲンサイ ン菜ゴ マ和え	チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 ごま 1	炊き合 わせ	大豆の だいず水煮缶詰 ケチャ ツブ煮	30 20 10 10 3	磯辺和 白菜 60 減塩しょうゆ (2.5 焼きのり 0.2	温野菜 スナッフえんど 人参 皮剥 8 カリフラワー 30 マヨネーズ 15 上白糖 1 いりごま 1	酢みそ むきあさり 10 カットわかめ 0.5 葱 40 穀物酢 2.5 減塩みそ 3 上白糖 3	ごま油 1 さやいんげん (20	南瓜の かぼちゃ 60 コンソ メ煮 20 ピーナ キャベツ 50 ツ和え 5 ビーナ ツツバタ 5 減塩しょうゆ (5 上白糖 0.5	煮物	里芋 生椎茸 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 煮干しだし さやえんどう	40 10 10 2.5 0.5 15 5	カリフ カリフラワー 40 ラワー 人参 皮剥 10 淡口醤油 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 ゆず (果皮) 1	わかめ カットわかめ 1 油揚げ 10 人参 皮剥 5 さやえんどう 5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5	スープ ほうれん草 20 玉葱 10 ホールカーネル 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	デザー ふる一つゼリー 60	ポテト じゃが芋 50 きゅうり 10 人参 皮剥 5 マヨネーズ 8 食塩 0.2 白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5	スープ チンゲンサイ 30 人参 皮剥 8 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 食塩 0.5	ゼリー	ふる一つゼリー 60	鉄ゼリ ふる一つゼリー 60	ゼリー ふる一つゼリー 60	とろろ 和え	かつとろろ昆布 1 きゅうり 40 減塩しょうゆ (2.5 穀物酢 2.5	ゼリー ふる一つゼリー 60
15	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	クッキ 薄力粉 1等 無塩バター 上白糖 牛乳	10 5 5 3	クッキ 薄力粉 1等 無塩バター 上白糖 鶏卵	10 5 5 3	ホット 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	黒糖蒸 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	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 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	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 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	エネルギー 2029 kcal 蛋白質 76.2 g			エネルギー 2085 kcal 蛋白質 76.0 g			エネルギー 2081 kcal 蛋白質 75.2 g			エネルギー 1995 kcal 蛋白質 80.3 g			エネルギー 1992 kcal 蛋白質 78.0 g			エネルギー 2017 kcal 蛋白質 75.2 g			エネルギー 2047 kcal 蛋白質 77.6 g															
	脂質 53.3 g 炭水化 301.9 g			脂質 54.5 g 炭水化 316.0 g			脂質 53.7 g 炭水化 315.6 g			脂質 46.2 g 炭水化 307.9 g			脂質 48.6 g 炭水化 303.7 g			脂質 44.8 g 炭水化 320.9 g			脂質 41.9 g 炭水化 333.1 g															
	塩分 7.4 g			塩分 7.6 g			塩分 7.6 g			塩分 7.8 g			塩分 7.6 g			塩分 7.5 g			塩分 7.9 g															

献立表(週間)

妊産婦食

	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)		
夕			ゼリー	淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 ふる一つゼリー 60	ゼリー	ふる一つゼリー 60					酢の物	カットわかめ 0.5 玉葱 20 葱 5 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 3	ゼリー	ふる一つゼリー 60	調合油 1
15	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 10 上白糖 2 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 牛乳 3 紅茶 紅茶 浸出液 150	全粒粉	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	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 クリーム(植物 10 上白糖 2 みかん缶詰(果 10 紅茶 紅茶 浸出液 150	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 紅茶 浸出液 150	フレンチトースト	食パン 市販品 30 牛乳 10 鶏卵 5 上白糖 1 メープルシロツ 6 紅茶 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 紅茶 浸出液 150	
栄養価	1981 kcal 蛋白質 79.0 g 脂質 46.3 g 炭水化 304.3 g 塩分 7.4 g		2042 kcal 蛋白質 84.7 g 脂質 53.1 g 炭水化 294.8 g 塩分 7.9 g		1993 kcal 蛋白質 80.1 g 脂質 41.8 g 炭水化 313.8 g 塩分 7.8 g		2038 kcal 蛋白質 78.2 g 脂質 53.9 g 炭水化 302.0 g 塩分 7.5 g		1975 kcal 蛋白質 78.7 g 脂質 54.7 g 炭水化 283.4 g 塩分 7.8 g		2096 kcal 蛋白質 76.5 g 脂質 53.0 g 炭水化 320.7 g 塩分 7.5 g		2004 kcal 蛋白質 76.9 g 脂質 42.5 g 炭水化 318.8 g 塩分 7.3 g		

献立表(週間)

妊産婦食

	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		合成清酒 2.5												
		煮干しだし 15	酒蒸し	あさり 18	ごま和	生椎茸 20		減塩しょうゆ(5		人参 皮剥 5		人参 皮剥 5		みりん風調味料 2.5
				合成清酒 5	え	エリンギ 20		上白糖 1		鶏卵 25		乾椎茸 0.3		煮干しだし 15
	キャベツ	キャベツ 40		食塩 0.1		さやいんげん(20		煮干しだし 15		ノオイルサザンパック 10		菜種油 3		さやえんどう 4
	ツサラ	きゅうり 5		小葱 3		いりごま 0.5	お浸し	白菜(ゆで) 50	コーン	クリームスタイ 40		減塩みそ 4		
	ダ	人参 皮剥 3				濃口醤油 2.5		減塩しょうゆ(2.5	ポター	玉葱 30		上白糖 2	ゴマ和	小松菜 ゆで 50
		マヨネーズ 8	果物	パイナップル 75		上白糖 0.5		削り節 0.3	ジュ	薄力粉 1等 7	煮物	凍り豆腐 8	え	減塩しょうゆ(2.5
		ケチャップ 2								無塩バター 5		減塩しょうゆ(2.5		上白糖 0.5
		スイートコーン 5	デザート	黒ごまウエハー 7	果物	ネーブル 75	バター	生椎茸 30		牛乳 100		上白糖 1		ごま 0.5
	お浸し	ほうれん草 40			デザート	チョコウエハー 7	焼き	無塩バター 2		コンソメ 0.5		かつお・昆布だ 10	味噌炒	さやいんげん(30
	減塩しょうゆ(5						食塩 0.2		食塩 0.5		小葱 5	め	玉葱 30	
果物	ぶどう 60					果物	さやえんどう 5		白こしょう 0.01		果物	パイナップル 75	人参 皮剥 10	
デザート	チョコウエハー 7					デザート		果物	バナナ 100	果物	キウイフルーツ 40	デザート	無塩バター 3	
						デザート	黒ごまウエハー 7	デザート	チョコウエハー 7	ト	黒ごまウエハー 7	果物	減塩みそ 4	
													りんご 60	
													デザート	チョコウエハー 7
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
	豚生姜	豚かたロース 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	そい 80g 80
	焼き	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 0.4
		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		減塩正油パック 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		マヨネーズパック 10		きくらげ(乾) 1		生椎茸 10		減塩しょうゆ(5	みそお	板こんにやく 15
		鶏卵 25		玉葱 50	とびっ	大根 皮剥 40		人参 皮剥 10		菜種油 3		上白糖 2	でん	鶏卵 25
		減塩正油パック 5		人参 皮剥 20	こ和え	人参 皮剥 3		グリーンピース 3		減塩しょうゆ(5		みりん風調味料 2.5		さやいんげん(20
	れんこん	れんこん 50		乾椎茸 1		小松菜 5		菜種油 3		上白糖 2		葱 5		人参 皮剥 15
	炒煮	菜種油 1		菜種油 1		淡口醤油 2.5		減塩しょうゆ(5		みりん風調味料 2.5		生姜 2		減塩みそ 5
		濃口醤油 2.5		上白糖 1		上白糖 0.5		中華味 0.5		合成清酒 2.5		大根 皮剥 50		合成清酒 2.5
		上白糖 0.5		片栗粉 1		とびっこ 5		白こしょう 0.01		白こしょう 0.01		サラダ菜 5		上白糖 1
		とうがらし 乾 0.1		穀物酢 5				上白糖 1	里芋田	里芋 60		減塩しょうゆ(5		みりん風調味料 1
	おろし	大根 皮剥 40		小葱 5	いかサ	するめいか 20		合成清酒 2.5	楽	さやえんどう 6	炊き合	じゃが芋 40		
	和え	なめこ 20	磯辺和	白菜 60	ラダ	きゅうり 20		穀物酢 2.5		減塩みそ 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		片栗粉 2		上白糖 1		さやえんどう(4	の酢物	生姜 2
		穀物酢 5		焼きのり 0.2		玉葱 10		うずら卵 水煮 20		みりん風調味料 2.5		減塩しょうゆ(5		穀物酢 5
		淡口醤油 2.5				穀物酢 5	揚げ茄	なす 60	なめこ	大根 皮剥 40		上白糖 1		減塩しょうゆ(2.5
		わかめ	カットわかめ 1		濃口醤油 2.5	子	菜種油 5	おろし	きゅうり 10	和え物	昆布だし 15		上白糖 3	
ソテー	玉葱 40	の煮物	油揚げ 10		濃口醤油 2.5		おろししょうが 1		なめこ(水煮缶 20		めかぶわかめ 30	そば椀	茶そば 10	
	人参 皮剥 10		人参 皮剥 5		おろししょうが 1		小葱 3		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5		葱 5	
	菜種油 1		さやえんどう 5	ゼリー	ふる一つゼリー 60		減塩正油パック 5		小松菜 40		上白糖 0.5		乾椎茸 0.5	
	コンソメ 0.5		減塩しょうゆ(2.5			きのこ	ぶなしめじ 20	煮物	凍り豆腐 1	湯豆腐	切りみつば 5		淡口醤油 5	
	白こしょう 0.01		上白糖 0.5			マヨネ	まいたけ 10		減塩しょうゆ(2.5		木綿豆腐 50		食塩 0.2	
						ズ和	えのき茸 10		煮干しだし 15		減塩しょうゆ(5		かつお・昆布だ 150	

献立表(週間)

妊産婦食

	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	ゼリー	ふる一つゼリー	60	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				え	エリンギ 10 いりごま 1 マヨネーズ 8 食塩 0.1 白こしょう 0.01			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														
				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																									
15	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レーン上白糖みかん缶詰(果)	60 10 1.5 10 5 1 10	クッキー	薄力粉 1等 10 無塩バター 5 上白糖 5 鶏卵 3	全粒粉	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 無塩バター 0.5 メープルシロップ 3	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	フレンチパン	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	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 茶 2	紅茶	紅茶 茶 2										
栄養価	1975 kcal	蛋白質 75.2 g	脂質 51.3 g	炭水化 295.4 g	塩分 7.5 g	1974 kcal	蛋白質 78.5 g	脂質 51.4 g	炭水化 290.6 g	塩分 7.6 g	2010 kcal	蛋白質 78.5 g	脂質 50.2 g	炭水化 305.9 g	塩分 7.6 g	1985 kcal	蛋白質 76.6 g	脂質 44.2 g	炭水化 316.9 g	塩分 7.0 g	1991 kcal	蛋白質 76.3 g	脂質 54.6 g	炭水化 296.2 g	塩分 7.9 g	1990 kcal	蛋白質 79.5 g	脂質 41.1 g	炭水化 317.3 g	塩分 7.5 g	2038 kcal	蛋白質 79.4 g	脂質 49.1 g	炭水化 311.7 g	塩分 7.6 g

献立表(週間)

妊産婦食

	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	白菜のお浸し	白菜 60 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1	きゅうりの酢物の物	きゅうり 30 まだこ(ゆで) 10 カットわかめ 0.3 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.3	なます	サラダ菜 3 マヨネーズ 5 大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	ソテー	濃口醤油 1	キャベツ 30 玉葱 20 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	オニオンソテー	白こしょう 0.01	煮干しだし 15	減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1	
	果物	バレンシアオレ 60												
	デザート	黒ごまウエハー 7	果物盛り合わせ	パイナップル 40 キウイフルーツ 40	焼き芋	果物盛り合わせ	果物盛り合わせ	キウイフルーツ 10 パイナップル 20 みかん缶詰(果) 10	フルーツみつ豆	フルーツみつ豆 90	煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 20	果物	ネーブル 60
	デザート		デザート	チョコウエハー 7	デザート	デザート	デザート	チョコウエハー 7	デザート	黒ごまウエハー 7	デザート	チョコウエハー 7	デザート	黒ごまウエハー 7
											果物	キウイフルーツ 40		
夕	米飯	精白米 85	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 85	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84
	チャン	さけ・60g 60	豚肉のマヨネーズ炒め	豚ばら 70	焼き魚 70	すずき・80g 80	チキンカツ	若鶏もも 皮なし 60 食塩 0.3	魚塩焼き	ほっけ・100g 100	天ぷら	尾付きえび 40	魚南蛮漬け	あじ・60g 60
	チャン	淡色辛みそ 8		キャベツ 50	きのこ 50	食塩 0.3		食塩 0.3	き	食塩 0.5		かぼちゃ 40	食塩 0.3	食塩 0.3
	焼き	みりん風調味料 2.5		玉葱 10	添え 10	白こしょう 0.01		白こしょう 0.01		トマト 15		ししとうがらし 6	薄力粉 1等 2	薄力粉 1等 2
		生姜 1		赤ピーマン 10		ぶなしめじ 30		薄力粉 1等 4		サラダ菜 5		生椎茸 10	菜種油 6	菜種油 6
		キャベツ 50		マヨネーズ 8		生椎茸 20		鶏卵 3		醤油パック 5		薄力粉 1等 15	玉葱 40	玉葱 40
		玉葱 10		減塩みそ 5		まいたけ 20		パン粉(乾燥) 3				鶏卵 5	人参 皮剥 5	人参 皮剥 5
		人参 皮剥 10		合成清酒 2		菜種油 2		菜種油 10	煮物	じゃが芋 60		菜種油 15	ピーマン 8	ピーマン 8
		ぶなしめじ 10		白こしょう 0.01		減塩しょうゆ(5		ブリーツレタス 5		人参 皮剥 20		減塩正油パック 5	減塩しょうゆ(5	減塩しょうゆ(5
		ピーマン 5				合成清酒 2.5		カリフラワー 30		減塩しょうゆ(5			穀物酢 5	穀物酢 5
	サラダ	レタス 30	海藻サラダ	海藻サラダ 2	みりん風調味料 2.5	みりん風調味料 2.5		ケチャップパック 8		上白糖 1	おろし	大根 皮剥 50	上白糖 2	上白糖 2
		ブロッコリー 20		きゅうり 10	小葱 3	小葱 3				みりん風調味料 1		おろししょうが 5	とうがらし 乾 0.1	とうがらし 乾 0.1
		ミニトマト 15		レタス 5			わかめ 40	きゅうり 40		煮干しだし 15				
		鶏卵 25		ミニトマト 15	おから(新製法) 30	おから(新製法) 30	酢正油 0.5	カットわかめ 0.5		菜種油 1	炊き合わせ	なが芋 60	そばろ 15	鶏ひき肉 15
		マヨネーズパック 10		ノンオイルサザンパック 10	の炒り煮 0.5	ひじき 0.5		穀物酢 5		グリーンピース(3	わせ	人参 皮剥 15	煮 5	じゃが芋 50
	煮物	大根 皮剥 50	煮物	乾椎茸 0.5	乾椎茸 0.5	乾椎茸 0.5		上白糖 3		白煮物	白菜 40	乾椎茸 1	煮 1	煮 1
		人参 皮剥 15		えのき茸 20	葱 5	葱 5		減塩しょうゆ(2.5		白菜 40		減塩しょうゆ(5	煮干しだし 15	煮干しだし 15
		さやえんどう 5		ぶなしめじ 30	菜種油 3	菜種油 3		生姜 1.5		きゅうり 20		上白糖 1	減塩しょうゆ(5	減塩しょうゆ(5
		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(5	減塩しょうゆ(5	白和え	木綿豆腐 40		穀物酢 2.5		上白糖 1	上白糖 1	上白糖 1
		上白糖 1		上白糖 0.5	上白糖 2	上白糖 2		いりごま 1.5		食塩 0.2		さやえんどう 4	上白糖 1	上白糖 1
		かつおだし 15	ゼリー	ふる一つゼリー 60	みりん風調味料 2.5	みりん風調味料 2.5		減塩みそ 6		とろろ 0.5	浅漬け	きゅうり 15	サラダ	キャベツ 50
	ワカメスープ	木綿豆腐 25			煮干しだし 15	煮干しだし 15		上白糖 4		和え 40		キャベツ 15	キャベツ 15	かつお缶詰(油) 10
		カットわかめ 0.5			サラダ	レタス 10		ほうれん草 50		なが芋 40		人参 皮剥 5	人参 皮剥 5	マヨネーズ 8
		小葱 1.5				ミニトマト 20		人参 皮剥 10		小葱 1		刻み昆布 0.5	刻み昆布 0.5	レモン(果汁) 1.5
		コンソメ 1				ブロッコリー 30	清汁	エリンギ 20		減塩しょうゆ(2.5		食塩 0.3	食塩 0.3	濃口醤油 1
		食塩 0.8				マヨネーズパック 10		にら 10	ヨーグルト	低脂肪ヨーグル 100	お浸し	白菜 50	白菜 50	白こしょう 0.01
		白こしょう 0.01			みそ汁	カットわかめ 0.5		かつお・昆布だ 150				減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	レタス スープ 20
						大根 皮剥 40		淡口醤油 5				かつお節 0.5	かつお節 0.5	玉葱 15
								食塩 0.2						赤ピーマン 5

