

献立表(週間)

低残渣食

	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	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90																											
	おせち 盛合せ	はんぺん みりん風調味料 かつおだし だて巻 べにざけ 15g 食塩 しそ	30 0.2 5 10 15 0.1 1	ダシ入 卵焼 き 上白糖 かつおだし しそ	50 0.2 1 10 1 1	五目煮 大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん () 減塩しょうゆ () 上白糖 煮干しだし	50 10 10 5 1 1 30	玉葱の 炒め物 キャベツ (葉先) 赤ピーマン 中華味 食塩	50 40 30 5 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 30 5 1 2.5 30	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	10 40 10 2.5 1	おほか 大根 皮剥 (ゆ キャベツ ゆで 食塩 濃口醤油 上白糖 削り節	20 20 0.1 1 0.5 0.3	蒸し豆 腐 きゅう りの和 え物	木綿豆腐 葱 減塩正油パック きゅうり (皮な り 上白糖 減塩しょうゆ ()	100 2 5 40 5 0.5 2.5	雑煮	やわらか福もち 若鶏むね 皮な 大根 皮剥 人参 皮剥 淡口醤油 かつお・昆布だ 糸みつば	20 10 20 10 7.5 150 3	ねり梅 梅びしお みそ汁 キャベツ (葉先) ほうれん草 (葉 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 10 150	みそ汁 木綿豆腐 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	鯛みそ たいみそ 鯛味噌 たいみそ みそ汁 小松菜 (葉先) 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 10 150	みそ汁 白菜 (葉先) 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	20 30 10 150	みそ汁 ほうれん草 (葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 150	みそ汁 大根 葉 キャベツ (葉先) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 150	ジュース	りんご (濃縮還 ジュース	200	ジュース	りんご (濃縮還 ジュース	200	ジュース	りんご (濃縮還 ジュース	200	ジュース	りんご (濃縮還 ジュース	200	ジュース	りんご (濃縮還 ジュース	200
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	うどん	うどん ゆで	280	米飯	精白米	90																											
	盛合せ 弁当	ホタテ貝柱 凍り豆腐 大根 皮剥 人参 皮剥 淡口醤油 上白糖 合成清酒 かつおだし さやえんどう () かぶ 皮剥 人参 皮剥 上白糖 食塩 さつま芋 上白糖 食塩 蒸しかまぼこ 蒸しかまぼこ ささ身 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	20 16 60 20 5 1 2 30 4 50 8 3 0.2 40 5 0.1 10 10 20 2.5 0.5 10	チキン ソテー 若鶏もも 皮な 食塩 キャベツ (葉先) トマト (皮なし) ソースパック 木綿豆腐 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ () 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	90 0.3 30 30 5 50 30 10 5 2.5 15	魚の照 り焼き キャベツ (葉先) トマト (皮なし) ソースパック 大根の 大根 皮剥 人参 皮剥 煮物 さやえんどう () 淡口醤油 上白糖 かつおだし	80 5 1 2.5 15 5	魚の香 草焼き パン粉 (乾燥) タイム パセリ (粉) サニーレタス ソースパック	80 0.4 1 0.1 0.1 3 5	焼き魚 ほっけ・80g () 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック 野菜ソ テー キャベツ (葉先) ピーマン 人参 皮剥 食塩 和え物 きゅうり (皮な 春雨 かにかま 減塩しょうゆ () 上白糖	80 0.4 40 1 5 5 50 5 5 0.3 20 3 5 2.5 15	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	キャベ ツサラ ダ キャベツ (葉先) きゅうり (皮な 人参 皮剥 減塩しょうゆ () ケチャップ	40 5 3 5 2	果物 りんご 缶詰	40	煮奴 木綿豆腐 濃口醤油 みりん風調味料 煮干しだし 小葱 さつま 芋の甘 煮 和え物 蒸し焼 き 食塩 小葱	75 3 2 30 2	煮物 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ () 上白糖 お浸し 白菜 (ゆで) 減塩しょうゆ () 削り節	80 5 15 30 2 40 15 5 1 15 30 0.3	若鶏もも 皮な 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 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ () 上白糖 煮干しだし 白菜 (ゆで) 減塩しょうゆ () 削り節	90 1 50 20 5 7.5 1 2.5 2.5 2.5 30 1 1 5 15 5 20 5 5 15 5 2.5 0.3																									

低残渣食

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	きゅうり(皮なし)	20	減塩しょうゆ()	2.5	果物	黄桃缶	40	お浸し	ほうれん草(葉)	40			みそ汁	小葱	3	
	食塩	0.2							減塩しょうゆ()	5				じゃが芋	20	
	もも缶(果肉)	40	果物	みかん缶詰(果)	40			果物	ぶどう 缶詰	40				淡色辛みそ	10	
	みかん缶詰(果)	30												煮干しだし	150	
	味噌煮	大根 葉(葉先)	20										果物	もも缶(果肉)	40	
		じゃが芋	30													
		減塩みそ	5													
		煮干しだし	15													
夕	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	
	西京焼き	まだら・30g()	30	焼き魚	まだら・60g()	60	魚の蒸	きす	80	蒸し鶏	若鶏もも 皮なし	80	肉団子	鶏ひき肉	40	
		減塩みそ	5		しそ	1	し焼き	かぼちゃ(皮なし)	40		減塩しょうゆ()	5	あんか	玉葱	30	
		みりん風調味料	3		大根 皮剥	30		ししとうがらし	6		上白糖	1	け	食塩	0.1	
		上白糖	2		減塩正油パック	5		ブロッコリー	40		合成清酒	2.5		鶏卵	3	
		大根 皮剥	30					食塩	0.2		ブロッコリー()	40		薄力粉 1等	3	
		しそ	1	菜の花	和種なばな	50		減塩正油パック	5		鶏卵	25		玉葱	50	
		お浸し		お浸し	減塩しょうゆ()	2.5					減塩正油パック	5		人参 皮剥	20	
	お煮しめ	若鶏もも 皮なし	60		削り節	0.5	青菜ソ	チンゲンサイ	60		じゃが	じゃが芋	50	減塩しょうゆ()	5	
		なが芋	20				テー	人参 皮剥	5		芋炒煮	濃口醤油	2.5	上白糖	1	
		大根 皮剥	20	南瓜の	西洋かぼちゃ()	50		食塩	0.3		芋炒煮	濃口醤油	2.5	片栗粉	1	
		人参 皮剥	10	煮物	減塩しょうゆ()	2.5					芋炒煮	濃口醤油	2.5	上白糖	0.5	
		さやいんげん()	5		上白糖	1	胡瓜の	きゅうり(皮なし)	40		おろし	大根 皮剥	40	小葱	5	
		減塩しょうゆ()	5		和え物		かにかま	かにかま	10		和え	きゅうり(皮なし)	5	白菜	60	
		上白糖	1	清まし	生麩(梅)	10		減塩しょうゆ()	2.5		和え	きゅうり(皮なし)	5	濃口醤油	2.5	
		合成清酒	2	汁	糸みつば	5					スープ	淡口醤油	2.5	削り節	0.2	
		かつおだし	30		かつお・昆布だ	150	茶碗蒸	くり 甘露煮	6			玉葱	40	煮物	西洋かぼちゃ()	40
					淡口醤油	7.5	し	ささ身	10			人参 皮剥	10		さやえんどう	5
	和え物	きゅうり(皮なし)	40		食塩	0.2		ほうれん草	10		コンソメ	0.5		減塩しょうゆ()	5	
		上白糖	3	ゼリー	青りんごゼリー	60		鶏卵	30		食塩	0.8		上白糖	0.5	
		食塩	0.2					かつお・昆布だ	90					西洋かぼちゃ()	40	
								淡口醤油	2.5					さやえんどう	5	
	お吸い物	手まり麩	10					食塩	0.3					減塩しょうゆ()	2.5	
		和種なばな(葉)	20					合成清酒	1					かつお・昆布だ	2.5	
		淡口醤油	5					みりん風調味料	1					みりん風調味料	1	
		食塩	0.2											みそ汁	なす(皮なし)	20
		かつお・昆布だ	150				ゼリー	はちみつレモン	60					みそ汁	淡色辛みそ	10
														みそ汁	煮干しだし	150
栄養価	1775 kcal	蛋白質 74.3 g	1642 kcal	蛋白質 67.0 g	1683 kcal	蛋白質 73.7 g	1649 kcal	蛋白質 70.3 g	1677 kcal	蛋白質 67.2 g	1654 kcal	蛋白質 67.8 g	1653 kcal	蛋白質 69.6 g		
	脂質 15.2 g	炭水化 327.5 g	脂質 15.8 g	炭水化 301.0 g	脂質 15.4 g	炭水化 305.2 g	脂質 17.8 g	炭水化 293.9 g	脂質 19.2 g	炭水化 300.5 g	脂質 17.2 g	炭水化 299.8 g	脂質 18.6 g	炭水化 292.6 g		
	塩分 7.5 g		塩分 7.0 g		塩分 7.9 g		塩分 7.7 g		塩分 7.9 g		塩分 7.6 g		塩分 7.8 g			

低残渣食

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	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	
	焼き魚	ほっけ・40g	40	野菜卵	キャベツ	80	鶏肉照	若鶏もも 皮なし	50	中華炒	若鶏ささ身	20	焼き魚	ほっけ・40g (40	豆腐煮	焼き豆腐	75	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		食塩	0.1		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		大根 皮剥	40		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		しそ	0.5		減塩しょうゆ (2.5		小松菜 (葉先)	10	
	野菜ソ	キャベツ (葉先	60		食塩	0.8		ブロッコリー	20		さやえんどう	5		減塩正油パック	5		上白糖	1		玉葱	10	
	テー	食塩	0.3		冷凍全卵	50		カリフラワー	20		食塩	0.2		減塩しょうゆ (5		煮干しだし	30		人参 皮剥	5	
	和え物	白菜	40	和え物	きゅうり (皮なし)	30	炒煮	キャベツ	30	塩たら	片栗粉	1	とろろ	なが芋	60	ソテー	キャベツ (葉先	40	大根の	大根 皮剥	40	
		減塩しょうゆ (2.5		人参 皮剥	5		人参 皮剥	10	たらこ	たらこ	10	芋	煮干しだし	5		人参 皮剥	10	炒煮	人参 皮剥	10	
		みりん風調味料	2.5		めんつゆ (スト	2.5		凍り豆腐	1	しそ	しそ	0.5		減塩しょうゆ (2.5		ピーマン	10		減塩しょうゆ (5	
					大根の	大根 皮剥		減塩しょうゆ (5	こ	みそ汁	みそ汁		キャベツ (葉先	30		食塩	0.2		上白糖	1	
	みそ汁	ほうれん草	30	煮物	減塩しょうゆ (5		上白糖	0.5	胡瓜の	大根 皮剥 (ゆ	20	みそ汁	淡色辛みそ	10	たいみ	キャベツ (葉先	30	たいみ	白菜 (葉先)	30	
		葱	5		上白糖	1		白菜の	50	和え物	きゅうり (皮なし)	40		煮干しだし	150	そ	淡色辛みそ	10	みそ汁	棒麩	1	
		淡色辛みそ	10		煮干しだし	15	白菜の	しそ	0.5		食塩	0.2		茄子の	30	みそ汁	玉葱	20		淡色辛みそ	10	
		煮干しだし	150	みそ汁	玉葱	20	え	ゆかり	0.5	みそ汁	みりん風調味料	1	焼なす	減塩しょうゆ (2		大根 葉	10		煮干しだし	150	
	ジュース	パイン (濃縮還	200		さやえんどう	5	みそ汁	木綿豆腐	30		棒麩	1	し	かつおだし	3	ジュース	淡色辛みそ	10	たいみ	たいみそ	10	
					淡色辛みそ	10		小葱	2		小葱	5	ジュース	小葱	2		煮干しだし	150	そ			
					煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	ジュース	ジュース	200	ジュース	りんご (濃縮還	200	ジュース	りんご (濃縮還	200	
				ジュース	りんご (濃縮還	200		煮干しだし	150	ジュース	りんご (濃縮還	200		ジュース	ジュース					ジュース	パイン (濃縮還	200
					ジュース			ジュース	200													
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	そうめん	そうめん ゆで	250	米飯	精白米	90	
	スープ	ホタテ貝柱	60	焼き魚	まだら・80g	80	豆腐海	木綿豆腐	100	鶏肉の	若鶏もも 皮なし	80	豆腐あ	木綿豆腐	75	ん	蒸しかまぼこ	15	鯛の塩	あまだい	80	
	煮	じゃが芋	30		食塩	0.4	鮮あん	ホタテ貝柱	20	塩麹焼	塩こうじ	4	んかけ	人参 皮剥	15		葱	5	焼き	食塩	0.2	
		ブロッコリー (20		ブロッコリー	30	かけ	玉葱	30	き	ブロッコリー	20		葱	15		めんみ	1.8L	8	サラダ菜	5	
		キャベツ (葉先	20		減塩正油パック	5		人参 皮剥	10		プリーツレタス	6		鶏卵	15		かつお・昆布だ	160		大根 皮剥	30	
		人参 皮剥	10					ピーマン	10					減塩しょうゆ (5	吉野鶏	若鶏もも 皮なし	80		減塩正油パック	5	
		コンソメ	0.5	和え物	なが芋	60		中華味	0.5	南瓜煮	西洋かぼちゃ (70		食塩	0.1		上白糖	0.5				
		食塩	0.5		きゅうり (皮なし)	5		食塩	0.8	物	濃口醤油	2.5		みりん風調味料	2.5		濃口醤油	2.5	和え物	なが芋	60	
	ピーマン	赤ピーマン	20		上白糖	0.5		片栗粉	1		上白糖	1		煮干しだし	30		片栗粉	5		きゅうり (皮なし)	10	
	ソテー	黄ピーマン	20		食塩	0.3					かつおだし	15		片栗粉	2		サラダ菜	3		減塩しょうゆ (2.5	
	ー	ピーマン	20	なす味	なす (皮なし)	40	鶏肉と	若鶏むね皮なし	30	茄子の	なす (皮なし)	50	みそ炒	若鶏もも 皮なし	40	和え物	大根 皮剥 (ゆ	50		上白糖	1	
		食塩	0.3	噌炒め	玉葱	20	煮物	大根 皮剥	30	炒め煮	さやえんどう	5	め	ピーマン	20		人参 皮剥 (ゆ	5	三色炒	ブロッコリー	40	
					人参 皮剥	5		減塩しょうゆ (5		減塩しょうゆ (5		赤ピーマン	10		上白糖	0.5	め	黄ピーマン	8	
	サラダ	レタス (葉先)	30		淡色辛みそ	4		上白糖	1		上白糖	0.5		黄ピーマン	10		食塩	0.2		赤ピーマン	8	
		人参 皮剥	5		上白糖	2		みりん風調味料	2.5		かつおだし	10		減塩みそ	6					食塩	0.3	
		鶏卵	25		煮干しだし	15		煮干しだし	15					上白糖	2	焼き芋	さつま芋 (皮なし)	40				
		減塩正油パック	5	煮物	凍り豆腐	8		さやえんどう	4	清汁	白菜	30								卵豆腐	鶏卵	20
					減塩しょうゆ (2.5					葱	5	サラダ	玉葱 ゆで	45	果物	黄桃缶	40		かつお・昆布だ	20	
	オニオン	玉葱	30		上白糖	1	和え物	小松菜 (葉先)	50		淡口醤油	5		人参 皮剥	5					食塩	0.2	
	スー	人参 皮剥	5		かつお・昆布だ	10		減塩しょうゆ (2.5		食塩	0.2		減塩しょうゆ (2.5					小葱	5	

低残渣食

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)								
昼	プ	コンソメ	0.5	果物	小葱	5	味噌炒め	上白糖	0.5	果物	かつおだし	75	清汁	パセリ(粉)	0.1	果物	りんご 缶詰	40				
		食塩	0.8		黄桃缶	40		玉葱	30		昆布だし	75		さやえんどう	10		西洋なし(缶詰)	40	生ふ	10	淡口醤油	5
	果物	西洋なし(缶詰)	40				果物	りんご 缶詰	40				果物	西洋なし(缶詰)	40							
夕	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90				
	すき焼き	若鶏もも 皮なし	80	鶏肉の香味だれ	若鶏もも 皮なし	80	塩焼き	そい 70g(骨)	70	チャン	さけ・80g(骨)	80	鶏じゃが	若鶏もも 皮なし	60	焼き魚	まだら・80g(骨)	80	チキンソテー	若鶏もも 皮なし	80	
		焼き豆腐	50		食塩	0.4		大根 皮剥	40	チャン	淡色辛みそ	8		じゃが芋	80	野菜添え	玉葱	30		食塩	0.4	
		白菜(葉先)	30		薄力粉 1等	3		しそ	1	焼き	みりん風調味料	2.5		玉葱	40		人参 皮剥	10		ブリーツレタス	5	
		葱	15		上白糖	1		減塩正油パック	5		生姜	1		人参 皮剥	20		減塩しょうゆ(2.5		カリフラワー(30	
		人参 皮剥	8		減塩しょうゆ(5		みそおでん	大根 皮剥	40		キャベツ	50		さやえんどう	5		合成清酒	2.5		減塩正油パック	5
		減塩しょうゆ(7.5		みりん風調味料	2.5		大根 皮剥	40		玉葱	10		減塩しょうゆ(7.5		みりん風調味料	2.5				
		上白糖	2		葱	5		鶏卵	25		人参 皮剥	10		上白糖	2		小葱	3	あえ物	きゅうり(皮なし)	40	
		みりん風調味料	2.5		大根 皮剥	50		人参 皮剥	15		ピーマン	5		合成清酒	2.5				きゅうり(皮なし)	40		
		合成清酒	2.5		サラダ菜(葉先)	5		さやいんげん(10		レタス(ゆで)	30		煮干しだし	30	炒り豆腐	木綿豆腐	50		緑豆春雨	5	
	里芋田楽	里芋	30	炊き合わせ	じゃが芋	40		淡色辛みそ	5	サラダ	レタス(ゆで)	30					人参 皮剥	10		上白糖	1	
		さやえんどう	6		人参 皮剥	20		減塩しょうゆ(2.5		ブロッコリー(20	サラダ	きゅうり(皮なし)	40		葱	10		減塩しょうゆ(2.5	
		減塩みそ	5		さやえんどう(4		合成清酒	2.5		ミニトマト(皮	15		レタス	15		減塩しょうゆ(2.5	白和え	木綿豆腐	40	
		上白糖	1		減塩しょうゆ(5		上白糖	1		鶏卵	25		ミニトマト(皮	15		上白糖	1		淡色辛みそ	6	
		みりん風調味料	2.5		上白糖	1		みりん風調味料	1		減塩正油パック	5		減塩正油パック	5		みりん風調味料	2.5		上白糖	4	
					昆布だし	15	かぶの和え物	かぶ 皮剥(ゆ	30	煮物	大根 皮剥	50	煮物	白菜(葉先)	70		煮干しだし	15		ほうれん草(葉	50	
	おろし和え	大根 皮剥	40	お浸し	白菜	50		減塩しょうゆ(2.5		人参 皮剥	15		人参 皮剥	5	サラダ	レタス	10		人参 皮剥	10	
		きゅうり(皮なし)	10		濃口醤油	2.5		上白糖	0.5		さやえんどう	5		減塩しょうゆ(5		ミニトマト(皮	20	清汁	大根 皮剥	20	
		減塩しょうゆ(2.5		削り節	0.5	そうめ	そうめん ゆで	30		減塩しょうゆ(5		上白糖	1		減塩正油パック	5		貝割大根・芽	3	
							ん汁	葱	5		上白糖	1		かつおだし	15	みそ汁	棒麩	1		かつお・昆布だ	150	
								淡口醤油	5		かつおだし	15					葱	5		淡口醤油	5	
								食塩	0.2	ゼリー	はちみつレモン	60		淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 皮剥	40		食塩	0.2	
								かつお・昆布だ	150					煮干しだし	150		淡色辛みそ	10				
																	煮干しだし	150				
栄養価	エネルギー	1715 kcal	蛋白質 69.6 g	エネルギー	1646 kcal	蛋白質 70.5 g	エネルギー	1656 kcal	蛋白質 73.8 g	エネルギー	1728 kcal	蛋白質 73.3 g	エネルギー	1683 kcal	蛋白質 65.6 g	エネルギー	1650 kcal	蛋白質 71.2 g	エネルギー	1645 kcal	蛋白質 69.7 g	
	脂質	17.5 g	炭水化 314.4 g	脂質	17.9 g	炭水化 293.9 g	脂質	18.4 g	炭水化 290.6 g	脂質	15.6 g	炭水化 317.7 g	脂質	16.7 g	炭水化 310.5 g	脂質	16.0 g	炭水化 297.0 g	脂質	19.4 g	炭水化 290.6 g	
	塩分	7.8 g		塩分	7.0 g		塩分	7.6 g		塩分	7.7 g		塩分	7.7 g		塩分	7.5 g		塩分	7.3 g		

低残渣食

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	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90		
	含め煮	焼き豆腐	75	野菜ソ	小松菜(葉先)	50	炒り豆	木綿豆腐	50	大根煮	大根 皮剥	40	炒煮	白菜	50	豆腐の	木綿豆腐	100	塩たら	たらこ	10		
		濃口醤油	2.5	テー	人参 皮剥	10	腐	キャベツ(葉先)	50	物	人参 皮剥	8		人参 皮剥	10	あなか	かにかま	5	こと湯	しそ	0.5		
		上白糖	1		玉葱	20		葱	10		さやえんどう	3		減塩しょうゆ(5	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		食塩	0.3		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1		淡口醤油	1	湯葉 干し	濃口醤油	2.5		
		煮干しだし	30		減塩しょうゆ(5		上白糖	1		煮干しだし	15		煮干しだし	15	蒸し豆	木綿豆腐	75	鶏ガラスープ	0.2			
		さやえんどう	4	和え物	キャベツ(葉先)	40		上白糖	1		煮干しだし	15	腐	葱	2		片栗粉	1					
	和え物	白菜	40		減塩しょうゆ(5		上白糖	0.5	卵豆腐	冷凍全卵	20		減塩正油パック	5	チンゲン	チンゲンサイ	50	野菜炒	キャベツ(葉先)	50		
		人参 皮剥	5		上白糖	0.5		さつま	さつま芋(皮な)	60		煮干しだし	40		菜の和	人参 皮剥	10	め煮	ピーマン	10			
		濃口醤油	2.5	みそ汁	大根 葉	5		芋煮	減塩しょうゆ(5		食塩	0.2	和え物	ブロッコリー	50	え物	減塩しょうゆ(2	人参 皮剥	10		
		みそ汁	40		なす(皮なし)	20		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1	減塩しょうゆ(5	上白糖	1	
		葱	5		淡色辛みそ	10		煮干しだし	1		片栗粉	0.2		上白糖	0.5		たいみ	たいみそ	10	豆腐の	木綿豆腐	40	
		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		小葱	3		しそ	0.5	みそ汁	チンゲンサイ(20	みそ汁	たいみ	たいみそ	10	煮物	人参 皮剥	10	
		煮干しだし	150	たいみ	たいみそ	8	おかか	小松菜(葉先)	40	みそ汁	大根 葉	20		じゃが芋	40	みそ汁	大根 皮剥	20	豆腐の	減塩しょうゆ(2.5	上白糖	0.5
	練り梅	うめびしお	8		濃口醤油	2.5	和え	濃口醤油	2.5		木綿豆腐	40		淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 葉	10	棒麩	葱	5		
		ジュース	200	ジュース	パイナップル(濃縮還	200		削り節	0.3		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	ジュース	淡色辛みそ	10	みそ汁	煮干しだし	150		
		みそ汁	30		玉葱	30		みそ汁	30		煮干しだし	150	たいみ	たいみそ	10		煮干しだし	150	ジュース	パイナップル(濃縮還	200		
		ジュース	200		淡色辛みそ	10		りんご(濃縮還	200	果物	西洋なし(缶詰	40		ジュース	200		ジュース	パイナップル(濃縮還	200	ジュース	りんご(濃縮還	200	
		ジュース	200		煮干しだし	150		ジュース	200		ジュース	200		ジュース	200		ジュース	パイナップル(濃縮還	200	ジュース	りんご(濃縮還	200	
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	五目う	うどん ゆで	300	米飯	精白米	90		
	ハンバ	ささ身挽き肉(80	魚の葱	さけ・80g(骨	80	チキン	若鶏もも 皮な	80	魚の香	あかうお・80g	100	煮魚	まごがれい・80	80	どん	蒸しかまぼこ	40	回鍋肉	若鶏もも 皮な	80		
	ーグ	玉葱	40	ソース	食塩	0.4	ピカタ	食塩	0.4	味焼き	減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(10		鶏卵	50	キャベツ(葉先)	ピーマン	10		
		なが芋	5		葱	20		薄力粉 1等	3		合成清酒	2.5		上白糖	2		ほうれん草(ゆ	20	葱	葱	15		
		鶏卵	3		減塩しょうゆ(5		鶏卵	5		みりん風調味料	2.5		合成清酒	1.5		さやえんどう(4	減塩みそ	減塩しょうゆ(5		
		食塩	0.5		レモン(果汁)	2		ケチャップ	5		サニーレタス	8		みりん風調味料	1.5		葱	5	かつお・昆布だ	170	上白糖	1	
		キャベツ(葉先)	20		ブロッコリー(40		ブロッコリー(20		キャベツ(葉先)	30		人参 皮剥	20		かつお・昆布だ	170	めんみ	1.8L	8		
		人参 皮剥	5	豆腐あ	木綿豆腐	75		サニーレタス	8	炒め物	玉葱	20		スナップえんど	10		めんみ	1.8L	8	上白糖	1		
		ソースパック	5	んかけ	合挽肉	20		炒め物	8		人参 皮剥	10		梅肉和	5	じゃが	じゃが芋	60	鶏ガラスープ	0.5			
	サラダ	トマト(皮なし)	40		野菜炒	50	チンゲンサイ(黄ピーマン	10		ピーマン	8	お浸し	ほうれん草(葉	50	芋そぼ	玉葱	40	南瓜の	かぼちゃ(皮な)	60		
		きゅうり(皮な)	20		め	5		かき油	5		食塩	0.3		減塩正油パック	5	ろ煮	鶏ひき肉	20	煮物	減塩しょうゆ(5		
		鶏卵	25		貝割大根・芽	3		合成清酒	2.5		鶏ガラスープ	0.5		上白糖	1		いんげん ゆで	20	煮物	上白糖	1		
		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(5		合成清酒	2.5		梅肉和	5		片栗粉	1		減塩しょうゆ(5	煮干しだし	煮干しだし	15		
		オニオンソテ	30		上白糖	1	お浸し	白菜(葉先)	50	野菜サ	カリフラワー(30		しそ	0.3		煮干しだし	15	ほうれ	ほうれん草(葉	40		
		ローズハム	5		片栗粉	1		煮干しだし	15	ラダ	きゅうり(皮な)	15		梅干し(調味漬	3		煮干しだし	15	ん草の	減塩しょうゆ(2.5		
		人参 皮剥	5	お浸し	ほうれん草(葉	50		かつおだし	1		トマト(皮なし)	30		削り節	0.2	和え物	白菜	60	あえ物	減塩しょうゆ(2		
		食塩	0.2		減塩しょうゆ(2.5	あえ物	きゅうり(皮な)	60		減塩正油パック	5	蒸しは	はんぺん	40		減塩しょうゆ(2	焼きな	なす(皮なし)	40		
					減塩しょうゆ(2.5		きゅうり(皮な)	60		減塩正油パック	5	んぺん	減塩正油パック	5		上白糖	1					

低残渣食

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)									
昼	果物	りんご 缶詰	40	煮物	大根 皮剥	40	減塩しょうゆ(2.5	みそ汁	葱	3	果物	ぶどう 缶詰	40	果物	黄桃缶	40	す	小葱	2								
					人参 皮剥	20	上白糖	1		里芋	20								減塩正油パック	5								
					減塩しょうゆ(5	果物	みかん缶詰(果	40	淡色辛みそ	10							果物	みかん缶詰(果	40								
					みりん風調味料	1				煮干しだし	150																	
					煮干しだし	15																						
				果物	もも缶(果肉)	40																						
夕	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90							
	魚塩焼き	ほっけ・80g(80	帆立焼き	ホタテ貝柱	60	魚南蛮	そい 70g(骨	80	鶏の照	若鶏むね皮なし	80	チキン	鶏ひき肉	50	焼き魚	そい 40g(骨	80	蒸し帆	ホタテ貝柱	90							
		食塩	0.4		かぼちゃ(皮な	40	漬け	食塩	0.4	り焼き	減塩しょうゆ(5	ハンパ	豆乳	5		食塩	0.4	立	トマト(皮なし	30							
		トマト(皮なし	15		ピーマン	10		玉葱	40		合成清酒	2.5	ーグ	食塩	0.3		しそ	0.5		サラダ菜	5							
		サラダ菜	5		食塩	0.2		人参 皮剥	5		人参 皮剥	5		人参 皮剥	50		大根 皮剥	40		減塩正油パック	5							
		醤油パック	5		減塩正油パック	5		ピーマン	8		キャベツ(葉先	20		人参 皮剥	5		減塩正油パック	5										
								濃口醤油	5		ソースパック	5		鶏卵	3				茶碗蒸	鶏卵	50							
	煮物	じゃが芋	60	炊き合	若鶏もも 皮な	30		上白糖	2	煮物	かぶ 皮剥	40		ケチャップ	5	すり長	なが芋	50	し	煮干しだし	50							
		人参 皮剥	20	わせ	なが芋	40					人参 皮剥	15		人参 皮剥	30	芋	減塩しょうゆ(2.5		かつおだし	50							
		濃口醤油	5		人参 皮剥	15	そばろ	鶏ひき肉	15		人参 皮剥	15		上白糖	0.5					若鶏ささ身	10							
		上白糖	1		淡口醤油	5	煮	じゃが芋	50		さやいんげん(10		ブロッコリー	30	野菜サ	きょうな(葉先	10		なると	8							
		みりん風調味料	1		上白糖	1		さやいんげん(10		減塩しょうゆ(5		和え物	かぶ 皮剥	60	ラダ	キャベツ(葉先	30		2							
		煮干しだし	15		煮干しだし	15		煮干しだし	15		上白糖	1		和え物	人参 皮剥	5		ミニトマト(皮	15		0.3							
					さやえんどう	4		減塩しょうゆ(5		煮干しだし	15		食塩	0.3		減塩正油パック	5		みりん風調味料	1							
								上白糖	1		ブロッ	ブロッコリー(40		上白糖	1	和え物	小松菜	30	清汁	白菜	30						
											コリー	削り節	0.5		煮干しだし	1		人参 皮剥	10		貝割大根・芽	5						
											のおか	減塩しょうゆ(2.5					減塩しょうゆ(2		かつお・昆布だ	150						
											か和え							煮干しだし	2.5		淡口醤油	5						
														野菜サ	ライトツナ缶(20					食塩	0.2						
														ラダ	レタス	30												
															トマト(皮なし	30	ジュー	りんご(濃縮還	200									
															ノオイルサザン	10	ス			ゼリー	青りんごゼリー	60						
															みそ汁	玉葱	20											
																ほうれん草	20											
																淡色辛みそ	10											
																煮干しだし	150											
栄養価	1672 kcal	蛋白質	68.2 g	1723 kcal	蛋白質	73.7 g	1666 kcal	蛋白質	65.7 g	1704 kcal	蛋白質	71.6 g	1634 kcal	蛋白質	67.7 g	1744 kcal	蛋白質	68.4 g	1659 kcal	蛋白質	74.7 g							
	脂質	16.1 g	炭水化	305.2 g	脂質	15.7 g	炭水化	316.0 g	脂質	15.7 g	炭水化	308.1 g	脂質	15.2 g	炭水化	311.1 g	脂質	17.0 g	炭水化	297.3 g	脂質	20.4 g	炭水化	318.2 g	脂質	17.1 g	炭水化	295.4 g
		塩分	7.3 g		塩分	7.8 g		塩分	7.9 g		塩分	7.9 g		塩分	7.9 g		塩分	7.9 g		塩分	7.8 g		塩分	7.9 g		塩分	7.8 g	

低残渣食

献立表(週間)

	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	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90
	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ(40 50 0.5 2.5	野菜卵 とじ	キャベツ(葉先) 人参 皮剥 冷凍全卵 減塩しょうゆ(50 5 40 5	小松菜 の炒煮	小松菜(葉先) 赤ピーマン 凍り豆腐 減塩しょうゆ(40 20 1 2.5	焼き魚 食塩	あかうお・60g しそ	60 0.3 1	大根の 煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(40 10 5	豆腐の んかけ	木綿豆腐 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ(100 30 5 5	野菜炒 り卵	冷凍全卵 かつおだし キャベツ グリーンアスパ	50 5 20 10
	梅肉和え	キャベツ ゆで 人参 皮剥 梅干し(調味漬 上白糖	40 5 6 1	二色浸 し	もやし ピーマン 減塩しょうゆ(40 10 2.5	茹で卵 鶏卵	塩パック0.3g パセリ(粉)	0.3 0.2	カリフ ラワー	人参 皮剥 カリフラワー(5 30	蒸し豆 腐	木綿豆腐 減塩正油パック	50 5	みりん風調味料 片栗粉 小葱	1 1 2	チンゲ ン菜の 炒め煮	チンゲンサイ(20 20 10	
	たいみそ	たいみそ	10	和え物	きゅうり(皮な 上白糖	50 1	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	小松菜(葉先) 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	みそ汁	玉葱 もやし(根なし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 10 150	きゅう りの梅	きゅうり(皮な 梅干し(調味漬 肉和え みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2	減塩しょうゆ(5 1 1 5 30 10 150	
	みそ汁	白菜(葉先) なす(皮なし) 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	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	ジュース	パイナップル(濃縮還 ジュース	200	ジュース	りんご(濃縮還 ジュース	200	ジュース	パイナップル(濃縮還 ジュース	200	みそ汁	さやえんどう 白菜(葉先) 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150	ジュース	パイナップル(濃縮還	200
	ジュース	パイナップル(濃縮還	200	ジュース	りんご(濃縮還	200															
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	うどん	うどん ゆで 葱	300 5	米飯	精白米	90
	豆腐の トマト 煮	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	50 20 20 40 1 0.3 0.1	けの汁	大根 皮剥 人参 皮剥 さつま芋 いんげん ゆで 玉葱 葱 凍り豆腐 減塩みそ 煮干しだし	50 20 50 10 20 10 8 150	吉野鶏	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(90 5	シチュ ー	若鶏もも 皮な じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 薄力粉 1等 豆乳 コンソメ	70 40 40 20 5 60 0.5	焼き魚	さけ・80g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	80 0.4 40 0.5 5	うどん	うどん ゆで 葱 かつお・昆布だ めんみ 1.8L	150 10	煮魚	まこがれい・80 減塩しょうゆ(80 10
	ポトフ	若鶏もも 皮な じゃが芋 人参 皮剥 コンソメ 食塩 パセリ(粉	40 60 20 0.5 0.5 0.5	焼き魚	まだら・80g(80	大根和 え	大根 皮剥(ゆ はつかだいこん きゅうり(皮な 上白糖 食塩	40 5 10 3 0.3	長いも サラダ	なが芋 しそ 減塩しょうゆ(40 0.3 2.5	野菜サ ラダ	きゅうり(皮な 大根 皮剥(ゆ ノオイルサガンパック	30 30 10	肉じゃ が	じゃが芋 人参 皮剥 食塩 減塩正油パック	20 5 0.1 5	けんち ん煮	木綿豆腐 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(50 30 10 5
	イタリア アンサ ラダ	カリフラワー きゅうり(皮な 玉葱 ゆで 減塩しょうゆ(40 20 10 5	おかか 和え	白菜 きゅうり(皮な 減塩しょうゆ(50 10 2.5	みそ汁	人参 皮剥 白菜(葉先) 葱 淡色辛みそ	10 40 3 10	果物	ぶどう 缶詰	40	卵豆腐 あんか け	鶏卵 煮干しだし 減塩しょうゆ(25 25 2	和え物	小松菜 ゆで	50	和え物	かぶ 皮剥 きゅうり(皮な 人参 皮剥 上白糖 食塩	40 10 5 3 0.2

低残渣食

献立表(週間)

	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	果物	もも缶(果肉)	40	果物	りんご缶詰	40	果物	煮干しだし	150					果物	上白糖	1	果物	減塩しょうゆ(2.5	温野菜	スナップえんど	20							
	ジュース	きになる野菜(125				果物	黄桃缶	40						片栗粉	1		上白糖	0.5	サラダ	カリフラワー	30							
														果物	貝割大根・芽	5		もも缶(果肉)	40		減塩正油パック	5							
														果物	りんご缶詰	40				果物	みかん缶詰(果	40							
夕	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90					
	蒸し魚ソースかけ	まだら・80g	80	蒸し鶏	若鶏もも皮なし	50	照焼魚	そい80g	80	魚味噌	そい80g	80	鶏つく	鶏ひき肉	60	蒸し鶏	ささ身	40	ハンバーグ	鶏ひき肉	70								
		食塩	0.4		あんかけ	0.3		減塩しょうゆ(5		漬け焼	淡色辛みそ	5		玉葱	20		食塩	0.2		玉葱	20							
		ケチャップ	10		玉葱	40		上白糖	1		き	みりん風調味料	2.5		食塩	0.3		合成清酒	2.5		鶏卵	3							
		濃口醤油	2.5		ピーマン	10		みりん風調味料	2.5			上白糖	0.5		鶏卵	3		パセリ(粉)	0.1		パン粉(乾燥)	1							
		上白糖	2		減塩しょうゆ(5		合成清酒	1			大根皮剥	40		パン粉(乾燥)	3		サニーレタス	5		食塩	0.5							
		合成清酒	2.5		煮干しだし	30		大根皮剥	50			しそ	0.5		里芋	40		減塩正油パック	5		ケチャップ	5							
		葱	20		片栗粉	1		しそ	1			醤油パック	5		ホタテ貝柱	30					ウスターソース	5							
		片栗粉	1		煮干しだし	30		減塩正油パック	5						人参皮剥	20	大根の	大根皮剥	40		キャベツ	25							
		サニーレタス	5		片栗粉	1				和え物	きゅうり(皮なし)	50			減塩しょうゆ(7.5	煮物	人参皮剥	10		レッドキャベツ	5							
				煮物	じゃが芋	50	きんぴら	じゃが芋	50		上白糖	3			合成清酒	2.5		さやいんげん(10		減塩正油パック	5							
	とびっこ	大根皮剥(ゆ)	50		人参皮剥	10		人参皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5			みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(5										
	とびっこ	人参皮剥(ゆ)	5		上白糖	1		上白糖	1		炒煮	大根皮剥	40		片栗粉	1		合成清酒	1	リヤン	緑豆春雨	5							
	とびっこ	小葱	2		みりん風調味料	1		減塩しょうゆ(5		炒煮	大根皮剥	40		片栗粉	1		煮干しだし	15	バン	もやし	30							
	とびっこ	淡口醤油	5		みりん風調味料	1		煮干しだし	15			人参皮剥	10	大名和	白菜(葉先)	70		鶏卵	25		しそ	1							
	とびっこ	上白糖	1									減塩しょうゆ(5	え	削り節	0.5					減塩しょうゆ(5							
	とびっこ	とびっこ	5	サラダ	キャベツ(葉先)	25	マカロ	マカロニ乾	4			上白糖	1		減塩しょうゆ(5	ほうれ	しぼり豆腐	50		上白糖	1							
	卵スー	鶏卵	15		ブロccoli(30	ニサラ	きゅうり(皮なし)	20			煮干しだし	10		鶏卵	15	ん草の	減塩みそ	5										
	卵スー	玉葱	20		ミニトマト(皮)	15	ダ	人参皮剥	8			煮干しだし	10		食塩	0.1	白和え	上白糖	3	南瓜の	西洋かぼちゃ(50							
	卵スー	葱	5		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(5	のっぺ	里芋	30			食塩	0.1	白和え	ほうれん草(葉)	40	サラダ	きゅうり(皮なし)	15							
	卵スー	中華味	0.5	すまし	木綿豆腐	25	清汁	さやえんどう	5	い汁	木綿豆腐	30	ブロッ	ブロッccoli(40			人参皮剥(ゆ)	5		玉葱	10							
	卵スー	食塩	0.5	汁	葱	2		かぶ皮剥	20		人参皮剥	10	コリー	減塩しょうゆ(2.5	ゼリー	はちみつレモン	60			食塩	0.3							
	卵スー	淡口醤油	2.5		淡口醤油	5		淡口醤油	5		小葱	2	サラダ							スープ	玉葱	40							
	卵スー	白こしょう	0.01		食塩	0.2		食塩	0.2		濃口醤油	5									貝割大根・芽	5							
	果物	みかん缶詰(果)	40		昆布だし	75		昆布だし	75		食塩	0.2	とろろ	きょうな	10						コンソメ	0.5							
	果物	みかん缶詰(果)	40		かつおだし	75		かつおだし	75		煮干しだし	150	汁	なが芋	40						食塩	0.5							
															淡口醤油	5													
															食塩	0.2													
															煮干しだし	150													
栄養価	1691 kcal	蛋白質	65.9 g	1667 kcal	蛋白質	65.9 g	1638 kcal	蛋白質	66.9 g	1644 kcal	蛋白質	71.1 g	1691 kcal	蛋白質	72.0 g	1701 kcal	蛋白質	70.9 g	1688 kcal	蛋白質	65.4 g								
	脂質	16.0 g	炭水化	312.2 g	脂質	16.1 g	炭水化	309.1 g	脂質	17.8 g	炭水化	294.3 g	脂質	15.4 g	炭水化	296.8 g	脂質	21.3 g	炭水化	293.6 g	脂質	15.1 g	炭水化	311.8 g	脂質	21.3 g	炭水化	300.0 g	
	塩分	7.6 g		塩分	7.6 g		塩分	7.9 g		塩分	7.7 g		塩分	7.8 g		塩分	7.6 g		塩分	7.9 g		塩分	7.9 g		塩分	7.9 g		塩分	7.9 g

