

貧血食

献立表(週間)

	5月1日(火)		5月2日(水)		5月3日(木)		5月4日(金)		5月5日(土)		5月6日(日)		5月7日(月)	
夕	なめこ おろし	大根 皮剥 40 きゅうり 10 なめこ(水煮缶) 20 減塩しょうゆ(2.5	和え物 めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	1 15	そば椀 茶そば 10 葱 5 乾椎茸 0.5 淡口醤油 5 食塩 0.2	3 10 5 0.5 5 0.2	さやえんどう 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 かつおだし 15	ワカメ スープ	木綿豆腐 25 カットわかめ 0.5 小葱 1.5 コンソメ 1 食塩 0.5 白こしょう 0.01	酢の物 かぶ 皮剥 40 ゆず(果皮) 1 食塩 0.1 上白糖 2 穀物酢 5	たけのこ 水煮 25 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	サラダ レタス 10 ミニトマト 20 ブロッコリー 30 マヨネーズパツ 10	上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	白和え しぼり豆腐 40 いりごま 1.5 淡色辛みそ 8 上白糖 4 ほうれん草 70 人参 皮剥 10
	小松菜 煮物	小松菜 40 凍り豆腐 1 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 15	湯豆腐 切りみつば 5 木綿豆腐 25 減塩しょうゆ(2.5	5 25 2.5	デザート ふる一つゼリー 60	60	デザート ふる一つゼリー 60	デザート ふる一つゼリー 60	茶碗蒸 し桜漬 け添え	生ふ 10 切りみつば 2 鶏卵 30 かつお・昆布だ 80 食塩 0.3 桜花漬け 1	みそ汁 カットわかめ 0.5 大根 皮剥 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	清汁 エリンギ 20 にら 10 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	デザート ふる一つゼリー 60	デザート ふる一つゼリー 60
	Feふ りかけ	Fe+Znふり 3	ゼリー ふる一つゼリー 60	60					かしの 餅	団子の粉 7.5 上白糖 1 あずき 全粒・ 4 上白糖 4 食塩 0.1 かしの葉 1	Feふ りかけ	Fe+Znふり 3		
栄養 価	1847 kcal 蛋白質 73.9 g 脂質 52.7 g 炭水化 270.3 g 塩分 7.9 g		1828 kcal 蛋白質 76.3 g 脂質 43.3 g 炭水化 277.1 g 塩分 7.2 g		1872 kcal 蛋白質 76.1 g 脂質 41.8 g 炭水化 292.8 g 塩分 7.8 g		1797 kcal 蛋白質 79.8 g 脂質 38.7 g 炭水化 278.5 g 塩分 7.4 g		1872 kcal 蛋白質 73.9 g 脂質 43.9 g 炭水化 289.9 g 塩分 7.9 g		1897 kcal 蛋白質 74.2 g 脂質 48.5 g 炭水化 285.7 g 塩分 7.7 g		1896 kcal 蛋白質 75.7 g 脂質 47.1 g 炭水化 286.7 g 塩分 7.8 g	

貧血食

献立表(週間)

	5月8日(火)		5月9日(水)		5月10日(木)		5月11日(金)		5月12日(土)		5月13日(日)		5月14日(月)									
昼	サラダ	トマト	40	グリーンピース	3	お浸し	えのき茸	10	白こしょう	0.01	はんぺん マヨネーズ	減塩しょうゆ(2.5	ほうれん草	40							
		きゅうり	20	上白糖	1		白菜	40	鶏ガラスープ	0.5		はんぺん	20	上白糖	1	ほうれん草の あえ物	15					
		鶏卵	25	片栗粉	1		減塩しょうゆ(2.5	野菜サ ラダ	カリフラワー		30	ネーズ	10	果物	パインアップル	60	減塩しょうゆ(2.5			
		穀物酢	5	煮干しだし	15		かつおだし	1	きゅうり	15		トマト	30	焼き		果物	黒ごまウエハー	7	焼きな す	40		
		調合油	3						もずく	50		ひじき	3	果物	ぶどう	60	す	小葱	2			
		減塩しょうゆ(5	お浸し	ほうれん草		50	もずく	50	いりごま		0.5	Feウ エハー ス	黒ごまウエハー	7	Feウ エハー ス	黒ごまウエハー	7	減塩しょうゆ(2.5		
		白こしょう	0.01	酢	減塩しょうゆ(2.5	レモン(果汁)	2	穀物酢		5	Feウ エハー ス	黒ごまウエハー	7	Feウ エハー ス	黒ごまウエハー	7	ネーブル	60		
				煮物	大根 皮剥		40	減塩しょうゆ(2.5	調合油		3	Feウ エハー ス	黒ごまウエハー	7	Feウ エハー ス	黒ごまウエハー	7	果物	ネーブル	60	
					人参 皮剥		20	上白糖	3	減塩しょうゆ(2.5						Feウ エハー ス	黒ごまウエハー	7		
					みりん風調味料		1	果物	ネーブル	60		白こしょう	0.01									
			無塩バター	2																		
			食塩	0.2																		
			白こしょう	0.01	Feウ エハー ス	黒ごまウエハー	7															
			フルーツみつ豆	90	果物	キウイフルーツ	40															
			デザート	60																		
夕	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	バター ライス	精白米	80	米飯	精白米	80				
		魚塩焼き	ほっけ・80g	80	天ぷら	尾付きえび	40	魚南蛮	あじ・60g	60	豚の生	豚ロース(脂身	60	ミート ローフ	豚ひき肉	40	えびフ ライ	尾付きえび	60			
			食塩	0.4		かぼちゃ	40	漬け	食塩	0.3	生姜	生姜	3		パン粉(乾燥)	2	ベーコン	5	ライ	白こしょう	0.01	
			トマト	15		ししとうがらし	6		玉葱	40	減塩しょうゆ(5	合成清酒	2.5		牛乳	5	人参 皮剥	5	薄力粉 1等	6	
			サラダ菜	5		生椎茸	10		人参 皮剥	5	減塩しょうゆ(5	菜種油	1		食塩	0.3	玉葱	20	鶏卵	5	
			減塩正油パック	5		薄力粉 1等	15		ピーマン	8	合成清酒	2.5	菜種油	1		白こしょう	0.01	パセリ(粉	0.1	パン粉(乾燥)	10	
						食塩	0.3		減塩しょうゆ(5	人参 皮剥	5	人参 皮剥	5	人参 皮剥	5	玉葱	60	若鶏もも 皮な	60	菜種油	6
			煮物	じゃが芋	60		鶏卵	5	穀物酢	5	キャベツ	20	減塩正油パック	5	チキン チャッ プ	鶏卵	3	人参 皮剥	5	トマト	15	
				人参 皮剥	20		菜種油	15	上白糖	2	煮物	かぶ 皮剥	40	減塩正油パック	5	チャッ プ	鶏卵	3	食塩	0.2	サラダ菜	5
				減塩しょうゆ(5		減塩正油パック	5	とうがらし 乾	0.1		とうがらし 乾	0.1		ケチャップ	5	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	ソースパック	5
		上白糖	1		おろし	大根 皮剥	50	そばろ	鶏ひき肉	10		煮物	かぶ 皮剥	40	薄力粉 1等	3	薄力粉 1等	3	茶碗蒸	鶏卵	50	
		みりん風調味料	1		おろししょうが	5	煮	じゃが芋	50				無塩バター	1	中濃ソース	5	中濃ソース	5	し	煮干しだし	50	
		煮干しだし	15					さやいんげん(10				上白糖	0.5	ウスターソース	5	ウスターソース	5	かつおだし	50		
		菜種油	1					減塩しょうゆ(5				ブロッコリー	30	ケチャップ	5	ケチャップ	5	かつおだし	50		
		グリーンピース(3	炊き合 わせ	なが芋	60		煮干しだし	15				白こしょう	0.01	ワイン(赤)	2.5	ワイン(赤)	2.5	若鶏ささ身	10		
					人参 皮剥	15		減塩しょうゆ(5				玉葱	20	玉葱	20	玉葱	20	ぎんなん ゆで	3		
					乾椎茸	1		上白糖	1				黒こしょう	0.01	黒こしょう	0.01	黒こしょう	0.01	なると	8		
					淡口醤油	5				ブロッ コリー	ブロッ コリー	40		キャベツ	30	キャベツ	30	キャベツ	30	糸みつば	2	
					上白糖	1	サラダ	キャベツ	30					食塩	0.3	食塩	0.3	食塩	0.3	食塩	0.3	
					煮干しだし	15		人参 皮剥	5					上白糖	3							
					さやえんどう	4		かつお缶詰(油	30	か和え	か和え	8		穀物酢	1	シーフ ードサ ラダ	いたやがい	30	シーフ ードサ ラダ	きゅうり	30	
								マヨネーズ	8					煮干しだし	1		きゅうり	30	もやし	40		
					きゅうり	15		レモン(果汁)	1.5	中華風	中華風	5		赤ピーマン	8		赤ピーマン	8	赤ピーマン	8	赤ピーマン	10
					キャベツ	15		濃口醤油	1	スープ	スープ	15		黄ピーマン	8		黄ピーマン	8	黄ピーマン	8	人参 皮剥	5
					人参 皮剥	5		白こしょう	0.01					穀物酢	5		穀物酢	5	穀物酢	5	生姜	2

貧血食

献立表(週間)

	5月8日(火)		5月9日(水)		5月10日(木)		5月11日(金)		5月12日(土)		5月13日(日)		5月14日(月)	
夕	減塩しょうゆ (2.5		刻み昆布 0.5		卵スー 鶏卵 15		人参 皮剥 5		トマト 20		調合油 3		いりごま 0.5	
	Feふりかけ	Fe+Znふり 3	食塩 0.3		玉葱 40		鶏卵 20		海藻サラダ 1		食塩 0.3		ごま油 2	
			お浸し 白菜 50		赤ピーマン 5		中華味 0.5		ごま油 1		白こしょう 0.01		減塩しょうゆ (2.5	
			減塩しょうゆ (2.5		生椎茸 5		食塩 0.8		減塩しょうゆ (2.5		しそ 0.5		上白糖 1	
			かつお節 0.5		コンソメ 0.5		白こしょう 0.01		穀物酢 5		じゃが じゃが芋 40		穀物酢 2.5	
			デザート ふる一つゼリー 60		食塩 0.8		デザート ふる一つゼリー 60		上白糖 1		芋ポタ 無塩バター 5		お浸し 白菜 50	
					白こしょう 0.01		ト		白こしょう 0.01		ージュ 薄力粉 1等 5		減塩しょうゆ (2.5	
					デザート ふる一つゼリー 60				みそ汁 玉葱 30		牛乳 1000ml 100		かつお・昆布だ 5	
									まいたけ 8		コンソメ 0.2		デザート ふる一つゼリー 60	
									淡色辛みそ 10		食塩 0.2		ゼリー	
									煮干しだし 150		水 20			
									デザート ふる一つゼリー 60		クリーム(植物) 5			
											ゼリー ふる一つゼリー 60			
栄養価	1771 kcal	蛋白質 73.4 g	1856 kcal	蛋白質 71.1 g	1846 kcal	蛋白質 71.7 g	1851 kcal	蛋白質 71.1 g	1787 kcal	蛋白質 70.6 g	1795 kcal	蛋白質 72.5 g	1878 kcal	蛋白質 70.8 g
	脂質 46.7 g	炭水化 256.9 g	脂質 46.9 g	炭水化 281.4 g	脂質 41.1 g	炭水化 292.5 g	脂質 51.6 g	炭水化 266.4 g	脂質 38.6 g	炭水化 286.4 g	脂質 44.9 g	炭水化 267.0 g	脂質 50.5 g	炭水化 278.2 g
	塩分 7.5 g		塩分 7.0 g		塩分 7.9 g		塩分 7.3 g		塩分 7.9 g		塩分 7.9 g		塩分 7.2 g	

貧血食

献立表(週間)

	5月15日(火)		5月16日(水)		5月17日(木)		5月18日(金)		5月19日(土)		5月20日(日)		5月21日(月)		
朝	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	
	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 40 大根 皮剥 50 しそ 0.5 減塩正油パック 5	野菜卵とじ	キャベツ 50 人参 皮剥 5 鶏卵 50 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 2.5 煮干しだし 30	小松菜の炒煮	小松菜 40 赤ピーマン 20 油揚げ 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(上白糖) 2.5 上白糖 1	焼き魚	あじ・40g 40 食塩 0.2 しそ 1	切り干し大根	切干し大根 6 人参 皮剥 10 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 10	豆腐のんかけ	木綿豆腐 50 玉葱 30 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(上白糖) 5 合成清酒 1 みりん風調味料 1	野菜炒り卵	鶏卵 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	鶏卵 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
	切干大根梅肉和え	切干し大根 10 人参 皮剥 10 生椎茸 10 梅干し(調味漬) 6 上白糖 1	二色浸し	もやし 40 ピーマン 10 減塩しょうゆ(削り節) 0.5	茹で卵	鶏卵 50 塩パック0.3g 0.3 パセリ(粉) 0.2	いんげんソテー	さやいんげん(人参 皮剥) 40 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	納豆	納豆 40 葱 2 減塩正油パック 5	きゅうり	きゅうり 30 梅干し(調味漬) 2 みりん風調味料 0.5 上白糖 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(上白糖) 5	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(上白糖) 5
	みそ汁	白菜 30 なす 10 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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	玉葱 20 大根 葉 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	カリフラワー	ぶなしめじ 20 カリフラワー 30 のゴマ 2.5 醤油和え 0.5 いりごま 0.5	サラダ	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	さやえんどう	さやえんどう 5 ぶなしめじ 10 白菜 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	のり佃煮	F eのり佃煮 8 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	F eのり佃煮 8 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	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	牛乳	牛乳 180	牛乳	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	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180	
	F eのり佃煮	F eのり佃煮 8	牛乳	牛乳 180	のり佃煮	F eのり佃煮 8	のり佃煮	F eのり佃煮 8	牛乳	牛乳 180	のり佃煮	F eのり佃煮 8	牛乳	牛乳 180	
昼	パン：オレンジロール	オレンジロール 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	そば	そば ゆで 210 かつおだし 150 昆布だし 150	米飯	精白米 80	
	和風豆腐ハンバーグ	木綿豆腐 40 鶏ひき肉 30 玉葱 40 ひじき 5 鶏卵 3 なが芋 5 片栗粉 3 減塩みそ 5 白こしょう 0.01 菜種油 2 大根 皮剥 30 しそ 1 減塩正油パック 5	蒸し豚肉あんかけ	豚ももスライス 50 食塩 0.3 生姜 2 玉葱 40 ピーマン 10 乾椎茸 0.3 菜種油 1 減塩しょうゆ(上白糖) 5 煮干しだし 30 片栗粉 1	ザンギ	若鶏もも 皮なし 80 生姜 3 減塩しょうゆ(菜種油) 5 薄力粉 1等 1 調合油 7 サニーレタス 5 レモン 10	ポークカレー	豚並肉(肩・脂) 50 じゃが芋 40 玉葱 40 人参 皮剥 20 無塩バター 3 薄力粉 1等 2 牛乳 30 カレールウ 8 カレー粉 0.5 ケチャップ 1 ウスターソース 5 ワイン(白) 2	焼き魚	さけ・60g 60 食塩 0.3 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	そば	そば ゆで 210 かつおだし 150 昆布だし 150 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 15 合成清酒 2.5 上白糖 1 葱 5	煮魚	まこがれい・80 80 生姜 2 減塩しょうゆ(上白糖) 10 合成清酒 2.5 里芋 20 小松菜 20	
	野菜ス	きゅうり 30 大根 皮剥 30 セロリー 20 マヨネーズパッ 10	桜ポテト	じゃが芋 50 たらこ 6 食塩 0.1 白こしょう 0.01	長いも	長いも 3 サラダ 0.3	野菜ス	なが芋 40 しそ 0.3 穀物酢 5	野菜ス	きゅうり 30 大根 皮剥 30 セロリー 20 マヨネーズパッ 10	肉じゃ	肉じゃ 40	木綿豆腐 50 大根 皮剥 30 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(上白糖) 5 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	木綿豆腐 50 大根 皮剥 30 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(上白糖) 5 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	

献立表(週間)

貧血食

	5月15日(火)		5月16日(水)		5月17日(木)		5月18日(金)		5月19日(土)		5月20日(日)		5月21日(月)		
昼	ポトフ	若鶏もも 皮なし 40 ベーコン 5 じゃが芋 60 マッシュルーム 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 パセリ(粉) 0.5	煮物	グリんピース 5 干しずいき 5 さやえんどう 3 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 削り節 0.5	焼きかぼちゃ 40 ぼちや 0.2 白こしょう 0.01 プロセスチーズ 5 パセリ(粉) 0.1	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	漬物	調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	だいこん 福神 5	卵豆腐 25 あんかけ 25 減塩しょうゆ(2 生姜 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 片栗粉 1	が	若鶏むね皮なし 30 玉葱 20 人参 皮剥 10 調合油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 小葱 1	酢の物	かぶ 皮剥 40 きゅうり 10 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	
	イタリアンサラダ	トマト 20 きゅうり 20 玉葱 10 穀物酢 5 オリーブ油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	湯豆腐	木綿豆腐 25 減塩正油パック 5 葱 2	味噌浸し	白菜 40 葱 3 減塩みそ 5 上白糖 0.3	ソテー	ピーマン 10 キャベツ 30 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01		貝割大根・芽 5	ゴマ和え	小松菜 ゆで 50 ごま 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	温野菜	スナッパえんど 20 カリフラワー 30 マヨネーズ 5	
	果物	キウイフルーツ 40	果物	りんご 60	果物	ネーブル 60	果物	パインアップル 75	デザート	黒ごまウエハー 7	果物	キウイフルーツ 40 チョコウエハー 14	デザート	黒ごまウエハー 7	
	ジュース	きになる野菜(125	鉄分補給デザート	チョコウエハー 14	ふりかけ	Fe+Znふり	デザート	チョコウエハー 14			鉄分補給デザート				
	Feウエハー	黒ごまウエハー 7													
夕	米飯	精白米 80	五目炊き込みご飯	精白米 80 若鶏もも 皮なし 10 生椎茸 10 人参 皮剥 3 ごぼう 5 油揚げ 2 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 グリんピース 3 かつおだし 30	米飯	精白米 80 ぶり・60g 60 減塩しょうゆ(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 減塩正油パック 5	魚味噌	そい 100g 100 減塩みそ 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	米飯	精白米 80 鶏つくね揚げ 30 あんかけ 20 生椎茸 3 食塩 0.3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 5 里芋 40 ホタテ貝柱 20 人参 皮剥 20 生椎茸 10 減塩しょうゆ(7.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 片栗粉 1 生姜 1	米飯	精白米 80 マヨネーズ焼 60 黒こしょう 0.01 マヨネーズ 10 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5 大根の煮物 60 人参 皮剥 10 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 煮干しだし 15 鶏卵 25	ハンバーグ	合挽肉 60 玉葱 40 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 3 ケチャップ 5 キウスターソース 5 キャベツ 25 レッドキャベツ 5	
	揚げ魚チリソース	まだら・60g 60 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 菜種油 6 ケチャップ 10 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 ごま油 1 にんにく 1 生姜 1 トウバンジャン 0.5 ラー油 0.5 葱 20 片栗粉 1 サニーレタス 5	魚塩焼き	さば・60g 60 食塩 0.3 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	きんぴらごぼう	ごぼう 40 人参 皮剥 10 しらたき 20 ごま油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 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 減塩しょうゆ(2.5	炒煮	大根 皮剥 40 凍り豆腐 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 10	大名和え	白菜 70 削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5 鶏卵 15 食塩 0.1	リヤンパン	緑豆春雨 5 もやし 30 しそ 1 ロースハム 10 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 ごま油 0.5 いりごま 1	
	とびっこ野菜の和え物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 小葱 2 減塩しょうゆ(2.5	筑前煮	若鶏もも 皮なし 10 里芋 50 人参 皮剥 15 さやいんげん(10 菜種油 1 濃口醤油 5	マカロニニサラダ	マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ロースハム 8 マヨネーズ 10	のっぺ	里芋 30							

貧血食

献立表(週間)

	5月15日(火)		5月16日(水)		5月17日(木)		5月18日(金)		5月19日(土)		5月20日(日)		5月21日(月)						
夕	上白糖	1	上白糖	1	白こしょう	0.01	い汁	木綿豆腐	30	菜種油	0.5	ほうれん草(ゆ)	20	西洋かぼちゃ	50				
	とびっこ	5						人参 皮剥	10			人参 皮剥(ゆ)	5	南瓜の					
	卵とじ		サラダ	キャベツ	25	清汁	さやえんどう	5	ごぼう	15	ブロッ	ブロッコリー	60	サラダ	きゅうり	15			
				ブロッコリー	30		えのき茸	20	小葱	2	コリー	ひじき	3		玉葱	10			
				ミニトマト	15		淡口醤油	5	濃口醤油	5	サラダ	穀物酢	5		マヨネーズ	10			
				マヨネーズ	10		食塩	0.2	食塩	0.2		調合油	3						
				白こしょう	0.01		昆布だし	75	煮干しだし	150		減塩しょうゆ(2.5	お吸い	生ふ	6	ソテー	玉葱	40
				白こしょう	0.01		かつおだし	75				白こしょう	0.01	物	糸みつば	2		貝割大根・芽	5
	ゼリー	ふる一つゼリー	ゼリー	ふる一つゼリー	60	デザート	ふる一つゼリー	60	ゼリー	ふる一つゼリー	60				淡口醤油	5		菜種油	1
															食塩	0.2		食塩	0.2
															昆布だし	75		白こしょう	0.01
															かつおだし	75			
																	デザート	ふる一つゼリー	60
																	ト		
栄養価	1842 kcal	蛋白質 74.6 g	1849 kcal	蛋白質 72.7 g	1870 kcal	蛋白質 70.5 g	1858 kcal	蛋白質 73.4 g	1837 kcal	蛋白質 70.6 g	1852 kcal	蛋白質 75.8 g	1891 kcal	蛋白質 71.2 g					
	脂質 49.8 g	炭水化 268.1 g	脂質 45.1 g	炭水化 283.1 g	脂質 51.8 g	炭水化 273.1 g	脂質 42.3 g	炭水化 288.9 g	脂質 48.2 g	炭水化 275.0 g	脂質 48.2 g	炭水化 274.0 g	脂質 48.8 g	炭水化 283.2 g					
	塩分 7.7 g		塩分 7.4 g		塩分 7.5 g		塩分 7.5 g		塩分 7.5 g		塩分 7.5 g		塩分 7.8 g	塩分 7.2 g					

献立表(週間)

貧血食

	5月22日(火)		5月23日(水)		5月24日(木)		5月25日(金)		5月26日(土)		5月27日(日)		5月28日(月)		
朝	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 87	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	
	五目煮	さつま揚げ 20 大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 乾椎茸 0.5 ひじき 3 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	鮭甘塩 20 焼き 1 人参と 40 小松菜 10 のナム 15 ル 1 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 2.5 上白糖 2 ごま油 0.5 ソテー	秋鮭塩焼き(骨 20 しそ 1 小松菜 ゆで 40 もやし ゆで 10 人参 皮剥(ゆ 15 ごま 1 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 2.5 上白糖 2 ごま油 0.5 キャベツ 60 ピーマン 10 菜種油 1 食塩 0.5 白こしょう 0.01	きんぴら 40 人参 皮剥 10 ごま油 1 濃口醤油 2.5 上白糖 1 いりごま 1 卵焼き 50 鶏卵 0.2 食塩 0.1 上白糖 1 菜種油 1 パセリ 1 みそ汁	ごぼう 40 人参 皮剥 10 ごま油 1 濃口醤油 2.5 上白糖 1 いりごま 1 鶏卵 50 食塩 0.2 上白糖 0.1 菜種油 1 パセリ 1 きょうな 20 玉葱 10 黄ピーマン 5 穀物酢 5 上白糖 0.5 調合油 3 食塩 0.2 黒こしょう 0.01 キャベツ 30 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 180 のり佃煮 8	野菜ソ 50 キャベツ 20 玉葱 20 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01 鶏肉照 30 濃口醤油 2.5 上白糖 1.5 ブロッコリー 30 みそ汁	精白米 87 茶 20 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01 鶏もも 皮な 30 濃口醤油 2.5 上白糖 1.5 ブロッコリー 30 チンゲンサイ 20 もやし 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 のり佃煮 8 牛乳 180 牛乳 180 のり佃煮 8	米飯 80 炒め 40 玉葱 60 菜種油 1 食塩 0.5 白こしょう 0.01 五目ひ 6 ひじき 10 凍り豆腐 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 10 みそ汁	精白米 80 豆腐そ 75 ぼろか 20 け 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 合成清酒 1 さやいんげん(10 ほうれ 10 ん草の 10 炒煮 30 もやし 5 ひじき 5 ピーマン 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みそ汁	米飯 80 焼き生 70 揚げ 0.01 菜種油 1 ブロッコリー 30 減塩正油パック 5 ほうれ 50 ん草の 10 炒煮 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みそ汁	精白米 80 生揚げ 70 白こしょう 0.01 菜種油 1 ブロッコリー 30 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 ほうれ 50 ん草の 10 炒煮 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みそ汁	精白米 80 生揚げ 70 白こしょう 0.01 菜種油 1 ブロッコリー 30 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 ほうれ 50 ん草の 10 炒煮 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みそ汁		
	塩たらこ	たらこ 10 しそ 1	ソテー	キャベツ 60 ピーマン 10 菜種油 1 食塩 0.5 白こしょう 0.01	野菜サ 20 ラダ 10 黄ピーマン 5 穀物酢 5 上白糖 0.5 調合油 3 食塩 0.2 黒こしょう 0.01 みそ汁	きょうな 20 玉葱 10 黄ピーマン 5 穀物酢 5 上白糖 0.5 調合油 3 食塩 0.2 黒こしょう 0.01 キャベツ 30 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 180 のり佃煮 8	のり佃煮 8 牛乳 180 のり佃煮 8	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 180 のり佃煮 8	のり佃煮 8 牛乳 180 のり佃煮 8	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 180 のり佃煮 8	のり佃煮 8 牛乳 180 のり佃煮 8		
	白菜のお浸し	白菜 60 減塩しょうゆ(2.5 かつお節 0.5	白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5	白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5	白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5	白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5	白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5	白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5	白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5	白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5	白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5	白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5	白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5	白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5	
	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	みそ汁	貝割大根・芽 5 いわのり 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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 180 のり佃煮 8	のり佃煮 8 牛乳 180 のり佃煮 8	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 180 のり佃煮 8	のり佃煮 8 牛乳 180 のり佃煮 8	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 180 のり佃煮 8	のり佃煮 8 牛乳 180 のり佃煮 8	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 180 のり佃煮 8
	牛乳	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	
	のり佃煮	F e のり佃煮 8	のり佃煮 8	F e のり佃煮 8	のり佃煮 8	牛乳 180	のり佃煮 8	牛乳 180	のり佃煮 8	牛乳 180	F e のり佃煮 8	F e のり佃煮 8	牛乳 180	F e のり佃煮 8	
昼	ホットドック	ドッグパン40g 40 フランクフルト 16.3 ケチャップ 5 キャベツ 30 菜種油 1 食塩 0.1	米飯 80 チキン 60 ロール 0.3 白こしょう 0.01 鶏卵 5 玉葱 20 人参 皮剥 10 パン粉(乾燥) 3 ケチャップ 5 ピーマン 10 赤ピーマン 10 黄ピーマン 10 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 1	米飯 80 ハヤシ 40 ライス 100 マッシュルーム 20 菜種油 3 ハヤシルウ 9 ウスターソース 2.5 ケチャップ 2.5 白こしょう 0.01 グリーンピース 5 グリー 20 ンサラ 40 ダ 15 減塩しょうゆ(2.5	精白米 80 豚ももスライス 40 玉葱 100 マッシュルーム 20 菜種油 3 ハヤシルウ 9 ウスターソース 2.5 ケチャップ 2.5 白こしょう 0.01 グリーンピース 5 グリー 20 ンサラ 40 ダ 15 減塩しょうゆ(2.5	米飯 87 魚の生 60 姜焼き 5 合成清酒 5 生姜 3 サニーレタス 3 レモン 10 小松菜 50 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 冷奴 50 木綿豆腐 50 かつお節 0.5	精白米 87 さわら・60g 60 減塩しょうゆ(5 合成清酒 5 生姜 3 サニーレタス 3 レモン 10 小松菜 50 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 冷奴 50 木綿豆腐 50 かつお節 0.5	米飯 80 魚みそ 50 煮 3 煮物	精白米 80 さば・50g 50 生姜 3 減塩みそ 10 上白糖 2 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 さやえんどう 4 ごぼう 30 生揚げ 40 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	ソース 150 焼きそば 30 さば・50g 50 生姜 3 減塩みそ 10 上白糖 2 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 さやえんどう 4 ごぼう 30 生揚げ 40 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	蒸し中華めん 150 豚ももスライス 30 キャベツ 60 人参 皮剥 15 玉葱 20 ピーマン 10 菜種油 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 かき油 3 中濃ソース 10 かぼちゃ(ゆで 70 きゅうり 10 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01	米飯 80 蒸し魚 60 のあん 3 かけ 0.3 ぎくらげ(乾) 0.5 ぶなしめじ 20 貝割大根・芽 10 濃口醤油 5 上白糖 1 片栗粉 1 煮干しだし 30 炊合せ 40 大根 皮剥 40 鶏卵 25 人参 皮剥 15	精白米 80 まだら・60g 60 生姜 3 食塩 0.3 ぎくらげ(乾) 0.5 ぶなしめじ 20 貝割大根・芽 10 濃口醤油 5 上白糖 1 片栗粉 1 煮干しだし 30 炊合せ 40 大根 皮剥 40 鶏卵 25 人参 皮剥 15		

献立表(週間)

貧血食

	5月22日(火)		5月23日(水)		5月24日(木)		5月25日(金)		5月26日(土)		5月27日(日)		5月28日(月)				
昼		パン粉(乾燥) 3 パルメザンチー 0.1	サラダ	レタス 10 きゅうり 40		穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01		小葱 1 減塩正油パック 5		煮干しだし 15 グリーンピース 3		サニーレタス 8		減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15			
	フレンチサラダ	きょうな ゆで 40 黄ピーマン 5 トマト 20 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01		はつかだいこん 5 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01	春雨の中華風ソテー	緑豆春雨 5 木綿豆腐 30 にら 10 ごま油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 中華味 0.3	デザート	チョコウエハー 14	スパゲティサラダ	スパゲティ 乾 6 きゅうり 20 ロースハム 5 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01	バナナ 100	もずく酢	もずく 50 生姜 3 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 3	長いもの酢の物	なが芋 50 きゅうり 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2		
	フレンチポテト	フライドポテト 60 菜種油 3 食塩 0.2	煮物	西洋かぼちゃ 40 いんげん ゆで 20 生椎茸 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	果物	キウイフルーツ 40	デザート	チョコウエハー 14				果物	キウイフルーツ 40	磯和え	もやし ゆで 40 人参 皮剥 5 ひじき 3 減塩しょうゆ(5		
	果物	りんご 60	チンゲンサイ	玉葱 20 チンゲンサイ 20 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01								果物	パイナップル 75	果物	ネーブル 60		
	デザート	チョコウエハー 14	のソテー									デザート	チョコウエハー 7	フェウエハース	黒ごまウエハー 7		
	ジュース	きになる野菜(125	果物	ぶどう 60													
			デザート	黒ごまウエハー 7													
夕	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 85	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	
	鶏の西京焼	若鶏もも 皮なし 80 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 減塩正油パック 5	おろし煮	まだら・60g 60 生姜 3 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 3 合成清酒 2.5 大根 皮剥 80 ほうれん草 30	焼き魚	あかうお・100 100 食塩 0.5 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	ジンギスカン	ラム かたもやし 50 キャベツ 30 ピーマン 15 人参 皮剥 15 玉葱 20 菜種油 1 成吉思汗たれ 10	鶏肉のおろしあん	若鶏もも 皮なし 50 食塩 0.25 白こしょう 0.01 合成清酒 1 薄力粉 1等 2 ごま油 2 大根 皮剥 50 小松菜 10 人参 皮剥 10 葱 5 生姜 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 片栗粉 1		魚粕づけ焼	ぶり・80g 80 食塩 0.4 酒かす 3 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	鶏肉ケチャップ	若鶏もも 皮なし 80 玉葱 40 人参 皮剥 10 食塩 0.2 ケチャップ 15 クリーム(植物 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン 10		
	里芋の煮物	里芋 60 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 さやえんどう(5	麻婆豆腐	木綿豆腐 50 鶏ひき肉 10 玉葱 40 葱 10 菜種油 3 にんにく 0.5 生姜 5 減塩しょうゆ(2.5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 ごま油 1 片栗粉 1	ホタテのオイスターソース	ベビーホタテ 40 玉葱 30 人参 皮剥 10 ぶなしめじ 15 ピーマン 5 ごま油 1 中華味 0.5 かき油 3 白こしょう 0.01	帆立のチリソース	ベビーホタテ 30 玉葱 10 生姜 1 にんにく 1 ケチャップ 5 上白糖 1 合成清酒 1 トウバンジャン 0.5 中華味 0.5 片栗粉 1 小葱 2				かにかけ	かぶ 皮剥 50 人参 皮剥 15 かにかま 5 グリーンピース(3 食塩 0.2 かつお・昆布だ 20 片栗粉 1	酢ばす	れんこん 30 赤ピーマン 10 食塩 0.2 上白糖 3 穀物酢 5		
	きのこの和え物	生椎茸 10 えのき茸 10 ぶなしめじ 20 エリンギ 10 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1			きんとん	さつま芋 50 上白糖 3						大豆のケチャップ煮	だいず水煮缶詰 30 玉葱 20 人参 皮剥 10 菜種油 1	めかぶの和え物	めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5	温野菜サラダ ゴマドレッシング	スナップえんど 30 人参 皮剥 8 カリフラワー 30 マヨネーズ 15 上白糖 1

貧血食

献立表(週間)

	5月22日(火)		5月23日(水)		5月24日(木)		5月25日(金)		5月26日(土)		5月27日(日)		5月28日(月)					
夕	人参 皮剥	10	とうがらし 乾	0.2	葱	10	サラダ	グリーンアスパ	10	ケチャップ	10	卵とじ	鶏卵	25	いりごま	1		
	菜種油	1			減塩しょうゆ(2.5		トマト	30	グリんピース	3		キャベツ	40				
	食塩	0.2	ポテト	じゃが芋	40	穀物酢	2.5	レタス	30	小葱	2	ソテー	ほうれん草	20				
	デザート	ふる一つゼリー	サラダ	きゅうり	15	上白糖	1	鶏卵	25	カリフ	カリフラワー	40	食塩	0.2	玉葱	30		
				人参 皮剥	5	ふりか	F e+Z nふり	3	ノオイルサザンパッ	10	ラー	人参 皮剥	10	白こしょう	0.01	ホールカーネル	10	
				ローズハム	5	け			にら炒	40	甘酢漬	淡口醤油	0.5	デザート	ふる一つゼリー	60	菜種油	1
				マヨネーズ	10				め	2	け	穀物酢	5	ト		食塩	0.2	
				白こしょう	0.01				棒麩	1		上白糖	3			白こしょう	0.01	
				かき玉	鶏卵	20			菜種油	1		ゆず(果皮)	1					
				汁	ぶなしめじ	10			減塩しょうゆ(5	みそ汁	なめこ	20			F eふ	F e+Z nふり	
					切りみつば	2			いも	40		葱	3			りかけ		
					淡口醤油	5			ち	3		淡色辛みそ	10					
					食塩	0.2				1		煮干しだし	150					
					昆布だし	75				2.5								
					かつおだし	75				2.5	ふりか	F e+Z nふり	3					
				ゼリー	ふる一つゼリー	60					け							
								F eふ	F e+Z nふり	3								
								りかけ										
栄養価	1888 kcal	蛋白質 72.9 g	1883 kcal	蛋白質 71.5 g	1854 kcal	蛋白質 74.3 g	1859 kcal	蛋白質 73.3 g	1861 kcal	蛋白質 70.3 g	1874 kcal	蛋白質 71.0 g	1822 kcal	蛋白質 75.1 g				
	脂質 55.0 g	炭水化 273.4 g	脂質 45.9 g	炭水化 289.3 g	脂質 43.2 g	炭水化 286.9 g	脂質 39.4 g	炭水化 297.1 g	脂質 47.6 g	炭水化 284.1 g	脂質 54.6 g	炭水化 269.5 g	脂質 44.3 g	炭水化 278.3 g				
	塩分 7.8 g		塩分 7.7 g		塩分 7.5 g		塩分 7.0 g		塩分 7.8 g		塩分 7.1 g		塩分 7.7 g					

献立表(週間)

貧血食

		5月29日(火)		5月30日(水)		5月31日(木)		6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)	
夕		葱	40	上白糖	1	ピーナッツバター	5								
		穀物酢	2.5	煮干しだし	15	減塩しょうゆ(5								
		減塩みそ	3	さやえんどう	4	上白糖	0.5								
		上白糖	3												
	鉄ゼリー	ふる一つゼリー	60	ポテト	じゃが芋	50	スープ	チンゲンサイ	30						
	ー			サラダ	きゅうり	10		人参 皮剥	8						
					人参 皮剥	5		鶏ガラスープ	0.25						
					マヨネーズ	8		中華味	0.5						
					白こしょう	0.01		食塩	0.5						
					ミニトマト	15									
					サラダ菜	5	ゼリー	ふる一つゼリー	60						
				とろろ	カットとろろ昆布	1									
				和え	きゅうり	40									
					減塩しょうゆ(2.5									
					穀物酢	2.5									
				デザート	ふる一つゼリー	60									
				ト											
栄養価	エネルギー	1802 kcal	蛋白質 73.5 g	エネルギー	1884 kcal	蛋白質 70.2 g	エネルギー	1844 kcal	蛋白質 75.7 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g
	脂質	47.3 g	炭水化 267.1 g	脂質	48.3 g	炭水化 287.7 g	脂質	39.3 g	炭水化 292.9 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	7.9 g		塩分	7.5 g		塩分	7.6 g		塩分	g		塩分	g	