貧血食

献立表(週間)

	6月1日(金)			6月2日(土)			6月3日(日)			6月4日(月)			6月5日(火)			6月6日(水)			6月7日(木)		
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
	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	75	鶏ささみの味噌焼き	ささ身	60	オイスターソース炒め	豚ひき肉	30	生揚げともやしのソテー	生揚げ	40	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	1		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	2		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	1		ピーマン	10		ピーマン	10		食塩	0.2		さやえんどう	5		生姜	2
		減塩しょうゆ（	2.5		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		減塩しょうゆ（	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		減塩しょうゆ（	2.5					片栗粉	1		片栗粉	1
		煮干しだし	30								上白糖	1	きんぴらごぼう	ごぼう	40					貝割大根・芽	5
				大豆の五目煮	だいず水煮缶詰	10	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	10		人参　皮剥	10		玉葱	10	煮物	焼き竹輪	10		グリンピース（	5		食塩	0.1	ひじきの炒め煮	ひじき	4
		しそ	0.5		れんこん　ゆで	20		かにかま	10		かぶ　皮剥	40		菜種油	1		しそ	0.5		人参　皮剥	10
					板こんにゃく	10		マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ（	2.5		濃口醤油	2.5					さつま揚げ	5
	ごま和え	白菜	50		真昆布	1					上白糖	1		上白糖	1	漬物	パリッコ	10		グリンピース	3
		いりごま	1		濃口醤油	2.5	漬物	たくあん漬（干	10					いりごま	0.5					菜種油	1
		減塩しょうゆ（	2.5		上白糖	1				ゆかり和え	白菜（ゆで）	30				みそ汁	もやし	20		減塩しょうゆ（	2.5
		上白糖	0.5		片栗粉	1	みそ汁	木綿豆腐	30		食塩	0.1	もずくの酢物	もずく	50		玉葱	10		上白糖	1
								小松菜	10		ゆかり	0.3		穀物酢	5		淡色辛みそ	10			
	みそ汁	チンゲンサイ	20	みそ汁	キャベツ	20		淡色辛みそ	10					上白糖	3		煮干しだし	150	みそ汁	大根　葉	20
		なす	20		人参　皮剥	10		煮干しだし	150	みそ汁	カットわかめ	0.5		減塩しょうゆ（	2.5					棒麸	1
		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10					えのき茸	20				牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10
		煮干しだし	150		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		小葱	2	みそ汁	葉大根・葉、生	20					煮干しだし	150
											淡色辛みそ	10		人参　皮剥	5	Ｆｅふりかけ	Ｆｅのり佃煮	8			
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	Ｆｅのり佃煮	Ｆｅのり佃煮	8		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10				牛乳	牛乳	180
														煮干しだし	150						
	Ｆｅのり佃煮	Ｆｅのり佃煮	8	Ｆｅふりかけ	Ｆｅのり佃煮	8				牛乳	牛乳	180							Ｆｅのり佃煮	Ｆｅのり佃煮	8
													牛乳	牛乳	180						
										Ｆｅのり佃煮	Ｆｅのり佃煮	8									
													Ｆｅのり佃煮	Ｆｅのり佃煮	8						
昼	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	鶏塩そうめん	そうめん　ゆで	220	炊き込みご飯	精白米	80	ハンバーガー	バンズパン50ｇ	50	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80
								若鶏もも　皮な	40		むね　皮なし	10		合挽肉	40						
	チキンカレー	若鶏もも　皮な	60	魚塩麹焼き	あかうお・40ｇ	40		食塩	1		ごぼう	5		玉葱	40	魚のトマトソース煮	まだら・60ｇ	60	鶏肉クリーム煮	若鶏もも　皮な	80
		玉葱	50		塩こうじ	2		鶏ガラスープ	0.15		人参　皮剥	5		人参　皮剥	8		ケチャップ	5		白こしょう	0.01
		人参　皮剥	20		合成清酒	2		かつお・昆布だ	150		油揚げ	2		鶏卵	5		コンソメ	0.2		人参　皮剥	15
		無塩バター	3		赤ピーマン（ゆ	30		淡口醤油	0.5		減塩しょうゆ（	7.5		パン粉（乾燥）	5		上白糖	1		玉葱	30
		薄力粉　１等	3		しそ	0.5		小葱	5		みりん風調味料	2.5		食塩	0.5		玉葱	20		マッシュルーム	20
		牛乳	10								グリンピース	2		白こしょう	0.01		トマト	30		無塩バター	5
		カレー粉	0.5	大根なます	大根　皮剥	50	魚パン粉焼き	まだら・30ｇ	30		かつおだし	30		菜種油	1		ケチャップ	5		薄力粉　１等	5
		カレールウ	15		人参　皮剥	10		食塩	0.15					ケチャップ	8		食塩	0.2		牛乳	40
		食塩	0.3		穀物酢	5		白こしょう	0.01	焼き魚	からふとます	40		キャベツ	20		コンソメ	0.5		クリーム（植物	8
		ケチャップ	1		上白糖	3		パン粉（乾燥）	3		食塩	0.2		サラダ菜	3		ブロッコリー	40		コンソメ	0.5
		ウスターソース	2.5		食塩	0.2		菜種油	1		レモン	8								食塩	0.2
		ワイン（白）	2		いりごま	0.5		キャベツ	20		大根　皮剥	50	マッシュポテト	じゃが芋	60	ﾏｾﾄﾞｱﾝｻﾗﾀﾞ	さつま芋	30		白こしょう	0.01
								人参　皮剥	5		しそ	0.5		豆乳	10		きゅうり	20		パセリ（粉	0.2
	サラダ	キャベツ	30	ビーフンソテー	ビーフン	5		ソースパック	5		減塩正油パック	5		食塩	0.3		人参　皮剥	10			
		ミニトマト	15		玉葱	40											スイートコーン	10	大根サラダ	大根　皮剥	40
		ブロッコリー	20		ピーマン	8	さつま	さつま芋（ゆで	50	山菜炒	たけのこ　水煮	40	野菜サ	レタス	30		マヨネーズ	8		人参　皮剥	5

貧血食

献立表(週間)

	6月1日(金)			6月2日(土)			6月3日(日)			6月4日(月)			6月5日(火)			6月6日(水)			6月7日(木)		
昼		鶏卵	25		菜種油	3	芋の甘煮	有塩バター	3	煮	わらび　ゆで	30	ラダ	きゅうり	15		食塩	0.3		きゅうり	10
		穀物酢	5		食塩	0.3		上白糖	3		油揚げ	5		ミニトマト	15		白こしょう	0.01		穀物酢	5
		調合油	3		黒こしょう	0.01					菜種油	1		鶏卵	25					調合油	3
		減塩しょうゆ（	2.5				果物	パインアップル	75		減塩しょうゆ（	2.5		穀物酢	5	なめ茸あえ	キャベツ	40		食塩	0.2
		白こしょう	0.01	二色浸し	白菜	30					上白糖	1		調合油	3		するめいか	10		白こしょう	0.01
					小松菜	30	Ｆｅウエハース	黒ごまウエハー	7					食塩	0.2		えのき茸（味付	5			
	蒸し南瓜	かぼちゃ	60		減塩しょうゆ（	5				野菜スティック	きゅうり	30		白こしょう	0.01				チンゲン菜のお浸し	チンゲンサイ	50
		食塩	0.1		みりん風調味料	1					大根　皮剥	30				卵とじ	鶏卵	50		減塩しょうゆ（	2.5
		パセリ（粉	0.1								セロリー	20	野菜ジュース	きになる野菜（	125		人参　皮剥	10		煮干しだし	2.5
				果物	りんご	60					マヨネーズ	8					生椎茸	10			
	果物	ぶどう	60														小葱	5	筍の煮物	たけのこ　水煮	40
				Ｆｅウエハース	黒ごまウエハー	14				お浸しカニ身のせ	ずわいがに（水	10	果物	キウイフルーツ	50		菜種油	1		さやえんどう	10
	Ｆｅウエハース	黒ごまウエハー	7								ほうれん草	40					食塩	0.2		減塩しょうゆ（	2.5
											減塩しょうゆ（	2.5	デザート	黒ごまウエハー	7		白こしょう	0.01		みりん風調味料	1
																				かつお・昆布だ	20
										果物	バナナ	100				果物	バレンシアオレ	75			
																			果物	りんご	60
										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			
																			Ｆｅウエハース	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	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80
	煮魚	まこがれい・80	80	カツ卵とじ	豚角肉（肩ロー	30	すき焼き	豚ももスライス	60	豚肉ごま焼き	豚ももスライス	60	照焼魚	すずき・100ｇ	100	酢豚	豚角肉（肩ロー	40	焼魚	さけ・80ｇ	80
		生姜	2		食塩	0.15		焼き豆腐	30		生姜	3		減塩しょうゆ（	6.3		減塩しょうゆ（	1		大根　皮剥	40
		減塩しょうゆ（	7.5		白こしょう	0.01		白菜	40		無塩バター	2		上白糖	1.3		生姜	1		しそ	1
		上白糖	1.5		薄力粉　１等	3		葱	15		減塩しょうゆ（	5		みりん風調味料	3.1		片栗粉	3		減塩正油パック	5
		合成清酒	2.5		鶏卵	3		しらたき	3		みりん風調味料	2.5		合成清酒	1.3		菜種油	4			
		人参　皮剥	15		パン粉（乾燥）	5		人参　皮剥	8		いりごま	2		大根　皮剥	40		たけのこ　水煮	30	麻婆豆腐	木綿豆腐	30
		小松菜	80		菜種油	8		生椎茸	10		調合油	1		しそ	1		玉葱	30		鶏ひき肉	20
					玉葱	40		菜種油	3		ブロッコリー	20		減塩正油パック	5		人参　皮剥	20		玉葱	50
	筍の酢味噌かけ	たけのこ　ゆで	40		生椎茸	10		減塩しょうゆ（	10		カリフラワー	20					ピーマン	10		葱	10
		カットわかめ	0.5		減塩しょうゆ（	7.5		上白糖	2				さつま芋の甘煮	さつま芋	45		乾椎茸	0.5		にんにく	0.5
		減塩みそ	8		上白糖	1		みりん風調味料	2.5	青菜ソテー	チンゲンサイ	70		上白糖	5		菜種油	2		生姜	3
		上白糖	3		みりん風調味料	2.5		合成清酒	2.5		ぶなしめじ	10		食塩	0.1		減塩しょうゆ（	7.5		減塩しょうゆ（	5
		穀物酢	5		煮干しだし	30					菜種油	1					上白糖	2		減塩みそ	2
					鶏卵	50	里芋田楽	里芋	60		食塩	0.2	もやしのナムル	もやし	60		穀物酢	5		上白糖	1
	野菜サラダ	きゅうり	10		グリンピース	3		さやえんどう	6		白こしょう	0.01		きゅうり	5		片栗粉	1		合成清酒	2.5
		大根　皮剥	30					淡色辛みそ	6					人参　皮剥	5					鶏ガラスープ	0.25
		セロリー	10	焼き茄子	なす	60		上白糖	1	長芋の酢の物	なが芋	40		ごま油	1	ジャーマンポテト	じゃが芋	40		中華味	0.5
		赤ピーマン	3		削り節	0.2		みりん風調味料	2.5		きゅうり	10		食塩	0.2		ベーコン	10		ごま油	1
		マヨネーズ	10		減塩正油パック	5					上白糖	3		いりごま	0.3		玉葱	20		片栗粉	1
							胡瓜の辛し和え	きゅうり	40		穀物酢	5					無塩バター	2		とうがらし　乾	0.2
	煮物	じゃが芋　ゆで	60	野菜サラダ	きゅうり	25		鶏卵	15		減塩しょうゆ（	2.5	八杯汁	木綿豆腐	30		食塩	0.2			
		玉葱	20		はつかだいこん	5		菜種油	1					乾椎茸	0.5		白こしょう	0.01	あちゃら漬け	かぶ　皮剥	50
		減塩しょうゆ（	2.5		レタス	20		減塩しょうゆ（	2.5	茶碗蒸し	くり　甘露煮	6		生姜	5		パセリ	0.5		食塩	0.2
		上白糖	0.5		穀物酢	5		粉辛子	0.2		なると	10		昆布だし	0.5					穀物酢	5
		かつお・昆布だ	20		調合油	3					乾椎茸	0.3		かつお・昆布だ	150	湯葉と小松菜	湯葉	10		上白糖	3
					減塩しょうゆ（	2.5	もやし	もやし	30		食塩	0.2		濃口醤油	5		小松菜　ゆで	50			

貧血食

献立表(週間)

	6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)		6月5日(火)		6月6日(水)		6月7日(木)	
夕	ゼリー	ふるーつゼリー 60	みそ汁	白こしょう 0.01 ｶｯﾄとろろ昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	のおかかあえ	さやえんどう 4 削り節 0.5 減塩しょうゆ (2.5	デザート	かつお・昆布だ 100 鶏卵 50 合成清酒 1 みりん風調味料 1 淡口醤油 2.5	デザート	食塩 0.2 片栗粉 1 ふるーつゼリー 60	のお浸し	減塩しょうゆ (2.5 みりん風調味料 1 削り節 0.2	みそ汁	キャベツ 30 葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
			デザート	ふるーつゼリー 60	デザート	ふるーつゼリー 60	デザート	ふるーつゼリー 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	デザート	ふるーつゼリー 60
											デザート	ふるーつゼリー 60		
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1868 kcal 蛋白質 72.5 g 脂質 42.6 g 炭水化 293.4 g 塩分 7.3 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1890 kcal 蛋白質 70.8 g 脂質 49.7 g 炭水化 284.2 g 塩分 7.7 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1840 kcal 蛋白質 75.1 g 脂質 44.2 g 炭水化 277.5 g 塩分 7.6 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1865 kcal 蛋白質 76.2 g 脂質 44.9 g 炭水化 286.0 g 塩分 7.3 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1766 kcal 蛋白質 70.7 g 脂質 44.2 g 炭水化 265.8 g 塩分 7.8 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1862 kcal 蛋白質 70.6 g 脂質 46.1 g 炭水化 287.2 g 塩分 7.3 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1790 kcal 蛋白質 76.7 g 脂質 40.1 g 炭水化 274.6 g 塩分 7.6 g	

貧血食

献立表(週間)

	6月8日(金)			6月9日(土)			6月10日(日)			6月11日(月)			6月12日(火)			6月13日(水)			6月14日(木)		
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
	ツナと玉葱の炒め物	冷凍全卵	25	しめじとニラの卵とじ	冷凍全卵	50	アスパラのソテー	グリーンアスパ	40	中華炒め	ほうれん草	50	焼き魚	ほっけ・40ｇ	40	野菜卵とじ	キャベツ	80	鶏肉照焼き	若鶏もも　皮な	30
		ライトツナ缶（	20		ぶなしめじ	30		赤ピーマン	5		玉葱	40		食塩	0.2		人参　皮剥	10		減塩しょうゆ（	2.5
		玉葱	20		にら	15		無塩バター	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		葱	10		食塩	0.2		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		濃口醤油	5		白こしょう	0.01		中華味	0.5		減塩正油パック	5		食塩	0.8		ブロッコリー	20
		菜種油	2		上白糖	1					減塩しょうゆ（	2.5					冷凍全卵	50		カリフラワー	20
		中華味	0.5		みりん風調味料	2.5	焼き魚	さけ・30ｇ	30		上白糖	0.5	野菜ソテー	キャベツ	60					マヨネーズパッ	10
		食塩	0.3		煮干しだし	30		食塩	0.2					きょうな	10	和え物	きゅうり	20			
		白こしょう	0.01					しそ	1	納豆	納豆	40		菜種油	1		ライトツナ缶（	10	もやしの炒煮	もやし	50
				チンゲン菜の炒め煮	はんぺん	10		減塩正油パック	5		葱	2		食塩	0.3		カットわかめ	0.5		人参　皮剥	10
	人参と水菜のナムル	もやし	50		チンゲンサイ	40					減塩正油パック	5		白こしょう	0.01		めんつゆ（スト	1		油揚げ	5
		きょうな	10		人参　皮剥	10	かぶのレモン和え	かぶ　皮剥	40								マヨネーズ	5		菜種油	1
		人参　皮剥	10		菜種油	1		ゆず（果皮）	1	きゅうりの酢の物	きゅうり	40	梅肉和え	白菜	40					減塩しょうゆ（	2.5
		減塩しょうゆ（	2.5		減塩しょうゆ（	2.5		レモン（果汁）	5		人参　皮剥	5		梅干し（調味漬	5	切り干し大根の炒め煮	切干し大根	4		上白糖	0.5
		穀物酢	5		上白糖	1		食塩	0.2		穀物酢	5		みりん風調味料	2.5		油揚げ	5			
		上白糖	2		ごま	1		上白糖	3		上白糖	3					菜種油	1	白菜の香味和え	白菜（ゆで）	50
		ごま油	1								減塩しょうゆ（	2.5	みそ汁	ほうれん草	30		減塩しょうゆ（	5		しそ（ゆで）	0.5
				みそ汁	小松菜	30	みそ汁	ほうれん草	20					葱	5		上白糖	1		ゆかり	0.5
	みそ汁	白菜	20		えのき茸	10		もやし	20	みそ汁	大根　葉	20		淡色辛みそ	10		煮干しだし	15			
		木綿豆腐	30		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		キャベツ	20		煮干しだし	150				みそ汁	いわのり	2
		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10				みそ汁	玉葱	20		小葱	2
		煮干しだし	150								煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		さやえんどう	5		淡色辛みそ	10
				牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180								淡色辛みそ	10		煮干しだし	150
	牛乳	牛乳	180							牛乳	牛乳	180	Ｆｅのり佃煮	Ｆｅのり佃煮	8		煮干しだし	150			
				Ｆｅのり佃煮	Ｆｅのり佃煮	8	Ｆｅのり佃煮	Ｆｅのり佃煮	8										牛乳	牛乳	180
	Ｆｅのり佃煮	Ｆｅのり佃煮	8							Ｆｅのり佃煮	Ｆｅのり佃煮	8				牛乳	牛乳	180			
																			Ｆｅのり佃煮	Ｆｅのり佃煮	8
																Ｆｅのり佃煮	Ｆｅのり佃煮	8			
昼	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	稲庭風うどん	稲庭風うどん	200	米飯	精白米	80	パン	胚芽ロール	48	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80
								ほうれん草	20					ホテルブレッド	40						
	魚の香草焼き	まだら・80ｇ	80	魚三五八焼き	ほっけ（三五八	100		葱	5	鶏肉のおろしあんかけ	若鶏もも　皮な	80				魚バター焼き	まだら・80ｇ	80	豆腐海鮮あんかけ	木綿豆腐	75
		食塩	0.4		大根　皮剥	40		かつお・昆布だ	300		片栗粉	1	スープ煮	ホタテ貝柱	30		食塩	0.4		ベビーホタテ	10
		白こしょう	0.01		しそ	1		減塩しょうゆ（	10		菜種油	1		じゃが芋	60		白こしょう	0.01		むきエビ	20
		パン粉（乾燥）	1		減塩正油パック	5		みりん風調味料	5		玉葱	50		ブロッコリー	30		無塩バター	4		あさり	10
		タイム	0.1								ぶなしめじ	20		キャベツ	20		もやし	30		玉葱	30
		パセリ（粉	0.1	野菜ソテー	キャベツ	50	天ぷら盛り合わせ	尾付きえび	20		もやし	20		人参　皮剥	20		ピーマン	5		人参　皮剥	10
		無塩バター	3		ピーマン	5		するめいか20ｇ	20		人参　皮剥	5		コンソメ	0.5		菜種油	2		ピーマン	10
		オリーブ油	3		人参　皮剥	5		かぼちゃ	20		大根　皮剥	50		食塩	0.2		食塩	0.2		中華味	0.5
		サニーレタス	3		菜種油	1		ししとうがらし	5		減塩しょうゆ（	7.5		白こしょう	0.01		白こしょう	0.03		食塩	0.8
		レモン	10		食塩	0.3		生椎茸	10		上白糖	1								白こしょう	0.01
		ソースパック	5		白こしょう	0.01		薄力粉　１等	15		合成清酒	2.5	ピーマンソテー	赤ピーマン	20	酢の物	なが芋	20		片栗粉	1
								鶏卵	5		みりん風調味料	2.5		黄ピーマン	20		きゅうり	20			
	炊合せ	大根　皮剥	30	和え物	きゅうり	20		食塩	0.2		かつお・昆布だ	30		ピーマン	20		ひじき	3	豚肉と大根の煮物	豚並肉（肩・脂	30
		たけのこ　水煮	20		春雨	3		菜種油	15		片栗粉	1		オリーブ油	1		上白糖	3		大根　皮剥	30
		生椎茸	5		かにかま	5		減塩正油パック	5		糸みつば	5		食塩	0.3		穀物酢	5		人参　皮剥	20
		人参　皮剥	10		減塩しょうゆ（	2.5								白こしょう	0.01		食塩	0.3		菜種油	1

貧血食

献立表(週間)

	6月8日(金)			6月9日(土)			6月10日(日)			6月11日(月)			6月12日(火)			6月13日(水)			6月14日(木)		
昼		減塩しょうゆ（	5		上白糖	0.5	あさり	むきあさり	20	煮物	かぶ　皮剥	40								減塩しょうゆ（	5
		上白糖	1		ごま油	0.5	大根	大根　皮剥	50		人参　皮剥	15	サラダ	レタス	30	なす味	なす	40		上白糖	1
		合成清酒	2.5					煮干しだし	5		さやいんげん（	15		人参　皮剥	5	噌炒め	玉葱	20		みりん風調味料	2.5
		煮干しだし	15	酒蒸し	あさり	18		合成清酒	1		減塩しょうゆ（	5		鶏卵	25		人参　皮剥	5		煮干しだし	15
					合成清酒	5		みりん風調味料	1		上白糖	1		マヨネーズパッ	10		乾椎茸	0.3		さやえんどう	4
	キャベ	キャベツ	40		食塩	0.1		減塩しょうゆ（	1		煮干しだし	15					菜種油	3			
	ツサラ	きゅうり	5		小葱	3		食塩	0.1				コーン	クリームスタイ	40		減塩みそ	4	ゴマ和	小松菜　ゆで	50
	ダ	人参　皮剥	3					小葱	2	お浸し	白菜（ゆで）	50	ポター	玉葱	30		上白糖	2	え	減塩しょうゆ（	2.5
		マヨネーズ	8	果物	パインアップル	75					減塩しょうゆ（	2.5	ジュ	薄力粉　１等	7					上白糖	0.5
		ケチャップ	2				酢の物	キャベツ	30		削り節	0.3		無塩バター	5	煮物	凍り豆腐	8		ごま	0.5
		スイートコーン	5	Ｆｅウ	黒ごまウエハー	7		人参　皮剥	10					牛乳	100		減塩しょうゆ（	2.5			
				エハー				穀物酢	5	バター	生椎茸	30		コンソメ	0.5		上白糖	1	味噌炒	さやいんげん（	30
	お浸し	ほうれん草	40	ス				減塩しょうゆ（	2.5	焼き	無塩バター	2		食塩	0.3		かつお・昆布だ	10	め	玉葱	30
		減塩しょうゆ（	5					上白糖	3		食塩	0.2		白こしょう	0.01		小葱	5		人参　皮剥	10
											さやえんどう	5								無塩バター	3
	果物	ぶどう	60				果物	キウイフルーツ	40				果物	ぶどう	60	果物	パインアップル	60		減塩みそ	4
										果物	バナナ	100									
	Ｆｅウ	黒ごまウエハー	14				Ｆｅウ	チョコウエハー	7				Ｆｅウ	黒ごまウエハー	7	Ｆｅウ	黒ごまウエハー	7	果物	りんご	60
	エハー						エハー			Ｆｅウ	黒ごまウエハー	7	エハー			エハー					
	ス						ス			エハー			ス			ス			Ｆｅウ	黒ごまウエハー	7
										ス									エハー		
																			ス		
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	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80
	豚生姜	豚かたロース	90	肉団子	鶏ひき肉	60	チキン	若鶏もも　皮な	90	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　70ｇ（骨	70
	焼き	減塩しょうゆ（	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		大根　皮剥	40
		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		しそ	1
		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		減塩正油パック	5
		生姜	3		白こしょう	0.01		レタス	5		さやいんげん（	10		しらたき	30		ごま油	3			
		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	みそお	板こんにゃく	15
		ブロッコリー	40		菜種油	8		マヨネーズパッ	10		きくらげ（乾）	1		生椎茸	10		減塩しょうゆ（	5	でん	鶏卵	25
		鶏卵	25		玉葱	50					人参　皮剥	10		菜種油	3		穀物酢	2.5		さやいんげん（	20
		減塩正油パック	5		人参　皮剥	20	とびっ	大根　皮剥	40		グリンピース	3		減塩しょうゆ（	7.5		みりん風調味料	2.5		人参　皮剥	15
					乾椎茸	1	こ和え	人参　皮剥	3		菜種油	3		上白糖	2		葱	5		減塩みそ	5
	れんこ	れんこん	50		菜種油	1		小松菜	5		減塩しょうゆ（	5		みりん風調味料	2.5		生姜	2		合成清酒	2.5
	ん炒煮	菜種油	1		減塩しょうゆ（	5		減塩しょうゆ（	2.5		中華味	0.5		合成清酒	2.5		大根　皮剥	50		上白糖	1
		濃口醤油	2.5		上白糖	1		上白糖	0.5		白こしょう	0.01					サラダ菜	5		みりん風調味料	2.5
		上白糖	0.5		片栗粉	1		とびっこ	5		上白糖	1	里芋田	里芋	60						
		とうがらし　乾	0.1		穀物酢	5					合成清酒	2.5	楽	さやえんどう	6	炊き合	じゃが芋	40	もずく	もずく	50
					小葱	5	酢味噌	するめいか	15		穀物酢	2.5		減塩みそ	5	わせ	人参　皮剥	20	の酢物	生姜	2
	おろし	大根　皮剥	40				和え	きゅうり	30		片栗粉	2		上白糖	1		さやえんどう（	4		穀物酢	5
	和え	なめこ	20	磯辺和	白菜	60		淡色辛みそ	3		うずら卵　水煮	20		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ（	5		減塩しょうゆ（	2.5
		きゅうり	5	え	濃口醤油	2.5		穀物酢	1								上白糖	1		上白糖	3
		穀物酢	5		焼きのり	0.2		上白糖	1	揚げ茄	なす	60	なめこ	大根　皮剥	40		昆布だし	15			
		淡口醤油	2.5							子	菜種油	5	おろし	きゅうり	10				そば椀	茶そば	10
				わかめ	カットわかめ	1	デザー	ふる一つゼリー	60		おろししょうが	1		なめこ（水煮缶	20	和え物	めかぶわかめ	30		葱	5
	スープ	玉葱	40	の煮物	油揚げ	10	ト				小葱	3		減塩しょうゆ（	2.5		減塩しょうゆ（	2.5		乾椎茸	0.5
		人参　皮剥	10		人参　皮剥	5					減塩正油パック	5					上白糖	0.5		淡口醤油	5
		コンソメ	0.5		さやえんどう	5							小松菜	小松菜	40					食塩	0.2

貧血食

献立表(週間)

	6月8日(金)		6月9日(土)		6月10日(日)		6月11日(月)		6月12日(火)		6月13日(水)		6月14日(木)	
夕		食塩 0.8		菜種油 1			きのこマヨネーズ和え	ぶなしめじ 20	煮物	凍り豆腐 1	湯豆腐	切りみつば 5		かつお・昆布だ 150
		白こしょう 0.01		減塩しょうゆ (2.5				まいたけ 10		減塩しょうゆ (2.5		木綿豆腐 25		
				上白糖 0.5				えのき茸 10		煮干しだし 15		減塩しょうゆ (2.5	デザート	ふるーつゼリー 60
	デザート	ふるーつゼリー 60						エリンギ 10						
			みそ汁	さやいんげん (10				いりごま 1	Ｆｅふりかけ	Ｆｅ+Ｚｎふり 3	ゼリー	ふるーつゼリー 60		
				なす 20				マヨネーズ 8						
				淡色辛みそ 10				食塩 0.1						
				煮干しだし 150				白こしょう 0.01						
			デザート	ふるーつゼリー 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	ふるーつゼリー 60						
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1898 kcal 蛋白質 75.9 g 脂質 52.7 g 炭水化 273.7 g 塩分 7.8 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1817 kcal 蛋白質 72.9 g 脂質 46.5 g 炭水化 270.8 g 塩分 7.9 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1828 kcal 蛋白質 74.3 g 脂質 45.5 g 炭水化 271.6 g 塩分 7.5 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1868 kcal 蛋白質 74.2 g 脂質 42.1 g 炭水化 297.8 g 塩分 7.2 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1849 kcal 蛋白質 74.1 g 脂質 52.8 g 炭水化 270.4 g 塩分 7.9 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1828 kcal 蛋白質 76.3 g 脂質 43.3 g 炭水化 277.1 g 塩分 7.3 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1778 kcal 蛋白質 73.4 g 脂質 41.9 g 炭水化 272.6 g 塩分 7.7 g	

貧血食

献立表(週間)

	6月15日(金)			6月16日(土)			6月17日(日)			6月18日(月)			6月19日(火)			6月20日(水)			6月21日(木)		
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
	中華炒め	若鶏ささ身	20	焼き魚	ほっけ開き	40	豆腐煮	焼き豆腐	50	千草焼き	冷凍全卵	40	含め煮	焼き豆腐	75	野菜ソテー	小松菜	50	炒り豆腐	木綿豆腐	60
		玉葱	20		大根　皮剥	40		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		しそ	0.5		人参　皮剥	15		食塩	0.3		上白糖	0.5		玉葱	20		葱	10
		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		みりん風調味料	1		菜種油	2		人参　皮剥	10
		さやえんどう	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	とろろ芋	なが芋	60		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		減塩しょうゆ（	5
		減塩しょうゆ（	5		煮干しだし	5											温泉卵	50		上白糖	1
		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ（	2.5	ソテー	キャベツ	40	切干大根の炒煮	切干し大根	8	磯和え	もやし　ゆで	40					煮干しだし	15
		片栗粉	1		焼きのり	0.2		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			
								ピーマン	10		油揚げ	10		焼きのり	0.3		キャベツ	30	さつま芋煮	さつま芋	60
	塩たらこ	たらこ	10	みそ汁	キャベツ	30		菜種油	1		菜種油	2		減塩しょうゆ（	2.5		減塩しょうゆ（	2.5		減塩しょうゆ（	5
		しそ	0.5		生椎茸	5		食塩	0.2		減塩しょうゆ（	5					上白糖	0.5		上白糖	1
					淡色辛みそ	10		白こしょう	0.01		上白糖	1	みそ汁	キャベツ	40		ごま	1		煮干しだし	10
	えのきと胡瓜の和え物	えのき茸	20		煮干しだし	150					煮干しだし	15		葱	5					小葱	3
		きゅうり	40				みそ汁	玉葱	20					淡色辛みそ	10	みそ汁	大根　葉	5			
		食塩	0.2	漬物	なす　しば漬	10		大根　葉	10	みそ汁	白菜	30		煮干しだし	150		なす（皮なし）	20	おかか和え	小松菜	40
		みりん風調味料	1					淡色辛みそ	10		棒麸	1					淡色辛みそ	10		減塩しょうゆ（	2.5
				牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150		上白糖	0.5
	みそ汁	もやし	20								煮干しだし	150								削り節	0.3
		小葱	5		Ｆｅのり佃煮	8	牛乳	牛乳	180					Ｆｅのり佃煮	8	松前漬	松前漬	7.5			
		淡色辛みそ	10							牛乳	牛乳	180							みそ汁	もやし	20
		煮干しだし	150				Ｆｅのり佃煮	Ｆｅのり佃煮	8							牛乳	牛乳	180		玉葱	10
										Ｆｅのり佃煮	Ｆｅのり佃煮	8								淡色辛みそ	10
	牛乳	牛乳	180													Ｆｅのり佃煮	Ｆｅのり佃煮	8		煮干しだし	150
	Feのり佃煮	Ｆｅのり佃煮	8																牛乳	牛乳	180
																			Ｆｅふりかけ	Ｆｅのり佃煮	8
昼	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	塩ラーメン	中華めん　ゆで	190	米飯	精白米	85	パン	バターロール30	30	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80
								豚もも　赤肉	30					メロンパン65ｇ	65						
	鶏肉の塩麹焼き	若鶏もも　皮な	80	揚げ出し豆腐	木綿豆腐	100		菜種油	1	魚の照り焼き	そい　80ｇ	80				魚の葱ソース	さけ・60ｇ	60	チキンピカタ	若鶏もも　皮な	60
		塩こうじ	4		片栗粉	5		生姜	2		減塩しょうゆ（	5	カレー風味メンチカツ	ささ身挽き肉（	60		生姜	3		食塩	0.3
		菜種油	1		菜種油	8		減塩しょうゆ（	2.5		合成清酒	2		玉葱	30		葱	20		白こしょう	0.01
		ブロッコリー	20		減塩しょうゆ（	5		上白糖	1		みりん風調味料	2		なが芋	5		減塩しょうゆ（	5		薄力粉　１等	3
		プリーツレタス	6		食塩	0.1		合成清酒	2.5		大根　皮剥	50		鶏卵	3		穀物酢	5		鶏卵	5
		レモン	10		みりん風調味料	2.5		しなちく	10		レタス	10		食塩	0.5		レモン（果汁）	2		調合油	1
		マヨネーズ	5		煮干しだし	30		なると	10		減塩正油パック	5		白こしょう	0.01		とうがらし　乾	0.5		ケチャップ	5
					生姜	3		鶏卵	25					カレー粉	0.5		ごま油	1		ブロッコリー	20
	南瓜煮物	西洋かぼちゃ	70		ししとうがらし	10		小葱	3	煮物	豚並肉（肩・脂	15		薄力粉　１等	5		ブロッコリー	40		サニーレタス	8
		減塩しょうゆ（	2.5		貝割大根・芽	3		鶏ガラスープ	2		たけのこ　水煮	40		カレー粉	0.3		マヨネーズ	5			
		上白糖	1					食塩	0.3		人参　皮剥	10		鶏卵	5				野菜炒め	チンゲンサイ	50
		かつおだし	15	みそ炒め	若鶏もも　皮な	40		白こしょう	0.01		グリンピース	3		パン粉（乾燥）	6	豆腐あんかけ	木綿豆腐	50		ぶなしめじ	25
					ピーマン	20					減塩しょうゆ（	5		菜種油	8		合挽肉	10		黄ピーマン	5
							鶏のから揚げ	若鶏もも　皮な	40		上白糖	1		キャベツ	20		人参　皮剥	5		菜種油	1
	こんにゃくの炒め煮	つきこんにゃく	40		赤ピーマン	10		減塩しょうゆ（	2.5		煮干しだし	15		人参　皮剥	5		貝割大根・芽	3		かき油	5
		さやえんどう	5		黄ピーマン	10		白こしょう	0.01					ソースパック	5		乾椎茸	0.3		合成清酒	1
		菜種油	3		菜種油	1															

貧血食

献立表(週間)

	6月15日(金)			6月16日(土)			6月17日(日)			6月18日(月)			6月19日(火)			6月20日(水)			6月21日(木)		
昼		減塩しょうゆ（	2.5		減塩みそ	6		合成清酒	1	ソテー	さやえんどう	10					グリンピース	3			
		上白糖	0.5		上白糖	2		薄力粉　１等	4		もやし	40	サラダ	トマト	40		減塩しょうゆ（	5	お浸し	えのき茸	10
		かつおだし	10					菜種油	8		菜種油	1		きゅうり	20		上白糖	1		白菜	40
				玉葱の	玉葱	45		サラダ菜	10		食塩	0.3		鶏卵	25		片栗粉	1		減塩しょうゆ（	2.5
	白菜の	白菜	60	マリネ	人参　皮剥	5					白こしょう	0.01		穀物酢	5		煮干しだし	15		かつおだし	1
	お浸し	減塩しょうゆ（	2.5		オリーブ油	1	なます	大根　皮剥	50					調合油	3						
		かつおだし	1		穀物酢	3		人参　皮剥	5	果物盛り合わせ	キウイフルーツ	10		減塩しょうゆ（	5	お浸し	ほうれん草	50	もずく酢	もずく	50
					食塩	0.3		穀物酢	5		パインアップル	20		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ（	2.5		レモン（果汁）	2
	果物	バレンシアオレ	60		白こしょう	0.01		上白糖	3		みかん缶詰（果	10								穀物酢	5
					パセリ（粉	0.1		食塩	0.2				オニオンソテー	玉葱	30	煮物	大根　皮剥	40		減塩しょうゆ（	2.5
	Feウエハース	チョコウエハー	7							デザート	ふる一つゼリー	60		ひじき	3		人参　皮剥	20		上白糖	3
				ソテー	さやえんどう	20	焼き芋	さつま芋	60					ロースハム	5		減塩しょうゆ（	2.5			
					えのき茸	20								人参　皮剥	5		みりん風調味料	1	果物	ネーブル	60
					菜種油	1	果物	パインアップル	60					無塩バター	2		煮干しだし	15			
					食塩	0.2								食塩	0.2				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					白こしょう	0.01	Ｆｅウエハース	黒ごまウエハー	7			
				果物	キウイフルーツ	40															
													フルーツみつ豆	フルーツみつ豆	90						
				Ｆｅウエハース	黒ごまウエハー	14										果物	キウイフルーツ	40			
													デザート	ふる一つゼリー	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	85	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80
	チャンチャン焼き	さけ・80ｇ	80	肉じゃが	豚ももスライス	60	すき焼き	牛もも　脂身な	40	チキンカツ	若鶏もも　皮な	60	魚塩焼き	ほっけ・80ｇ	80	天ぷら	尾付きえび	40	魚南蛮漬け	あじ・60ｇ	60
		淡色辛みそ	8		じゃが芋	80		焼き豆腐	30		白こしょう	0.01		食塩	0.4		かぼちゃ	40		食塩	0.3
		みりん風調味料	2.5		玉葱	40		白菜	40		薄力粉　１等	4		トマト	15		ししとうがらし	6		玉葱	40
		生姜	1		人参　皮剥	20		葱	15		鶏卵	3		サラダ菜	5		生椎茸	10		人参　皮剥	5
		キャベツ	50		しらたき	30		しらたき	3		パン粉（乾燥）	3		減塩正油パック	5		薄力粉　１等	15		ピーマン	8
		玉葱	10		さやえんどう	5		人参　皮剥	8		菜種油	10					食塩	0.3		減塩しょうゆ（	5
		人参　皮剥	10		菜種油	2		生椎茸	10		プリーツレタス	5	煮物	じゃが芋	60		鶏卵	5		穀物酢	5
		ぶなしめじ	10		減塩しょうゆ（	7.5		菜種油	3		ブロッコリー	30		人参　皮剥	20		菜種油	15		上白糖	2
		ピーマン	5		上白糖	2		濃口醤油	10		マヨネーズ	5		減塩しょうゆ（	5		減塩正油パック	5		とうがらし　乾	0.1
					合成清酒	2.5		上白糖	2		ケチャップパッ	8		上白糖	1						
	サラダ	レタス	30		煮干しだし	30		みりん風調味料	2.5					みりん風調味料	1	おろし	大根　皮剥	50	そぼろ煮	鶏ひき肉	10
		ブロッコリー	20					合成清酒	2.5	わかめ酢正油	きゅうり	40		煮干しだし	15		おろししょうが	5		じゃが芋	50
		ミニトマト	15	海藻サラダ	海藻サラダ	2					カットわかめ	0.5		菜種油	1					さやいんげん（	10
		鶏卵	25		ひじき	4	里芋田楽	里芋	60		ひじき	2		グリンピース（	3	炊き合わせ	なが芋	60		煮干しだし	15
		マヨネーズパッ	10		きゅうり	20		さやえんどう	6		穀物酢	5					人参　皮剥	15		減塩しょうゆ（	5
					レタス	5		減塩みそ	6		上白糖	3	酢の物	白菜	40		乾椎茸	1		上白糖	1
	煮物	かぶ　皮剥	50		ミニトマト	15		上白糖	1		減塩しょうゆ（	2.5		きゅうり	20		淡口醤油	5			
		人参　皮剥	15		減塩しょうゆ（	5		みりん風調味料	2.5		生姜	1.5		穀物酢	2.5		上白糖	1	サラダ	キャベツ	30
		さやえんどう	5		穀物酢	5								上白糖	1		煮干しだし	15		人参　皮剥	5
		減塩しょうゆ（	5		調合油	3	胡瓜の辛し和え	きゅうり	40	白和え	しぼり豆腐	40		食塩	0.2		さやえんどう	4		かつお缶詰（油	30
		上白糖	1		白こしょう	0.01		鶏卵	20		いりごま	1.5								マヨネーズ	8
		かつおだし	15					菜種油	1		淡色辛みそ	8	とろろ和え	ｶｯﾄとろろ昆布	0.5	浅漬け	きゅうり	15		レモン（果汁）	1.5
				煮物	乾椎茸	0.5		濃口醤油	2.5		上白糖	4		なが芋	40		キャベツ	15		濃口醤油	1
	ワカメ	木綿豆腐	25		えのき茸	20		粉辛子	0.2		ほうれん草	70		小葱	1		人参　皮剥	5		白こしょう	0.01

貧血食

献立表(週間)

	6月15日(金)		6月16日(土)		6月17日(日)		6月18日(月)		6月19日(火)		6月20日(水)		6月21日(木)	
夕	スープ	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	Ｆｅふりかけ	ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ（ 2.5 上白糖 0.5 Ｆｅ+Ｚｎふり 3	もやしのおかかあえ	もやし 30 さやえんどう 4 削り節 0.5 濃口醤油 2.5	清汁	人参　皮剥 10 エリンギ 20 にら 10 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	Ｆｅふりかけ	減塩しょうゆ（ 2.5 Ｆｅ+Ｚｎふり 3	お浸し	刻み昆布 0.5 食塩 0.3 白菜 50 減塩しょうゆ（ 2.5 かつお節 0.5	卵スープ	鶏卵 15 玉葱 40 赤ピーマン 5 生椎茸 5 コンソメ 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01
	デザート	ふるーつゼリー 60			ゼリー	ふるーつゼリー 60	デザート	ふるーつゼリー 60			デザート	ふるーつゼリー 60	デザート	ふるーつゼリー 60
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1815 kcal 蛋白質 79.8 g 脂質 43.1 g 炭水化 274.3 g 塩分 7.4 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1829 kcal 蛋白質 71.6 g 脂質 44.0 g 炭水化 283.8 g 塩分 7.1 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1883 kcal 蛋白質 72.1 g 脂質 45.4 g 炭水化 286.9 g 塩分 7.9 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1896 kcal 蛋白質 75.7 g 脂質 47.1 g 炭水化 286.7 g 塩分 7.8 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1771 kcal 蛋白質 73.4 g 脂質 46.7 g 炭水化 256.9 g 塩分 7.5 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1856 kcal 蛋白質 71.1 g 脂質 46.9 g 炭水化 281.4 g 塩分 7.0 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1846 kcal 蛋白質 71.7 g 脂質 41.1 g 炭水化 292.5 g 塩分 7.9 g	

貧血食

献立表(週間)

	6月22日(金)			6月23日(土)			6月24日(日)			6月25日(月)			6月26日(火)			6月27日(水)			6月28日(木)		
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
	大根煮物	大根　皮剥	40	炒煮	もやし	50	豆腐のあんかけ	木綿豆腐	100	塩たらこと湯葉和え	たらこ	10	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰	40	野菜卵とじ	キャベツ	50	小松菜の炒煮	小松菜	40
		油揚げ	10		人参　皮剥	10		かにかま	5		しそ	0.5		大根　皮剥	50		人参　皮剥	5		赤ピーマン	20
		人参　皮剥	8		菜種油	1		さやえんどう	5		和種なばな	50		しそ	0.5		冷凍全卵	50		油揚げ	5
		減塩しょうゆ（	2.5		減塩しょうゆ（	5		生姜	2		湯葉　干し	1		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ（	5		菜種油	1
		上白糖	1		上白糖	1		淡口醤油	1		減塩しょうゆ（	2.5					みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ（	2.5
		煮干しだし	15					鶏ガラスープ	0.2				切干大根梅肉和え	切干し大根	10		煮干しだし	30		上白糖	1
		さやえんどう	3	ひきわり納豆	挽きわり納豆	40		食塩	0.3	野菜炒め煮	キャベツ	50		人参　皮剥	10						
					葱	2		片栗粉	1		ピーマン	10		生椎茸	10	二色浸し	もやし	40	茹で卵	鶏卵	50
	卵豆腐	冷凍全卵	20		減塩正油パック	5					人参　皮剥	10		梅干し（調味漬	6		ピーマン	10		塩ﾊﾟｯｸ0.3ｇ	0.3
		煮干しだし	40				ﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め物	チンゲンサイ	50		菜種油	1		上白糖	1		減塩しょうゆ（	5		パセリ（粉	0.2
		食塩	0.2	ゴマ和え	和種なばな	40		人参　皮剥	10		減塩しょうゆ（	5					削り節	0.5			
		生姜	2		ごま	4		いたやがい	20		上白糖	1	みそ汁	白菜	30				みそ汁	玉葱	20
		減塩しょうゆ（	2.5		減塩しょうゆ（	2.5		ごま油	3					なす	10	胡瓜の酢物	きゅうり	50		大根　葉	20
		上白糖	1		上白糖	0.5		食塩	0.2	大豆と昆布の煮物	だいず水煮缶詰	20		葱	5		穀物酢	5		淡色辛みそ	10
		片栗粉	0.2					白こしょう	0.01		刻み昆布	1		淡色辛みそ	10		上白糖	3		煮干しだし	150
		しそ	0.5	みそ汁	チンゲンサイ	20					減塩しょうゆ（	2.5		煮干しだし	150		食塩	0.3			
					じゃが芋	40	胡瓜の酢の物	きゅうり	30		上白糖	0.5					いりごま	0.5	のり佃煮	Ｆｅのり佃煮	8
	みそ汁	大根　葉	20		淡色辛みそ	10		穀物酢	3				牛乳	牛乳	180						
		ぶなしめじ	10		煮干しだし	150		上白糖	2	みそ汁	棒麸	1				みそ汁	大根　皮剥	30			
		淡色辛みそ	10					食塩	0.1		カットわかめ	0.5	Ｆｅのり佃煮	Ｆｅのり佃煮	8		貝割大根・芽	5	牛乳	牛乳	180
		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180					淡色辛みそ	10					淡色辛みそ	10			
								みそ汁	大根　皮剥	20	煮干しだし	150					煮干しだし	150			
	漬物	パリッコ	10	Ｆｅのり佃煮	Ｆｅのり佃煮	8		大根　葉	10												
								淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180				牛乳	牛乳	180			
	牛乳	牛乳	180					煮干しだし	150												
										Ｆｅのり佃煮	Ｆｅのり佃煮	8				のり佃煮	Ｆｅのり佃煮	8			
	Ｆｅのり佃煮	Ｆｅのり佃煮	8				牛乳	牛乳	180												
							Ｆｅのり佃煮	Ｆｅのり佃煮	8												
昼	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	五目うどん	うどん　ゆで	260	米飯	精白米	80	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
								尾なしえび	20												
	魚の竜田揚げ	さば・80ｇ	80	煮魚	まこがれい・80	80		鶏卵	25	回鍋肉	豚ばら	50				蒸し豚肉あんかけ	豚ももスライス	50	ザンギ	若鶏もも　皮な	80
		減塩しょうゆ（	5		生姜	3		ほうれん草（ゆ	20		キャベツ	70					食塩	0.3		生姜	3
		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					生姜	2		減塩しょうゆ（	5
		みりん風調味料	2.5		上白糖	2		葱	5		葱	15	豆腐グラタン	木綿豆腐	50		玉葱	40		合成清酒	1
		生姜	1		合成清酒	1.5		かつお・昆布だ	150		菜種油	2		ほうれん草	20		ピーマン	10		薄力粉　１等	6
		薄力粉　１等	3		みりん風調味料	1.5		減塩しょうゆ（	10		減塩みそ	8		鶏ひき肉	20		乾椎茸	0.3		調合油	7
		菜種油	6		人参　皮剥	20		みりん風調味料	2.5		上白糖	1		ホールトマト	40		菜種油	1		サニーレタス	5
		サニーレタス	8		スナップえんど	10					トウバンジャン	1		上白糖	1		減塩しょうゆ（	5		レモン	10
		レモン	8				ポテトコロッケ	男爵コロッケ	55		鶏ガラスープ	0.5		コンソメ	0.3		上白糖	1			
				お浸し	ほうれん草	50		菜種油	8					食塩	0.2		煮干しだし	30	大根なます	大根　皮剥	40
	炒め物	キャベツ	30		醤油パック　5	5		キャベツ	20	南瓜の煮物	かぼちゃ	60		プロセスチーズ	15		片栗粉	1		はつかだいこん	5
		玉葱	20					ソースパック	5		スナップえんど	10		パン粉（乾燥）	3					きゅうり	10
		人参　皮剥	10	梅肉和え	きゅうり	40					減塩しょうゆ（	5				桜ポテト	じゃが芋	50		穀物酢	5
		ピーマン	8		しそ	0.3	ピーナッツ和え	白菜	60		上白糖	1	ポトフ	若鶏もも　皮な	40		たらこ	6		上白糖	3
		調合油	1		梅干し（調味漬	3		ピーナッツバタ	5		煮干しだし	15		じゃが芋	60		食塩	0.1		食塩	0.3

貧血食

献立表(週間)

	6月22日(金)		6月23日(土)		6月24日(日)		6月25日(月)		6月26日(火)		6月27日(水)		6月28日(木)	
昼		食塩 0.3		削り節 0.2		減塩しょうゆ（ 2.5				人参　皮剥 20		白こしょう 0.01		
		白こしょう 0.01				上白糖 1	ほうれん草のあえ物	ほうれん草 40		マッシュルーム 5		グリンピース 5	焼きかぼちゃ	西洋かぼちゃ 40
		鶏ガラスープ 0.5	はんぺんマヨネーズ焼き	はんぺん 20				ぶなしめじ 15		コンソメ 0.5				食塩 0.2
				マヨネーズ 10	果物	パインアップル 60		減塩しょうゆ（ 2.5		食塩 0.5	煮物	干しずいき 5		白こしょう 0.01
	野菜サラダ	カリフラワー 30								パセリ（粉 0.5		さやえんどう 3		プロセスチーズ 5
		きゅうり 15			Ｆｅウエハース	黒ごまウエハー 7	焼きなす	なす 40				減塩しょうゆ（ 2.5		パセリ（粉 0.1
		トマト 30						小葱 2	イタリアンサラダ	カリフラワー 40		上白糖 0.5		
		ひじき 3	果物	ぶどう 60				減塩しょうゆ（ 2.5		きゅうり 20		削り節 0.5	味噌浸し	白菜 40
		いりごま 0.5								玉葱 10				葱 3
		穀物酢 5	Ｆｅウエハース	黒ごまウエハー 7			果物	ネーブル 60		穀物酢 5	湯豆腐	木綿豆腐 25		減塩みそ 5
		調合油 3								オリーブ油 3		減塩正油パック 5		上白糖 0.3
		減塩しょうゆ（ 2.5					Ｆｅウエハース	黒ごまウエハー 7		減塩しょうゆ（ 2.5		葱 2		
		白こしょう 0.01								白こしょう 0.01			果物	ネーブル 60
											果物	りんご 60		
	里芋田楽	さやえんどう 3							果物	キウイフルーツ 40			ふりかけ	Ｆｅ+Ｚｎふり 3
		里芋 40									鉄分補給デザート	チョコウエハー 14		
		減塩みそ 7							ジュース	きになる野菜（ 125				
		上白糖 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				
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	米飯	精白米 80	五目炊き込みご飯	精白米 80	米飯	精白米 80
												若鶏もも　皮な 10		
	豚の生姜焼き	豚ロース（脂身 60	チキンハンバーグ	鶏ひき肉 50	焼き魚	そい　80ｇ 80	えびフライ	尾付きえび 60	揚げ魚チリソース	まだら・60ｇ 60		生椎茸 10	照焼魚	ぶり・60ｇ 60
		生姜 3		パン粉（乾燥） 2		しそ 0.5		白こしょう 0.01		白こしょう 0.01		人参　皮剥 3		減塩しょうゆ（ 5
		減塩しょうゆ（ 5		牛乳 5		大根　皮剥 40		薄力粉　１等 6		薄力粉　１等 3		ごぼう 5		上白糖 1
		合成清酒 2.5		食塩 0.3		減塩正油パック 5		鶏卵 5		菜種油 6		油揚げ 2		みりん風調味料 2.5
		菜種油 1		玉葱 50				パン粉（乾燥） 10		ケチャップ 10		減塩しょうゆ（ 5		合成清酒 1
		人参　皮剥 5		人参　皮剥 5	バター醤油炒め	若鶏もも　皮な 20		菜種油 6		穀物酢 2.5		合成清酒 1		大根　皮剥 50
		キャベツ 20		鶏卵 3		玉葱 30		トマト 15		減塩しょうゆ（ 1		みりん風調味料 1		しそ 1
		減塩正油パック 5		ケチャップ 5		ピーマン 10		サラダ菜 5		上白糖 2		グリンピース 3		減塩正油パック 5
				人参　皮剥 30		減塩しょうゆ（ 2.5		ソースパック 5		合成清酒 2.5		かつおだし 30		
	煮物	かぶ　皮剥 40		有塩バター 1		無塩バター 1				ごま油 1			きんぴらごぼう	ごぼう 40
		人参　皮剥 15		上白糖 0.5			茶椀蒸し	鶏卵 50		にんにく 1	魚塩焼き	さば・60ｇ 60		人参　皮剥 10
		さやいんげん（ 10		ブロッコリー 30	生野菜サラダ	きょうな 30		煮干しだし 50		生姜 1		食塩 0.3		しらたき 20
		減塩しょうゆ（ 5		マヨネーズ 10		キャベツ 10		かつおだし 50		トウバンジャン 0.5		大根　皮剥 40		ごま油 1
		上白糖 1				ミニトマト 15		若鶏ささ身 10		ラー油 0.5		しそ 0.5		減塩しょうゆ（ 5
		煮干しだし 15	あちゃら漬け	かぶ　皮剥 60		穀物酢 5		ぎんなん　ゆで 3		葱 20		減塩正油パック 5		上白糖 1
				人参　皮剥 5		調合油 3		なると 8		片栗粉 1				煮干しだし 15
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー 40		真昆布 0.3		減塩しょうゆ（ 2.5		糸みつば 2		サニーレタス 5	筑前煮	若鶏もも　皮な 10		いりごま 0.5
		削り節 0.5		淡口醤油 2		白こしょう 0.01		食塩 0.3				里芋 50		
		減塩しょうゆ（ 2.5		上白糖 3				みりん風調味料 1	とびっこと野菜の和え物	大根　皮剥 50		人参　皮剥 15	マカロニサラダ	マカロニ　乾 4
				穀物酢 5	和え物	小松菜 30				人参　皮剥 5		たけのこ　水煮 15		きゅうり 20
				煮干しだし 1		人参　皮剥 10	もやしのナムル	もやし 40		小葱 2		板こんにゃく 15		ロースハム 8
	中華風スープ	緑豆春雨 5				減塩しょうゆ（ 2.5		小松菜 10		減塩しょうゆ（ 2.5		さやいんげん（ 10		マヨネーズ 10
		きくらげ（乾） 0.5	海藻とﾂﾅのｻﾗﾀﾞ	ライトツナ缶（ 10		煮干しだし 2.5		人参　皮剥 5		上白糖 1		菜種油 1		白こしょう 0.01
		たけのこ　水煮 15		レタス 20				生姜 2		とびっこ 5		減塩しょうゆ（ 5		
		人参　皮剥 5		トマト 20	ゼリー	ふる一つゼリー 60		いりごま 0.5				上白糖 1	清汁	さやえんどう 5

貧血食

献立表(週間)

	6月22日(金)		6月23日(土)		6月24日(日)		6月25日(月)		6月26日(火)		6月27日(水)		6月28日(木)	
夕		鶏卵 20		海藻サラダ 1				ごま油 2	卵とじ	鶏卵 50				えのき茸 20
		中華味 0.5		ごま油 1				減塩しょうゆ (2.5		玉葱 20	サラダ	キャベツ 25		淡口醤油 5
		食塩 0.8		濃口醤油 2				上白糖 1		葱 5		ブロッコリー 30		食塩 0.2
		白こしょう 0.01		穀物酢 5				穀物酢 2.5		食塩 0.2		ミニトマト 15		昆布だし 75
				上白糖 1						白こしょう 0.01		マヨネーズ 10		かつおだし 75
	デザート	ふるーつゼリー 60		白こしょう 0.01			お浸し	白菜 50				白こしょう 0.01		
								減塩しょうゆ (2.5	ゼリー	ふるーつゼリー 60			デザート	ふるーつゼリー 60
			オニオンと舞茸ソテー	玉葱 30				かつお・昆布だ 5			ゼリー	ふるーつゼリー 60		
				まいたけ 10										
				菜種油 1			ゼリー	ふるーつゼリー 60						
				食塩 0.2										
				白こしょう 0.01										
			デザート	ふるーつゼリー 60										
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1854 kcal 蛋白質 71.2 g 脂質 51.6 g 炭水化 267.0 g 塩分 7.5 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1838 kcal 蛋白質 70.1 g 脂質 45.5 g 炭水化 284.1 g 塩分 7.2 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1743 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 42.0 g 炭水化 263.1 g 塩分 7.4 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1885 kcal 蛋白質 71.6 g 脂質 50.8 g 炭水化 278.8 g 塩分 7.2 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1826 kcal 蛋白質 76.2 g 脂質 48.6 g 炭水化 264.1 g 塩分 7.4 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1852 kcal 蛋白質 73.1 g 脂質 45.1 g 炭水化 284.1 g 塩分 7.1 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1870 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 51.8 g 炭水化 273.1 g 塩分 7.5 g	

貧血食

献立表(週間)

	6月29日(金)			6月30日(土)			7月1日(日)		7月2日(月)		7月3日(火)		7月4日(水)		7月5日(木)	
朝	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80										
	焼き魚	あじ・40ｇ	40	切り干し大根の煮物	切干し大根	6										
		食塩	0.2		人参　皮剥	10										
		しそ	1		菜種油	1										
					濃口醤油	5										
	いんげんソテー	さやいんげん（	40		上白糖	1										
		人参　皮剥	10		煮干しだし	10										
		菜種油	1													
		食塩	0.3	納豆	納豆	40										
		白こしょう	0.01		葱	2										
					減塩正油パック	5										
	カリフラワーのゴマ醤油和え	ぶなしめじ	20													
		カリフラワー	30	サラダ	レタス	30										
		減塩しょうゆ（	2.5		黄ピーマン	5										
		上白糖	0.5		赤ピーマン	5										
		いりごま	0.5		穀物酢	5										
					オリーブ油	3										
	みそ汁	小松菜	20		食塩	0.3										
		棒麸	2		白こしょう	0.01										
		淡色辛みそ	10													
		煮干しだし	150	みそ汁	玉葱	20										
					もやし	10										
	牛乳	牛乳	180		小葱	2										
					淡色辛みそ	10										
	のり佃煮	Ｆｅのり佃煮	8		煮干しだし	150										
				牛乳	牛乳	180										
				のり佃煮	Ｆｅのり佃煮	8										
昼	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80										
	鶏肉の香草焼き	若鶏もも　皮な	60	焼き魚	さけ・60ｇ	60										
		バジル	0.1		食塩	0.3										
		オレガノ	0.1		大根　皮剥	40										
		ローズマリー	0.1		しそ	0.5										
		食塩	0.3		減塩正油パック	5										
		白こしょう	0.01													
		オリーブ油	3	炒煮	じゃが芋	40										
		ケチャップ	10		人参　皮剥	10										
		有塩バター	1		菜種油	1										
		濃口醤油	1		減塩しょうゆ（	5										
		食塩	0.1		上白糖	1										
		合成清酒	5													
		パプリカ（粉）	0.5	野菜スティック	きゅうり	30										
		ブロッコリー	30		大根　皮剥	30										
		レタス	5		セロリー	20										
		レモン	10		マヨネーズパッ	10										

貧血食

献立表(週間)

	6月29日(金)			6月30日(土)			7月1日(日)		7月2日(月)		7月3日(火)		7月4日(水)		7月5日(木)	
昼	洋風煮	じゃが芋	40	卵豆腐あんかけ	鶏卵	25										
		人参　皮剥	10		煮干しだし	25										
		いんげん　ゆで	10		減塩しょうゆ（	2										
		玉葱	10		生姜	2										
		コンソメ	1		減塩しょうゆ（	2.5										
		食塩	0.5		上白糖	1										
					片栗粉	1										
	マリネ	玉葱	20		貝割大根・芽	5										
		人参　皮剥	5													
		穀物酢	3	果物	りんご	60										
		オリーブ油	2													
		食塩	0.2	デザート	黒ごまウエハー	7										
	サラダ	マカロニ　乾	10													
		さくらえび（素	1													
		キャベツ	10													
		マヨネーズ	10													
		食塩	0.1													
		白こしょう	0.01													
	果物	パインアップル	40													
		いちご	40													
	ソテー	グリーンアスパ	30													
		赤ピーマン	5													
		黄ピーマン	5													
		コンソメ	0.2													
		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													
夕	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80										
	魚味噌漬け焼き	そい　100ｇ	100	鶏つくね揚げあんかけ	鶏ひき肉	30										
		淡色辛みそ	5		玉葱	20										
		みりん風調味料	2.5		生椎茸	3										
		上白糖	0.5		食塩	0.3										
		大根　皮剥	40		鶏卵	3										
		しそ	0.5		パン粉（乾燥）	3										
		減塩正油パック	5		菜種油	5										
					里芋	40										
	三杯酢	きゅうり	50		ホタテ貝柱	20										
		生姜	2		人参　皮剥	20										
		穀物酢	5		生椎茸	10										
		上白糖	3		減塩しょうゆ（	7.5										
		減塩しょうゆ（	2.5		合成清酒	2.5										

貧血食

献立表(週間)

	6月29日(金)			6月30日(土)		
夕	炒煮	大根　皮剥	40		みりん風調味料	2.5
		凍り豆腐	1		片栗粉	1
		菜種油	1		生姜	1
		減塩しょうゆ（	2.5	大名和え	白菜	70
		上白糖	0.5		削り節	0.5
		煮干しだし	10		減塩しょうゆ（	2.5
					鶏卵	15
	里芋の煮物	里芋	30		食塩	0.1
		木綿豆腐	30		菜種油	0.5
		人参　皮剥	10			
		ごぼう	15	ブロッコリー	ブロッコリー	60
		小葱	2		ひじき	3
		減塩しょうゆ（	2.5	サラダ	穀物酢	5
		上白糖	0.5		調合油	3
		煮干しだし	5		減塩しょうゆ（	2.5
					白こしょう	0.01
	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
				ふりかけ	Ｆｅ+Ｚｎふり	3

	7月1日(日)			7月2日(月)			7月3日(火)			7月4日(水)			7月5日(木)		
夕															

	6月29日(金)	6月30日(土)	7月1日(日)	7月2日(月)	7月3日(火)	7月4日(水)	7月5日(木)
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1814 kcal　蛋白質 76.7 g 脂質 38.1 g　炭水化 283.8 g 塩分 7.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1837 kcal　蛋白質 70.6 g 脂質 48.2 g　炭水化 275.0 g 塩分 7.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal　蛋白質 g 脂質 g　炭水化 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal　蛋白質 g 脂質 g　炭水化 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal　蛋白質 g 脂質 g　炭水化 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal　蛋白質 g 脂質 g　炭水化 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal　蛋白質 g 脂質 g　炭水化 g 塩分 g