

貧血食

献立表(週間)

	10月1日(月)		10月2日(火)		10月3日(水)		10月4日(木)		10月5日(金)		10月6日(土)		10月7日(日)																						
夕	レッシ ング	マヨネーズ 上白糖 いりごま	15 1 1	葱 穀物酢 減塩みそ 上白糖	40 2.5 3 3	上白糖 煮干しだし さやえんどう	1 15 4	スープ チンゲンサイ 人参 皮剥 鶏ガラスープ 中華味 食塩	30 8 0.25 0.5 0.5	煮物 じゃが芋 ゆで 玉葱 減塩しょうゆ() 上白糖 かつお・昆布だ	60 20 2.5 0.5 20	野菜サ ラダ	きゅうり はつかだいこん レタス 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ() 白こしょう	25 5 20 5 3 2.5 0.01	胡瓜の 辛し和 え 菜種油 減塩しょうゆ() 粉辛子 もやし もやし のおか かあえ みそ汁 カットとろろ昆布 葱 淡色辛みそ 煮干しだし デザート デザート	きゅうり 鶏卵 菜種油 減塩しょうゆ() 粉辛子 もやし もやし さやえんどう 削り節 減塩しょうゆ() ふる一つゼリー	40 15 1 2.5 0.2 30 4 0.5 2.5 60																		
	ソテー	ほうれん草 玉葱 ホールカーネル 菜種油 食塩 白こしょう	20 30 10 1 0.2 0.01	鉄ゼリ ふる一つゼリー	60	ポテト サラダ	じゃが芋 きゅうり 人参 皮剥 マヨネーズ 白こしょう ミニトマト サラダ菜	50 10 5 8 0.01 15 5	ゼリー ふる一つゼリー	60	ゼリー ふる一つゼリー	60	みそ汁 カットとろろ昆布 葱 淡色辛みそ 煮干しだし デザート デザート	1 5 10 150 60	もやし もやし さやえんどう 削り節 減塩しょうゆ() ふる一つゼリー	30 4 0.5 2.5 60																			
	F e ふ りかけ	F e + Z n ふ り	3			とろろ 和え デザート	かつとろろ昆布 きゅうり 減塩しょうゆ() 穀物酢 ふる一つゼリー	1 40 2.5 2.5 60																											
栄養価	1822 kcal	蛋白質 75.1 g	脂質 44.3 g	炭水化 278.3 g	塩分 7.7 g	1802 kcal	蛋白質 73.5 g	脂質 47.3 g	炭水化 267.1 g	塩分 7.9 g	1882 kcal	蛋白質 73.4 g	脂質 48.9 g	炭水化 281.4 g	塩分 7.5 g	1866 kcal	蛋白質 77.8 g	脂質 38.2 g	炭水化 297.9 g	塩分 7.3 g	1868 kcal	蛋白質 72.3 g	脂質 42.5 g	炭水化 293.7 g	塩分 7.3 g	1872 kcal	蛋白質 70.9 g	脂質 49.5 g	炭水化 279.0 g	塩分 7.7 g	1849 kcal	蛋白質 75.6 g	脂質 44.1 g	炭水化 279.5 g	塩分 7.8 g

献立表(週間)

貧血食

	10月8日(月)		10月9日(火)		10月10日(水)		10月11日(木)		10月12日(金)		10月13日(土)		10月14日(日)		
昼		コンソメ 0.3	ラダ	きゅうり 15	食塩 0.3	きゅうり 10	減塩しょうゆ (5	上白糖 0.5	上白糖 0.5	レモン(果汁) 3					
		食塩 0.2		ミニトマト 15	白こしょう 0.01	穀物酢 5	上白糖 1	ごま油 0.5							
		白こしょう 0.01		鶏卵 25	なめ茸 5	調合油 3	合成清酒 2.5								
		調合油 1		穀物酢 5	キャベツ 40	食塩 0.2	煮干しだし 15	酒蒸し	あさり 18	え	生椎茸 20				
	サラダ	キャベツ 30		調合油 3	あえ 10	白こしょう 0.01	キャベツ 40	合成清酒 5	さやいんげん (20						
		玉葱 10		食塩 0.2	えのき茸(味付) 5	チンゲ	チンゲンサイ 50	小葱 5	いりごま 0.5						
		人参 皮剥 5		白こしょう 0.01	卵とじ	鶏卵 50	チンゲ	チンゲンサイ 50	減塩しょうゆ (2.5	小葱 5	減塩しょうゆ (2.5				
		マヨネーズパッ 10	野菜ジュース	きになる野菜 (125	人参 皮剥 10	生椎茸 10	お浸し	煮干しだし 2.5	マヨネーズ 8	マヨネーズパッ 10	果物	パイナップル 75	果物	ネーブル 75	
	マッシュ	西洋かぼちゃ (50			小葱 5	筍の煮物 1	たけのこ 水煮 40	さやえんどう 10	スイートコーン 5	フェウエハー	黒ごまウエハー 7	フェウエハー	黒ごまウエハー 7		
	ユ南瓜	食塩 0.1	果物	バレンシアオレ 75	菜種油 0.2	食塩 0.01	みりん風調味料 1	かつお・昆布だ 20	お浸し	ほうれん草 40	減塩しょうゆ (5				
	牛乳 1000ml 5	デザート	黒ごまウエハー 7	果物	キウイフルーツ 50	果物	バナナ 100	果物	ぶどう 60						
	有塩バター 2			フェウエハース	フェウエハース	フェウエハース	黒ごまウエハー 7	フェウエハース	黒ごまウエハー 14						
	パセリ(粉) 0.1														
果物盛	なし 30														
合せ	パイナップル 30														
	キウイフルーツ 20														
焼きナ	なす 50														
ス	減塩しょうゆ (2.5														
	削り節 0.3														
デザート	チョコウエハー 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	
	魚西京	そい 60g 60	照焼魚	すずき・100g 100	酢豚	豚角肉(肩ロ一) 40	焼魚	さけ・80g 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 80	
	焼	淡色辛みそ 5		減塩しょうゆ (6.3		減塩しょうゆ (1		大根 皮剥 40	焼き	減塩しょうゆ (5	の甘酢	玉葱 30	ソテー	食塩 0.4	
		上白糖 0.5		上白糖 1.3		生姜 1		しそ 1		上白糖 1	あんか	鶏卵 3		白こしょう 0.01	
		みりん風調味料 2.5		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	け	食塩 0.1		菜種油 2	
		大根 皮剥 40		合成清酒 1.3		菜種油 4				生姜 3		白こしょう 0.01		キャベツ 30	
		しそ 0.5		大根 皮剥 40		たけのこ 水煮 30	麻婆豆	木綿豆腐 30		菜種油 2		薄力粉 1等 3		トマト 15	
	青菜ソ	チンゲンサイ 70		しそ 1		玉葱 30	腐	鶏ひき肉 20		ブロッコリー 40		菜種油 8		マヨネーズパッ 10	
	テー	人参 皮剥 10		減塩正油パック 5		人参 皮剥 20		玉葱 50		鶏卵 25		玉葱 50			
		ソフトマーガリ 1	さつま	さつま芋 45		ピーマン 10		にんにく 0.5		減塩正油パック 5		人参 皮剥 20	とびっ	大根 皮剥 40	
		食塩 0.2	煮	上白糖 5		乾椎茸 0.5		生姜 3	れんこ	れんこん 50		乾椎茸 1	こ和え	人参 皮剥 3	
		白こしょう 0.01		上白糖 0.1		菜種油 2		減塩しょうゆ (7.5	ん炒煮	菜種油 1		菜種油 1		小松菜 5	
	長芋の	なが芋 40	もやし	もやし 60		減塩しょうゆ (2		減塩みそ 2		濃口醤油 2.5		減塩しょうゆ (5		減塩しょうゆ (2.5	
	酢の物	きゅうり 10	のナム	きゅうり 5		上白糖 2		上白糖 1		上白糖 0.5		上白糖 1		上白糖 0.5	
		上白糖 3	ル	人参 皮剥 5		穀物酢 5		合成清酒 2.5		とうがらし 乾 0.1		片栗粉 1		とびっこ 5	
		穀物酢 5		ごま油 1	ジャー	じゃが芋 40		鶏ガラスープ 0.25		中華味 0.5	おろし	穀物酢 5	いかサ	するめいか 20	
		食塩 0.2		食塩 0.2	マンポ	ベーコン 10		ごま油 1	和え	大根 皮剥 40		小葱 5	ラダ	きゅうり 20	
	茶碗蒸	くり 甘露煮 6		いりごま 0.3	テト	玉葱 20		片栗粉 1		なめこ 20	磯辺和	白菜 60		レタス 10	
	し	なると 10	八杯汁	木綿豆腐 30		無塩バター 2		とうがらし 乾 0.2		きゅうり 5	え	濃口醤油 2.5		玉葱 10	
						食塩 0.2				穀物酢 5		焼きのり 0.2		穀物酢 5	
										淡口醤油 2.5				ごま油 3	

貧血食

献立表(週間)

	10月8日(月)		10月9日(火)		10月10日(水)		10月11日(木)		10月12日(金)		10月13日(土)		10月14日(日)				
夕	乾椎茸	0.3	乾椎茸	0.5	白こしょう	0.01	あちや	大根 皮剥	50	わかめ	カットわかめ	1	減塩しょうゆ(2.5			
	食塩	0.2	生姜	5	パセリ	0.5	ら漬け	食塩	0.2	スープ	油揚げ	10	おろししょうが	1			
	かつお・昆布だ	100	昆布だし	0.5	湯葉と	湯葉	10	穀物酢	5	人参 皮剥	5	みそ汁	かつとろろ昆布	1			
	鶏卵	50	かつお・昆布だ	150	小松菜	小松菜 ゆで	50	上白糖	3	コンソメ	0.5	さやえんどう	5	みそ汁			
	合成清酒	1	濃口醤油	5	小松菜	小松菜 ゆで	50	キャベツ	30	食塩	0.8	菜種油	1	減塩しょうゆ(2.5		
	みりん風調味料	1	食塩	0.2	のお浸	減塩しょうゆ(2.5	葱	10	白こしょう	0.01	減塩しょうゆ(2.5	淡色辛みそ	10		
	淡口醤油	2.5	片栗粉	1	し	みりん風調味料	1	煮干しだし	150	デザート	ふる一つゼリー	60	上白糖	0.5	煮干しだし	150	
	デザート	ふる一つゼリー	60	デザート	ふる一つゼリー	60	削り節	0.2	デザート	ふる一つゼリー	60	みそ汁	さやいんげん(10	デザート	ふる一つゼリー	60
					酢の物	カットわかめ	0.5	デザート	ふる一つゼリー	60		なす	20				
						玉葱	20	ト				淡色辛みそ	10				
						葱	5					煮干しだし	150				
						穀物酢	5					デザート	ふる一つゼリー	60			
						減塩しょうゆ(2.5					ト					
						上白糖	3										
					デザート	ふる一つゼリー	60										
					ト												
栄養価	1814 kcal	蛋白質 70.9 g	1768 kcal	蛋白質 71.0 g	1860 kcal	蛋白質 70.3 g	1840 kcal	蛋白質 77.6 g	1898 kcal	蛋白質 75.9 g	1817 kcal	蛋白質 72.9 g	1873 kcal	蛋白質 74.1 g			
	脂質 39.8 g	炭水化 289.4 g	脂質 44.2 g	炭水化 266.4 g	脂質 46.1 g	炭水化 286.6 g	脂質 40.2 g	炭水化 287.5 g	脂質 52.7 g	炭水化 273.7 g	脂質 46.5 g	炭水化 270.8 g	脂質 49.9 g	炭水化 279.0 g			
	塩分 7.3 g		塩分 7.8 g		塩分 7.3 g		塩分 7.6 g		塩分 7.8 g		塩分 7.9 g		塩分 7.9 g				

献立表(週間)

貧血食

	10月15日(月)		10月16日(火)		10月17日(水)		10月18日(木)		10月19日(金)		10月20日(土)		10月21日(日)	
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	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	ほっけ・40g 40 食塩 0.2 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	野菜卵	キャベツ 80 とじ 人参 皮剥 10 さやいんげん(10 かつおだし 20 食塩 0.8 冷凍全卵 50	鶏肉照	若鶏もも 皮な 30 焼 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20 マヨネーズパッ 10	中華炒め	若鶏ささ身 20 玉葱 20 人参 皮剥 10 キャベツ 30 さやえんどう 5 ごま油 3 減塩しょうゆ(5 白こしょう 0.01 片栗粉 1	焼き魚	ほっけ開き 60 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩しょうゆ(2.5 とろろ なが芋 60 芋 煮干しだし 5	豆腐煮	焼き豆腐 50 里芋 30 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 煮干しだし 30
	納豆	納豆 40 葱 2 減塩正油パック 5	野菜ソテー	キャベツ 60 ぎょうな 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	和え物	きゅうり 20 ライトツナ缶(10 カットわかめ 0.5 めんつゆ(スト 1 マヨネーズ 5	もやし	もやし 50 の炒煮 人参 皮剥 10 油揚げ 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	塩たらこ	たらこ 10 しそ 0.5	みそ汁	チンゲンサイ 30 凍り豆腐 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01
	きゅうりの酢の物	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	梅肉和え	白菜 40 梅干し(調味漬 5 みりん風調味料 2.5	切り干し大根	切干し大根 4 油揚げ 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	白菜の和え物	白菜(ゆで) 50 しそ(ゆで) 0.5 ゆかり 0.5	えのき	えのき茸 20 きゅうり 40 食塩 0.2 みりん風調味料 1	漬物	なす しば漬 10 牛乳 牛乳 180	みそ汁	玉葱 20 大根 葉 10 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	みそ汁	ほうれん草 30 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	玉葱 20 さやえんどう 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	いわのり 2 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	もやし 20 小葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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
	牛乳	牛乳 180	Feのり佃煮	Feのり佃煮 8	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180	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	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	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	パン	胚芽ロール 48 ホテルブレッド 40	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	松茸ご飯	精白米 80	塩ラーメン	中華めん ゆで 190
	鶏肉のあんかけ	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	スープ煮	ホタテ貝柱 30 じゃが芋 60 ブロッコリー 30 キャベツ 20 人参 皮剥 20 コンソメ 0.5 食塩 0.2 白こしょう 0.01	魚バタ一焼き	まだら・80g 80 食塩 0.4 白こしょう 0.01 無塩バター 4 もやし 30 ピーマン 5 菜種油 2 食塩 0.2 白こしょう 0.03	豆腐海	木綿豆腐 75 ベビーホタテ 10 むきエビ 20 あさり 10 玉葱 30 人参 皮剥 10 ピーマン 10 中華味 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01 片栗粉 1	鶏肉の塩麴焼き	若鶏もも 皮な 80 塩こうじ 4 菜種油 1 ブロッコリー 20 ブリーツレタス 6 レモン 10 マヨネーズパッ 10	いも煮	里芋 80 牛もも 脂身な 80 つきこんにやく 20 ごぼう 5 まいたけ 10 葱 10 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 上白糖 1	豚肉のあんかけ	豚もも 赤肉 30 菜種油 1 生姜 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 合成清酒 2.5 食塩 0.19
	煮物	大根 皮剥 40	ピーマンソテー	赤ピーマン 20 黄ピーマン 20 ピーマン 20 オリーブ油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	酢の物	なが芋 20 きゅうり 20 ひじき 3 上白糖 3 穀物酢 5 食塩 0.3	豚肉と大根の煮物	豚ばら 30 大根 皮剥 30 人参 皮剥 20 菜種油 1	こんにやくの炒め煮	つきこんにやく 40 さやえんどう 5 菜種油 3	鶏のから揚げ	鶏のから揚げ 30	若鶏もも 皮な 40 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	

貧血食

献立表(週間)

	10月15日(月)		10月16日(火)		10月17日(水)		10月18日(木)		10月19日(金)		10月20日(土)		10月21日(日)															
夕	小葱	3	減塩しょうゆ (2.5	減塩しょうゆ (2.5	乾椎茸	0.5	ワカメ	木綿豆腐	25	ぶなしめじ	30	サラダ	レタス	10												
	減塩正油パック	5			上白糖	0.5	淡口醤油	5	スープ	カットわかめ	0.5	減塩しょうゆ (2.5		ミニトマト	20												
	きのこ	ぶなしめじ	20	小松菜	小松菜	40	食塩	0.2		小葱	1.5	上白糖	0.5		ブロッコリー	30												
	マヨネーズ和え	まいたけ	10	煮物	凍り豆腐	1	かつお・昆布だ	150		コンソメ	1	Feふりかけ	Fe+Znふり	3		マヨネーズパッ	10											
		えのき茸	10		湯豆腐	切りみつば	5	デザート	ふる一つゼリー	60					みそ汁	カットわかめ	0.5											
		エリンギ	10		減塩しょうゆ (2.5										大根 皮剥	40											
		いりごま	1	Feふりかけ	煮干しだし	15	デザート									葱	5											
		マヨネーズ	8		Fe+Znふり	3	デザート									淡色辛みそ	10											
		食塩	0.1		ゼリー	ふる一つゼリー	60									煮干しだし	150											
		白こしょう	0.01																									
	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																									
栄養価	エネルギー	1858 kcal	蛋白質	74.0 g	エネルギー	1835 kcal	蛋白質	74.3 g	エネルギー	1828 kcal	蛋白質	76.3 g	エネルギー	1825 kcal	蛋白質	72.2 g	エネルギー	1848 kcal	蛋白質	79.7 g	エネルギー	1821 kcal	蛋白質	75.8 g	エネルギー	1897 kcal	蛋白質	74.2 g
	脂質	42.0 g	炭水化	295.4 g	脂質	52.7 g	炭水化	266.4 g	脂質	43.3 g	炭水化	277.1 g	脂質	47.3 g	炭水化	272.6 g	脂質	46.9 g	炭水化	274.2 g	脂質	45.6 g	炭水化	272.0 g	脂質	48.5 g	炭水化	285.7 g
	塩分	7.2 g			塩分	7.9 g			塩分	7.3 g			塩分	7.7 g			塩分	7.8 g			塩分	7.8 g			塩分	7.7 g		

献立表(週間)

貧血食

	10月22日(月)			10月23日(火)			10月24日(水)			10月25日(木)			10月26日(金)			10月27日(土)			10月28日(日)								
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						
	千草焼き	冷凍全卵 上白糖 食塩 小松菜 玉葱 人参 皮剥	40 1 0.3 10 10 5	含め煮	焼き豆腐 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう	75 2.5 0.5 1 30 4	野菜ソテー	小松菜 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう 温泉卵	50 10 20 2 0.3 0.01 50	炒り豆腐	木綿豆腐 キャベツ 葱 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ () 上白糖 煮干しだし	50 50 10 10 2 5 1 15	大根煮物	大根 皮剥 油揚げ 人参 皮剥 減塩しょうゆ () 上白糖 煮干しだし さやえんどう	40 10 8 2.5 1 15 3	炒煮	もやし 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ () 上白糖	50 10 1 5 1	納豆	挽きわり納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	豆腐のあんかけ	木綿豆腐 かにかま さやえんどう 生姜 淡口醤油 鶏ガラスープ 食塩 片栗粉	100 5 5 2 1 0.2 0.3 1			
	切干大根の炒煮	切干し大根 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ () 上白糖 煮干しだし	8 10 10 2 5 1 15	磯和え	もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ () みそ汁 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 0.3 2.5 40 5 10 150	ゴマ和え	さやいんげん () キャベツ 濃口醤油 上白糖 ごま	20 30 2.5 0.5 1	さつま芋煮	さつま芋 (皮なし) 減塩しょうゆ () 上白糖 煮干しだし 小葱	60 5 1 10 3	卵豆腐	冷凍全卵 煮干しだし 食塩 生姜 減塩しょうゆ () 上白糖 片栗粉 しそ	20 40 0.2 2 2.5 1 0.2 0.5	ゴマ和え	ブロッコリー 濃口醤油 上白糖 すり白ゴマ	50 2.5 0.5 1	チンゲンサイの炒め物	チンゲンサイ 人参 皮剥 いたやがい ごま油 食塩 白こしょう	50 10 20 3 0.2 0.01						
	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	牛乳	牛乳	180	みそ汁	大根 葉 なす (皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150	おかか和え	小松菜 減塩しょうゆ () 上白糖 削り節	40 2.5 0.5 0.3	みそ汁	大根 葉 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁	大根 葉 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁	チンゲンサイ じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 10 150	胡瓜の酢の物	きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	30 3 2 0.1			
	牛乳	牛乳	180	Feのり佃煮	Feのり佃煮	8	松前漬	松前漬	15	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物	パリッコ 牛乳	10 180	Feのり佃煮	Feのり佃煮	8	みそ汁	大根 皮剥 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	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	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			
昼	米飯	精白米	85	パン	バターロール30g メロンパン65g	30 65	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	五目うどん	うどん ゆで 尾なしえび 鶏卵 ほうれん草 (ゆ) さやえんどう () 葱 かつお・昆布だ めんみ	260 20 25 20 4 5 170 8			
	魚の照り焼き	そい 80g 減塩しょうゆ () 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥 レタス 減塩正油パック	80 5 2 2 50 10 5	カレー風味メチカツ	ささ身挽き肉 () 玉葱 なが芋 鶏卵 食塩 白こしょう カレー粉 薄力粉 1等 カレー粉	60 30 5 3 0.5 0.01 0.5 0.3	魚の葱ソース	さけ・60g 生姜 葱 減塩しょうゆ () 穀物酢 レモン (果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー	60 3 20 5 5 2 0.5 1 40	チキンピカタ	若鶏もも 皮なし 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 調合油 ケチャップ ブロッコリー サニーレタス	60 0.3 0.01 3 5 1 5 20 8	魚の竜田揚げ	さば・80g 減塩しょうゆ () 合成清酒 みりん風調味料 生姜 薄力粉 1等 菜種油 サニーレタス レモン	80 5 2.5 2.5 1 3 6 8 8	煮魚	まごがれい・10 生姜 減塩しょうゆ () 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 薄力粉 1等 菜種油 人參 皮剥 スナッパえんど	100 3 10 2 1.5 1.5 3 20 10	お浸し	ほうれん草 醤油パック	50 5	梅肉和え	きゅうり ピーマン しそ 梅干し (調味漬)	40 0.3 0.3 3	ピーナツ和え	ピーナツ ピーナツ 減塩しょうゆ ()	5 5 2.5
	煮物	たけのこ 水煮 ふき ゆで 板こんにゃく 人参 皮剥 淡口醤油 上白糖 煮干しだし	30 20 20 15 2.5 1 15	豆腐あんかけ	木綿豆腐 合挽肉 人参 皮剥 貝割大根・芽 乾椎茸	50 10 5 3 0.3	野菜炒め	チンゲンサイ ぶなしめじ 黄ピーマン 菜種油 かき油	50 25 5 1 5	炒め物	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 調合油	30 20 10 8 1	梅肉和え	きゅうり ピーマン しそ 梅干し (調味漬)	40 0.3 0.3 3	ピーナツ和え	ピーナツ ピーナツ 減塩しょうゆ ()	5 5 2.5	ピーナツ和え	ピーナツ ピーナツ 減塩しょうゆ ()	5 5 2.5						

献立表(週間)

貧血食

	10月22日(月)		10月23日(火)		10月24日(水)		10月25日(木)		10月26日(金)		10月27日(土)		10月28日(日)			
夕	人参 皮剥	10	小葱	1	人参 皮剥	5	白こしょう	0.01	たけのこ 水煮	15	ツナのサ	レタス	20	煮干しだし	2.5	
			減塩しょうゆ (2.5	刻み昆布	0.5			人参 皮剥	5	タ	トマト	20			
	エリンギ	30	Fe+Znふり	3	食塩	0.3	ソテー	レタス	30	鶏卵	20	海藻サラダ	1	ゼリー	ふる一つゼリー	60
	にら	10	りかけ		お浸し			玉葱	20	中華味	0.5	ごま油	2			
	オリーブ油	1			白菜	50		赤ピーマン	5	食塩	0.8	濃口醤油	2			
	減塩しょうゆ (2.5			減塩しょうゆ (2.5		菜種油	2	白こしょう	0.01	穀物酢	5			
	白こしょう	0.01			かつお節	0.5		食塩	0.3	デザート	ふる一つゼリー	60	上白糖	1		
	ふりかけ	Fe+Znふり			デザート	ふる一つゼリー	60	デザート	ふる一つゼリー	60			白こしょう	0.01		
												オニオンと舞茸ソテー	玉葱	30		
													まいたけ	10		
													菜種油	1		
													食塩	0.2		
													白こしょう	0.01		
												デザート	ふる一つゼリー	60		
栄養価	1876 kcal	蛋白質 75.6 g	1771 kcal	蛋白質 73.4 g	1854 kcal	蛋白質 72.2 g	1862 kcal	蛋白質 73.8 g	1854 kcal	蛋白質 71.2 g	1853 kcal	蛋白質 73.5 g	1736 kcal	蛋白質 70.0 g		
	脂質 48.2 g	炭水化 281.7 g	脂質 46.7 g	炭水化 256.9 g	脂質 45.5 g	炭水化 283.2 g	脂質 42.7 g	炭水化 291.0 g	脂質 51.6 g	炭水化 267.0 g	脂質 45.5 g	炭水化 284.0 g	脂質 42.0 g	炭水化 262.5 g		
	塩分 7.2 g		塩分 7.5 g		塩分 7.9 g		塩分 7.2 g		塩分 7.5 g		塩分 7.6 g		塩分 7.9 g			

献立表(週間)

貧血食

		10月29日(月)		10月30日(火)		10月31日(水)		11月1日(木)		11月2日(金)		11月3日(土)		11月4日(日)		
夕		食塩	0.3			ほうれん草	10									
		みりん風調味料	1	とびっ	大根 皮剥	50	菜種油	2								
	もやし のナム ル	もやし	40	こと野	人参 皮剥	5	食塩	0.2								
		小松菜	10	菜の和	小葱	2	白こしょう	0.01								
		人参 皮剥	5	え物	減塩しょうゆ (2.5	ゼリー	ふる一つゼリー	60							
		生姜	2		上白糖	1										
	お浸し	いりごま	0.5		とびっこ	5										
		ごま油	2	卵とじ	鶏卵	50										
		減塩しょうゆ (2.5		玉葱	20										
		上白糖	1		葱	5										
穀物酢		2.5		食塩	0.2											
					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											
栄養価	エネルギー	1883 kcal	蛋白質 70.8 g	エネルギー	1827 kcal	蛋白質 76.2 g	エネルギー	1854 kcal	蛋白質 77.6 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	
	脂質	50.8 g	炭水化 279.2 g	脂質	48.6 g	炭水化 264.1 g	脂質	44.3 g	炭水化 280.3 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g	
	塩分	7.9 g		塩分	7.7 g		塩分	7.3 g		塩分	g		塩分	g		