

貧血食

献立表(週間)

	11月1日(木)			11月2日(金)			11月3日(土)			11月4日(日)			11月5日(月)			11月6日(火)			11月7日(水)																																									
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																																							
	小松菜の炒煮	小松菜 赤ピーマン 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	40 20 5 1 2.5 1	焼き魚	あじ・40g 食塩 しそ いんげん(ソテー)	40 0.2 1 40 10 1 0.3 0.01	切り干し大根	切り干し大根 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	6 10 1 5 1 10	豆腐のり	木綿豆腐 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 みりん風調味料 片栗粉 小葱	50 30 5 5 1 1 1 1 2 2	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 人参 皮剥 食塩	50 5 20 10 10 0.5	五目煮	さつま揚げ 大根 皮剥 人参 皮剥 乾椎茸 ひじき さやいんげん(減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし	20 50 10 0.5 3 10 2.5 1 20	鮭甘塩焼き	秋鮭塩焼き(骨) しそ 人参と小松菜 もやし 人参 皮剥(ゆづ) ごま 減塩しょうゆ(穀物酢) 上白糖 ごま油	20 1 40 10 15 1 2.5 2.5 2 0.5																																							
	茹で卵	鶏卵 塩パック0.3g パセリ(粉)	50 0.3 0.2	カリフラワー	ぶなしめじ カリフラワー 減塩しょうゆ(上白糖) いりごま	20 30 2.5 0.5 0.5	サラダ	レタス 黄ピーマン 赤ピーマン 穀物酢 オリーブ油 食塩 白こしょう	30 5 5 5 3 0.3 0.01	きゅうり	きゅうり 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	みそ汁	さやえんどう ぶなしめじ 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 20 10 150	のり佃煮	Feのり佃煮	8	みそ汁	小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	のり佃煮	Feのり佃煮	8	牛乳	牛乳	180	のり佃煮	Feのり佃煮	8																								
	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 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	みそ汁	玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 10 150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	のり佃煮	Feのり佃煮	8	牛乳	牛乳	180	のり佃煮	Feのり佃煮	8																														
	のり佃煮	Feのり佃煮	8	みそ汁	小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	みそ汁	玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 10 150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	のり佃煮	Feのり佃煮	8	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	きのこ御飯	精白米 生椎茸 まいたけ ぶなしめじ 人参 皮剥 油揚げ 淡口醤油 みりん風調味料 グリンピース かつおだし	80 5 5 5 5 2 2.5 2 1	そば	そば ゆで 葱 かつお・昆布だ めんみ 1.8L 天ぷら 尾付きえび さつま芋 玉葱 人参 皮剥 薄力粉 1等 鶏卵 菜種油 減塩正油パック	200 5 150 10 20 20 30 5 15 5 15 5	米飯	精白米	80	煮魚	まこがれい・80 生姜 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 里芋 小松菜	80 2 10 2.5 20 20	ホットドック	ドッグパン40g フランクフルト ケチャップ キャベツ 菜種油 食塩	40 16.3 5 30 1 0.1	グラタン	若鶏もも 皮なし 尾なしえび 玉葱 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) パルメザンチー	30 20 30 6 10 80 0.5 0.3 0.01 3 0.1	米飯	精白米	80	ごま味噌炒め	豚もも 脂身なし なす ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン ごま油 淡色辛みそ みりん風調味料 上白糖 合成清酒 すり白ゴマ	60 60 60 10 10 3 7 3 2 1 2	大根なます	大根 皮剥 はつかだいこん きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	40 5 10 5 3 0.3	長いもサラダ	なが芋 しそ 穀物酢	40 0.3 5	西京焼き	さけ・80g 減塩みそ みりん風調味料 上白糖 大根 皮剥 しそ しょうが(甘酢)	80 2.5 5 1 40 1 10	肉じゃが	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱 人参 皮剥	40 30 20 10	けんちん煮	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	50 30 10 5 2.5 15	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	のり佃煮	Feのり佃煮	8	牛乳	牛乳	180	のり佃煮	Feのり佃煮	8

献立表(週間)

貧血食

	11月1日(木)			11月2日(金)			11月3日(土)			11月4日(日)			11月5日(月)			11月6日(火)			11月7日(水)					
昼	焼きかぼちゃ	西洋かぼちゃ	40	調合油		3	ジャガ	じゃが芋	50	調合油		1	酢の物	かぶ 皮剥	40	フレン	きょうな ゆで	40	調合油		3			
	ぼちゃ	食塩	0.2	減塩しょうゆ (2.5		バター	無塩バター	5	減塩しょうゆ (5			きゅうり	10	チサラ	黄ピーマン	5	食塩		0.2			
		白こしょう	0.01	白こしょう	0.01			パセリ (粉	0.1	上白糖	1			人参 皮剥	5	ダ	トマト	20	白こしょう		0.01			
		プロセスチーズ	5	漬物	だいこん 福神	5				小葱	1			穀物酢	5		鶏卵	25						
		パセリ (粉	0.1				梅肉和	かぶ 皮剥	40	ゴマ和	小松菜 ゆで	50		上白糖	3		穀物酢	5	煮物	西洋かぼちゃ	40			
	味噌浸し	白菜	40	ソテー	ピーマン	10	え	みょうが	1	え	ごま	1		食塩	0.2		調合油	3		いんげん ゆで	20			
		葱	3		キャベツ	30		梅漬	5		減塩しょうゆ (2.5	温野菜	スナッフえんど	20		食塩	0.3		生椎茸	10			
		減塩みそ	5		菜種油	1					上白糖	0.5	サラダ	カリフラワー	30		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ (5			
		上白糖	0.3		食塩	0.3	漬物	なす しば漬	10					マヨネーズ	5					上白糖	1			
	果物	ネーブル	60		白こしょう	0.01				果物	キウイフルーツ	40				マッシ	じゃが芋	40		煮干しだし	15			
				果物	パインアップル	75	果物	かき	80	鉄分補	チョコウエハー	14	果物	バレンシアオレ	70	ユポテ	無塩バター	3	チンゲ	玉葱	20			
	ふりかけ	F e+Z nふり	3	デザート	チョコウエハー	14	お浸し	白菜	40	給デザ			デザート	黒ごまウエハー	7	ト	食塩	0.3	ンサイ	チンゲンサイ	20			
								削り節	0.1	ト						果物	バナナ	100	のソテ	菜種油	1			
							デザート	減塩しょうゆ (2.5										ー	食塩	0.2			
								ふる一つゼリー	60							デザート	チョコウエハー	14		白こしょう	0.01			
																ジュース	きになる野菜 (125	果物	パインアップル	75			
																			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	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
	照焼魚	ぶり・60g	60	魚味噌	そい 100g	100	鶏つく	鶏ひき肉	30	マヨネ	ささ身	60	ハンバ	合挽肉	60	鶏の西	若鶏もも 皮な	80	おろし	まだら・60g	60			
		減塩しょうゆ (5	漬け焼	減塩みそ	5	ね揚げ	玉葱	20	ーズ焼	黒こしょう	0.01	ーグ	玉葱	40	京焼	淡色辛みそ	5	煮	生姜	3			
		上白糖	1	き	みりん風調味料	2.5	あんか	生椎茸	3		マヨネーズ	10		鶏卵	3		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ (7.5			
		みりん風調味料	2.5		上白糖	0.5	け	食塩	0.3		パセリ (粉	0.1		パン粉 (乾燥)	1		上白糖	0.5		上白糖	3			
		合成清酒	1		大根 皮剥	40		鶏卵	3		サニーレタス	5		牛乳	3		大根 皮剥	40		合成清酒	2.5			
		大根 皮剥	50		しそ	0.5		パン粉 (乾燥)	3	大根の	大根 皮剥	60		食塩	0.5		しそ	0.5		大根 皮剥	80			
		しそ	1		減塩正油パック	5		菜種油	5	煮物	人参 皮剥	10		白こしょう	0.01		減塩正油パック	5		ほうれん草	30			
		減塩正油パック	5	三杯酢	きゅうり	50		里芋	40		さやいんげん (10		菜種油	3	里芋の	里芋	60	麻婆豆	木綿豆腐	50			
	きんぴら	ごぼう	40		生姜	2		ホタテ貝柱	20		減塩しょうゆ (5		ケチャップ	5	煮物	減塩しょうゆ (2.5	腐	鶏ひき肉	10			
	らごぼ	人参 皮剥	10		穀物酢	5		人参 皮剥	20		合成清酒	1		ウスターソース	5		上白糖	1		玉葱	40			
	う	しらたき	20		上白糖	3		生椎茸	10		煮干しだし	15		キャベツ	25		さやえんどう (5		葱	10			
		ごま油	1		減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (2.5		鶏卵	25		レッドキャベツ	5					菜種油	3			
		減塩しょうゆ (5		合成清酒	2.5		みりん風調味料	2.5				リヤン	緑豆春雨	5	きのこ	生椎茸	10		にんにく	0.5			
		上白糖	1	炒煮	大根 皮剥	40		片栗粉	1	ほうれ	しぼり豆腐	30	パン	もやし	30	の和え	えのき茸	10		生姜	5			
		煮干しだし	15		凍り豆腐	1		生姜	1	ん草の	いりごま	1		しそ	1	物	ぶなしめじ	20		減塩しょうゆ (2.5			
		いりごま	0.5		菜種油	1	大名和	キャベツ	50	白和え	減塩みそ	2.5		ローズハム	10		エリンギ	10		減塩みそ	2			
	マカロ	マカロニ 乾	4		減塩しょうゆ (2.5	え	削り節	0.5		上白糖	3		穀物酢	2.5		減塩しょうゆ (2.5		上白糖	1			
	ニサラ	きゅうり	20		上白糖	0.5		減塩しょうゆ (2.5		板こんにやく	20		減塩しょうゆ (5		みりん風調味料	1		合成清酒	2.5			
	ダ	ローズハム	8		煮干しだし	10		鶏卵	15		減塩しょうゆ (2.5		上白糖	1	ソテー	小松菜	30		ごま油	1			
		マヨネーズ	10	のっぺ	里芋	30		食塩	0.1		みりん風調味料	1		ごま油	0.5		人参 皮剥	10		片栗粉	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		いりごま	1		菜種油	1		とうがらし 乾	0.2			
					人参 皮剥	10					人参 皮剥 (ゆ	5	南瓜の	西洋かぼちゃ	50		食塩	0.2	ポテト	じゃが芋	40			
	清汁	さやえんどう	5		ごぼう	15	ブロッ	ブロッコリー	60	鉄ふり	F e+Z nふり	3	サラダ	きゅうり	15				サラダ	きゅうり	15			
		えのき茸	20		小葱	2	コリー	ひじき	3	かけ				玉葱	10	デザー	ふる一つゼリー	60		人参 皮剥	5			

献立表(週間)

貧血食

	11月1日(木)		11月2日(金)		11月3日(土)		11月4日(日)		11月5日(月)		11月6日(火)		11月7日(水)	
夕		淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75		濃口醤油 5 食塩 0.2 煮干しだし 150	サラダ	穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	お吸い物	生ふ 6 糸みつば 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75		マヨネーズ 10	ト			ローズハム 5 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01
	デザート	ふる一つゼリー 60	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				ソテー	玉葱 40 貝割大根・芽 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01		かき玉汁	鶏卵 20 ぶなしめじ 10 切りみつば 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75
					ふりかけ	F e + Z n ふり 3			デザート	ふる一つゼリー 60			ゼリー	ふる一つゼリー 60
栄養価	1870 kcal	蛋白質 70.5 g	1858 kcal	蛋白質 73.3 g	1846 kcal	蛋白質 71.8 g	1821 kcal	蛋白質 74.4 g	1891 kcal	蛋白質 71.2 g	1823 kcal	蛋白質 72.8 g	1900 kcal	蛋白質 74.8 g
	脂質 51.8 g	炭水化 273.1 g	脂質 42.3 g	炭水化 289.0 g	脂質 41.5 g	炭水化 291.9 g	脂質 47.9 g	炭水化 269.3 g	脂質 48.8 g	炭水化 283.2 g	脂質 48.2 g	炭水化 274.2 g	脂質 45.2 g	炭水化 292.8 g
	塩分 7.5 g		塩分 7.5 g		塩分 7.9 g		塩分 7.9 g		塩分 7.2 g		塩分 7.9 g		塩分 7.9 g	

貧血食

献立表(週間)

	11月8日(木)			11月9日(金)			11月10日(土)			11月11日(日)			11月12日(月)			11月13日(火)			11月14日(水)					
朝	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	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80			
	きんぴら	ごぼう 人参 皮剥 ごま油 濃口醤油 上白糖 いりごま	40 10 1 2.5 1 1	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 0.5 0.01	豆腐そぼろ	木綿豆腐 鶏ひき肉 け ごま油 減塩しょうゆ 上白糖 合成清酒 さやいんげん	75 20 1 2.5 1 1 1 10	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	野菜ピリ辛炒め	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 1 0.5			
	卵焼き	冷凍全卵 食塩 上白糖 菜種油 パセリ	50 0.2 0.1 1 1	鶏肉照り焼き	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	炒煮	もやし さつま揚げ ピーマン 菜種油 濃口醤油 上白糖	70 10 5 1 3 1	炒煮	焼き竹輪 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖	10 1 5 1	温泉卵	温泉卵 温泉卵のたれ 切り干し大根 人参 皮剥 の和え物	50 4 6 5 0.3 2.5	おから炒り煮	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 1 10			
	野菜サラダ	きょうな 玉葱 黄ピーマン 穀物酢 上白糖 調合油 食塩 黒こしょう	20 10 5 5 0.5 3 0.2 0.01	みそ汁	小松菜 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	白菜の生姜醤油	白菜 生姜 減塩しょうゆ	60 3 2.5	みそ汁	チンゲンサイ 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	牛乳	牛乳 F eのり佃煮	180 8	牛乳	牛乳 F eのり佃煮	180 8	牛乳	牛乳 F eのり佃煮	180 8
	みそ汁	キャベツ 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	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	F eのり佃煮	F eのり佃煮	8	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			
	牛乳	牛乳	180	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	牛乳	牛乳	180	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	のり佃煮	F eのり佃煮	8	牛乳	牛乳	180	F eのり佃煮	F eのり佃煮	8	牛乳	牛乳	180	F eのり佃煮	F eのり佃煮	8			
昼	米飯	精白米	80	米飯	精白米	87	米飯	精白米	80	ソース焼きそば	蒸し中華めん 豚ももスライス ば	150 30 50	米飯	精白米	80	パン	南瓜パン40g ココナッツパン	40 55	米飯	精白米	80			
	ハヤシライス	豚ももスライス 玉葱 マッシュルーム 菜種油 ハヤシフレーク ウスターソース ケチャップ 白こしょう グリーンピース	40 100 20 3 9 2.5 2.5 0.01 5	魚の生姜焼き	さわら・60g 減塩しょうゆ 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	60 5 5 3 3 10	魚みそ煮	さば・50g 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	50 3 10 2 2.5 2.5 40 4	ソース焼きそば	豚ももスライス キャベツ 人参 皮剥 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう かき油 中濃ソース	150 30 60 15 20 10 5 0.3 0.01 3 10	蒸し魚	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	マカロニニグラタン	マカロニ 乾 若鶏もも 皮な 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml 食塩 パン粉(乾燥) パルメザンチー パセリ(粉)	10 20 20 10 3 8 80 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 10 5 1 2.5 2.5			
	グリーンサラダ	レタス ブロッコリー トマト 減塩しょうゆ	20 40 15 2.5	冷奴	木綿豆腐 かつお節	75 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	南瓜サラダ	かぼちゃ(ゆで) きゅうり マヨネーズ 白こしょう	70 10 10 0.01	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥	40 25 15	千切り	大根 皮剥	30	牛乳	牛乳	180			

献立表(週間)

貧血食

	11月8日(木)		11月9日(金)		11月10日(土)		11月11日(日)		11月12日(月)		11月13日(火)		11月14日(水)									
昼																						
	穀物酢	5	小葱	1	煮干しだし	15	サニーレタス	8	減塩しょうゆ(5	野菜サ	きゅうり	20	イカの	30							
	調合油	3	減塩正油パック	5	グリーンピース	3			上白糖	1	ラダ	きょうな	10	酢みそ	40							
	白こしょう	0.01					バンサ	カットわかめ	0.5			ミニトマト	15	和え	5							
			デザート	チョコウエハー	14	スパゲ	スパゲティ	乾	6			減塩しょうゆ(2.5		3							
	春雨の	5			ティサ	きゅうり	20	葱	5	長いも	なが芋	50	穀物酢	5	穀物酢	3						
	中華風	30			ラダ	ローズハム	5	穀物酢	5	の酢の	きゅうり	10	調合油	3								
	ソテー	10	果物	バナナ	100	マヨネーズ	8	食塩	0.2	物	穀物酢	5	白こしょう	0.01	野菜サ	60						
		1				白こしょう	0.01	上白糖	1		上白糖	3	かつお缶詰(油	15	ラダ	5						
		0.2						ごま油	2		食塩	0.2				マヨネーズパッ	10					
		0.01				もずく	もずく	50					ソテー	小松菜	30							
		0.3				酢	生姜	3	果物	キウイフルーツ	40	磯和え	もやし	ゆで	40	人参	皮剥	10				
							穀物酢	5					人参	皮剥	5	菜種油	1	卵豆腐	20			
	果物	キウイフルーツ	40			食塩	0.2	F e u	黒ごまウエハー	7			ひじき	3	食塩	0.3			鶏卵	20		
						上白糖	3	エハー					減塩しょうゆ(5	白こしょう	0.01			煮干しだし	20		
	デザート	チョコウエハー	14					ス											食塩	0.2		
																			小葱	2		
						果物	パインアップル	75		果物	ネーブル	60	果物	バナナ	100	果物	パインアップル	75				
						デザート	チョコウエハー	7		F e u	黒ごまウエハー	7	F e u	黒ごまウエハー	7	F e u	黒ごまウエハー	7				
										エハー			エハー									
夕	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	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	
	焼き魚	あかうお・100	100	チキン	若鶏もも 皮な	80	鶏肉の	若鶏もも 皮な	50	魚粕づ	ぶり・80g	80	鶏肉ケ	若鶏もも 皮な	80	焼き魚	ほっけ・100g	100	揚げ鶏	若鶏もも 皮な	60	
		食塩	0.5	ソテー	食塩	0.4	おろし	食塩	0.25	け焼	食塩	0.4	チャッ	玉葱	40		食塩	0.5	ネギソ	減塩しょうゆ(2.5	
		大根 皮剥	40		白こしょう	0.01	あん	白こしょう	0.01		酒かす	3	ブ煮	人参 皮剥	10		レモン	6	ース	合成清酒	2.5	
		しそ	1		菜種油	2		合成清酒	1		みりん風調味料	2.5		人参	0.2		サラダ菜	8		鶏卵	3	
		減塩正油パック	5		パセリ	1.5		薄力粉 1等	2		大根 皮剥	40		ケチャップ	15		減塩正油パック	5		薄力粉 1等	5	
					レタス	5		ごま油	2		しそ	0.5		ウスターソース	5					菜種油	8	
	ホタテ	ベビーホタテ	40		マヨネーズ	10		大根 皮剥	50		減塩正油パック	5		クリーム(植物	5	おかか	ふき	ゆで	40		いりごま	1
	のオイ	玉葱	30		小松菜	10		小松菜	10					グリーンアスパ	15	煮	減塩しょうゆ(2.5		葱	10	
	スター	人参 皮剥	10	生野菜	人参 皮剥	10	かにあ	人参 皮剥	15	かぶ 皮剥	50			黄ピーマン	10		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(5	
	ソース	ぶなしめじ	15	サラダ	葱	5	んかけ	かにかま	5								煮干しだし	15		上白糖	1	
		ピーマン	5		鶏卵	25		かにかま	5	酢ばす	れんこん	30					削り節	0.5		合成清酒	3	
		ごま油	1		穀物酢	5		グリーンピース(3		赤ピーマン	10								ごま油	1	
		中華味	0.5		調合油	3		食塩	0.2		食塩	0.2								さやいんげん(20	
		かき油	3		濃口醤油	2.5		かつお・昆布だ	20		上白糖	3	チンゲ	チンゲンサイ	50		減塩しょうゆ(5		減塩正油パック	5	
		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		片栗粉	1		穀物酢	5	マ和え	上白糖	0.5							
					ケチャップ	2		合成清酒	1					上白糖	1							
	きんと	さつま芋	50	煮物	ケチャップ	2		片栗粉	1					ごま	1	炊き合	大根 皮剥	40		大根 皮剥	40	
	ん	上白糖	3		里芋	40	めかぶ	めかぶわかめ	30	温野菜	スナッフえんど	30				わせ	人参 皮剥	15		人参 皮剥	15	
					大豆の	30	の和え	減塩しょうゆ(2.5	サラダ	人参 皮剥	8	酢みそ	むきあさり	10					乾椎茸	1	
					ケチャ	20		上白糖	0.5	ゴマド	カリフラワー	30	添え	カットわかめ	0.5					減塩しょうゆ(5	
	海藻サ	カットわかめ	1		アップ煮	10		みりん風調味料	2.5		マヨネーズ	15		葱	40					上白糖	1	
	ラダ	えのき茸	15		菜種油	1	卵とじ	鶏卵	25		上白糖	1		穀物酢	2.5					煮干しだし	15	
		葱	10		ケチャップ	10		かつお・昆布だ	20		いりごま	1		減塩みそ	3					さやえんどう	4	
		減塩しょうゆ(2.5		グリーンピース	3		片栗粉	1					上白糖	3							
		穀物酢	2.5		さやえんどう	5		小葱	2	ソテー	ほうれん草	20		上白糖	3							
		上白糖	1					ソテー	0.2		玉葱	30	鉄ゼリ	上白糖	3							
					カリフ	40		白こしょう	0.01		ホールカーネル	10	ー	ふる一つゼリー	60	ポテト	じゃが芋	50		じゃが芋	50	
	ふりか	F e + Z n ぶり	3	みそ汁	大根 皮剥	20	ラワー	人参 皮剥	10		菜種油	1				サラダ	きゅうり	10		人参 皮剥	5	
					大根 葉	10	甘酢漬	淡口醤油	0.5								マヨネーズ	8		マヨネーズ	8	

貧血食

献立表(週間)

	11月8日(木)		11月9日(金)		11月10日(土)		11月11日(日)		11月12日(月)		11月13日(火)		11月14日(水)	
夕	け		淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	け	穀物酢 5 上白糖 3 ゆず(果皮) 1	デザート 60	ふる一つゼリー 60		食塩 0.2 白こしょう 0.01				白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5	
			ふりかけ Fe+Znふり 3	みそ汁 なめこ 20 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150				Feふりかけ Fe+Znふり 3					とろろ和え カットとろろ昆布 1 きゅうり 40 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 2.5	
			ふりかけ Fe+Znふり 3										デザート 60	
栄養価	1856 kcal 蛋白質 74.4 g		1885 kcal 蛋白質 77.3 g		1861 kcal 蛋白質 70.3 g		1884 kcal 蛋白質 72.3 g		1822 kcal 蛋白質 75.1 g		1788 kcal 蛋白質 71.6 g		1899 kcal 蛋白質 73.5 g	
	脂質 43.6 g 炭水化 286.4 g		脂質 46.8 g 炭水化 282.5 g		脂質 47.6 g 炭水化 284.1 g		脂質 55.0 g 炭水化 268.1 g		脂質 44.3 g 炭水化 278.3 g		脂質 46.8 g 炭水化 266.9 g		脂質 49.0 g 炭水化 286.1 g	
	塩分 7.3 g		塩分 7.8 g		塩分 7.8 g		塩分 7.2 g		塩分 7.7 g		塩分 7.6 g		塩分 7.5 g	

貧血食

献立表(週間)

	11月15日(木)			11月16日(金)			11月17日(土)			11月18日(日)			11月19日(月)			11月20日(火)			11月21日(水)										
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								
	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 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	60	野菜と 豆腐の 煮物	木綿豆腐 75 ほうれん草 10 人参 皮剥 10 玉葱 40 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 30	75	鶏ささ ささ身 60 オイス 1 ターソ 1 一ス炒 2 め 1 濃口醤油 0.5 ブロッコリー 40 マヨネーズ 10	60	豚ひき肉 30 キャベツ 50 人参 皮剥 10 ピーマン 10 ごま油 1 かき油 3 白こしょう 0.01	30	生揚げ 40 もやし 30 しのソ 10 ピーマン 10 菜種油 2 中華味 0.5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1	40	スクラ 50 ンブル 10 エッグ 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	50	冷凍全卵 50 牛乳 10 無塩バター 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	50	白菜の スープ 煮 10 かにかま 10 さやえんどう 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 片栗粉 1	70	白菜 70 木綿豆腐 25 かにかま 10 さやえんどう 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 片栗粉 1	70									
	切干大 根煮	切干し大根 6 焼き竹輪 10 人参 皮剥 10 ひじき 0.5 さやいんげん (10 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	6	大豆の 五目煮	だいず水煮缶詰 10 人参 皮剥 10 れんこん ゆで 20 板こんにゃく 10 真昆布 1 濃口醤油 2.5 漬物 1 上白糖 1 片栗粉 1	10	ブロッ コリー 40 コリー 10 のサラ 20 ダ 10	40	ブロッ コリー 40 玉葱 10 かにかま 10 マヨネーズパッ 10	40	煮物 10 焼き竹輪 10 かぶ 皮剥 40 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1	10	きんぴ らごぼ う 5 菜種油 1 濃口醤油 2.5 上白糖 1 いりごま 0.5	40	ごぼう 40 人参 皮剥 10 グリんピース (5 菜種油 1 濃口醤油 2.5 上白糖 1 漬物 1 いりごま 0.5	40	焼き魚 20 ほっけ・20g 20 食塩 0.1 しそ 0.5 漬物 10 パリッコ 10	20											
	みそ汁	白菜 30 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	30	みそ汁	チンゲンサイ 20 なす 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	20	みそ汁	キャベツ 20 人参 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	20	みそ汁	木綿豆腐 30 小松菜 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	30	ゆかり 30 和え 0.1 ゆかり 0.3	30	白菜 (ゆで) 30 食塩 0.1 ゆかり 0.3	30	みそ汁	カットわかめ 0.5 えのき茸 20 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	0.5	みそ汁	葉大根・葉、生 20 人参 皮剥 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	20	みそ汁	もずく 50 の酢物 5 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ (2.5	50	みそ汁	もずく 50 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ (2.5	50	
	牛乳	牛乳	180	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	F e の り佃煮	F e の り佃煮	8	牛乳	牛乳	180	F e の り佃煮	F e の り佃煮	8					
	F e の り佃煮	F e のり佃煮	8	F e の り佃煮	F e のり佃煮	8	F e ふ りかけ	F e のり佃煮	8	F e の り佃煮	F e のり佃煮	8	牛乳	牛乳	180	F e の り佃煮	F e のり佃煮	8	牛乳	牛乳	180	F e の り佃煮	F e のり佃煮	8					
昼	ちらし 寿司	精白米 80 穀物酢 10 上白糖 6 食塩 0.5 鶏卵 20 上白糖 0.2 菜種油 0.5 かんぴょう 1 乾椎茸 1 かつお・昆布だ 3 減塩しょうゆ (1 上白糖 1 尾なしえび 20 さやえんどう 5 でんぶ 2	80	チキン カレー	若鶏もも 皮な 60 玉葱 50 人参 皮剥 20 無塩バター 3 薄力粉 1等 3 牛乳 10 カレー粉 0.5 カレーフレーク 15 食塩 0.3 ケチャップ 1 ウスターソース 2.5 ワイン (白) 2	60	魚塩麴 焼き	あかうお・40g 40 塩こうじ 2 合成清酒 2 しそ 0.5 トマト 20	40	鶏塩そ うめん ゆめん 220 若鶏もも 皮な 40 食塩 1 鶏ガラスープ 0.15 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 0.5 小葱 5	220	豚肉ご ま焼き	豚ももスライス 60 生姜 3 無塩バター 2 減塩しょうゆ (5 みりん風調味料 2.5 いりごま 2 調合油 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20	60	ハンバ ーガー	挽合い肉 40 玉葱 40 人参 皮剥 8 鶏卵 5 パン粉 (乾燥) 5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 1 ケチャップ 8 キャベツ 20 サラダ菜 3	50	米飯	精白米 80	80	米飯	精白米 80	80	米飯	精白米 80	80	米飯	精白米 80	80
	魚の梅 煮	さんま・40g 40 生姜 3	40	サラダ	キャベツ 30 ミニトマト 15 ブロッコリー 20	30	ビーフ ンソテ	ビーフン 5 玉葱 40 ピーマン 8	5	さつま 芋 50	さつま芋 50	50	大根の 煮物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 さやいんげん (10 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 20	50	マッシ ュポテ ト	じゃが芋 60 豆乳 10 食塩 0.3	60	マセド アンサ ラダ	さつま芋 30 きゅうり 20 人参 皮剥 10 スイートコーン 10 マヨネーズ 8	30	マセド アンサ ラダ	さつま芋 30 きゅうり 20 人参 皮剥 10 スイートコーン 10 マヨネーズ 8	30					

貧血食

献立表(週間)

	11月15日(木)		11月16日(金)		11月17日(土)		11月18日(日)		11月19日(月)		11月20日(火)		11月21日(水)	
昼		梅漬(調味漬) 2.5		鶏卵 25		菜種油 3	芋の金 人参 皮剥 15		春雨サ 緑豆春雨 6	ラダ	きゅうり 15		食塩 0.3	
		減塩しょうゆ(2.5		穀物酢 5		食塩 0.3	平 菜種油 2		ラダ 20		ミニトマト 15		白こしょう 0.01	
		上白糖 1		調合油 3		黒こしょう 0.01		減塩しょうゆ(4		ラダ 20		鶏卵 25		
		みりん風調味料 2.5		減塩しょうゆ(2.5		二色浸 白菜 30		みりん風調味料 2		人参 皮剥 5		穀物酢 5	なめ茸	キャベツ 40
		しそ 1		白こしょう 0.01		し 小松菜 30		上白糖 2		マヨネーズ 8		調合油 3	あえ	するめいか 10
		青梅甘露煮 18				蒸し南 瓜 かぼちゃ 60		いりごま 0.5		芋マッ じゃが芋 50		食塩 0.2		えのき茸(味付) 5
	炊き合	大根 皮剥 40				減塩しょうゆ(5				シユ 食塩 0.2		白こしょう 0.01	卵とじ	鶏卵 50
	わせ	人参 皮剥 15				みりん風調味料 1	果物	りんご 60		無塩バター 3	野菜ジ	きになる野菜(125		人参 皮剥 10
		さやいんげん(10				果物	キウイフルーツ 40	F eウ	黒ごまウエハー 7	牛乳 5	ユース			生椎茸 10
		減塩しょうゆ(2.5				F eウ	黒ごまウエハー 14	エハー	ス	白こしょう 0.01	果物	パレンシアオレ 75		小葱 5
	上白糖 0.5				黒ごまウエハー 7				パセリ 0.5	果物	黒ごまウエハー 7		菜種油 1	
	かつお・昆布だ 10	F eウ			エハー								食塩 0.2	
		ス							果物	バナナ 100	デザート		白こしょう 0.01	
長芋の	なが芋 50													
酢の物	きゅうり 10								F eウ	黒ごまウエハー 7		果物	キウイフルーツ 50	
	穀物酢 5								エハー				F eウ	黒ごまウエハー 7
	食塩 0.2								ス					
	上白糖 3													
果物	なし 60													
ゼリー	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 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80
	えびの	尾なしえび 60	煮魚	まこがれい・80 80	カツ卵	豚角肉(肩ロー 30	すき焼	豚ももスライス 60	魚西京	そい 60g 60	照焼魚	すずき・100g 100	酢豚	豚角肉(肩ロー 40
	フリッ	食塩 0.2		生姜 2	とじ	食塩 0.15	き	焼き豆腐 30	焼	淡色辛みそ 5		減塩しょうゆ(6.3		減塩しょうゆ(1
	ター	薄力粉 1等 8		減塩しょうゆ(7.5		白こしょう 0.01		白菜 40		上白糖 0.5		上白糖 1.3		生姜 1
		片栗粉 2		上白糖 1.5		薄力粉 1等 3		葱 15		みりん風調味料 2.5		みりん風調味料 3.1		片栗粉 3
		鶏卵 10		合成清酒 2.5		鶏卵 3		しらたき 3		大根 皮剥 40		合成清酒 1.3		菜種油 4
		菜種油 10		人参 皮剥 15		パン粉(乾燥) 5		人参 皮剥 8		しそ 0.5		大根 皮剥 40		たけのこ 水煮 30
		ブロッコリー 30		小松菜 80		菜種油 8		生椎茸 10		醤油パック 5 5		しそ 1		玉葱 30
		サニーレタス 5				玉葱 40		菜種油 3				減塩正油パック 5		人参 皮剥 20
		レモン 10	筍の酢	たけのこ ゆで 40		生椎茸 10		減塩しょうゆ(10	青菜ソ	チンゲンサイ 70				ピーマン 10
		ケチャップパツ 8	味噌か	カットわかめ 0.5		減塩しょうゆ(7.5		上白糖 2	テ	ぶなしめじ 10	さつま	さつま芋 45		乾椎茸 0.5
			け	減塩みそ 8		上白糖 1		みりん風調味料 2.5		ソフトマーガリ 1	芋の甘	上白糖 5		菜種油 2
	南瓜の	かぼちゃ 60		上白糖 3		みりん風調味料 2.5		合成清酒 2.5		食塩 0.2	煮	食塩 0.1		減塩しょうゆ(7.5
	コンソ	玉葱 20		穀物酢 5		煮干しだし 30				白こしょう 0.01		上白糖 2		上白糖 2
	メ煮	コンソメ 0.5				鶏卵 50	里芋田	里芋 60			もやし	もやし 60		穀物酢 5
		食塩 0.2	野菜サ	きゅうり 10		グリーンピース 3	楽	さやえんどう 6	長芋の	なが芋 40	のナム	きゅうり 5		片栗粉 1
			ラダ	大根 皮剥 30				淡色辛みそ 6	酢の物	きゅうり 10	ル	人参 皮剥 5		
	ピーナ	キャベツ 50		セロリー 10	焼き茄	なす 60		上白糖 1		上白糖 3		ごま油 1	ジャー	じゃが芋 40
	ツ和え	ピーマン 5		赤ピーマン 3	子	削り節 0.2		みりん風調味料 2.5		穀物酢 5		食塩 0.2	マンポ	ベーコン 10
		ピーナツパタ 5		マヨネーズ 10		減塩正油パック 5				淡口醤油 2.5		いりごま 0.3	テト	玉葱 20
		減塩しょうゆ(5					胡瓜の	きゅうり 40						無塩バター 2
		上白糖 0.5	煮物	じゃが芋 ゆで 60	野菜サ	きゅうり 25	辛し和	鶏卵 15	茶碗蒸	くり 甘露煮 6	八杯汁	木綿豆腐 30		食塩 0.2
				玉葱 20	ラダ	はつかだいこん 5	え	菜種油 1	し	なると 10		乾椎茸 0.5		白こしょう 0.01
	スープ	チンゲンサイ 30		減塩しょうゆ(2.5		レタス 20		減塩しょうゆ(2.5		乾椎茸 5		生姜 5		パセリ 0.5
		人参 皮剥 8		上白糖 0.5		穀物酢 5		粉辛子 0.2		食塩 0.2		昆布だし 0.5		

献立表(週間)

貧血食

	11月15日(木)		11月16日(金)		11月17日(土)		11月18日(日)		11月19日(月)		11月20日(火)		11月21日(水)				
夕	鶏ガラスープ	0.25	かつお・昆布だ	20	調合油	3	もやし	もやし	30	かつお・昆布だ	100	かつお・昆布だ	150	湯葉と	10		
	中華味	0.5			減塩しょうゆ(2.5	のおか	さやえんどう	4	鶏卵	50	濃口醤油	5	小松菜	ゆで	50	
	食塩	0.5	ゼリー	ふる一つゼリー	60	白こしょう	0.01	かあえ	削り節	0.5	合成清酒	1	食塩	0.2	のお浸	減塩しょうゆ(2.5
	ゼリー	ふる一つゼリー			みそ汁	かつとろろ昆布	1	減塩しょうゆ(2.5	みりん風調味料	1	片栗粉	1	し		みりん風調味料	1
					葱	5	デザート	ふる一つゼリー	60	淡色辛みそ	10	デザート	ふる一つゼリー	60	酢の物	カットわかめ	0.5
					煮干しだし	150	ト			淡口醤油	2.5	ト			玉葱	20	
					デザート	ふる一つゼリー	60								葱	5	
															穀物酢	5	
															減塩しょうゆ(2.5	
															上白糖	3	
														デザート	ふる一つゼリー	60	
														ト			
栄養価	1897 kcal	蛋白質 73.7 g	1868 kcal	蛋白質 72.3 g	1872 kcal	蛋白質 70.9 g	1845 kcal	蛋白質 75.2 g	1872 kcal	蛋白質 70.7 g	1768 kcal	蛋白質 71.0 g	1860 kcal	蛋白質 70.3 g			
	脂質 39.9 g	炭水化 304.4 g	脂質 42.5 g	炭水化 293.7 g	脂質 49.5 g	炭水化 279.0 g	脂質 44.1 g	炭水化 278.7 g	脂質 43.3 g	炭水化 296.2 g	脂質 44.2 g	炭水化 266.4 g	脂質 46.1 g	炭水化 286.6 g			
	塩分 7.5 g		塩分 7.3 g		塩分 7.7 g		塩分 7.8 g		塩分 7.4 g		塩分 7.8 g		塩分 7.3 g				

献立表(週間)

貧血食

	11月22日(木)		11月23日(金)		11月24日(土)		11月25日(日)		11月26日(月)		11月27日(火)		11月28日(水)	
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
	卵豆腐	冷凍全卵 20	ツナと	冷凍全卵 25	しめじ	冷凍全卵 50	アスパ	グリーンアスパ 40	中華炒	ほうれん草 50	焼き魚	ほっけ・40g 40	野菜卵	キャベツ 80
	あんかけ	煮干しだし 20	玉葱の	ライトツナ缶(20	とニラ	ぶなしめじ 30	ラのソ	赤ピーマン 5	め	玉葱 40		食塩 0.2	とじ	人参 皮剥 10
		淡口醤油 2.5	炒め物	玉葱 20	の卵と	にら 15	テー	無塩バター 1		人参 皮剥 10		大根 皮剥 40		さやいんげん(10
		生姜 2		赤ピーマン 5	じ	葱 10		食塩 0.2		菜種油 1		しそ 1		かつおだし 20
		減塩しょうゆ(2.5		グリーンピース 3		濃口醤油 5		白こしょう 0.01		中華味 0.5		減塩しょうゆ(2.5		食塩 0.8
		上白糖 1		菜種油 2		上白糖 1				減塩しょうゆ(2.5		上白糖 0.5		冷凍全卵 50
		片栗粉 1		中華味 0.5		みりん風調味料 2.5	焼き魚	さば・40g 40		上白糖 0.5	野菜ソ	キャベツ 60		
		貝割大根・芽 5		食塩 0.3		煮干しだし 30		食塩 0.2		納豆	テー	きょうな 10	和え物	きゅうり 20
	ひじきの炒め煮	ひじき 4	人参と	もやし 50	チンゲ	はんぺん 10	おほか	大根 皮剥 20		葱 2		菜種油 1		ライトツナ缶(10
		さつま揚げ 5	水菜の	きょうな 10	炒め煮	チンゲンサイ 40	和え	キャベツ 20		減塩正油パック 5		食塩 0.3		カットわかめ 0.5
		グリーンピース 3	ナムル	人参 皮剥 10		菜種油 1		食塩 0.1	きゅう	納豆	納豆 40	の酢		めんつゆ(スト 1
		菜種油 1		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5		穀物酢 2	りの酢	きゅうり 40	梅肉和	白菜 40		マヨネーズ 5
		減塩しょうゆ(2.5		穀物酢 5		上白糖 1		濃口醤油 1	の物	え	え	梅干し(調味漬 5	切り干	切干し大根 4
		上白糖 1		上白糖 2		ごま 1		上白糖 0.5		の物	みそ汁	みりん風調味料 2.5	し大根	油揚げ 5
				ごま油 1				削り節 0.3		減塩しょうゆ(2.5	みそ汁	ほうれん草 30	の炒め	菜種油 1
	みそ汁	大根 葉 20			みそ汁	小松菜 30	みそ汁	ほうれん草 20	みそ汁	大根 葉 20		葱 5	煮	減塩しょうゆ(5
		棒麩 1	みそ汁	白菜 20		えのき茸 10		もやし 20		キャベツ 20		淡色辛みそ 10	上白糖	1
		淡色辛みそ 10		木綿豆腐 20		淡色辛みそ 10		淡色辛みそ 10		キャベツ 20		煮干しだし 150	煮干しだし	15
		煮干しだし 150		淡色辛みそ 10		煮干しだし 150		煮干しだし 150		煮干しだし 150			みそ汁	玉葱 20
				煮干しだし 150										さやえんどう 5
	牛乳	牛乳 180			牛乳	牛乳 180								淡色辛みそ 10
			牛乳	牛乳 180			牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180	F eのり佃煮	煮干しだし 150
	F eのり佃煮	F eのり佃煮 8		F eのり佃煮 8		F eのり佃煮 8		F eのり佃煮 8		F eのり佃煮 8		F eのり佃煮 8		牛乳 180
			F eのり佃煮	F eのり佃煮 8		F eのり佃煮		F eのり佃煮		F eのり佃煮		F eのり佃煮		F eのり佃煮 8
昼	米飯	精白米 80	ぎんな	精白米 80	米飯	精白米 80	にしん	そば ゆで 220	米飯	精白米 80	パン	胚芽ロール 48	米飯	精白米 80
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な 80	んおこ	ごぼう 5	魚三五	ほっけ(三五八 100	そば	にしん甘露煮 30		精白米 80		ホテルブレッド 40		精白米 80
	リーム	白こしょう 0.01	わ	人参 皮剥 5	八焼き	大根 皮剥 40		ほうれん草 25	鶏肉の	若鶏もも 皮な 80			魚バタ	まだら・80g 80
	煮	人参 皮剥 15		生椎茸 8		しそ 1		葱 5	あんか	片栗粉 1	スープ	ホタテ貝柱 30	一焼き	食塩 0.4
		玉葱 30		ぎんなん 10		減塩正油パック 5		かつお・昆布だ 170	け	菜種油 1	煮	じゃが芋 60		白こしょう 0.01
		マッシュルーム 20		淡口醤油 2				めんみ 1.8L 10		玉葱 50		ブロッコリー 30		無塩バター 4
		無塩バター 5		みりん風調味料 2.5						ぶなしめじ 20		キャベツ 20		もやし 30
		薄力粉 1等 5		グリーンピース 2	野菜ソ	キャベツ 50	炊合せ	かぶ 皮剥 40		もやし 20		人参 皮剥 20		ピーマン 5
		牛乳 40		昆布だし 1	テー	ピーマン 5		鶏卵 25		減塩しょうゆ(7.5		コンソメ 0.5		菜種油 2
		クリーム(植物 8	石狩鍋	さけ・60g 60		菜種油 1		人参 皮剥 15		上白糖 1		食塩 0.2		食塩 0.2
		コンソメ 0.5		じゃが芋 40		食塩 0.3		人参 皮剥 15		合成清酒 2.5		白こしょう 0.01		白こしょう 0.03
		食塩 0.2		玉葱 30		白こしょう 0.01		さやえんどう 4		みりん風調味料 2.5				
		白こしょう 0.01		大根 皮剥 30				減塩しょうゆ(5		かつお・昆布だ 30	ピーマ	赤ピーマン 20	酢の物	なが芋 20
		パセリ(粉 0.2		人参 皮剥 20	和え物	きゅうり 20		煮干しだし 1		片栗粉 1	ンソテ	黄ピーマン 20		ひじき 3
				葱 10		春雨 3	きのこ			糸みつば 5	ー	ピーマン 20		上白糖 3
	大根サ	大根 皮剥 40		減塩みそ 15		かにかま 5	おろし	生椎茸 20				オリーブ油 1		穀物酢 5
	ラダ	人参 皮剥 5		かつお・昆布だ 200		減塩しょうゆ(2.5	和え	エリンギ 20				食塩 0.3		食塩 0.3
								大根 皮剥 50	煮物	大根 皮剥 40		白こしょう 0.01		

献立表(週間)

貧血食

	11月22日(木)		11月23日(金)		11月24日(土)		11月25日(日)		11月26日(月)		11月27日(火)		11月28日(水)							
昼	きゅうり	10	キャベ	キャベツ	40	上白糖	0.5	きゅうり	5	人参 皮剥	15	サラダ	レタス	30	なす味	なす	40			
	穀物酢	5	ツの炒	人参 皮剥	10	ごま油	0.5	穀物酢	2.5	減塩しょうゆ(5	人参 皮剥	5	噌炒め	玉葱	20				
	調合油	3	めもの	焼き竹輪	10	酒蒸し	あさり	18	食塩	0.3	上白糖	1	鶏卵	25	人参 皮剥	5				
	食塩	0.2		菜種油	1	合成清酒	5	上白糖	3	煮干しだし	15	マヨネーズパッ	10	乾椎茸	0.3					
	白こしょう	0.01		食塩	0.3	食塩	0.1	果物	かき	80	お浸し	白菜(ゆで)	50	減塩みそ	4					
チンゲン菜のお浸し	チンゲンサイ	50	和え物	白こしょう	0.01	小葱	3	Feウエハース	黒ごまウエハー	7	コーン	減塩しょうゆ(2.5	バター	玉葱	30				
	減塩しょうゆ(2.5		オクラ	50	果物	パインアップル	75	エハース	生椎茸	30	ジュ	薄力粉 1等	7	無塩バター	5	煮物	凍り豆腐	8	
	煮干しだし	2.5		減塩しょうゆ(5	Feウエハース	黒ごまウエハー	7	バター	無塩バター	2	牛乳	100	牛乳	100	減塩しょうゆ(2.5			
筍の煮物	たけのこ 水煮	40		上白糖	1	ス			焼き	食塩	0.2	コンソメ	0.5	コンソメ	0.5	上白糖	1			
	さやえんどう	10		削り節	1					さやえんどう	5	食塩	0.3	食塩	0.3	かつお・昆布だ	10			
	減塩しょうゆ(2.5		ごま油	0.5					果物	バナナ	100	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	小葱	5		
	みりん風調味料	1	果物	ぶどう	60					Feウエハース	黒ごまウエハー	7								
	かつお・昆布だ	20								Feウエハース	黒ごまウエハー	7								
果物	バナナ	100	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	キウイフルーツ	40	果物	パインアップル	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	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		
焼魚	さけ・80g	80	チキンソテー	若鶏もも 皮なし	60	肉団子	鶏ひき肉	60	チキンソテー	若鶏もも 皮なし	80	海鮮炒め	するめいか	20	豚すき	豚ももスライス	60	鶏肉の香味だれ	若鶏もも 皮なし	80
	大根 皮剥	40		食塩	0.2	の甘酢	玉葱	30		食塩	0.3		尾なしえび	20		焼き豆腐	50	食塩	0.4	
	しそ	1		白こしょう	0.01	あんか	鶏卵	3		白こしょう	0.01		ベビーホタテ	15		白菜	60	白こしょう	0.01	
	減塩正油パック	5		人参 皮剥	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	
麻婆豆腐	木綿豆腐	30		もやし	40		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	
	鶏ひき肉	20		ブロッコリー	40		薄力粉 1等	3		トマト	15		玉葱	40		人参 皮剥	8	上白糖	1	
	玉葱	50		マヨネーズ	15		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	
	葱	10	れんこん炒煮	れんこん	50		玉葱	50	レモン煮	さつま芋(皮なし)	80		人参 皮剥	10		菜種油	3	穀物酢	2.5	
	にんにく	0.5		菜種油	1		人参 皮剥	20		上白糖	5		グリーンピース	3		減塩しょうゆ(7.5	みりん風調味料	2.5	
	生姜	3		濃口醤油	2.5		乾椎茸	1		レモン(果汁)	3		菜種油	3		上白糖	2	葱	5	
	減塩しょうゆ(5		上白糖	0.5		菜種油	1					減塩しょうゆ(5		みりん風調味料	2.5	生姜	2	
	減塩みそ	2		とうがらし 乾	0.1		減塩しょうゆ(5	いかサ	するめいか	20		中華味	0.5		合成清酒	2.5	大根 皮剥	50	
	上白糖	1					上白糖	1	ラダ	きゅうり	20		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	サラダ菜	5	
	合成清酒	2.5	おろし和え	大根 皮剥	40		片栗粉	1		レタス	10	里芋田楽	里芋	60		合成清酒	2.5	炊き合わせ	じゃが芋	40
	鶏ガラスープ	0.25		なめこ	20		穀物酢	5		玉葱	10		菜	6		穀物酢	2.5	人参 皮剥	20	
	中華味	0.5		きゅうり	5	磯辺和え	小葱	5		穀物酢	5		穀物酢	2.5		片栗粉	2	さやえんどう(4	
	ごま油	1		穀物酢	5		白菜	60		ごま油	3		うずら卵 水煮	20		みりん風調味料	2.5	減塩しょうゆ(5	
	片栗粉	1		淡口醤油	2.5		濃口醤油	2.5		減塩しょうゆ(2.5		揚げ茄子	60		合成清酒	2.5	上白糖	1	
	とうがらし 乾	0.2	スープ	とうがらし 乾	0.1		焼きのり	0.2		おろししょうが	1		なす	60		中華味	0.5	昆布だし	15	
あちゃら漬け	大根 皮剥	50		玉葱	40								菜種油	5		白こしょう	0.01			
	食塩	0.2		人参 皮剥	10	わかめ	カットわかめ	1	みそ汁	かつとろろ昆布	1		おろししょうが	1		大根 皮剥	40	和え物	めかぶわかめ	30
	穀物酢	5		コンソメ	0.5	油揚げ	油揚げ	10		さやいんげん(15		小葱	3		きゅうり	10	減塩しょうゆ(2.5	
	上白糖	3		きゅうり	5	磯辺和え	人参 皮剥	5		淡色辛みそ	10		減塩正油パック	5		なめこ	40	減塩しょうゆ(2.5	
				穀物酢	5		さやえんどう	5		煮干しだし	150					おろし	20	上白糖	0.5	
				白こしょう	0.01		菜種油	1					小松菜	40		小松菜	40	湯豆腐	切りみつば	5
													煮物	1		凍り豆腐	1			

献立表(週間)

貧血食

	11月22日(木)		11月23日(金)		11月24日(土)		11月25日(日)		11月26日(月)		11月27日(火)		11月28日(水)	
夕	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 ふる一つゼリー 60		減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	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	デザート ふる一つゼリー 60		マヨネーズ和え まいたけ 10 えのき茸 10 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	Feふりかけ	減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 15	Fe+Znふりかけ	ゼリー ふる一つゼリー 60	木綿豆腐 25 減塩しょうゆ(2.5
栄養価	1840 kcal	蛋白質 77.6 g 脂質 40.2 g 炭水化 287.5 g 塩分 7.6 g	1801 kcal	蛋白質 71.5 g 脂質 39.1 g 炭水化 288.4 g 塩分 7.8 g	1817 kcal	蛋白質 72.9 g 脂質 46.5 g 炭水化 270.8 g 塩分 7.9 g	1859 kcal	蛋白質 74.2 g 脂質 45.7 g 炭水化 285.6 g 塩分 7.9 g	1858 kcal	蛋白質 74.0 g 脂質 42.0 g 炭水化 295.4 g 塩分 7.2 g	1835 kcal	蛋白質 74.3 g 脂質 52.7 g 炭水化 266.4 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 7.3 g

献立表(週間)

貧血食

		11月29日(木)		11月30日(金)		12月1日(土)		12月2日(日)		12月3日(月)		12月4日(火)		12月5日(水)				
夕	デザート	ふるーつゼリー 60		デザート	ふるーつゼリー 60													
				コンソメ 1 食塩 0.8 白こしょう 0.01														
栄養価	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	kcal	蛋白質	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 272.6 g	脂質	46.9 g	炭水化 274.2 g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g
	塩分	7.7 g		塩分	7.8 g		塩分	g			塩分	g			塩分	g		