

献立表(週間)

常食 1

		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)					
昼	コーンポタージュ	鶏卵	25	乾椎茸	0.3	大根 皮剥	20	上白糖	0.5	玉葱の	45	サラダ菜	3	淡色辛みそ	10				
		マヨネーズパッ	10	菜種油	3	小松菜	10	かつおだし	10	マリネ	15	ローズハム	5	煮干しだし	150				
		クリームスタイ	40	淡色辛みそ	4	淡口醤油	2.5	清汁		オリーブ油	1	なます		大根 皮剥	50	果物盛	10		
		玉葱	30	上白糖	2	上白糖	0.5	白菜	30	穀物酢	3	大根	50	人参 皮剥	5	り合わ	20		
		薄力粉 1等	7	すまし汁		煮干しだし	1	葱	5	食塩	0.2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	穀物酢	5	みかん缶詰(果)	10
		無塩バター	5	凍り豆腐	4	蒸しかまぼこ	20	淡口醤油	5	食塩	0.2	パセリ(粉)	0.1	上白糖	3	上白糖			
		牛乳	100	小葱	5	菜の花	50	かつおだし	75	昆布だし	75	清汁		食塩	0.2	食塩	0.2		
		コンソメ	0.5	淡口醤油	5	和種なばな	50	昆布だし	75	果物		さやえんどう	10	焼き芋	60	さつま芋	60		
		食塩	0.5	食塩	0.2	濃口醤油	2.5	果物		バレnciaオレ	60	えのき茸	10	果物	60	パインアップル	60		
		白こしょう	0.01	かつお・昆布だ	150	え	0.5	上白糖	0.5	果物		生ふ	10	果物					
	果物	ぶどう	60	果物		ごま	1	果物		果物		淡口醤油	5	果物					
				パインアップル	75	漬物		きゅうり	20			食塩	0.2						
						生姜	1	生姜	1			かつお・昆布だ	150						
						食塩	0.2	食塩	0.2			果物							
						みそ汁		カットわかめ	0.5			キウイフルーツ	40						
						葱	5	葱	5										
						淡色辛みそ	10	淡色辛みそ	10										
						煮干しだし	150	煮干しだし	150										
						果物		いちご	20										
						キウイフルーツ	20	キウイフルーツ	20										
夕	豚すき	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	炊き込み御飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	85	
		豚ももスライス	60	鶏肉の	若鶏もも 皮な	80	塩焼き	そい 60g	60	チャン	さけ・60g	60	むきあさり	10	チキン	若鶏もも 皮な	60		
		焼き豆腐	50	香味だ	食塩	0.4		食塩	0.3	チャン	淡色辛みそ	8	わらび ゆで	5	カツ	食塩	0.2		
		白菜	60	れ	白こしょう	0.01		大根 皮剥	40	焼き	みりん風調味料	2.5	ごぼう	5	きのこ	白こしょう	0.01		
		葱	15		薄力粉 1等	3		しそ	1		生姜	1	人参 皮剥	5	添え	ぶなしめじ	30		
		しらたき	30		ごま油	3		醤油パック 5	5		キャベツ	50	淡口醤油	7.5		生椎茸	20		
		人参 皮剥	8		上白糖	1		みそお	15		玉葱	10	みりん風調味料	2.5		まいたけ	20		
		生椎茸	10		濃口醤油	5	板こんにゃく	15		人参 皮剥	10	吉野鶏	若鶏もも 皮な	60		菜種油	2		
		菜種油	3		穀物酢	2.5	でん	鶏卵	25		ぶなしめじ	10		濃口醤油	2.5		濃口醤油	5	
		濃口醤油	10		みりん風調味料	2.5		さやいんげん(20		ピーマン	5		上白糖	0.5		濃口醤油	2.5	
	上白糖	3		葱	5		人参 皮剥	15		レタス	30		片栗粉	3		合成清酒	2.5		
	みりん風調味料	2.5		生姜	2		濃口醤油	2.5	サラダ	ブロッコリー	20		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2.5		
	合成清酒	2.5		大根 皮剥	50		淡色辛みそ	5		ミニトマト	15		小葱	3		ケチャップパッ	8		
	里芋田楽	里芋	60	炊き合	じゃが芋	40	もずく	もずく	50		鶏卵	25		醤油パック 5			わかめ	40	
		さやえんどう	6	わせ	人参 皮剥	20	の酢物	生姜	2		マヨネーズパッ	10				酢正油	カットわかめ	0.5	
		淡色辛みそ	5		さやえんどう(4		生椎茸	5				炊き合			煮	穀物酢	5	
		上白糖	1		濃口醤油	5		穀物酢	5				せ				乾椎茸	0.5	
		みりん風調味料	2.5		上白糖	1		濃口醤油	5								人参 皮剥	5	
					昆布だし	15		上白糖	3								葱	5	
								濃口醤油	5								菜種油	3	
							上白糖	3								濃口醤油	2.5		
							茶そば	10								生椎茸	1.5		
							葱	5								濃口醤油	2.5		
なめこおろし	大根 皮剥	40	和え物	めかぶわかめ	30	そば椀	茶そば	10								白和え	40		
	きゅうり	10		濃口醤油	2.5		葱	5								いりごま	1.5		
	なめこ(水煮缶)	20		上白糖	0.5											淡色辛みそ	8		
	淡口醤油	2.5														上白糖	4		
																ほうれん草	50		

常食 1

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	みそ汁	油揚げ	8	みそ汁	切りみつば	5	乾椎茸	0.5	スープ	カットわかめ	0.5	ゆず(果皮)	5	サラダ	レタス	10	人参	皮剥	10		
		小松菜	30		木綿豆腐	25	淡口醤油	5		小葱	1.5	食塩	0.1		ミニトマト	20					
		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	食塩	0.2		コンソメ	1	上白糖	2		ブロッコリー	30	清汁	エリンギ	20		
		煮干しだし	150		煮干しだし	150	かつお・昆布だ	150		食塩	0.5	穀物酢	5		マヨネーズパツ	10		にら	10		
										白こしょう	0.01							かつお・昆布だ	150		
										お吸い物	生ふ	10	みそ汁	カットわかめ	0.5			淡口醤油	5		
											桜花漬け	5		大根	皮剥	40		食塩	0.2		
											切りみつば	2		葱	5						
											かつお・昆布だ	150		淡色辛みそ	10						
											淡口醤油	5		煮干しだし	150						
											食塩	0.2									
										かしわ餅	団子の粉	15									
											上白糖	2									
											あずき 全粒・	8									
											上白糖	8									
											食塩	0.1									
											かしわの葉	1									
栄養価	1人分	1852 kcal	蛋白質 72.5 g	1人分	1770 kcal	蛋白質 73.0 g	1人分	1810 kcal	蛋白質 75.2 g	1人分	1719 kcal	蛋白質 73.7 g	1人分	1870 kcal	蛋白質 73.6 g	1人分	1871 kcal	蛋白質 74.3 g	1人分	1757 kcal	蛋白質 70.9 g
		脂質 53.4 g	炭水化 269.9 g		脂質 35.7 g	炭水化 281.6 g		脂質 41.1 g	炭水化 277.8 g		脂質 36.0 g	炭水化 269.2 g		脂質 37.9 g	炭水化 301.1 g		脂質 44.4 g	炭水化 285.1 g		脂質 43.6 g	炭水化 262.0 g
		塩分 10.5 g			塩分 10.1 g			塩分 11.7 g			塩分 10.2 g			塩分 11.8 g			塩分 11.2 g			塩分 10.2 g	

常食 1

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)			
朝	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	
	含め煮	こつぶがんも	30	野菜ソ	小松菜	50	炒り豆	木綿豆腐	60	大根煮	大根 皮剥	40	炒煮	もやし	50	豆腐の	木綿豆腐	50	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	50	物	油揚げ	5		人参 皮剥	10	かにか	かにかま	10	こと湯	しそ	0.5	
		上白糖	0.5		玉葱	20		葱	10		人参 皮剥	8		菜種油	1	んかけ	さやえんどう	5	葉和え	和種なばな	30	
		みりん風調味料	1		菜種油	2		人参 皮剥	10		濃口醤油	5		濃口醤油	5		生姜	2		湯葉 干し	1	
		煮干しだし	30		食塩	0.3		菜種油	2		上白糖	1		上白糖	1		淡口醤油	1		濃口醤油	2.5	
		さやえんどう	4		白こしょう	0.01		濃口醤油	5		煮干しだし	15		煮干しだし	15		鶏ガラスープ	0.2				
	磯和え	もやし ゆで	40		温泉卵	50		上白糖	1		さやえんどう	3	ひきわ	挽きわり納豆	40		食塩	0.3	野菜炒	キャベツ	50	
		人参 皮剥	5	ゴマ和	さやいんげん (20		煮干しだし	15	卵豆腐	鶏卵	20	葱	葱	2		片栗粉	1	め煮	ピーマン	10	
		焼きのり	0.3	え	キャベツ	30	さつま	さつま芋	60		煮干しだし	40	醤油パック	5	5	チンゲ	チンゲンサイ	50		人参 皮剥	10	
		濃口醤油	2.5		濃口醤油	2.5	芋煮	濃口醤油	5		食塩	0.2	ゴマ和	和種なばな	40	ン菜の	人参 皮剥	10		濃口醤油	5	
		みそ汁	40		上白糖	0.5		上白糖	1		生姜	2	え	ごま	4	和え物	濃口醤油	2.5		上白糖	1	
		葱	5		ごま	1		煮干しだし	10		濃口醤油	2.5		濃口醤油	2.5		上白糖	1				
		淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 葉	5		小葱	3		上白糖	1		上白糖	0.5				大豆と	だいず水煮缶詰	15	
		煮干しだし	150		なす (皮なし)	20	おかか	小松菜	40		片栗粉	0.2	みそ汁	チンゲンサイ	20	浅漬け	きゅうり	20	昆布の	刻み昆布	0.5	
	梅漬け	梅干し (調味漬	5		淡色辛みそ	10	和え	濃口醤油	2.5	みそ汁	大根 葉	20		じゃが芋	40		食塩	0.1	煮物	濃口醤油	5	
					煮干しだし	150		上白糖	0.5		削り節	0.3		淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 皮剥	20		上白糖	1	
	牛乳	牛乳	180	松前漬	松前漬	15								煮干しだし	150		大根 葉	10	みそ汁	棒麩	1	
				ジョア	ジョア・プレー	125	みそ汁	もやし	20				牛乳	牛乳	180		大根 葉	10		カットわかめ	0.5	
								玉葱	10								淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	
								淡色辛みそ	10	漬物	パリッコ	10				ジョア	煮干しだし	150		煮干しだし	150	
								煮干しだし	150										ジョア	ジョア・ストロ	125	
							牛乳	牛乳	180	果物	バナナ	100							牛乳	牛乳	180	
								牛乳	180	牛乳	牛乳	180										
昼	パン	バターロール30	30	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	五目う	うどん ゆで	260	米飯	精白米	84	
		メロンパン65g	65												どん	尾なしえび	20					
				魚の葱	さけ・60g	60	チキン	若鶏もも 皮な	60	魚の竜	さば・60g	60	煮魚	まこがれい・70	70		鶏卵	25	回鍋肉	豚ばら	60	
	カレー	合挽肉	40	ソース	生姜	3	ピカタ	食塩	0.3	田揚げ	濃口醤油	5		生姜	3		ほうれん草 (ゆ	20		キャベツ	70	
	風味メ	玉葱	40		葱	20		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		濃口醤油	10		さやえんどう (4		ピーマン	10	
	ンチカ	なが芋	5		濃口醤油	5		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	2.5		上白糖	2		葱	5		葱	15	
	ツ	鶏卵	3		穀物酢	5		鶏卵	5		生姜	1		合成清酒	1.5		かつお・昆布だ	300		菜種油	2	
		食塩	0.5		レモン (果汁)	2		調合油	1		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	1.5		濃口醤油	20		淡色辛みそ	8	
		白こしょう	0.01		とうがらし 乾	0.5		ケチャップ	5		菜種油	5		人参 皮剥	20		みりん風調味料	5		上白糖	1	
		カレー粉	0.5		ごま油	1		ブロッコリー	20		サニーレタス	8		スナッペン	10					トウバンジャン	1	
		薄力粉 1等	5		ブロッコリー	40		サニーレタス	8		レモン	8				香草焼	さけ・40g	40		鶏ガラスープ	0.5	
		カレー粉	0.3		マヨネーズ	10							お浸し	ほうれん草	50	き	食塩	0.2				
		鶏卵	5				野菜炒	チンゲンサイ	50	炒め物	キャベツ	30		醤油パック	5	5	タイム	0.1	南瓜の	かぼちゃ	60	
		パン粉 (乾燥)	6	豆腐あ	木綿豆腐	50	め	ぶなしめじ	25		玉葱	20					オリーブ油	3	煮物	スナッペン	10	
		菜種油	8	んかけ	合挽肉	10		黄ピーマン	5		人参 皮剥	10	梅肉和	きゅうり	40		レタス	5		濃口醤油	5	
		キャベツ	20		人参 皮剥	5		菜種油	1		ピーマン	8	え	しそ	0.3					上白糖	1	
		人参 皮剥	5		貝割大根・芽	3		かき油	5		調合油	1		梅干し (調味漬	3	ピーナ	白菜	60		煮干しだし	15	
		ソースパック	5		乾椎茸	0.3		合成清酒	1		食塩	0.3		削り節	0.2	ツ和え	ピーナッツバタ	5				
					グリーンピース	3					白こしょう	0.01					濃口醤油	2.5	ほうれ	ほうれん草	40	
	サラダ	トマト	40		濃口醤油	5	みそ汁	えのき茸	10		鶏ガラスープ	0.5	清汁	豆麩	1		上白糖	1	ん草の	ぶなしめじ	15	

常食 1

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	きゅうり	20	上白糖	1	白菜	40	野菜サ	カリフラワー	30	はんぺん	10	果物	パイナップル	60	あえ物	濃口醤油	2.5			
	鶏卵	25	片栗粉	1	葱	2	ラダ	きゅうり	15	糸みつば	3				みそ汁	なす	20			
	穀物酢	5	煮干しだし	15	淡色辛みそ	10		トマト	30	かつお・昆布だ	150					小葱	2			
	調合油	3			煮干しだし	150		カットわかめ	0.5	淡口醤油	5					淡色辛みそ	10			
	濃口醤油	2.5	お浸し	ほうれん草	50	もずく	もずく	いりごま	0.5	食塩	0.2					煮干しだし	150			
	白こしょう	0.01		濃口醤油	2.5	酢	レモン(果汁)	5	穀物酢	5	果物	ぶどう	60		果物	ネーブル	60			
	スープ	玉葱	30	スープ	大根 皮剥	20		調合油	3											
		ローズハム	10		小葱	3		濃口醤油	2.5											
		人参 皮剥	5		コンソメ	0.5		白こしょう	0.01											
		コンソメ	0.5		食塩	0.5		葱	3											
		食塩	0.5		白こしょう	0.01	果物	里芋	20											
		白こしょう	0.01		キウイフルーツ	40		油揚げ	5											
	フルーツみつ豆	90	果物					淡色辛みそ	10											
	豆							煮干しだし	150											
夕	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	バター	精白米	84	米飯	精白米	84		
	魚塩焼き	ほっけ・80g	80	天ぶら	尾付きえび	40	魚南蛮	あじ・60g	60	豚の生	豚ロース(脂身)	60	ライス	食塩	0.5	えびフ	尾付きえび	40		
		食塩	0.4		かぼちゃ	40	漬け	食塩	0.3	姜焼き	生姜	3	ローフ	無塩バター	3	ライ	白こしょう	0.01		
		トマト	15		ししとうがらし	6		薄力粉 1等	2		濃口醤油	5		ターメリック(0.1		薄力粉 1等	6		
		サラダ菜	5		生椎茸	10		菜種油	6		合成清酒	2.5		ベーコン	5		鶏卵	5		
		醤油パック	5		薄力粉 1等	15		玉葱	40		菜種油	1		人参 皮剥	5		パン粉(乾燥)	10		
	煮物	じゃが芋	60		食塩	0.2		人参 皮剥	5		人參 皮剥	5		玉葱	20		菜種油	6		
		人参 皮剥	20		鶏卵	5		ピーマン	8		キャベツ	20		パセリ(粉)	0.1		トマト	15		
		濃口醤油	5		菜種油	15		濃口醤油	5		マヨネーズパッ	10		グリーンピース	3	チキン	若鶏もも 皮な	60		
		上白糖	1		醤油パック	5		穀物酢	5		煮物	かぶ 皮剥	40	鶏卵	3	チャッ	食塩	0.3		
		みりん風調味料	1	おろし	大根 皮剥	50		上白糖	2		煮物	人参 皮剥	15	プ	白こしょう	0.01	茶碗蒸	鶏卵		
		煮干しだし	15		おろししょうが	5		とうがらし 乾	0.1		煮物	さやいんげん(10		薄力粉 1等	3	し	煮干しだし	50	
		菜種油	1		そぼろ	煮	鶏ひき肉	10			煮物	濃口醤油	5		中濃ソース	5		かつおだし	50	
		グリーンピース(3	炊き合	なが芋	60		じゃが芋	50		煮物	上白糖	1		ウスターソース	5		若鶏ささ身	10	
		わせ			人参 皮剥	15		さやいんげん(10		煮物	煮干しだし	15		ケチャップ	5		ぎんなん ゆで	3	
	酢の物	白菜	40		乾椎茸	1		煮干しだし	15		煮物	濃口醤油	5		ワイン(赤)	2.5		なると	8	
		きゅうり	20		淡口醤油	5		濃口醤油	5	ブロッ	ブロッコリー	40	あちゃ	かぶ 皮剥	60		玉葱	20	糸みつば	2
		穀物酢	2.5		上白糖	1		上白糖	1	コリー	削り節	0.5	ら漬け	人参 皮剥	5		黒こしょう	0.01	淡口醤油	5
		上白糖	1		煮干しだし	15		上白糖	1	のおか	濃口醤油	2.5		真昆布	0.3		キャベツ	30	みりん風調味料	1
		淡口醤油	2.5		さやえんどう	4	サラダ	キャベツ	50	か和え				淡口醤油	2.5		ミニトマト	15		
	すまし	かつとろろ昆布	1	浅漬け	きゅうり	15		人参 皮剥	5		中華風	緑豆春雨	5	シーフ	いたやがい	30	もやし	もやし	40	
	汁	葱	5		キャベツ	15		マヨネーズ	8	スープ	きくらげ(乾)	0.5		ードサ	きゅうり	30	のナム	小松菜	10	
		かつお・昆布だ	150		人参 皮剥	5		レモン(果汁)	1.5		たけのこ 水煮	15		ラダ	赤ピーマン	8	ル	人参 皮剥	5	
		淡口醤油	5		刻み昆布	0.5		濃口醤油	1		人参 皮剥	5	蒸し鶏	ささ身	10			生姜	2	
		食塩	0.2		食塩	0.3		白こしょう	0.01		鶏卵	20	のサラ	レタス	20			いりごま	0.5	
				清汁	糸みつば	5	卵スー	鶏卵	15		中華味	0.5	ダ	トマト	20			ごま油	2	
					生ふ	8	ブ	玉葱	40		食塩	0.8		海藻サラダ	1			濃口醤油	2.5	
					かつお・昆布だ	150		赤ピーマン	5		白こしょう	0.01		ごま油	1			上白糖	1	
														濃口醤油	2.5			穀物酢	2.5	

献立表(週間)

常食 1

	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			淡口醤油 5 食塩 0.2		生椎茸 5 コンソメ 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01				穀物酢 5 上白糖 1 白こしょう 0.01	じゃが 芋 有塩バター 5 ージュ	じゃが芋 40 有塩バター 5 薄力粉 1等 5 牛乳 1000ml 100 コンソメ 0.5 食塩 0.3 水 20 クリーム(植物) 5	清汁	白菜 30 貝割大根・芽 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	
栄養価	1759 kcal 蛋白質 66.9 g 脂質 52.7 g 炭水化 243.6 g 塩分 10.2 g	1837 kcal 蛋白質 72.2 g 脂質 43.7 g 炭水化 280.2 g 塩分 9.5 g	1839 kcal 蛋白質 69.6 g 脂質 41.7 g 炭水化 289.0 g 塩分 10.0 g	1891 kcal 蛋白質 68.1 g 脂質 54.2 g 炭水化 273.6 g 塩分 9.9 g	1741 kcal 蛋白質 68.9 g 脂質 37.1 g 炭水化 278.4 g 塩分 10.7 g	1767 kcal 蛋白質 72.3 g 脂質 36.7 g 炭水化 278.0 g 塩分 11.2 g	1874 kcal 蛋白質 69.7 g 脂質 53.3 g 炭水化 269.6 g 塩分 11.8 g							

献立表(週間)

常食 1

	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	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84			
	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 醤油パック 5	40 50 0.5 5	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 鶏卵 淡口醤油 みりん風調味料 煮干しだし	50 5 50 5 2.5 30	小松菜 の炒煮	小松菜 赤ピーマン 油揚げ 菜種油 濃口醤油 上白糖	40 20 5 1 5 1	焼き魚 あじ・50g 食塩 しそ いんげ んソテ	50 0.2 1 40 10 —	切り干 切干し大根 し大根 の煮物	6 10 1 5 1 10	豆腐の 玉葱 人参 皮剥 んかけ 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	50 30 5 5 1 10	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84
	切干大根 梅肉 和え	切干し大根 人参 皮剥 生椎茸 梅干し(調味漬) 上白糖	5 5 5 6 0.5	二色浸 し	もやし ピーマン 濃口醤油 削り節	40 10 5 0.5	茹で卵 のマヨ ネーズ パセリ(粉) 和え	鶏卵 マヨネーズ パセリ(粉) 和え	50 5 0.2	カリフ ラー	ぶなしめじ カリフラワー のゴマ	20 30	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 りの梅	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	チンゲ ン菜の 炒め煮	チンゲンサイ 玉葱 赤ピーマン 菜種油 濃口醤油 上白糖	40 20 10 1 5			
	のり佃煮	のり佃煮	10	胡瓜の 酢物	きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩 いりごま	50 5 3 0.3 0.5	みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 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 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 10 2 10 150	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	ほうれん草 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 0.5 10 150	梅漬 梅干し(調味漬)	5	みそ汁 ほうれん草 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 0.5 10 150		
	みそ汁	白菜 なす 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	味付け のり	味付けのり	1	味付け のり	1	味付け のり	1	味付け のり	1	味付け のり	1	味付け のり	1	味付け のり	1	味付け のり	1		
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
				ジョア	ジョア・プレー	125										ジョア	ジョア・ストロ	125						
昼	パン: オレン ジロー ル	オレンジロール	80	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	そば	そば ゆで	210	米飯	精白米	84			
	和風豆 腐ハン バーグ	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 なが芋 片栗粉 淡色辛みそ 白こしょう 菜種油 大根 皮剥 しそ 醤油パック 5	40 30 40 3 5 3 5 0.01 2 30 1 5	蒸し豚 肉あん かけ	豚ももスライス 食塩 生姜 玉葱 ピーマン 乾椎茸 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし 片栗粉	50 0.3 2 40 10 0.3 1 5 1 30 1	ザンギ 若鶏もも 皮な 生姜 濃口醤油 合成清酒 薄力粉 1等 調合油 サニーレタス レモン	60 3 5 1 6 7 5 10	ポーク カレー	豚並肉(肩・脂) じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 有塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレールウ カレー粉 ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	50 40 40 20 3 2 30 15 0.5 1 5 2	焼き魚 さけ・60g 食塩 大根 皮剥 しそ 醤油パック 5	60 0.3 40 0.5 5 5	炒煮 じゃが芋 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖	40 10 1 5 1	天ぶら 尾付きえび さつま芋 玉葱 人参 皮剥 薄力粉 1等 食塩 鶏卵 菜種油 醤油パック 5	20 20 20 30 5 15 0.2 5 15 5	煮魚 まこがれい・60 生姜 濃口醤油 合成清酒 上白糖 里芋 小松菜	60 2 10 2.5 1 20 20					
	ポトフ	若鶏もも 皮な ベーコン じゃが芋	40 5 60	桜ポテ ト	じゃが芋 たらこ 食塩 白こしょう グリーンピース 干しずいき	50 6 0.1 0.01 5 5	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 調合油 濃口醤油 白こしょう	40 0.3 5 3 2.5 0.01	野菜ス ティック	きゅうり 大根 皮剥 セロリー マヨネーズパッ	30 30 20 10	肉じゃ が	じゃが芋 若鶏むね皮なし	40 30	酢の物 かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥	40 10 5				

献立表(週間)

常食 1

		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		食塩	0.5	みそ汁	棒麩	1				とろろ	きょうな	10	かつおだし	75	コンソメ	0.5					
		淡口醤油	2.5		玉葱	30				汁	かつとろろ昆布	1			食塩	0.5					
		白こしょう	0.01		ほうれん草	10					淡口醤油	5			白こしょう	0.01					
	杏仁フ	杏仁フルーツ	60		淡色辛みそ	10					食塩	0.2									
	ルーツ				煮干しだし	150					煮干しだし	150									
栄養価	エネルギー	1753 kcal	蛋白質 69.7 g	エネルギー	1803 kcal	蛋白質 74.6 g	エネルギー	1866 kcal	蛋白質 68.3 g	エネルギー	1792 kcal	蛋白質 67.9 g	エネルギー	1815 kcal	蛋白質 70.4 g	エネルギー	1775 kcal	蛋白質 74.0 g	エネルギー	1847 kcal	蛋白質 71.4 g
	脂質	44.9 g	炭水化 257.1 g	脂質	37.5 g	炭水化 284.3 g	脂質	53.6 g	炭水化 267.8 g	脂質	39.6 g	炭水化 281.9 g	脂質	45.9 g	炭水化 272.3 g	脂質	38.7 g	炭水化 275.3 g	脂質	46.2 g	炭水化 274.9 g
	塩分	10.6 g		塩分	10.9 g		塩分	9.3 g		塩分	9.8 g		塩分	10.6 g		塩分	11.2 g		塩分	10.8 g	

献立表(週間)

常食 1

	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	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	
	五目煮	さつま揚げ	20	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨)	20	きんぴら	ごぼう	40	野菜ソテー	キャベツ	50	野菜卵	鶏卵	40	豆腐そぼろ	木綿豆腐	75	焼き生揚げ	生揚げ	70	
		大根 皮剥	50	焼き	しそ	1		人参 皮剥	10		玉葱	20	炒め	ほうれん草	40	ぼろか	鶏ひき肉	20	揚げ	白こしょう	0.01	
		人参 皮剥	10					ごま油	1		人参 皮剥	10		玉葱	60	け	ごま油	1		菜種油	1	
		乾椎茸	0.5		人参と小松菜	ゆで	40	濃口醤油	2.5		菜種油	1		菜種油	1		濃口醤油	5		ブロッコリー	30	
		さやいんげん(10		小松菜	もやし ゆで	10	上白糖	1		食塩	0.5		食塩	0.5		上白糖	1		醤油パック	5	
		濃口醤油	5		のナム	人参 皮剥(ゆ	15	いりごま	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		合成清酒	1				
		上白糖	1		ル	ごま	1							白こしょう	0.01		さやいんげん(10	ほうれん草の	ほうれん草	50	
		煮干しだし	20		濃口醤油	2.5	卵焼き	鶏卵	50	鶏肉照	若鶏もも 皮な	30	五目ひ	ひじき	6				ほうれん草の	人参 皮剥	10	
					穀物酢	2.5		食塩	0.2	焼き	濃口醤油	2.5	じき	人参 皮剥	10	炒煮	もやし	70	炒煮	焼き竹輪	10	
	塩たらこ	たらこ	10		上白糖	2		上白糖	0.1		上白糖	1.5		凍り豆腐	1		さつま揚げ	10		菜種油	1	
		しそ	1		ごま油	0.5		菜種油	1		パセリ	1		菜種油	1		ピーマン	5		濃口醤油	5	
														濃口醤油	5		菜種油	1		上白糖	1	
	白菜のお浸し	白菜	60	ソテー	キャベツ	60		味付け	味のり	1				上白糖	1		濃口醤油	5				
		濃口醤油	2.5		ピーマン	10	野菜サ	きょうな	20	のり				煮干しだし	10		上白糖	1	みそ汁	白菜	30	
		かつお節	0.5		菜種油	1	ラダ	玉葱	10								上白糖	1		棒麩	2	
					食塩	0.5		黄ピーマン	5	みそ汁	チンゲンサイ	20	佃煮	のり佃煮	10	白菜の	白菜	60		淡色辛みそ	10	
	みそ汁	木綿豆腐	30		白こしょう	0.01		穀物酢	5		もやし	20		みそ汁	キャベツ	30	生姜醬	生姜	3	煮干しだし	150	
		カットわかめ	0.5					上白糖	0.5		淡色辛みそ	10	みそ汁	ぶなしめじ	10	油	濃口醤油	2.5				
		小葱	2	みそ汁	貝割大根・芽	5		調合油	3		煮干しだし	150		葱	5	みそ汁	チンゲンサイ	20	漬物	なす	しば漬	10
		淡色辛みそ	10		いわのり	2		食塩	0.2								大根 皮剥	20				
		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		黒こしょう	0.01	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		牛乳	牛乳	180
					煮干しだし	150								煮干しだし	150		煮干しだし	150				
	牛乳	牛乳	180				みそ汁	キャベツ	30				牛乳	牛乳	180		牛乳	牛乳	180			
				ジョア	ジョア・プレー	125		棒麩	2													
								淡色辛みそ	10													
								煮干しだし	150													
								牛乳	180													
								牛乳	180													
昼	ホットドック	ドッグパン40g	40	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	ソース	蒸し中華めん	150	米飯	精白米	84	
		フランクフルト	16.3													焼きそば	豚ももスライス	30				
		ケチャップ	5	チキン	鶏ひき肉	60	ハヤシ	豚ももスライス	40	魚の生	さわら・40g	40	魚みそ	さば・50g	50		キャベツ	60	蒸し魚	まだら・60g	60	
		キャベツ	30	ロール	食塩	0.3	ライス	玉葱	100	姜焼き	食塩	0.3	煮	生姜	3		人参 皮剥	15	のあん	生姜	3	
		菜種油	1		白こしょう	0.01		マッシュルーム	20		濃口醤油	5		淡色辛みそ	15		玉葱	20	かけ	食塩	0.3	
		食塩	0.1		鶏卵	5		菜種油	3		合成清酒	5		上白糖	2		ピーマン	10		きくらげ(乾)	0.5	
					玉葱	20		ハヤシルウ	18		生姜	3		合成清酒	2.5		菜種油	5		ぶなしめじ	20	
	グラタン	若鶏もも 皮な	30		人参 皮剥	10		ウスターソース	5		サニーレタス	3		みりん風調味料	2.5		食塩	0.3		貝割大根・芽	10	
		尾なしえび	40		パン粉(乾燥)	3		ケチャップ	5		レモン	10		大根 皮剥	40		白こしょう	0.01		濃口醤油	5	
		玉葱	30		菜種油	1		白こしょう	0.01					さやえんどう	4		かき油	3		上白糖	1	
		有塩バター	6		ケチャップ	5		グリーンピース	5	炒煮	小松菜	50					中濃ソース	10		片栗粉	1	
		薄力粉 1等	10		ピーマン	10					菜種油	1	煮物	ごぼう	30		しょうが(酢漬)	10		煮干しだし	30	
		牛乳 1000ml	80		赤ピーマン	10	グリー	レタス	20		濃口醤油	2.5		生揚げ	40							
		コンソメ	0.5		黄ピーマン	10	ンサラ	ブロッコリー	40		上白糖	0.5		人参 皮剥	10	南瓜サ	かぼちゃ(ゆで	70	炊合せ	大根 皮剥	40	
		食塩	0.3		食塩	0.2	ダ	トマト	15					濃口醤油	5	ラダ	きゅうり	10		鶏卵	25	
		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		濃口醤油	2.5	冷奴	木綿豆腐	75		上白糖	1		マヨネーズ	10		人参 皮剥	15	
		パン粉(乾燥)	3		菜種油	1		穀物酢	5		かつお節	0.5		煮干しだし	15		白こしょう	0.01		濃口醤油	5	
		パルメザンチー	0.1	サラダ	レタス	10		調合油	3		小葱	1		グリーンピース	3		サニーレタス	8		上白糖	1	
								白こしょう	0.01		醤油パック	5								煮干しだし	15	

常食 1

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	淡口醤油	5	ポテト	じゃが芋	40	食塩	0.2	レタス	30	グリんピース	3	かつお・昆布だ	150	スープ	ほうれん草	20												
	食塩	0.2	サラダ	きゅうり	15	かつおだし	75	鶏卵	25			淡口醤油	5		玉葱	10												
	かつお・昆布だ	150		人参 皮剥	5	昆布だし	75	マヨネーズパッ	10	カリフ	カリフラワー	40	食塩	0.2	ホールカーネル	5												
				ローズハム	5			みそ汁		ラワー	人参 皮剥	10	片栗粉	1	コンソメ	0.5												
				マヨネーズ	10			にら	10	甘酢漬	淡口醤油	0.5			食塩	0.5												
				白こしょう	0.01			棒麩	2	け	穀物酢	5			白こしょう	0.01												
			かき玉	鶏卵	20			淡色辛みそ	10		上白糖	3																
			汁	ぶなしめじ	10			煮干しだし	150		ゆず(果皮)	1																
				切りみつば	2					いも	じゃが芋	40	みそ汁	なめこ	20													
				淡口醤油	5			ち			片栗粉	3		葱	3													
				食塩	0.2						上白糖	1		淡色辛みそ	10													
				昆布だし	75						濃口醤油	2.5		煮干しだし	150													
				かつおだし	75						上白糖	2.5																
栄養価	エネルギー	1815 kcal	蛋白質	73.1 g	エネルギー	1819 kcal	蛋白質	71.5 g	エネルギー	1808 kcal	蛋白質	67.1 g	エネルギー	1816 kcal	蛋白質	70.8 g	エネルギー	1897 kcal	蛋白質	72.9 g	エネルギー	1751 kcal	蛋白質	67.9 g	エネルギー	1787 kcal	蛋白質	71.6 g
	脂質	49.7 g	炭水化	263.1 g	脂質	38.9 g	炭水化	287.2 g	脂質	40.3 g	炭水化	286.7 g	脂質	42.3 g	炭水化	281.4 g	脂質	48.2 g	炭水化	286.1 g	脂質	47.5 g	炭水化	254.9 g	脂質	41.4 g	炭水化	276.7 g
	塩分	11.2 g			塩分	9.4 g			塩分	10.0 g			塩分	10.3 g			塩分	11.3 g			塩分	10.4 g			塩分	9.8 g		

献立表(週間)

常食 1

	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)	
昼	千切り 野菜サ ラダ	大根 皮剥	30	イカの	するめいか	30	かにかま	5						
		きゅうり	20	酢みそ	葱(ゆで)	40	カットわかめ	0.5						
		きょうな	10	和え	淡色辛みそ	5	濃口醤油	2.5						
		ミニトマト	15		上白糖	3	穀物酢	5						
		濃口醤油	2.5		穀物酢	3	上白糖	3						
		穀物酢	5				ごま油	1						
		調合油	3	野菜サ	ブロッコリー	60	いりごま	0.5						
		白こしょう	0.01	ラダ	人参 皮剥(ゆ)	5	長芋の	なが芋	60					
		かつお缶詰(油)	15		マヨネーズパッ	10	オスター	大根 葉	10					
							炒め	無塩バター	3					
	スープ	小松菜	30	清汁	鶏卵	10	合成清酒	2						
		木綿豆腐	30		煮干しだし	10	かき油	2						
		コンソメ	0.5		淡口醤油	1.25	食塩	0.2						
		食塩	0.5		糸みつば	3								
		白こしょう	0.01		淡口醤油	5	みそ汁	ほうれん草	20					
	果物	バナナ	100	果物	かつお・昆布だ	150	油揚げ	5						
					食塩	0.2	淡色辛みそ	10						
煮干しだし					150	煮干しだし	150							
パイナップル					75	果物	ネーブル	60						
夕	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84					
魚フライ	ほっけ・80g	80	揚げ鶏	若鶏もも 皮な	60	えびと	尾なしえび	60						
	食塩	0.4	ネギソ	濃口醤油	2.5	野菜の	ブロッコリー	30						
	白こしょう	0.01	ース	合成清酒	2.5	フリッ	食塩	0.2						
	薄力粉 1等	5		鶏卵	3	ター	薄力粉 1等	8						
	鶏卵	3		薄力粉 1等	5		片栗粉	2						
	パン粉(乾燥)	8		菜種油	8		鶏卵	10						
	菜種油	8		いりごま	1		菜種油	10						
	レモン	8		葱	10		サニーレタス	5						
	サラダ菜	6		濃口醤油	5		レモン	10						
	ソースパック	5		上白糖	1		ケチャップパッ	8						
おかか煮	ふき ゆで	40		合成清酒	3	南瓜の	かぼちゃ	60						
	淡口醤油	2.5		ごま油	1	コンソ	玉葱	20						
	上白糖	0.5		さやいんげん(20	メ煮	ベーコン	15						
	煮干しだし	15	炊き合	大根 皮剥	40		コンソメ	0.5						
	削り節	0.5	わせ	人参 皮剥	15		食塩	0.2						
チンゲン菜ゴマ和え	チンゲンサイ	50		乾椎茸	1	ピーナ	キャベツ	50						
	濃口醤油	2.5		濃口醤油	5	ツ和え	ピーマン	5						
	上白糖	0.5		上白糖	1		ピーナッツバタ	5						
	ごま	1		煮干しだし	15		濃口醤油	5						
みそ汁	カットわかめ	0.5	ポテト	じゃが芋	50		上白糖	0.5						
	葱	5	サラダ	きゅうり	10	スープ	チンゲンサイ	30						
	淡色辛みそ	10		人参 皮剥	5		人参 皮剥	8						
	煮干しだし	150		マヨネーズ	8		鶏ガラスープ	0.25						

献立表(週間)

常食 1

	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				食塩 0.2 白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5		中華味 0.5 食塩 0.5								
			みそ汁	かつとろろ昆布 1 小葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150										
栄養価	1832 kcal	蛋白質 69.8 g	1806 kcal	蛋白質 68.3 g	1828 kcal	蛋白質 73.8 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g
	脂質 54.0 g	炭水化 260.4 g	脂質 40.0 g	炭水化 286.8 g	脂質 41.3 g	炭水化 283.8 g	脂質 g	炭水化 g	脂質 g	炭水化 g	脂質 g	炭水化 g	脂質 g	炭水化 g
	塩分 10.0 g		塩分 10.4 g		塩分 10.0 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g	