

常食 1

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	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																																													
	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 ほうれん草 人参 皮剥 玉葱 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 10 10 40 5 1 1 30	鶏ささみの味噌焼き	ささ身 合成清酒 淡色辛みそ みりん風調味料 濃口醤油 ブロッコリー マヨネーズ	40 0.5 1 0.5 0.5 40 10	オイスター炒め	豚ひき肉 キャベツ 人参 皮剥 ピーマン ごま油 かき油 白こしょう	30 50 10 10 1 3 0.01	生揚げ もやし しのソテー ピーマン 菜種油 中華味 濃口醤油 上白糖	40 30 10 10 2 0.5 5 1	スクラブル エッグ 食塩 白こしょう パセリ	50 10 1 0.01 0.5	白菜のスープ かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	70 25 10 5 0.5 0.5 1	卵豆腐あんかけ 煮干しだし 淡口醤油 生姜 濃口醤油 上白糖 片栗粉 貝割大根・芽	20 20 2.5 2 2.5 1 1 5	大豆の五目煮	だいず水煮缶詰 人参 皮剥 れんこん ゆで 板こんにゃく 真昆布 濃口醤油 上白糖 片栗粉	10 10 20 10 1 2.5 1 1	ブロッコリー 玉葱 かにかま マヨネーズパッ たくあん漬(干)	40 10 10 10 10	ゆかり 和え	白菜(ゆで) 食塩 ゆかり	30 0.1 0.3	きんぴら ごぼう 人参 皮剥 グリーンピース(煮) 菜種油 濃口醤油 上白糖 いりごま	40 10 5 1 2.5 1 0.5	焼き魚 ほっけ・20g 食塩 しそ 漬物 パリッコ みそ汁 もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 0.1 0.5 20 20 20 150	ひじきの炒め煮 ひじき 人参 皮剥 さつま揚げ グリーンピース 菜種油 濃口醤油 上白糖	4 10 5 3 1 5 1	みそ汁	チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	味付けのり 味付けのり	1	淡色辛みそ 煮干しだし	10 150	みそ汁	カットわかめ えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 20 2 10 150	もずく酢物 もずく 穀物酢 上白糖 濃口醤油	50 5 3 2.5	みそ汁	葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 10 150	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
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	鶏塩そうめん	そうめん ゆで	240	炊き込みご飯	精白米	84	ハンバーグ	バンズパン50g	50	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84																																													
	チキンカレー	若鶏もも 皮なし 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレー粉 カレールウ ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	60 50 20 3 3 10 0.5 15 1 2.5 2	魚塩麹焼き	あかうお・60g 塩こうじ 合成清酒 しょうが(甘酢) しそ	60 3 3 20 0.5	鶏塩そうめん	若鶏もも 皮なし 食塩 鶏ガラスープ かつお・昆布だし 淡口醤油 小葱	40 2 0.3 300 1 5	みご飯	むね 皮なし ごぼう 人参 皮剥 油揚げ 淡口醤油 みりん風調味料 グリーンピース かつおだし	10 5 5 2 7.5 2.5 2 30	ハンバーグ	合挽肉 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉(乾燥) 食塩 白こしょう ケチャップ キャベツ サラダ菜	40 40 8 5 5 0.5 0.01 8 20 3	魚のトマトソース煮	さば・60g ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー	60 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40	鶏肉クリーム煮	若鶏もも 皮なし 食塩 白こしょう 人参 皮剥 玉葱 マッシュルーム 有塩バター 薄力粉 1等 牛乳 クリーム(植物) コンソメ 食塩	60 0.3 0.01 15 30 5 40 8 0.5 0.5	サラダ	キャベツ ミニトマト ブロッコリー 鶏卵 穀物酢 調合油 濃口醤油	30 15 20 25 5 3 2.5	ビーフソテー	ビーフン 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 黒こしょう	5 40 8 1 0.3 0.01	さつま芋の甘煮	さつま芋(ゆで) 有塩バター 上白糖	50 3 3	山菜炒煮	たけのこ 水煮 わらび ゆで 油揚げ 菜種油	40 30 5 1	野菜サラダ	レタス きゅうり ミニトマト	30 15 15	ポテトフライ	フライドポテト 菜種油 食塩 白こしょう	40 2 0.3 0.01	マドアンサダ	さつま芋 きゅうり 人参 皮剥 スイートコーン マヨネーズ 食塩 白こしょう	30 20 10 10 8 0.3 0.01	大根サラダ	大根 皮剥 人参 皮剥 きゅうり 穀物酢	40 5 10 5																					

献立表(週間)

常食 1

	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			葱	5	食塩	0.2	みりん風調味料	1			スープ	カットわかめ	0.5	葱	10
			淡色辛みそ	10			淡口醤油	2.5				玉葱	20	淡色辛みそ	10
			煮干しだし	150								葱	5	煮干しだし	150
												鶏ガラスープ	0.25		
												中華味	0.5		
												食塩	0.8		
												白こしょう	0.01		
栄養価	1819 kcal	蛋白質 72.7 g	1870 kcal	蛋白質 74.1 g	1761 kcal	蛋白質 72.1 g	1818 kcal	蛋白質 73.6 g	1794 kcal	蛋白質 68.3 g	1890 kcal	蛋白質 73.2 g	1724 kcal	蛋白質 68.9 g	
	脂質 41.0 g	炭水化 281.7 g	脂質 49.7 g	炭水化 271.2 g	脂質 35.6 g	炭水化 278.7 g	脂質 43.1 g	炭水化 279.1 g	脂質 49.4 g	炭水化 261.5 g	脂質 48.1 g	炭水化 284.4 g	脂質 37.0 g	炭水化 270.6 g	
	塩分 11.5 g		塩分 9.8 g		塩分 10.7 g		塩分 10.5 g		塩分 9.1 g		塩分 9.9 g		塩分 11.1 g		

献立表(週間)

常食 1

	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	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
	ツナと 玉葱の 炒め物	冷凍全卵 ライトツナ缶(玉葱) 赤ピーマン グリーンピース 菜種油 中華味 食塩 白こしょう	25 20 20 5 3 2 0.5 0.3 0.01	しめじ とニラ の卵と じ 葱 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 30 15 10 5 1 2.5 30	アスパ グリーンアスパ 赤ピーマン 有塩バター 食塩 白こしょう	40 5 1 0.3 0.01	中華炒 ほうれん草 玉葱 人参 皮剥 菜種油 中華味 濃口醤油 上白糖	50 40 10 1 0.5 2.5 0.5	焼き魚 さけ・30g 食塩 しそ 醤油パック	30 0.2 1 5	納豆 納豆 葱 醤油パック	40 2 5	野菜ソ キャベツ きょうな 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.3 0.01	和え物 きゅうり ライトツナ缶(カットわかめ) めんつゆ(ストマヨネーズ)	20 10 0.5 1 5	鶏肉照 若鶏もも 皮な 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 ブロッコリー カリフラワー マヨネーズパッ	30 2.5 0.5 1 20 20	もやし もやし 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 濃口醤油 上白糖	50 10 5 1 2.5 0.5
	人参と 水菜の ナムル	もやし きょうな 人参 皮剥 濃口醤油 穀物酢 上白糖 ごま油	50 10 10 2.5 5 2 1	チンゲ ン菜の 炒め煮 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 ごま	10 40 10 1 5 1 1	かぶの レモン 和え レモン(果汁) 食塩 上白糖	40 1 5 0.2 3	きゅう り の酢 の物 上白糖 淡口醤油	40 5 5 3 2.5	梅肉和 え 白菜 梅干し(調味漬) みりん風調味料 ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 5 2.5 30 5 10 150	みそ汁 大根 葉 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	牛乳 牛乳	180 180	切り干 し大根 の炒め 煮 みそ汁 玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	4 5 1 5 15	白菜の 香味和 え ゆかり	50 0.5 0.5		
	のり佃 煮	のり佃煮	10	味付け のり	1	みそ汁 大根 葉 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁 大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	牛乳 牛乳	180 180	みそ汁 大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	牛乳 牛乳	180 180	みそ汁 玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 10 150		
	みそ汁	白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	20 30 10 150	みそ汁 小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	ジョア ジョア・ストロ	125	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	ジョア ジョア・プレー	125	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180		
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	稲庭風 うどん	稲庭風 うどん	220	米飯	精白米	84	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84
	魚の香 草焼き	まだら・60g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ 有塩バター オリーブ油 サニーレタス レモン ソースパック	60 0.3 0.01 1 0.1 0.1 3 3 3 10 5	魚三五 八焼き 大根 皮剥 しそ 醤油パック	100 40 1 5	天ぶら 尾付きえび するめいか20g かぼちゃ ししとうがらし 生椎茸 薄力粉 1等 鶏卵 食塩 菜種油 醤油パック	20 20 20 20 6 10 15 5 0.2 15 5	鶏肉の 若鶏もも 皮な おろし あんか け	60 1 1 50 20 20 5 50 7.5 1 2.5 2.5 30 1 5	芽菜 ほうれん草 葱 かとお・昆布だ 濃口醤油 みりん風調味料	20 20 300 20 5	パン スープ 煮	48 40 30 60 30 20 20 0.5 0.5 0.01	魚バタ まだら・60g 食塩 白こしょう 有塩バター もやし ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	60 0.3 0.01 4 30 5 2 0.2 0.03	豆腐海 木綿豆腐 ベビーホタテ かけ むきエビ あさり 玉葱 ピーマン 人参 皮剥 人參 皮剥 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	75 10 20 10 30 10 10 10 30 10 10 0.5 0.8 0.01				
	炊合せ	大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖	30 20 5 10 5 1	和え物 きゅうり 春雨 かにかま 濃口醤油 上白糖 ごま油	20 3 5 2.5 0.5 0.5	あさり むきあさり 大根	20 20 50	煮物 かぶ 皮剥 人参 皮剥	40 15	サラダ レタス	30	酢の物 なが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 食塩	60 5 3 2.5 0.3	豚肉と 大根の 煮物	30 30 20	豚並肉(肩・脂) 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖	30 30 20 1 5 1				

献立表(週間)

常食 1

	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			淡色辛みそ 10				マヨネーズ 8							
			煮干しだし 150				食塩 0.1							
							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							
栄養価	1864 kcal	蛋白質 69.0 g	1783 kcal	蛋白質 74.1 g	1773 kcal	蛋白質 71.1 g	1823 kcal	蛋白質 71.0 g	1854 kcal	蛋白質 72.7 g	1770 kcal	蛋白質 73.0 g	1706 kcal	蛋白質 72.5 g
	脂質 54.9 g	炭水化 265.1 g	脂質 45.2 g	炭水化 262.6 g	脂質 37.9 g	炭水化 276.2 g	脂質 38.8 g	炭水化 293.9 g	脂質 53.5 g	炭水化 270.0 g	脂質 35.7 g	炭水化 281.6 g	脂質 38.3 g	炭水化 261.6 g
	塩分 9.5 g		塩分 10.1 g		塩分 11.5 g		塩分 10.7 g		塩分 10.5 g		塩分 10.2 g		塩分 11.2 g	

献立表(週間)

常食 1

		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												食塩	0.2		コンソメ 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01
栄養価	エネルギー	1724 kcal	蛋白質 71.7 g	1837 kcal	蛋白質 74.0 g	1867 kcal	蛋白質 73.3 g	1757 kcal	蛋白質 70.9 g	1759 kcal	蛋白質 66.9 g	1837 kcal	蛋白質 72.2 g	1839 kcal	蛋白質 69.6 g
	脂質	39.9 g	炭水化 265.0 g	43.7 g	炭水化 280.7 g	42.3 g	炭水化 285.7 g	43.6 g	炭水化 262.0 g	52.7 g	炭水化 243.6 g	43.7 g	炭水化 280.2 g	41.7 g	炭水化 289.0 g
	塩分	9.3 g		11.1 g		10.8 g		10.2 g		10.2 g		10.2 g	9.5 g	10.0 g	

献立表(週間)

常食 1

	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 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		
	大根煮物	大根 皮剥 40 油揚げ 5 人参 皮剥 8 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 3	炒煮	もやし 50 人参 皮剥 10 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1 ひきわり納豆 40 挽きわり納豆 2 葱 5	豆腐の	木綿豆腐 100 かにかま 5 さやえんどう 5 生姜 2 淡口醤油 1 鶏ガラスープ 0.2 食塩 0.3 片栗粉 1	塩たら	たらこ 10 しそ 0.5 和種なばな 30 湯葉 干し 1 濃口醤油 2.5	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 40 大根 皮剥 50 しそ 0.5 醤油パック 5	野菜卵とじ	キャベツ 50 ピーマン 10 人参 皮剥 10 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1	野菜卵とじ	キャベツ 50 ピーマン 10 人参 皮剥 10 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1	小松菜の炒煮	小松菜 40 赤ピーマン 20 油揚げ 5 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1
	卵豆腐	冷凍全卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 濃口醤油 2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	ゴマ和え	和種なばな 40 ごま 4 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	チンゲンサイ	チンゲンサイ 50 人参 皮剥 10 いたやがい 20 ごま油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01	大豆と昆布の煮物	だいず水煮缶詰 20 刻み昆布 1 濃口醤油 5 上白糖 1	みそ汁	白菜 30 なす 10 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	二色浸し	もやし 40 ピーマン 10 濃口醤油 5 削り節 0.5	胡瓜の酢物	きゅうり 50 穀物酢 5 上白糖 3	茹で卵のマヨネーズ	茹で卵 50 マヨネーズ 5 パセリ(粉) 0.2
	みそ汁	大根 葉 20 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳	牛乳 180	みそ汁	大根 皮剥 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	大豆と昆布の煮物	みそ汁	棒麩 1 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	味付けのり	味付けのり 1	
	漬物	パリッコ 10					牛乳	牛乳 180				ジョア	ジョア・プレー 125			
	果物	バナナ 100														
	牛乳	牛乳 180			ジョア	ジョア・ストロ 125										
昼	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	五目うどん	うどん ゆで 280 尾なしえび 20 鶏卵 25 ほうれん草(ゆ) 20 さやえんどう() 4 葱 5 かつお・昆布だ 300 濃口醤油 20 みりん風調味料 5	米飯	精白米 84	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		
	魚の竜田揚げ	さば・60g 60 濃口醤油 5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 生姜 1 薄力粉 1等 3 菜種油 5 サニーレタス 8 レモン 8	煮魚	まごがれい・70 70 生姜 3 濃口醤油 10 上白糖 2 合成清酒 1.5 みりん風調味料 1.5 人参 皮剥 20 スナップえんど 10	ポテトコロケ	男爵コロケ 55 菜種油 8 キャベツ 20 ソースパック 5	回鍋肉	豚ばら 60 キャベツ 70 ピーマン 10 葱 15 菜種油 2 淡色辛みそ 8 上白糖 1 トウバンジャン 1 鶏ガラスープ 0.5	パン：オレンジロール	オレンジロール 80	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 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 30 片栗粉 1	ザンギ	若鶏もも 皮な 60 生姜 3 濃口醤油 5 合成清酒 1 薄力粉 1等 6 調味油 7 サニーレタス 5 レモン 10		
	炒め物	キャベツ 30 玉葱 20 人参 皮剥 10 ピーマン 8 調合油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01 鶏ガラスープ 0.5	お浸し	ほうれん草 50 醤油パック 5 きゅうり 40 しそ 0.3 梅干し(調味漬) 3 削り節 0.2 清汁 1	ピーナツ和え	ピーナ 60 ピーナツツバタ 5 濃口醤油 2.5 上白糖 1	南瓜の煮物	かぼちゃ 60 スナップえんど 10 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	ポトフ	若鶏もも 皮な 40 じゃが芋 60 人参 皮剥 20 マッシュルーム 5 コンソメ 0.5	桜ポテト	じゃが芋 50 たらこ 6 食塩 0.1 白こしょう 0.01	焼きかぼちゃ	西洋かぼちゃ 40 食塩 0.2		

献立表(週間)

常食 1

	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	野菜サ ラダ	カリフラワー きゅうり トマト カットわかめ いりごま 穀物酢 調合油 濃口醤油 白こしょう	30 15 30 0.5 0.5 5 3 2.5 0.01	はんぺん 糸みつば かつお・昆布だ 淡口醤油 食塩 ぶどう	10 3 150 5 0.2 60	果物	パインアップル	60	あえ物 みそ汁	濃口醤油 なす 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし ネーブル	2.5 20 2 10 150 60	食塩 パセリ(粉)	0.5 0.5	煮物	干しずいき さやえんどう 濃口醤油 上白糖 削り節 木綿豆腐 葱 淡口醤油 食塩 昆布だし かつおだし	5 3 2.5 0.5 0.5 30 2 5 0.2 75 75	みそ汁	カットわかめ 白菜 葱 淡色辛みそ 煮干しだし ネーブル	0.01 5 0.1 0.5 40 3 10 150 60	葱 里芋 油揚げ 淡色辛みそ 煮干しだし	3 20 5 10 150	果物	キウイフルーツ きになる野菜(40 125	果物	りんご	60	果物	ネーブル	60																										
夕	米飯 豚の生 姜焼き	精白米 豚ロース(脂身 生姜 濃口醤油 合成清酒 菜種油 人参 皮剥 キャベツ マヨネーズパッ	84 60 3 5 2.5 1 5 20 10	米飯 チキン 鶏ひき肉 ハンパ ン粉(乾燥) 牛乳 食塩 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 ケチャップ 人参 皮剥 有塩バター	84 50 2 5 0.3 50 5 3 5 1 30 1	米飯 焼き魚 そい 80g 食塩 しそ 大根 皮剥 醤油パック 5	84 80 0.4 0.5 40 5	米飯 えびフ ライ	精白米 尾付きえび 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 トマト サラダ菜 ソースパック	84 40 0.01 6 5 10 6 15 5 5	米飯 揚げ魚 チリソ ース	84 60 0.3 0.01 3 6 10 2.5 2.5 2 2.5	五目炊 き込み ご飯	精白米 若鶏もも 皮な 生椎茸 人参 皮剥 ごぼう 油揚げ 濃口醤油 合成清酒 みりん風調味料 グリーンピース かつおだし	84 10 10 3 5 2 5 1 3 30	米飯 照焼魚	精白米 ぶり・60g 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 合成清酒 大根 皮剥 しそ 醤油パック 5	84 60 5 1 2.5 1 50 20 5 5	かぶ 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(40 15 10 5 1 15	あちや ら漬け	かぶ 皮剥 人参 皮剥 真昆布 淡口醤油 上白糖 穀物酢 煮干しだし	60 5 0.3 2 3 5 1	米飯 生野菜 サラダ	きょうな キャベツ ミニトマト マヨネーズパッ	10 30 15 10	茶碗蒸 し	鶏卵 煮干しだし かつおだし 若鶏ささ身 ぎんなん ゆで なると 糸みつば 淡口醤油 みりん風調味料	50 50 50 10 3 8 2 5 1	とびっ こと野 菜の和 え物	もやし 小松菜 人参 皮剥 生姜 いりごま ごま油 濃口醤油 上白糖 穀物酢 白菜	40 10 5 2 0.5 2 2.5 1 2.5 30	大根 皮剥 人参 皮剥 小葱 淡口醤油 上白糖 とびっこ	50 5 2 5 1 5	筑前煮	若鶏もも 皮な 里芋 人参 皮剥 たけのこ 水煮 板こんにやく さやいんげん(10 50 15 15 15 10 1 5 1	マカロ ニサラ ダ	マカロニ 乾 きゅうり ローズハム マヨネーズ 白こしょう	4 20 8 8 0.01	鶏卵 中華味 食塩 白こしょう	20 0.5 0.8 0.01	海藻と ワケのワ ダ	ライトツナ缶(10	清汁	白菜	30	鶏卵 玉葱 葱 中華味 食塩	15 20 5 0.5 0.5	サラダ	キャベツ ブロッコリー ミニトマト マヨネーズ 白こしょう	25 30 15 10 0.01	清汁	さやえんどう えのき茸 淡口醤油 食塩 昆布だし かつおだし	5 20 5 0.2 75 75

常食 1

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			みそ汁	玉葱 30 まいたけ 8 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			貝割大根・芽 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2		淡口醤油 2.5 白こしょう 0.01		みそ汁	棒麩 1 玉葱 30 ほうれん草 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		
栄養価	1891 kcal	蛋白質 68.1 g	1729 kcal	蛋白質 69.4 g	1740 kcal	蛋白質 70.6 g	1881 kcal	蛋白質 70.5 g	1744 kcal	蛋白質 71.9 g	1807 kcal	蛋白質 75.0 g	1866 kcal	蛋白質 68.3 g
	脂質 54.2 g	炭水化 273.6 g	脂質 36.2 g	炭水化 276.9 g	脂質 39.4 g	炭水化 267.2 g	脂質 53.6 g	炭水化 270.2 g	脂質 43.8 g	炭水化 256.3 g	脂質 37.5 g	炭水化 285.4 g	脂質 53.6 g	炭水化 267.8 g
	塩分 9.9 g		塩分 10.5 g		塩分 11.4 g		塩分 11.8 g		塩分 9.9 g		塩分 10.9 g		塩分 9.3 g	

献立表(週間)

常食 1

	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)			
夕	のっぺ	里芋 30	鶏卵	15												
	い汁	木綿豆腐 30	食塩	0.1												
		人参 皮剥 10	菜種油	0.5												
		ごぼう 15	ブロッコリー	60												
		小葱 2	コリー	5												
		濃口醤油 5	サラダ	3												
		食塩 0.2	濃口醤油	2.5												
		煮干しだし 150	白こしょう	0.01												
			とろろ汁	きょうな 10												
				カットとろろ昆布 1												
				淡口醤油 5												
				食塩 0.2												
				煮干しだし 150												
栄養価	エネルギー	1743 kcal	蛋白質	71.2 g	エネルギー	1815 kcal	蛋白質	70.4 g	エネルギー	kcal	蛋白質	g	エネルギー	kcal	蛋白質	g
	脂質	36.0 g	炭水化	274.5 g	脂質	45.9 g	炭水化	272.3 g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g
	塩分	9.0 g			塩分	10.6 g			塩分	g			塩分	g		