

常食 1

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) | | | | | | |
|-----|----------|----------|----------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|----------|-------|----------|-------|---------|--------|------|---------|-----|
| 昼 | 長いもの酢の物 | 濃口醤油 | 5 | 千切り | | イカの | 30 | 真昆布 | 2 | ブロッコリー | 20 | ンソテ | 玉葱 | 40 | | | | | |
| | | 上白糖 | 1 | 野菜サ | 20 | 酢みそ | 40 | 鶏卵 | 25 | 鶏卵 | 25 | ー | ピーマン | 8 | さつま | さつま芋 | 50 | | |
| | | 煮干しだし | 15 | ラダ | 10 | 和え | 5 | さやえんどう | 4 | 穀物酢 | 5 | | 菜種油 | 1 | 芋の金 | 人参 皮剥 | 15 | | |
| | | | | ミニトマト | 15 | | | 上白糖 | 3 | 濃口醤油 | 5 | | 食塩 | 0.3 | 平 | 菜種油 | 2 | | |
| | | | | 濃口醤油 | 2.5 | 穀物酢 | 3 | 穀物酢 | 3 | 上白糖 | 1 | 濃口醤油 | 2.5 | 黒こしょう | 0.01 | | 濃口醤油 | 4 | |
| | | | | 穀物酢 | 5 | 野菜サ | 60 | ブロッコリー | 60 | 栗よう | 50 | 白こしょう | 0.01 | 清汁 | 白菜 | 20 | | みりん風調味料 | 2 |
| | | | | 上白糖 | 3 | ラダ | 5 | 人参 皮剥(ゆ) | 5 | かん | 5 | | らっきょう 甘 | 10 | | 上白糖 | 2 | | |
| | | | | 食塩 | 0.2 | かつお缶詰(油) | 15 | マヨネーズパッ | 10 | | | | だいこん 福神 | 5 | | いりごま | 0.5 | | |
| | | | | | | | | 胡瓜の | | 漬物 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 酢の物 | | | | | | | | | | | |
| みそ汁 | ネーブル | いわのり | 2 | スープ | 30 | 清汁 | 10 | きゅうり | 40 | スープ | 5 | 果物 | 白菜 | 20 | 果物 | パイナップル | 75 | | |
| | | 葱 | 5 | 小松菜 | 30 | 鶏卵 | 10 | えのき茸 | 10 | 緑豆春雨 | 5 | | 小松菜 | 20 | | | | | |
| | | 淡色辛みそ | 10 | 木綿豆腐 | 30 | 煮干しだし | 10 | 穀物酢 | 5 | ピーマン | 10 | | かつお・昆布だ | 150 | | | | | |
| | | 煮干しだし | 150 | コンソメ | 0.5 | 淡口醤油 | 1.25 | 上白糖 | 3 | ホールカーネル | 10 | 果物 | 淡口醤油 | 5 | | | | | |
| | | | | 食塩 | 0.5 | 糸みつば | 3 | 食塩 | 0.1 | 鶏ガラスープ | 0.25 | | 食塩 | 0.2 | | | | | |
| | | | | 白こしょう | 0.01 | 淡口醤油 | 5 | みそ汁 | 20 | 中華味 | 0.25 | | 食塩 | 1 | | | | | |
| | | | | | | 食塩 | 0.2 | なめこ | 3 | 食塩 | 0.01 | | 白こしょう | 0.01 | | | | | |
| | | | | 果物 | 100 | かつお・昆布だ | 150 | 葱 | 10 | 白こしょう | 0.01 | | | | | | | | |
| | | | | | | 果物 | 40 | 淡色辛みそ | 10 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 煮干しだし | 150 | 果物 | 60 | | | | | | | | |
| 夕 | 酢ばす | 精白米 | 84 | 精白米 | 84 | 精白米 | 84 | 精白米 | 84 | 精白米 | 84 | 精白米 | 84 | 精白米 | 84 | 精白米 | 84 | | |
| | | 若鶏もも 皮な | 60 | 魚フライ | 80 | 揚げ鶏 | 60 | 鶏肉ア | 50 | 煮魚 | 80 | カツ卵 | 60 | すき焼 | 豚ももスライス | 50 | | | |
| | | 玉葱 | 40 | ほっけ・80g | 80 | ネギソ | 2.5 | 濃厚ア | 50 | 生姜 | 2 | とじ | 食塩 | 0.3 | き | 焼き豆腐 | 30 | | |
| | | 人参 皮剥 | 10 | 白こしょう | 0.01 | 一ス | 2.5 | 炒め | 20 | 濃口醤油 | 7.5 | | 白こしょう | 0.01 | | 白菜 | 40 | | |
| | | 食塩 | 0.2 | 薄力粉 1等 | 5 | 鶏卵 | 3 | 菜種油 | 3 | 上白糖 | 1.5 | | 薄力粉 1等 | 3 | | 葱 | 15 | | |
| | | ケチャップ | 15 | 鶏卵 | 3 | 薄力粉 1等 | 5 | 合成清酒 | 1 | 合成清酒 | 2.5 | | 鶏卵 | 3 | | しらたき | 3 | | |
| | | ウスターソース | 5 | パン粉(乾燥) | 8 | 菜種油 | 8 | いりごま | 1 | 食塩 | 0.5 | | パン粉(乾燥) | 5 | | 人参 皮剥 | 8 | | |
| | | クリーム(植物) | 5 | 菜種油 | 8 | いりごま | 1 | 葱 | 10 | 白こしょう | 0.01 | | 菜種油 | 8 | | 生椎茸 | 10 | | |
| | | グリーンアスパ | 15 | レモン | 8 | 葱 | 10 | 濃口醤油 | 5 | | | | 玉葱 | 40 | | 菜種油 | 3 | | |
| | | 黄ピーマン | 10 | サラダ菜 | 6 | 濃口醤油 | 5 | 上白糖 | 1 | かぼちゃ | 60 | 筍の酢 | 40 | | 生椎茸 | 10 | | 濃口醤油 | 10 |
| 温野菜 | スープ | れんこん | 30 | おおか | 40 | 炊き合 | 40 | ピーナ | 50 | 野菜サ | 10 | 焼き茄 | 60 | | なす | 60 | | 上白糖 | 1 |
| | | 赤ピーマン | 10 | 煮 | 2.5 | 大根 皮剥 | 15 | ツ和え | 5 | ラダ | 30 | 子 | 0.2 | | 削り節 | 0.2 | | みりん風調味料 | 2.5 |
| | | 食塩 | 0.3 | ふき ゆで | 40 | 合わせ | 1 | 乾椎茸 | 1 | ピーマン | 5 | | 醤油パック | 5 | | 胡瓜の | 40 | | |
| | | 上白糖 | 3 | 淡口醤油 | 2.5 | | | 濃口醤油 | 5 | ピーナツツバタ | 5 | | | | | 辛し和 | 15 | | |
| | | 穀物酢 | 5 | 上白糖 | 0.5 | | | 上白糖 | 1 | 濃口醤油 | 5 | | | | | え | 1 | | |
| | | | | 煮干しだし | 15 | | | 煮干しだし | 15 | 上白糖 | 0.5 | | | | | 濃口醤油 | 2.5 | | |
| | | | | 削り節 | 0.5 | | | さやえんどう | 4 | さやえんどう | 4 | | | | | 粉辛子 | 0.2 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| スープ | 玉葱 | スナップえんど | 30 | チンゲ | 50 | じゃが芋 | 50 | チンゲンサイ | 30 | みそ汁 | 20 | 野菜サ | きゅうり | 25 | | | | | |
| | | 人参 皮剥 | 8 | チンゲンサイ | 50 | じゃが芋 | 50 | 人参 皮剥 | 8 | じゃが芋 | 20 | ラダ | はつかだいこん | 5 | | | | | |
| | | カリフラワー | 30 | 濃口醤油 | 2.5 | きゅうり | 10 | 鶏ガラスープ | 0.25 | 淡色辛みそ | 10 | | レタス | 20 | | | | | |
| | | マヨネーズ | 15 | 上白糖 | 0.5 | 人参 皮剥 | 5 | 中華味 | 0.5 | 煮干しだし | 150 | | 穀物酢 | 5 | | | | | |
| | | 上白糖 | 1 | ごま | 1 | | | 食塩 | 0.5 | | | | 調合油 | 3 | | | | | |
| | | いりごま | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

献立表(週間)

常食 1

| | 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 | ホールカーネル 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 | 煮干しだし 150 | マヨネーズ 8 食塩 0.2 白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 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 | | | 濃口醤油 2.5 白こしょう 0.01 みそ汁 かつとろろ昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 清汁 もやし 20 さやえんどう 4 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 7.5 食塩 0.2 |
| 栄養価 | エネルギー 1787 kcal 蛋白質 71.6 g 脂質 41.4 g 炭水化 276.7 g 塩分 9.8 g | エネルギー 1832 kcal 蛋白質 69.8 g 脂質 54.0 g 炭水化 260.4 g 塩分 10.0 g | エネルギー 1810 kcal 蛋白質 69.9 g 脂質 40.9 g 炭水化 283.3 g 塩分 10.5 g | エネルギー 1878 kcal 蛋白質 70.6 g 脂質 43.2 g 炭水化 293.6 g 塩分 9.7 g | エネルギー 1819 kcal 蛋白質 72.5 g 脂質 40.9 g 炭水化 282.0 g 塩分 11.5 g | エネルギー 1857 kcal 蛋白質 74.4 g 脂質 49.6 g 炭水化 267.3 g 塩分 9.8 g | エネルギー 1770 kcal 蛋白質 72.6 g 脂質 35.5 g 炭水化 280.8 g 塩分 11.2 g |

常食 1

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) | | | |
|---|------------------------|--|--|--|--|---|--|--|---|---|---|--|--|---|--|---|
| 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 | | |
| | 豆腐と もやし のソテ ー | 焼き豆腐 もやし 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 中華味 濃口醤油 上白糖 | 50 30 10 10 2 0.5 5 1 | スクラ ンブル エッグ ピーマン 菜種油 中華味 濃口醤油 上白糖 | 50 10 1 0.2 0.01 0.5 40 | 白菜の スープ 煮 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 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 | ツナと 玉葱の 炒め物 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 2.5 30 | アスパ ラのソ テー 有塩バター 食塩 白こしょう 焼き魚 食塩 しそ | グリーンアスパ 赤ピーマン 有塩バター 食塩 白こしょう さば・40g 食塩 しそ | 40 5 1 0.3 0.01 40 0.2 1 |
| | 煮物 | 焼き竹輪 かぶ 皮剥 濃口醤油 上白糖 | 10 40 5 1 | ごぼう 人参 皮剥 グリーンピース (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 | 20 0.1 0.5 20 | ひじき ひじき 人参 皮剥 さつま揚げ 煮 グリーンピース 菜種油 濃口醤油 上白糖 | 4 4 10 5 3 1 5 1 | 人参と 水菜の ナムル 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 菜種油 濃口醤油 穀物酢 上白糖 ごま油 | 10 40 10 1 5 1 1 | おおか か 和え 食塩 穀物酢 濃口醤油 上白糖 削り節 | 大根 皮剥 キャベツ 食塩 穀物酢 濃口醤油 上白糖 削り節 | 20 20 0.1 2 1 0.5 0.3 |
| | お浸し | 白菜(ゆで) 濃口醤油 | 50 2.5 | もずく の酢物 もずく 穀物酢 上白糖 濃口醤油 | 50 5 3 2.5 | みそ汁 もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 10 10 150 | たいみ そ たいみそ のり佃 煮 みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし | 8 10 20 1 10 150 | のり佃 煮 みそ汁 白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし | 10 20 30 10 150 | 味付け 味のり 味のり みそ汁 小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし | 1 1 1 30 10 10 150 | みそ汁 ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 20 10 150 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 180 | 牛乳 牛乳 | 180 180 | 牛乳 牛乳 | 180 180 | 牛乳 牛乳 | 180 180 | 牛乳 牛乳 | 180 180 | 牛乳 牛乳 | 180 180 | 牛乳 牛乳 | 180 180 | |
| 昼 | 米飯 | 精白米 84 | ハンバ ーガー | バンズパン50g 合挽肉 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉(乾燥) 食塩 白こしょう 菜種油 ケチャップ キャベツ サラダ菜 | 50 40 40 8 5 5 0.5 0.01 1 1 8 20 3 | 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 | そば | そば ゆで 鶏卵 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ めんみ 1.8L | 220 25 10 25 5 320 30 | |
| | 豚ゆか り炒め | 豚ばら 玉葱 ゆかり 濃口醤油 合成清酒 みりん風調味料 上白糖 片栗粉 大根 皮剥 しそ | 60 60 1 2.5 1 1 1 40 1 | 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉(乾燥) 食塩 白こしょう 菜種油 ケチャップ キャベツ サラダ菜 | 40 8 5 5 0.5 0.01 1 1 8 20 3 | 魚のト マトソ ース煮 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 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 白こしょう パセリ(粉 | 60 0.3 0.01 15 30 20 20 5 5 40 8 0.5 0.5 0.01 0.2 | 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 野菜ソ 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 0.1 3 3 3 10 5 | 魚三五 八焼き 大根 皮剥 しそ 醤油パック 5 野菜ソ テー キャベツ ピーマン 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう | 100 40 1 5 5 50 5 5 5 20 3 5 2.5 0.5 0.5 | そば ゆで 鶏卵 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ めんみ 1.8L 揚げ出 し豆腐 木綿豆腐 片栗粉 菜種油 濃口醤油 みりん風調味料 煮干しだし 生姜 小葱 レモン さつま芋(皮な 上白糖 レモン(果汁) | 25 10 25 5 320 30 50 5 5 5 20 3 5 2.5 0.5 0.5 | |
| | きのこ ソテー | ぶなしめじ 生椎茸 まいたけ さやいんげん (黄ピーマン コンソメ 食塩 | 10 10 10 30 5 0.3 0.2 | ポテト フライ フライドポテト 菜種油 食塩 白こしょう レタス きゅうり | 40 2 0.3 0.01 30 15 | マセド アンサ ラダ 大根サ ラダ | 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 | 30 20 10 10 8 0.3 | 大根サ ラダ 大根 皮剥 人参 皮剥 きゅうり | 40 5 40 5 10 | 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 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 | さつま芋(皮な 上白糖 レモン(果汁) | 80 5 3 |

献立表(週間)

常食 1

| | 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 | | 白こしょう 0.01 調合油 1 | | ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01 | | 白こしょう 0.01 なめ茸 5 キャベツ 40 するめいか 10 えのき茸(味付) 10 鶏卵 20 生椎茸 10 小葱 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150 キウイフルーツ 50 | | 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01 キャベツ 40 きゅうり 5 人参 皮剥 3 マヨネーズ 8 ケチャップ 2 スイートコーン 5 | | 合成清酒 2.5 煮干しだし 15 清汁 18 あさり 18 小葱 3 え 3 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150 マヨネーズ 8 ケチャップ 2 スイートコーン 5 | | 清汁 18 あさり 18 小葱 3 え 3 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150 マヨネーズ 8 ケチャップ 2 スイートコーン 5 | | ごま和 20 生椎茸 20 エリンギ 20 さやいんげん(20 いりごま 0.5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 果物 75 パイナップル 75 果物 75 ネーブル 75 | | |
| | サラダ | キャベツ 30 玉葱 10 人参 皮剥 5 ノンオイルサソバパック 10 | スープ | 玉葱 30 ローズハム 10 人参 皮剥 10 コンソメ 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01 | チンゲ | チンゲンサイ 50 野菜の濃口醤油 2.5 お浸し 2.5 | チンゲ | チンゲンサイ 50 濃口醤油 2.5 煮干しだし 2.5 | みそ汁 | ほうれん草 40 油揚げ 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 果物 | パイナップル 75 | 果物 | パイナップル 75 | | |
| | マッシュ | 西洋かぼちゃ(50 食塩 0.1 牛乳 1000ml 5 有塩バター 2 パセリ(粉) 0.1 | 野菜ジューズ | きになる野菜(125 | 果物 | キウイフルーツ 50 | 果物 | バナナ 100 | みそ汁 | ほうれん草 40 油揚げ 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 果物 | パイナップル 75 | 果物 | パイナップル 75 | | |
| | 果物盛合せ | なし 30 パイナップル 30 キウイフルーツ 20 | 果物 | バレンシアオレ 75 | 果物 | キウイフルーツ 50 | 果物 | バナナ 100 | みそ汁 | ほうれん草 40 油揚げ 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 果物 | パイナップル 75 | 果物 | パイナップル 75 | | |
| | みそ汁 | 大根 葉 20 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 果物 | バレンシアオレ 75 | 果物 | キウイフルーツ 50 | 果物 | バナナ 100 | みそ汁 | ほうれん草 40 油揚げ 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 果物 | パイナップル 75 | 果物 | パイナップル 75 | | |
| 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 | 米飯 | 精白米 84 | 米飯 | 精白米 84 | 米飯 | 精白米 84 | | |
| | 魚西京焼 | そい 60g 60 淡色辛みそ 5 上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 醤油パック 5 | 照焼魚 | すずき・80g 80 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5 | 酢豚 | 豚角肉(肩ロース) 60 濃口醤油 1 生姜 1 片栗粉 3 菜種油 4 たけのこ 水煮 30 玉葱 30 人参 皮剥 20 ピーマン 10 乾椎茸 0.5 菜種油 2 濃口醤油 7.5 上白糖 2 穀物酢 5 片栗粉 1 | 焼魚 | さけ・60g 60 食塩 0.3 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5 | 豚生姜焼き | 豚かたロース 60 濃口醤油 5 上白糖 1 合成清酒 2.5 生姜 3 菜種油 2 ブロッコリー 40 鶏卵 25 マヨネーズパック 10 | 肉団子 | 鶏ひき肉 60 玉葱 30 あんか 3 鶏卵 3 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 菜種油 8 玉葱 50 | チキンソテー | 若鶏もも 皮なし 80 食塩 0.4 白こしょう 0.01 菜種油 2 キャベツ 30 トマト 15 マヨネーズパック 10 | | |
| | 青菜ソテー | チンゲンサイ 60 人参 皮剥 10 ソフトマーガリン 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 | さつま芋の甘煮 | さつま芋 45 上白糖 5 食塩 0.1 | 麻婆豆腐 | 木綿豆腐 30 鶏ひき肉 20 玉葱 50 葱 10 にんにく 0.5 生姜 3 濃口醤油 5 淡色辛みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 ごま油 1 片栗粉 1 とうがらし 乾 0.2 | 麻婆豆腐 | 木綿豆腐 30 鶏ひき肉 20 玉葱 50 葱 10 にんにく 0.5 生姜 3 濃口醤油 5 淡色辛みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 ごま油 1 片栗粉 1 とうがらし 乾 0.2 | れんこん炒煮 | れんこん 50 菜種油 1 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 とうがらし 乾 0.1 | れんこん炒煮 | れんこん 50 菜種油 1 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 とうがらし 乾 0.1 | とびっこ和え | 大根 皮剥 40 人参 皮剥 3 小松菜 5 淡口醤油 2.5 上白糖 0.5 とびっこ 5 | | |
| | 長芋の酢の物 | なが芋 40 きゅうり 10 上白糖 3 穀物酢 5 食塩 0.2 | もやしのナムル | もやし 60 きゅうり 5 人参 皮剥 5 ごま油 1 食塩 0.2 いりごま 0.3 | じゃが芋 | じゃが芋 40 ベーコン 10 玉葱 20 有塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5 | じゃが芋 | じゃが芋 40 ベーコン 10 玉葱 20 有塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5 | おろし和え | 大根 皮剥 40 なめこ 20 きゅうり 5 穀物酢 5 淡口醤油 2.5 | おろし和え | 大根 皮剥 40 なめこ 20 きゅうり 5 穀物酢 5 淡口醤油 2.5 | わかめの煮物 | カットわかめ 1 油揚げ 10 人参 皮剥 5 コンソメ 0.5 | わかめの煮物 | カットわかめ 1 油揚げ 10 人参 皮剥 5 コンソメ 0.5 |
| | 茶碗蒸し | くり 甘露煮 6 なると 10 乾椎茸 0.3 食塩 0.2 かつお・昆布だ 100 | 八杯汁 | 木綿豆腐 30 乾椎茸 0.5 生姜 5 かつお・昆布だ 150 濃口醤油 5 | 湯葉と | 湯葉 10 | 湯葉と | 湯葉 10 | スープ | 玉葱 40 人参 皮剥 10 コンソメ 0.5 | スープ | 玉葱 40 人参 皮剥 10 コンソメ 0.5 | みそ汁 | かつとろろ昆布 1 | | |

常食 1

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 | 鶏卵 50 合成清酒 1 みりん風調味料 1 淡口醤油 2.5 | 食塩 0.2 片栗粉 1 | 小松菜 50 小松菜 ゆで 50 濃口醤油 2.5 のお浸し 1 みりん風調味料 1 削り節 0.2 スープ カットわかめ 0.5 玉葱 20 葱 5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01 | 上白糖 3 しょうが(甘酢) 10 みそ汁 キャベツ 30 葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 食塩 0.8 白こしょう 0.01 | 菜種油 1 濃口醤油 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 | さやいんげん(15 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 |
| 栄養価 | 1877 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 49.2 g 炭水化 282.7 g 塩分 10.1 g | 1786 kcal 蛋白質 68.4 g 脂質 49.3 g 炭水化 259.9 g 塩分 9.3 g | 1888 kcal 蛋白質 72.9 g 脂質 48.1 g 炭水化 283.8 g 塩分 9.9 g | 1774 kcal 蛋白質 69.8 g 脂質 37.1 g 炭水化 283.5 g 塩分 11.1 g | 1864 kcal 蛋白質 69.0 g 脂質 54.9 g 炭水化 265.1 g 塩分 9.5 g | 1783 kcal 蛋白質 74.1 g 脂質 45.2 g 炭水化 262.6 g 塩分 10.1 g | 1808 kcal 蛋白質 74.4 g 脂質 41.9 g 炭水化 279.7 g 塩分 11.5 g |

献立表(週間)

常食 1

| | | 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 | 和え | えのき茸 | 10 | | | 煮干しだし | 150 | | | 白こしょう | 0.01 | | | みそ汁 | カットわかめ | 0.5 | | | | | |
| | | エリンギ | 10 | | | | | | | | | | | | 大根 皮剥 | 40 | | | | | |
| | | いりごま | 1 | | | | | | | | | | | | 葱 | 5 | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | エネルギー | 1813 kcal | 蛋白質 70.8 g | エネルギー | 1840 kcal | 蛋白質 72.9 g | エネルギー | 1770 kcal | 蛋白質 73.0 g | エネルギー | 1834 kcal | 蛋白質 72.6 g | エネルギー | 1757 kcal | 蛋白質 71.6 g | エネルギー | 1777 kcal | 蛋白質 70.0 g | エネルギー | 1871 kcal | 蛋白質 74.3 g |
| | 脂質 | 38.7 g | 炭水化 291.5 g | 脂質 | 53.4 g | 炭水化 266.0 g | 脂質 | 35.7 g | 炭水化 281.6 g | 脂質 | 51.7 g | 炭水化 261.6 g | 脂質 | 43.7 g | 炭水化 264.9 g | 脂質 | 44.0 g | 炭水化 268.3 g | 脂質 | 44.4 g | 炭水化 285.1 g |
| | 塩分 | 10.7 g | | 塩分 | 10.5 g | | 塩分 | 10.2 g | | 塩分 | 11.0 g | | 塩分 | 9.7 g | | 塩分 | 10.5 g | | 塩分 | 11.2 g | |

献立表(週間)

常食 1

| | 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 | 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 |
| | 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 | こつぶがんも 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 | 30 2.5 0.5 1 30 4 | 野菜ソ | 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 | 木綿豆腐 キャベツ 葱 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 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 濃口醤油 上白糖 煮干しだし さやえんどう | 40 5 8 5 1 15 3 | 炒煮 | もやし 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 | 50 10 1 5 1 | 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 濃口醤油 上白糖 煮干しだし | 6 10 3 2 5 1 15 | 磯和え | もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 濃口醤油 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 大根 葉 なす (皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 30 2.5 0.5 1 5 20 10 150 | さつま芋煮 | さつま芋 (皮なし) 濃口醤油 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 濃口醤油 上白糖 片栗粉 しそ | 20 40 0.2 2 2.5 1 0.2 0.5 | 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 | 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 | 梅漬け | 梅干し (調味漬) | 5 | 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 濃口醤油 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 | 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 |
| | 漬物 | たくあん漬 (干) | 10 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | 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 | 10 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | 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 | | | | ジョア | ジョア・プレー | 125 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | | | ジョア | ジョア・ストロ | 125 |
| 昼 | 米飯 | 精白米 | 84 | パン | バターロール30 メロンパン65g | 30 65 | 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 1.8L | 280 20 25 20 4 5 320 30 |
| | 魚の照り焼き | そい 60g 濃口醤油 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥 レタス 醤油パック 5 | 60 5 2 2 40 10 5 | カレー風味メ ンチカ ツ | 合挽肉 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 | 40 40 5 3 0.5 0.01 0.5 0.5 0.3 | 魚の葱 ソース | さけ・60g 生姜 葱 濃口醤油 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・60g 濃口醤油 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 | 60 5 2.5 2.5 1 3 5 8 8 | 煮魚 | まごがれい・80 生姜 濃口醤油 合成清酒 みりん風調味料 人参 皮剥 スナップえんど | 80 3 10 1.5 1.5 20 10 | お浸し | ほうれん草 醤油パック 5 | 50 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 グリーンピース 濃口醤油 上白糖 | 50 10 5 3 0.3 3 1 | 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 合成清酒 | 50 25 5 1 5 1 | 炒め物 | キャベツ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 調合油 食塩 白こしょう 鶏ガラスープ | 30 20 10 8 1 0.3 0.01 0.5 | 梅肉和え | きゅうり しそ 梅干し (調味漬) 削り節 | 40 0.3 3 0.2 | ピーナツ和え | 白菜 ピーナツパタ 濃口醤油 上白糖 | 60 5 2.5 1 | | | |
| | ツナマヨ和え | ブロッコリー ライトツナ缶 () | 50 10 | サラダ | トマト | 40 | みそ汁 | えのき茸 | 10 | みそ汁 | えのき茸 | 10 | 清汁 | 豆麩 | 1 | 果物 | パイナップル | 60 | | | |

献立表(週間)

常食 1

| | 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 | | | | | 淡口醤油 5 食塩 0.2 | | コンソメ 0.5 食塩 1 白こしょう 0.01 | | | | みそ汁 白こしょう 0.01 玉葱 20 まいたけ 8 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | | | |
| 栄養価 | 1757 kcal | 蛋白質 71.0 g | 1759 kcal | 蛋白質 66.9 g | 1789 kcal | 蛋白質 72.1 g | 1810 kcal | 蛋白質 67.6 g | 1891 kcal | 蛋白質 68.1 g | 1764 kcal | 蛋白質 72.6 g | 1744 kcal | 蛋白質 70.4 g |
| | 脂質 43.2 g | 炭水化 264.5 g | 脂質 52.7 g | 炭水化 243.6 g | 脂質 38.5 g | 炭水化 279.9 g | 脂質 40.4 g | 炭水化 287.0 g | 脂質 54.2 g | 炭水化 273.6 g | 脂質 38.7 g | 炭水化 275.9 g | 脂質 39.4 g | 炭水化 268.7 g |
| | 塩分 9.9 g | | 塩分 10.2 g | | 塩分 9.9 g | | 塩分 10.1 g | | 塩分 9.9 g | | 塩分 10.7 g | | 塩分 12.4 g | |

献立表(週間)

常食 1

| | | 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) | |
|---|-----------|-----------|-----|-----------|----------|-----------|-------|-----------|------|----------|--|----------|--|----------|--|
| 朝 | 米飯 | 精白米 | 84 | 米飯 | 精白米 | 84 | 米飯 | 精白米 | 84 | | | | | | |
| | 塩たらこ | たらこ | 10 | 鮭缶おろし | さけ水煮缶詰 | 40 | 野菜卵 | キャベツ | 50 | | | | | | |
| | こと湯 | しそ | 0.5 | | 大根 皮剥 | 50 | とじ | 人参 皮剥 | 5 | | | | | | |
| | 葉和え | 和種なばな | 30 | | しそ | 0.5 | | 冷凍全卵 | 40 | | | | | | |
| | | 湯葉 干し | 1 | | 醤油パック 5 | 5 | | 淡口醤油 | 5 | | | | | | |
| | | 濃口醤油 | 2.5 | 切干大 | 切干し大根 | 5 | | みりん風調味料 | 2.5 | | | | | | |
| | 野菜炒め煮 | キャベツ | 50 | 根梅肉 | 人参 皮剥 | 5 | | 煮干しだし | 30 | | | | | | |
| | | ピーマン | 10 | 和え | 生椎茸 | 5 | 二色浸し | もやし | 40 | | | | | | |
| | | 人参 皮剥 | 10 | | 梅干し(調味漬) | 6 | | ピーマン | 10 | | | | | | |
| | | 菜種油 | 1 | | 上白糖 | 1 | | 濃口醤油 | 5 | | | | | | |
| | | 濃口醤油 | 5 | | | | | 削り節 | 0.5 | | | | | | |
| | | 上白糖 | 1 | のり佃煮 | のり佃煮 | 10 | | | | | | | | | |
| | 大豆と昆布の煮物 | だいず水煮缶詰 | 20 | みそ汁 | 白菜 | 30 | 胡瓜の酢物 | きゅうり | 50 | | | | | | |
| | | 刻み昆布 | 3 | | なす | 10 | | 穀物酢 | 5 | | | | | | |
| | | 濃口醤油 | 5 | | 葱 | 5 | | 上白糖 | 3 | | | | | | |
| | | 上白糖 | 1 | | 淡色辛みそ | 10 | | 食塩 | 0.3 | | | | | | |
| | みそ汁 | 棒麩 | 1 | | 煮干しだし | 150 | みそ汁 | 大根 皮剥 | 30 | | | | | | |
| | | カットわかめ | 0.5 | | | | | 貝割大根・芽 | 5 | | | | | | |
| | | 淡色辛みそ | 10 | 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 | | | | ジョア | ジョア・プレー | 125 | | | | | | |
| 昼 | 米飯 | 精白米 | 84 | パン : | オレンジロール | 80 | シーフ | 精白米 | 84 | | | | | | |
| | 回鍋肉 | 豚ばら | 60 | オレン | | | ードピ | 無塩バター | 3 | | | | | | |
| | | キャベツ | 70 | ジロー | | | ラフ | ベビーホタテ | 10 | | | | | | |
| | | ピーマン | 10 | ル | 豆腐グ | 木綿豆腐 | | 人参 皮剥 | 5 | | | | | | |
| | | 葱 | 15 | | ラタン | ほうれん草 | 20 | するめいか | 10 | | | | | | |
| | | 菜種油 | 2 | | | 鶏ひき肉 | 20 | むきあさり | 10 | | | | | | |
| | | 淡色辛みそ | 8 | | | ホールトマト | 40 | むきエビ | 10 | | | | | | |
| | | 上白糖 | 1 | | | 上白糖 | 1 | コンソメ | 0.5 | | | | | | |
| | | トウバンジャン | 1 | | | コンソメ | 0.3 | 食塩 | 0.3 | | | | | | |
| | | 鶏ガラスープ | 0.5 | | | 食塩 | 0.1 | パセリ(粉) | 0.1 | | | | | | |
| | 南瓜の煮物 | かぼちゃ | 60 | パン粉 | プロセスチーズ | 15 | タンド | 若鶏もも 皮な | 60 | | | | | | |
| | | スナップえんど | 10 | キン | パン粉(乾燥) | 3 | リーチ | 牛乳 1000ml | 5 | | | | | | |
| | | 濃口醤油 | 5 | | | | | レモン(果汁) | 1 | | | | | | |
| | | 上白糖 | 1 | ポトフ | 若鶏もも 皮な | 40 | | カレー粉 | 1 | | | | | | |
| | | 煮干しだし | 15 | | じゃが芋 | 60 | | パプリカ(粉) | 0.5 | | | | | | |
| | | | | | 人参 皮剥 | 20 | | 食塩 | 0.2 | | | | | | |
| | ほうれん草のあえ物 | ほうれん草 | 40 | | マッシュルーム | 5 | | 上白糖 | 1 | | | | | | |
| | | ぶなしめじ | 15 | | コンソメ | 0.5 | | コンソメ | 0.5 | | | | | | |
| | | 濃口醤油 | 2.5 | | 食塩 | 0.5 | | 白こしょう | 0.01 | | | | | | |
| | みそ汁 | なす | 20 | | パセリ(粉) | 0.5 | | 薄力粉 1等 | 1 | | | | | | |
| | | | | | | | | サラダ菜 | 5 | | | | | | |

献立表(週間)

常食 1

| | | 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) | |
|---|-----------------|-----------|------|-----------|---------|-----------|-----|-----------|------|----------|--|----------|--|----------|--|
| 昼 | 果物 | 小葱 | 2 | イタリ | カリフラワー | 40 | 野菜サ | きゅうり | 10 | | | | | | |
| | | 淡色辛みそ | 10 | アンサ | きゅうり | 20 | ラダ | ブロッコリー | 15 | | | | | | |
| | | 煮干しだし | 150 | ラダ | 玉葱 | 10 | | キャベツ | 35 | | | | | | |
| | | ネーブル | 60 | | 穀物酢 | 5 | | ミニトマト | 10 | | | | | | |
| | | | | | オリーブ油 | 3 | | マヨネーズパツ | 10 | | | | | | |
| | | | | | 濃口醤油 | 2.5 | | | | | | | | | |
| | | | | | 白こしょう | 0.01 | スープ | チンゲンサイ | 20 | | | | | | |
| | | | | 果物 | キウイフルーツ | 40 | | 生椎茸 | 10 | | | | | | |
| | | | | ジュース | きになる野菜(| 125 | | 赤ピーマン | 5 | | | | | | |
| | | | | | | | | コンソメ | 1 | | | | | | |
| | | | | | | | | 食塩 | 0.8 | | | | | | |
| | | | | | | | | 白こしょう | 0.01 | | | | | | |
| | | | | | | | 南瓜ブ | 西洋かぼちゃ(| 20 | | | | | | |
| | | | | | | | リン | 牛乳 1000ml | 50 | | | | | | |
| | | | | | | | | 上白糖 | 7 | | | | | | |
| | | | | | | | | ゼラチン | 1.5 | | | | | | |
| | | | | | | | | バニラエッセン | 0.1 | | | | | | |
| | | | | | | | | 水 | 30 | | | | | | |
| | | | | | | | | クリーム(植物 | 10 | | | | | | |
| | | | | | | | | 上白糖 | 2 | | | | | | |
| | | | | | | | | 西洋かぼちゃ | 5 | | | | | | |
| | | | | | | | 果物 | りんご | 60 | | | | | | |
| 夕 | 米飯 | 精白米 | 84 | 米飯 | 精白米 | 84 | 米飯 | 精白米 | 84 | | | | | | |
| | えびフライ | 尾付きえび | 40 | 揚げ魚 | まだら・70g | 70 | 焼き魚 | さば・40g | 40 | | | | | | |
| | | 白こしょう | 0.01 | チリソ | 食塩 | 0.3 | | 食塩 | 0.2 | | | | | | |
| | | 薄力粉 1等 | 6 | ース | 白こしょう | 0.01 | | 大根 皮剥 | 40 | | | | | | |
| | | 鶏卵 | 5 | | 薄力粉 1等 | 3 | | しそ | 0.5 | | | | | | |
| | | パン粉(乾燥) | 10 | | 菜種油 | 6 | | 醤油パック 5 | 5 | | | | | | |
| | | 菜種油 | 6 | | ケチャップ | 10 | | | | | | | | | |
| | | トマト | 15 | | 穀物酢 | 2.5 | 桜ポテ | じゃが芋 | 50 | | | | | | |
| | | サラダ菜 | 5 | | 濃口醤油 | 2.5 | ト | たらこ | 6 | | | | | | |
| | | ソースパック | 5 | | 上白糖 | 2 | | 食塩 | 0.1 | | | | | | |
| | | | | | 合成清酒 | 2.5 | | 白こしょう | 0.01 | | | | | | |
| | 茶碗蒸し | 鶏卵 | 50 | | ごま油 | 1 | | グリーンピース | 5 | | | | | | |
| | | 煮干しだし | 50 | | にんにく | 1 | | | | | | | | | |
| | | かつおだし | 50 | | 生姜 | 1 | 冷奴 | 木綿豆腐 | 75 | | | | | | |
| | | 若鶏ささ身 | 10 | | トウバンジャン | 0.5 | | めんみ 1.8L | 2.5 | | | | | | |
| | | ぎんなん ゆで | 3 | | ラー油 | 0.5 | | 葱 | 2 | | | | | | |
| | | なると | 8 | | 葱 | 20 | | | | | | | | | |
| | | 糸みつば | 2 | | 片栗粉 | 1 | みそ汁 | 棒麩 | 1 | | | | | | |
| | | 淡口醤油 | 5 | | サニーレタス | 5 | | 玉葱 | 30 | | | | | | |
| | | みりん風調味料 | 1 | | | | | ほうれん草 | 10 | | | | | | |
| | | | | とびっ | 大根 皮剥 | 50 | | 淡色辛みそ | 10 | | | | | | |
| | もやし のナム ル | もやし | 40 | こと野 | 人参 皮剥 | 5 | | 煮干しだし | 150 | | | | | | |
| | | 小松菜 | 10 | 菜の和 | 小葱 | 2 | | | | | | | | | |
| | | 人参 皮剥 | 5 | え物 | 淡口醤油 | 5 | | | | | | | | | |

献立表(週間)

常食 1

| | 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 | | 生姜 2 | | 上白糖 1 | | | | | | | | | | |
| | | いりごま 0.5 | | とびっこ 5 | | | | | | | | | | |
| | | ごま油 2 | | | | | | | | | | | | |
| | | 濃口醤油 2.5 | 卵スー | 鶏卵 15 | | | | | | | | | | |
| | | 上白糖 1 | プ | 玉葱 20 | | | | | | | | | | |
| | | 穀物酢 2.5 | | 葱 5 | | | | | | | | | | |
| | | | | 中華味 0.5 | | | | | | | | | | |
| 清汁 | | 白菜 30 | | 食塩 0.5 | | | | | | | | | | |
| | | 貝割大根・芽 5 | | 淡口醤油 2.5 | | | | | | | | | | |
| | | かつお・昆布だ 150 | | 白こしょう 0.01 | | | | | | | | | | |
| | | 淡口醤油 5 | | | | | | | | | | | | |
| | | 食塩 0.2 | 杏仁フ | 杏仁フルーツ 60 | | | | | | | | | | |
| | | | ルーツ | | | | | | | | | | | |
| 栄養価 | 1日あたり | 1883 kcal 蛋白質 70.6 g | 1日あたり | 1754 kcal 蛋白質 73.6 g | 1日あたり | 1822 kcal 蛋白質 74.8 g | 1日あたり | kcal 蛋白質 g | 1日あたり | kcal 蛋白質 g | 1日あたり | kcal 蛋白質 g | 1日あたり | kcal 蛋白質 g |
| | 脂質 | 53.6 g 炭水化 271.1 g | 脂質 | 43.8 g 炭水化 256.8 g | 脂質 | 40.1 g 炭水化 282.0 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 | 12.0 g | 塩分 | 9.9 g | 塩分 | 9.6 g | 塩分 | g | 塩分 | g | 塩分 | g | 塩分 | g |