

献立表(週間)

常食 1

		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	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							
	小松菜の炒煮	小松菜	40	焼き魚	あじ・50g	50	切り干し大根	切干し大根	6	豆腐	木綿豆腐	50	野菜炒り卵	冷凍全卵	50	五目煮	さつま揚げ	20	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨)	20	
		赤ピーマン	20		食塩	0.2	し大根	人参 皮剥	10	野菜あんかけ	玉葱	30		かつおだし	5		大根 皮剥	50	焼き	しそ	1	
		油揚げ	5		しそ	1	の煮物	菜種油	1		人参 皮剥	5		キャベツ	20		人参 皮剥	10				
		菜種油	1					濃口醤油	5		濃口醤油	5		グリーンアスパ	10		乾椎茸	0.5	人参と小松菜	ゆで	40	
		濃口醤油	5	いんげんソテー	さやいんげん(40		上白糖	1		上白糖	1		人参 皮剥	10		さやいんげん(10	小松菜	ゆで	10	
		上白糖	1		人参 皮剥	10		煮干しだし	10		合成清酒	1		食塩	0.5		濃口醤油	5	のナムル	人参 皮剥(ゆ)	15	
	茹で卵のマヨネーズ和え	鶏卵	50		菜種油	1	納豆	納豆	40		みりん風調味料	1	チンゲン菜の炒め煮	チンゲンサイ	40		煮干しだし	20		ごま	1	
		マヨネーズ	5		食塩	0.3		葱	2		片栗粉	1		玉葱	20					濃口醤油	2.5	
		パセリ(粉)	0.2		白こしょう	0.01		醤油パック	5		小葱	2		赤ピーマン	10	塩たらこ	たらこ	10		穀物酢	2.5	
				カリフラワー	ぶなしめじ	20	サラダ	レタス	30	きゅうり	きゅうり	30		菜種油	1		しそ	1		上白糖	2	
				のゴマ	濃口醤油	2.5		黄ピーマン	5	肉和え	みりん風調味料	0.5		濃口醤油	5	白菜のお浸し	白菜	60	ソテー	キャベツ	60	
		みそ汁	20		上白糖	0.5		赤ピーマン	5		上白糖	0.2		上白糖	1		濃口醤油	2.5		ピーマン	10	
		大根 葉	20		いりごま	0.5		穀物酢	5		梅漬	梅干し(調味漬)	5		梅漬	5		かつお節	0.5		菜種油	1
		淡色辛みそ煮干しだし	150					オリーブ油	3	ふりかけ	ふりかけ(瀬戸)	2.5								食塩	0.5	
				みそ汁	小松菜	20		食塩	0.3	け	みそ汁	ほうれん草	20	みそ汁	みそ汁	30				白こしょう	0.01	
	味付けのり	味付けのり	1		棒麩	2		白こしょう	0.01	みそ汁	さやえんどう	5		カットわかめ	0.5		カットわかめ	0.5				
					淡色辛みそ煮干しだし	150	みそ汁	玉葱	20		ぶなしめじ	10		淡色辛みそ	10		小葱	2	みそ汁	貝割大根・芽	5	
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180		もやし	10		白菜	20	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10		いわのり	2	
								小葱	2		淡色辛みそ	10				牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150	
								淡色辛みそ煮干しだし	150		煮干しだし	150								煮干しだし	150	
							牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・ストロ	125							ジョア	ジョア・プレー	125	
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	きのこ御飯	精白米	84	そば	そば ゆで	220	米飯	精白米	84	ホットドック	ドッグパン40g	40	米飯	精白米	84	
	ザンギ	若鶏もも 皮なし	60	ポークカレー	豚並肉(肩・脂)	50		生椎茸	5		葱	5	煮魚	まこがれい・60	60		フランクフルト	16.3			60	
		生姜	3		じゃが芋	40		まいたけ	5		かつお・昆布だめんみ	1.8L	20	生姜	2		ケチャップ	5	ごま味噌炒め	なす	60	
		濃口醤油	5		玉葱	40		ぶなしめじ	5				20	濃口醤油	10		キャベツ	30			60	
		合成清酒	1		人参 皮剥	20	天ぷら	人参 皮剥	5		油揚げ	2		上白糖	1		菜種油	1		ピーマン	10	
		薄力粉 1等	6		有塩バター	3		油揚げ	2		尾付きえび	20		上白糖	1		食塩	0.1		赤ピーマン	10	
		調合油	7		薄力粉 1等	2		淡口醤油	5		さつま芋	20		合成清酒	2.5					黄ピーマン	10	
		サニーレタス	5		牛乳	30		みりん風調味料	2.5		玉葱	30		里芋	20	グラタン	若鶏もも 皮なし	30		ごま油	3	
		レモン	10		カレーフレーク	15		グリーンピース	2		人参 皮剥	5		小松菜	20		尾なしえび	40		淡色辛みそ	7	
					カレー粉	0.5		かつおだし	1		薄力粉 1等	15					玉葱	30		みりん風調味料	3	
	大根なます	大根 皮剥	40		ケチャップ	1	西京焼き	さけ・60g	60		食塩	0.2	けんちん煮	木綿豆腐	50		有塩バター	6		上白糖	2	
		はつかだいこん	5		ウスターソース	5		淡色辛みそ	5		鶏卵	5		大根 皮剥	30		薄力粉 1等	10		合成清酒	1	
		きゅうり	10		ワイン(白)	2		みりん風調味料	5		菜種油	15		人参 皮剥	10		牛乳 1000ml	80		すり白ゴマ	2	
		穀物酢	5	長いもサラダ	なが芋	40		上白糖	1		醤油パック	5		濃口醤油	5		コンソメ	0.5				
		上白糖	3		しそ	0.3		大根 皮剥	40	肉じゃが	じゃが芋	40		上白糖	1		食塩	0.3	サラダ	レタス	10	
		食塩	0.3		穀物酢	5		しそ	1		若鶏むね皮なし	30		みりん風調味料	2.5		白こしょう	0.01		きゅうり	40	
					調合油	3		しょうが(甘酢)	10		玉葱	20		煮干しだし	15		パン粉(乾燥)	3		はつかだいこん	5	
	焼きかぼちゃ	西洋かぼちゃ	40		濃口醤油	2.5	ジャガバター	じゃが芋	50		人参 皮剥	10	酢の物	かぶ 皮剥	40		パルメザンチー	0.1		穀物酢	5	
		食塩	0.2		白こしょう	0.01		食塩	0.1		調合油	1		きゅうり	10	フレンチサラ	きょうな ゆで	40		調合油	3	
		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01					濃口醤油	5		人参 皮剥	5		黄ピーマン	5		食塩	0.2	
																				白こしょう	0.01	

献立表(週間)

常食 1

		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		プロセスチーズ パセリ(粉)	5 0.1	漬物	らっきょう 甘 だいこん 福神	10 5	有塩バター パセリ(粉)	5 0.1	上白糖 小葱	1 1	穀物酢 上白糖 食塩	5 3 0.2	ダ トマト 鶏卵 穀物酢 調合油 食塩 白こしょう	20 25 5 3 0.3 0.01	煮物	西洋かぼちゃ いんげん ゆで 生椎茸 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	40 20 10 5 1 15							
	みそ汁	カットわかめ 白菜 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 40 3 10 150	野菜ス ープ	ピーマン キャベツ コンソメ 食塩 白こしょう	5 30 0.5 0.5 0.01	梅肉和 かぶ 皮剥 みょうが 梅漬	40 1 5	ゴマ和 小松菜 ゆで ごま 濃口醤油 上白糖	50 1 2.5 0.5	みそ汁	なめこ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	フレン チポテ ト	フライドポテト 菜種油 食塩	60 3 0.2	スープ	玉葱 チンゲンサイ コンソメ 食塩 白こしょう	20 20 0.5 1 0.01					
	果物	ネーブル	60	果物	パイナップル	75	果物	かき	80	果物	キウイフルーツ	40	果物	パレンシアオレ	70	果物	バナナ	100	ジュース	きになる野菜(125	果物	パインアップル	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	米飯	精白米	84
	照焼魚	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	60 5 1 2.5 1 50 1 5	魚味噌 漬け焼 き	そい 60g 淡色辛みそ みりん風調味料 上白糖 大根 皮剥 しそ 醤油パック	60 5 2.5 0.5 40 0.5 5	鶏つく ね揚げ あんか け	30 20 3 0.3	鶏ひき肉 玉葱 生椎茸 食塩 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 里芋	30 20 3 0.3 3 3 5 40	マヨネ ーズ焼	ささ身 食塩 黒こしょう マヨネーズ パセリ(粉) サニーレタス	60 0.2 0.01 10 0.1 5	ハンバ ーグ	合挽肉 玉葱 鶏卵 パン粉(乾燥) 牛乳 食塩 白こしょう 菜種油	80 40 3 1 3 0.5 0.01 3	鶏の西 京焼	若鶏もも 皮な 淡色辛みそ みりん風調味料 上白糖 大根 皮剥 しそ 醤油パック	60 5 2.5 0.5 40 0.5 5	おろし 煮	まだら・60g 生姜 濃口醤油 上白糖 合成清酒 大根 皮剥 ほうれん草	60 3 10 3 2.5 80 30		
	きんぴ らごぼ う	ごぼう 人参 皮剥 しらたき ごま油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし いりごま	40 10 20 1 5 1 15 0.5	三杯酢 炒煮	きゅうり 生姜 穀物酢 上白糖 濃口醤油 大根 皮剥 凍り豆腐 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	50 2 5 3 2.5 40 1 1 2.5 0.5 10	鶏つく ね揚げ あんか け	30 20 3 0.3	鶏ひき肉 玉葱 生椎茸 食塩 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 里芋 ホタテ貝柱 人参 皮剥 生椎茸 濃口醤油 合成清酒 みりん風調味料 片栗粉 生姜	30 20 10 7.5 2.5 2.5 2.5 1 1	大根の 煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(60 10 10	リヤ ン パン	緑豆春雨 もやし しそ ローズハム 穀物酢 淡口醤油 上白糖 ごま油 いりごま	5 30 1 10 2.5 5 1 0.5 1	き の和え 物	生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ エリンギ 濃口醤油 みりん風調味料	10 10 20 10 5 1	麻婆豆 腐	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 葱 菜種油 にんにく 生姜 濃口醤油 淡色辛みそ 上白糖 合成清酒 ごま油 片栗粉 とうがらし 乾	50 10 40 10 3 0.5 5 2.5 1 2.5 1 0.2		
	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	のっぺ い汁	里芋 木綿豆腐 人参 皮剥 ごぼう	30 30 10 15	大名和 え	キャベツ 削り節 濃口醤油 鶏卵 食塩 菜種油	50 0.5 2.5 15 0.1 0.5	白和え	淡色辛みそ 上白糖 板こんにやく 濃口醤油 みりん風調味料 ほうれん草(ゆ 人参 皮剥(ゆ	5 3 20 2.5 1 20 5	南瓜の サラダ	西洋かぼちゃ きゅうり	50 15	サラダ	じゃが芋 きゅうり	40 15						

献立表(週間)

常食 1

	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	えのき茸	20	小葱	2	コリー	穀物酢	5	お吸い	生ふ	6	玉葱	10	かつお・昆布だ	150	人参 皮剥	5
	淡口醤油	5	濃口醤油	5	サラダ	調合油	3	物	糸みつば	2	マヨネーズ	10			ロース火腿	5
	食塩	0.2	食塩	0.2		濃口醤油	2.5		淡口醤油	5					マヨネーズ	10
	昆布だし	75	煮干しだし	150		白こしょう	0.01		食塩	0.2	スープ	玉葱	40		白こしょう	0.01
	かつおだし	75			とろろ	きょうな	10		昆布だし	75		貝割大根・芽	5			
					汁	かつとろろ昆布	1		かつおだし	75		コンソメ	0.5	かき玉	鶏卵	20
						淡口醤油	5					食塩	0.5	汁	ぶなしめじ	10
						食塩	0.2					白こしょう	0.01		切りみつば	2
						煮干しだし	150								淡口醤油	5
															食塩	0.2
															昆布だし	75
															かつおだし	75
栄養価	1866 kcal	蛋白質 68.3 g	1792 kcal	蛋白質 67.7 g	1822 kcal	蛋白質 70.7 g	1778 kcal	蛋白質 74.0 g	1847 kcal	蛋白質 71.4 g	1867 kcal	蛋白質 74.1 g	1827 kcal	蛋白質 74.8 g		
	脂質 53.6 g	炭水化 267.8 g	脂質 39.5 g	炭水化 282.2 g	脂質 40.8 g	炭水化 285.5 g	脂質 38.6 g	炭水化 277.4 g	脂質 46.2 g	炭水化 274.9 g	脂質 49.8 g	炭水化 276.3 g	脂質 37.2 g	炭水化 290.7 g		
	塩分 9.3 g		塩分 9.8 g		塩分 11.8 g		塩分 11.4 g		塩分 10.8 g		塩分 11.2 g		塩分 10.1 g			

常食 1

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	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						
	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 0.5 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 ごま油 濃口醤油 上白糖 合成清酒 さやいんげん(75 20 1 5 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 醤油パック	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 濃口醤油 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 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	鶏肉照焼き	若鶏もも 皮な 濃口醤油 上白糖 ブロッコリー 味付け 味のり	30 2.5 1.5 30 1 1	五目ひじき	ひじき 人参 皮剥 凍り豆腐 菜種油 濃口醤油 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 濃口醤油 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 切干し大根 人参 皮剥 しそ 濃口醤油	50 4 6 6 5 0.3 5	おから	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 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	佃煮	のり佃煮 キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	10 30 10 5 10 150	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	漬物	なす しば漬	10	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	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	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8						
	みそ汁	キャベツ 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 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	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	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8						
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	ソース 焼きそば	蒸し中華めん 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 しょうが(酢漬)	150 30 60 15 20 10 5 0.3 0.01 3 10 10	米飯	精白米	84	パン	南瓜パン40g ココナッツパン	40 55	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 有塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 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 0.5 0.3 0.5 0.2	米飯	精白米	84	焼き魚 ときのこ コンテ ー	そい 60g 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 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	60 0.3 0.01 10 10 20 10 10 5 1 2.5 2.5
	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 18 5 5 0.01 5	魚の生姜焼き	さわら・60g 食塩 濃口醤油 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	60 0.3 5 5 3 3 10	魚みそ煮	さば・50g 生姜 淡色辛みそ 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 15 2 2.5 2.5 40 4	煮物	ごぼう 生揚げ 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖	30 40 10 5 1	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥	40 25 15	パン	南瓜パン40g ココナッツパン	40 55	焼き魚 ときのこ コンテ ー	そい 60g 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 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	60 0.3 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 濃口醤油	20 40 15 2.5	冷奴	木綿豆腐	75	煮物	ごぼう 生揚げ 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖	30 40 10 5 1	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥	40 25 15	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥	40 25 15	パン	南瓜パン40g ココナッツパン	40 55	焼き魚 ときのこ コンテ ー	そい 60g 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 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	60 0.3 0.01 10 10 20 10 10 5 1 2.5 2.5						

献立表(週間)

常食 1

		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 調合油 3 白こしょう 0.01		かつお節 0.5 小葱 1 醤油パック 5		煮干しだし 15 グリーンピース 3		白こしょう 0.01 サニーレタス 8		濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	千切り 1 野菜サ 1 ラダ 15	大根 皮剥 30 きゅうり 20 きょうな 10 ミニトマト 15 濃口醤油 2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01 かつお缶詰(油) 15	イカの 1 酢みそ 1 和え 1 上白糖 3 穀物酢 3 野菜サ 1 ブロッコリー 60 人参 皮剥(ゆ) 5 マヨネーズパッ 10	するめいか 30 葱(ゆで) 40 淡色辛みそ 5 上白糖 3 穀物酢 3 野 60 人参 皮剥(ゆ) 5 マヨネーズパッ 10		
	中華風 春雨スー	緑豆春雨 5 木綿豆腐 25 にら 10 中華味 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	すまし 汁	貝割大根・芽 5 かつとろろ昆布 2 昆布だし 75 かつおだし 75 淡口醤油 7.5		スパゲティ 乾 6 きゅうり 20 ローズハム 5 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01	わかめ スープ	カットわかめ 0.5 緑豆春雨 2 葱 5 中華味 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01		なが芋 50 きゅうり 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	長いも 5 の酢の物 5 みそ汁 2	いわのり 2 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 ネーブル 60	小松菜 30 木綿豆腐 30 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 バナナ 100	清汁 10 鶏卵 10 煮干しだし 1.25 淡口醤油 3 糸みつば 5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150		
	果物	キウイフルーツ 40	果物	バナナ 100		もずく 30 たけのこ 水煮 20 小葱 1.5 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75 果物 パインアップル 75	果物	キウイフルーツ 40		みそ汁 2 いわのり 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 ネーブル 60	果物	小松菜 30 木綿豆腐 30 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 バナナ 100	清汁 10 鶏卵 10 煮干しだし 1.25 淡口醤油 3 糸みつば 5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150 果物 パインアップル 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	米飯	精白米 84
	焼き魚	あかうお・60g 60 食塩 0.3 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5	豚カツ	豚角肉(肩ロ) 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 8 菜種油 10 パセリ 1.5 レタス 5 ソースパック 5	鶏肉の 若鶏もも 皮な 50 おろし 食塩 0.25 あん 白こしょう 0.01 合成清酒 1 薄力粉 1等 2 ごま油 2 大根 皮剥 50 小松菜 10 人参 皮剥 10 葱 5 生姜 1 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 片栗粉 1	魚粕づ ぶり・60g 60 け焼 食塩 0.3 酒かす 3 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 醤油パック 5		ぶり・60g 60 食塩 0.3 酒かす 3 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 醤油パック 5	鶏肉ケ 若鶏もも 皮な 60 チャッ 玉葱 40 ブ煮 人参 皮剥 10 ケチャップ 0.2 ウスターソース 15 クリーム(植物) 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン 10	魚フラ ほっけ・80g 80 イ 食塩 0.4 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 8 菜種油 8 レモン 8 サラダ菜 6 ソースパック 5	揚げ鶏 若鶏もも 皮な 60 ネギソ 濃口醤油 2.5 ース 合成清酒 2.5 鶏卵 3 薄力粉 1等 5 菜種油 8 いりごま 1 葱 10 濃口醤油 5 上白糖 1 合成清酒 3 ごま油 1 さやいんげん(20		れんこん 30 赤ピーマン 10 食塩 0.3 上白糖 3 穀物酢 5 スナップえんど 30 人参 皮剥 8 カリフラワー 30 マヨネーズ 15 上白糖 1 いりごま 1	おかか 煮 ふき ゆで 40 淡口醤油 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 15 削り節 0.5	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	
	ホタテのオイスターソース	ベビーホタテ 40 玉葱 30 人参 皮剥 10 ぶなしめじ 15 ピーマン 5 ごま油 1 中華味 0.5 かき油 5 白こしょう 0.01	生野菜 サラダ	キャベツ 35 ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 濃口醤油 2.5 白こしょう 0.01 ケチャップ 2	大豆の だいず水煮缶詰 30 玉葱 20 人参 皮剥 10 ベーコン 5 菜種油 1 ケチャップ 10 グリーンピース 3 カリフ カリフラワー 40 ラワー 人参 皮剥 10 甘酢漬 淡口醤油 0.5	かにあ んかけ 人参 皮剥 15 かにかま 5 グリーンピース(3 食塩 0.2 かつお・昆布だ 20 片栗粉 1	めかぶ めかぶわかめ 30 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5	温野菜 サラダゴ 30 マドレッ 30 ソグ 15	酢ばす れんこん 30 赤ピーマン 10 食塩 0.3 上白糖 3 穀物酢 5	みそ汁	ほうれん草 20 玉葱 10 ホールカーネル 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5	みそ汁 カットわかめ 0.5 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	じゃが芋 50 きゅうり 10 人参 皮剥 5 マヨネーズ 8 食塩 0.2 白こしょう 0.01			

献立表(週間)

常食 1

	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			みそ汁	大根 皮剥 20 大根 葉 10 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				白こしょう 0.01			みそ汁	ミニトマト 15 サラダ菜 5 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	1813 kcal	蛋白質 67.2 g	1880 kcal	蛋白質 73.9 g	1897 kcal	蛋白質 72.9 g	1749 kcal	蛋白質 67.7 g	1787 kcal	蛋白質 71.6 g	1832 kcal	蛋白質 69.8 g	1809 kcal	蛋白質 68.2 g
	脂質 41.2 g	炭水化 285.7 g	脂質 50.0 g	炭水化 274.0 g	脂質 48.2 g	炭水化 286.1 g	脂質 47.5 g	炭水化 254.7 g	脂質 41.4 g	炭水化 276.7 g	脂質 54.0 g	炭水化 260.4 g	脂質 40.0 g	炭水化 287.5 g
	塩分 9.6 g		塩分 10.0 g		塩分 11.3 g		塩分 10.1 g		塩分 9.8 g		塩分 10.0 g		塩分 10.5 g	

常食 1

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	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						
	鶏肉照 焼き	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	30 2.5 0.5 1 20 20	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	50 10 10 40 5 1 1	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 ターソ ース炒 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	生揚げ もやし 人参 皮剥 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 ンブル エッグ	冷凍全卵 牛乳 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ	50 10 1 0.2 0.01 0.5	白菜の スープ 煮	白菜 木綿豆腐 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						
	切干大 根煮	切干し大根 人参 皮剥 乾椎茸 さやいんげん() 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	6 10 0.5 10 5 1 15	塩たら こ	たらこ しそ	20 0.5	大豆の 五目煮	だいず水煮缶詰 人参 皮剥 れんこん ゆで 板こんにやく 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 コリー のサラ ダ	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 ゆかり	40 10 10 10 10	煮物 焼き竹輪 かぶ 皮剥 濃口醤油 上白糖	10 40 2.5 1	きんぴ らごぼ う	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 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							
	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	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 みそ汁	1 1	木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁	木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	ゆかり 和え	白菜(ゆで) 食塩 ゆかり	30 0.1 0.3	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						
	漬物	パリッコ	10	みそ汁	キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁	キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	ジョア ジョア・ストロ	125	ジョア ジョア・ストロ	125	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	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	ジョア ジョア・プレー	125						
	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						
昼	ちらし 寿司	精白米 穀物酢 上白糖 食塩 鶏卵 食塩 上白糖 菜種油 かんぴょう 乾椎茸 かつお・昆布だ 濃口醤油 上白糖 尾なしえび さやえんどう でんぶ	84 10 6 0.5 25 0.1 0.2 0.5 1 1 3 1 1 20 5 2	米飯 チキン カレー	精白米 若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレー粉 カレーフレーク ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	84 60 50 20 3 3 10 0.5 15 1 2.5 2	米飯 魚塩麴 焼き	精白米 あかうお・60g 塩こうじ 合成清酒 しょうが(甘酢 しそ	84 60 3 3 20 0.5	鶏塩そ うめん	そうめん ゆで 若鶏もも 皮な 食塩 鶏ガラスープ かつお・昆布だ 淡口醤油 小葱	240 40 2 0.3 300 1 5	米飯 豚肉ご ま焼き	精白米 豚ももスライス 生姜 無塩バター 濃口醤油 みりん風調味料 いりごま 調合油 ブロッコリー カリフラワー	84 60 3 2 5 2.5 2 1 20 20	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 白こしょう ケチャップ キャベツ サラダ菜	50 40 40 8 5 5 0.5 0.01 1 8 20 3	米飯 魚のト マトソ ース煮	精白米 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	84 60 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40						
	魚の梅 煮	さんま・40g 生姜 梅漬(調味漬) 濃口醤油	40 3 2.5 7.5	サラダ	キャベツ ミニトマト ブロッコリー	30 15 20	大根な ます	大根 皮剥 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 食塩 いりごま	50 10 5 3 0.2 0.5	魚パン 粉焼き	まだら・30g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 ソースパック	30 0.15 0.01 3 1 20 5 5	大根の 煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん() 濃口醤油 上白糖 かつお・昆布だ	50 10 10 5 1 20	野菜サ ラダ	レタス きゅうり ミニトマト	30 15 15	さつま 芋の金 平	さつま芋 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油	50 15 2 4	春雨サ ラダ	緑豆春雨 きゅうり	6 20	マセド アンサ 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 白こしょう	30 20 10 10 8 0.3 0.01

常食 1

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		上白糖 2 みりん風調味料 2.5 しそ 1 青梅甘露煮 18		白こしょう 0.01 漬物 らっきょう 甘 10 だいこん 福神 5	清汁	白菜 20 小松菜 20 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2		みりん風調味料 2 上白糖 2 いりごま 0.5		人参 皮剥 5 ローズハム 5 マヨネーズ 10		鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01		なめ茸 40 あえ 10 えのき茸(味付) 10		
	炊き合 わせ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん(10 濃口醤油 5 上白糖 1 かつお・昆布だ 10	スープ	緑豆春雨 5 ピーマン 10 ホールカーネル 10 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.25 食塩 1 白こしょう 0.01	果物	キウイフルーツ 40	果物	りんご 60	みそ汁	じゃが芋 40 貝割大根・芽 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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	清汁	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		
	長芋の 酢の物	なが芋 50 きゅうり 10 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 3	果物	ぶどう 60							果物	野菜ジ ュース	きになる野菜(125	果物	キウイフルーツ 50	
	みそ汁	いわのり 2 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150									果物	バナナ 100				
	果物	なし 60														
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	米飯	精白米 84
	えびの フリッ ター	尾なしえび 60 食塩 0.2 薄力粉 1等 8 片栗粉 2 鶏卵 10 菜種油 10 ブロッコリー 30 サニーレタス 5 レモン 10 ケチャップパッ 8	煮魚	まこがれい・80 80 生姜 2 濃口醤油 7.5 上白糖 1.5 合成清酒 2.5 人参 皮剥 15 小松菜 50	カツ卵 とじ	豚角肉(肩ロー 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 5 菜種油 8 玉葱 40 生椎茸 10 濃口醤油 7.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 鶏卵 50	すき焼 き	豚ももスライス 50 焼き豆腐 30 白菜 40 葱 15 しらたき 3 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 濃口醤油 10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	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 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 5	酢豚	豚角肉(肩ロー 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		
	南瓜の コンソ メ煮	かぼちゃ 60 玉葱 20 ベーコン 10 コンソメ 0.5 食塩 0.2	野菜サ ラダ	きゅうり 10 大根 皮剥 30 セロリー 10 赤ピーマン 3 マヨネーズ 10	焼き茄 子	なす 60 削り節 0.2 醤油パック 5 5	里芋田 楽	里芋 60 さやえんどう 6 淡色辛みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	長芋の 酢の物	なが芋 40 きゅうり 10 上白糖 3 穀物酢 5 淡口醤油 2.5	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	ジャー マンポ テト	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		
	ピーナ ツ和え	キャベツ 50 ピーマン 5 ピーナッツパタ 5 濃口醤油 5 上白糖 0.5	みそ汁	じゃが芋 ゆで 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10	野菜サ ラダ	きゅうり 25 はつかだいこん 5 レタス 20	胡瓜の 辛し和 え	きゅうり 40 鶏卵 15 菜種油 1 濃口醤油 2.5	茶碗蒸 し	くり 甘露煮 6 なると 10 乾椎茸 0.3	八杯汁	木綿豆腐 30 乾椎茸 0.5 生姜 5				

常食 1

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)							
夕	スープ	チンゲンサイ	30	煮干しだし	150	穀物酢	5	粉辛子	0.2	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	湯葉と	湯葉	10					
		人参 皮剥	8			調合油	3			かつお・昆布だ	100	濃口醤油	5	小松菜	小松菜 ゆで	50					
		鶏ガラスープ	0.25			濃口醤油	2.5	清汁	もやし	20	鶏卵	50	食塩	0.2	小松菜	濃口醤油	2.5				
		中華味	0.5			白こしょう	0.01		さやえんどう	4	合成清酒	1	片栗粉	1	のお浸	みりん風調味料	1				
		食塩	0.5			みそ汁	かつとろろ昆布	1	かつお・昆布だ	150	みりん風調味料	1			し	みりん風調味料	1				
						葱	5	淡口醤油	7.5	淡口醤油	2.5			スープ	カットわかめ	0.5					
						淡色辛みそ	10	食塩	0.2						玉葱	20					
						煮干しだし	150								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					
栄養価	エネルギー	1889 kcal	蛋白質 72.2 g	エネルギー	1819 kcal	蛋白質 72.5 g	エネルギー	1857 kcal	蛋白質 74.4 g	エネルギー	1766 kcal	蛋白質 72.2 g	エネルギー	1849 kcal	蛋白質 73.0 g	エネルギー	1786 kcal	蛋白質 68.4 g	エネルギー	1888 kcal	蛋白質 72.9 g
	脂質	43.7 g	炭水化 294.3 g	脂質	40.9 g	炭水化 282.0 g	脂質	49.6 g	炭水化 267.3 g	脂質	35.5 g	炭水化 280.0 g	脂質	42.2 g	炭水化 288.6 g	脂質	49.3 g	炭水化 259.9 g	脂質	48.1 g	炭水化 283.8 g
	塩分	10.8 g		塩分	11.5 g		塩分	9.8 g		塩分	11.2 g		塩分	9.8 g		塩分	9.3 g		塩分	9.9 g	

献立表(週間)

常食 1

	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	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	
	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・20g	20	野菜卵	キャベツ	80	
	あんか	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	0.1	とじ	人参 皮剥	10	
	け	淡口醤油	2.5	炒め物	玉葱	20	の卵と	にら	15	テー	有塩バター	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	0.3		菜種油	1		しそ	1		かつおだし	20	
		濃口醤油	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		濃口醤油	2.5		食塩	0.8	
		上白糖	1		菜種油	2		上白糖	1		焼き魚	20		濃口醤油	0.5		上白糖	0.5	野菜ソ	キャベツ	60	
		片栗粉	1		中華味	0.5		みりん風調味料	2.5	納豆	納豆	40		上白糖	0.5	納豆	納豆	40	テー	きょうな	10	
		貝割大根・芽	5		食塩	0.3		煮干しだし	30	おほか	大根 皮剥	20		醤油パック	5	葱	醤油パック	5	和え物	きゅうり	20	
	ひじき	ひじき	4		白こしょう	0.01	チンゲ	はんぺん	10	和え	しそ	1	納豆	白こしょう	0.01	葱	醤油パック	5		カットわかめ	0.5	
	の炒め	人参 皮剥	10	人参と	もやし	50	ン菜の	チンゲンサイ	40		大根 皮剥	20		白こしょう	0.01	醤油パック	5		めんつゆ(スト	1		
	煮	さつま揚げ	5	水菜の	きょうな	10	炒め煮	人参 皮剥	10		キャベツ	20		納豆	5	きゅう	の酢		マヨネーズ	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	きゅうり	40	梅肉和	白菜	40				
		菜種油	1		濃口醤油	2.5		濃口醤油	5		穀物酢	2	りの酢	人参 皮剥	5	え	梅干し(調味漬	5	切り干	切干し大根	4	
		濃口醤油	5		穀物酢	5		上白糖	1		濃口醤油	1	の物	穀物酢	5		みりん風調味料	2.5	し大根	油揚げ	5	
		上白糖	1		上白糖	2		ごま	1		上白糖	0.5		上白糖	3		淡口醤油	2.5	の炒め	菜種油	1	
		ごま油	1		ごま油	1		味のり	1		削り節	0.3		淡口醤油	2.5	みそ汁	ほうれん草	30	煮	濃口醤油	5	
	たいみ	たいみそ	8	のり佃	のり佃煮	10	のり	味のり	1	みそ汁	ほうれん草	20	みそ汁	大根 葉	20	みそ汁	大根 葉	20		上白糖	1	
	そ			煮							もやし	20		キャベツ	20		淡色辛みそ	10		煮干しだし	15	
	みそ汁	大根 葉	20				みそ汁	小松菜	30		淡色辛みそ	10		キャベツ	20		煮干しだし	150	みそ汁	玉葱	20	
		棒麩	1	みそ汁	白菜	20		えのき茸	10		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		さやえんどう	5	
		淡色辛みそ	10		木綿豆腐	20		淡色辛みそ	10	ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	煮干しだし	150		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10	
		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150		煮干しだし	150
	牛乳	牛乳	180		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		煮干しだし	150		煮干しだし	150
				牛乳	牛乳	180		牛乳	180										ジョア	ジョア・プレー	125	
昼	米飯	精白米	84	ぎんな	もち米	84	米飯	精白米	84	にしん	そば ゆで	220	米飯	精白米	84	パン	胚芽ロール	48	米飯	精白米	84	
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	60	んおこ	ごぼう	5	そば	にしん	60	そば	にしん甘露煮	60		パン	胚芽ロール	48	ホテルブレッド	40	米飯	精白米	84	
	リーム	食塩	0.3	わ	人参 皮剥	5	魚三五	ほっけ(三五八	100		ほうれん草	30	鶏肉の	若鶏もも 皮な	60		魚バタ	まだら・60g	60		60	
	煮	白こしょう	0.01		生椎茸	8	八焼き	大根 皮剥	40		葱	5	あんか	片栗粉	1	スープ	ホタテ貝柱	30	魚バタ	食塩	0.3	
		人参 皮剥	15		ぎんなん	10		しそ	1		かつお・昆布だ	320	け	菜種油	1	煮	じゃが芋	60	一焼き	白こしょう	0.01	
		玉葱	30		淡口醤油	2.5		醤油パック	5		めんみ	1.8L		玉葱	50		ブロッコリー	30		有塩バター	4	
		マッシュルーム	20		みりん風調味料	2.5	野菜ソ	キャベツ	50	炊合せ	かぶ 皮剥	40		ぶなしめじ	20		キャベツ	20		もやし	30	
		有塩バター	5		グリーンピース	2	テー	ピーマン	5		鶏卵	25		もやし	20		人参 皮剥	20		ピーマン	5	
		薄力粉 1等	5		かつお・昆布だ	50		人参 皮剥	5		人参 皮剥	15		人参 皮剥	5		コンソメ	0.5		菜種油	2	
		牛乳	40	石狩鍋	さけ・60g	60		菜種油	1		さやえんどう	4		濃口醤油	7.5		食塩	0.5		食塩	0.2	
		クリーム(植物	8		じゃが芋	40		食塩	0.3		濃口醤油	5		上白糖	1		食塩	0.5		食塩	0.2	
		コンソメ	0.5		玉葱	30		白こしょう	0.01		上白糖	1		合成清酒	2.5		白こしょう	0.01		白こしょう	0.03	
		食塩	0.5		大根 皮剥	30		白こしょう	0.01		煮干しだし	1		みりん風調味料	2.5	ピーマ	赤ピーマン	20	酢の物	なが芋	60	
		白こしょう	0.01		人参 皮剥	20	和え物	きゅうり	20	きのこ	生椎茸	20		かつお・昆布だ	30	ンソテ	黄ピーマン	20		きゅうり	5	
		パセリ(粉	0.2		葱	10		春雨	3	おろし	エリンギ	20		片栗粉	1	ー	ピーマン	20		上白糖	3	
		大根サ	40		淡色辛みそ	15		かにかま	5	和え	大根 皮剥	50	煮物	糸みつば	5		オリーブ油	1		穀物酢	2.5	
	ラダ	人参 皮剥	5		かつお・昆布だ	200		濃口醤油	2.5		きゅうり	5		食塩	0.3		食塩	0.3		食塩	0.3	
		きゅうり	10	キャベ	キャベツ	40		上白糖	0.5		穀物酢	2.5		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		食塩	0.3	
					ごま油	0.5		ごま油	0.5		穀物酢	2.5		大根 皮剥	40	サラダ	レタス	30	なす味	なす	40	
														人参 皮剥	15		噌炒め			玉葱	20	
														さやいんげん	15							

献立表(週間)

常食 1

	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	煮干しだし 150		淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		マヨネーズ 8 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	1774 kcal 蛋白質 69.8 g 脂質 37.1 g 炭水化 283.5 g 塩分 11.1 g	1760 kcal 蛋白質 72.2 g 脂質 36.1 g 炭水化 281.7 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	1799 kcal 蛋白質 74.0 g 脂質 38.4 g 炭水化 286.6 g 塩分 10.8 g	1813 kcal 蛋白質 70.8 g 脂質 38.7 g 炭水化 291.5 g 塩分 10.7 g	1840 kcal 蛋白質 72.9 g 脂質 53.4 g 炭水化 266.0 g 塩分 10.5 g	1770 kcal 蛋白質 73.0 g 脂質 35.7 g 炭水化 281.6 g 塩分 10.2 g

