

## 軟菜食

## 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) |         |        |     |
|---|---------|--------------|-----------|---------|----------------|-----------|---------|----------|------|---------|----------|------|---------|--------------|-----------|---------|----------|------|---------|---------|--------|-----|
| 朝 | 全粥      | 精白米          | 70        | 全粥      | 精白米            | 70        | 全粥      | 精白米      | 70   | 全粥      | 精白米      | 70   | 全粥      | 精白米          | 70        | 全粥      | 精白米      | 70   | 全粥      | 精白米     | 70     |     |
|   | 焼き魚     | ほっけ・20g (食塩) | 20<br>0.1 | 野菜卵     | キャベツ           | 80        | 鶏肉照     | 若鶏もも 皮なし | 30   | 中華炒     | 若鶏ささ身    | 20   | 焼き魚     | ほっけ・30g (食塩) | 30<br>0.1 | 豆腐煮     | 焼き豆腐     | 25   | 千草焼き    | 鶏卵      | 40     |     |
|   |         | 大根 皮剥        | 40        | とじ      | 人参 皮剥          | 10        | 焼き      | 濃口醤油     | 2.5  | め       | 玉葱       | 20   |         | 里芋           | 30        |         | 里芋       | 30   |         | 上白糖     | 1      |     |
|   |         | しそ           | 1         |         | さやいんげん (かつおだし) | 10        |         | 上白糖      | 0.5  |         | 人参 皮剥    | 10   |         | 大根 皮剥        | 40        |         | 人参 皮剥    | 15   |         | 食塩      | 0.3    |     |
|   |         | 醤油パック        | 5         |         | 食塩             | 0.8       |         | みりん風調味料  | 1    |         | キャベツ     | 30   |         | しそ           | 0.5       |         | 濃口醤油     | 5    |         | 小松菜     | 10     |     |
|   | 野菜ソテー   | キャベツ         | 60        |         | 鶏卵             | 50        |         | ブロッコリー   | 20   |         | さやえんどう   | 5    |         | 醤油パック        | 5         |         | 上白糖      | 1    |         | 玉葱      | 10     |     |
|   |         | きょうな         | 10        | 和え物     | きゅうり           | 30        |         | カリフラワー   | 20   |         | ごま油      | 3    | とろろ     | なが芋          | 60        |         | 煮干しだし    | 30   |         | 人参 皮剥   | 5      |     |
|   |         | 菜種油          | 1         |         | カットわかめ         | 0.5       | もやし     | マヨネーズパッ  | 10   |         | 食塩       | 0.5  | 芋       | 煮干しだし        | 5         | ソテー     | キャベツ     | 40   | 切干大根の炒煮 | 切干し大根   | 6      |     |
|   |         | 食塩           | 0.3       |         | めんつゆ (スト)      | 1         | の炒煮     |          | 50   |         | 濃口醤油     | 5    |         | 淡口醤油         | 2.5       |         | 人参 皮剥    | 10   |         | 人参 皮剥   | 10     |     |
|   |         | 白こしょう        | 0.01      |         | マヨネーズ          | 5         |         | 凍り豆腐     | 1    |         | 白こしょう    | 0.01 |         | 焼きのり         | 0.2       |         | ピーマン     | 10   |         | 濃口醤油    | 5      |     |
|   | 梅肉和え    | 白菜           | 40        | 切り干し大根  | 切干し大根          | 4         |         | 菜種油      | 1    | 塩たらこ    | たらこ      | 10   | みそ汁     | キャベツ         | 30        |         | 食塩       | 0.2  |         | 上白糖     | 1      |     |
|   |         | 梅干し (調味漬)    | 5         | 油揚げ     | 油揚げ            | 5         |         | 濃口醤油     | 2.5  | こ       | しそ       | 0.5  |         | 生椎茸          | 5         |         | 白こしょう    | 0.01 | みそ汁     | 白菜      | 30     |     |
|   |         | みりん風調味料      | 2.5       | の炒め煮    | 菜種油            | 1         |         | 上白糖      | 0.5  | 胡瓜      | 大根 皮剥    | 20   |         | 淡色辛みそ        | 10        | のり佃煮    | のり佃煮     | 10   |         | 棒麩      | 1      |     |
|   | みそ汁     | もやし          | 30        |         | 濃口醤油           | 5         | 白菜のゆかり  | 白菜 (ゆで)  | 50   | 和え物     | きゅうり     | 40   | 漬物      | 煮干しだし        | 150       |         | みそ汁      | 玉葱   | 20      |         | 淡色辛みそ  | 10  |
|   |         | 葱            | 5         |         | 上白糖            | 1         |         | しそ (ゆで)  | 0.5  |         | 食塩       | 0.2  |         | なす しば漬       | 10        |         |          |      |         | 煮干しだし   | 150    |     |
|   |         | 淡色辛みそ        | 10        |         | 煮干しだし          | 15        | 和え      | ゆかり      | 0.5  |         | みりん風調味料  | 1    | 牛乳      | 牛乳           | 180       |         |          |      |         |         |        |     |
|   |         | 煮干しだし        | 150       | みそ汁     | 玉葱             | 20        | みそ汁     | いわのり     | 2    | みそ汁     | もやし      | 20   |         |              |           |         |          |      |         |         |        |     |
|   | 牛乳      | 牛乳           | 180       |         | さやえんどう         | 5         |         | 小葱       | 2    |         | 小葱       | 5    |         |              |           |         |          |      |         |         |        |     |
|   |         |              |           |         | 淡色辛みそ          | 10        |         | 淡色辛みそ    | 10   |         | 淡色辛みそ    | 10   |         |              |           |         |          |      |         |         |        |     |
|   |         |              |           |         | 煮干しだし          | 150       |         | 煮干しだし    | 150  |         | 煮干しだし    | 150  |         |              |           |         |          |      |         |         |        |     |
|   |         |              |           | ジョア     | ジョア・プレー        | 125       | 牛乳      | 牛乳       | 180  | 牛乳      | 牛乳       | 180  |         |              |           |         |          |      |         |         |        |     |
| 昼 | パン      | 胚芽ロール        | 48        | 全粥      | 精白米            | 70        | 全粥      | 精白米      | 70   | 全粥      | 精白米      | 70   | 全粥      | 精白米          | 70        | にゅうめん   | そうめん ゆで  | 200  | 全粥      | 精白米     | 70     |     |
|   |         | ホテルブレッド      | 40        |         | まだら・40g (食塩)   | 40<br>0.2 | エビのバター  | 尾付きえび    | 40   | みそ煮     | 若鶏もも 皮なし | 30   | 揚げ出し豆腐  | 木綿豆腐         | 50        |         | 蒸しかまぼこ   | 15   |         | 魚の照り焼き  | 30     |     |
|   | スープ煮    | ホタテ貝柱        | 30        | 魚バタ     | まだら・40g (食塩)   | 40<br>0.2 |         | ししとうがらし  | 5    |         | 生姜       | 3    |         | 片栗粉          | 5         |         | 葱        | 5    |         | 骨       | 30     |     |
|   |         | じゃが芋         | 60        | 一焼き     | 白こしょう          | 0.01      | 焼き      | ぶなしめじ    | 10   |         | 大根 皮剥    | 60   |         | 菜種油          | 8         |         | 濃口醤油     | 10   |         | 食塩      | 0.1    |     |
|   |         | ブロッコリー       | 30        |         | 白こしょう          | 0.01      |         | 食塩       | 0.2  |         | 人参 皮剥    | 20   |         | 濃口醤油         | 5         |         | みりん風調味料  | 2.5  |         | 濃口醤油    | 5      |     |
|   |         | キャベツ         | 20        |         | 有塩バター          | 4         |         | 食塩       | 0.2  |         | 淡色辛みそ    | 8    |         | 食塩           | 0.1       |         | かつお・昆布だ  | 150  |         | 合成清酒    | 2      |     |
|   |         | 人参 皮剥        | 20        |         | もやし            | 30        |         | 白こしょう    | 0.01 |         | 濃口醤油     | 2.5  |         | みりん風調味料      | 2.5       | 吉野鶏     | 若鶏もも 皮なし | 50   |         | みりん風調味料 | 2      |     |
|   |         | コンソメ         | 0.5       |         | ピーマン           | 5         |         | 有塩バター    | 7    |         | 濃口醤油     | 2.5  |         | 煮干しだし        | 30        |         | 上白糖      | 0.5  |         | 大根 皮剥   | 40     |     |
|   |         | 食塩           | 0.5       |         | 菜種油            | 2         |         | パセリ      | 1    |         | 上白糖      | 2    |         | 貝割大根・芽       | 3         |         | 濃口醤油     | 2.5  |         | レタス     | 10     |     |
|   |         | 白こしょう        | 0.01      |         | 食塩             | 0.1       |         | サラダ菜     | 6    |         | 合成清酒     | 2.5  |         |              |           |         | 濃口醤油     | 2.5  |         | 醤油パック   | 5      |     |
|   |         |              |           |         | 白こしょう          | 0.03      |         | ソースパック   | 5    |         | みりん風調味料  | 2.5  | みそ炒め    | 焼き竹輪         | 20        |         | 片栗粉      | 5    |         | 煮物      | じゃが芋   | 40  |
|   | ピーマンソテー | 赤ピーマン        | 20        | 酢の物     | なが芋            | 60        | 煮物      | さつま芋     | 40   | 南瓜煮     | 西洋かぼちゃ   | 60   |         | ピーマン         | 20        |         | サラダ菜     | 3    |         | 人参 皮剥   | 10     |     |
|   |         | 黄ピーマン        | 20        |         | きゅうり           | 5         |         | 大根 皮剥    | 20   | 物       | 濃口醤油     | 2.5  |         | 赤ピーマン        | 10        | なます     | 大根 皮剥    | 50   |         | グリーンピース | 3      |     |
|   |         | ピーマン         | 20        |         | 上白糖            | 3         |         | 小松菜      | 10   |         | 上白糖      | 1    |         | 黄ピーマン        | 10        |         | 人参 皮剥    | 5    |         | 濃口醤油    | 5      |     |
|   |         | オリーブ油        | 1         |         | 穀物酢            | 2.5       |         | 穀物酢      | 2.5  |         | かつおだし    | 15   |         | 菜種油          | 1         |         | 穀物酢      | 5    |         | 上白糖     | 1      |     |
|   |         | 食塩           | 0.3       |         | 食塩             | 0.3       |         | 上白糖      | 0.5  |         | 煮干しだし    | 1    |         | 淡色辛みそ        | 6         |         | 上白糖      | 3    |         | 煮干しだし   | 15     |     |
|   |         | 白こしょう        | 0.01      |         | 食塩             | 0.3       |         | 煮干しだし    | 1    | 茄子の炒め煮  | なす (皮なし) | 50   |         | 上白糖          | 2         |         | 食塩       | 0.2  |         |         |        |     |
|   | サラダ     | レタス          | 30        | なす味噌炒め  | なす             | 40        |         | 蒸しかまぼこ   | 20   |         | さやえんどう   | 5    |         | 上白糖          | 2         |         |          |      |         | みそ汁     | さやえんどう | 6   |
|   |         | 人参 皮剥        | 5         |         | 玉葱             | 20        |         |          |      |         | 有塩バター    | 3    | 玉葱のマリネ  | 玉葱           | 45        | 焼き芋     | さつま芋     | 60   |         | もやし     | 30     |     |
|   |         | ノンオイルササパック   | 10        |         | 人参 皮剥          | 5         | 菜の花     | 和種なばな    | 50   |         | 濃口醤油     | 2.5  |         | ローズハム        | 15        |         |          |      |         |         | 淡色辛みそ  | 10  |
|   |         |              |           |         | 乾椎茸            | 0.3       | ゴマ和     | 濃口醤油     | 2.5  |         | 上白糖      | 0.5  |         | オリーブ油        | 1         | 果物      | パインアップル  | 60   |         |         | 煮干しだし  | 150 |



## 献立表(週間)

軟菜食

|     | 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   |                 |             |                 |             |                 |             |                 |             | 食塩<br>かしわの葉     | 0.1<br>1    |                 |             |                 |             |
| 栄養価 | エネルギー 1549 kcal | 蛋白質 57.5 g  | エネルギー 1552 kcal | 蛋白質 58.4 g  | エネルギー 1471 kcal | 蛋白質 59.2 g  | エネルギー 1492 kcal | 蛋白質 59.1 g  | エネルギー 1584 kcal | 蛋白質 56.1 g  | エネルギー 1505 kcal | 蛋白質 56.7 g  | エネルギー 1422 kcal | 蛋白質 57.9 g  |
|     | 脂質 37.1 g       | 炭水化 246.4 g | 脂質 32.9 g       | 炭水化 249.2 g | 脂質 31.9 g       | 炭水化 231.6 g | 脂質 31.9 g       | 炭水化 236.9 g | 脂質 28.5 g       | 炭水化 268.1 g | 脂質 25.1 g       | 炭水化 255.5 g | 脂質 27.7 g       | 炭水化 229.0 g |
|     | 塩分 10.6 g       |             | 塩分 9.4 g        |             | 塩分 10.8 g       |             | 塩分 10.3 g       |             | 塩分 10.1 g       |             | 塩分 10.6 g       |             | 塩分 10.2 g       |             |

## 献立表(週間)

## 軟菜食

|   | 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 | 全粥      | 精白米      | 70   | 全粥      | 精白米       | 70   | 全粥       | 精白米     | 70   | 全粥       | 精白米       | 70   | 全粥       | 精白米      | 70     | 全粥       | 精白米       | 70      | 全粥       | 精白米     | 70      |        |       |     |
|   | 含め煮     | 焼き豆腐     | 50   | 野菜ソ     | 小松菜       | 50   | 炒り豆      | 木綿豆腐    | 25   | 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        | 人参 皮剥     | 8    |          | 人参 皮剥    | 10     | かにかま     | かにかま      | 10      | こと湯      | しそ      | 0.5     |        |       |     |
|   |         | 上白糖      | 1    |         | 玉葱        | 20   |          | 葱       | 10   |          | さやえんどう    | 3    |          | 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    |          | 煮干しだし     | 15   |          | 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    |         |           |      |          |         |      | 卵豆腐      | 鶏卵        | 20   |          | り納豆      | 葱      | 2        |           | 片栗粉     | 1        | め煮      | ピーマン    | 10     |       |     |
|   |         | 焼きのり     | 0.3  | ゴマ和     | さやいんげん (  | 20   |          |         |      |          | 煮干しだし     | 40   |          | 減塩正油パック  | 5      |          | チンゲ       | チンゲンサイ  | 50       |         | 人参 皮剥   | 10     |       |     |
|   |         | 濃口醤油     | 2.5  | え       | キャベツ      | 30   | さつま      | さつま芋    | 60   |          | 食塩        | 0.2  |          |          |        | ゴマ和      | 和種なばな     | 40      | チン菜の     | 人参 皮剥   | 10      |        |       |     |
|   |         |          |      |         | 濃口醤油      | 2.5  | 芋煮       | 濃口醤油    | 5    |          | 生姜        | 2    |          | え        | 和え物    | 濃口醤油     | 2.5       |         | 濃口醤油     | 濃口醤油    | 5       |        |       |     |
|   |         |          |      |         | 上白糖       | 0.5  |          | 上白糖     | 1    |          | 濃口醤油      | 2.5  |          |          |        | 濃口醤油     | 2.5       |         | 濃口醤油     | 濃口醤油    | 5       |        |       |     |
|   | みそ汁     | キャベツ     | 40   |         | ごま        | 1    |          | 煮干しだし   | 10   |          | 上白糖       | 1    |          |          |        | 上白糖      | 1         |         | 上白糖      | 上白糖     | 1       |        |       |     |
|   |         | 葱        | 5    |         |           |      |          | 小葱      | 3    |          | 片栗粉       | 0.2  |          |          |        | 上白糖      | 0.5       |         |          | 大豆と     | だいず水煮缶詰 | 15     |       |     |
|   |         | 淡色辛みそ    | 10   | みそ汁     | 大根 葉      | 5    | おかか      | 小松菜     | 40   |          | しそ        | 0.5  |          | 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   |     |
|   |         | 煮干しだし    | 150  |         | なす (皮なし)  | 20   | 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      |       |     |
|   | 練り梅     | うめびしお    | 8    |         | 淡色辛みそ     | 10   |          | 上白糖     | 0.5  |          | ぶなしめじ     | 10   |          |          | 淡色辛みそ  | 10       |           | みそ汁     | 大根 皮剥    | 20      |         | 上白糖    | 1     |     |
|   |         |          |      |         | 煮干しだし     | 150  |          | 削り節     | 0.3  |          | 淡色辛みそ     | 10   |          |          | 煮干しだし  | 150      |           | みそ汁     | 大根 葉     | 10      | みそ汁     | 棒麩     | 1     |     |
|   | 牛乳      | 牛乳       | 180  | のり佃     | 減塩あまのり佃   | 8    |          |         |      |          | 煮干しだし     | 150  |          |          |        |          |           | みそ汁     | 大根 辛みそ   | 10      |         | カットわかめ | 0.5   |     |
|   |         |          |      | 煮       |           |      | みそ汁      | もやし     | 20   |          | 濃口醤油      | 10   | 牛乳       | 牛乳       | 180    |          |           | みそ汁     | 淡色辛みそ    | 10      |         | 淡色辛みそ  | 10    |     |
|   |         |          |      | ジョア     | ジョア・プレー   | 125  |          | 玉葱      | 10   | 漬物       | パリッコ      | 10   |          |          |        |          | ジョア       | ジョア・ストロ | 125      |         | 煮干しだし   | 150    | 煮干しだし | 150 |
|   |         |          |      |         |           |      |          | 淡色辛みそ   | 10   | 果物       | バナナ       | 100  |          |          |        |          |           |         |          |         |         |        |       |     |
|   |         |          |      |         |           |      |          | 煮干しだし   | 150  | 牛乳       | 牛乳        | 180  |          |          |        |          |           |         |          |         |         |        |       |     |
|   |         |          |      |         |           |      |          | 牛乳      | 180  | 牛乳       | 牛乳        | 180  |          |          |        |          |           |         |          |         |         |        |       |     |
| 昼 | パン      | バターロール30 | 30   | 全粥      | 精白米       | 70   | 全粥       | 精白米     | 70   | 全粥       | 精白米       | 70   | 全粥       | 精白米      | 70     | 五目う      | うどん ゆで    | 220     | 全粥       | 精白米     | 70      |        |       |     |
|   |         | メロンパン65g | 65   |         |           |      |          |         |      |          |           |      |          |          | どん     | 尾なしえび    | 10        |         |          |         |         |        |       |     |
|   |         |          |      | 魚の葱     | さけ・40g (骨 | 40   | チキン      | 若鶏もも 皮な | 40   | 魚の香      | さば・40g (骨 | 40   | 煮魚       | まこがれい・40 | 40     |          | 鶏卵        | 25      | 回鍋肉      | 若鶏もも 皮な | 20      |        |       |     |
|   | カレー     | 合挽肉      | 40   | ソース     | 生姜        | 3    | ピカタ      | 食塩      | 0.2  | 味焼き      | 濃口醤油      | 5    |          | 生姜       | 3      |          | ほうれん草 (ゆ  | 20      |          | キャベツ    | 70      |        |       |     |
|   | 風味ハン    | 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      |        |       |     |
|   | バー      | 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      |        |       |     |
|   | グ       | 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    |          | サニーレタス    | 8    |          | 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 |         | ごま油       | 1    |          | ケチャップ   | 5    |          | レモン       | 8    |          | 人参 皮剥    | 20     |          | みりん風調味料   | 5       |          | 上白糖     | 1       |        |       |     |
|   |         | カレー粉     | 0.5  |         | ブロッコリー    | 40   |          | ブロッコリー  | 20   |          |           |      |          | スナッブえんど  | 10     |          |           |         |          | 鶏ガラスープ  | 0.5     |        |       |     |
|   |         | 菜種油      | 2    |         | マヨネーズ     | 10   |          | サニーレタス  | 8    | 炒め物      | キャベツ      | 30   |          |          |        | 香草焼      | さけ・30g (骨 | 30      |          |         |         |        |       |     |
|   |         | キャベツ     | 20   |         |           |      |          |         |      |          | 玉葱        | 20   | お浸し      | ほうれん草    | 50     | き        | 食塩        | 0.2     | 南瓜の      | かぼちゃ    | 60      |        |       |     |
|   |         | 人参 皮剥    | 5    | 豆腐あ     | 木綿豆腐      | 25   | 野菜炒      | チンゲンサイ  | 50   |          | 人参 皮剥     | 10   |          | 醤油パック    | 5      | 5        | タイム       | 0.1     | 煮物       | 濃口醤油    | 5       |        |       |     |
|   |         | ソースパック   | 5    | んかけ     | 合挽肉       | 10   | め        | ぶなしめじ   | 25   |          | ピーマン      | 8    |          |          |        | オリーブ油    | 3         |         |          | 上白糖     | 1       |        |       |     |
|   |         |          |      |         | 人参 皮剥     | 5    |          | 黄ピーマン   | 5    |          | 調合油       | 1    | 梅肉和      | きゅうり     | 40     |          | レタス       | 5       |          | 煮干しだし   | 15      |        |       |     |
|   | サラダ     | トマト      | 40   |         | 貝割大根・芽    | 3    |          | 菜種油     | 1    |          | 食塩        | 0.3  | え        | しそ       | 0.3    |          |           |         |          |         |         |        |       |     |
|   |         | きゅうり     | 20   |         | 乾椎茸       | 0.3  |          | かき油     | 5    |          | 白こしょう     | 0.01 |          | 梅干し (調味漬 | 3      | ピーナ      | 白菜        | 60      | ほうれ      | ほうれん草   | 40      |        |       |     |
|   |         | 鶏卵       | 25   |         | グリーンピース   | 3    |          | 合成清酒    | 1    |          | 鶏ガラスープ    | 0.5  |          | 削り節      | 0.2    | ツ和え      | ピーナッツバタ   | 5       | ん草の      | 濃口醤油    | 2.5     |        |       |     |
|   |         | 穀物酢      | 5    |         | 濃口醤油      | 5    |          |         |      |          |           |      |          |          |        |          | 濃口醤油      | 2.5     |          | あえ物     |         |        |       |     |
|   |         | 調合油      | 3    |         | 上白糖       | 1    | みそ汁      | えのき茸    | 10   | 野菜サ      | カリフラワー    | 30   | 清汁       | 豆麩       | 1      |          | 上白糖       | 1       |          |         |         |        |       |     |
|   |         | 濃口醤油     | 2.5  |         | 片栗粉       | 1    |          | 白菜      | 40   | ラダ       | きゅうり      | 15   |          | はんぺん     | 10     |          |           |         | 焼きな      | なす      | 40      |        |       |     |

## 軟菜食

## 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 |         | 白こしょう 0.01  |         | 煮干しだし 15  |   | 葱 2<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150   |   | トマト 30<br>カットわかめ 0.5<br>いりごま 0.5<br>穀物酢 5<br>調合油 3<br>濃口醤油 2.5<br>白こしょう 0.01              |  | 糸みつば 3<br>かつお・昆布だ 150<br>淡口醤油 5<br>食塩 0.2  | 果物   | パインアップル 60  |   | 小葱 2<br>濃口醤油 2.5   |  |
|   | スープ     | 玉葱 30<br>ロースハム 10<br>人参 皮剥 5<br>コンソメ 0.5<br>食塩 0.5<br>白こしょう 0.01                        | お浸し     | ほうれん草 50<br>濃口醤油 2.5  | もずく 50<br>酢 2   | もずく 50<br>レモン(果汁) 2<br>穀物酢 5<br>濃口醤油 2.5<br>上白糖 3  |   | みそ汁   | 葱 3<br>里芋 20<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150  | 果物   | ぶどう 60   |   | 果物  | ネーブル 60  |  |
|   | フルーツみつ豆 | フルーツみつ豆 90  | 果物      | キウイフルーツ 40  | 果物  | ネーブル 60  |   |   |  |  |  |   |   |  |  |
| 夕 | 全粥      | 精白米 70  | 全粥      | 精白米 70  | 全粥  | 精白米 70   | 全粥  | 精白米 70  | 全粥   | 精白米 70   | 全粥   | 精白米 70  | 全粥  | 精白米 70   |  |
|   | 魚塩焼き    | ほっけ・40g ( 40<br>食塩 0.2<br>トマト 15<br>サラダ菜 5<br>醤油パック 5                                   | えび焼き    | 尾付きえび 40<br>食塩 0.2<br>かぼちゃ 40<br>ピーマン 10<br>菜種油 1<br>醤油パック 5  | 魚南蛮 40<br>漬け 0.2  | そい 40g (骨 40<br>食塩 0.2<br>薄力粉 1等 3<br>菜種油 5<br>玉葱 40<br>人参 皮剥 5<br>ピーマン 10<br>濃口醤油 5<br>穀物酢 5<br>上白糖 2 | 鶏の生 40<br>生姜焼き 3<br>減塩しょうゆ ( 5<br>合成清酒 2.5<br>菜種油 1<br>人参 皮剥 5<br>キャベツ 20<br>マヨネーズパッ 10 | 若鶏むね皮なし 40<br>生姜 3<br>減塩しょうゆ ( 5<br>合成清酒 2.5<br>菜種油 1<br>人参 皮剥 5<br>キャベツ 20<br>マヨネーズパッ 10 | ミート 30<br>ローフ 2<br>牛乳 5<br>食塩 0.5<br>白こしょう 0.01<br>玉葱 60<br>人参 皮剥 5<br>グリーンピース 3<br>鶏卵 3<br>ケチャップ 5<br>人参 皮剥 30<br>有塩バター 1<br>上白糖 0.5<br>ブロッコリー 30<br>マヨネーズ 10 | 豚ひき肉 30<br>パン粉(乾燥) 2<br>牛乳 5<br>食塩 0.5<br>白こしょう 0.01<br>人参 皮剥 5<br>グリーンピース 3<br>鶏卵 3<br>ケチャップ 5<br>人参 皮剥 30<br>有塩バター 1<br>上白糖 0.5<br>ブロッコリー 30<br>マヨネーズ 10 | チキン 30<br>チャップ 0.01<br>プ 3<br>ウスターソース 5<br>ケチャップ 5<br>ワイン(赤) 2.5<br>玉葱 20<br>黒こしょう 0.01<br>キャベツ 30<br>ミニトマト 15 | えびバ 40<br>ター焼き 0.2<br>き 0.01<br>有塩バター 4<br>トマト 15<br>サラダ菜 5<br>マヨネーズパッ 10                     | 尾付きえび 40<br>食塩 0.2<br>白こしょう 0.01<br>有塩バター 4<br>トマト 15<br>サラダ菜 5<br>マヨネーズパッ 10                             |  |  |
|   | 煮物      | じゃが芋 60<br>人参 皮剥 20<br>濃口醤油 5<br>上白糖 1<br>みりん風調味料 1<br>煮干しだし 15<br>菜種油 1<br>グリーンピース ( 3 | 炊き合わせ   | なが芋 60<br>人参 皮剥 15<br>淡口醤油 5<br>上白糖 1<br>煮干しだし 15<br>さやえんどう 4 | そぼろ 10<br>煮 50<br>じゃが芋 10<br>さやいんげん ( 10<br>煮干しだし 15<br>濃口醤油 5<br>上白糖 1 | 鶏ひき肉 10<br>じゃが芋 50<br>さやいんげん ( 10<br>煮干しだし 15<br>濃口醤油 5<br>上白糖 1                                       | かぶ 皮剥 40<br>人参 皮剥 15<br>さやいんげん ( 10<br>濃口醤油 5<br>上白糖 1<br>煮干しだし 15                      | かぶ 皮剥 40<br>人参 皮剥 15<br>さやいんげん ( 10<br>濃口醤油 5<br>上白糖 1<br>煮干しだし 15                        | あちゃ 60<br>ら漬け 5<br>真昆布 0.3<br>淡口醤油 2.5<br>上白糖 3<br>穀物酢 5<br>煮干しだし 1  | かぶ 皮剥 60<br>人参 皮剥 5<br>真昆布 0.3<br>淡口醤油 2.5<br>上白糖 3<br>穀物酢 5<br>煮干しだし 1  | シーフ 30<br>ードサ 30<br>ラダ 8<br>8<br>穀物酢 5<br>調合油 3<br>食塩 0.3<br>白こしょう 0.01<br>しそ 0.5                              | いたやがい 30<br>きゅうり 30<br>赤ピーマン 8<br>黄ピーマン 8<br>穀物酢 5<br>調合油 3<br>食塩 0.3<br>白こしょう 0.01<br>しそ 0.5 | 茶碗蒸 50<br>し 50<br>煮干しだし 50<br>かつおだし 50<br>若鶏ささ身 10<br>ぎんなん ゆで 3<br>なると 8<br>糸みつば 2<br>淡口醤油 5<br>みりん風調味料 1 | 鶏卵 50<br>煮干しだし 50<br>かつおだし 50<br>若鶏ささ身 10<br>ぎんなん ゆで 3<br>なると 8<br>糸みつば 2<br>淡口醤油 5<br>みりん風調味料 1 |  |
|   | 酢の物     | 白菜 40<br>きゅうり 20<br>穀物酢 2.5<br>上白糖 1<br>淡口醤油 2.5  | 浅漬け     | きゅうり 15<br>キャベツ 15<br>人参 皮剥 5<br>食塩 0.3                       | サラダ   | キャベツ 50<br>人参 皮剥 5<br>マヨネーズ 8<br>レモン(果汁) 1.5<br>濃口醤油 1<br>白こしょう 0.01                                   | ブロッコリー 40<br>削り節 0.5<br>濃口醤油 2.5  | ブロッコリー 40<br>削り節 0.5<br>濃口醤油 2.5  | あちゃ 60<br>ら漬け 5<br>真昆布 0.3<br>淡口醤油 2.5<br>上白糖 3<br>穀物酢 5<br>煮干しだし 1  | かぶ 皮剥 60<br>人参 皮剥 5<br>真昆布 0.3<br>淡口醤油 2.5<br>上白糖 3<br>穀物酢 5<br>煮干しだし 1  | じゃが 40<br>芋ポタ 5<br>一ジュー 5<br>牛乳 100ml 100<br>コンソメ 0.5<br>食塩 0.3<br>水 20<br>クリーム(植物) 5                          | いたやがい 30<br>きゅうり 30<br>赤ピーマン 8<br>黄ピーマン 8<br>穀物酢 5<br>調合油 3<br>食塩 0.3<br>白こしょう 0.01<br>しそ 0.5 | もやし 40<br>のナム 10<br>ル 5<br>2<br>0.5<br>2<br>5<br>1<br>2.5<br>5<br>5<br>80<br>5<br>1                       | もやし 40<br>小松菜 10<br>人参 皮剥 5<br>生姜 2<br>いりごま 0.5<br>ごま油 2<br>濃口醤油 2.5<br>上白糖 1<br>穀物酢 2.5         | もやし 40<br>小松菜 10<br>人参 皮剥 5<br>生姜 2<br>いりごま 0.5<br>ごま油 2<br>濃口醤油 2.5<br>上白糖 1<br>穀物酢 2.5 |
|   | すまし汁    | かつおろろ昆布 1<br>葱 5<br>かつお・昆布だ 150<br>淡口醤油 5<br>食塩 0.2                                     | 清汁      | 糸みつば 5<br>生ふ 8<br>かつお・昆布だ 150<br>淡口醤油 5<br>食塩 0.2             | 卵スー 15<br>プ 40<br>鶏卵 5<br>生椎茸 5<br>コンソメ 0.5<br>食塩 0.8<br>白こしょう 0.01     | 中華風 5<br>スープ 0.5<br>人参 皮剥 5<br>鶏卵 20<br>中華味 0.5<br>食塩 0.8<br>白こしょう 0.01                                | 緑豆春雨 5<br>きくらげ(乾) 0.5<br>人参 皮剥 5<br>鶏卵 20<br>中華味 0.5<br>食塩 0.8<br>白こしょう 0.01            | 緑豆春雨 5<br>きくらげ(乾) 0.5<br>人参 皮剥 5<br>鶏卵 20<br>中華味 0.5<br>食塩 0.8<br>白こしょう 0.01              | 蒸し鶏 10<br>のサラ 20<br>ダ 20<br>海藻サラダ 1<br>ごま油 1<br>濃口醤油 2.5<br>穀物酢 5<br>上白糖 1<br>白こしょう 0.01   | ささ身 10<br>レタス 20<br>トマト 20<br>海藻サラダ 1<br>ごま油 1<br>濃口醤油 2.5<br>穀物酢 5<br>上白糖 1<br>白こしょう 0.01   | じゃが 40<br>芋ポタ 5<br>一ジュー 5<br>牛乳 100ml 100<br>コンソメ 0.5<br>食塩 0.3<br>水 20<br>クリーム(植物) 5                          | じゃが 40<br>有塩バター 5<br>薄力粉 1等 5<br>牛乳 100ml 100<br>コンソメ 0.5<br>食塩 0.3<br>水 20<br>クリーム(植物) 5     | ゼリー 80<br>上白糖 5<br>ゼラチン寒天 1   | ごま油 2<br>濃口醤油 2.5<br>上白糖 1<br>穀物酢 2.5  | ごま油 2<br>濃口醤油 2.5<br>上白糖 1<br>穀物酢 2.5  |

## 献立表(週間)

軟菜食

|     | 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   |         |           |         |         |          |           |          |         | ほうれん草    | 20        |          |         |          |           |     |         |
|     |         |           |         |         |          |           |          |         | 淡色辛みそ    | 10        |          |         |          |           |     |         |
|     |         |           |         |         |          |           |          |         | 煮干しだし    | 150       |          |         |          |           |     |         |
| 栄養価 | エネルギー   | 1474 kcal | 蛋白質     | 55.0 g  | エネルギー    | 1422 kcal | 蛋白質      | 59.5 g  | エネルギー    | 1573 kcal | 蛋白質      | 54.6 g  | エネルギー    | 1511 kcal | 蛋白質 | 54.7 g  |
|     | 脂質      | 40.6 g    | 炭水化     | 213.6 g | 脂質       | 26.1 g    | 炭水化      | 231.3 g | 脂質       | 34.0 g    | 炭水化      | 256.4 g | 脂質       | 35.3 g    | 炭水化 | 237.6 g |
|     | 塩分      | 9.6 g     |         |         | 塩分       | 8.9 g     |          |         | 塩分       | 9.4 g     |          |         | 塩分       | 9.4 g     |     |         |
|     |         |           |         |         |          |           |          |         | エネルギー    | 1542 kcal | 蛋白質      | 59.5 g  | エネルギー    | 1514 kcal | 蛋白質 | 59.0 g  |
|     |         |           |         |         |          |           |          |         | 脂質       | 34.3 g    | 炭水化      | 245.8 g | 脂質       | 29.7 g    | 炭水化 | 245.0 g |
|     |         |           |         |         |          |           |          |         | 塩分       | 10.3 g    |          |         | 塩分       | 10.3 g    |     |         |
|     |         |           |         |         |          |           |          |         | エネルギー    | 1461 kcal | 蛋白質      | 58.2 g  | エネルギー    | 1461 kcal | 蛋白質 | 58.2 g  |
|     |         |           |         |         |          |           |          |         | 脂質       | 35.1 g    | 炭水化      | 222.1 g | 脂質       | 35.1 g    | 炭水化 | 222.1 g |
|     |         |           |         |         |          |           |          |         | 塩分       | 10.6 g    |          |         | 塩分       | 10.6 g    |     |         |

## 献立表(週間)

## 軟菜食

|   | 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 | 全粥         | 精白米 70   | 全粥       | 精白米 70  | 全粥        | 精白米 70  | 全粥       | 精白米 70  | 全粥       | 精白米 70   | 全粥       | 精白米 70   | 全粥        | 精白米 70   |  |
|   | 鮭缶おろし      | さけ水煮缶詰 40<br>大根 皮剥 50<br>しそ 0.5<br>醤油パック 5 5   | 野菜卵とじ    | キャベツ 50<br>人参 皮剥 5<br>鶏卵 50<br>淡口醤油 5<br>みりん風調味料 2.5<br>煮干しだし 30                                  | 小松菜の炒煮    | 小松菜 40<br>赤ピーマン 20<br>凍り豆腐 1<br>菜種油 1<br>濃口醤油 5<br>上白糖 1      | 焼き魚      | あかうお・40g 40<br>食塩 0.2<br>しそ 1<br>いんげん( 40<br>んソテ ー  | 切り干し大根   | 切り干し大根 6<br>人参 皮剥 10<br>菜種油 1<br>濃口醤油 5<br>上白糖 1<br>煮干しだし 10             | 豆腐のんかけ   | 木綿豆腐 50<br>玉葱 30<br>人参 皮剥 5<br>濃口醤油 5<br>上白糖 1<br>合成清酒 1<br>みりん風調味料 1  | 野菜炒り卵     | 野菜炒り卵 5<br>キャベツ 20<br>グリーンアスパ 10<br>人参 皮剥 10<br>食塩 0.5                               | 鶏卵 50<br>かつおだし 5<br>キャベツ 20<br>グリーンアスパ 10<br>人参 皮剥 10<br>食塩 0.5        |
|   | 切干大根梅肉和え   | 切干し大根 5<br>人参 皮剥 5<br>梅干し(調味漬) 6<br>上白糖 0.5  | 二色浸し     | もやし 40<br>ピーマン 10<br>濃口醤油 5<br>削り節 0.5  | 茹で卵のマヨネーズ | 鶏卵 25<br>マヨネーズ 5<br>パセリ(粉) 0.2                                | カリフラワー   | 人参 皮剥 5<br>カリフラワー 30<br>濃口醤油 2.5<br>上白糖 0.5   | 納豆       | 挽きわり納豆 40<br>葱 2<br>醤油パック 5 5  | 挽きわり納豆   | 挽きわり納豆 40<br>葱 2<br>片栗粉 1<br>小葱 2  | チンゲン菜の炒め煮 | チンゲンサイ 40<br>玉葱 20<br>赤ピーマン 10<br>菜種油 1<br>濃口醤油 5<br>上白糖 1                           |  |
|   | のり佃煮       | のり佃煮 10  | 胡瓜の酢物    | きゅうり 50<br>穀物酢 5<br>上白糖 3<br>食塩 0.3<br>いりごま 0.5   | みそ汁       | 玉葱 20<br>大根 葉 20<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150                     | 人参 皮剥    | 人参 皮剥 5<br>濃口醤油 2.5<br>上白糖 0.5  | サラダ      | レタス 30<br>黄ピーマン 5<br>赤ピーマン 5<br>穀物酢 5<br>オリーブ油 3<br>食塩 0.3<br>白こしょう 0.01 | レタス      | レタス 30<br>肉和え 0.5<br>のり佃煮 10   | 梅干し(調味漬)  | 梅干し(調味漬) 2<br>みりん風調味料 0.5<br>上白糖 0.2   |  |
|   | みそ汁        | 白菜 30<br>なす 10<br>葱 5<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150   | みそ汁      | 大根 皮剥 30<br>貝割大根・芽 5<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150   | のり佃煮      | のり佃煮 10   | みそ汁      | 小松菜 20<br>棒麩 2<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150   | みそ汁      | 玉葱 20<br>もやし 10<br>小葱 2<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150                         | みそ汁      | さやえんどう 5<br>白菜 20<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150   | のり佃煮      | のり佃煮 10<br>みそ汁 20<br>ほうれん草 0.5<br>カットわかめ 0.5<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 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  | 牛乳       | 牛乳 180   | 牛乳       | 牛乳 180   | 牛乳        | 牛乳 180   |  |
| 昼 | パン：オレンジロール | オレンジロール 80   | 全粥       | 精白米 70  | 全粥        | 精白米 70  | 全粥       | 精白米 70  | 全粥       | 精白米 70   | そば       | そば ゆで 180<br>かつおだし 150<br>昆布だし 150<br>濃口醤油 15<br>みりん風調味料 2.5<br>合成清酒 2.5<br>上白糖 1<br>合成清酒 2.5<br>里芋 20<br>小松菜 20 | 全粥        | 精白米 70   |  |
|   | 和風豆腐ハンバーグ  | 木綿豆腐 40<br>鶏ひき肉 30<br>玉葱 40<br>鶏卵 3<br>なが芋 5<br>片栗粉 3<br>淡色辛みそ 5<br>白こしょう 0.01<br>菜種油 2<br>大根 皮剥 30<br>しそ 1<br>醤油パック 5 5 | 蒸し鶏肉あんかけ | 若鶏もも 皮な 40<br>食塩 0.2<br>生姜 2<br>玉葱 40<br>ピーマン 10<br>菜種油 1<br>濃口醤油 5<br>煮干しだし 30<br>上白糖 1<br>片栗粉 1 | 吉野鶏       | 若鶏もも 皮な 60<br>濃口醤油 5<br>合成清酒 1<br>片栗粉 1<br>サニーレタス 5<br>レモン 10 | 焼き魚      | 若鶏もも 皮な 20<br>じゃが芋 40<br>玉葱 40<br>人参 皮剥 20<br>有塩バター 3<br>薄力粉 1等 5<br>牛乳 1000ml 60<br>コンソメ 0.5<br>食塩 1<br>白こしょう 0.01<br>クリーム(植物) 20<br>ブロッコリー 20 | 炒煮       | じゃが芋 40<br>人参 皮剥 10<br>菜種油 1<br>濃口醤油 5<br>上白糖 1                          | 炒煮       | じゃが芋 40<br>人参 皮剥 10<br>菜種油 1<br>濃口醤油 5<br>上白糖 1  | 蒸し野菜      | 尾付きえび 20<br>有塩バター 3<br>さつま芋 20<br>キャベツ 30<br>玉葱 30<br>人参 皮剥 5<br>食塩 0.1<br>醤油パック 5 5 | まごがれい・40 40<br>生姜 2<br>濃口醤油 10<br>上白糖 1<br>合成清酒 2.5<br>里芋 20<br>小松菜 20 |
|   | ポトフ        | 若鶏もも 皮な 20<br>じゃが芋 60<br>コンソメ 0.5  | 煮物       | 大根 皮剥 50<br>さやえんどう 3  | 焼きかぼちゃ    | 西洋かぼちゃ 40<br>食塩 0.2<br>白こしょう 0.01<br>プロセスチーズ 5<br>パセリ(粉) 0.1  | 長いも      | なが芋 40<br>しそ 0.3<br>穀物酢 5<br>調合油 3<br>濃口醤油 2.5<br>白こしょう 0.01  | みそ汁      | 木綿豆腐 25<br>葱 5<br>淡色辛みそ 10   | 肉じゃが     | じゃが芋 40<br>若鶏むね皮なし 10<br>玉葱 20   | 酢の物       | かぶ 皮剥 40<br>きゅうり 10<br>人参 皮剥 5   | かぶ 皮剥 40<br>きゅうり 10<br>人参 皮剥 5   |

## 献立表(週間)

## 軟菜食

|      | 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) |       |         |         |     |     |         |      |
|------|----------|------|----------|----------|----------|--------|-----------|------|----------|-----------|----------|-----|----------|-------|---------|---------|-----|-----|---------|------|
| 昼    | 食塩       | 0.5  | 減塩しょうゆ   | 2.5      | みそ汁      | カットわかめ | 0.5       | 野菜ス  | ピーマン     | 5         | 煮干しだし    | 150 | 人参 皮剥    | 10    | 穀物酢     | 5       |     |     |         |      |
|      | パセリ(粉)   | 0.5  | 上白糖      | 0.5      |          | 白菜     | 40        | ーブ   | キャベツ     | 30        | りんご      | 60  | 調合油      | 1     | 上白糖     | 3       |     |     |         |      |
|      |          |      | 削り節      | 0.5      |          | 葱      | 3         |      | コンソメ     | 0.5       |          |     | 濃口醤油     | 5     | 食塩      | 0.2     |     |     |         |      |
| イタリ  | トマト      | 20   |          |          |          | 葱      | 3         |      | 食塩       | 0.5       |          |     | 上白糖      | 1     |         |         |     |     |         |      |
| アンサ  | きゅうり     | 20   | 清汁       | 木綿豆腐     | 30       | 淡色辛みそ  | 10        |      | 食塩       | 0.5       |          |     | 小葱       | 1     | みそ汁     | なめこ     |     |     |         |      |
| ラダ   | 玉葱       | 10   |          | 葱        | 2        | 煮干しだし  | 150       |      | 白こしょう    | 0.01      |          |     | ゴマ和      | え     | 小松菜 ゆで  | 50      |     |     |         |      |
|      | 穀物酢      | 5    |          | 淡口醤油     | 5        |        |           |      |          |           |          |     | え        | ごま    | 1       | 葱       | 5   |     |         |      |
|      | オリーブ油    | 3    |          | 食塩       | 0.2      | 果物     | ネーブル      | 60   | 果物       | パインアップル   | 75       |     |          | 濃口醤油  | 2.5     | 淡色辛みそ   | 10  |     |         |      |
|      | 濃口醤油     | 2.5  |          | 昆布だし     | 75       |        |           |      |          |           |          |     |          | 上白糖   | 0.5     | 煮干しだし   | 150 |     |         |      |
|      | 白こしょう    | 0.01 |          | かつおだし    | 75       |        |           |      |          |           |          |     |          | 果物    | パレンシアオレ | 70      |     |     |         |      |
| 果物   | キウイフルーツ  | 40   | 果物       | りんご      | 60       |        |           |      |          |           |          | 果物  | キウイフルーツ  | 40    |         |         |     |     |         |      |
| ジュース | きになる野菜   | 125  |          |          |          |        |           |      |          |           |          |     |          |       |         |         |     |     |         |      |
| 夕    | 全粥       | 精白米  | 70       | 全粥       | 精白米      | 70     | 全粥        | 精白米  | 70       | 全粥        | 精白米      | 70  | 全粥       | 精白米   | 70      | 全粥      | 精白米 | 70  |         |      |
| 焼き魚  | まだら・40g  | 40   | 魚塩焼      | あかうお・40g | 40       | 照焼魚    | ぶり・40g(骨) | 40   | 魚味噌      | そい 60g(骨) | 60       | 鶏つく | 鶏ひき肉     | 30    | マヨネ     | ささ身     | 40  | ハンバ | 合挽肉     | 40   |
| チリソ  | 食塩       | 0.2  | き        | 食塩       | 0.2      |        | 濃口醤油      | 5    | 漬け焼      | 淡色辛みそ     | 5        | ねあん | 玉葱       | 20    | ーズ焼     | 食塩      | 0.1 | ーグ  | 玉葱      | 20   |
| ース   | 白こしょう    | 0.01 |          | 大根 皮剥    | 50       |        | 上白糖       | 1    | き        | みりん風調味料   | 2.5      | かけ  | 生椎茸      | 3     |         | マヨネーズ   | 10  |     | 鶏卵      | 3    |
|      | ケチャップ    | 10   |          | しそ       | 0.5      |        | みりん風調味料   | 2.5  |          | 上白糖       | 0.5      |     | 食塩       | 0.3   |         | パセリ(粉)  | 0.1 |     | パン粉(乾燥) | 1    |
|      | 穀物酢      | 2.5  |          | 醤油パック    | 5        |        | 合成清酒      | 1    |          | 大根 皮剥     | 40       |     | 鶏卵       | 3     |         | サニーレタス  | 5   |     | 牛乳      | 3    |
|      | 濃口醤油     | 2.5  |          | 大根 皮剥    | 50       |        | 大根 皮剥     | 50   |          | しそ        | 0.5      |     | パン粉(乾燥)  | 3     |         |         |     |     | 食塩      | 0.5  |
|      | 上白糖      | 2    | 筑前煮      | しそ       | 1        |        | 醤油パック     | 5    | 三杯酢      | 醤油パック     | 5        |     | 里芋       | 40    | 大根の     | 大根 皮剥   | 60  |     | 白こしょう   | 0.01 |
|      | 合成清酒     | 2.5  |          | 若鶏もも 皮な  | 10       |        |           |      |          |           |          |     | ホタテ貝柱    | 15    | 煮物      | 人参 皮剥   | 10  |     | ケチャップ   | 5    |
|      | ごま油      | 1    |          | 里芋       | 50       | きんぴ    | じゃが芋      | 50   |          | きゅうり      | 50       |     | 人参 皮剥    | 20    |         | さやいんげん( | 10  |     | ウスターソース | 5    |
|      | にんにく     | 1    |          | 人参 皮剥    | 15       | ら風     | 人参 皮剥     | 10   |          | 生姜        | 2        |     | 濃口醤油     | 7.5   |         | 濃口醤油    | 5   |     | キャベツ    | 25   |
|      | 生姜       | 1    |          | さやいんげん(  | 10       |        | 人参 皮剥     | 10   |          | 穀物酢       | 5        |     | 合成清酒     | 2.5   |         | 合成清酒    | 1   |     | レッドキャベツ | 5    |
|      | 葱        | 20   |          | 菜種油      | 1        |        | 人参 皮剥     | 10   |          | 上白糖       | 3        |     | みりん風調味料  | 2.5   |         | 煮干しだし   | 15  |     |         |      |
|      | 片栗粉      | 1    |          | 濃口醤油     | 5        |        | ごま油       | 1    |          | 上白糖       | 1        |     | 片栗粉      | 1     |         | 鶏卵      | 25  | リヤン | 緑豆春雨    | 5    |
|      | サニーレタス   | 5    |          | 上白糖      | 1        |        | 上白糖       | 1    |          | 濃口醤油      | 2.5      |     | 生姜       | 1     |         |         |     | バン  | もやし     | 30   |
|      |          |      | サラダ      | キャベツ ゆで  | 40       |        | 煮干しだし     | 15   | 炒煮       | 大根 皮剥     | 40       |     | ほうれ      | しぼり豆腐 | 30      |         |     |     | しそ      | 1    |
| とびっ  | 大根 皮剥    | 50   |          | ブロッコリー   | 30       |        | いりごま      | 0.5  |          | 凍り豆腐      | 3        | 大名和 | 白菜       | 70    | ん草の     | いりごま    | 1   |     | ローズハム   | 10   |
| こと野  | 人参 皮剥    | 5    |          | ミニトマト    | 15       |        |           |      |          | 菜種油       | 1        | え   | 削り節      | 0.5   | 白和え     | 淡色辛みそ   | 5   |     | 穀物酢     | 2.5  |
| 菜の和  | 小葱       | 2    |          | マヨネーズ    | 10       | マカロ    | マカロニ 乾    | 4    |          | 濃口醤油      | 2.5      |     | 濃口醤油     | 2.5   |         | 上白糖     | 3   |     | 淡口醤油    | 5    |
| え物   | 淡口醤油     | 5    |          | 白こしょう    | 0.01     | ニサラ    | きゅうり      | 20   |          | 上白糖       | 0.5      |     | 鶏卵       | 15    |         | 濃口醤油    | 2.5 |     | 上白糖     | 1    |
|      | 上白糖      | 1    |          | マヨネーズ    | 8        | ダ      | ローズハム     | 8    |          | 煮干しだし     | 10       |     | 食塩       | 0.1   |         | みりん風調味料 | 1   |     | ごま油     | 0.5  |
|      | とびっこ     | 5    | みそ汁      | マヨネーズ    | 8        |        | マヨネーズ     | 8    |          |           |          |     | 菜種油      | 0.5   |         | ほうれん草(ゆ | 20  |     | いりごま    | 1    |
|      |          |      |          | 棒麩       | 1        |        | 白こしょう     | 0.01 | のっぺ      | 里芋        | 30       |     |          |       |         | 人参 皮剥(ゆ | 5   |     |         |      |
| 卵スー  | 鶏卵       | 15   |          | 玉葱       | 30       |        |           |      | い汁       | 木綿豆腐      | 30       | ブロッ | ブロッコリー   | 60    |         |         |     | 南瓜の | 西洋かぼちゃ  | 50   |
| プ    | 玉葱       | 20   |          | ほうれん草    | 10       | 清汁     | さやえんどう    | 5    |          | 人参 皮剥     | 10       | コリー | 穀物酢      | 5     | お吸い     | 生ふ      | 6   | サラダ | きゅうり    | 15   |
|      | 葱        | 5    |          | 淡色辛みそ    | 10       |        | えのき茸      | 20   |          | 小葱        | 2        | サラダ | 調合油      | 3     | 物       | 糸みつば    | 2   |     | 玉葱      | 10   |
|      | 中華味      | 0.5  |          | 煮干しだし    | 150      |        | 淡口醤油      | 5    |          | 濃口醤油      | 5        |     | 濃口醤油     | 2.5   |         | 淡口醤油    | 5   |     | マヨネーズ   | 10   |
|      | 食塩       | 0.5  |          |          |          |        | 食塩        | 0.2  |          | 食塩        | 0.2      |     | 白こしょう    | 0.01  |         | 食塩      | 0.2 |     |         |      |
|      | 淡口醤油     | 2.5  |          |          |          |        | 昆布だし      | 75   |          | 煮干しだし     | 150      |     |          |       |         | 昆布だし    | 75  | 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    |         | かつおだし   | 75  |     | 貝割大根・芽  | 5    |
|      |          |      |          |          |          |        |           |      |          |           |          | 汁   | かつとろろ昆布  | 1     |         |         |     |     | コンソメ    | 0.5  |
| 杏仁フ  | 杏仁フルーツ   | 60   |          |          |          |        |           |      |          |           |          |     | 淡口醤油     | 5     |         |         |     |     | 食塩      | 0.5  |
| ルーツ  |          |      |          |          |          |        |           |      |          |           |          |     | 食塩       | 0.2   |         |         |     |     | 白こしょう   | 0.01 |



## 献立表(週間)

軟菜食

|     | 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   |  |   |   |   | 煮干しだし 150  |  |  |
| 栄養価 | 1519 kcal 蛋白質 59.5 g<br>脂質 35.0 g 炭水化 232.5 g<br>塩分 10.1 g | 1484 kcal 蛋白質 59.8 g<br>脂質 26.1 g 炭水化 247.2 g<br>塩分 9.7 g | 1549 kcal 蛋白質 57.7 g<br>脂質 38.4 g 炭水化 235.6 g<br>塩分 9.7 g | 1533 kcal 蛋白質 59.3 g<br>脂質 34.8 g 炭水化 238.6 g<br>塩分 8.5 g | 1558 kcal 蛋白質 58.3 g<br>脂質 38.9 g 炭水化 237.1 g<br>塩分 10.0 g | 1422 kcal 蛋白質 59.6 g<br>脂質 23.5 g 炭水化 237.0 g<br>塩分 11.3 g | 1568 kcal 蛋白質 57.7 g<br>脂質 36.2 g 炭水化 244.0 g<br>塩分 11.0 g |



## 献立表(週間)

## 軟菜食

|   | 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)  |   |   |   |
|---|----------|--|----------|--|--|--|------------|---|--------------------------|--|--|--|---|---|---|---|
| 昼 |          | 調合油 3<br>食塩 0.3<br>白こしょう 0.01  |          | きゅうり 40<br>はつかだいこん 5<br>穀物酢 5<br>調合油 3<br>食塩 0.2<br>白こしょう 0.01                               |  | 白こしょう 0.01   |            | すまし 貝割大根・芽 5<br>汁 カットとろろ昆布 2<br>昆布だし 75<br>かつおだし 75<br>淡口醤油 7.5                       |                          | スパゲティ 乾 6<br>ティサ 20<br>ラダ 5<br>マヨネーズ 8<br>白こしょう 0.01   |  | 食塩 0.2<br>上白糖 1<br>ごま油 2   |   | の酢の物 1<br>きゅうり 10<br>穀物酢 5<br>上白糖 3<br>食塩 0.2   |   |   |
|   | マッシュポテト  | じゃが芋 40<br>無塩バター 3<br>食塩 0.3   | 煮物       | 西洋かぼちゃ 40<br>いんげん ゆで 20<br>濃口醤油 5<br>上白糖 1<br>煮干しだし 15                                       | 中華風 緑豆春雨 5<br>春雨ス 木綿豆腐 25<br>ープ さら 10<br>中華味 0.5<br>食塩 0.5 | 果物   | 白こしょう 0.01 | 果物 バナナ 100  | すまし 汁                    | もずく 30<br>白菜 20<br>小葱 1.5<br>淡口醤油 5<br>食塩 0.2<br>昆布だし 75<br>かつおだし 75   | 果物   | キウイフルーツ 40   | みそ汁   | いわのり 2<br>葱 5<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150  |   |   |
|   | スープ      | さやえんどう 10<br>緑豆春雨 5<br>人参 皮剥 10<br>コンソメ 0.5<br>食塩 0.5<br>白こしょう 0.01              |          | 玉葱 20<br>チンゲンサイ 20<br>コンソメ 0.5<br>食塩 0.5<br>白こしょう 0.01                                       | 果物   |  | キウイフルーツ 40 | 果物  | パイナップル 75                | 果物   |  | ネーブル 60  |   |   |   |   |
|   | 果物       | りんご 60   | 果物       | ぶどう 60   |  |  |            |   |                          |  |  |  |   |   |   |   |
|   | ジュース     | きになる野菜 ( 125   | 果物       |  |  |  |            |   |                          |  |  |  |   |   |   |   |
|   | 夕        | 全粥   | 精白米 70   | 全粥   | 精白米 70   | 全粥   | 精白米 70     | 全粥  | 精白米 70                   | 全粥   | 精白米 70   | 全粥   | 精白米 70  | 全粥  | 精白米 70                                  |   |
|   | 鶏の西京焼    | 若鶏もも 皮な 40<br>淡色辛みそ 5<br>みりん風調味料 2.5<br>上白糖 0.5<br>大根 皮剥 40<br>しそ 0.5<br>醤油パック 5 | おろし 煮    | まだら・40g ( 40<br>生姜 3<br>濃口醤油 10<br>上白糖 3<br>合成清酒 2.5<br>大根 皮剥 80<br>ほうれん草 30                 | 焼き魚  | あかうお・40g 40<br>食塩 0.2<br>大根 皮剥 40<br>しそ 1<br>醤油パック 5                   | 野菜炒め       | 若鶏もも 皮な 30<br>もやし 30<br>キャベツ 30<br>ピーマン 15<br>人参 皮剥 15<br>玉葱 20<br>菜種油 1<br>成吉思汗たれ 10 | 鶏肉の                      | 若鶏もも 皮な 30<br>おろし 0.15<br>あん 0.01<br>合成清酒 1<br>薄力粉 1等 2<br>ごま油 2<br>大根 皮剥 50<br>小松菜 10<br>人参 皮剥 10<br>葱 5<br>生姜 1<br>濃口醤油 5<br>上白糖 1<br>みりん風調味料 2.5<br>合成清酒 1<br>片栗粉 1 | 魚粕づけ焼  | ぶり・40g (骨 40<br>食塩 0.2<br>酒かす 3<br>みりん風調味料 2.5<br>大根 皮剥 40<br>しそ 0.5<br>醤油パック 5                      | 鶏肉ケチャップ煮  | 若鶏もも 皮な 40<br>玉葱 40<br>人参 皮剥 10<br>かぶ 皮剥 50<br>人參 皮剥 15<br>かにかま 5<br>酢のも 3<br>の 0.2<br>かぶ 皮剥 50<br>赤ピーマン 10<br>食塩 0.2<br>上白糖 3<br>穀物酢 5 |   |   |
|   | 里芋の煮物    | 里芋 60<br>淡口醤油 5<br>上白糖 1<br>さやえんどう ( 5   | 麻婆豆腐     | 木綿豆腐 50<br>鶏ひき肉 10<br>玉葱 40<br>葱 10<br>減塩しょうゆゆ ( 2.5<br>減塩みそ 2<br>上白糖 1<br>合成清酒 2.5<br>片栗粉 1 | スターソース   | 人参 皮剥 10<br>ピーマン 5<br>ごま油 1<br>中華味 0.5<br>かき油 5<br>白こしょう 0.01          | 帆立のチリソース   | ベビーホタテ 30<br>玉葱 30<br>人参 皮剥 10<br>ピーマン 5<br>ごま油 1<br>中華味 0.5<br>かき油 5<br>白こしょう 0.01   | 大豆の                      | 大豆の 15<br>ケチャップ煮 20<br>人参 皮剥 10<br>菜種油 1<br>ケチャップ 10<br>トマト 30<br>レタス 30<br>マヨネーズパッ 10   | かにかま   | かぶ 皮剥 50<br>人參 皮剥 15<br>かにかま 5<br>酢のも 3<br>の 0.2<br>かぶ 皮剥 50<br>赤ピーマン 10<br>食塩 0.2<br>上白糖 3<br>穀物酢 5 | めかぶ   | めかぶわかめ 30<br>濃口醤油 2.5<br>上白糖 0.5<br>みりん風調味料 2.5   | 温野菜サラダ                                  | 温野菜 30<br>サラダ 8<br>カリフラワー 30<br>マヨネーズ 15<br>上白糖 1<br>いりごま 1 |
|   | かぶの和え物   | かぶ 皮剥 60<br>かぶ 葉 (ゆで 8<br>淡口醤油 5<br>みりん風調味料 2                                    |          |  | きんとん   | さつま芋 50<br>上白糖 3   |            |   | 中華味 0.5<br>片栗粉 1<br>小葱 2 | カリフ  | カリフ 40<br>ラワー 10<br>人参 皮剥 0.5<br>淡口醤油 0.5<br>穀物酢 5 | かき玉汁   | 鶏卵 20<br>小葱 2<br>かつお・昆布だ 150<br>淡口醤油 5<br>食塩 0.2<br>片栗粉 1 | スープ   | ほうれん草 20<br>玉葱 10<br>コンソメ 0.5<br>食塩 0.5 |   |
|   | 清汁       | はんぺん 5<br>人参 皮剥 5<br>葱 3<br>淡口醤油 5<br>食塩 0.2<br>かつお・昆布だ 150                      | ポテトサラダ   | じゃが芋 40<br>きゅうり 15<br>人参 皮剥 5<br>ローズハム 5<br>マヨネーズ 10<br>白こしょう 0.01                           | 清汁   | カットわかめ 0.5<br>えのき茸 5<br>葱 2<br>淡口醤油 5<br>食塩 0.2<br>かつおだし 75<br>昆布だし 75 | みそ汁        | にら 10<br>棒麩 2   |                          |  |  |  |   |   |   |   |

## 献立表(週間)

## 軟菜食

|     | 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           |           |             | 淡色辛みそ     | 10          |           | 上白糖         | 3         |             |           | 白こしょう       | 0.01 |
|     |           |             | 食塩        | 0.2         |           |             | 煮干しだし     | 150         |           | ゆず(果皮)      | 1         |             |           |             |      |
|     |           |             | 昆布だし      | 75          |           |             | いもも       | じゃが芋        | 40        | みそ汁         | なめこ       | 20          |           |             |      |
|     |           |             | かつおだし     | 75          |           |             | ち         | 片栗粉         | 3         |             | 葱         | 3           |           |             |      |
|     |           |             |           |             |           |             |           | 上白糖         | 1         |             | 淡色辛みそ     | 10          |           |             |      |
|     |           |             |           |             |           |             |           | 濃口醤油        | 2.5       |             | 煮干しだし     | 150         |           |             |      |
|     |           |             |           |             |           |             |           | 上白糖         | 2.5       |             |           |             |           |             |      |
| 栄養価 | 1521 kcal | 蛋白質 58.7 g  | 1535 kcal | 蛋白質 58.9 g  | 1597 kcal | 蛋白質 56.0 g  | 1537 kcal | 蛋白質 59.2 g  | 1573 kcal | 蛋白質 56.2 g  | 1484 kcal | 蛋白質 59.5 g  | 1510 kcal | 蛋白質 59.8 g  |      |
|     | 脂質 35.2 g | 炭水化 237.0 g | 脂質 29.8 g | 炭水化 250.7 g | 脂質 36.5 g | 炭水化 253.8 g | 脂質 30.1 g | 炭水化 253.4 g | 脂質 36.4 g | 炭水化 250.3 g | 脂質 37.2 g | 炭水化 219.7 g | 脂質 32.8 g | 炭水化 238.0 g |      |
|     | 塩分 10.9 g |             | 塩分 8.7 g  |             | 塩分 9.4 g  |             | 塩分 10.2 g |             | 塩分 10.8 g |             | 塩分 9.7 g  |             | 塩分 9.8 g  |             |      |





## 献立表(週間)

## 軟菜食

|     |       | 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   |       |           |             | みそ汁      | かつとろろ昆布 1<br>小葱 3<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150 |          |                      |         |            |         |            |         |            |         |            |
| 栄養価 | エネルギー | 1505 kcal | 蛋白質 59.0 g  | エネルギー    | 1550 kcal 蛋白質 52.1 g                       | エネルギー    | 1444 kcal 蛋白質 59.7 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 | エネルギー   | kcal 蛋白質 g |
|     | 脂質    | 39.0 g    | 炭水化 225.8 g | 脂質       | 34.0 g 炭水化 252.9 g                         | 脂質       | 24.6 g 炭水化 240.9 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    | 10.1 g    |             | 塩分       | 9.6 g                                      | 塩分       | 9.2 g                | 塩分      | g          | 塩分      | g          | 塩分      | g          | 塩分      | g          |