

献立表(週間)

軟菜食

	7月1日(日)		7月2日(月)		7月3日(火)		7月4日(水)		7月5日(木)		7月6日(金)		7月7日(土)				
昼	ゴマ和え 果物	調合油 1	きゅうり 10 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 小松菜 ゆで 50 ごま 1 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 キウイフルーツ 40	みそ汁 なめこ 20 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 バレンシアオレ 70	調合油 3	じゃが芋 40 無塩バター 3 食塩 0.3 じゃが芋 40 無塩バター 3 食塩 0.3 さやえんどう 10 緑豆春雨 5 人参 皮剥 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 りんご 60 きになる野菜 (125	煮物 西洋かぼちゃ 40 いんげん ゆで 20 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15 玉葱 20 テンゲンサイ 20 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 パイナップル 75	白こしょう 0.01	中華風 緑豆春雨 5 春雨ス ーブ 中華味 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 果物 キウイフルーツ 40	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 バナナ 100	果物 合成清酒 3 濃口醤油 2.5 赤色辛みそ 2 ごま油 1 片栗粉 1 レモン 煮 60 上白糖 5 レモン(果汁) 3 七タゼリー 天の川ゼリー 50	レモン 煮 60 上白糖 5 レモン(果汁) 3 七タゼリー 天の川ゼリー 50	合成清酒 3 濃口醤油 2.5 赤色辛みそ 2 ごま油 1 片栗粉 1 レモン 煮 60 上白糖 5 レモン(果汁) 3 七タゼリー 天の川ゼリー 50	合成清酒 3 濃口醤油 2.5 赤色辛みそ 2 ごま油 1 片栗粉 1 レモン 煮 60 上白糖 5 レモン(果汁) 3 七タゼリー 天の川ゼリー 50			
		マッシュポテト			マッシュポテト										マッシュポテト	マッシュポテト	マッシュポテト
		果物			果物										果物	果物	果物
		ジュース			ジュース										ジュース	ジュース	ジュース
		スープ			スープ										スープ	スープ	スープ
		果物			果物										果物	果物	果物
		果物			果物										果物	果物	果物
		果物			果物										果物	果物	果物
		果物			果物										果物	果物	果物
		果物			果物										果物	果物	果物
		果物			果物										果物	果物	果物
		果物			果物										果物	果物	果物
夕	全粥 マヨネーズ焼 大根の煮物 ほうれん草の白和え お吸い物	精白米 70	全粥 精白米 70 ハンバーグ 合挽肉 40 玉葱 20 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.5 白こしょう 0.01 ケチャップ 5 ウスターソース 5 レッドキャベツ 5 緑豆春雨 5 もやし 30 しそ 1 ローズハム 10 穀物酢 2.5 淡口醤油 5 ごま油 0.5 いりごま 1 南瓜のサラダ 西洋かぼちゃ 50 きゅうり 15 玉葱 10 マヨネーズ 10 玉葱 40	全粥 精白米 70 鶏の西京焼 若鶏もも 皮な 40 淡色辛みそ 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 醤油パック 5 里芋の煮物 里芋 60 淡口醤油 5 上白糖 1 さやえんどう (5 かぶの和え物 かぶ 皮剥 60 かぶ 葉(ゆで) 8 淡口醤油 5 みりん風調味料 2 はんぺん 5 人参 皮剥 5 葱 3 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	全粥 精白米 70 おろし煮 まだら・30g (30 生姜 3 濃口醤油 10 上白糖 3 合成清酒 2.5 大根 皮剥 80 ほうれん草 30 麻婆豆腐 木綿豆腐 50 鶏ひき肉 10 玉葱 40 葱 10 減塩しょうゆ (2.5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 片栗粉 1 ポテトサラダ じゃが芋 40 きゅうり 15 人参 皮剥 5 人参 皮剥 5 ローズハム 5 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01 かき玉汁 鶏卵 20 切りみつば 2 淡口醤油 5	全粥 精白米 70 焼き魚 あかうお・40g 40 食塩 0.2 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5 ホタテのオイスターソース ベビーホタテ 30 玉葱 30 人参 皮剥 10 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 きんとん さつま芋 50 上白糖 3 清汁 カットわかめ 0.5 えのき茸 5 葱 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつおだし 75 昆布だし 75	全粥 精白米 70 チキンソテー 若鶏もも 皮な 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 パセリ 1.5 レタス 5 マヨネーズ 10 野菜サラダ キャベツ ゆで 50 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 煮物 里芋 60 人参 皮剥 10 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 5 カリフラワー 大根 皮剥 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	全粥 精白米 70 鶏肉のおろしあん 若鶏もも 皮な 30 食塩 0.15 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 サラダ キャベツ ゆで 40 玉葱 10 人参 皮剥 5 マヨネーズパッ 10 カリフラワー 人参 皮剥 10 淡口醤油 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 ゆず(果皮) 1	全粥 精白米 70 若鶏もも 皮な 40 おろしあん 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 サラダ キャベツ ゆで 40 玉葱 10 人参 皮剥 5 マヨネーズパッ 10 カリフラワー 人参 皮剥 10 淡口醤油 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 ゆず(果皮) 1	全粥 精白米 70 若鶏もも 皮な 30 おろしあん 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 サラダ キャベツ ゆで 40 玉葱 10 人参 皮剥 5 マヨネーズパッ 10 カリフラワー 人参 皮剥 10 淡口醤油 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 ゆず(果皮) 1	全粥 精白米 70 若鶏もも 皮な 30 おろしあん 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 サラダ キャベツ ゆで 40 玉葱 10 人参 皮剥 5 マヨネーズパッ 10 カリフラワー 人参 皮剥 10 淡口醤油 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 ゆず(果皮) 1	全粥 精白米 70 若鶏もも 皮な 30 おろしあん 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 サラダ キャベツ ゆで 40 玉葱 10 人参 皮剥 5 マヨネーズパッ 10 カリフラワー 人参 皮剥 10 淡口醤油 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 ゆず(果皮) 1	全粥 精白米 70 若鶏もも 皮な 30 おろしあん 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 サラダ キャベツ ゆで 40 玉葱 10 人参 皮剥 5 マヨネーズパッ 10 カリフラワー 人参 皮剥 10 淡口醤油 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 ゆず(果皮) 1				

献立表(週間)

軟菜食

	7月1日(日)		7月2日(月)		7月3日(火)		7月4日(水)		7月5日(木)		7月6日(金)		7月7日(土)		
夕	かつおだし	75	貝割大根・芽	5			食塩	0.2					みそ汁	木綿豆腐	20
			コンソメ	0.5			昆布だし	75						葱	3
			食塩	0.5			かつおだし	75						淡色辛みそ	10
			白こしょう	0.01										煮干しだし	150
栄養価	1407 kcal	蛋白質 58.4 g	1568 kcal	蛋白質 57.7 g	1521 kcal	蛋白質 58.7 g	1543 kcal	蛋白質 58.7 g	1591 kcal	蛋白質 53.9 g	1564 kcal	蛋白質 60.5 g	1591 kcal	蛋白質 53.6 g	
	脂質 23.3 g	炭水化 235.8 g	脂質 36.2 g	炭水化 244.0 g	脂質 35.2 g	炭水化 237.0 g	脂質 28.8 g	炭水化 256.5 g	脂質 37.3 g	炭水化 252.8 g	脂質 37.9 g	炭水化 239.3 g	脂質 35.3 g	炭水化 258.5 g	
	塩分 11.3 g		塩分 11.0 g		塩分 10.9 g		塩分 8.7 g		塩分 9.0 g		塩分 9.9 g		塩分 9.8 g		

軟菜食

献立表(週間)

	7月8日(日)			7月9日(月)			7月10日(火)			7月11日(水)			7月12日(木)			7月13日(金)			7月14日(土)				
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		
	豆腐そぼろかけ	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	蒸し豆腐 削り節 醤油パック	50 1 5	白菜の軟らか煮 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	野菜炒め煮 キャベツ ピーマン 黄ピーマン 人参 皮剥 減塩しょうゆ(80 10 10 10 10 5	おから(新製法)の炒り煮 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	20 0.2 0.3 5 5 2 3 1 1	焼き魚 さけ・20g(骨食塩 しそ	20 0.1 0.5	切干大根煮 切干し大根 焼き竹輪 人参 皮剥 乾椎茸 さやいんげん(6 6 5 10 0.5 10	濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	5 1 1 30	塩たらこ ごま和え	20 50	豆腐の五目煮 人参 皮剥 大根 皮剥 さやいんげん(25 10 30 10	ささ身 合成清酒 噌焼き みりん風調味料 濃口醤油 ブロッコリー マヨネーズ	20 0.5 1 0.5 0.5 40 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 5 1	ほうれん草 人参 皮剥 焼き竹輪 菜種油 濃口醤油 上白糖	50 10 10 1 5 1	温泉卵 温泉卵のたれ 切り干し大根 人参 皮剥 しそ 濃口醤油	50 4 6 5 0.3 5	みそ汁 おから(新製法)の炒り煮 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	20 0.2 0.3 5 5 2 3 1 1	みそ汁 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150	濃口醤油 上白糖 煮干しだし	5 1 150	白菜 いりごま 濃口醤油 上白糖	30 1 2.5 0.5	濃口醤油 上白糖	50 1 2.5 0.5	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	木綿豆腐 人参 皮剥 大根 皮剥 さやいんげん(25 10 30 10	
	白菜の生姜醤油	白菜 生姜 濃口醤油	60 3 2.5	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	みそ汁 大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	おなか和え	きゅうり 濃口醤油 上白糖 削り節	20 1 0.2 0.1	みそ汁 チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	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	牛乳	牛乳	180	牛乳	180
	牛乳	牛乳	180	牛乳	180	牛乳	180	のり佃煮 ジョア	8 125	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	180	
昼	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	パン	南瓜パン40g ロールパン	40 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		
	肉野菜炒め	若鶏もも 皮な 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 濃口醤油	30 60 15 20 10 3 0.3 0.01 3 5	蒸し魚のあんかけ まだら・60g(生姜 食塩 貝割大根・芽 濃口醤油 上白糖 片栗粉 煮干しだし	60 3 0.3 10 5 1 1 30	マカロニ ニグラタン 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 0.5 0.2	焼き魚と野菜ソテー そい 40g(骨食塩 玉葱 人参 皮剥 さやえんどう 無塩バター 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	40 0.2 40 10 5 1 5 1 2.5 2.5	肉鍋 若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 白菜 葱 濃口醤油 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	40 40 20 60 15 7.5 2 30 2.5	中華風サラダ もやし きゅうり かにかま カットわかめ 濃口醤油 穀物酢 上白糖	30 10 5 0.5 2.5 5 3 3	魚塩焼き ほっけ・30g(食塩 大根 皮剥 レモン しそ 醤油パック	30 0.3 50 8 0.5 5	煮しめ 大根 皮剥 なが芋 焼き竹輪 人参 皮剥 淡口醤油 上白糖	40 40 10 8 5 1	魚塩麴焼き 合成清酒 しょうが(甘酢) しそ トマト	60 3 3 20 0.5 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 5 3 0.2 0.5	あかうお・60g 塩こうじ 合成清酒 しょうが(甘酢) しそ トマト	60 3 3 20 0.5 20
	南瓜サラダ	かぼちゃ(ゆで) きゅうり マヨネーズ 食塩 白こしょう サニーレタス	70 10 10 0.2 0.01 8	炊合せ 大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	40 25 15 5 1 15	千切り野菜サラダ 大根 皮剥 きゅうり きょうな	30 30 20 10	イカの酢みそ和え するめいか 葱(ゆで) 淡色辛みそ 上白糖 穀物酢	10 40 5 3 3	中華風サラダ もやし きゅうり かにかま カットわかめ 濃口醤油 穀物酢 上白糖	30 10 5 0.5 2.5 5 3 3	魚塩焼 ほっけ・30g(食塩 大根 皮剥 レモン しそ 醤油パック	30 0.3 50 8 0.5 5	煮しめ 大根 皮剥 なが芋 焼き竹輪 人参 皮剥 淡口醤油 上白糖	40 40 10 8 5 1	魚塩麴焼き 合成清酒 しょうが(甘酢) しそ トマト	60 3 3 20 0.5 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 5 3 0.2 0.5	あかうお・60g 塩こうじ 合成清酒 しょうが(甘酢) しそ トマト	60 3 3 20 0.5 20		
	牛肉	牛肉	180	牛肉	180	牛肉	180	牛肉	180	牛肉	180	牛肉	牛肉	180	牛肉	牛肉	180	牛肉	牛肉	180	牛肉	180	

軟菜食

献立表(週間)

	7月8日(日)		7月9日(月)		7月10日(火)		7月11日(水)		7月12日(木)		7月13日(金)		7月14日(土)	
昼	中華はるさめ	緑豆春雨 2 人参 皮剥 2 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 1 ごま油 2	の酢の物 きゅうり 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 みそ汁 いわのり 2 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	10 5 3 0.2 2 5 10 150	果物 キウイフルーツ 40	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	野菜サ ラダ 15 2.5 5 3 0.01 15	7月11日(水)	ブロccoli 60 人参 皮剥(ゆ) 5 マヨネーズパッ 10 清汁 鶏卵 10 煮干しだし 10 淡口醤油 1.25 糸みつば 3 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	ごま油 1 いりごま 0.5 なが芋 60 オスター大根 葉 10 炒め 無塩バター 3 合成清酒 2 かき油 2 食塩 0.2 ほうれん草 20 油揚げ 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 ネーブル 60	穀物酢 5 淡口醤油 2.5 漬物 キャベツ 20 人参 皮剥 5 食塩 0.1 果物 露地メロン 60 八杯汁 木綿豆腐 30 生姜 1 かつお・昆布だ 150 濃口醤油 7.5 食塩 0.1 片栗粉 1	5 2.5 20 5 0.1 60 30 1 150 7.5 0.1 1	菜種油 1 食塩 0.3 黒こしょう 0.01 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 果物 りんご 60	1 0.3 0.01 20 20 150 5 0.2 60 30 1 150 7.5 0.1 1
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
	魚粕づけ焼	ぶり・40g(骨) 40 食塩 0.2 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	鶏肉ケチャップ煮 若鶏もも 皮な 40 玉葱 40 人参 皮剥 10 食塩 0.2 ケチャップ 15 ウスターソース 5 クリーム(植物) 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン 10	40 0.2 10 0.2 15 5 5 15 10	焼き魚 ほっけ・40g(ネギソ) 40 食塩 0.2 レモン 8 サラダ菜 6 醤油パック 5	40 0.2 8 6 5	揚げ鶏 若鶏もも 皮な 40 濃口醤油 2.5 合成清酒 2.5 鶏卵 3 薄力粉 1等 5 菜種油 6 いりごま 1 葱 10 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	40 2.5 2.5 3 5 6 1 1 5 1 15	蒸し帆立のバター醬油 ホタテ貝柱 60 ブロccoli 30 赤ピーマン 10 黄ピーマン 10 有塩バター 3 濃口醤油 5 かぼちゃ 60 玉葱 20 コンソメ煮 0.5 食塩 0.2	60 30 10 10 3 5 60 20 0.5 0.2	鶏肉の和風炒め 若鶏もも 皮な 30 はんぺん 20 ブロccoli 20 菜種油 3 上白糖 3 みりん風調味料 3 濃口醤油 7.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01	30 20 20 3 3 3 7.5 0.3 0.01	鶏肉卵とじ 若鶏もも 皮な 30 玉葱 50 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 淡口醤油 7.5 煮干しだし 30 鶏卵 50 なす 60 削り節 0.2 醤油パック 5	30 50 1 2.5 7.5 30 50 60 0.2 5
	かにかま	かぶ 皮剥 50 人参 皮剥 15 かにかま 5 グリーンピース(食塩) 0.2 かつお・昆布だ 20 片栗粉 1	酢のもの かぶ 皮剥 50 赤ピーマン 10 食塩 0.2 上白糖 3 穀物酢 5	50 15 5 0.2 20 1	チンゲン菜ゴマ和え チンゲンサイ 50 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 ごま 1	50 2.5 0.5 1	炊き合わせ 大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやいんげん(20)	40 15 5 1 15 4	ピーナツ和え キャベツ 50 ピーマン 5 ピーナツパタ 5 濃口醤油 5 上白糖 0.5	50 5 5 5 0.5	甘味噌かけ 里芋 60 凍り豆腐 4 さやえんどう 4 淡色辛みそ 5 上白糖 1 みりん風調味料 1	60 4 4 5 1 1	野菜サ きゅうり 10 大根 皮剥 30 赤ピーマン 3 マヨネーズ 10	10 30 3 10
	めかぶの和え物	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 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	30 8 30 15 1 1	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	0.5 5 10 150	スープ 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 ミニトマト 15 サラダ菜 5	150 10 5 8 0.2 0.01 15 5	スープ チンゲンサイ 30 人参 皮剥 8 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 食塩 0.5	30 8 0.25 0.5 0.5	野菜サ きゅうり 10 大根 皮剥 30 赤ピーマン 3 マヨネーズ 10	10 30 3 10	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	1 5 10 150

献立表(週間)

軟菜食

	7月8日(日)		7月9日(月)		7月10日(火)		7月11日(水)		7月12日(木)		7月13日(金)		7月14日(土)			
夕							小葱	3								
							淡色辛みそ	10								
							煮干しだし	150								
栄養価	エネルギー	1539 kcal	蛋白質	57.5 g	エネルギー	1510 kcal	蛋白質	59.8 g	エネルギー	1505 kcal	蛋白質	59.0 g	エネルギー	1553 kcal	蛋白質	52.0 g
	脂質	41.2 g	炭水化	227.2 g	脂質	32.8 g	炭水化	238.0 g	脂質	39.0 g	炭水化	225.8 g	脂質	34.0 g	炭水化	253.6 g
	塩分	8.7 g			塩分	9.8 g			塩分	9.7 g			塩分	9.1 g		
									エネルギー	1446 kcal	蛋白質	59.9 g	エネルギー	1507 kcal	蛋白質	58.9 g
									脂質	24.6 g	炭水化	241.2 g	脂質	31.1 g	炭水化	241.8 g
									塩分	9.1 g			塩分	11.7 g		
													エネルギー	1494 kcal	蛋白質	59.7 g
													脂質	32.9 g	炭水化	232.8 g
													塩分	9.6 g		

献立表(週間)

軟菜食

	7月15日(日)		7月16日(月)		7月17日(火)		7月18日(水)		7月19日(木)		7月20日(金)		7月21日(土)			
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		
	オイスターース炒め	鶏ひき肉 30 キャベツ 50 人参 皮剥 10 ピーマン 10 ごま油 1 かき油 3 白こしょう 0.01	豆腐と もやし のソテ	焼き豆腐 25 もやし 30 人参 皮剥 10 ピーマン 10 菜種油 2 中華味 0.5 濃口醤油 5 上白糖 1	スクラ 50 ンブル 10 エッグ 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	冷凍全卵 50 牛乳 10 無塩バター 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	白菜の スープ 煮	白菜 70 木綿豆腐 25 かにかま 10 さやえんどう 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 片栗粉 1	卵豆腐 20 煮干しだし 20 淡口醤油 2.5 生姜 2 濃口醤油 2.5 上白糖 1 片栗粉 1 貝割大根・芽 5	ツナと 玉葱の 炒め物	冷凍全卵 25 ライトツナ缶 (20 玉葱 20 赤ピーマン 5 グリーンピース 3 菜種油 2 中華味 0.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01	卵とじ	冷凍全卵 50 玉葱 30 さやえんどう (15 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30			
	ブロッコリー	ブロッコリー 40 玉葱 10 かにかま 10 マヨネーズパッ 10	煮物	焼き竹輪 10 かぶ 皮剥 40 濃口醤油 2.5 上白糖 1	きんぴら風	大根 皮剥 40 人参 皮剥 10 いんげん ゆで 8 濃口醤油 2.5 上白糖 1	焼き魚	ほっけ・20g (20 食塩 0.1 しそ 0.5	ひじき の炒め 煮	ひじき 4 人参 皮剥 10 さつま揚げ 5 グリーンピース 3 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1	カリフラワー の和え 物	カリフラワー 50 人参 皮剥 10 濃口醤油 5 上白糖 1	チンゲン菜の 炒め煮	はんぺん 10 チンゲンサイ 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1 ごま 1		
	たいみそ	たいみそ 10	ゆかり 和え	白菜 (ゆで) 30 食塩 0.1 ゆかり 0.3	もずく の酢物	もずく 50 穀物酢 5 上白糖 3 濃口醤油 2.5	みそ汁	もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	たいみそ	たいみそ 8	のり佃 煮	のり佃煮 10	のり佃 煮	のり佃煮 10		
	みそ汁	木綿豆腐 50 小松菜 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	棒麩 2 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	葉大根・葉、生 20 人参 皮剥 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ジョア	ジョア・プレー 125	みそ汁	大根 葉 20 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	白菜 20 木綿豆腐 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	小松菜 30 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	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	全粥	精白米 70	そうめん	そうめん ゆで 200	ハンバーガー	バンズパン50g 50 合挽肉 40 玉葱 40 人参 皮剥 8 鶏卵 5 パン粉 (乾燥) 5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 ケチャップ 1 パセリ 1	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70		
	魚パン粉焼き	まだら・40g (40 食塩 0.5 白こしょう 0.01 パン粉 (乾燥) 5 有塩バター 5 キャベツ ゆで 20 人参 皮剥 (ゆ 5 マヨネーズ 5 ソースパック 5	ふかし 芋	じゃが芋 60 食塩 0.2 パセリ 1	冷やし トマト	トマト 80 しそ 0.5 玉葱 5 パセリ (粉 0.3 穀物酢 5 調合油 3 上白糖 1	マッシュ ユボテ	じゃが芋 60 豆乳 10 食塩 0.3	魚のト マトソ ース煮	さば・40g 40 ケチャップ 5 コンソメ 0.2 上白糖 1 玉葱 20 トマト 30 ケチャップ 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 コンソメ 0.5 ブロッコリー 40	鶏肉ク リーム 煮	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 人参 皮剥 15 玉葱 30 マッシュルーム 20 有塩バター 5 薄力粉 1等 5 牛乳 40 クリーム (植物 8 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 パセリ (粉 0.2	鶏生姜 焼き	若鶏もも 皮な 30 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 醤油パック 5	魚三五 八焼き	ほっけ (三五八 40 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5
	さつま芋の甘煮	さつま芋 (ゆで 50 上白糖 5	冷やし トマト	トマト 80 しそ 0.5 玉葱 5 パセリ (粉 0.3 穀物酢 5 調合油 3 上白糖 1	マッシュ ユボテ	じゃが芋 60 豆乳 10 食塩 0.3	マッシュ ユボテ	さつま芋 30 きゅうり (皮な 20 人参 皮剥 10 マヨネーズ 8 食塩 0.3	大根サ ラダ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 5 きゅうり 10 穀物酢 5	炊合せ	大根 皮剥 30 里芋 20 人参 皮剥 10 濃口醤油 5 上白糖 1 合成清酒 2.5 煮干しだし 15	和え物	きゅうり 20 春雨 3 かにかま 5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 ごま油 0.5		
	みそ汁	玉葱 10 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	果物	すいか 60	野菜サ ラダ	レタス 30 きゅうり 15 ミニトマト 15 鶏卵 25	なめ茸	キャベツ 40	キャベツ	キャベツ 40	キャベ	キャベツ 40	キャベツ	キャベツ 40		

献立表(週間)

軟菜食

		7月15日(日)		7月16日(月)		7月17日(火)		7月18日(水)		7月19日(木)		7月20日(金)		7月21日(土)								
昼	果物	パイナップル	75			穀物酢	5	あえ	するめいか	10	調合油	3	ツサラ	きゅうり	5	清汁	あさり	18				
						調合油	3		えのき茸(味付)	10	食塩	0.2	ダ	人参皮剥	3		小葱	3				
						食塩	0.2	清汁	鶏卵	20	白こしょう	0.01		マヨネーズ	8		淡口醤油	5				
						白こしょう	0.01		生椎茸	10	チンゲ	チンゲンサイ	50	ケチャップ	2		食塩	0.2				
						スープ	玉葱	30	小葱	2	ン菜の	濃口醤油	2.5	みそ汁	ほうれん草	40	かつお・昆布だ	150				
							ローズハム	10	淡口醤油	5	お浸し	煮干しだし	2.5		豆麩	2	果物	パイナップル	75			
							人参皮剥	5	食塩	0.2	清汁	棒麩	2		淡色辛みそ	10						
							コンソメ	0.5	かつお・昆布だ	150		さやえんどう	10		煮干しだし	150						
							食塩	0.5	果物	バレンシアオレ	75	淡口醤油	5	果物	ぶどう	60						
							白こしょう	0.01				食塩	0.2									
						野菜ジュース	きになる野菜(125				かつお・昆布だ	150									
						果物	キウイフルーツ	50			果物	りんご	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	
	すき焼き	若鶏もも皮な	20	鶏肉ごま焼き	若鶏もも皮な	30	照焼魚	まだら・40g(40	鶏肉甘酢あん	若鶏もも皮な	30	焼魚	さけ・40g(骨	40	魚照り焼き	あかうお・30g	30	肉団子	鶏ひき肉	60	
		焼き豆腐	30		生姜	1.5		濃口醤油	2.5	かけ	濃口醤油	0.5		食塩	0.2		濃口醤油	5	の甘酢	玉葱	30	
		白菜	40		無塩バター	1		上白糖	0.5		生姜	0.5		大根皮剥	40		上白糖	5	あんか	鶏卵	3	
		葱	15		濃口醤油	5		みりん風調味料	1.3		片栗粉	1.5		しそ	1		みりん風調味料	5	け	食塩	0.1	
		人参皮剥	8		みりん風調味料	1.25		合成清酒	0.5		菜種油	2		醤油パック	5		合成清酒	2.5		白こしょう	0.01	
		菜種油	3		いりごま	1		大根皮剥	40		玉葱	30					しそ	1		薄力粉	1等	3
		濃口醤油	10		調合油	0.5		しそ	1		人参皮剥	20	麻婆豆腐	木綿豆腐	30					玉葱	50	
		上白糖	2		ブロccoli	20		醤油パック	5		ピーマン	10	腐	鶏ひき肉	20	かにあ	大根皮剥	50		人参皮剥	20	
		みりん風調味料	2.5		カリフラワー	20					菜種油	2		玉葱	50	んかけ	人参皮剥	15		乾椎茸	1	
		合成清酒	2.5				さつま	さつま芋	45		上白糖	2		葱	10		かにかま	5		菜種油	1	
					青菜ソテー	チンゲンサイ	60	芋の甘煮	上白糖	5	濃口醤油	7.5		にんにく	0.5		グリーンピース(3		濃口醤油	5	
	里芋田楽	里芋	60		人参皮剥	10		食塩	0.1		穀物酢	5		生姜	3		淡口醤油	2.5		上白糖	1	
		さやえんどう	6		菜種油	1	もやし	もやし	60	ジャー	じゃが芋	40		濃口醤油	5		かつおだし	1		片栗粉	1	
		淡色辛みそ	6		食塩	0.2	の和え物	きゅうり	5	マンボ	玉葱	20		淡色辛みそ	2		片栗粉	1		穀物酢	5	
		上白糖	1							テト	有塩バター	2		上白糖	1					小葱	5	
		みりん風調味料	2.5	長芋の酢の物	なが芋	40		人参皮剥	5		玉葱	20		合成清酒	2.5	酢の物	きゅうり	50		人参皮剥	10	
		合成清酒	2.5		きゅうり	10		濃口醤油	5		有塩バター	2		鶏ガラスープ	0.25				磯辺和え	白菜	60	
	胡瓜の辛し和え	きゅうり	40		上白糖	3		かつお節	0.3		食塩	0.2		中華味	0.5					濃口醤油	2.5	
		濃口醤油	2.5		穀物酢	5					白こしょう	0.01		ごま油	1					焼きのり	0.2	
		粉辛子	0.2		淡口醤油	2.5	八杯汁	木綿豆腐	30		パセリ	0.5		片栗粉	1							
								乾椎茸	0.5													
								生姜	5	湯葉と	湯葉	10	あちゃ	大根皮剥	50	清汁	棒麩	1		西洋かぼちゃ	40	
								かつお・昆布だ	150	小松菜	小松菜ゆで	50	ら漬け	食塩	0.2		白菜	20		さやえんどう	5	
								濃口醤油	5	のお浸し	濃口醤油	2.5		穀物酢	5		かつお・昆布だ	150		濃口醤油	5	
								食塩	0.2		みりん風調味料	1		上白糖	3		淡口醤油	5		上白糖	0.5	
								片栗粉	1		削り節	0.2		しょうが(甘酢)	10		食塩	0.2	みそ汁	さやいんげん(10	
										スープ	カットわかめ	0.5	みそ汁	キャベツ	30	羊羹	さらしあん	7		なす	20	
											玉葱	20		葱	10		上白糖	10		淡色辛みそ	10	
											葱	5		淡色辛みそ	10		食塩	0.05		煮干しだし	150	
											鶏ガラスープ	0.25		煮干しだし	150		水	40				

献立表(週間)

軟菜食

	7月15日(日)		7月16日(月)		7月17日(火)		7月18日(水)		7月19日(木)		7月20日(金)		7月21日(土)			
夕							中華味	0.5			寒天	0.4				
							食塩	0.8								
							白こしょう	0.01								
栄養価	エネルギー	1579 kcal	蛋白質	53.9 g	エネルギー	1404 kcal	蛋白質	56.2 g	エネルギー	1515 kcal	蛋白質	57.9 g	エネルギー	1509 kcal	蛋白質	58.5 g
	脂質	33.1 g	炭水化	260.0 g	脂質	26.6 g	炭水化	227.6 g	脂質	37.3 g	炭水化	230.2 g	脂質	30.0 g	炭水化	246.9 g
	塩分	9.4 g			塩分	7.6 g			塩分	9.1 g			塩分	9.6 g		
									エネルギー	1521 kcal	蛋白質	58.0 g	エネルギー	1536 kcal	蛋白質	58.4 g
									脂質	34.5 g	炭水化	237.9 g	脂質	30.3 g	炭水化	250.2 g
									塩分	10.9 g			塩分	10.2 g		
													エネルギー	1487 kcal	蛋白質	59.1 g
													脂質	29.5 g	炭水化	239.7 g
													塩分	10.6 g		

献立表(週間)

軟菜食

	7月22日(日)		7月23日(月)		7月24日(火)		7月25日(水)		7月26日(木)		7月27日(金)		7月28日(土)	
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
	アスパラのソテー	グリーンアスパ 40 赤ピーマン 5 有塩バター 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	中華炒め	ほうれん草 50 玉葱 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 中華味 0.5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	焼き魚	ほっけ・20g (20 食塩 0.1 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5 5	野菜卵とじ	キャベツ 80 人参 皮剥 10 さやいんげん (10 かつおだし 20 食塩 0.8 冷凍全卵 50	鶏肉照焼き	若鶏もも 皮な 30 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20 マヨネーズパツ 10	中華炒め	若鶏ささ身 20 玉葱 20 人参 皮剥 10 キャベツ 30 さやえんどう 5 ごま油 3	焼き魚	ほっけ・20g (20 食塩 0.1 大根 皮剥 40 しそ 0.5 醤油パック 5 5
	焼き魚	そい 40g (骨 40 食塩 0.2 しそ 1	納豆	納豆 40 葱 2 醤油パック 5 5	野菜ソテー	キャベツ 60 きょうな 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	和え物	きゅうり 30 カットわかめ 0.5 めんつゆ (スト 1 マヨネーズ 5	もやし	もやし 50 人参 皮剥 10 凍り豆腐 1 菜種油 1 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	塩たらこ	たらこ 10 しそ 0.5	とろろ芋	なが芋 60 煮干しだし 5 淡口醤油 2.5 焼きのり 0.2
	レモン和え	大根 皮剥 40 ゆず (果皮) 1 レモン (果汁) 5 食塩 0.2 上白糖 3	きゅうりの酢の物	きゅうり 40 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 淡口醤油 2.5	梅肉和え	白菜 40 梅干し (調味漬 5 みりん風調味料 2.5	切り干し大根	切干し大根 4 油揚げ 5 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	白菜の香味和え	白菜 (ゆで) 50 しそ 0.5 ゆかり 0.5	胡瓜の和え物	大根 皮剥 20 きゅうり 40 食塩 0.2 みりん風調味料 1	みそ汁	キャベツ 30 生椎茸 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	みそ汁	ほうれん草 20 もやし 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	大根 葉 20 キャベツ 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	ほうれん草 30 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	玉葱 20 さやえんどう 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	いわのり 2 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	もやし 20 小葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳	牛乳 180
	ジョア	ジョア・ストロ 125	牛乳	牛乳 180	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
昼	そば	そば ゆで 180 鶏卵 25 蒸しかまぼこ 10 ほうれん草 25 葱 5	全粥	精白米 70	パン	胚芽ロール 48 ホテルブレッド 40	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70
	つゆ	かつお・昆布だ 70 めんみ 1.8L 20	鶏肉のあんかけ	若鶏もも 皮な 40 片栗粉 1 菜種油 1 玉葱 50 もやし 20 人参 皮剥 5 濃口醤油 7.5 上白糖 1	スープ煮	ホタテ貝柱 30 じゃが芋 60 ブロッコリー 30 キャベツ 20 人参 皮剥 20 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	魚バタ焼	まだら・40g (40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 有塩バター 4 もやし 30 ピーマン 5 菜種油 2 食塩 0.2 白こしょう 0.03	豆腐海鮮あんかけ	木綿豆腐 50 ベビーホタテ 10 むきエビ 10 玉葱 30 人参 皮剥 10 ピーマン 10 中華味 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01 片栗粉 1	鶏肉の塩麴焼き	若鶏もも 皮な 30 塩こうじ 1.5 菜種油 1 ブロッコリー 20 ブリーツレタス 6 レモン 10 マヨネーズ 5	豆腐あんかけ	木綿豆腐 75 人参 皮剥 15 葱 15 鶏卵 15 減塩しょうゆ (5 食塩 0.1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 片栗粉 2
	和え物	さやいんげん (40 人参 皮剥 5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	合成清酒	みりん風調味料 2.5 かつお・昆布だ 30 片栗粉 1 糸みつば 5	ピーマンソテー	赤ピーマン 20 黄ピーマン 20 ピーマン 20 オリーブ油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	酢の物	なが芋 60 きゅうり 5 上白糖 3 穀物酢 2.5 食塩 0.3	鶏肉と大根の煮物	若鶏むね皮なし 20 大根 皮剥 30 人参 皮剥 20 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	南瓜煮物	西洋かぼちゃ 70 濃口醤油 2.5 上白糖 1 かつおだし 15	みそ炒め	若鶏もも 皮な 20 ピーマン 20 赤ピーマン 10 黄ピーマン 10 菜種油 1 淡色辛みそ 6 上白糖 2
	切干大根煮	切干し大根 5 人参 皮剥 8 さやえんどう 5 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (15 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	サラダ	レタス 30 人参 皮剥 5 ノンオイルザンパツ 10	なす味噌噌炒め	なす 40 玉葱 20 人参 皮剥 5 乾椎茸 0.3	なす味噌噌炒め	若鶏むね皮なし 20 大根 皮剥 30 人参 皮剥 20 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15 さやえんどう 4	茄子の炒め煮	なす (皮なし) 50 さやえんどう 5 有塩バター 3 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 かつおだし 10	玉葱のマリネ	玉葱 45 ロースハム 15

軟菜食

献立表(週間)

	7月22日(日)	7月23日(月)	7月24日(火)	7月25日(水)	7月26日(木)	7月27日(金)	7月28日(土)
栄養価	エネルギー - 1421 kcal 蛋白質 55.8 g	エネルギー - 1510 kcal 蛋白質 59.3 g	エネルギー - 1537 kcal 蛋白質 57.9 g	エネルギー - 1552 kcal 蛋白質 58.4 g	エネルギー - 1424 kcal 蛋白質 59.1 g	エネルギー - 1506 kcal 蛋白質 58.8 g	エネルギー - 1470 kcal 蛋白質 57.1 g
	脂質 23.6 g 炭水化 244.5 g	脂質 25.5 g 炭水化 256.0 g	脂質 37.1 g 炭水化 242.5 g	脂質 32.9 g 炭水化 249.2 g	脂質 29.1 g 炭水化 226.2 g	脂質 36.3 g 炭水化 231.8 g	脂質 25.4 g 炭水化 247.6 g
	塩分 9.7 g	塩分 10.6 g	塩分 10.6 g	塩分 9.5 g	塩分 10.7 g	塩分 9.2 g	塩分 10.2 g

