

軟菜食

献立表(週間)

	10月1日(月)		10月2日(火)		10月3日(水)		10月4日(木)		10月5日(金)		10月6日(土)		10月7日(日)		
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	
	蒸し豆腐	木綿豆腐 50 削り節 1 醤油パック 5	白菜の軟らか煮	白菜 100 人参 皮剥 10 さやえんどう 6 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 30	野菜炒め煮	キャベツ 80 ピーマン 10 黄ピーマン 10 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 みりん風調味料 1	焼き魚	さけ・20g(骨 20 食塩 0.1 しそ 0.5	切干大根煮	切干し大根 6 人参 皮剥 10 乾椎茸 0.5 さやいんげん(10 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 50 ほうれん草 10 人参 皮剥 10 玉葱 40 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 30	鶏ささみの噌焼き	ささ身 20 オイスターズ炒め 1 淡色辛みそ 1 みりん風調味料 0.5 濃口醤油 0.5 ブロッコリー 40 マヨネーズ 10	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
	ほうれん草の炒煮	ほうれん草 50 人参 皮剥 10 焼き竹輪 10 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1	温泉卵	温泉卵 50 温泉卵のたれ 4	おから	おから(新製法) 20 ひじき 0.2 乾椎茸 0.3 人参 皮剥 5 葱 5 調合油 2 濃口醤油 3 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 10	切干大根	切干し大根 6 人参 皮剥 5 葱 5 調合油 2 濃口醤油 3 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 10	みそ汁	白菜 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ごま和え	白菜 50 いりごま 1 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	のり佃煮	減塩あまのり佃煮 8	木綿豆腐 30 小松菜 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	みそ汁	白菜 30 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	切り干し大根の和え物	切り干し大根 6 人参 皮剥 5 しそ 0.3 濃口醤油 5	みそ汁	大根 葉 20 大根 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	白菜 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	白菜 50 いりごま 1 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	みそ汁	白菜 50 いりごま 1 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	のり佃煮	減塩あまのり佃煮 8	木綿豆腐 30 小松菜 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	漬物	なす しば漬 10	みそ汁	もやし 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	大根 葉 20 大根 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	おなか和え	きゅうり 20 濃口醤油 1 上白糖 0.2 削り節 0.1	みそ汁	白菜 50 いりごま 1 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	みそ汁	白菜 50 いりごま 1 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	のり佃煮	減塩あまのり佃煮 8	木綿豆腐 30 小松菜 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 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	牛乳	牛乳 180	
昼	全粥	精白米 70	パン	南瓜パン40g 40 ロールパン 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	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 200 若鶏もも 皮な 20 食塩 2 鶏ガラスープ 0.3 かつお・昆布だ 300 淡口醤油 1 小葱 5	
	蒸し魚のあんかけ	まだら・60g(60 生姜 3 食塩 0.3 貝割大根・芽 10 濃口醤油 5 上白糖 1 片栗粉 1 煮干しだし 30	マカロニニグラタン	マカロニ 乾 10 若鶏もも 皮な 20 玉葱 20 マッシュルーム 10 有塩バター 3 薄力粉 1等 8 牛乳 1000ml 80 コンソメ 0.5 食塩 0.3 パン粉(乾燥) 0.5 パルメザンチー 0.5 パセリ(粉) 0.2	焼き魚と野菜ソテー	そい 40g(骨 40 食塩 0.2 玉葱 40 人参 皮剥 10 さやえんどう 5 無塩バター 1 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	魚の照焼き	あかうお・30g 30 濃口醤油 5 上白糖 5 みりん風調味料 5 合成清酒 2.5 キャベツ ゆで 50 しそ 1	シチュウ	若鶏もも 皮な 20 玉葱 40 人参 皮剥 20 無塩バター 3 薄力粉 1等 5 牛乳 40 コンソメ 0.5 食塩 1 白こしょう 0.01 クリーム(植物) 10	魚塩麩焼き	あかうお・60g 60 塩こうじ 3 合成清酒 3 しょうが(甘酢) 20 しそ 0.5 トマト 20	魚パン粉焼き	まだら・30g(30 食塩 0.15 白こしょう 0.01 パン粉(乾燥) 3 菜種油 1 キャベツ ゆで 20 人参 皮剥(ゆ) 5 ソースパック 5	
	炊合せ	大根 皮剥 40 鶏卵 25 人参 皮剥 15 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	千切り野菜サラダ	大根 皮剥 30 きゅうり 20 きょうな 10	イカの酢みそ和え	するめいか 10 葱(ゆで) 40 淡色辛みそ 5 上白糖 3 穀物酢 3	炊合せ	大根 皮剥 60 焼き竹輪 20 人参 皮剥 30 鶏卵 25 さやえんどう 4 濃口醤油 5 上白糖 1	サラダ	キャベツ ゆで 40 ミニトマト 15 ブロッコリー 20 鶏卵 25 穀物酢 5 コンソメ 5 調合油 3	ビーフン	ビーフン 5 玉葱 40 ピーマン 8	さつま芋	さつま芋 50 人参 皮剥 15	
	長いも	なが芋 50					栗よう	水ようかん(垂) 50							

献立表(週間)

軟菜食

		10月1日(月)		10月2日(火)		10月3日(水)		10月4日(木)		10月5日(金)		10月6日(土)		10月7日(日)														
昼	の酢の物	きゅうり	10	ミニトマト	15	野菜サ	ブロッコリー	60	かん	濃口醤油	2.5	菜種油	1	平	菜種油	2												
		穀物酢	5		濃口醤油		2.5	ラダ			5		人参 皮剥(ゆ)		5	白こしょう	0.01	食塩	0.3	濃口醤油	4							
		上白糖	3		穀物酢		5	マヨネーズパッ			10		胡瓜の		40	きゅうり	40	スープ	緑豆春雨	5	黒こしょう	0.01	みりん風調味料	2				
		食塩	0.2		調合油		3	清汁			10		酢の物		10	えのき茸	10	ピーマン	10	清汁	白菜	20	上白糖	2				
みそ汁	いわのり	2	かつお缶詰(油)	15	鶏卵	10	煮干しだし	10	上白糖	3	鶏ガラスープ	0.25	中華味	0.25	果物	ぶどう	60	果物	キウイフルーツ	40								
		葱		5		淡口醤油		1.25		糸みつば		3		食塩		0.1	白こしょう		0.01	食塩	0.2	果物	パイナップル	75				
		淡色辛みそ		10		スープ		小松菜		30		淡口醤油		5		みそ汁	なめこ		20	食塩	1	白こしょう	0.01	食塩	0.2	果物	パイナップル	75
		煮干しだし		150		木綿豆腐		30		食塩		0.2		葱		3	淡色辛みそ		10	ぶどう	60	果物	キウイフルーツ	40				
果物	ネーブル	60	白こしょう	0.01	果物	バナナ	100	果物盛	パイナップル	40	果物	ぶどう	60	果物	キウイフルーツ	40	果物	パイナップル	40									
		果物		パイナップル		40	なし		40	果物		ぶどう	60		果物	キウイフルーツ		40										
		果物		パイナップル		40	なし		40	果物		ぶどう	60		果物	キウイフルーツ		40										
		果物		パイナップル		40	なし		40	果物		ぶどう	60		果物	キウイフルーツ		40										
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										
		鶏肉ケ	40		焼き魚	40		揚げ鶏	40		鶏肉ア	40		煮魚	40		鶏肉卵	30	すき焼	20								
		チャッ	40		ほっけ・40g(0.2		ネギソ	2.5		スバラ	50		生姜	2		とじ	50	き	30	若鶏もも 皮な	20						
		煮	10		レモン	8		ース	2.5		炒め	20		濃口醤油	7.5		上白糖	1	白菜	40	焼き豆腐	30						
酢のもの	かぶ 皮剥	50	チンゲ	チンゲンサイ	50	大根 皮剥	40	ピーナ	キャベツ	50	ピーマン	5	野菜サ	きゅうり	25	里芋田	里芋	60										
		赤ピーマン		10	濃口醤油		2.5		ごま油	1		コンソ		0.5	さやえんどう		4	削り節	0.2	みりん風調味料	2.5							
		食塩		0.2	上白糖		0.5		さやいんげん(20		メ煮		0.2	淡色辛みそ		5	醤油パック	5	合成清酒	2.5	葱	15					
		上白糖		3	ごま		1		炊き合	40		ツ和え		5	上白糖		1	みりん風調味料	1	淡口醤油	7.5	人参 皮剥	8					
温野菜	スナッパ	30	みそ汁	カットわかめ	0.5	人參 皮剥	15	ピーナ	ピーナツパタ	5	ピーマン	5	胡瓜の	きゅうり(皮な	30	野菜サ	きゅうり	25										
		マヨネーズ		15	濃口醤油		5		上白糖	0.5		濃口醤油		5	上白糖		0.5	鶏卵	50	濃口醤油	10							
		上白糖		1	煮干しだし		15		さやえんどう	4		スープ		チンゲンサイ	30		甘味噌	60	焼き茄	60	みりん風調味料	2.5						
		いりごま		1	煮干しだし		150		さやえんどう	4		スープ		チンゲンサイ	30		かけ	4	子	0.2	合成清酒	2.5						
スープ	ほうれん草	20	葱	5	ポテト	じゃが芋	50	ヨーグ	低脂肪ヨーグル	100	みそ汁	じゃが芋 ゆで	20	みそ汁	カットろろ昆布	1	清汁	もやし	20									
		玉葱		10		サラダ	10		きゅうり	10		人参 皮剥	5		鶏ガラスープ	0.25		玉葱	20	葱	5	もやし	20					
		コンソメ		0.5		マヨネーズ	8		人參 皮剥	5		マヨネーズ	8		中華味	0.5		淡色辛みそ	10	淡色辛みそ	10	かつお・昆布だ	150	淡口醤油	7.5			
		食塩		0.5		食塩	0.2		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		食塩	0.5		煮干しだし	150	煮干しだし	150	食塩	0.2	食塩	0.2			

献立表(週間)

軟菜食

	10月1日(月)		10月2日(火)		10月3日(水)		10月4日(木)		10月5日(金)		10月6日(土)		10月7日(日)															
夕						淡色辛みそ 煮干しだし	10 150																					
栄養価	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	1554 kcal	蛋白質	53.7 g	エネルギー	1565 kcal	蛋白質	59.6 g	エネルギー	1506 kcal	蛋白質	57.7 g	エネルギー	1481 kcal	蛋白質	60.0 g	エネルギー	1519 kcal	蛋白質	56.9 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	34.9 g	炭水化	249.4 g	脂質	24.6 g	炭水化	270.7 g	脂質	31.3 g	炭水化	241.7 g	脂質	32.8 g	炭水化	228.9 g	脂質	28.0 g	炭水化	253.4 g
	塩分	9.8 g			塩分	10.1 g			塩分	9.7 g			塩分	8.6 g			塩分	10.6 g			塩分	9.6 g			塩分	10.8 g		

献立表(週間)

軟菜食

	10月8日(月)		10月9日(火)		10月10日(水)		10月11日(木)		10月12日(金)		10月13日(土)		10月14日(日)		
朝	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	
	豆腐と もやし のソテ ー	焼き豆腐 50 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 ンブル エッグ	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 きんぴ ら風	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 あんか け	冷凍全卵 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 さやいんげん (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	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	
	煮物	焼き竹輪 10 かぶ 皮剥 40 濃口醤油 5 上白糖 1	いんげん ゆで 8 濃口醤油 2.5 上白糖 1	焼き魚 20 ほっけ・20g (0.1 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	みそ汁	たいみ そ	たいみそ 8	みそ汁	白菜 20 木綿豆腐 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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	おおか か	大根 皮剥 20 キャベツ 20 食塩 0.1 穀物酢 2 濃口醤油 1 上白糖 0.5 削り節 0.3
	お浸し	白菜 (ゆで) 30 濃口醤油 2.5	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	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	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	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	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180	
昼	全粥	精白米 70	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 上白糖 1 片栗粉 1 大根 皮剥 40 しそ 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	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 かつお・昆布だ 320 めんみ 1.8L 30	
	鶏ゆか り炒め	若鶏もも 皮な 40 玉葱 60 ゆかり 1 濃口醤油 2.5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 上白糖 1 片栗粉 1 大根 皮剥 40 しそ 1	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 菜種油 1 ケチャップ 8 キャベツ 20 サラダ菜 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	魚の香 草焼き	まだら・40g (40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パン粉 (乾燥) 1 タイム 0.1 パセリ 0.1 有塩バター 3 オリーブ油 3 サニーレタス 3 レモン 10 ソースパック 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 野菜ソ テー	キャベツ 50 ピーマン 5 人参 皮剥 5 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	煮奴 木綿豆腐 50 濃口醤油 3 みりん風調味料 2 煮干しだし 30 生姜 3 小葱 2		
	ソテー	さやいんげん (40 黄ピーマン 5 コンソメ 0.3 食塩 0.2 白こしょう 0.01	マッシ ュポテ ト	じゃが芋 60 豆乳 10 食塩 0.3	マセド アンサ ラダ	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	レモン 煮	さつま芋 (皮な 80 上白糖 5 レモン (果汁) 3	
	サラダ	キャベツ 30 玉葱 10	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	なめ茸	キャベツ 40	なめ茸	キャベツ 40	なめ茸	キャベツ 40	和え物	さやいんげん (40 人参 皮剥 5	

軟菜食

献立表(週間)

	10月8日(月)		10月9日(火)		10月10日(水)		10月11日(木)		10月12日(金)		10月13日(土)		10月14日(日)				
昼	人参 皮剥	5	穀物酢	5	あえ	するめいか	10	調合油	3	キャベ	キャベツ	40	清汁	あさり	18		
	ノンオイルサシマ	10	調合油	3	えのき茸(味付)	えのき茸(味付)	10	食塩	0.2	ツサラ	きゅうり	5		小葱	3		
	西洋かぼちゃ(50	食塩	0.2	清汁	鶏卵	20	白こしょう	0.01	ダ	人参 皮剥	3		淡口醤油	5		
マッシュ	食塩	0.1	白こしょう	0.01	生椎茸	生椎茸	10	チンゲ	チンゲンサイ	50	マヨネーズ	マヨネーズ	8	果物	食塩	0.2	
ユ南瓜	牛乳 1000ml	5	スープ	玉葱	小葱	小葱	2	ン菜の	濃口醤油	2.5	ケチャップ	かつお・昆布だ	150		かつお・昆布だ	150	
	有塩バター	2		ローズハム	淡口醤油	淡口醤油	5	お浸し	煮干しだし	2.5		みそ汁	ほうれん草	40		パイナップル	75
	パセリ(粉)	0.1		人参 皮剥	食塩	食塩	0.2	清汁	棒麩	2	果物	豆麩	2				
果物盛	なし	30		コンソメ	かつお・昆布だ	かつお・昆布だ	150	棒麩	さやえんどう	10		淡色辛みそ	10				
合せ	パイナップル	30		食塩	0.8	果物	キウイフルーツ	50	淡口醤油	5		煮干しだし	150				
	キウイフルーツ	20	野菜ジ	白こしょう	0.01				食塩	0.2	果物	ぶどう	60				
	みそ汁	大根 葉	20	ユース	きになる野菜(125											
		葱	5	果物	パレンシアオレ	75		果物	バナナ	100							
		淡色辛みそ	10														
		煮干しだし	150														
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		
魚西京	そい 30g(骨)	30	照焼魚	まだら・40g(40	鶏肉甘	若鶏もも 皮な	30	焼魚	さけ・40g(骨)	40	鶏生姜	若鶏もも 皮な	40	肉団子	鶏ひき肉	60
焼	淡色辛みそ	3.3		濃口醤油	2.5	酢あん	濃口醤油	0.5	食塩	0.2	焼き	濃口醤油	5	の甘酢	玉葱	30	
	上白糖	0.3		上白糖	0.5	かけ	生姜	0.5	大根 皮剥	40		上白糖	1	あんか	鶏卵	3	
	みりん風調味料	1.7		みりん風調味料	1.3		片栗粉	1.5	しそ	1		合成清酒	2.5	け	食塩	0.1	
	大根 皮剥	40		合成清酒	0.5		菜種油	2	醤油パック	5		生姜	3		白こしょう	0.01	
	しそ	0.5		大根 皮剥	40		玉葱	30				菜種油	2		薄力粉 1等	3	
	醤油パック	5		しそ	1		人参 皮剥	20	麻婆豆	木綿豆腐	30	ブロッコリー	40		玉葱	50	
青菜ソ	チンゲンサイ	60		醤油パック	5		ピーマン	10	腐	鶏ひき肉	20		鶏卵	25		人参 皮剥	20
テー	人参 皮剥	10	さつま	さつま芋	45		菜種油	2		玉葱	50		醤油パック	5		乾椎茸	1
	ソフトマーガリ	1	煮	上白糖	5		上白糖	2		葱	10		じゃが芋	50	とびっ	大根 皮剥	40
	食塩	0.2		濃口醤油	7.5		濃口醤油	7.5	にんにく	0.5	じゃが	濃口醤油	2.5	こ和え	人参 皮剥	3	
長芋の	なが芋	40	もやし	もやし	60	ジャー	じゃが芋	40	生姜	3	芋炒煮	上白糖	0.5		小松菜	5	
酢の物	きゅうり	10	の和え	きゅうり	5	マンポ	玉葱	20	濃口醤油	5		濃口醤油	2.5		淡口醤油	2.5	
	上白糖	3	物	人参 皮剥	5	テト	有塩バター	2	片栗粉	1		上白糖	1		上白糖	0.5	
	穀物酢	5		濃口醤油	5		食塩	0.2	淡色辛みそ	2	おろし	大根 皮剥	40		穀物酢	5	
	食塩	0.2		かつお節	0.3		白こしょう	0.01	上白糖	1	和え	なめこ	20		小葱	5	
茶碗蒸	くり 甘露煮	6	八杯汁	木綿豆腐	30		パセリ	0.5	合成清酒	2.5		きゅうり	5	小柱の	いたやがい	20	
し	なると	10		乾椎茸	0.5				鶏ガラスープ	0.25	磯辺和	白菜	60	サラダ	きゅうり	20	
	食塩	0.2		生姜	5	湯葉と	湯葉	10	中華味	0.5	え	濃口醤油	2.5		レタス	10	
	かつお・昆布だ	100		かつお・昆布だ	150	小松菜	小松菜 ゆで	50	ごま油	1		焼きのり	0.2		玉葱	10	
	鶏卵	50		濃口醤油	5	のお浸	濃口醤油	2.5	片栗粉	1	スープ	玉葱	40		穀物酢	5	
	合成清酒	1		食塩	0.2	し	みりん風調味料	1	大根 皮剥	50		人参 皮剥	10		濃口醤油	2.5	
	みりん風調味料	1		片栗粉	1		削り節	0.2	食塩	0.2		コンソメ	0.5		おろししょうが	1	
	淡口醤油	2.5				スープ	カットわかめ	0.5	上白糖	3		食塩	0.8		上白糖	0.5	
							玉葱	20	しょうが(甘酢)	10		白こしょう	0.01	みそ汁	さやいんげん(10	
							葱	5	みそ汁	キャベツ	30					なす	20
									葱	葱	10					淡色辛みそ	10
									淡色辛みそ	10					煮干しだし	150	

献立表(週間)

軟菜食

	10月8日(月)		10月9日(火)		10月10日(水)		10月11日(木)		10月12日(金)		10月13日(土)		10月14日(日)			
夕					鶏ガラスープ	0.25	煮干しだし	150								
					中華味	0.5										
					食塩	0.8										
					白こしょう	0.01										
栄養価	エネルギー	1488 kcal	蛋白質	57.3 g	エネルギー	1519 kcal	蛋白質	58.3 g	エネルギー	1507 kcal	蛋白質	58.2 g	エネルギー	1573 kcal	蛋白質	59.0 g
	脂質	27.1 g	炭水化	246.9 g	脂質	37.3 g	炭水化	231.3 g	脂質	30.0 g	炭水化	246.3 g	脂質	34.6 g	炭水化	251.1 g
	塩分	9.8 g			塩分	9.4 g			塩分	9.6 g			塩分	10.9 g		
					エネルギー	1524 kcal	蛋白質	59.3 g	エネルギー	1524 kcal	蛋白質	59.3 g	エネルギー	1487 kcal	蛋白質	59.1 g
	脂質	35.3 g	炭水化	235.0 g	脂質	29.5 g	炭水化	239.7 g	脂質	27.4 g	炭水化	245.1 g	脂質	27.4 g	炭水化	245.1 g
	塩分	10.0 g			塩分	10.6 g			塩分	11.0 g			塩分	11.0 g		

献立表(週間)

軟菜食

	10月15日(月)		10月16日(火)		10月17日(水)		10月18日(木)		10月19日(金)		10月20日(土)		10月21日(日)	
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
	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	鶏肉照り焼き	若鶏もも 皮なし 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 マヨネーズパッ 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 食塩 0.5 濃口醤油 5 白こしょう 0.01 片栗粉 1	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	豆腐煮	焼き豆腐 25 里芋 30 人参 皮剥 15 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 30
	納豆	納豆 40 葱 2 醤油パック 5 5	野菜ソテー	キャベツ 60 ぎょうな 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	もやし炒煮	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	みそ汁	チンゲンサイ 30 凍り豆腐 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ソテー	キャベツ 40 人参 皮剥 10 ピーマン 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01
	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	切り干し大根の炒め煮	切り干し大根 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	なす しば漬 10	のり佃煮	のり佃煮 10
	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	みそ汁	玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 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	牛乳	牛乳 180
昼	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	ゆかり粥	精白米 70 ゆかり 1	そうめん	そうめん ゆで 200 蒸しかまぼこ 10 葱 5 めんみ 1.8L 20 かつお・昆布だ 320
	鶏肉のあんかけ	若鶏もも 皮なし 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 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 かつお・昆布だ 30 片栗粉 1 糸みつば ゆで 5	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	豆腐海苔あんかけ	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 皮なし 30 塩こうじ 1.5 菜種油 1 ブロッコリー 20 プリーツレタス 6 レモン 10 マヨネーズパッ 10	いも煮	里芋 80 若鶏むね 皮なし 40 人参 皮剥 10 葱 10 濃口醤油 5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 上白糖 1 煮干しだし 30	吉野鶏	若鶏もも 皮なし 50 上白糖 0.5 濃口醤油 2.5 片栗粉 5 サラダ菜 3
	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	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 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	炒め煮	大根 皮剥 40 人参 皮剥 5 焼き竹輪 10 ごま油 1 濃口醤油 2.5 上白糖 1	焼き芋	さつま芋 60
			サラダ	レタス 30 人参 皮剥 5 ノンオイルサソリパック 10	なす味噌炒め	なす 40 玉葱 20 人参 皮剥 5 乾椎茸 0.3					山形だし	なす 10 きゅうり 10	果物	パインアップル 60

軟菜食

献立表(週間)

	10月15日(月)	10月16日(火)	10月17日(水)	10月18日(木)	10月19日(金)	10月20日(土)	10月21日(日)
栄養 価	エネルギー - 1510 kcal 蛋白質 59.4 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 - 1434 kcal 蛋白質 58.6 g	エネルギー - 1541 kcal 蛋白質 58.8 g	エネルギー - 1460 kcal 蛋白質 57.2 g	エネルギー - 1510 kcal 蛋白質 56.6 g
	脂質 25.5 g 炭水化 256.1 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 229.6 g	脂質 40.1 g 炭水化 232.0 g	脂質 29.6 g 炭水化 235.0 g	脂質 25.1 g 炭水化 257.1 g
	塩分 10.6 g	塩分 10.6 g	塩分 9.5 g	塩分 10.4 g	塩分 9.6 g	塩分 9.9 g	塩分 11.7 g

献立表(週間)

軟菜食

	10月22日(月)		10月23日(火)		10月24日(水)		10月25日(木)		10月26日(金)		10月27日(土)		10月28日(日)			
朝	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		
	千草焼き	冷凍全卵 40 上白糖 1 食塩 0.3 小松菜 10 玉葱 10 人参 皮剥 5	含め煮	焼き豆腐 50 濃口醤油 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 30 さやえんどう 4	野菜ソテー	小松菜 50 人参 皮剥 10 玉葱 20 菜種油 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01 温泉卵 50	炒り豆腐	木綿豆腐 50 キャベツ 50 葱 10 人参 皮剥 10 菜種油 2 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	大根煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 8 さやえんどう 3 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	炒煮	もやし 50 人参 皮剥 10 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1 納豆	挽きわり納豆	豆腐のあんかけ 50 かにかま 5 さやえんどう 5 生姜 2 淡口醤油 1 鶏ガラスープ 0.2 食塩 0.3 片栗粉 1	木綿豆腐 50 かにかま 5 さやえんどう 5 生姜 2 淡口醤油 1 鶏ガラスープ 0.2 食塩 0.3 片栗粉 1	
	切干大根の炒煮	切干し大根 6 人参 皮剥 10 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	磯和え	もやし ゆで 40 人参 皮剥 5 焼きのり 0.3 濃口醤油 2.5	ゴマ和え	さやいんげん(20 キャベツ 30 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 ごま 1	さつま芋煮	さつま芋(皮なし) 60 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 10 小葱 3	卵豆腐	冷凍全卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 濃口醤油 2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	みそ汁	チンゲンサイ 20 じゃが芋 40 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	フンゲン菜の炒め物	チンゲンサイ 50 人参 皮剥 10 いたやがい 20 ごま油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01	チンゲンサイ 50 人参 皮剥 10 いたやがい 20 ごま油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01	
	みそ汁	白菜 30 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	キャベツ 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	大根 葉 5 なす(皮なし) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	おかか	小松菜 40 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 削り節 0.3	みそ汁	大根 葉 20 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	チンゲンサイ 20 じゃが芋 40 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180
	漬物	たくあん漬(干)	練り梅	うめびしお 8	のり佃煮	減塩あまのり佃煮 8	みそ汁	もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	漬物	パリッコ 10 バナナ 100 牛乳 180	牛乳	牛乳 180	みそ汁	大根 皮剥 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳	牛乳 180
	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	ジョア	ジョア・ストロ 125	牛乳	牛乳 180
昼	全粥	精白米 70	パン	バターロール30 メロンパン65g 30 65	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		
	魚の照り焼き	そい 40g(骨) 40 濃口醤油 5 合成清酒 2 みりん風調味料 2 大根 皮剥 40 レタス 10 醤油パック 5	カレー風味ハンバーグ	合挽肉 40 玉葱 40 なが芋 5 鶏卵 3 食塩 0.5 白こしょう 0.01 カレー粉 0.5	魚の葱ソース	さけ・30g(骨) 30 生姜 3 葱 20 濃口醤油 5 穀物酢 5 レモン(果汁) 2 ごま油 1 ブロッコリー 40	チキンピカタ	若鶏もも 皮なし 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 5 調合油 1 ケチャップ 5 ブロッコリー 20 サニーレタス 8	魚の香味焼き	さば・40g(骨) 40 濃口醤油 5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 生姜 1 サニーレタス 8 レモン 8	煮魚	まごがれい・40 40 生姜 3 濃口醤油 10 上白糖 2 合成清酒 1.5 みりん風調味料 1.5 人参 皮剥 20 スナップえんどう 10	五目うどん	うどん ゆで 240 蒸しかまぼこ 10 鶏卵 25 ほうれん草(ゆ) 20 さやえんどう(4 葱 5 かつお・昆布だ 320 めんみ 1.8L 30	うどん ゆで 240 蒸しかまぼこ 10 鶏卵 25 ほうれん草(ゆ) 20 さやえんどう(4 葱 5 かつお・昆布だ 320 めんみ 1.8L 30	
	煮物	じゃが芋 50 人参 皮剥 20 淡口醤油 2.5 上白糖 1 煮干しだし 15	サラダ	トマト 40 きゅうり 20 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3	豆腐あんかけ	木綿豆腐 50 合挽肉 10 人参 皮剥 5 貝割大根・芽乾椎茸 0.3 グリーンピース 3 濃口醤油 5 上白糖 1 片栗粉 1	野菜炒め	チンゲンサイ 50 ぶなしめじ 25 黄ピーマン 5 菜種油 1 かき油 5 合成清酒 1	炒め物	キャベツ 30 玉葱 20 人参 皮剥 10 ピーマン 8 調合油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01 鶏ガラスープ 0.5	お浸し	ほうれん草 50 醤油パック 5 きゅうり 40 しそ 0.3 梅干し(調味漬) 3 削り節 0.2	じゃが芋そぼろ煮	じゃが芋 60 玉葱 40 鶏ひき肉 20 いんげん ゆで 20 減塩しょうゆゆ(5 上白糖 2 煮干しだし 15	ピーナツ和え	白菜 60 ピーナツバター 5 濃口醤油 2.5

