

献立表(週間)

軟菜食

	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	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
	小松菜の炒煮	小松菜 赤ピーマン 凍り豆腐 菜種油 濃口醤油 上白糖	40 20 1 1 5 1	焼き魚	あかうお・40g 食塩 しそ	40 0.2 1	切り干し大根	切干し大根 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	6 10 1 5 1 10	豆腐のりかけ	木綿豆腐 玉葱 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 片栗粉 小葱	50 30 5 5 1 1 1 1 1 2 2	野菜炒り卵	冷凍全卵 かつおだし キャベツ グリーンアスパ 人参 皮剥 食塩	50 5 20 10 10 0.5	五目煮	さつま揚げ 大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(濃口醤油 上白糖 煮干しだし	20 50 10 10 5 1 20	鮭甘塩焼き	秋鮭塩焼き(骨 しそ 人参と小松菜 もやし ゆで のナムル 濃口醤油 穀物酢 上白糖 ごま油	20 1 40 10 15 1 2.5 2.5 2 0.5
	茹で卵のマヨネーズ和え	鶏卵 マヨネーズ パセリ(粉)	25 5 0.2	カリフラワー	人参 皮剥 カリフラワー 濃口醤油 和え	5 30 2.5 0.5	サラダ	レタス 黄ピーマン 赤ピーマン 穀物酢 オリーブ油 食塩 白こしょう	30 5 5 5 3 0.3 0.01	きゅうり	きゅうり 梅干し(調味漬 肉和え 上白糖	30 2 0.5	ねり梅	梅びしお ほうれん草 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	10 20 0.5 10 150	みそ汁	木綿豆腐 カットわかめ 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 0.5 2 10 150	みそ汁	貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	5 2 10 150
	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	みそ汁	玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 10 150	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
昼	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	そば	そば ゆで 葱	180 5	全粥	精白米	70	バターロール	ロールパン	60	全粥	精白米	70
	吉野鶏	若鶏もも 皮なし 濃口醤油 合成清酒 片栗粉 サニーレタス レモン	60 5 1 1 5 10	シチュウ	若鶏もも 皮なし じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 有塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 食塩 白こしょう クリーム(植物 ブロッコリー	20 40 40 20 3 5 60 0.5 1 0.01 20 20	西京焼き	さけ・40g(骨 淡色辛みそ みりん風調味料 上白糖 大根 皮剥 しそ	40 5 5 1 40 1	蒸し野菜	尾付きえび 有塩バター さつま芋 キャベツ 玉葱 人参 皮剥 食塩 醤油パック	20 3 20 30 30 5 0.1 5 5	煮魚	まごがれい・40 生姜 濃口醤油 上白糖 合成清酒 里芋 小松菜	40 2 10 1 2.5 20 20	けんちん煮	木綿豆腐 大根 皮剥 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 30 10 5 1 2.5 15	味噌炒め	味噌炒め 若鶏もも 皮なし 尾なしえび 玉葱 有塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) パルメザンチー	30 60 20 30 6 10 80 0.5 0.3 0.01 3 0.1
	大根なます	大根 皮剥 はつかだいこん きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	40 5 10 5 3 0.3	長いもサラダ	なが芋 しそ 穀物酢 調合油 濃口醤油 白こしょう	40 0.3 5 3 2.5 0.01	梅肉和え	かぶ 皮剥 梅漬 なす しば漬 かき	40 5 10 80	肉じゃが	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱 人参 皮剥 調合油 濃口醤油 上白糖	40 10 20 10 1 5 1	酢の物	かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥	40 10 5	フレンチサラダ	キャベツ ゆで 黄ピーマン トマト 穀物酢 調合油 食塩	40 5 20 5 3 0.3	サラダ	レタス きゅうり はつかだいこん 穀物酢 調合油 食塩 白こしょう	10 40 5 5 3 0.2 0.01

献立表(週間)

軟菜食

	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	みそ汁	カットわかめ	0.5	野菜ス ーブ	ピーマン	5	清汁	もみじ麩	10	小葱		1	穀物酢	5	白こしょう	0.01	煮物	西洋かぼちゃ	40			
		白菜	40		キャベツ	30		切りみつば	10		小松菜	ゆで		50		上白糖		3	いんげん	ゆで	20	
		葱	3		コンソメ	0.5		淡口醤油	5	ゴマ和		0.2	マッ	じゃが芋	40		濃口醤油	5				
		淡色辛みそ	10		食塩	0.5		食塩	0.2	え			ユボテ	無塩バター	3		上白糖	1				
		煮干しだし	150		食塩	0.5		かつお・昆布だ	150	濃口醤油	2.5	みそ汁	なめこ	20	ト	食塩	0.3	煮干しだし	15			
	果物	ネーブル	60	果物	パインアップル	75				上白糖	0.5		葱	5	スープ	さやえんどう	10	スープ	玉葱	20		
										果物	キウイフルーツ	40		淡色辛みそ	10		緑豆春雨	5	チンゲンサイ	20		
														煮干しだし	150		人参 皮剥	10	コンソメ	0.5		
													果物	パレンシアオレ	70		コンソメ	0.5	食塩	1		
																	食塩	0.5	白こしょう	0.01		
																	白こしょう	0.01				
																果物	バナナ	100	果物	パインアップル	75	
																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	全粥	精白米	70	
	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	鶏の西	若鶏もも 皮な	40	おろし	まだら・30g(30	
		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	京焼	淡色辛みそ	5	煮	生姜	3	
		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		みりん風調味料	2.5		濃口醤油	10	
		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		上白糖	0.5		上白糖	3	
		合成清酒	1		大根 皮剥	40		鶏卵	3		サニータス	5		牛乳	3		大根 皮剥	40		合成清酒	2.5	
		大根 皮剥	50		しそ	0.5		パン粉(乾燥)	3	大根の	大根 皮剥	60		食塩	0.5		しそ	0.5		大根 皮剥	80	
		しそ	1		醤油パック	5		里芋	40	煮物	人参 皮剥	10		白こしょう	0.01		醤油パック	5		ほうれん草	30	
		醤油パック	5					ホタテ貝柱	15		さやいんげん(10		ケチャップ	5	里芋の	里芋	60	麻婆豆	木綿豆腐	50	
				三杯酢	きゅうり	50		人参 皮剥	20		濃口醤油	7.5		ウスターソース	5	煮物	淡口醤油	5	腐	鶏ひき肉	10	
	きんぴ	じゃが芋	50		生姜	2		濃口醤油	7.5		合成清酒	2.5		キャベツ	25		上白糖	1		玉葱	40	
	ら風	人参 皮剥	10		穀物酢	5		合成清酒	2.5		みりん風調味料	2.5		レッドキャベツ	5		さやえんどう(5		葱	10	
		ごま油	1		上白糖	3		片栗粉	1		鶏卵	25								減塩しょうゆ(2.5	
		上白糖	1		濃口醤油	2.5		生姜	1				リヤ	緑豆春雨	5					減塩みそ	2	
		濃口醤油	5							ほうれ	しぼり豆腐	30	パン	もやし	30	かぶの	かぶ 皮剥	60		上白糖	1	
		煮干しだし	15	炒煮	大根 皮剥	40				ん草の	いりごま	1		しそ	1	和え物	かぶ 葉(ゆで	8		淡口醤油	5	
		いりごま	0.5		凍り豆腐	3	大名和	キャベツ	50	白和え	淡色辛みそ	5		ローズハム	10		淡口醤油	5		合成清酒	2.5	
	マカロ	マカロニ 乾	4		菜種油	1	え	削り節	0.5		上白糖	3		穀物酢	2.5		みりん風調味料	2		片栗粉	1	
	ニサラ	きゅうり	20		濃口醤油	2.5		濃口醤油	2.5		濃口醤油	2.5		淡口醤油	5							
	ダ	ローズハム	8		上白糖	0.5		鶏卵	15		濃口醤油	2.5		上白糖	1	清汁	はんぺん	5	ポテト	じゃが芋	40	
		マヨネーズ	8		煮干しだし	10		食塩	0.1		みりん風調味料	1		ごま油	0.5		人参 皮剥	5	サラダ	きゅうり	15	
		白こしょう	0.01	のっぺ	里芋	30		菜種油	0.5		ほうれん草(ゆ	20		いりごま	1		葱	3		人参 皮剥	5	
				い汁	木綿豆腐	30	ブロッ	ブロッコリー	60		人参 皮剥(ゆ	5	南瓜の	西洋かぼちゃ	50		淡口醤油	5		ローズハム	5	
	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		食塩	0.2		マヨネーズ	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		かつお・昆布だ	150		白こしょう	0.01	
		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					かき玉	鶏卵	20
		食塩	0.2		食塩	0.2		白こしょう	0.01		食塩	0.2								汁	切りみつば	2
		昆布だし	75		煮干しだし	150					昆布だし	75	スープ	玉葱	40					淡口醤油	5	
		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					食塩	0.2	
							汁	かつとろろ昆布	1					コンソメ	0.5					昆布だし	75	

献立表(週間)

軟菜食

	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						淡口醤油 5				食塩 0.5				かつおだし 75														
						食塩 0.2				白こしょう 0.01																		
						煮干しだし 150																						
栄養価	エネルギー	1549 kcal	蛋白質	57.7 g	エネルギー	1533 kcal	蛋白質	59.3 g	エネルギー	1553 kcal	蛋白質	59.6 g	エネルギー	1412 kcal	蛋白質	59.1 g	エネルギー	1568 kcal	蛋白質	57.7 g	エネルギー	1573 kcal	蛋白質	59.7 g	エネルギー	1543 kcal	蛋白質	58.7 g
	脂質	38.4 g	炭水化	235.6 g	脂質	34.8 g	炭水化	238.6 g	脂質	33.5 g	炭水化	246.5 g	脂質	23.3 g	炭水化	236.5 g	脂質	36.2 g	炭水化	244.0 g	脂質	35.3 g	炭水化	250.2 g	脂質	28.8 g	炭水化	256.5 g
	塩分	9.7 g			塩分	8.5 g			塩分	10.6 g			塩分	11.5 g			塩分	11.0 g			塩分	10.9 g			塩分	9.2 g		

軟菜食

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	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			
	きんぴら風	じゃが芋 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	25 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	蒸し豆腐	木綿豆腐 削り節 醤油パック	50 1 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	100 10 6 5 1	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 5			
	卵焼き	冷凍全卵 食塩 上白糖 菜種油 パセリ	25 0.1 0.05 0.5 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	30 2.5 1.5 30	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	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	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	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	おからの炒り煮	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 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	10 30 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	牛乳	180	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	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	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8			
	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	ジョア	ジョア・ストロ	125			
昼	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	鶏そうめん	そうめん ゆで ささ身 ほうれん草 葱 濃口醤油 食塩 かつおだし 昆布だし	200 20 20 5 10 0.2 100 100	蒸し魚のあんかけ	まだら・60g(60 3 0.3 10	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	10 20 20 10 3 8 80	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 2.5 2.5			
	ハヤシシチュー	若鶏むね皮なし 玉葱 菜種油 ハヤシフレーク ウスターソース ケチャップ 上白糖 白こしょう 無塩バター グリーンピース	30 100 3 18 5 5 1 0.01 3 5	魚の生姜焼き	さわら・40g(40 0.2 5 5 5 3 10	魚みそ煮	さば・30g(骨) 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	30 3 15 2 2.5 2.5 40 4	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 20 10						
	グリーンサラダ	レタス ブロッコリー トマト 濃口醤油 穀物酢 調合油	20 40 15 2.5 5 3	冷奴	木綿豆腐 かつお節 小葱 醤油パック	25 0.5 1 5	煮物	里芋 焼き豆腐 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 煮干しだし グリーンピース	30 40 10 5 1 15 3	中華はるさめ	緑豆春雨 人参 皮剥 しそ	2 2 0.3	長いも	なが芋	50				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			

献立表(週間)

軟菜食

	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						淡色辛みそ 煮干しだし	10 150							淡色辛みそ 煮干しだし	10 150						
栄養価	1杯時 - 1591 kcal 蛋白質 53.9 g	1杯時 - 1546 kcal 蛋白質 58.9 g	1杯時 - 1573 kcal 蛋白質 56.2 g	1杯時 - 1464 kcal 蛋白質 59.3 g	1杯時 - 1510 kcal 蛋白質 59.8 g	1杯時 - 1505 kcal 蛋白質 59.0 g	1杯時 - 1553 kcal 蛋白質 52.0 g	脂質 37.3 g 炭水化 252.8 g	脂質 36.9 g 炭水化 238.9 g	脂質 36.4 g 炭水化 250.3 g	脂質 35.2 g 炭水化 219.5 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 9.0 g	塩分 9.8 g	塩分 10.8 g	塩分 9.4 g	塩分 9.8 g	塩分 10.1 g	塩分 9.7 g

軟菜食

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	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 煮干しだし	50 10 10 40 5 1 1 30	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	20 0.5 1 0.5 0.5 40 10	オイス ターソ 一ス炒 め	鶏ひき肉 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	豆腐と もやし のソテ ー	焼き豆腐 もやし 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 中華味 濃口醤油 上白糖	25 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 白菜 いりごま 濃口醤油 上白糖	20 0.5 50 1 2.5 0.5	豆腐の 五目煮	木綿豆腐 人参 皮剥 大根 皮剥 さやいんげん() 濃口醤油 上白糖 片栗粉	25 10 30 10 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 みそ汁 木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	40 10 10 10 30 10 150	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 ら風	大根 皮剥 人参 皮剥 いんげん ゆで 濃口醤油 上白糖	40 10 8 2.5 1	焼き魚	ほっけ・20g() 食塩 しそ 漬物 パリッコ	20 0.1 0.5 20																					
	みそ汁	白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	30 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	のり佃 煮	減塩あまのり佃 煮	8	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																					
	おかか 和え	きゅうり 濃口醤油 上白糖 削り節	20 1 0.2 0.1	牛乳	牛乳	180	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	みそ汁	棒麩 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 10 150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180																					
昼	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 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	200 20 2 0.3 300 1 5	全粥	精白米	70	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 カリフラワー	50 40 40 8 5 5 0.5 0.01 20	全粥	精白米	70	魚の梅 煮	まこがれい・40 生姜 梅漬(調味漬) 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 しそ 青梅甘露煮	40 3 2.5 7.5 2 2.5 1 18	シチュ ー	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 コンソメ 食塩 白こしょう クリーム(植物)	20 40 20 3 5 40 0.5 1 0.01 10	魚塩麩 焼き	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	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 ゆで 人参 皮剥(ゆ ソースパック	30 0.15 0.01 3 1 20 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	マッシ ュポテ ト	じゃが芋 豆乳 食塩	60 10 0.3	マセド アンサ ラダ	さつま芋 きゅうり(皮な) 人参 皮剥 マヨネーズ 食塩	30 20 10 8 0.3
	炊き合 わせ	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	40 15 10 5 1 10	サラダ	キャベツ ゆで ミニトマト ブロッコリー 鶏卵 穀物酢	40 15 20 25 5	ビーフ ンソテ	ビーフン 玉葱 ピーマン	5 40 8	さつま 芋の金 平	さつま芋 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 黒こしょう	50 15 2 4 0.01	春雨サ ラダ	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 鶏卵 穀物酢	30 15 15 25 5	なめ茸 あえ	キャベツ するめいか	40 10																					

献立表(週間)

軟菜食

	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	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	
	卵豆腐	冷凍全卵	20	ツナと	冷凍全卵	25	卵とじ	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	玉葱	玉葱	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	さやいんげん(さやいんげん(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	濃口醤油	濃口醤油	5		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	上白糖	上白糖	1		白こしょう	0.01		中華味	0.5		醤油パック	5	5	食塩	0.8	
		上白糖	1		菜種油	2	みりん風調味料	みりん風調味料	2.5	焼き魚	そい 20g(骨	20		濃口醤油	2.5		上白糖	0.5	野菜ソ	キャベツ	60	
		片栗粉	1		中華味	0.5	煮干しだし	煮干しだし	30	納豆	食塩	0.2		上白糖	0.5		納豆	40	テー	きょうな	10	
		貝割大根・芽	5		食塩	0.3				納豆	しそ	1		納豆	40		葱	2	和え物	きゅうり	30	
	ひじき	ひじき	4		白こしょう	0.01	チンゲ	はんぺん	10	おおか	食塩	0.2		納豆	40		醤油パック	5	5	菜種油	1	
	の炒め	人参 皮剥	10	か)ワワ	カリフラワー	50	ン菜の	チンゲンサイ	40	和え	大根 皮剥	20		葱	2		5	5	食塩	0.3	めんつゆ(スト	1
	煮	さつま揚げ	5	の和え	人参 皮剥	10	炒め煮	人参 皮剥	10		キャベツ	20		醤油パック	5		白こしょう	0.01		マヨネーズ	5	
		グリーンピース	3	物	濃口醤油	5		菜種油	5		食塩	0.1	きゅう	きゅうり	40	梅肉和	白菜	40	切り干	切干し大根	4	
		菜種油	1		上白糖	1		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	し大根	油揚げ	5	
		濃口醤油	5		上白糖	1		上白糖	1		濃口醤油	1	の物	穀物酢	5		みりん風調味料	2.5	の炒め	菜種油	1	
		上白糖	1	のり佃	のり佃煮	10	煮	ごま	1		上白糖	0.5		上白糖	3				煮	濃口醤油	5	
	たいみ	たいみそ	8	煮	のり佃	煮	のり佃	のり佃煮	10		削り節	0.3		淡口醤油	2.5	みそ汁	ほうれん草	30	みそ汁	葱	5	
	そ			みそ汁	白菜	20	煮	みそ汁	小松菜	みそ汁	ほうれん草	20	みそ汁	大根 葉	20		葱	5		淡色辛みそ	10	
	みそ汁	大根 葉	20		木綿豆腐	20	みそ汁	みそ汁	30		もやし	20		キャベツ	20		煮干しだし	150	みそ汁	煮干しだし	150	
		棒麩	1		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		キャベツ	20		煮干しだし	150		玉葱	20	
		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		さやえんどう	5	
		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10	
	牛乳	牛乳	180		牛乳	180	牛乳	牛乳	180		ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180	煮干しだし	150	
																				ジョア	ジョア・プレー	125
昼	全粥	精白米	70	もち米	もち米	70	全粥	精白米	70	にしん	そば ゆで	180	全粥	精白米	70	パン	胚芽ロール	48	全粥	精白米	70	
		おじや		人参 皮剥	人参 皮剥	5		にしん	そば	そば	にしん甘露煮	50		パン	ホテルブレッド	40		魚バタ	まだら・40g(40		
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	40	ぎんなん	ぎんなん	10	魚三五	ほっけ(三五八	40		ほうれん草	25	鶏肉の	若鶏もも 皮な	40		魚バタ	まだら・40g(40			
	リーム	食塩	0.2	淡口醤油	淡口醤油	2	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	一焼き	食塩	0.2	
	煮	白こしょう	0.01	みりん風調味料	みりん風調味料	2.5		しそ	1		かつお・昆布だ	320	け	菜種油	1	煮	じゃが芋	60	白こしょう	0.01		
		人参 皮剥	15	グリーンピース	グリーンピース	2		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		
		玉葱	30	かつお・昆布だ	かつお・昆布だ	50								もやし	20		キャベツ	20	もやし	30		
		マッシュルーム	20				野菜ソ	キャベツ	50	炊合せ	かぶ 皮剥	40		もやし	20		人参 皮剥	20	ピーマン	5		
		有塩バター	5	石狩鍋	さけ・40g(骨	40	テー	ピーマン	5		鶏卵	25		濃口醤油	7.5		コンソメ	0.5	菜種油	2		
		薄力粉 1等	5		じゃが芋	30		人参 皮剥	5		人参 皮剥	15		上白糖	1		食塩	0.5	食塩	0.2		
		牛乳	40		玉葱	20		菜種油	1		さやえんどう	4		合成清酒	2.5		白こしょう	0.01	白こしょう	0.03		
		クリーム(植物	8		大根 皮剥	20		食塩	0.3		濃口醤油	5		みりん風調味料	2.5							
		コンソメ	0.5		人参 皮剥	10		白こしょう	0.01		上白糖	1		かつお・昆布だ	30	ピーマ	赤ピーマン	20	酢の物	なが芋	60	
		食塩	0.5		葱	5		白こしょう	0.01		煮干しだし	1		片栗粉	1	ンソテ	黄ピーマン	20		きゅうり	5	
		白こしょう	0.01		淡色辛みそ	15	和え物	きゅうり	20					糸みつば	ゆで	ー	ピーマン	20		上白糖	3	
		パセリ(粉	0.2		かつお・昆布だ	200		春雨	3	おろし	大根 皮剥	50				ー	オリーブ油	1		穀物酢	2.5	
	大根サ	大根 皮剥	40	キャベ	キャベツ	40		かにかま	5	和え	きゅうり	5	煮物	大根 皮剥	40		食塩	0.3		食塩	0.3	
	ラダ	人参 皮剥	5	ツの炒	人参 皮剥	10		濃口醤油	2.5		穀物酢	2.5		人参 皮剥	15		白こしょう	0.01		食塩	0.3	
		きゅうり	10	めもの	焼き竹輪	10		上白糖	0.5		食塩	0.3		さやいんげん(15				なす味	なす	40	
		穀物酢	5		菜種油	1		ごま油	0.5		上白糖	3		濃口醤油	5	サラダ	レタス	30	噌炒め	玉葱	20	
														上白糖	1		人参 皮剥	5		人参 皮剥	5	

献立表(週間)

軟菜食

	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)			
昼		調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01		食塩 0.3 白こしょう 0.01	清汁	あさり 18 小葱 3 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	果物	かき 80		煮干しだし 15		ノンオイルサソリパック 10		乾椎茸 0.3 菜種油 3 淡色辛みそ 4 上白糖 2		
	チンゲン菜のお浸し	チンゲンサイ 50 濃口醤油 2.5 煮干しだし 2.5	和え物	オクラ 50 濃口醤油 5 上白糖 1 削り節 1 ごま油 0.5		かつお・昆布だ 150	果物	パイナップル 75		お浸し 白菜(ゆで) 50 濃口醤油 5 削り節 0.3	コーンポタージュ	クリームスタイ 40 玉葱 30 薄力粉 1等 7 無塩バター 5 牛乳 100 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	すまし汁	凍り豆腐 4 小葱 5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150		
	清汁	棒麩 2 さやえんどう 10 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	果物	ぶどう 60						みそ汁 小葱 3 じゃが芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150						
	果物	バナナ 100							果物	バナナ 100	果物	キウイフルーツ 40	果物	パイナップル 75		
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		
	焼魚	さけ・40g(骨) 40 食塩 0.2 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5	チキンソテー	若鶏もも 皮なし 30 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 人参 皮剥 5 もやし 40 ブロッコリー 40 マヨネーズパック 10	肉団子の甘酢あんかけ	鶏ひき肉 60 玉葱 30 鶏卵 3 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 玉葱 50 人参 皮剥 20 乾椎茸 1 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1 片栗粉 1 穀物酢 5 小葱 5	チキンソテー	若鶏もも 皮なし 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 キャベツ 30 トマト 15 マヨネーズパック 10	海鮮炒め	するめいか 10 尾なしえび 10 ベビーホタテ 10 若鶏むね皮なし 10 さやいんげん(玉葱) 40 きくらげ(乾) 1 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 菜種油 3 濃口醤油 5 中華味 0.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 上白糖 1 合成清酒 2.5 穀物酢 2.5 片栗粉 2 うずら卵 水煮 10	すき焼き	若鶏もも 皮なし 30 焼き豆腐 25 白菜 60 葱 15 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 濃口醤油 10 上白糖 3 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	鶏肉の香味だれ	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 ごま油 3 濃口醤油 5 上白糖 50 サラダ菜 5		
	麻婆豆腐	木綿豆腐 30 鶏ひき肉 20 玉葱 50 葱 10 にんにく 0.5 生姜 3 濃口醤油 5 淡色辛みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 ごま油 1 片栗粉 1	じゃが芋炒煮	じゃが芋 50 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	磯辺和え	白菜 60 濃口醤油 2.5 焼きのり 0.2	レモン煮	さつま芋(皮なし) 80 上白糖 5 レモン(果汁) 3	小柱のサラダ	いたやがい 20 きゅうり 20 レタス 10 玉葱 10 穀物酢 5 ごま油 3 濃口醤油 2.5 おろししょうが 1	焼き茄子	なす 60 小葱 3 醤油パック 5	おろし和え	大根 皮剥 40 きゅうり 10 淡口醤油 2.5	炊き合わせ	じゃが芋 40 人参 皮剥 20 さやえんどう(濃口醤油) 4 上白糖 5 昆布だし 15
	あちゃら漬け	大根 皮剥 50 食塩 0.2 穀物酢 5 上白糖 3 しょうが(甘酢) 10	スープ	玉葱 40 人参 皮剥 10 コンソメ 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	みそ汁	さやいんげん(なす) 10 淡色辛みそ 20 煮干しだし 150	みそ汁	かつとろろ昆布 1 さやいんげん(淡色辛みそ) 15 煮干しだし 150	和え物	小松菜 40 人参 皮剥 5 濃口醤油 2.5	みそ汁	凍り豆腐 2 小松菜 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	切りみつば 5 木綿豆腐 25 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		
	みそ汁	キャベツ 30 葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150							スープ	木綿豆腐 40 葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5						

献立表(週間)

軟菜食

	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)
栄養価	エネルギー 1573 kcal 蛋白質 59.0 g	エネルギー 1514 kcal 蛋白質 59.4 g	エネルギー 1487 kcal 蛋白質 59.1 g	エネルギー 1534 kcal 蛋白質 58.0 g	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
	脂質 34.6 g 炭水化 251.1 g	脂質 31.1 g 炭水化 244.4 g	脂質 29.5 g 炭水化 239.7 g	脂質 31.3 g 炭水化 251.8 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
	塩分 10.9 g	塩分 9.7 g	塩分 10.6 g	塩分 10.6 g	塩分 10.6 g	塩分 10.6 g	塩分 9.5 g

