

献立表(週間)

妊産婦食

	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)										
昼	コーンポタージュ	鶏卵	25	煮物	乾椎茸	0.3	白菜のお浸し	上白糖	0.5	ソテー	玉葱	45	なます	サラダ菜	3								
		ノオイルサッパック	10		菜種油	3		減塩しょうゆ(2.5		かつおだし	10		マリネ	5	マヨネーズ	5	菜種油	1				
		クリームスタイ	40		減塩みそ	4		煮干しだし	1		蒸しかまぼこ	20		オリーブ油	1	大根 皮剥	50	果物盛	10				
		玉葱	30		上白糖	2		菜の花	50		和種なばな	50		穀物酢	3	人参 皮剥	5	り合わ	20	白こしょう	0.01		
		薄力粉 1等	7		凍り豆腐	8		ゴマ和	2.5		減塩しょうゆ(2.5		食塩	0.2	白こしょう	0.01	穀物酢	5	みかん缶詰(果	10		
		無塩バター	5		上白糖	1		え	0.5		上白糖	0.5		パセリ(粉)	0.1	食塩	0.2	上白糖	3	食塩	0.2		
		牛乳	100		かつお・昆布だ	10		ごま	1		黒ごまウエハー	7		さやえんどう	20	焼き芋	60	デザート	7	チョコウエハー	7		
		コンソメ	0.5		小葱	5		漬物	20		デザート	ト		えのき茸	20	果物	60	パイナップル	60				
		食塩	0.5		パイナップル	75		生姜	1		果物			菜種油	1	果物	40	デザート	ト				
		白こしょう	0.01		黒ごまウエハー	7		食塩	0.2		デザート	ト		食塩	0.2	果物	7	デザート	ト				
	果物	ぶどう	60	酢みそ	0.5	カットわかめ	40	果物		果物	40	デザート	ト										
		チョコウエハー	7	葱	40	穀物酢	2.5	果物		デザート	7												
				減塩みそ	3	減塩みそ	3	果物															
				上白糖	3	いちご	20	果物															
				果物	20	キウイフルーツ	20	果物															
				デザート	60	ふる一つゼリー	60	デザート															
夕	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	85	炊き込み御飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	85					
	豚すき	豚ももスライス	60	鶏肉の香味だれ	若鶏もも 皮なし	80	塩焼き	そい 80g	80	チャン	さけ・60g	60	焼き	わらび ゆで	5	焼き魚	すずき・80g	80	チキンカツ	若鶏もも 皮なし	60		
		焼き豆腐	50	食塩	0.4	食塩	0.2	チャン	淡色辛みそ	8	焼き	みりん風調味料	2.5	焼き	ごぼう	5	きのこ	5	添え	食塩	0.3	白こしょう	0.01
		白菜	60	白こしょう	0.01	大根 皮剥	40	焼き	みりん風調味料	2.5	焼き	人参 皮剥	5	焼き	人参 皮剥	5	添え	白こしょう	0.01	薄力粉 1等	4	鶏卵	3
		葱	15	薄力粉 1等	3	しそ	1	焼き	生姜	1	焼き	減塩しょうゆ(5	焼き	減塩しょうゆ(5	添え	ぶなしめじ	30	パン粉(乾燥)	3	薄力粉 1等	4
		しらたき	30	ごま油	3	減塩正油パック	5	焼き	キャベツ	50	焼き	みりん風調味料	2.5	焼き	みりん風調味料	2.5	添え	生椎茸	20	鶏卵	3	薄力粉 1等	4
		人参 皮剥	8	上白糖	1	みそお	15	焼き	玉葱	10	焼き	吉野鶏	80	焼き	まいたけ	20	添え	まいたけ	20	パン粉(乾燥)	3	薄力粉 1等	4
		生椎茸	10	減塩しょうゆ(5	でん	25	焼き	人参 皮剥	10	焼き	若鶏もも 皮なし	80	焼き	菜種油	2	添え	菜種油	2	菜種油	10	薄力粉 1等	4
		菜種油	3	穀物酢	2.5	鶏卵	20	焼き	ぶなしめじ	10	焼き	減塩しょうゆ(2.5	焼き	減塩しょうゆ(5	添え	減塩しょうゆ(5	菜種油	2	薄力粉 1等	4
		減塩しょうゆ(5	みりん風調味料	2.5	さやいんげん(20	焼き	ピーマン	5	焼き	上白糖	0.5	焼き	合成清酒	2.5	添え	合成清酒	2.5	菜種油	2	薄力粉 1等	4
		上白糖	2	葱	5	人参 皮剥	15	焼き	サラダ	30	焼き	片栗粉	3	焼き	みりん風調味料	2.5	添え	みりん風調味料	2.5	菜種油	2	薄力粉 1等	4
		みりん風調味料	2.5	生姜	2	減塩みそ	5	焼き	レタス	30	焼き	キャベツ	20	焼き	小葱	3	添え	小葱	3	菜種油	2	薄力粉 1等	4
		合成清酒	2.5	大根 皮剥	50	合成清酒	2.5	焼き	ブロccoli	20	焼き	トマト	20	焼き	おから	30	添え	おから(新製法	30	菜種油	2	薄力粉 1等	4
		サラダ菜	5	サラダ菜	5	上白糖	1	焼き	ミニトマト	15	焼き	パセリ	1.5	焼き	おから	0.5	添え	おから(新製法	30	菜種油	2	薄力粉 1等	4
		里芋	60	みりん風調味料	1	みりん風調味料	1	焼き	鶏卵	25	焼き	マヨネーズ	5	焼き	の炒り	5	添え	ひじき	0.5	菜種油	2	薄力粉 1等	4
		楽	さやえんどう	6	炊き合せ	じゃが芋	40	焼き	マヨネーズパッ	10	焼き	マヨネーズパッ	10	焼き	煮	0.5	添え	乾椎茸	0.5	菜種油	2	薄力粉 1等	4
			減塩みそ	5	わせ	人参 皮剥	20	焼き	煮物	50	焼き	炊き合せ	30	焼き	煮	0.5	添え	人参 皮剥	5	菜種油	2	薄力粉 1等	4
			上白糖	1	の酢物	さやえんどう(4	焼き	煮物	5	焼き	大根 皮剥	30	焼き	煮	0.5	添え	葱	5	菜種油	2	薄力粉 1等	4
			みりん風調味料	2.5	の酢物	減塩しょうゆ(5	焼き	煮物	5	焼き	板こんにゃく	30	焼き	煮	0.5	添え	尾付きえび	20	菜種油	2	薄力粉 1等	4
			大根 皮剥	40	の酢物	上白糖	1	焼き	煮物	5	焼き	たけのこ 水煮	25	焼き	煮	0.5	添え	たけのこ 水煮	25	菜種油	2	薄力粉 1等	4
		きゅうり	10	の酢物	昆布だし	15	焼き	煮物	5	焼き	減塩しょうゆ(5	焼き	煮	0.5	添え	減塩しょうゆ(5	菜種油	2	薄力粉 1等	4	
		なめこ	20	和え物	めかぶわかめ	30	焼き	煮物	10	焼き	上白糖	1	焼き	煮	0.5	添え	みりん風調味料	2.5	菜種油	2	薄力粉 1等	4	
		おろし	10	和え物	茶そば	10	焼き	煮物	10	焼き	みりん風調味料	2.5	焼き	煮	0.5	添え	煮干しだし	15	菜種油	2	薄力粉 1等	4	
		なめこ(水煮缶)	20	和え物	めかぶわかめ	30	焼き	煮物	10	焼き	みりん風調味料	2.5	焼き	煮	0.5	添え	煮干しだし	15	菜種油	2	薄力粉 1等	4	

妊産婦食

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)	
夕	減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (2.5	上白糖 0.5	葱 5	乾椎茸 0.5	ワカメ 25	木綿豆腐 25	酢の物 40	かぶ 皮剥 40	サラダ	レタス 10	上白糖 4	4
小松菜	小松菜 40		湯豆腐	切りみつば 5	淡口醤油 5	スープ	カットわかめ 0.5	小葱 1.5	ゆず (果皮) 1	みそ汁	ミニトマト 20	ほうれん草 50	人参 皮剥 10	10
煮物	凍り豆腐 1		木綿豆腐 50	減塩しょうゆ (5	食塩 0.2	かつお・昆布だ 150	コンソメ 1	食塩 0.5	食塩 0.1	マヨネーズパツ 10	清汁	エリンギ 20		
	減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (5		かつお・昆布だ 150		食塩 0.5	白こしょう 0.01	穀物酢 5			にら 10		
	煮干しだし 15				ゼリー	ふる一つゼリー 60			茶碗蒸 10			カットわかめ 0.5	かつお・昆布だ 150	
ゼリー	ふる一つゼリー 60		ゼリー	ふる一つゼリー 60			ゼリー	ふる一つゼリー 60	し桜漬 2			大根 皮剥 40	淡口醤油 5	
									け添え 30			葱 5	食塩 0.2	
									かつお・昆布だ 60			淡色辛みそ 10	ゼリー	ふる一つゼリー 60
									食塩 0.3			煮干しだし 150		
									桜花漬け 1	ゼリー	ふる一つゼリー 60			
									かしわ 15					
									餅 2					
									あずき 全粒・ 8					
									上白糖 8					
									食塩 0.1					
									かしわの葉 1					
									ゼリー	ふる一つゼリー 60				
15	マドレ	薄力粉 1等 10	フレン	食パン 市販品 30	黒糖蒸	薄力粉 1等 30	ヨーグ	ヨーグルト (無 60	クッキ	薄力粉 1等 10	全粒粉	薄力粉 1等 10	ホット	ホットケーキ粉 15
	一又	粉糖 10	チトー	牛乳 10	シパン	黒砂糖 12	ルトゼ	上白糖 10	ー	無塩バター 5	クッキ	全粒粉 10	ケーキ	鶏卵 5
		ベーキングパウ 0.1	スト	鶏卵 5		ベーキングパウ 0.1	リー	ゼラチン寒天 1.5		上白糖 5	ー	ベーキングパウ 0.1		牛乳 10
		食塩 0.1		上白糖 1		食塩 0.1		水 10		牛乳 3		牛乳 6		有塩バター 0.5
		鶏卵 10		メーブルシロツ 6		水 30		ホイップクリー 10	紅茶	紅茶 浸出液 150		無塩バター 4		メーブルシロツ 3
		バニラエッセン 0.1						上白糖 2				上白糖 4		
		無塩バター 10	紅茶	紅茶 茶 2	紅茶	紅茶 茶 2		みかん缶詰 (果 10				紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 茶 2
	紅茶	紅茶 浸出液 150					紅茶	紅茶 浸出液 150						
栄養価	エネルギー 2003 kcal	蛋白質 75.9 g	エネルギー 1990 kcal	蛋白質 79.5 g	エネルギー 2075 kcal	蛋白質 80.7 g	エネルギー 1932 kcal	蛋白質 78.1 g	エネルギー 2089 kcal	蛋白質 79.5 g	エネルギー 2079 kcal	蛋白質 79.6 g	エネルギー 1995 kcal	蛋白質 82.9 g
	脂質 54.6 g	炭水化 300.1 g	脂質 41.1 g	炭水化 317.3 g	脂質 41.2 g	炭水化 337.6 g	脂質 43.0 g	炭水化 302.9 g	脂質 48.0 g	炭水化 326.4 g	脂質 50.8 g	炭水化 317.6 g	脂質 51.5 g	炭水化 291.0 g
	塩分 7.9 g		塩分 7.4 g		塩分 7.9 g		塩分 7.2 g		塩分 7.5 g		塩分 7.9 g		塩分 7.4 g	

献立表(週間)

妊産婦食

	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	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	
	含め煮	こつぶがんも	30	野菜ソ	小松菜	50	炒り豆	木綿豆腐	60	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	
		減塩しょうゆ(2.5	テー	人参 皮剥	10	腐	キャベツ	50	物	油揚げ	5		人参 皮剥	10	かにか	かにかま	10	こと湯	しそ	0.5	
		上白糖	0.5		玉葱	20		葱	10		人参 皮剥	8		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		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(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	0.5		上白糖	1		淡口醤油	1		減塩しょうゆ(2.5	
		さやえんどう	4		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(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		さやえんどう	3	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		煮干しだし	15		煮干しだし	15	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	さつま	さつま芋	60		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	
		減塩しょうゆ(2.5	え	キャベツ	30	芋煮	減塩しょうゆ(5		食塩	0.2	ゴマ和	和種なばな	40	ン菜の	人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(5	
					上白糖	0.5		上白糖	1		生姜	2	え	ごま	4	和え物	減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1	
	みそ汁	キャベツ	40		ごま	1		煮干しだし	10		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5		上白糖	1				
		葱	5	みそ汁	大根 葉	5		小葱	3		上白糖	1		上白糖	0.5				浅漬け	きゅうり	20	
		淡色辛みそ	10		なす(皮なし)	20	おかか	小松菜	40		片栗粉	0.2	みそ汁	チンゲンサイ	20					昆布の	刻み昆布	0.5
		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10	和え	濃口醤油	2.5		しそ	0.5		じゃが芋	40				煮物	減塩しょうゆ(2.5	
	梅漬け	梅干し(調味漬	5		煮干しだし	150		上白糖	0.5	みそ汁	大根 葉	20		淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 皮剥	20		上白糖	0.5	
					削り節	0.3		削り節	0.3		ぶなしめじ	10		煮干しだし	150		大根 葉	10	みそ汁	棒麩	1	
	牛乳	牛乳	180	松前漬	松前漬	15		みそ汁	もやし	20		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10		カットわかめ	0.5
				ジョア	ジョア・プレー	125		玉葱	10		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150	
								淡色辛みそ	10	漬物	パリッコ	10				ジョア	ジョア・ストロ	125				
								煮干しだし	150										牛乳	牛乳	180	
								牛乳	180		果物	バナナ	100									
								牛乳	180		牛乳	牛乳	180									
昼	パン	バターロール30	30	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	五目う	うどん ゆで	260	米飯	精白米	84	
		メロンパン65g	65												どん	尾なしえび	20					
				魚の葱	さけ・60g	60	チキン	若鶏もも 皮な	90	魚の香	さば・100g	100	煮魚	まこがれい・10	100		鶏卵	25	回鍋肉	若鶏もも 皮な	80	
	カレー	合挽肉	50	ソース	生姜	3	ピカタ	食塩	0.3	味焼き	減塩しょうゆ(5		生姜	3		ほうれん草(ゆ	20		キャベツ	70	
	風味ハ	玉葱	40		葱	20		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(10		さやえんどう(4		ピーマン	10	
	ンバー	なが芋	5		減塩しょうゆ(2.5		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	150		無塩バター	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		減塩しょうゆ(10		減塩みそ	10	
		白こしょう	0.01		とうがらし 乾	0.5		ケチャップ	5		レモン	8		人参 皮剥	20		みりん風調味料	2.5		上白糖	1	
		カレー粉	0.5		ごま油	1		ブロッコリー	20					スナッフえんど	10					鶏ガラスープ	0.5	
		菜種油	2		ブロッコリー	40		サニーレタス	8	炒め物	キャベツ	30				香草焼	さけ・40g	40				
		キャベツ	20		マヨネーズ	5					玉葱	20	お浸し	ほうれん草	50	き	食塩	0.1	南瓜の	かぼちゃ	60	
		人参 皮剥	5				野菜炒	チンゲンサイ	50		ピーマン	8		減塩正油パック	5		タイム	0.1	煮物	スナッフえんど	10	
		ソースパック	5	豆腐あ	木綿豆腐	50	め	ぶなしめじ	25		調合油	1	梅肉和	きゅうり	40		オリーブ油	3		減塩しょうゆ(5	
				んかけ	合挽肉	10		黄ピーマン	5		食塩	0.3	え	しそ	0.3		レタス	5		上白糖	1	
	サラダ	トマト	40		人参 皮剥	5		菜種油	1		白こしょう	0.01		梅干し(調味漬	3	ピーナ	白菜	60		煮干しだし	15	
		きゅうり	20		貝割大根・芽	3		かき油	5		鶏ガラスープ	0.5		削り節	0.2	ツ和え	ピーナッツバタ	5	ほうれ	ほうれん草	40	
		鶏卵	25		乾椎茸	0.3		合成清酒	1								減塩しょうゆ(2.5	ん草の	ぶなしめじ	15	
		穀物酢	5		グリーンピース	3											上白糖	1	あえ物	減塩しょうゆ(2.5	
		調合油	3		減塩しょうゆ(5	お浸し	えのき茸	10	野菜サ	カリフラワー	30	はんぺ	はんぺん	20							

献立表(週間)

妊産婦食

	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			ゼリー	食塩 0.2 ふる一つゼリー 60	生椎茸 5 コンソメ 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	ゼリー	ふる一つゼリー 60	ゼリー	ふる一つゼリー 60	穀物酢 5 上白糖 1 白こしょう 0.01	芋ポタ ージュ	無塩バター 5 薄力粉 1等 5 牛乳 1000ml 100 コンソメ 0.5 食塩 0.2 水 20 クリーム(植物) 5	お浸し	白菜 50 減塩しょうゆ(2.5 かつお・昆布だ 5
15	プリン 紅茶	カスタードブリ 60 紅茶 浸出液 150	フレン チト ースト	食パン 市販品 30 牛乳 10 鶏卵 5 上白糖 1 メープルシロップ 6	黒糖蒸 しパン	薄力粉 1等 30 黒砂糖 12 ベーキングパウ 0.1 食塩 0.1 水 30	ホット ケーキ	ホットケーキ粉 15 牛乳 10 鶏卵 5 有塩バター 1 メープルシロップ 3	クッキ ー	薄力粉 1等 10 無塩バター 5 上白糖 5 牛乳 3	全粒粉 クッキ ー	薄力粉 1等 10 全粒粉 10 ベーキングパウ 0.1 牛乳 6 無塩バター 4 上白糖 4	ホット ケーキ	ホットケーキ粉 15 鶏卵 5 牛乳 10 有塩バター 0.5 メープルシロップ 3
			紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150
栄養 価	1930 kcal 蛋白質 75.0 g 脂質 54.9 g 炭水化 273.9 g 塩分 7.6 g	2003 kcal 蛋白質 76.9 g 脂質 43.9 g 炭水化 317.1 g 塩分 7.3 g	2089 kcal 蛋白質 77.4 g 脂質 44.5 g 炭水化 336.4 g 塩分 7.7 g	2052 kcal 蛋白質 77.3 g 脂質 54.0 g 炭水化 304.4 g 塩分 7.3 g	1982 kcal 蛋白質 76.1 g 脂質 47.6 g 炭水化 306.9 g 塩分 7.7 g	1979 kcal 蛋白質 78.1 g 脂質 43.5 g 炭水化 309.0 g 塩分 7.8 g	1915 kcal 蛋白質 84.4 g 脂質 38.8 g 炭水化 297.9 g 塩分 7.3 g							

献立表(週間)

妊産婦食

	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	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84
	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ(60 50 0.5 2.5	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 鶏卵 減塩しょうゆ(50 5 50 5	小松菜 の炒煮	小松菜 赤ピーマン 油揚げ 菜種油	40 20 5 1	焼き魚 あじ・40g 食塩 しそ	40 0.2 1	切り干 切干し大根 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(6 10 1 2.5	豆腐の 玉葱 人参 皮剥 んかけ 減塩しょうゆ(50 30 5 5	野菜炒 り卵 キャベツ グリーンアスパ	50 5 20 10	鶏卵 かつおだし 人参 皮剥 減塩しょうゆ(50 5 10 5	鶏卵 かつおだし 人参 皮剥 食塩	50 5 10 0.5
	切干大根 梅肉 和え	切干し大根 人参 皮剥 生椎茸 梅干し(調味漬 上白糖	5 5 5 3 1	二色浸 もやし ピーマン 減塩しょうゆ(40 10 5 0.5	茹で卵 のマヨ ネーズ 和え	鶏卵 マヨネーズ パセリ(粉	50 5 0.2	いんげ んソテ	さやいんげん(40	人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	10 1 0.3 0.01	納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	チンゲ ン菜の 炒め煮	チンゲンサイ 玉葱 赤ピーマン 菜種油	40 20 10 1	チンゲンサイ 玉葱 赤ピーマン 菜種油	40 20 10 1	
	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	胡瓜の酢物	きゅうり 穀物酢 上白糖	50 5 3	みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	カリフ ラワー のゴマ 醤油和 え	ぶなしめじ カリフラワー 減塩しょうゆ(20 30 2.5	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	30 5 5 5 3 0.3	きゅう りの梅 肉和え みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2	梅漬 梅干し(調味漬 みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2	梅漬 梅干し(調味漬 みそ汁	5 1 1	梅漬 梅干し(調味漬 みそ汁	5 1 1
	みそ汁	白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	みそ汁 大根 皮剥 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	味付け のり	味付けのり	1	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 2 10 150	みそ汁 さやえんどう ぶなしめじ 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 20 10 150	ほうれん草 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 0.5 10 150	ほうれん草 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 0.5 10 150			
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
		ジョア		ジョア	ジョア・プレー	125								ジョア	ジョア・ストロ	125					
昼	パン：オレンジロール	オレンジロール	80	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	そば	そば ゆで	210	米飯	精白米	84
	和風豆腐ハンバーグ	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 なが芋 片栗粉 減塩みそ 白こしょう 菜種油 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 30 40 3 5 3 5 0.01 2 30 1 5	蒸し豚肉あんかけ	豚ももスライス 食塩 生姜 玉葱 ピーマン 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ(50 0.3 2 40 10 0.3 1 5	ザンギ 若鶏もも 皮な 生姜 減塩しょうゆ(90 3 5	ポーク カレー	豚並肉(肩・脂) じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳	70 40 40 20 3 2 30	焼き魚 さけ・80g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	80 0.4 40 0.5 5	そば かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ(150 150 15	煮魚 まこがれい・80 生姜 減塩しょうゆ(80 2 10	煮魚 まこがれい・80 生姜 減塩しょうゆ(80 2 10		
	ポトフ	若鶏もも 皮な ベーコン じゃが芋	40 5 60	桜ポテト	じゃが芋 たらこ 食塩 白こしょう グリーンピース	50 6 0.1 0.01 5	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 減塩しょうゆ(40 0.3 5 3 2.5	野菜ス ティツク	きゅうり 大根 皮剥 セロリー マヨネーズパッ	30 30 20 10	肉じゃが	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱 人参 皮剥	40 30 20 10	酢の物 かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥	40 10 5	

献立表(週間)

妊産婦食

		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		マッシュルーム 5		さやえんどう 3		パセリ(粉) 0.1		ソテー	ピーマン 10		淡色辛みそ 10		調合油 1		穀物酢 5	
		コンソメ 0.5		減塩しょうゆ(2.5		みそ汁			キャベツ 30		煮干しだし 150		減塩しょうゆ(5		上白糖 3	
		食塩 0.5		上白糖 0.5		カットわかめ 0.5		果物	菜種油 1	果物	りんご 60		上白糖 1		食塩 0.2	
		パセリ(粉) 0.5		削り節 0.5		白菜 40			食塩 0.3				小葱 1		温野菜	
	イタリ	トマト 20	清汁	木綿豆腐 30		葱 3		果物	白こしょう 0.01	デザート	チョコウエハー 7	ゴマ和え	小松菜 ゆで 50	デザート	スナッパえんど 20	
	アンサ	きゅうり 20		葱 2		淡色辛みそ 10			パイナップル 75				ごま 1	デザート	カリフラワー 30	
	ラダ	玉葱 10		淡口醤油 5		煮干しだし 150		果物	黒ごまウエハー 7				減塩しょうゆ(2.5	デザート	マヨネーズ 5	
		穀物酢 5		食塩 0.2	果物	ネーブル 60		デザート					上白糖 0.5	果物	バレンシアオレ 70	
		オリーブ油 3		昆布だし 75				デザート					キウイフルーツ 40	デザート	チョコウエハー 7	
		減塩しょうゆ(2.5		かつおだし 75	デザート	チョコウエハー 7		ト					黒ごまウエハー 7			
		白こしょう 0.01														
	果物	キウイフルーツ 40	果物	りんご 60												
	ジュース	きになる野菜(125	デザート	黒ごまウエハー 7												
	デザート	チョコウエハー 7														
夕	米飯	精白米 84	五目炊き込みご飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 85	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84
	焼き魚	まだら・60g(60		若鶏もも 皮なし 10		照焼魚	そい 80g 80	魚味噌	そい 80g 80	鶏つく	鶏ひき肉 30	マヨネーズ焼	ささ身 80	ハンバーグ	合挽肉 80	
	チリソース	白こしょう 0.01		生椎茸 10			減塩しょうゆ(5	漬け焼き	減塩みそ 5	ね揚げ	玉葱 20		食塩 0.3		玉葱 40	
	ース	ケチャップ 10		人参 皮剥き 3			上白糖 1	き	みりん風調味料 2.5	あんか	生椎茸 3		マヨネーズ 12		鶏卵 3	
		穀物酢 2.5		油揚げ 2			みりん風調味料 2.5		上白糖 0.5	け	食塩 0.3		パセリ(粉) 0.1		鶏卵 1	
		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5			合成清酒 1		大根 皮剥き 40		鶏卵 3		サニーレタス 5		牛乳 3	
		上白糖 2		合成清酒 1			大根 皮剥き 50		しそ 0.5		パン粉(乾燥) 3		大根の煮物		食塩 0.3	
		合成清酒 2.5		みりん風調味料 1			しそ 1		減塩正油パック 5		菜種油 5	大根の煮物	大根 皮剥き 60		白こしょう 0.01	
		ごま油 1		グリーンピース 3			減塩正油パック 5			三杯酢	里芋 40		人参 皮剥き 10		菜種油 3	
		にんにく 1		かつおだし 30						きゅうり 50	ホタテ貝柱 30		さやいんげん(10		ケチャップ 5	
		生姜 1				きんぴら	ごぼう 40			生姜 2	人参 皮剥き 20		減塩しょうゆ(5		ウスターソース 5	
		葱 20	魚塩焼き	さば・80g 80		らごぼ	人参 皮剥き 10			穀物酢 5	生椎茸 10		合成清酒 1		キャベツ 25	
		片栗粉 1	き	食塩 0.4		う	しらたき 20			上白糖 3	減塩しょうゆ(7.5		煮干しだし 15		レッドキャベツ 5	
		サニーレタス 5		しそ 0.5			ごま油 1			減塩しょうゆ(2.5	合成清酒 2.5		鶏卵 25			
				減塩正油パック 5			上白糖 1			炒煮	みりん風調味料 2.5		片栗粉 1	リヤン	緑豆春雨 5	
	とびっこ	大根 皮剥き 50	魚塩焼き	減塩正油パック 5			上白糖 1	炒煮	大根 皮剥き 40	片栗粉 1	片栗粉 1	ほうれ	ほうれ	バン	もやし 30	
	と野菜の和え物	人参 皮剥き 5	筑前煮				煮干しだし 15		凍り豆腐 1	生姜 1	生姜 1	ん草の白和え	いりごま 1		しそ 1	
		小葱 2		若鶏もも 皮なし 10			いりごま 0.5		菜種油 1		白菜 70	白和え	減塩みそ 5		ローズハム 10	
		減塩しょうゆ(2.5		里芋 50					減塩しょうゆ(2.5	大名和え	白菜 0.5		上白糖 3		穀物酢 2.5	
		上白糖 1		人参 皮剥き 15		マカロ	マカロニ 乾 4		上白糖 0.5		削り節 0.5		板こんにやく 20		減塩しょうゆ(5	
		とびっこ 5		さやいんげん(10		ニサラ	きゅうり 20		煮干しだし 1		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5		上白糖 1	
	卵スプ	鶏卵 15		菜種油 1		ダ	ローズハム 8	のっぺ			鶏卵 15		みりん風調味料 1		ごま油 0.5	
		玉葱 20		減塩しょうゆ(5			マヨネーズ 8	い汁	里芋 30		食塩 0.1		ほうれん草(ゆ 20		いりごま 1	
		葱 5		上白糖 1			白こしょう 0.01		木綿豆腐 30		菜種油 0.5		人参 皮剥き(ゆ 5	南瓜の	西洋かぼちゃ 50	
		中華味 0.5	サラダ	キャベツ 25	清汁		さやえんどう 5		ごぼう 15	ブロッ	ブロッコリー 60	お吸い物	生ふ 6	サラダ	きゅうり 15	
		食塩 0.5		ブロッコリー 30			えのき茸 20		小葱 2	コリー	穀物酢 5		糸みつば 2		玉葱 10	
		淡口醤油 2.5		ミニトマト 15			淡口醤油 5		濃口醤油 5	サラダ	調合油 3		淡口醤油 5		マヨネーズ 10	

妊産婦食

献立表(週間)

	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	白こしょう	0.01	マヨネーズ	10	食塩	0.2	食塩	0.2	減塩しょうゆ(2.5	食塩	0.2	スープ	玉葱	40	
	杏仁フルーツ	60	白こしょう	0.01	昆布だし	75	煮干しだし	150	白こしょう	0.01	昆布だし	75		貝割大根・芽	5	
	ゼリー		ゼリー		かつおだし	75			きょうな	50	かつおだし	75		コンソメ	0.5	
	杏仁フルーツ	60	ふる一つゼリー	60	ゼリー		ゼリー	ふる一つゼリー	60	煮浸し				食塩	0.5	
	ゼリー				ゼリー	ふる一つゼリー	60			減塩しょうゆ(2.5	ゼリー	ふる一つゼリー	60	白こしょう	0.01
	ふる一つゼリー	60								みりん風調味料	2.5			ふる一つゼリー	60	
														ゼリー	ふる一つゼリー	60
										ゼリー	ふる一つゼリー	60				
15	マドレーヌ		野菜と果物のゼリー		黒糖蒸しパン		ホットケーキ		クッキー		全粒粉		ホットケーキ			
	薄力粉 1等	10	野菜と果物(ピザ)	100	薄力粉 1等	30	ホットケーキ粉	15	薄力粉 1等	10	薄力粉 1等	10	ホットケーキ粉	15		
	粉糖	10	野菜と果物(ゼラチン寒天)	1.5	黒砂糖	12	牛乳	10	無塩バター	5	全粒粉	10	鶏卵	5		
	ベーキングパウ	0.1	水	10	ベーキングパウ	0.1	鶏卵	5	上白糖	5	ベーキングパウ	0.1	牛乳	10		
	食塩	0.1	ホイップクリー	10	食塩	0.1	有塩バター	1	牛乳	3	牛乳	6	有塩バター	0.5		
	鶏卵	10	上白糖	2	水	30	メープルシロツ	3	紅茶	紅茶 浸出液	150	無塩バター	4	メープルシロツ	3	
	バニラエッセ	0.1	もも缶(果肉)	10	紅茶	紅茶 浸出液	150	紅茶	紅茶 浸出液	150	上白糖	4	紅茶	紅茶 浸出液	150	
	無塩バター	10	紅茶	紅茶 浸出液	150						紅茶	紅茶 浸出液	150			
	紅茶	紅茶 浸出液	150													
栄養価	1957 kcal	蛋白質 75.8 g	1998 kcal	蛋白質 79.4 g	2067 kcal	蛋白質 79.0 g	2006 kcal	蛋白質 75.9 g	2028 kcal	蛋白質 76.8 g	2004 kcal	蛋白質 81.5 g	2055 kcal	蛋白質 77.7 g		
	脂質 51.3 g	炭水化 287.7 g	脂質 45.4 g	炭水化 310.2 g	脂質 49.5 g	炭水化 317.0 g	脂質 48.2 g	炭水化 307.2 g	脂質 52.8 g	炭水化 303.3 g	脂質 46.0 g	炭水化 308.6 g	脂質 53.1 g	炭水化 304.9 g		
	塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.8 g		塩分 7.8 g		塩分 7.6 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g			

献立表(週間)

妊産婦食

	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)			
朝	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	80	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	
	五目煮	さつま揚げ	20	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨)	20	きんぴら	ごぼう	40	野菜ソテー	キャベツ	50	野菜卵	鶏卵	40	豆腐そぼろ	木綿豆腐	100	焼き生揚げ	生揚げ	70	
		大根 皮剥	50	焼き	しそ	1		人参 皮剥	10		玉葱	20	炒め	ほうれん草	40	ぼろか	鶏ひき肉	20	揚げ	白こしょう	0.01	
		人参 皮剥	10					ごま油	1		人参 皮剥	10		玉葱	60	け	ごま油	1		菜種油	1	
		乾椎茸	0.5	人参と	小松菜 ゆで	40		濃口醤油	2.5		菜種油	1		菜種油	1		減塩しょうゆ(2.5		ブロッコリー	30	
		さやいんげん(10	小松菜	もやし ゆで	10		上白糖	1		食塩	0.3		食塩	0.3		上白糖	1		減塩正油パック	5	
		濃口醤油	5	のナム	人参 皮剥(ゆ	15		いりごま	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		合成清酒	1				
		上白糖	1	ル	ごま	1								白こしょう	0.01		さやいんげん(10	ほうれん草の	人参 皮剥	10	
		煮干しだし	20		減塩しょうゆ(2.5	卵焼き	鶏卵	50	鶏肉照	若鶏もも 皮な	30	五目ひ	ひじき	6				ほうれん草の	人参 皮剥	10	
					穀物酢	2.5		食塩	0.2	焼き	濃口醤油	2.5	じき	人参 皮剥	10	炒煮	もやし	70	炒煮	焼き竹輪	10	
	塩たらこ	たらこ	10		上白糖	2		上白糖	0.1		上白糖	1.5		凍り豆腐	1		さつま揚げ	10		菜種油	1	
		しそ	1		ごま油	0.5		菜種油	1		パセリ	1		菜種油	1		ピーマン	5		減塩しょうゆ(2.5	
														減塩しょうゆ(5		菜種油	1		上白糖	1	
	白菜のお浸し	白菜	60	ソテー	キャベツ	60		味付けのり	1	味付けのり	味のり	1		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5		みそ汁	白菜	30
		濃口醤油	2.5		ピーマン	10	野菜サ	きょうな	20		玉葱	10		煮干しだし	10		上白糖	1	みそ汁	白菜	60	
		かつお節	0.5		菜種油	1	ラダ	黄ピーマン	5	みそ汁	チンゲンサイ	20	佃煮	減塩あまのり佃	8	白菜の	白菜	60		生姜醬	生姜	3
					食塩	0.5		穀物酢	5		もやし	20		みそ汁	30	油	減塩しょうゆ(2.5		漬物	なす しば漬	10
	みそ汁	木綿豆腐	30		白こしょう	0.01		上白糖	0.5		淡色辛みそ	10	みそ汁	キャベツ	30		みそ汁	チンゲンサイ	20		煮干しだし	150
		カットわかめ	0.5					調合油	3		煮干しだし	150		ぶなしめじ	10		みそ汁	大根 皮剥	20			
		小葱	2	みそ汁	貝割大根・芽	5		食塩	0.2	牛乳	牛乳	180		葱	5		みそ汁	淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180
		淡色辛みそ	10		いわのり	2		黒こしょう	0.01					淡色辛みそ	10		みそ汁	煮干しだし	150			
		煮干しだし	150		煮干しだし	150								煮干しだし	150		牛乳	牛乳	180			
	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・プレー	125	みそ汁	キャベツ	30				牛乳	牛乳	180		牛乳	牛乳	180			
								棒麩	2													
								淡色辛みそ	10													
								煮干しだし	150													
								牛乳	180													
								牛乳	180													
昼	ホットドック	ドッグパン40g	40	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	80	米飯	精白米	84	ソース	蒸し中華めん	150	米飯	精白米	84	
		フランクフルト	16.3													焼きそば	豚ももスライス	30				
		ケチャップ	5	チキン	鶏ひき肉	60	ハヤシ	豚ももスライス	50	魚の生	さわら・60g	60	魚みそ	さば・60g	60		キャベツ	60	蒸し魚	まだら・60g	60	
		キャベツ	30	ロール	食塩	0.3	ライス	玉葱	100	姜焼き	食塩	0.3	煮	生姜	3		人参 皮剥	15	のあん	生姜	3	
		菜種油	1		白こしょう	0.01		マッシュルーム	20		濃口醤油	5		減塩みそ	15		玉葱	20	かけ	食塩	0.3	
		食塩	0.1		鶏卵	5		菜種油	3		合成清酒	5		上白糖	2		ピーマン	10		きくらげ(乾)	0.5	
					玉葱	20		ハヤシルウ	9		生姜	3		合成清酒	2.5		菜種油	5		ぶなしめじ	20	
	グラタン	若鶏もも 皮な	30		人参 皮剥	10		ウスターソース	2.5		サニーレタス	3		みりん風調味料	2.5		食塩	0.3		貝割大根・芽	10	
		尾なしえび	40		パン粉(乾燥)	3		ケチャップ	2.5		レモン	10		大根 皮剥	40		白こしょう	0.01		濃口醤油	5	
		玉葱	30		菜種油	1		白こしょう	0.01					さやえんどう	4		かき油	3		上白糖	1	
		無塩バター	6		ケチャップ	5		グリーンピース	5	炒煮	小松菜	50					中濃ソース	10		片栗粉	1	
		薄力粉 1等	10		ピーマン	10					菜種油	1	煮物	ごぼう	30					煮干しだし	30	
		牛乳 1000ml	80		赤ピーマン	10	グリー	レタス	20		濃口醤油	2.5		生揚げ	40	南瓜サ	かぼちゃ(ゆで	70				
		コンソメ	0.5		黄ピーマン	10	ンサラ	ブロッコリー	40		上白糖	0.5		人参 皮剥	10	ラダ	きゅうり	10	炊合せ	大根 皮剥	40	
		食塩	0.3		食塩	0.2	ダ	トマト	15					減塩しょうゆ(5		マヨネーズ	10		鶏卵	25	
		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5	冷奴	木綿豆腐	75		上白糖	1		白こしょう	0.01		人参 皮剥	15	
		パン粉(乾燥)	3		菜種油	1		穀物酢	5		かつお節	0.5		煮干しだし	15		サニーレタス	8		減塩しょうゆ(5	
		パルメザンチー	0.1					調合油	3		小葱	1		グリーンピース	3					上白糖	1	
				サラダ	レタス	10		白こしょう	0.01		醤油パック	5				パンサ	カットわかめ	0.5		煮干しだし	15	

献立表(週間)

妊産婦食

		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	ゼリー	ふる一つゼリー	60	ポテトサラダ	じゃが芋 40 きゅうり 15 人参 皮剥 5 ロースハム 5 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01	かつおだし 75 昆布だし 75	ゼリー	ふる一つゼリー	60	にら炒め にら 40 棒麩 2 菜種油 1 減塩しょうゆ (2.5	カリフラワー 40 人参 皮剥 10 甘酢漬 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 ゆず(果皮) 1	小葱 2 かつお・昆布だ 15 減塩しょうゆ (2.5	ゼリー	ふる一つゼリー	60	スープ ほうれん草 20 玉葱 10 ホールカーネル 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01
				かき玉汁	鶏卵 20 ぶなしめじ 10 切りみつば 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75				いももち じゃが芋 40 片栗粉 3 上白糖 1 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 2.5	みそ汁 なめこ 20 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150				ゼリー	ふる一つゼリー	60
15	マドレーヌ	薄力粉 1等 10 粉糖 10 ベーキングパウ 0.1 食塩 0.1 鶏卵 10 バニラエッセン 0.1 無塩バター 8	フレンチトースト	食パン 市販品 30 牛乳 10 鶏卵 5 上白糖 1 メープルシロップ 6	黒糖蒸しパン	薄力粉 1等 30 黒砂糖 12 ベーキングパウ 0.1 食塩 0.1 水 30	フレンチトースト	食パン 市販品 30 牛乳 10 鶏卵 5 上白糖 1 メープルシロップ 6	クッキー	薄力粉 1等 10 無塩バター 5 上白糖 5 牛乳 3	全粒粉 薄力粉 1等 10 全粒粉 10 ベーキングパウ 0.1 牛乳 6 無塩バター 4 上白糖 4	ホットケーキ	ホットケーキ粉 15 鶏卵 5 牛乳 10 有塩バター 0.5 メープルシロップ 3			
	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 茶 2
栄養価	1926 kcal	蛋白質 76.7 g	2040 kcal	蛋白質 79.3 g	2034 kcal	蛋白質 75.5 g	2051 kcal	蛋白質 80.6 g	2085 kcal	蛋白質 76.0 g	1921 kcal	蛋白質 77.3 g	1988 kcal	蛋白質 80.6 g		
	脂質 54.3 g	炭水化 276.4 g	脂質 43.9 g	炭水化 323.3 g	脂質 41.9 g	炭水化 329.8 g	脂質 51.5 g	炭水化 308.7 g	脂質 54.5 g	炭水化 316.0 g	脂質 46.4 g	炭水化 290.8 g	脂質 46.2 g	炭水化 305.6 g		
	塩分 7.7 g		塩分 7.7 g		塩分 7.8 g		塩分 7.6 g		塩分 7.6 g		塩分 7.0 g		塩分 7.8 g			

献立表(週間)

妊産婦食

	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)				
昼	干切り野菜サラダ	大根 皮剥	30	イカの酢みそ和え	するめいか	30	かにかま	カットわかめ	0.5								
		きゅうり	20		葱(ゆで)	40		濃口醤油	2.5								
		きょうな	10		減塩みそ	5		穀物酢	5								
		ミニトマト	15		上白糖	3		上白糖	3								
		減塩しょうゆ(2.5		穀物酢	3		ごま油	1								
		穀物酢	5		白こしょう	0.01		いりごま	0.5								
		調合油	3		かつお缶詰(油	15		野菜サラダ	60								
		白こしょう	0.01		小松菜	30		人参 皮剥(ゆ	5	長芋の	なが芋	60					
		かつお缶詰(油	15		木綿豆腐	30		マヨネーズパッ	10	オスター	大根 葉	10					
		スープ			コンソメ	0.5		鶏卵	20	炒め	無塩バター	3					
			食塩	0.5	煮干しだし	20		合成清酒	2								
			白こしょう	0.01	小葱	0.2		かき油	2								
						2		食塩	0.2								
	果物	バナナ	100	果物	パイナップル	75	ほうれ	ほうれん草	40								
							ん草の	減塩みそ	2.5								
							味噌和	上白糖	0.5								
	デザート	チョコウエハー	7	デザート	黒ごまウエハー	7	え	かつお・昆布だ	2								
							果物	ネーブル	60								
							デザート	チョコウエハー	7								
	夕	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84							
焼き魚		ほっけ・80g	80	揚げ鶏	若鶏もも 皮な	60	えびと	尾なしえび	60								
		食塩	0.4	ネギソ	減塩しょうゆ(2.5	野菜の	ブロッコリー	30								
		レモン	8	ース	合成清酒	2.5	フリッ	食塩	0.2								
		サラダ菜	6		鶏卵	3	ター	薄力粉 1等	8								
		醤油パック	5		薄力粉 1等	5		片栗粉	2								
おかか煮		ふき ゆで	40		菜種油	8		鶏卵	10								
		減塩しょうゆ(2.5		いりごま	1		菜種油	10								
		上白糖	0.5		葱	10		サニーレタス	5								
		煮干しだし	15		減塩しょうゆ(5		レモン	10								
		削り節	0.5		上白糖	1		ケチャップパッ	8								
チンゲン菜ゴマ和え		チンゲンサイ	50	炊き合	大根 皮剥	40	南瓜の	かぼちゃ	60								
		減塩しょうゆ(2.5	わせ	人参 皮剥	15	コンソ	玉葱	20								
		上白糖	0.5		乾椎茸	1	メ煮	ベーコン	15								
		ごま	1		減塩しょうゆ(5		コンソメ	0.5								
					上白糖	1		食塩	0.2								
酢みそ添え		むきあさり	10		煮干しだし	15	ピーナ	キャベツ	50								
		カットわかめ	0.5		さやえんどう	4	ツ和え	ピーマン	5								
		葱	40		じゃが芋	50		ピーナッツパタ	5								
		穀物酢	2.5					減塩しょうゆ(5								
	減塩みそ	3					上白糖	0.5									

献立表(週間)

妊産婦食

		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	デザート	ふる一つゼリー	60	サラダ	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	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								
				とろろ和え	カットとろろ昆布 1 きゅうり 40 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 2.5	ゼリー	ふる一つゼリー 60								
15	黒糖蒸しパン	薄力粉 1等 30 黒砂糖 12 ベーキングパウ 0.1 食塩 0.1 水 30		フレンチトースト	食パン 市販品 30 牛乳 10 鶏卵 5 上白糖 1 メープルシロップ 6	黒糖蒸しパン	薄力粉 1等 30 黒砂糖 12 ベーキングパウ 0.1 食塩 0.1 水 30								
	紅茶	紅茶 浸出液 150		紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150								
栄養価	1939 kcal 蛋白質 77.9 g		2018 kcal 蛋白質 75.7 g		2047 kcal 蛋白質 77.6 g		kcal 蛋白質 g		kcal 蛋白質 g		kcal 蛋白質 g		kcal 蛋白質 g		
	脂質 47.6 g 炭水化 292.4 g		脂質 44.8 g 炭水化 321.0 g		脂質 41.9 g 炭水化 333.1 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 7.8 g		塩分 7.4 g		塩分 7.9 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		