

献立表(週間)

妊産婦食

	6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)		6月5日(火)		6月6日(水)		6月7日(木)			
昼		白こしょう 0.01	二色浸し	白菜 30 小松菜 30 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 1	デザート 黒ごまウエハー 7		減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1		穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01		なめ茸 40 あえ 10 えのき茸(味付 10		食塩 0.2 白こしょう 0.01			
	蒸し南瓜	かぼちゃ 60 食塩 0.1 パセリ(粉 0.1	果物	りんご 60		野菜ス ティック	きゅうり 30 大根 皮剥 30 セロリー 20 マヨネーズ 8		きになる野菜(125	卵とじ	鶏卵 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 小葱 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	チンゲン菜のお浸し	チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 2.5			
	果物	ぶどう 60	デザート	チョコウエハー 7		かに汁	わたりがに 20 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		果物	キウイフルーツ 50		鶏卵 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 小葱 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	たけのこ 水煮 40 さやえんどう 10 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 かつお・昆布だ 20			
	デザート	黒ごまウエハー 7				果物	バナナ 100				果物	バレンシアオレ 75	果物	りんご 60		
						デザート	チョコウエハー 7				デザート	チョコウエハー 7	デザート	黒ごまウエハー 7		
夕	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		
	煮魚	まこがれい・10 100 生姜 2 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1.5 合成清酒 2.5 人参 皮剥 15 小松菜 50	カツ卵とじ	豚角肉(肩ロー 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 5 菜種油 8 玉葱 40 生椎茸 10 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 鶏卵 50	すき焼き	豚ももスライス 60 焼き豆腐 30 白菜 40 葱 15 しらたき 3 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 減塩しょうゆ(10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	豚肉ごま焼き	豚ももスライス 60 生姜 3 無塩バター 2 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 2.5 いりごま 2 調合油 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20	照焼魚	すずき・120g 120 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	酢豚	豚角肉(肩ロー 60 減塩しょうゆ(1 生姜 1 片栗粉 3 菜種油 4 たけのこ 水煮 30 玉葱 30 人参 皮剥 20 ピーマン 10 乾椎茸 0.5 菜種油 2 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 穀物酢 5 片栗粉 1	焼魚	さけ・80g 80 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5		
	筍の酢味噌かけ	たけのこ ゆで 40 カットわかめ 0.5 減塩みそ 5 上白糖 3 穀物酢 5		なす 60 削り節 0.2 減塩正油パック 5	里芋田楽	里芋 60 さやえんどう 6 淡色辛みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	長芋の酢の物	なが芋 40 きゅうり 10 上白糖 3 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5	さつま芋の甘煮	さつま芋 45 上白糖 5 食塩 0.1	もやし	もやし 60 きゅうり 5 人参 皮剥 5 ごま油 1 食塩 0.2 いりごま 0.3	じゃが芋	じゃが芋 40 ベーコン 10 玉葱 20 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	木綿豆腐 乾椎茸 0.5 生姜 5 かつお・昆布だ 150 濃口醤油 5 食塩 0.2 片栗粉 1	麻婆豆腐 鶏ひき肉 20 玉葱 50 葱 10 にんにく 0.5 生姜 3 減塩しょうゆ(5 減塩みそ 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 とうがらし 乾 0.2
	野菜サラダ	きゅうり 10 大根 皮剥 30 セロリー 10 赤ピーマン 3 マヨネーズ 10	焼き茄子		胡瓜の辛し和え	きゅうり 40 鶏卵 15 菜種油 1 濃口醤油 2.5 粉辛子 0.2	茶碗蒸し	くり 甘露煮 6 なると 10 乾椎茸 0.3 食塩 0.2 かつお・昆布だ 100 鶏卵 50 合成清酒 1 みりん風調味料 1	八杯汁	木綿豆腐 30 乾椎茸 0.5 生姜 5 かつお・昆布だ 150 濃口醤油 5 食塩 0.2 片栗粉 1	湯菜とお浸し	湯菜 10 小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 削り節 0.2	あちゃら漬	かぶ 皮剥 50 食塩 0.2 穀物酢 5 上白糖 3 しょうが(甘酢) 10		
	みそ汁	じゃが芋 ゆで 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	野菜サラダ	きゅうり 25 はつかだいこん 5 レタス 20 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	もやしのおかかあえ	もやし 30 さやえんどう 4 削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5					ふる一つゼリー	ふる一つゼリー 60	みそ汁	キャベツ 30 葱 10 淡色辛みそ 10		
	ゼリー	ふる一つゼリー 60	みそ汁	かつとろろ昆布 1 葱 5							ゼリー	ふる一つゼリー 60				

献立表(週間)

妊産婦食

	6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)		6月5日(火)		6月6日(水)		6月7日(木)		
夕				淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ゼリー	ふる一つゼリー 60	ゼリー	ふる一つゼリー 60			酢の物	カットわかめ 0.5 玉葱 20 葱 5 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 3	ゼリー	ふる一つゼリー 60	煮干しだし 150
15	ヨーグルトゼリー	ヨーグルト(無) 60 上白糖 10 ゼラチン寒天 1.5 水 10 ホイップクリー 10 上白糖 2 みかん缶詰(果 10 紅茶	クッキー	薄力粉 1等 10 無塩バター 5 上白糖 5 牛乳 3 紅茶 紅茶 浸出液 150	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 紅茶 紅茶 浸出液 150	ヨーグルトゼリー	ヨーグルト(無) 60 上白糖 10 ゼラチン寒天 1.5 水 10 クリーム(植物 10 上白糖 2 みかん缶詰(果 10 紅茶	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 0.1 無塩バター 10 紅茶	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 6 紅茶 紅茶 浸出液 150	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	
栄養価	1985 kcal 蛋白質 78.4 g 脂質 45.6 g 炭水化 307.5 g 塩分 7.4 g	2051 kcal 蛋白質 84.3 g 脂質 53.2 g 炭水化 297.8 g 塩分 7.9 g	1988 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 41.9 g 炭水化 312.6 g 塩分 7.6 g	2054 kcal 蛋白質 82.5 g 脂質 51.7 g 炭水化 310.1 g 塩分 7.8 g	1973 kcal 蛋白質 78.4 g 脂質 54.7 g 炭水化 282.8 g 塩分 7.8 g	2098 kcal 蛋白質 76.8 g 脂質 53.0 g 炭水化 321.3 g 塩分 7.5 g	1985 kcal 蛋白質 76.5 g 脂質 40.1 g 炭水化 321.0 g 塩分 7.8 g								

献立表(週間)

妊産婦食

	6月8日(金)			6月9日(土)			6月10日(日)			6月11日(月)			6月12日(火)			6月13日(水)			6月14日(木)		
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
	ツナと 玉葱の 炒め物	冷凍全卵 ライトツナ缶 玉葱 赤ピーマン グリーンピース 菜種油 中華味 食塩 白こしょう	25 20 20 5 3 2 0.5 0.3 0.01	しめじ とニラ の卵と じ	冷凍全卵 ぶなしめじ にら 葱 減塩しょうゆ 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 30 15 10 5 1 2.5 30	アスパ ラのソ テー	グリーンアスパ 赤ピーマン 無塩バター 食塩 白こしょう	40 5 1 0.2 0.01	中華炒 め	ほうれん草 玉葱 人参 皮剥 菜種油 中華味 減塩しょうゆ 上白糖	50 40 10 1 0.5 2.5 0.5	焼き魚	ほっけ・40g 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 40 1 5	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 さやいんげん かつおだし 食塩 冷凍全卵	80 10 10 20 0.8 50	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ 上白糖 みりん風調味料 ブロッコリー カリフラワー マヨネーズパッ	40 2.5 0.5 1 20 20 10
	人参と 水菜の ナムル	もやし きょうな 人参 皮剥 減塩しょうゆ 穀物酢 上白糖 ごま油	30 50 10 2.5 5 2 1	チンゲ ン菜の 炒め煮	はんぺん チンゲンサイ 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖 ごま	10 40 10 1 2.5 1 1	かぶの レモン 和え	かぶ 皮剥 ゆず(果皮) レモン(果汁) 食塩 上白糖	40 1 5 0.2 3	きゅう りの酢 の物	きゅうり 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ	40 5 5 3 2.5	梅肉和 え	白菜 梅干し(調味漬 みりん風調味料	40 5 2.5	切り干 し大根 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖 煮干しだし	4 5 1 5 1 15	もやし の炒煮	もやし 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖	50 10 5 1 2.5 0.5	
	のり佃 煮	減塩あまのり佃 煮	8	味付け のり	味付けのり	1	みそ汁	ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	みそ汁	いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 10 150
	みそ汁	白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	20 30 10 150	みそ汁	小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 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	牛乳	牛乳	180
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	稲庭風 うどん	稲庭風う どん	200	米飯	精白米	84	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84
	魚の香 草焼き	まだら・80g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ 無塩バター オリーブ油 サニーレタス レモン ソースパック	80 0.4 0.01 1 0.1 0.1 3 3 3 10 5	魚三五 八焼き	ほっけ(三五八 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	120 40 1 5	天ぶら 盛り合 わせ	尾付きえび するめいか20g かぼちゃ ししとうがらし 生椎茸 薄力粉 1等 鶏卵	20 20 20 5 10 15 5	鶏肉の おろし あんか け	若鶏もも 皮な 片栗粉 菜種油 玉葱 ぶなしめじ もやし 人参 皮剥 大根 皮剥 減塩しょうゆ 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 かつお・昆布だ 片栗粉 糸みつば	80 1 1 50 20 20 5 7.5 1 2.5 2.5 30 1 5	スープ 煮	ホタテ貝柱 じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 人参 皮剥 コンソメ 食塩 白こしょう	30 60 30 20 20 0.5 0.5 0.01	魚バタ 一焼き	まだら・60g 食塩 白こしょう 有塩バター もやし ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	60 0.3 0.01 4 30 5 2 0.2 0.03	豆腐海 鮮あん かけ	木綿豆腐 ベビーホタテ むきエビ あさり 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 中華味 食塩 白こしょう	75 10 20 10 30 10 10 0.5 0.3 0.01
	炊合せ	大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 減塩しょうゆ 上白糖	30 20 5 10 5 1	和え物	きゅうり 春雨 かにかま 濃口醤油 上白糖 ごま油	20 3 5 2.5 0.5 0.5	あさり 大根	むきあさり 大根 皮剥 煮干しだし	20 50 5	煮物	かぶ 皮剥 人参 皮剥	40 15	サラダ	レタス	30	酢の物	なが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 食塩	60 5 3 2.5 0.3	豚肉と 大根の 煮物	豚並肉(肩・脂) 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖	30 30 20 1 5 1

献立表(週間)

妊産婦食

		6月8日(金)		6月9日(土)		6月10日(日)		6月11日(月)		6月12日(火)		6月13日(水)		6月14日(木)							
夕	ゼリー	ふる一つゼリー	60	みそ汁	さやいんげん (10 なす 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			え	エリンギ 10 いりごま 1 マヨネーズ 8 食塩 0.1 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						
				鉄ゼリー	ふる一つゼリー	60		スープ	カットわかめ 1 葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01												
15	ヨーグルトゼリー	ヨーグルト(無上白糖ゼラチン寒天水ホイップクレーン上白糖みかん缶詰(果)	60 10 1.5 10 5 1 10	クッキー	薄力粉 1等 10 無塩バター 5 上白糖 5 鶏卵 3 紅茶 紅茶 浸出液 150	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 紅茶 紅茶 浸出液 150	ホットケーキ	ホットケーキ粉 15 鶏卵 5 牛乳 10 無塩バター 0.5 メープルシロップ 3 紅茶 紅茶 浸出液 150	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 10	フレンチパン	食パン 市販品 30 牛乳 10 スト 5 上白糖 1 メープルシロップ 6 紅茶 紅茶 茶 2	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 茶 2						
栄養価	エネルギー	1975 kcal	蛋白質 75.2 g	エネルギー	1974 kcal	蛋白質 78.5 g	エネルギー	1980 kcal	蛋白質 80.8 g	エネルギー	1995 kcal	蛋白質 76.8 g	エネルギー	2005 kcal	蛋白質 76.1 g	エネルギー	1990 kcal	蛋白質 79.5 g	エネルギー	1991 kcal	蛋白質 80.6 g
	脂質	51.3 g	炭水化 295.4 g	脂質	51.4 g	炭水化 290.6 g	脂質	45.5 g	炭水化 300.2 g	脂質	44.3 g	炭水化 319.3 g	脂質	54.7 g	炭水化 300.2 g	脂質	41.1 g	炭水化 317.3 g	脂質	43.7 g	炭水化 311.7 g
	塩分	7.5 g		塩分	7.6 g		塩分	7.3 g		塩分	7.0 g		塩分	7.9 g		塩分	7.5 g		塩分	7.6 g	

妊産婦食

献立表(週間)

	6月15日(金)			6月16日(土)			6月17日(日)			6月18日(月)			6月19日(火)			6月20日(水)			6月21日(木)											
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									
	中華炒め	若鶏ささ身 玉葱 人参 皮剥 キャベツ さやえんどう ごま油 減塩しょうゆ() 白こしょう 片栗粉	20 20 10 30 5 3 5 0.01 1	焼き魚	ほっけ開き 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック なご芋 煮干しだし 減塩しょうゆ() 焼きのり	40 40 0.5 5 60 5 2.5 0.2	豆腐煮	焼き豆腐 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	50 30 15 2.5 1 30	干草焼き	冷凍全卵 上白糖 食塩 小松菜 玉葱 人参 皮剥	40 1 0.3 10 10 5	含め煮	こつぶがんも 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう	30 2.5 0.5 1 30 4	野菜ソテー	小松菜 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう 温泉卵	50 10 20 2 0.3 0.01 50	炒り豆腐	木綿豆腐 キャベツ 葱 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	60 50 10 10 2 5 1 15									
	塩たらこ	たらこ しそ	10 0.5	みそ汁	キャベツ 生椎茸 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	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	磯和え	もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ() みそ汁 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 0.3 2.5 40 5 10 150	ゴマ和え	さやいんげん() キャベツ 減塩しょうゆ() 上白糖 ごま	20 30 2.5 0.5 1	さつま芋煮	さつま芋 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし 小葱	60 5 1 10 3									
	えのきと胡瓜の和え物	えのき茸 きゅうり 食塩 みりん風調味料	20 40 0.2 1	漬物	なす しば漬	10	味付けのり	味付けのり	1	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	梅漬け	梅干し(調味漬)	5	みそ汁	大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150	おかか	小松菜 濃口醤油 上白糖 削り節	40 2.5 0.5 0.3									
	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物あえ	たくあん漬(干きゅうり)	5 30	牛乳	牛乳	180	松前漬	松前漬	15	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150									
	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									
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	塩ラーメン	中華めん ゆで 豚もも 赤肉 菜種油 生姜 減塩しょうゆ() 上白糖 合成清酒 しなちく なると 生姜 鶏卵 小葱	200 30 1 2 2.5 1 2.5 10 10 25 3	米飯	精白米	84	パン	バターロール30 メロンパン65g	30 65	米飯	精白米	84	魚の照り焼き	魚の照り焼き 食塩 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥 レタス 減塩正油パック	100 0.1 2 2 40 10 5	カレー風味ハンバーグ	合挽肉 玉葱 なが芋 鶏卵 食塩 白こしょう カレー粉 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 ソースパック	50 40 5 3 0.5 0.01 0.5 2 20 5 5	魚の葱ソース	さけ・60g 生姜 葱 減塩しょうゆ() 穀物酢 レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー マヨネーズ	60 3 20 2.5 5 2 0.5 1 40 5	チキンピカタ	若鶏もも 皮な 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 調合油 ケチャップ ブロッコリー サニーレタス	90 0.3 0.01 3 5 1 5 20 8
	南瓜煮物	西洋かぼちゃ 減塩しょうゆ() 上白糖 かつおだし	70 2.5 1 15	みそ炒め	若鶏もも 皮な ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 菜種油 減塩みそ 上白糖	40 20 10 10 1 6 2	鶏のから揚げ	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ() 白こしょう 合成清酒 薄力粉 1等 菜種油	40 2.5 0.01 1 4 8	煮物	豚並肉(肩・脂) たけのこ 水煮 人参 皮剥 グリーンピース 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	30 40 10 3 5 1 15	サラダ	トマト きゅうり 鶏卵 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ()	40 20 25 5 3 2.5	豆腐あんかけ	木綿豆腐 合挽肉 人参 皮剥 貝割大根・芽 乾椎茸 グリーンピース 減塩しょうゆ() 上白糖	50 10 5 3 0.3 3 5 1	野菜炒め	チンゲンサイ ぶなしめじ 黄ピーマン 菜種油 かき油 合成清酒 お浸し えのき茸 白菜	50 25 5 1 5 1 10 40									

献立表(週間)

妊産婦食

	6月15日(金)		6月16日(土)		6月17日(日)		6月18日(月)		6月19日(火)		6月20日(水)		6月21日(木)			
昼	白菜のお浸し	白菜 60 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1	玉葱のマリネ	玉葱 45 人参 皮剥 5 オリーブ油 3 穀物酢 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1	なます	サラダ菜 3 マヨネーズ 5	菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	オニオンソテ	玉葱 30 ローズハム 5 人参 皮剥 5 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01	お浸し	片栗粉 1 煮干しだし 15	ほうれん草 50 減塩しょうゆ(2.5	もずく 50 レモン(果汁) 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 3	かつおだし 1		
	果物	バレンシアオレ 60		白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	果物盛り合わせ	キウイフルーツ 10 パイナップル 20 みかん缶詰(果) 10	フルーツみつ豆	人参 皮剥 5 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01	煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 煮干しだし 15	果物	ネーブル 60			
	デザート	黒ごまウエハー 7	ソテー	さやえんどう 20 えのき茸 20 菜種油 1 食塩 0.2	焼き芋 60	デザート	チョコウエハー 7	デザート	フルーツみつ豆	デザート	チョコウエハー 7	デザート	チョコウエハー 7	デザート		
			果物	キウイフルーツ 40	黒ごまウエハー 7	デザート	チョコウエハー 7	デザート	黒ごまウエハー 7	果物	キウイフルーツ 40					
夕	米飯	精白米 85	米飯	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		
	チャン	さけ・60g 60 淡色辛みそ 8 みりん風調味料 2.5 生姜 1 キャベツ 50 玉葱 10 人参 皮剥 10 ぶなしめじ 10 ピーマン 5	肉じゃが	豚ももスライス 80 じゃが芋 80 玉葱 40 人参 皮剥 20 しらたき 30 さやえんどう 5 菜種油 2 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 煮干しだし 30	すき焼き	牛もも 脂身なし 60 焼き豆腐 30 白菜 40 葱 15 しらたき 3 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 濃口醤油 10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	チキンカツ	若鶏もも 皮なし 60 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 4 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 10 ブリーツレタス 5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5 ケチャップパツ 8	魚塩焼き	ほっけ・100g 100 食塩 0.5 トマト 15 サラダ菜 5 醤油パック 5	天ぷら	尾付きえび 40 かぼちゃ 40 ししとうがらし 6 生椎茸 10 薄力粉 1等 15 鶏卵 5 菜種油 15 減塩正油パック 5	魚南蛮	あじ・60g 60 食塩 0.3 薄力粉 1等 2 菜種油 6 玉葱 40 人参 皮剥 5 ピーマン 8 減塩しょうゆ(5 穀物酢 5 上白糖 2 とうがらし 乾 0.1		
	サラダ	レタス 30 ブロッコリー 20 ミニトマト 15 鶏卵 25 マヨネーズパツ 10	海藻サラダ	海藻サラダ 2 きゅうり 10 レタス 5 ミニトマト 15	里芋田楽	里芋 60 さやえんどう 6 淡色辛みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	わかめ酢正油	きゅうり 40 カットわかめ 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5 生姜 1.5	煮物	じゃが芋 60 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 食塩 0.2	おろし	大根 皮剥 50 おろししょうが 5	炊き合わせ	なが芋 60 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	そばろ煮	鶏ひき肉 10 じゃが芋 50 さやいんげん(10 煮干しだし 15 減塩しょうゆ(5 上白糖 1
	煮物	かぶ 皮剥 50 人参 皮剥 15 さやえんどう 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 かつおだし 15	煮物	乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	もやしのおか	きゅうり 40 鶏卵 15 菜種油 1 濃口醤油 2.5 粉辛子 0.2	白和え	しほり豆腐 40 いりごま 1.5 減塩みそ 8 上白糖 4 ほうれん草 50 人参 皮剥 10	酢の物	白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 食塩 0.2	浅漬け	きゅうり 15 キャベツ 15 人参 皮剥 5 刻み昆布 0.5 食塩 0.3	サラダ	キャベツ 50 人参 皮剥 5 かつお缶詰(油) 10 マヨネーズ 8 レモン(果汁) 1.5 濃口醤油 1 白こしょう 0.01		
	ワカメスープ	木綿豆腐 25 カットわかめ 0.5 小葱 1.5 コンソメ 1 食塩 0.5 白こしょう 0.01	みそ汁	かつとろろ昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 10	もやし	もやし 30 さやえんどう 4 削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5	清汁	エリンギ 20 にら 10 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5	ヨーグルト	低脂肪ヨーグル 100	清汁	糸みつば 5 生ふ 8 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5	卵スー	鶏卵 15 玉葱 40 赤ピーマン 5		

妊産婦食

献立表(週間)

	6月15日(金)			6月16日(土)			6月17日(日)			6月18日(月)			6月19日(火)			6月20日(水)			6月21日(木)																	
夕	ゼリー	ふる一つゼリー	60	ゼリー	ふる一つゼリー	60	デザート	黒ごまウエハー	7	ゼリー	ふる一つゼリー	60				ゼリー	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				
15	ヨーグルトゼリー	ヨーグルト(無上白糖)	60	クッキー	薄力粉 1等	10	全粒粉	薄力粉 1等	10	ホットケーキ	ホットケーキ粉	15	プリン	カスタードプリン	60	フレンチトースト	食パン 市販品	30	黒糖蒸しパン	薄力粉 1等	30															
		ゼラチン寒天水	1.5		無塩バター	5		全粒粉	全粒粉	10		鶏卵	5				牛乳	10		鶏卵	5															
		ホイップクリー	10		上白糖	5		ベーキングパウ	0.1		牛乳	6	紅茶	紅茶 浸出液	150		有塩バター	0.5		上白糖	1															
		みかん缶詰(果)	10	紅茶	牛乳	3		無塩バター	4	紅茶	有塩バター	0.5				メープルシロ	6		メープルシロ	6																
		紅茶	150		紅茶 浸出液	150		上白糖	4	紅茶	メープルシロ	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	1963 kcal 蛋白質 80.0 g			2024 kcal 蛋白質 77.5 g			2067 kcal 蛋白質 77.6 g			1995 kcal 蛋白質 82.9 g			1930 kcal 蛋白質 75.0 g			2003 kcal 蛋白質 76.9 g			2089 kcal 蛋白質 77.4 g																	
	脂質 47.9 g 炭水化 298.7 g			脂質 50.9 g 炭水化 307.4 g			脂質 50.9 g 炭水化 311.7 g			脂質 51.5 g 炭水化 291.0 g			脂質 54.9 g 炭水化 273.9 g			脂質 43.9 g 炭水化 317.1 g			脂質 44.5 g 炭水化 336.4 g																	
	塩分 7.3 g			塩分 7.8 g			塩分 7.8 g			塩分 7.4 g			塩分 7.6 g			塩分 7.4 g			塩分 7.7 g																	

献立表(週間)

妊産婦食

		6月22日(金)		6月23日(土)		6月24日(日)		6月25日(月)		6月26日(火)		6月27日(水)		6月28日(木)	
夕	ゼリー	ふる一つゼリー	60	みそ汁	上白糖 1 白こしょう 0.01 玉葱 30 まいたけ 8 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			お浸し	白菜 50 減塩しょうゆ(2.5 かつお・昆布だ 5	杏仁フルーツ	杏仁フルーツ 60	ゼリー	ふる一つゼリー 60	ゼリー	ふる一つゼリー 60
15	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	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	マドレ	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 10	野菜と果物のゼリー	野菜と果物(ピ 100 ゼラチン寒天 1.5 水 10 ホイップクリー 10 上白糖 2 もも缶(果肉) 10	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	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
栄養価	エネルギー 2052 kcal	蛋白質 77.3 g	エネルギー 1970 kcal	蛋白質 76.7 g	エネルギー 1966 kcal	蛋白質 78.2 g	エネルギー 1942 kcal	蛋白質 82.3 g	エネルギー 1948 kcal	蛋白質 77.9 g	エネルギー 2002 kcal	蛋白質 79.8 g	エネルギー 2067 kcal	蛋白質 79.0 g	
	脂質 54.0 g	炭水化 304.4 g	脂質 46.7 g	炭水化 305.7 g	脂質 47.7 g	炭水化 296.8 g	脂質 41.5 g	炭水化 301.4 g	脂質 50.2 g	炭水化 286.5 g	脂質 45.4 g	炭水化 311.3 g	脂質 49.5 g	炭水化 317.0 g	
	塩分 7.3 g		塩分 7.8 g		塩分 7.9 g		塩分 7.2 g		塩分 7.7 g		塩分 7.8 g		塩分 7.8 g		

献立表(週間)

妊産婦食

	6月29日(金)		6月30日(土)		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)	
夕	減塩しょうゆ(2.5	大名和	白菜	70									
	上白糖	0.5	え	削り節	0.5									
	煮干しだし	1		減塩しょうゆ(2.5									
里芋の	里芋	30		鶏卵	15									
煮物	木綿豆腐	30		食塩	0.1									
	人参 皮剥	10		菜種油	0.5									
	ごぼう	15	ブロッ	ブロッコリー	60									
	小葱	2	コリー	穀物酢	5									
	減塩しょうゆ(2.5	サラダ	調合油	3									
	上白糖	0.5		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									
			煮浸し	きょうな	50									
				減塩しょうゆ(2.5									
				みりん風調味料	2.5									
			ゼリー	ふる一つゼリー	60									
15	ホット	ホットケーキ粉	15	クッキ	薄力粉 1等	10								
	ケーキ	牛乳	10	ー	無塩バター	5								
		鶏卵	5		上白糖	5								
		有塩バター	1		牛乳	3								
		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								
栄養	1921 kcal	蛋白質	75.9 g	2028 kcal	蛋白質	76.8 g	kcal	蛋白質	g	kcal	蛋白質	g	kcal	蛋白質
価	脂質	40.1 g	炭水化	305.0 g	脂質	52.8 g	炭水化	303.3 g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g
	塩分	7.2 g			塩分	7.6 g			塩分	g			塩分	g