

献立表(週間)

妊産婦食

	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		減塩しょうゆ(5 上白糖 1 小葱 1		きゅうり 10 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	フレン 5 チサラ 5 ダ 20 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01	きょうな ゆで 40 黄ピーマン 5 トマト 20 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01		食塩 0.2 白こしょう 0.01	春雨の 5 中華風 30 ソテー 10 にら 10 ごま油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 中華味 0.3		果物 100 バナナ 100		生姜 5 上白糖 1 合成清酒 3 減塩しょうゆ(2.5 減塩みそ 2 ごま油 1 片栗粉 1	
	ゴマ和え	小松菜 ゆで 50 ごま 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	温野菜 20 サラダ 30	スナップえんど 20 カリフラワー 30 マヨネーズ 5		じゃが芋 40 無塩バター 3 食塩 0.3		煮物 40 西洋かぼちゃ 40 いんげん ゆで 20 生椎茸 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15		果物 40 キウイフルーツ 40		デザート 7 チョコウエハー 7		レモン 60 煮 5 上白糖 5 レモン(果汁) 3
	果物	キウイフルーツ 40	果物 70	マッシ ュポテ ト 70		りんご 60		玉葱 20 チンゲンサイ 20 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01		果物 40 キウイフルーツ 40		デザート 7 黒ごまウエハー 7		七タゼ リー 50
	デザート	黒ごまウエハー 7	デザート 7	チョコウエハー 7		ジュース 125		白こしょう 0.01		果物 75 パインアップル 75		デザート 7 チョコウエハー 7		デザート 7 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 85	米飯	精白米 84	米飯	精白米 80	米飯	精白米 84
	マヨネーズ焼	ささ身 80 食塩 0.3 マヨネーズ 12 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5	ハンバ ーグ 80 合挽肉 80 玉葱 40 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01 菜種油 3 ケチャップ 5 ウスターソース 5 キャベツ 25 レッドキャベツ 5	鶏の西 80 京焼 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5	おろし 80 煮 5 煮物 2.5 麻婆豆 5 腐 10 鶏ひき肉 10 玉葱 40 葱 10 菜種油 3 生にんにく 0.5 生姜 5 減塩しょうゆ(2.5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 ごま油 1 片栗粉 1 とうがらし 乾 0.2	若鶏もも 皮な 80 減塩みそ 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 里芋の 60 煮物 2.5 きのこ 10 の和え 10 物 20 エリンギ 10 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 小松菜 30 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.2		まだら・80g 80 生姜 3 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 3 合成清酒 2.5 大根 皮剥 80 ほうれん草 30 木綿豆腐 50 鶏ひき肉 10 玉葱 40 葱 10 菜種油 3 生にんにく 0.5 生姜 5 減塩しょうゆ(2.5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 ごま油 1 片栗粉 1 とうがらし 乾 0.2	焼き魚 80 あかうお・80g 80 豚カツ 60 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5 ホタテ 40 のオイスター 30 ソース 15 ピーマン 5 ごま油 1 中華味 0.5 かき油 3 白こしょう 0.01 きんとん 50 上白糖 3 清汁 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 ゼリー 60	豚カツ 60 豚角肉(肩ロ一 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 8 菜種油 10 パセリ 1.5 レタス 5 ソースパック 5 生野菜 35 サラダ 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 40 里芋 40 生椎茸 10 人参 皮剥 10 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 15 さやえんどう 5	鶏肉の 80 おろし 0.01 あん 1 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 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 片栗粉 1 キャベツ(葉先 40 玉葱 10 人参 皮剥 5 マヨネーズパッ 10 カリフ ラワー 40 人参 皮剥 10 甘酢漬 0.5 け 5 上白糖 3 ゆず(果皮) 1			

献立表(週間)

妊産婦食

	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)																																												
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																																										
	豆腐そぼろかけ	木綿豆腐 鶏ひき肉 ごま油 減塩しょうゆ() 上白糖 合成清酒 さやいんげん()	100 20 1 2.5 1 1 10	焼き生揚げ	生揚げ 白こしょう 菜種油 ブロッコリー 減塩正油パック	70 0.01 1 30 5	白菜の軟らか煮	白菜 人参 皮剥 さやえんどう 上白糖 煮干しだし	100 10 6 5 1 30	野菜ピリ辛炒め	キャベツ 焼き竹輪 ピーマン 黄ピーマン 人参 皮剥 ごま油 濃口醤油 合成清酒 みりん風調味料 とうがらし 乾	70 15 10 10 10 1 5 1 1 0.5	焼き魚	さけ・40g 食塩 しそ	40 0.2 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() 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	6 10 10 0.5 10 5 15	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	鶏ささ身 みの味 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	60 1 2 1 1 5																															
	炒煮	もやし さつま揚げ ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	70 10 5 1 2.5 1	炒煮	焼き竹輪 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	10 1 2.5 1	切り干し大根	切干し大根 人参 皮剥 しそ 減塩しょうゆ()	6 5 0.3 2.5	おからひじき煮	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 20	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁	白菜 いりごま 減塩しょうゆ() 上白糖	30 1 2.5 0.5	白菜の生姜醤油	白菜 生姜 減塩しょうゆ()	60 3 2.5	漬物	なす しば漬	10	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	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	ジョア	ジョア・ストロ	125	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁	白菜 いりごま 減塩しょうゆ() 上白糖	30 1 2.5 0.5	味付けのり	味付けのり	1	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	牛乳	180	片栗粉	片栗粉	1
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	パン	チョコマーブル	70	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	赤飯	もち米 精白米 食用色素(紅) 甘納豆 金時	42 42 0.01 15	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	肉野菜炒め	豚ももスライス 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	40 60 15 20 10 5 0.3 0.01 3 5	蒸し魚のあんかけ	まだら・60g 生姜 食塩 きくらげ(乾) ぶなしめじ 貝割大根・芽 濃口醤油 上白糖 片栗粉 煮干しだし	60 3 0.3 0.5 20 10 5 1 1 30	マカロニニグラタン	マカロニ 乾 若鶏もも 皮なし 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 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 60 20 10 3 8 80 0.5 0.3 0.5 0.5 0.2	焼き魚	そい 80g 食塩 白こしょう 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	80 0.4 0.01 10 10 20 10 5 1 2.5 2.5	肉鍋	豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人参 皮剥 しらたき 葱 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	50 40 40 20 30 15 10 2 30 2.5	魚塩焼き	魚塩焼き ほっけ・80g 大根 皮剥 レモン しそ 減塩正油パック	42 42 0.01 15 80 50 8 0.5 5	中華風サラダ	もやし きゅうり かにかま	30 10 5	魚塩麴	魚塩麴 塩こうじ 合成清酒 しそ トマト 大根 皮剥 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 食塩 いりごま	80 4 4 0.5 20 50 10 5 3 0.2 0.5	ビーフ	ビーフ	5	ビーフ	ビーフ	5	ビーフ	ビーフ	5						

献立表(週間)

妊産婦食

	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)			
昼		白こしょう 0.01 サニーレタス 8		減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	野菜サ 5 ラダ 1	きゅうり 20 きょうな 10 ミニトマト 15	イカの 20 酢みそ 10 和え 15	するめいか 30 葱(ゆで) 40 減塩みそ 5 上白糖 3 穀物酢 3		カットわかめ 0.5 濃口醤油 2.5 穀物酢 5 上白糖 3 ごま油 1 いりごま 0.5		減塩しょうゆ(5 上白糖 1	ソソテ 1 ー	玉葱 40 ピーマン 8 菜種油 1 食塩 0.3 黒こしょう 0.01		
	パンサ ンスー	カットわかめ 0.5 緑豆春雨 2 葱 5 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 1 ごま油 2	長いも の酢の 物	なが芋 50 きゅうり 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2		減塩しょうゆ(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	ブロッコリー 60 人参 皮剥(ゆ 5 マヨネーズパッ 10	長芋の オスター 炒め	なが芋 60 大根 葉 10 無塩バター 3 合成清酒 2 かき油 2 食塩 0.2	酢の物	きゅうり 40 みょうが 5 上白糖 1 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5	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		
	果物	キウイフルーツ 40	磯和え	もやし ゆで 40 人参 皮剥 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ(2.5		スープ	小松菜 30 木綿豆腐 30 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	卵豆腐 20 鶏卵 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2		ほうれ ん草の 味噌和 え	ほうれん草 40 減塩みそ 2.5 上白糖 0.5 かつお・昆布だ 2		漬物	キャベツ 20 人参 皮剥 5 食塩 0.1	果物	りんご 60
	デザート	チョコウエハー 7	果物	ネーブル 60	果物	バナナ 100	果物	パイナップル 75	果物	ほうれ ん草の 味噌和 え	ほうれん草 40 減塩みそ 2.5 上白糖 0.5 かつお・昆布だ 2	果物	露地メロン 60 ふる一つゼリー 60	デザート	チョコウエハー 7	
			デザート	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	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	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
	魚粕づ け焼	まだら・100g 100 食塩 0.5 酒かす 3 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	鶏肉ケ チャッ プ煮	若鶏もも 皮な 100 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 グリーンアスパ 15 黄ピーマン 10	焼き魚	ほっけ・80g 80 食塩 0.4 レモン 8 サラダ菜 6 醤油パック 5 5	揚げ鶏	若鶏もも 皮な 60 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 2.5 鶏卵 3 薄力粉 1等 5 菜種油 8 いりごま 1 葱 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 合成清酒 3 ごま油 1 さやいんげん(20	えびの フリッ ター	尾なしえび 60 食塩 0.2 薄力粉 1等 8 片栗粉 2 鶏卵 10 菜種油 10 ブロッコリー 30 サニーレタス 5 レモン 10 ケチャップパッ 8	鶏肉の 和風炒 め	若鶏もも 皮な 80 生揚げ 30 ブロッコリー 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	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 グリーンピース 3		
	かにあ んかけ	かぶ 皮剥 50 人参 皮剥 15 かにかま 5 グリーンピース(3 食塩 0.2 かつお・昆布だ 20 片栗粉 1	酢ばす	れんこん 30 赤ピーマン 10 食塩 0.3 上白糖 3 穀物酢 5	おかか 煮	ふき ゆで 40 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 15 削り節 0.5	チンゲ ン菜ゴ マ和え	チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 ごま 1	炊き合 わせ	大根 皮剥 40 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	南瓜の コンソ メ煮	かぼちゃ 60 玉葱 20 ベーコン 15 コンソメ 0.5 食塩 0.2	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		
	めかぶ の和え 物	めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5	温野菜 サダゴ マドレッ シグ	スナックえんど 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	酢みそ 添え	むきあさり 10 カットわかめ 0.5 葱 40 穀物酢 2.5 減塩みそ 3 上白糖 3		じゃが芋 50 きゅうり 10	ピーナ ツ和え	キャベツ 50 ピーマン 5 ピーナッツバタ 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 0.5	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	なす 60 削り節 0.2 減塩正油パック 5		
	卵とじ	鶏卵 25 キャベツ 40 小葱 2	スープ	ほうれん草 20								煮物	じゃが芋 ゆで 60 玉葱 20	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	

妊産婦食

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)							
夕		かつお・昆布だ 減塩しょうゆ(15 2.5	玉葱 ホールカーネル コンソメ 食塩 白こしょう	10 5 0.5 0.5 0.01	デザート ふる一つゼリー	60	人参 皮剥 マヨネーズ 食塩 白こしょう ミニトマト サラダ菜	5 8 0.2 0.01 15 5	人参 皮剥 鶏ガラスープ 中華味 食塩	8 0.25 0.5 0.5	ゼリー ふる一つゼリー	60	減塩しょうゆ(2.5 0.5 20	調合油 減塩しょうゆ(3 2.5 0.01				
	ゼリー	ふる一つゼリー	60	ゼリー ふる一つゼリー	60			とろろ 和え ゼリー	かつとろろ昆布 きゅうり 減塩しょうゆ(1 40 2.5 2.5			ゼリー ふる一つゼリー	60	みそ汁 かつとろろ昆布 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 5 10 150					
15	全粒粉 クッキー ー 紅茶	薄力粉 1等 全粒粉 ベーキングパウ 牛乳 無塩バター 上白糖 紅茶 浸出液	10 10 0.1 6 4 4 150	ホット ケーキ ー 紅茶	ホットケーキ粉 鶏卵 牛乳 有塩バター メープルシロツ 紅茶 茶	15 5 10 0.5 3 2	黒糖蒸 しパン ー 紅茶	薄力粉 1等 黒砂糖 ベーキングパウ 食塩 水 紅茶 浸出液	30 12 0.1 0.1 30 150	フレン チトー スト ー 紅茶	食パン 市販品 牛乳 鶏卵 上白糖 メープルシロツ 紅茶 浸出液	30 10 5 1 6 150	黒糖蒸 しパン ー 紅茶	薄力粉 1等 黒砂糖 ベーキングパウ 食塩 水 紅茶 浸出液	30 12 0.1 0.1 30 150	ヨーグ ルトゼ リー ー 紅茶	ヨーグルト(無 上白糖 ゼラチン寒天 水 ホイップクリー 上白糖 みかん缶詰(果 紅茶 浸出液	60 10 1.5 10 10 2 10 150	クッキ ー ー 紅茶	薄力粉 1等 無塩バター 上白糖 牛乳 紅茶 浸出液	10 5 5 3 150
栄養価		1931 kcal 蛋白質 76.8 g 脂質 45.2 g 炭水化 295.8 g 塩分 6.5 g		1988 kcal 蛋白質 80.6 g 脂質 46.2 g 炭水化 305.6 g 塩分 7.8 g		1939 kcal 蛋白質 77.9 g 脂質 47.6 g 炭水化 292.4 g 塩分 7.8 g		2021 kcal 蛋白質 75.6 g 脂質 44.8 g 炭水化 321.7 g 塩分 7.5 g		2047 kcal 蛋白質 77.6 g 脂質 41.9 g 炭水化 333.1 g 塩分 7.9 g		1984 kcal 蛋白質 78.2 g 脂質 41.3 g 炭水化 319.0 g 塩分 7.4 g		2055 kcal 蛋白質 84.4 g 脂質 53.2 g 炭水化 298.7 g 塩分 7.9 g							

献立表(週間)

妊産婦食

	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	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																									
	オイスターソース炒め	豚ひき肉 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	生揚げ ともや しのソ テー	生揚げ もやし 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 中華味 減塩しょうゆ() 上白糖	40 30 10 10 2 0.3 2.5 1	スクラ ンブル エッグ 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ きんぴら ごぼう 人参 皮剥 う	冷凍全卵 牛乳 10 1 0.2 0.01 0.5 40 10 5	白煮 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉 焼き魚 ほっけ・20g 食塩 しそ	70 25 10 5 0.5 0.5 1 20 0.1 0.5	卵豆腐 冷凍全卵 煮干しだし あんかけ 淡口醤油 生姜 減塩しょうゆ() 上白糖 片栗粉 貝割大根・芽 ひじき ひじきの炒め煮	20 20 2.5 2 2.5 1 1 5 4 10 5	ツナと 玉葱の 炒め物 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 1 5 0.01	しめじ とニラ の卵と じ 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし チンゲン菜の炒め煮	10 30 15 10 5 2.5 30 10	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 はんぺん チンゲンサイ 人参 皮剥	50 30 15 10 5 2.5 30 10	漬物 たくあん漬(干)	10	みそ汁 木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	50 10 10 150	ゆかり 和え みそ汁 えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 0.3 0.5 20 2 10 150	もずく の酢物 上白糖 減塩しょうゆ() みそ汁 菜大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	50 5 3 2.5 20 5 10 150	みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 150	たいみそ たいみそ のり佃煮 みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	8 8 8 20 1 10 150	のり佃煮 みそ汁 白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	8 20 30 10 150	味付け のり みそ汁 小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	1 30 10 150	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180
昼	米飯	精白米	84	冷やし中華	冷凍ラーメン 鶏卵 菜種油 ローズハム きゅうり もやし しょうが(酢漬) キャベツ 人参 皮剥 マヨネーズ ソースパック	150 20 2 15 20 30 5 10 60 0.2 1	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 菜種油 ケチャップ キャベツ サラダ菜	50 50 40 8 5 5 0.5 0.01 1 8 20 3	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																							
	魚パン粉焼き	まだら・80g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) 有塩バター キャベツ 人参 皮剥 マヨネーズ ソースパック	80 0.5 0.01 5 5 20 5 5 5	冷やし中華 鶏卵 菜種油 ローズハム きゅうり もやし しょうが(酢漬) キャベツ 人参 皮剥 マヨネーズ ソースパック	150 20 2 15 20 30 5 10 60 0.2 1	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 菜種油 ケチャップ キャベツ サラダ菜	50 50 40 8 5 5 0.5 0.01 1 8 20 3	魚のト マトソース煮	さば・60g ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー	60 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40	鶏肉ク リーム煮	若鶏もも 皮なし 白こしょう 人参 皮剥 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 クリーム(植物) コンソメ 食塩 白こしょう パセリ(粉)	60 0.01 15 30 20 5 5 40 8 0.5 0.2 0.01 0.2	豚生姜 焼き	豚かたロース 濃口醤油 上白糖 合成清酒 生姜 菜種油 ブロッコリー 鶏卵 減塩正油パック 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 合成清酒 煮干しだし	90 5 1 2.5 3 2 40 25 5 30 20 5 10 5 15	魚三五 八焼き 減塩正油パック 野菜ソ テー 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう 和え物 きゅうり 春雨 かにかま 濃口醤油 上白糖 ごま油	120 40 5 5 50 5 5 1 0.3 0.01 20 3 10 5 2.5 0.5 0.5	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180																		
	さつま芋の甘煮	さつま芋(ゆで) 上白糖	50 5	冷やしトマト	トマト しそ 玉葱 パセリ(粉) 穀物酢 調合油	80 0.5 5 0.3 5 3	マッシュポテト じゃが芋 豆乳 食塩 野菜サ ラダ ミニトマト	10 60 10 0.3 30 15 15	マセドアン サダ	さつま芋 きゅうり 人参 皮剥 スイートコーン マヨネーズ 食塩	30 20 10 10 8 0.3	大根サ ラダ	大根 皮剥 人参 皮剥 きゅうり 穀物酢	40 5 10 2.5 15	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 合成清酒 煮干しだし	30 20 5 10 5 2.5 15	和え物 きゅうり 春雨 かにかま 濃口醤油 上白糖 ごま油	5 20 3 5 2.5 0.5 0.5	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180																				

献立表(週間)

妊産婦食

		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	上白糖	1	鶏卵	25	白こしょう	0.01	調合油	3	キャベツ	40	酒蒸し	あさり	18					
	デザート	黒ごまウエハー	7	すいか	60	穀物酢	5	なめ茸	キャベツ	40	食塩	0.2	キャベツ	40	合成清酒	5					
				デザート	チョコウエハー	7	調合油	0.2	あえ	するめいか	10	白こしょう	0.01	ツサラ	ダ	食塩	0.1				
							白こしょう	0.01	えのき茸(味付)	10	チンゲン菜の	チンゲンサイ	50	ハオイルサダパック	10	小葱	3				
				野菜ジュース	きになる野菜(125	卵とじ	鶏卵	20	お浸し	煮干しだし	2.5	お浸し	ほうれん草	40	果物	パイナップル	75			
				果物	キウイフルーツ	50	人参 皮剥	10	生椎茸	10	筍の煮	たけのこ 水煮	40	果物	ぶどう	60	デザート	黒ごまウエハー	7		
							小葱	5	小葱	5	物	さやえんどう	10	果物							
							菜種油	1	菜種油	1		減塩しょうゆ(2.5	デザート	チョコウエハー	7					
							食塩	0.2	食塩	0.2		みりん風調味料	1	デザート							
							白こしょう	0.01	白こしょう	0.01		かつお・昆布だ	20	ト							
									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	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
	すき焼き	豚ももスライス	60	豚肉ごま焼き	豚ももスライス	100	照焼魚	すずき・120g	120	酢豚	豚角肉(肩ロ)	60	焼魚	さけ・80g	80	うなぎ	うなぎ・50g	50	肉団子	鶏ひき肉	60
		焼き豆腐	30		生姜	3		濃口醤油	5		減塩しょうゆ(1		大根 皮剥	40		減塩しょうゆ(5	の甘酢	玉葱	30
		白菜	40		無塩バター	2		上白糖	1		生姜	1		しそ	1		上白糖	5	あんか	鶏卵	3
		葱	15		減塩しょうゆ(5		みりん風調味料	2.5		片栗粉	3		減塩正油パック	5		みりん風調味料	5	け	食塩	0.1
		しらたき	3		みりん風調味料	2.5		合成清酒	1		菜種油	4					合成清酒	2.5		白こしょう	0.01
		人参 皮剥	8		いりごま	2		大根 皮剥	40		たけのこ 水煮	30	麻婆豆	木綿豆腐	30		しそ	1	薄力粉 1等	菜種油	8
		生椎茸	10		調合油	1		しそ	1		玉葱	30	腐	鶏ひき肉	20		さんしょう	0.3		玉葱	50
		菜種油	3		ブロッコリー	20		減塩正油パック	5		人参 皮剥	20		玉葱	50						
		減塩しょうゆ(10		カリフラワー	20					ピーマン	10		葱	10	かにあ	大根 皮剥	50		人参 皮剥	20
		上白糖	2				さつま	さつま芋	45		乾椎茸	0.5		にんにく	0.5	んかけ	人参 皮剥	15		乾椎茸	1
		みりん風調味料	2.5	青菜ソ	チンゲンサイ	60	芋の甘	上白糖	5		菜種油	2		生姜	3		かにかま	5		菜種油	1
		合成清酒	2.5	テー	ぶなしめじ	10	煮	食塩	0.1		減塩しょうゆ(7.5		減塩しょうゆ(5		グリーンピース(3		減塩しょうゆ(5
					菜種油	1					上白糖	2		減塩みそ	2		淡口醤油	2.5		上白糖	1
	里芋田	里芋	60		食塩	0.2	もやし	もやし	60		穀物酢	5		上白糖	1		かつおだし	1		片栗粉	1
	楽	さやえんどう	6		白こしょう	0.01	のナム	きゅうり	5		片栗粉	1		合成清酒	2.5		片栗粉	1		穀物酢	5
		淡色辛みそ	6				ル	人参 皮剥	5		ジャー	じゃが芋	40		鶏ガラスープ	0.25				小葱	5
		上白糖	1	長芋の	なが芋	40		ごま油	1	ジャー				中華味	0.5	酢の物	きゅうり	50			
		みりん風調味料	2.5	酢の物	きゅうり	10		食塩	0.2	マンボ	ベーコン	10		ごま油	1		人参 皮剥	10	磯辺和	白菜	60
					上白糖	3		いりごま	0.3	テト	玉葱	20		片栗粉	1		穀物酢	5	え	濃口醤油	2.5
	胡瓜の	きゅうり	40		穀物酢	5					無塩バター	2		とうがらし 乾	0.2		上白糖	3		焼きのり	0.2
	辛し和	鶏卵	15		減塩しょうゆ(2.5	八杯汁	木綿豆腐	30		食塩	0.2					食塩	0.2			
	え	菜種油	1					乾椎茸	0.5		白こしょう	0.01	あちゃ	大根 皮剥	50		食塩	0.2	わかめ	カットわかめ	1
		濃口醤油	2.5	茶碗蒸	くり 甘露煮	6		生姜	5		パセリ	0.5	ら漬け	食塩	0.2	お浸し	白菜	40	の煮物	油揚げ	10
		粉辛子	0.2	し	なると	10		かつお・昆布だ	150		湯葉と	湯葉	10		穀物酢	5		減塩しょうゆ(2.5	人参 皮剥	5
					乾椎茸	0.3		濃口醤油	5		小松菜	小松菜 ゆで	50		上白糖	3		削り節	0.2	さやえんどう	5
	もやし	もやし	30		食塩	0.2		食塩	0.2		のお浸	減塩しょうゆ(2.5		しょうが(甘酢	10				減塩しょうゆ(2.5
	のおか	さやえんどう	4		かつお・昆布だ	100		片栗粉	1		みりん風調味料	1	みそ汁	キャベツ	30	羊羹	さらしあん	7		上白糖	0.5
	かあえ	削り節	0.5		鶏卵	50					し			葱	10		上白糖	10			
		減塩しょうゆ(2.5		合成清酒	1	ゼリー	ふる一つゼリー	60		削り節	0.2		葱	10		食塩	0.05	みそ汁	さやいんげん(10

妊産婦食

献立表(週間)

	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	ゼリー	ふる一つゼリー	60	ゼリー	みりん風調味料	1				酢の物	カットわかめ	0.5		淡色辛みそ	10		水	40		なす	20	
					ふる一つゼリー	60				玉葱	20			煮干しだし	150		寒天	0.4		淡色辛みそ	10	
										葱	5	ゼリー	ふる一つゼリー	60						煮干しだし	150	
										穀物酢	5									鉄ゼリー	ふる一つゼリー	60
										減塩しょうゆ(2.5											
										上白糖	3											
									ゼリー	ふる一つゼリー	60											
15	全粒粉	薄力粉 1等	10	ヨーグ	ヨーグルト(無	60	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	
	クッキ	全粒粉	10	ルトゼ	上白糖	10	ーヌ	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	
	ー	ベーキングパウ	0.1	リー	ゼラチン寒天	1.5		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	
		牛乳	6		水	10		食塩	0.1		上白糖	1		食塩	0.1		水	10		鶏卵	3	
		無塩バター	4		クリーム(植物	10		鶏卵	10		メープルシロツ	6		水	30		ホイップクリー	5				
		上白糖	4		上白糖	2		バニラエッセン	0.1	紅茶	紅茶 浸出液	150	紅茶	紅茶 浸出液	150		上白糖	1	紅茶	紅茶 浸出液	150	
	紅茶	紅茶 浸出液	150	紅茶	みかん缶詰(果	10		無塩バター	10								みかん缶詰(果	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	エネルギー	2037 kcal	蛋白質 76.0 g	エネルギー	1900 kcal	蛋白質 79.2 g	エネルギー	1973 kcal	蛋白質 78.4 g	エネルギー	2098 kcal	蛋白質 76.8 g	エネルギー	1983 kcal	蛋白質 76.4 g	エネルギー	2012 kcal	蛋白質 77.0 g	エネルギー	1974 kcal	蛋白質 78.5 g	
	脂質	45.1 g	炭水化 322.1 g	脂質	50.3 g	炭水化 276.8 g	脂質	54.7 g	炭水化 282.8 g	脂質	53.0 g	炭水化 321.3 g	脂質	40.1 g	炭水化 320.7 g	脂質	52.0 g	炭水化 298.9 g	脂質	51.4 g	炭水化 290.6 g	
	塩分	6.4 g		塩分	7.0 g		塩分	7.8 g		塩分	7.5 g		塩分	7.8 g		塩分	6.9 g		塩分	7.6 g		

献立表(週間)

妊産婦食

	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	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															
	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	キャベツ とじ さやいんげん() かつおだし 食塩 冷凍全卵	80 10 10 20 0.8 50	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	米飯	精白米	84
	焼き魚	さば・60g 食塩 しそ	60 0.3 1	納豆	納豆 葱 減塩正油パック	40 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	切干し大根 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	4 5 1 5 1	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	米飯	精白米	84
	レモン和え	大根 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	みそ汁	ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	煮	煮干しだし	15	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	米飯	精白米	84
	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	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	米飯	精白米	84
	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	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	米飯	精白米	84
昼	そば	そば ゆで 鶏卵 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱	220 25 10 25 5	米飯	精白米	84	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40	魚バタ	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	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	米飯	精白米	84
	つゆ	かつお・昆布だ めんみ 1.8L	80 10	鶏肉のあんかけ	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 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 30 1 5	スープ	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	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	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	米飯	精白米	84
	揚げ出し豆腐	木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ() みりん風調味料 煮干しだし 生姜	50 2 6 4 2 1 3	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん() 減塩しょうゆ()	40 15 15 5	ピーマンソテー	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン オリーブ油 食塩 白こしょう	20 20 20 1 0.3 0.01	なす味噌炒め	なす 玉葱 人参 皮剥	40 20 5	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	米飯	精白米	84
	ごま和え	生椎茸 エリンギ さやいんげん() いりごま	20 20 20 0.5	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん() 減塩しょうゆ()	40 15 15 5	サラダ	レタス 人参 皮剥	30 5	なす味噌炒め	なす 玉葱 人参 皮剥	40 20 5	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	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	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	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	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	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	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	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
													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	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	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	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	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	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	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	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
													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	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	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	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	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	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	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	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
													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	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	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	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	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	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	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	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
													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	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	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84
													米飯	精白米	84	米飯	精白米	84</																		

献立表(週間)

妊産婦食

		7月29日(日)		7月30日(月)		7月31日(火)		8月1日(水)		8月2日(木)		8月3日(金)		8月4日(土)	
夕	ゼリー	ふるーつゼリー	60												
15	全粒粉 クッキー	薄力粉 1等 全粒粉 ベーキングパウ 牛乳 無塩バター 上白糖	10 10 0.1 6 4 4	ホット ケーキ	ホットケーキ粉 鶏卵 牛乳 有塩バター メープルシロツ	15 5 10 0.5 3	プリン 紅茶	カスタードプリ 紅茶 浸出液	60 150						
	紅茶	紅茶 浸出液	150	紅茶	紅茶 茶	2									
栄養 価	エネルギー		2079 kcal	エネルギー		1995 kcal	エネルギー		1930 kcal	エネルギー			エネルギー		
	蛋白質		79.6 g	蛋白質		82.9 g	蛋白質		75.0 g	蛋白質		g	蛋白質		g
	脂質	50.8 g	炭水化	317.6 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	g	炭水化
	塩分	7.9 g		塩分	7.4 g		塩分	7.6 g		塩分	g		塩分	g	