

## 妊産婦食

## 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     | 米飯       | 精白米  | 84       | 米飯      | 精白米      | 84  | 米飯       | 精白米      | 84       | 米飯    | 精白米      | 84  | 米飯       | 精白米     | 84  |       |         |         |         |        |        |    |
| 焼き生揚げ | 生揚げ      |      | 70       | 白菜の軟らか煮 | 白菜       | 100 | 野菜ピリ辛炒め  | キャベツ     | 70       | 焼き魚   | さけ・50g   | 50  | 野菜と豆腐の煮物 | 木綿豆腐    | 50  | 鶏ささ身  | ささ身     | 60      | オイスター炒め | 豚ひき肉   | 30     |    |
|       | 白こしょう    | 0.01 |          | 人参皮剥き   | 人参皮剥き    | 10  | ピーマン     | 焼き竹輪     | 15       |       | 食塩       | 0.2 | ほうれん草    | ほうれん草   | 10  | 味の噌焼き | 合成清酒    | 1       | ターソース炒め | キャベツ   | 50     |    |
|       | 菜種油      | 1    |          | さやえんどう  | さやえんどう   | 6   | ピーマン     |          | 10       |       | しそ       | 0.5 | 煮物       | 人参皮剥き   | 10  |       | 淡色辛みそ   | 2       |         | 人参皮剥き  | 10     |    |
|       | ブロッコリー   | 30   |          | 減塩しょうゆ  | 減塩しょうゆ   | 5   | 黄ピーマン    |          | 10       |       | 玉葱       | 40  |          | 玉葱      | 40  |       | みりん風調味料 | 1       |         | ピーマン   | 10     |    |
|       | 減塩正油パック  | 5    |          | 上白糖     | 上白糖      | 1   | 人参皮剥き    | 人参皮剥き    | 10       | 切干大根煮 | 切干大根     | 6   |          | 減塩しょうゆ  | 2.5 |       | 濃口醤油    | 1       |         | ごま油    | 1      |    |
|       |          |      |          | 煮干しだし   | 煮干しだし    | 30  | ごま油      | 濃口醤油     | 5        |       | 濃口醤油     | 5   |          | 上白糖     | 1   |       | みりん風調味料 | 1       |         | ブロッコリー | 40     |    |
|       |          |      |          | 切干し大根   | 切干し大根    | 6   | 人参皮剥き    | 人参皮剥き    | 10       |       | 乾椎茸      | 0.5 |          | みりん風調味料 | 1   |       | 煮干しだし   | 30      |         | マヨネーズ  | 5      |    |
|       |          |      |          | 人参皮剥き   | 人参皮剥き    | 5   | おから      | おから      | 20       |       | さやいんげん   | 10  |          | 濃口醤油    | 5   |       | 大豆の五目煮  | だいず水煮缶詰 | 10      | ブロッコリー | ブロッコリー | 40 |
|       |          |      |          | の和え物    | の和え物     | 0.3 | おから      | おから(新製法) | 20       |       | 濃口醤油     | 1   |          | 上白糖     | 1   |       |         |         |         | 人参皮剥き  | 10     |    |
|       |          |      |          | 減塩しょうゆ  | 減塩しょうゆ   | 2.5 | ひじき      | ひじき      | 0.2      | みそ汁   | 白菜       | 30  |          | 煮干しだし   | 15  |       |         |         |         | れんこんゆで | 20     |    |
|       |          |      |          | 切干し大根   | 切干し大根    | 6   | 乾椎茸      | 乾椎茸      | 0.3      |       | ぶなしめじ    | 10  |          | 塩たらし    | 10  |       |         |         |         | 板こんにゃく | 10     |    |
|       |          |      |          | 小葱      | 小葱       | 2   | 人参皮剥き    | 人参皮剥き    | 5        |       | 淡色辛みそ    | 10  |          | ごま和え    | 50  |       |         |         |         | 真昆布    | 1      |    |
|       |          |      |          | 淡色辛みそ   | 淡色辛みそ    | 10  | 葱        | 葱        | 5        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 白菜      | 1   |       |         |         |         | 濃口醤油   | 2.5    |    |
|       |          |      |          | 煮干しだし   | 煮干しだし    | 150 | 調合油      | 調合油      | 2        |       | 濃い辛みそ    | 10  |          | 減塩しょうゆ  | 2.5 |       |         |         |         | 上白糖    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 上白糖     | 0.5 |       |         |         |         | 片栗粉    | 1      |    |
|       |          |      |          | 小葱      | 小葱       | 2   | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味付けのり   | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味付けのり   | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |
|       |          |      |          | みそ汁     | みそ汁      | 30  | 濃口醤油     | 濃口醤油     | 3        |       | 煮干しだし    | 150 |          | 味のり     | 20  |       |         |         |         | みそ汁    | 1      |    |

## 妊産婦食

## 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)  |
|---|--|--|---|--|--|---|---|
| 昼 | 減塩しょうゆ( 5<br>上白糖 1<br>煮干しだし 15<br><br>長いもの酢の物<br>なが芋 50<br>きゅうり 10<br>穀物酢 5<br>上白糖 3<br>食塩 0.2<br><br>磯和え<br>もやし ゆで 40<br>人参 皮剥 5<br>焼きのり 0.3<br>減塩しょうゆ( 2.5<br><br>果物<br>ネーブル 60<br><br>デザート<br>黒ごまウエハー 7   | 野菜サ<br>ラダ<br><br>きゅうり 20<br>きょうな 10<br>ミニトマト 15<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>穀物酢 5<br>調合油 3<br>白こしょう 0.01<br>かつお缶詰(油 15<br><br>スープ<br>小松菜 30<br>木綿豆腐 30<br>コンソメ 0.5<br>食塩 0.5<br>白こしょう 0.01<br><br>果物<br>バナナ 100  | イカの<br>するめいか 30<br>葱(ゆで) 40<br>和え 5<br>減塩みそ 5<br>上白糖 3<br>穀物酢 3<br><br>野菜サ<br>ラダ<br>ブロッコリー 60<br>人参 皮剥(ゆ 5<br>マヨネーズパッ 10<br><br>卵豆腐 鶏卵 20<br>煮干しだし 20<br>食塩 0.2<br>小葱 2<br>なめこ 2<br>とオク 2<br>ラの和 2<br>え物 2<br><br>果物<br>キウイフルーツ 40  | 減塩しょうゆ( 5<br>上白糖 1<br><br>栗ようかん(垂 50<br>水ようかん(垂 50<br><br>胡瓜の 5<br>きゅうり えのき茸 10<br>酢の物 5<br>穀物酢 5<br>上白糖 3<br>食塩 0.1<br><br>なめこ 20<br>オクラ 20<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>みりん風調味料 2.5<br>煮干しだし 1<br><br>果物盛<br>合せ 40  | ブロッコリー 20<br>鶏卵 25<br>穀物酢 5<br>調合油 3<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>白こしょう 0.01<br><br>蒸し南 瓜 60<br>かぼちゃ 60<br>食塩 0.1<br>パセリ(粉 0.1<br><br>果物<br>ぶどう 60<br><br>デザート<br>黒ごまウエハー 7   | ンソテ 玉葱 40<br>ピーマン 8<br>菜種油 1<br>食塩 0.3<br>黒こしょう 0.01<br><br>二色浸 白菜 30<br>し 小松菜 30<br>減塩しょうゆ( 5<br>みりん風調味料 1<br><br>果物<br>キウイフルーツ 40<br><br>デザート<br>チョコウエハー 7  | さつま 芋の金 15<br>平 菜種油 2<br>減塩しょうゆ( 4<br>みりん風調味料 2<br>上白糖 2<br>いりごま 0.5<br><br>果物<br>パインアップル 75<br><br>デザート<br>黒ごまウエハー 7 |
| 夕 | 米飯 精白米 84<br><br>鶏肉ケ<br>チャップ<br>煮<br>若鶏もも 皮な 100<br>玉葱 40<br>人参 皮剥 10<br>食塩 0.2<br>ケチャップ 15<br>ウスターソース 5<br>クリーム(植物 5<br>グリーンアスパ 15<br>黄ピーマン 10<br><br>酢ばす<br>れんこん 30<br>赤ピーマン 10<br>食塩 0.3<br>上白糖 3<br>穀物酢 5<br><br>温野菜<br>チリメン<br>マドレッシ<br>ン<br>スナッペン 30<br>人参 皮剥 8<br>カリフラワー 30<br>マヨネーズ 15<br>上白糖 1<br>いりごま 1<br><br>スープ<br>ほうれん草 20<br>玉葱 10<br>ホールカーネル 5<br>コンソメ 0.5 | 米飯 精白米 84<br><br>焼き魚<br>ほっけ・80g 80<br>食塩 0.4<br>レモン 8<br>サラダ菜 6<br>醤油パック 5<br><br>おかか 煮<br>ふき ゆで 40<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>上白糖 0.5<br>煮干しだし 15<br>削り節 0.5<br><br>チンゲ<br>ン菜ゴ<br>マ和え<br>チンゲンサイ 50<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>上白糖 0.5<br>ごま 1<br><br>むきあさり 10<br>カットわかめ 0.5<br>葱 40<br>穀物酢 2.5<br>減塩みそ 3<br>上白糖 3<br><br>デザート<br>ふる一つゼリー 60 | 米飯 精白米 84<br><br>揚げ鶏<br>若鶏もも 皮な 60<br>ネギソ<br>ース<br>合成清酒 2.5<br>炒め 3<br>薄力粉 1等 5<br>菜種油 8<br>いりごま 1<br>葱 10<br>減塩しょうゆ( 5<br>上白糖 1<br>合成清酒 3<br>ごま油 1<br>さやいんげん( 20<br><br>炊き合<br>わせ<br>大根 皮剥 40<br>人参 皮剥 15<br>乾椎茸 1<br>減塩しょうゆ( 5<br>上白糖 1<br>煮干しだし 15<br>さやえんどう 4<br><br>じゃが芋 50<br>きゅうり 10<br>人参 皮剥 5<br>マヨネーズ 8<br>食塩 0.2 | 米飯 精白米 84<br><br>鶏肉ア<br>スパ<br>ス<br>グリーンアスパ 50<br>赤ピーマン 20<br>菜種油 3<br>合成清酒 1<br>食塩 0.5<br>白こしょう 0.01<br><br>南瓜の 60<br>かぼちゃ 60<br>玉葱 20<br>ベーコン 15<br>コンソメ 0.5<br>食塩 0.2<br><br>キャベツ 50<br>ピーマン 5<br>ピーナッツパタ 5<br>濃口醤油 5<br>上白糖 0.5<br><br>チンゲンサイ 30<br>人参 皮剥 10<br>菜種油 2<br>食塩 0.2<br><br>デザート<br>ふる一つゼリー 60 | 米飯 精白米 84<br><br>煮魚<br>まごがれい・10 100<br>生姜 2<br>減塩しょうゆ( 7.5<br>上白糖 1.5<br>合成清酒 2.5<br>人参 皮剥 15<br>小松菜 50<br><br>筍の酢 40<br>味噌か 20<br>け 5<br>減塩みそ 5<br>上白糖 3<br>穀物酢 5<br><br>野菜サ<br>ラダ<br>きゅうり 10<br>大根 皮剥 30<br>セロリー 10<br>赤ピーマン 3<br>マヨネーズ 10<br><br>みそ汁 じゃが芋 ゆで 20<br>玉葱 20<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150<br><br>デザート<br>ふる一つゼリー 60 | 米飯 精白米 84<br><br>カツ卵<br>とじ<br>豚角肉(肩ロ 60<br>食塩 0.3<br>白こしょう 0.01<br>薄力粉 1等 3<br>鶏卵 3<br>パン粉(乾燥) 5<br>菜種油 8<br>玉葱 40<br>生椎茸 10<br>減塩しょうゆ( 7.5<br>上白糖 1<br>みりん風調味料 2.5<br>煮干しだし 30<br>鶏卵 50<br>グリンピース 3<br><br>焼き茄 60<br>子 0.2<br>減塩正油パック 5<br><br>野菜サ<br>ラダ<br>きゅうり 25<br>はつかだいこん 5<br>レタス 20<br>穀物酢 5<br>調合油 3<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>白こしょう 0.01<br><br>果物<br>さやえんどう 6<br>淡色辛みそ 6<br>上白糖 1<br>みりん風調味料 2.5<br><br>里芋田 里芋 60<br>菜 さやえんどう 6<br>上白糖 1<br>みりん風調味料 2.5<br><br>胡瓜の 辛し和 40<br>え 菜種油 15<br>濃口醤油 2.5<br>粉辛子 0.2<br><br>もやし 30<br>のおか さやえんどう 4 |   |

## 妊産婦食

## 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)        |  |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|--|------------------|---|--|---------------------------------------|-----------------|--|
| 夕       |   | 食塩 0.5<br>白こしょう 0.01                                      |   |   |   | 白こしょう 0.01<br>ミニトマト 15<br>サラダ菜 5                          |   |  |                  |   | みそ汁<br>かつとろろ昆布 1<br>葱 5<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150 | かあえ<br>削り節 0.5<br>減塩しょうゆ( 2.5         |                 |  |
|         | ゼリー   | ふる一つゼリー 60  |   |   | とろろ<br>和え   | かつとろろ昆布 1<br>きゅうり 40<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>穀物酢 2.5            |   |  |                  |   | 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<br>ケーキ  | ホットケーキ粉 15<br>鶏卵 5<br>牛乳 10<br>有塩バター 0.5<br>メープルシロップ 3    | 黒糖蒸<br>しパン  | 薄力粉 1等 30<br>黒砂糖 12<br>ベーキングパウ 0.1<br>食塩 0.1<br>水 30      | フレン<br>チトー<br>スト  | 食パン 市販品 30<br>牛乳 10<br>鶏卵 5<br>上白糖 1<br>メープルシロップ 6        | 黒糖蒸<br>しパン  | 薄力粉 1等 30<br>黒砂糖 12<br>ベーキングパウ 0.1<br>食塩 0.1<br>水 30 | ヨーグ<br>ルトゼ<br>リー | ヨーグルト(無 60<br>上白糖 10<br>ゼラチン寒天 1.5<br>水 10<br>ホイップクリー 10<br>上白糖 2<br>みかん缶詰(果 10 | クッキ<br>ー   | 薄力粉 1等 10<br>無塩バター 5<br>上白糖 5<br>牛乳 3 | 全粒粉<br>クッキ<br>ー | 薄力粉 1等 10<br>全粒粉 10<br>ベーキングパウ 0.1<br>牛乳 6<br>無塩バター 4<br>上白糖 4 |
|         | 紅茶  | 紅茶 茶 2  | 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<br>価 | 1988 kcal 蛋白質 80.6 g<br>脂質 46.2 g 炭水化 305.6 g<br>塩分 7.8 g | 1939 kcal 蛋白質 77.9 g<br>脂質 47.6 g 炭水化 292.4 g<br>塩分 7.8 g | 2022 kcal 蛋白質 77.3 g<br>脂質 45.7 g 炭水化 317.5 g<br>塩分 7.5 g | 2087 kcal 蛋白質 76.2 g<br>脂質 44.4 g 炭水化 336.9 g<br>塩分 7.5 g | 1985 kcal 蛋白質 78.3 g<br>脂質 45.6 g 炭水化 307.6 g<br>塩分 7.4 g | 2042 kcal 蛋白質 84.7 g<br>脂質 53.1 g 炭水化 294.8 g<br>塩分 7.9 g | 1997 kcal 蛋白質 80.5 g<br>脂質 41.8 g 炭水化 314.6 g<br>塩分 7.8 g |  |                  |   |  |                                       |                 |  |

## 献立表(週間)

## 妊産婦食

|   | 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 | 米飯                     | 精白米   | 84   | 米飯  | 精白米   | 84   | 米飯                                 | 精白米   | 84   | 米飯                                  | 精白米   | 84   | 米飯                | 精白米  | 84   | 米飯                | 精白米  | 84   | 米飯  | 精白米  | 84   |   |     |    |
|   | 豆腐と<br>もやし<br>のソテ<br>ー | 焼き豆腐<br>もやし<br>人参 皮剥<br>ピーマン<br>菜種油<br>中華味<br>減塩しょうゆ( )<br>上白糖                    | 50<br>30<br>10<br>10<br>2<br>0.2<br>5<br>1     | スクラ<br>ンブル<br>エッグ                         | 冷凍全卵<br>牛乳<br>無塩バター<br>食塩<br>白こしょう<br>パセリ   | 50<br>10<br>1<br>0.2<br>0.01<br>0.5                            | 白菜の<br>スープ<br>煮                    | 白菜<br>木綿豆腐<br>かにかま<br>さやえんどう<br>コンソメ<br>食塩<br>片栗粉                                     | 70<br>25<br>10<br>5<br>0.5<br>0.5<br>1                           | 卵豆腐<br>あんか<br>け                     | 冷凍全卵<br>煮干しだし<br>淡口醤油<br>生姜<br>減塩しょうゆ( )<br>上白糖<br>片栗粉<br>貝割大根・芽  | 20<br>20<br>2.5<br>2<br>2.5<br>1<br>1<br>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 |
|   | 煮物                     | 焼き竹輪<br>かぶ 皮剥<br>減塩しょうゆ( )<br>上白糖   | 10<br>40<br>2.5<br>1                           | きんぴ<br>らごぼ<br>う                           | ごぼう<br>人参 皮剥<br>グリーンピース( )<br>菜種油<br>濃口醤油<br>上白糖<br>いりごま  | 40<br>10<br>5<br>1<br>2.5<br>1<br>0.5                          | 焼き魚<br>ほっけ・20g<br>食塩<br>しそ         | 20<br>0.1<br>0.5  | ひじき<br>ひじき<br>人参 皮剥<br>さつま揚げ<br>煮                                | 4<br>4<br>10<br>5                   | ひじき<br>ひじき<br>人参 皮剥<br>さつま揚げ<br>煮   | 4<br>4<br>10<br>5  | 人参と<br>水菜の<br>ナムル | もやし<br>きょうな<br>人参 皮剥<br>菜種油<br>減塩しょうゆ( )<br>穀物酢<br>上白糖<br>ごま油                                | 30<br>50<br>10<br>1<br>2.5<br>5<br>2<br>1                      | チンゲ<br>ン菜の<br>炒め煮 | 10<br>40<br>10                                 | はんぺん<br>チンゲンサイ<br>人参 皮剥<br>菜種油<br>減塩しょうゆ( )<br>上白糖<br>ごま | 10<br>40<br>10<br>1<br>2.5<br>1<br>1                          | おおか<br>か<br>和え   | 大根 皮剥<br>キャベツ<br>食塩<br>穀物酢<br>濃口醤油<br>上白糖<br>削り節 | 20<br>20<br>0.1<br>2<br>1<br>0.5<br>0.3 |     |    |
|   | お浸し                    | 白菜(ゆで)<br>減塩しょうゆ( )   | 50<br>2.5                                      | もずく<br>の酢物                                | もずく<br>穀物酢<br>上白糖<br>減塩しょうゆ( )  | 50<br>5<br>3<br>2.5  | みそ汁<br>もやし<br>玉葱<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし | 20<br>10<br>10<br>150   | たいみ<br>そ   | 8                                   | たいみ<br>そ  | 8  | のり佃<br>煮          | 減塩あまのり佃<br>煮   | 8  | 味付け<br>のり         | 味付けのり  | 1  | みそ汁<br>ほうれん草<br>もやし<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし                         | 20<br>20<br>10<br>150                                      |  |   |     |    |
|   | みそ汁                    | カットわかめ<br>えのき茸<br>小葱<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし  | 0.5<br>20<br>2<br>10<br>150                    | みそ汁<br>葉大根・葉、生<br>人参 皮剥<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし | 20<br>5<br>10<br>150  | みそ汁<br>葉大根・葉、生<br>人参 皮剥<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし                      | 20<br>5<br>10<br>150               | たいみ<br>そ  | 8  | みそ汁<br>大根 葉<br>棒麩<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし | 20<br>1<br>10<br>150  | のり佃<br>煮   | 減塩あまのり佃<br>煮      | 8  | 味付け<br>のり  | 味付けのり             | 1  | みそ汁<br>ほうれん草<br>もやし<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし                    | 20<br>20<br>10<br>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 | 米飯                     | 精白米   | 84   | ハンバ<br>ーガー                                | バンズパン50g<br>合挽肉<br>玉葱<br>人参 皮剥<br>鶏卵<br>パン粉(乾燥)<br>合成清酒<br>みりん風調味料<br>上白糖<br>片栗粉<br>大根 皮剥<br>しそ | 50<br>50<br>40<br>8<br>5<br>5<br>0.5<br>1<br>1<br>1<br>40<br>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   | そば  | そば ゆで<br>鶏卵<br>蒸しかまぼこ<br>ほうれん草<br>葱<br>かつお・昆布だ<br>めんみ 1.8L | 220<br>25<br>10<br>25<br>5<br>170<br>10          |   |     |    |
|   | 鶏ゆか<br>り炒め             | 若鶏もも 皮な<br>玉葱<br>ゆかり<br>減塩しょうゆ( )<br>合成清酒<br>みりん風調味料<br>上白糖<br>片栗粉<br>大根 皮剥<br>しそ | 80<br>60<br>1<br>2.5<br>1<br>1<br>1<br>40<br>1 | ハンバ<br>ーガー                                | バンズパン50g<br>合挽肉<br>玉葱<br>人参 皮剥<br>鶏卵<br>パン粉(乾燥)<br>合成清酒<br>みりん風調味料<br>上白糖<br>片栗粉<br>大根 皮剥<br>しそ | 50<br>50<br>40<br>8<br>5<br>5<br>0.5<br>1<br>1<br>40<br>1      | 魚のト<br>マトソ<br>ース煮                  | さば・60g<br>ケチャップ<br>コンソメ<br>上白糖<br>玉葱<br>トマト<br>ケチャップ<br>食塩<br>白こしょう<br>コンソメ<br>ブロッコリー | 60<br>5<br>0.2<br>1<br>20<br>30<br>5<br>0.2<br>0.01<br>0.5<br>40 | 鶏肉ク<br>リーム<br>煮                     | 若鶏もも 皮な<br>白こしょう<br>人参 皮剥<br>玉葱<br>マッシュルーム<br>無塩バター<br>薄力粉 1等<br>牛乳<br>クリーム(植物<br>コンソメ<br>食塩<br>白こしょう<br>パセリ(粉) | 60<br>0.01<br>15<br>30<br>20<br>5<br>5<br>40<br>8<br>0.5<br>0.2<br>0.01<br>0.2 | 魚の香<br>草焼き        | まだら・80g<br>食塩<br>白こしょう<br>パン粉(乾燥)<br>タイム<br>パセリ<br>無塩バター<br>オリーブ油<br>サニーレタス<br>レモン<br>ソースパック | 80<br>0.4<br>0.01<br>1<br>0.1<br>0.1<br>3<br>3<br>3<br>10<br>5 | 魚三五<br>八焼き        | ほっけ(三五八<br>大根 皮剥<br>しそ<br>減塩正油パック<br>野菜ソ<br>テー | 120<br>40<br>1<br>5<br>50<br>5                           | そば<br>ゆで<br>鶏卵<br>蒸しかまぼこ<br>ほうれん草<br>葱<br>かつお・昆布だ<br>めんみ 1.8L | 220<br>25<br>10<br>25<br>5<br>170<br>10                    |  |   |     |    |
|   | きのこ<br>ソテー             | ぶなしめじ<br>生椎茸<br>まいたけ<br>さやいんげん( )<br>黄ピーマン<br>コンソメ<br>食塩                          | 10<br>10<br>10<br>30<br>5<br>0.3<br>0.2        | マッシ<br>ュポテ<br>ト                           | じゃが芋<br>豆乳<br>食塩<br>レタス<br>きゅうり<br>ミニトマト  | 60<br>10<br>0.3<br>30<br>15<br>15                              | マセド<br>アンサ<br>ラダ                   | さつま芋<br>きゅうり<br>人参 皮剥<br>スイートコーン<br>マヨネーズ<br>食塩                                       | 30<br>20<br>10<br>10<br>8<br>0.3                                 | 大根サ<br>ラダ                           | 大根 皮剥<br>人参 皮剥<br>きゅうり<br>穀物酢   | 40<br>5<br>10<br>5   | 炊合せ               | 大根 皮剥<br>たけのこ 水煮<br>生椎茸<br>人参 皮剥<br>減塩しょうゆ( )<br>上白糖   | 30<br>20<br>5<br>10<br>5<br>1                                  | 和え物               | きゅうり<br>春雨<br>かにかま<br>濃口醤油<br>上白糖<br>ごま油       | 20<br>3<br>5<br>2.5<br>0.5<br>0.5                        | そば<br>ゆで<br>鶏卵<br>蒸しかまぼこ<br>ほうれん草<br>葱<br>かつお・昆布だ<br>めんみ 1.8L | 220<br>25<br>10<br>25<br>5<br>170<br>10                    |  |   |     |    |

## 献立表(週間)

## 妊産婦食

|      | 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) |         |      |        |         |     |         |       |     |
|------|-------------|------|----------|----------|-----------|-------|-----------|--------|-----------|---------|-----------|---------|-----------|---------|------|--------|---------|-----|---------|-------|-----|
| 昼    | 白こしょう       | 0.01 | 鶏卵       | 25       | 白こしょう     | 0.01  | 調合油       | 3      | 合成清酒      | 2.5     | 酒蒸し       | あさり     | 18        | ごま和     | 生椎茸  | 20     |         |     |         |       |     |
|      | 調合油         | 1    | 穀物酢      | 5        | なめ茸       | キャベツ  | 40        | 食塩     | 0.2       | 煮干しだし   | 15        | 合成清酒    | 5         | え       | エリンギ | 20     |         |     |         |       |     |
| サラダ  | キャベツ        | 30   | 調合油      | 3        | あえ        | するめいか | 10        | 白こしょう  | 0.01      | キャベツ    | 40        | 食塩      | 0.1       | さいいんげん( | 20   | 濃口醤油   | 2.5     |     |         |       |     |
|      | 玉葱          | 10   | 食塩       | 0.2      | えのき茸(味付   | 10    | チンゲン      | チンゲンサイ | 50        | きゅうり    | 5         | 小葱      | 3         | いりごま    | 0.5  | 上白糖    | 0.5     |     |         |       |     |
|      | 人参 皮剥       | 5    | 白こしょう    | 0.01     | 卵とじ       | 鶏卵    | 20        | お浸し    | 煮干しだし     | 2.5     | 人参 皮剥     | 3       | マヨネーズ     | 8       | 果物   | パイナップル | 75      |     |         |       |     |
|      | ノンオイルサソリパック | 10   | 野菜ジュース   | きになる野菜(  | 125       | 人参 皮剥 | 10        | チンゲン   | 減塩しょうゆ(   | 2.5     | ケチャップ     | 2       | 果物        | パイナップル  | 75   | 上白糖    | 0.5     |     |         |       |     |
| マッシュ | 西洋かぼちゃ(     | 50   | 果物       | バレンシアオレ  | 75        | 生椎茸   | 10        | 筍の煮    | たけのこ 水煮   | 40      | スイートコーン   | 5       | デザート      | 黒ごまウエハー | 7    | 果物     | ネーブル    | 75  |         |       |     |
| ユ南瓜  | 食塩          | 0.1  |          |          |           | 小葱    | 5         | 物      | さやえんどう    | 10      | お浸し       | ほうれん草   | 40        | デザート    |      |        |         |     |         |       |     |
|      | 牛乳 1000ml   | 5    |          |          |           | 菜種油   | 1         |        | 減塩しょうゆ(   | 2.5     | ほうれん草     | 減塩しょうゆ( | 5         | デザート    |      |        |         |     |         |       |     |
|      | 有塩バター       | 2    |          |          |           | 食塩    | 0.2       |        | みりん風調味料   | 1       | 減塩しょうゆ(   | 5       | デザート      |         |      |        |         |     |         |       |     |
|      | パセリ(粉)      | 0.1  |          |          |           | 白こしょう | 0.01      |        | かつお・昆布だ   | 20      | お浸し       | ほうれん草   | 40        | デザート    |      |        |         |     |         |       |     |
|      |             |      |          |          |           |       |           |        |           |         | 果物        | ぶどう     | 60        | デザート    |      |        |         |     |         |       |     |
| 果物盛  | なし          | 30   |          |          |           | 果物    | キウイフルーツ   | 50     | 果物        | バナナ     | 100       | デザート    | チョコウエハー   | 7       | デザート |        |         |     |         |       |     |
| 合せ   | パイナップル      | 30   |          |          |           | 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    |           |         |      |        |         |     |         |       |     |
|      | キウイフルーツ     | 20   |          |          |           |       |           |        |           |         |           |         |           |         |      |        |         |     |         |       |     |
| 焼きナ  | なす          | 50   |          |          |           |       |           |        |           |         |           |         |           |         |      |        |         |     |         |       |     |
| ス    | 減塩しょうゆ(     | 2.5  |          |          |           |       |           |        |           |         |           |         |           |         |      |        |         |     |         |       |     |
|      | 削り節         | 0.3  |          |          |           |       |           |        |           |         |           |         |           |         |      |        |         |     |         |       |     |
| 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  |         |       |     |
| 魚西京  | そい 60g      | 60   | 照焼魚      | すずき・120g | 120       | 酢豚    | 豚肉角(肩ロー   | 60     | 焼魚        | さけ・80g  | 80        | 豚生姜     | 豚かたロース    | 60      | 肉団子  | 鶏ひき肉   | 60      | チキン | 若鶏もも 皮な | 80    |     |
| 焼    | 減塩みそ        | 5    |          | 濃口醤油     | 5         |       | 減塩しょうゆ(   | 1      |           | 大根 皮剥   | 40        | 焼き      | 濃口醤油      | 5       | の甘酢  | 玉葱     | 30      | ソテー | 食塩      | 0.4   |     |
|      | 上白糖         | 0.5  |          | 上白糖      | 1         |       | 生姜        | 1      |           | しそ      | 1         |         | 上白糖       | 1       | あんか  | 鶏卵     | 3       |     | 白こしょう   | 0.01  |     |
|      | みりん風調味料     | 2.5  |          | みりん風調味料  | 2.5       |       | 片栗粉       | 3      |           | 減塩正油パック | 5         |         | 合成清酒      | 2.5     | け    | 食塩     | 0.1     |     | 菜種油     | 2     |     |
|      | 大根 皮剥       | 40   |          | 合成清酒     | 1         |       | 菜種油       | 4      |           | 生姜      | 3         |         | 生姜        | 3       |      | 白こしょう  | 0.01    |     | キャベツ    | 30    |     |
|      | しそ          | 0.5  |          | 大根 皮剥    | 40        |       | たけのこ 水煮   | 30     | 麻婆豆       | 木綿豆腐    | 30        |         | 菜種油       | 2       |      | 薄力粉 1等 | 3       |     | トマト     | 15    |     |
|      | 減塩正油パック     | 5    |          | しそ       | 1         |       | 玉葱        | 30     | 腐         | 鶏ひき肉    | 20        |         | ブロッコリー    | 40      |      | 菜種油    | 8       |     | マヨネーズパッ | 10    |     |
| 青菜ソ  | チンゲンサイ      | 60   |          | 減塩正油パック  | 5         |       | 人参 皮剥     | 20     |           | 玉葱      | 50        |         | 鶏卵        | 25      |      | 玉葱     | 50      |     |         |       |     |
| テー   | 人参 皮剥       | 10   | さつま      | さつま芋     | 45        |       | ピーマン      | 10     |           | 葱       | 0.5       |         | 減塩正油パック   | 5       |      | 人参 皮剥  | 20      | とびっ | 大根 皮剥   | 40    |     |
|      | ソフトマーガリ     | 1    | 芋の甘      | 上白糖      | 5         |       | 乾椎茸       | 0.5    |           | にんにく    | 0.5       |         | れんこ       | れんこん    | 50   |        | 乾椎茸     | 1   | こ和え     | 人参 皮剥 | 3   |
|      | 食塩          | 0.2  | 煮        | 食塩       | 0.1       |       | 菜種油       | 2      |           | 生姜      | 3         |         | れんこ       | 菜種油     | 1    |        | 菜種油     | 1   |         | 小松菜   | 5   |
|      | 白こしょう       | 0.01 |          | 減塩しょうゆ(  | 7.5       |       | 減塩しょうゆ(   | 7.5    |           | 減塩しょうゆ( | 5         |         | ん炒煮       | 菜種油     | 1    |        | 減塩しょうゆ( | 5   |         | 淡口醤油  | 2.5 |
| 長芋の  | なが芋         | 40   | もやし      | もやし      | 60        |       | 上白糖       | 2      |           | 減塩みそ    | 2         |         | 濃口醤油      | 2.5     |      | 上白糖    | 1       |     | 上白糖     | 0.5   |     |
| 酢の物  | きゅうり        | 10   | のナム      | きゅうり     | 5         |       | 穀物酢       | 5      |           | 上白糖     | 1         |         | 上白糖       | 0.5     |      | 片栗粉    | 1       |     | とびっこ    | 5     |     |
|      | 上白糖         | 3    | ル        | 人参 皮剥    | 5         |       | 片栗粉       | 1      |           | 合成清酒    | 2.5       |         | とうがらし 乾   | 0.1     |      | 穀物酢    | 5       |     |         |       |     |
|      | 穀物酢         | 5    |          | ごま油      | 1         | ジャー   | じゃが芋      | 40     |           | 鶏ガラスープ  | 0.25      |         | 小葱        | 5       | いかサ  | 小葱     | 5       | らダ  | するめいか   | 20    |     |
|      | 食塩          | 0.2  |          | きゅうり     | 5         | マンポ   | ベーコン      | 10     |           | 中華味     | 0.5       | おろし     | 大根 皮剥     | 40      |      | 焼きのり   | 0.2     |     | きゅうり    | 20    |     |
| 茶碗蒸  | くり 甘露煮      | 6    | 八杯汁      | 木綿豆腐     | 30        | テト    | 玉葱        | 20     |           | ごま油     | 1         | 和え      | なめこ       | 20      | 磯辺和  | 白菜     | 60      |     | レタス     | 10    |     |
| し    | なると         | 10   |          | 食塩       | 0.2       |       | 無塩バター     | 2      |           | 片栗粉     | 1         |         | きゅうり      | 5       | え    | 濃口醤油   | 2.5     |     | 玉葱      | 10    |     |
|      | 乾椎茸         | 0.3  |          | いりごま     | 0.3       |       | 食塩        | 0.2    |           | とうがらし 乾 | 0.2       |         | 穀物酢       | 5       |      | 焼きのり   | 0.2     |     | 穀物酢     | 5     |     |
|      |             |      |          | 生姜       | 5         |       | 食塩        | 0.2    | あちゃ       | 大根 皮剥   | 50        |         | 淡口醤油      | 2.5     |      | 焼きのり   | 0.2     |     | ごま油     | 3     |     |
|      |             |      |          |          |           |       | 白こしょう     | 0.01   | ら漬け       | 食塩      | 0.2       | ソテー     | 玉葱        | 40      | わかめ  | カットわかめ | 1       |     | 濃口醤油    | 2.5   |     |
|      |             |      |          |          |           |       | パセリ       | 0.5    |           |         |           |         | の煮物       | 油揚げ     | 10   |        |         |     | おろししょうが | 1     |     |

## 妊産婦食

## 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) |          |        |           |        |        |           |         |        |        |     |         |    |        |     |         |
|-----|-----------|----------|----------|-----------|-----------|---------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|---------|-----------|----------|--------|-----------|--------|--------|-----------|---------|--------|--------|-----|---------|----|--------|-----|---------|
| 夕   | 食塩        | 0.2      | かつお・昆布だ  | 150       | 湯葉と       | 湯葉      | 10        | 穀物酢      | 5         | 人参 皮剥     | 10        | 人参 皮剥   | 5         |          |        |           |        |        |           |         |        |        |     |         |    |        |     |         |
|     | かつお・昆布だ   | 100      | 濃口醤油     | 5         | 小松菜       | 小松菜 ゆで  | 50        | 上白糖      | 3         | 菜種油       | 1         | さやえんどう  | 5         | ゼリー      |        |           |        |        |           |         |        |        |     |         |    |        |     |         |
|     | 鶏卵        | 50       | 食塩       | 0.2       | 小松菜       | ゆで      | 50        | しょうが(甘酢) | 10        | コンソメ      | 0.5       | 減塩しょうゆ( | 2.5       | ふる一つゼリー  |        |           |        |        |           |         |        |        |     |         |    |        |     |         |
|     | 合成清酒      | 1        | 片栗粉      | 1         | のお浸       | 減塩しょうゆ( | 2.5       | みそ汁      | 30        | 白こしょう     | 0.01      | 上白糖     | 0.5       |          |        |           |        |        |           |         |        |        |     |         |    |        |     |         |
|     | みりん風調味料   | 1        | ゼリー      | ふる一つゼリー   | し         | みりん風調味料 | 1         | キャベツ     | 10        | ゼリー       | ふる一つゼリー   | みそ汁     | さやいんげん(   | 10       |        |           |        |        |           |         |        |        |     |         |    |        |     |         |
|     | 淡口醤油      | 2.5      |          |           | 削り節       | 0.2     | 葱         | 10       | 葱         | 10        |           | なす      | 20        |          |        |           |        |        |           |         |        |        |     |         |    |        |     |         |
|     | ゼリー       | ふる一つゼリー  |          |           | 酢の物       | カットわかめ  | 0.5       | 淡色辛みそ    | 10        |           |           | 淡色辛みそ   | 10        |          |        |           |        |        |           |         |        |        |     |         |    |        |     |         |
|     |           |          |          |           |           | 玉葱      | 20        | 煮干しだし    | 150       |           |           | 煮干しだし   | 150       |          |        |           |        |        |           |         |        |        |     |         |    |        |     |         |
|     |           |          |          |           |           | 葱       | 5         | ゼリー      | ふる一つゼリー   |           |           | 鉄ゼリ     | ふる一つゼリー   | 60       |        |           |        |        |           |         |        |        |     |         |    |        |     |         |
|     |           |          |          |           |           | 穀物酢     | 5         |          |           |           |           | ー       |           |          |        |           |        |        |           |         |        |        |     |         |    |        |     |         |
|     |           |          |          |           |           | 減塩しょうゆ( | 2.5       |          |           |           |           |         |           |          |        |           |        |        |           |         |        |        |     |         |    |        |     |         |
|     |           |          |          |           |           | 上白糖     | 3         |          |           |           |           |         |           |          |        |           |        |        |           |         |        |        |     |         |    |        |     |         |
|     |           |          |          |           |           | 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) | 60       | マドレーヌ     | 薄力粉 1等    | 10      | 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      | ヨーグルトゼリー  | ヨーグルト(無) | 60     | クッキー      | 薄力粉 1等 | 10     | 全粒粉       | 薄力粉 1等  | 10     |        |     |         |    |        |     |         |
|     |           | 上白糖      | 10       |           | 粉糖        | 10      |           | 牛乳       | 10        |           | 黒砂糖       | 12      |           | 上白糖      | 10     |           | 無塩バター  | 5      | クッキー      | 全粒粉     | 10     |        |     |         |    |        |     |         |
|     |           | ゼラチン寒天水  | 1.5      |           | ベーキングパウ   | 0.1     |           | 鶏卵       | 5         |           | ベーキングパウ   | 0.1     |           | ゼラチン寒天水  | 1.5    |           | 上白糖    | 5      |           | ベーキングパウ | 0.1    |        |     |         |    |        |     |         |
|     |           | クリーム(植物) | 10       |           | 食塩        | 0.1     |           | 上白糖      | 1         |           | 食塩        | 0.1     |           | 水        | 10     |           | 鶏卵     | 3      |           | 牛乳      | 6      |        |     |         |    |        |     |         |
|     |           | 上白糖      | 2        |           | 鶏卵        | 10      |           | メープルシロップ | 6         |           | 水         | 30      |           | ホイップクリー  | 5      |           |        |        |           | 無塩バター   | 4      |        |     |         |    |        |     |         |
|     |           | みかん缶詰(果) | 10       |           | バニラエッセ    | 0.1     |           | 紅茶       | 150       |           | 水         | 30      |           | 上白糖      | 1      |           |        |        |           | 上白糖     | 4      |        |     |         |    |        |     |         |
|     |           | 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 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 | 1937 kcal | 蛋白質      | 77.8 g   | 1975 kcal | 蛋白質       | 78.7 g  | 2096 kcal | 蛋白質      | 76.5 g    | 2035 kcal | 蛋白質       | 77.4 g  | 1975 kcal | 蛋白質      | 75.2 g | 1974 kcal | 蛋白質    | 78.5 g | 2010 kcal | 蛋白質     | 78.5 g |        |     |         |    |        |     |         |
|     | 脂質        | 38.7 g   | 炭水化      | 313.6 g   | 脂質        | 54.7 g  | 炭水化       | 283.4 g  | 脂質        | 53.0 g    | 炭水化       | 320.7 g | 脂質        | 40.2 g   | 炭水化    | 333.9 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 | 50.2 g | 炭水化 | 305.9 g |
|     | 塩分        | 7.5 g    |          |           | 塩分        | 7.8 g   |           |          | 塩分        | 7.5 g     |           |         | 塩分        | 7.8 g    |        |           | 塩分     | 7.5 g  |           |         | 塩分     | 7.6 g  |     |         | 塩分 | 7.6 g  |     |         |

## 献立表(週間)

## 妊産婦食

|   | 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 | 米飯        | 精白米 84   | 米飯        | 精白米 84  | 米飯        | 精白米 84   | 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      | ほうれん草 50<br>玉葱 40<br>人参 皮剥 10<br>菜種油 1<br>中華味 0.5<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>上白糖 0.5  | 焼き魚       | ほっけ・40g 40<br>大根 皮剥 40<br>しそ 1<br>減塩正油パック 5<br>野菜ソテー  | 野菜卵       | キャベツ 80<br>とじ 人参 皮剥 10<br>さやいんげん( 10<br>かつおだし 20<br>食塩 0.8<br>冷凍全卵 50                                  | 鶏肉照       | 若鶏もも 皮な 40<br>焼き 減塩しょうゆ( 2.5<br>上白糖 0.5<br>みりん風調味料 1<br>ブロッコリー 20<br>カリフラワー 20<br>マヨネーズパッ 10                          | 中華炒め      | 若鶏ささ身 20<br>玉葱 20<br>人参 皮剥 10<br>キャベツ 30<br>さやえんどう 5<br>ごま油 3<br>減塩しょうゆ( 5<br>白こしょう 0.01<br>片栗粉 1 | 焼き魚       | ほっけ開き 60<br>大根 皮剥 40<br>しそ 0.5<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>とろろ なが芋 60<br>芋 煮干しだし 5   | 豆腐煮       | 焼き豆腐 50<br>里芋 30<br>人参 皮剥 15<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>上白糖 1<br>煮干しだし 30  |
|   | 納豆        | 納豆 40<br>葱 2<br>減塩正油パック 5  | 梅肉和え      | 白菜 40<br>梅干し(調味漬 5<br>みりん風調味料 2.5   | 和え物       | きゅうり 20<br>ライトツナ缶( 10<br>カットわかめ 0.5<br>めんつゆ(スト 1<br>マヨネーズ 5  | もやし       | もやし 50<br>の炒煮 人参 皮剥 10<br>油揚げ 5<br>菜種油 1<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>上白糖 0.5  | 塩たらこ      | たらこ 10<br>しそ 0.5  | みそ汁       | チンゲンサイ 30<br>凍り豆腐 3<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150   | ソテー       | キャベツ 40<br>人参 皮剥 10<br>ピーマン 10<br>菜種油 1<br>食塩 0.2<br>白こしょう 0.01   |
|   | きゅうりの酢の物  | きゅうり 40<br>人参 皮剥 5<br>穀物酢 5<br>上白糖 3<br>減塩しょうゆ( 2.5  | みそ汁       | ほうれん草 30<br>葱 5<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150  | の炒め       | 切干し大根 4<br>油揚げ 5<br>菜種油 1<br>減塩しょうゆ( 5<br>上白糖 1<br>煮干しだし 15  | 白菜の和え物    | 白菜(ゆで) 50<br>しそ 0.5<br>ゆかり 0.5  | えのき       | えのき茸 20<br>きゅうり 40<br>食塩 0.2<br>みりん風調味料 1   | 茄子の焼き浸し   | 焼なす 30<br>減塩しょうゆ( 2<br>かつおだし 3<br>小葱 2   | 味付け       | 味付けのり 1   |
|   | みそ汁       | 大根 葉 20<br>キャベツ 20<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150  | 牛乳        | 牛乳 180  | みそ汁       | 玉葱 20<br>さやえんどう 5<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150   | みそ汁       | いわのり 2<br>小葱 2<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150   | みそ汁       | もやし 20<br>小葱 5<br>淡色辛みそ 10<br>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  |           |  | ジョア       | ジョア・ストロ 125   |
| 昼 | 米飯        | 精白米 84   | パン        | 胚芽ロール 48<br>ホテルブレッド 40  | 米飯        | 精白米 84   | 米飯        | 精白米 84  | 米飯        | 精白米 84  | 松茸ご飯      | 精白米 84   | 塩ラーメン     | 中華めん ゆで 200<br>豚もも 赤肉 30<br>菜種油 1<br>生姜 2<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>上白糖 1<br>合成清酒 2.5<br>しなちく 10<br>なると 10<br>鶏卵 25<br>小葱 3<br>鶏ガラスープ 2<br>食塩 0.3<br>白こしょう 0.01 |
|   | 鶏肉のあんかけ   | 若鶏もも 皮な 80<br>片栗粉 1<br>菜種油 1<br>玉葱 50<br>ぶなしめじ 20<br>もやし 20<br>人参 皮剥 5<br>減塩しょうゆ( 7.5<br>上白糖 1<br>合成清酒 2.5<br>みりん風調味料 2.5<br>かつお・昆布だ 30<br>片栗粉 1<br>糸みつば 5 | スープ       | ホタテ貝柱 30<br>じゃが芋 60<br>ブロッコリー 30<br>キャベツ 20<br>人参 皮剥 20<br>コンソメ 0.5<br>食塩 0.5<br>白こしょう 0.01 | 魚バタ       | まだら・60g 60<br>一焼き 食塩 0.3<br>白こしょう 0.01<br>有塩バター 4<br>もやし 30<br>ピーマン 5<br>菜種油 2<br>食塩 0.2<br>白こしょう 0.03 | 豆腐海       | 木綿豆腐 75<br>ベビーホタテ 10<br>むきエビ 20<br>あさり 10<br>玉葱 30<br>人参 皮剥 10<br>ピーマン 10<br>中華味 0.5<br>食塩 0.3<br>白こしょう 0.01<br>片栗粉 1 | 鶏肉の塩麴焼き   | 若鶏もも 皮な 80<br>塩こうじ 4<br>菜種油 1<br>ブロッコリー 20<br>プリーツレタス 6<br>レモン 10<br>マヨネーズパッ 10                   | いも煮       | 里芋 80<br>牛もも 脂身な 80<br>つきこんにやく 20<br>ごぼう 5<br>まいたけ 10<br>葱 10<br>減塩しょうゆ( 5<br>合成清酒 1<br>みりん風調味料 1<br>上白糖 1<br>煮干しだし 30 | 鶏のから揚げ    | 若鶏もも 皮な 40<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>白こしょう 0.01<br>合成清酒 1<br>薄力粉 1等 4<br>菜種油 8  |
|   | 煮物        | 大根 皮剥 40<br>人参 皮剥 15<br>さやいんげん( 15<br>減塩しょうゆ( 5  | サラダ       | レタス 30<br>人参 皮剥 5   | なす味       | なす 40<br>玉葱 20<br>人参 皮剥 5  | なす        | なす 40<br>玉葱 20<br>人参 皮剥 5   | 豚肉と大根の煮物  | 豚ばら 30<br>大根 皮剥 30<br>人参 皮剥 20<br>菜種油 1<br>減塩しょうゆ( 5<br>上白糖 1<br>みりん風調味料 2.5                      | こんにやくの炒め煮 | つきこんにやく 40<br>さやえんどう 5<br>菜種油 3<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>上白糖 0.5<br>かつおだし 10  | 炒め煮       | 大根 皮剥 40<br>人参 皮剥 5<br>焼き竹輪 10  |

## 献立表(週間)

## 妊産婦食

|         | 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) |         |         |      |         |           |         |          |         |         |        |         |       |     |
|---------|-----------|---------|-----------|---------|------------|---------|-----------|---------|-----------|-----|-----------|---------|-----------|---------|---------|------|---------|-----------|---------|----------|---------|---------|--------|---------|-------|-----|
| 昼       | お浸し       | 上白糖     | 1         | コーン     | 鶏卵         | 25      | ゴマ和       | 煮干しだし   | 15        | 白菜の | 白菜        | 60      | 山形だ       | ごま油     | 1       | なます  | サラダ菜    | 3         |         |          |         |         |        |         |       |     |
|         |           | 煮干しだし   | 15        |         | ノオイルサザンハック | 10      |           | 菜種油     | 3         |     | さやえんどう    | 4       |           | お浸し     | 減塩しょうゆ( |      | 2.5     | 減塩しょうゆ(   | 2.5     | マヨネーズ    | 5       |         |        |         |       |     |
|         |           | 白菜(ゆで)  | 50        |         | クリームスタイ    | 40      |           | 上白糖     | 2         |     | 小松菜 ゆで    | 50      |           | かつおだし   | 1       |      | 白白糖     | 1         | 大根 皮剥   | 50       |         |         |        |         |       |     |
|         |           | 減塩しょうゆ( | 2.5       |         | 玉葱         | 30      |           | 煮物      | 凍り豆腐      |     | 8         | 減塩しょうゆ( |           | 2.5     | 果物      |      | バレンシアオレ | 60        | なす      | 10       | 人参 皮剥   | 5       |        |         |       |     |
|         |           | 削り節     | 0.3       |         | 薄力粉 1等     | 7       |           | 減塩しょうゆ( | 2.5       |     | 上白糖       | 0.5     |           | ごま      | 0.5     |      | デザー     | 黒ごまウエハー   | 7       | きゅうり     | 10      | 穀物酢     | 5      |         |       |     |
|         |           | バター     | 生椎茸       |         | 30         | 無塩バター   |           | 5       | 上白糖       |     | 1         | 味噌炒     |           | さやいんげん( | 30      |      | ト       |           |         | オクラ      | 10      | 上白糖     | 3      |         |       |     |
|         |           |         | 焼き        |         | 2          | コンソメ    |           | 0.5     | かつお・昆布だ   |     | 10        | め       |           | 玉葱      | 30      |      |         |           |         | みょうが     | 1       | 食塩      | 0.2    |         |       |     |
|         |           |         | 食塩        |         | 0.2        | 食塩      |           | 0.5     | 小葱        |     | 5         |         |           | 人参 皮剥   | 10      |      |         |           |         | しそ       | 1       | 焼き芋     | 60     |         |       |     |
|         |           | 果物      | さやえんどう    |         | 5          | 白こしょう   |           | 0.01    | 果物        |     | パイナップル    | 75      |           | 無塩バター   | 3       |      |         |           |         | 葱        | 5       | さつま芋    | 60     |         |       |     |
|         |           |         | バナナ       |         | 100        | 果物      |           | キウイフルーツ | 40        |     | 果物        | 黒ごまウエハー |           | 7       | 減塩みそ    |      | 4       |           |         | めんみ 1.8L | 1       | 果物      | パイナップル | 60      |       |     |
| 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    |           | 果物      | りんご       | 60  |           |         | 清汁        | 糸みつば    | 10      | デザート | 黒ごまウエハー | 7         |         |          |         |         |        |         |       |     |
|         | ト         |         | ト         |         | ト          |         | デザート      | チョコウエハー | 7         |     |           |         | きざみ庄内麩    | 2       | ト       |      |         |           |         |          |         |         |        |         |       |     |
|         |           |         |           |         |            |         |           |         |           |     |           |         | 食塩        | 0.2     |         |      |         |           |         |          |         |         |        |         |       |     |
|         |           |         |           |         |            |         |           |         |           |     |           |         | かつお・昆布だ   | 150     |         |      |         |           |         |          |         |         |        |         |       |     |
|         |           |         |           |         |            |         |           |         |           |     |           | 果物      | なし        | 60      |         |      |         |           |         |          |         |         |        |         |       |     |
|         |           |         |           |         |            |         |           |         |           |     |           | デザート    | チョコウエハー   | 7       |         |      |         |           |         |          |         |         |        |         |       |     |
| 夕       | 海鮮炒め      | 精白米     | 84        | 豚すき     | 精白米        | 84      | 塩焼き       | 精白米     | 84        | チャン | 精白米       | 85      | 豆腐あ       | 精白米     | 84      | 米飯   | 精白米     | 84        |         |          |         |         |        |         |       |     |
|         |           | するめいか   | 20        |         | 豚ももスライス    | 60      |           | 鶏肉の     | 若鶏もも 皮な   |     | 80        | そい 80g  |           | 80      | さけ・60g  |      | 60      | 木綿豆腐      | 100     | 焼き魚      | すずき・80g | 80      |        |         |       |     |
|         |           | 尾なしえび   | 20        |         | 焼き豆腐       | 50      |           | 香味だ     | 食塩        |     | 0.4       | 食塩      |           | 0.4     | チャン     |      | 淡色辛みそ   | 8         | んかけ     | 人参 皮剥    | 15      | きのこ     | 食塩     | 0.3     |       |     |
|         |           | ベビーホタテ  | 15        |         | 白菜         | 60      |           | れ       | 白こしょう     |     | 0.01      | 大根 皮剥   |           | 40      | 焼き      |      | みりん風調味料 | 2.5       | 葱       | 15       | 添え      | 白こしょう   | 0.01   |         |       |     |
|         |           | 若鶏むね皮なし | 15        |         | 葱          | 15      |           | 薄力粉 1等  | 3         |     | ごま油       | 3       |           | しそ      | 1       |      | 生姜      | 1         | 鶏卵      | 30       | ぶなしめじ   | 30      |        |         |       |     |
|         |           | さやいんげん( | 10        |         | しらたき       | 30      |           | ごま油     | 3         |     | 減塩正油パック   | 5       |           | 減塩しょうゆ( | 5       |      | キャベツ    | 50        | 減塩しょうゆ( | 5        | 生椎茸     | 20      |        |         |       |     |
|         |           | 玉葱      | 40        |         | 人参 皮剥      | 8       |           | 上白糖     | 1         |     | みそお       | 板こんにやく  |           | 15      | 人参 皮剥   |      | 10      | 玉葱        | 10      | 食塩       | 0.1     | まいたけ    | 20     |         |       |     |
|         |           | きくらげ(乾) | 1         |         | 生椎茸        | 10      |           | 減塩しょうゆ( | 5         |     | でん        | 鶏卵      |           | 25      | ぶなしめじ   |      | 10      | 人参 皮剥     | 10      | みりん風調味料  | 2.5     | 菜種油     | 2      |         |       |     |
|         |           | 人参 皮剥   | 10        |         | 菜種油        | 3       |           | 穀物酢     | 2.5       |     | みりん風調味料   | 2.5     |           | さやいんげん( | 20      |      | ピーマン    | 5         | 煮干しだし   | 30       | 減塩しょうゆ( | 5       | 合成清酒   | 2.5     |       |     |
|         |           | グリーンピース | 3         |         | 減塩しょうゆ(    | 5       |           | みりん風調味料 | 2.5       |     | 葱         | 5       |           | 人参 皮剥   | 15      |      | サラダ     | レタス       | 30      | 片栗粉      | 2       | みりん風調味料 | 2.5    | みりん風調味料 | 2.5   |     |
|         |           | 菜種油     | 3         |         | 上白糖        | 2       |           | 葱       | 5         |     | 生姜        | 2       |           | 減塩みそ    | 5       |      | サラダ     | ブロccoliリー | 20      | 海藻サ      | 海藻サラダ   | 2       | 小葱     | 3       |       |     |
|         |           | 減塩しょうゆ( | 5         |         | みりん風調味料    | 2.5     |           | 大根 皮剥   | 50        |     | 合成清酒      | 2.5     |           | 合成清酒    | 2.5     |      | サラダ     | ミニトマト     | 15      | 海藻サ      | きゅうり    | 10      | おから    | おから(新製法 | 30    |     |
|         |           | 中華味     | 0.5       |         | 合成清酒       | 2.5     |           | サラダ菜    | 5         |     | 上白糖       | 1       |           | 上白糖     | 1       |      | サラダ     | ミニトマト     | 15      | 海藻サ      | レタス     | 5       | おから    | ひじき     | 0.5   |     |
|         |           | 白こしょう   | 0.01      |         |            |         |           |         |           |     | みりん風調味料   | 1       |           | みりん風調味料 | 1       |      | サラダ     | 鶏卵        | 25      | 海藻サ      | ミニトマト   | 15      | の炒り    | 煮       | 乾椎茸   | 0.5 |
|         |           | 上白糖     | 1         |         | 里芋田        | 里芋      |           | 60      | 炊き合       |     | じゃが芋      | 40      |           | もずく     | もずく     |      | 50      | 煮物        | マヨネーズパッ | 10       | 海藻サ     | マヨネーズパッ | 10     | 煮       | 人参 皮剥 | 5   |
|         |           | 合成清酒    | 2.5       |         | 楽          | さやえんどう  |           | 6       | わせ        |     | 人参 皮剥     | 20      |           | の酢物     | 生姜      |      | 2       | 煮物        |         |          | 煮物      | 大根 皮剥   | 50     | 煮物      | 乾椎茸   | 0.5 |
|         |           | 穀物酢     | 2.5       |         |            | 減塩みそ    |           | 5       |           |     | さやえんどう(   | 4       |           | 生椎茸     | 5       |      | 煮物      | 大根 皮剥     | 15      | 煮物       | えのき茸    | 20      | 煮物     | 葱       | 5     |     |
|         |           | 片栗粉     | 2         |         |            | 上白糖     |           | 1       |           |     | 減塩しょうゆ(   | 5       |           | 穀物酢     | 5       |      | 煮物      | 人参 皮剥     | 15      | 煮物       | ぶなしめじ   | 30      | 煮物     | 菜種油     | 3     |     |
|         |           | うずら卵 水煮 | 20        |         |            | みりん風調味料 |           | 2.5     |           |     | 上白糖       | 1       |           | 減塩しょうゆ( | 2.5     |      | 煮物      | さやえんどう    | 5       | 煮物       | 減塩しょうゆ( | 2.5     | 煮物     | 減塩しょうゆ( | 5     |     |
|         |           | 揚げ茄子    | なす        |         | 60         | なめこ     |           | 大根 皮剥   | 40        |     | 昆布だし      | 15      |           | 上白糖     | 3       |      | 煮物      | 減塩しょうゆ(   | 5       | 煮物       | 上白糖     | 0.5     | 煮物     | みりん風調味料 | 2.5   |     |
| 菜種油     | 5         |         | おろし       | きゅうり    | 10         |         |           |         |           | 煮物  | 上白糖       | 1       | 煮物        | 上白糖     | 0.5     | 煮物   | 煮干しだし   | 15        |         |          |         |         |        |         |       |     |
| おろししょうが | 1         |         |           | なめこ(水煮缶 | 20         | 和え物     | めかぶわかめ    | 30      | そば碗       | 茶そば | 10        | ゼリー     | ふる一つゼリー   | 60      | サラダ     | レタス  | 10      |           |         |          |         |         |        |         |       |     |
| 小葱      | 3         |         |           | 減塩しょうゆ( | 2.5        |         | 減塩しょうゆ(   | 2.5     | 葱         | 葱   | 5         |         |           |         |         |      |         |           |         |          |         |         |        |         |       |     |
| 減塩正油パック | 5         |         |           | 上白糖     | 0.5        |         | 上白糖       | 0.5     | 乾椎茸       | 0.5 | ワカメ       | 木綿豆腐    | 25        |         |         |      |         |           |         |          |         |         |        |         |       |     |
|         |           | 小松菜     | 小松菜       | 40      |            |         |           | 淡口醤油    | 5         | スープ | カットわかめ    | 0.5     |           |         |         |      |         |           |         |          |         |         |        |         |       |     |



## 献立表(週間)

## 妊産婦食

|         | 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)       |  |                         |
|---------|---|--|---|---|---|---|---|--|------------------|---|-----------|---------------------------------------|-----------------|--|-------------------------|
| 夕       | きのこ<br>マヨネ<br>ーズ和<br>え                                    | ぶなしめじ 20<br>まいたけ 10<br>えのき茸 10<br>エリンギ 10<br>いりごま 1<br>マヨネーズ 8<br>食塩 0.1<br>白こしょう 0.01 | 煮物  | 凍り豆腐 1<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>煮干しだし 15   | 湯豆腐   | 切りみつば 5<br>木綿豆腐 50<br>減塩しょうゆ( 5                           |   | 食塩 0.2<br>かつお・昆布だ 150                                |                  | 小葱 1.5<br>コンソメ 1<br>食塩 0.8<br>白こしょう 0.01  |           |                                       |                 |  | ブロッコリー 30<br>マヨネーズパッ 10 |
|         | スープ   | カットわかめ 1<br>葱 10<br>コンソメ 0.5<br>食塩 0.5<br>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  | ゼリー   | ふる一つゼリー 60   | ゼリー              | ふる一つゼリー 60  |           |                                       | みそ汁             | カットわかめ 0.5<br>大根 皮剥 40<br>葱 5<br>淡色辛みそ 10<br>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   |                         |
| 15      | ホット<br>ケーキ  | ホットケーキ粉 15<br>鶏卵 5<br>牛乳 10<br>無塩バター 0.5<br>メープルシロップ 3                                 | マドレ<br>ーヌ   | 薄力粉 1等 10<br>粉糖 10<br>ベーキングパウ 0.1<br>食塩 0.1<br>鶏卵 10<br>バニラエッセン 0.1<br>無塩バター 10 | フレン<br>チトー<br>スト  | 食パン 市販品 30<br>牛乳 10<br>鶏卵 5<br>上白糖 1<br>メープルシロップ 6        | 黒糖蒸<br>しパン  | 薄力粉 1等 30<br>黒砂糖 12<br>ベーキングパウ 0.1<br>食塩 0.1<br>水 30 | ヨーグ<br>ルトゼ<br>リー | ヨーグルト(無 60<br>上白糖 10<br>ゼラチン寒天 1.5<br>水 10<br>ホイップクリー 10<br>上白糖 2<br>みかん缶詰(果 10 | クッキ<br>ー  | 薄力粉 1等 10<br>無塩バター 5<br>上白糖 5<br>牛乳 3 | 全粒粉<br>クッキ<br>ー | 薄力粉 1等 10<br>全粒粉 10<br>ベーキングパウ 0.1<br>牛乳 6<br>無塩バター 4<br>上白糖 4 |                         |
|         | 紅茶  | 紅茶 浸出液 150   | 紅茶  | 紅茶 浸出液 150  | 紅茶  | 紅茶 茶 2  | 紅茶  | 紅茶 茶 2   | 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<br>価 | 1985 kcal 蛋白質 76.6 g<br>脂質 44.2 g 炭水化 316.9 g<br>塩分 7.0 g | 1991 kcal 蛋白質 76.3 g<br>脂質 54.6 g 炭水化 296.2 g<br>塩分 7.9 g                              | 1990 kcal 蛋白質 79.5 g<br>脂質 41.1 g 炭水化 317.3 g<br>塩分 7.5 g | 2038 kcal 蛋白質 79.4 g<br>脂質 49.1 g 炭水化 311.7 g<br>塩分 7.6 g                       | 1996 kcal 蛋白質 79.9 g<br>脂質 51.7 g 炭水化 298.6 g<br>塩分 7.7 g | 1984 kcal 蛋白質 76.4 g<br>脂質 52.2 g 炭水化 293.6 g<br>塩分 7.6 g | 2079 kcal 蛋白質 79.6 g<br>脂質 50.8 g 炭水化 317.6 g<br>塩分 7.9 g |  |                  |   |           |                                       |                 |  |                         |

## 献立表(週間)

## 妊産婦食

|   | 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 | 米飯        | 精白米  | 84                                     | 米飯         | 精白米   | 84  | 米飯        | 精白米  | 84   | 米飯        | 精白米  | 84  | 米飯        | 精白米  | 84   | 米飯        | 精白米  | 84  | 米飯   | 精白米   | 84  |                                  |                          |                     |
|   | 千草焼き      | 冷凍全卵<br>上白糖<br>食塩<br>小松菜<br>玉葱<br>人参 皮剥                            | 40<br>1<br>0.3<br>10<br>10<br>5        | 含め煮        | こつぶがんも<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>上白糖<br>みりん風調味料<br>煮干しだし<br>さやえんどう                      | 30<br>2.5<br>0.5<br>1<br>30<br>4                              | 野菜ソ       | 小松菜<br>人参 皮剥<br>玉葱<br>菜種油<br>食塩<br>白こしょう<br>温泉卵                                | 50<br>10<br>20<br>2<br>0.3<br>0.01<br>50         | 炒り豆       | 木綿豆腐<br>キャベツ<br>葱<br>人参 皮剥<br>菜種油<br>減塩しょうゆ( 5<br>上白糖<br>煮干しだし             | 50<br>50<br>10<br>10<br>2<br>5<br>1<br>15         | 大根煮物      | 大根 皮剥<br>油揚げ<br>人参 皮剥<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>上白糖<br>煮干しだし<br>さやえんどう | 40<br>5<br>8<br>2.5<br>0.5<br>15<br>3          | 炒煮        | もやし<br>人参 皮剥<br>菜種油<br>減塩しょうゆ( 5<br>上白糖<br>納豆                              | 50<br>10<br>1<br>5<br>1<br>40                 | 豆腐のあんかけ                                      | 木綿豆腐<br>かにかま<br>さやえんどう<br>生姜<br>淡口醤油<br>鶏ガラスープ<br>食塩<br>片栗粉               | 100<br>5<br>5<br>2<br>1<br>0.2<br>0.3<br>1  |                                  |                          |                     |
|   | 切干大根の炒煮   | 切干し大根<br>人参 皮剥<br>油揚げ<br>菜種油<br>減塩しょうゆ( 5<br>上白糖<br>煮干しだし          | 6<br>10<br>3<br>2<br>5<br>1<br>15      | 磯和え        | もやし ゆで<br>人参 皮剥<br>焼きのり<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>みそ汁<br>キャベツ<br>葱<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし    | 40<br>5<br>0.3<br>2.5<br>40<br>5<br>10<br>150                 | ゴマ和え      | さやいんげん( 20<br>キャベツ<br>濃口醤油<br>上白糖<br>ごま  | 20<br>30<br>2.5<br>0.5<br>1                      | さつま芋煮     | さつま芋(皮なし)<br>減塩しょうゆ( 5<br>上白糖<br>煮干しだし<br>小葱                               | 60<br>5<br>1<br>10<br>3                           | 卵豆腐       | 冷凍全卵<br>煮干しだし<br>食塩<br>生姜<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>上白糖<br>片栗粉<br>しそ   | 20<br>40<br>0.2<br>2<br>2.5<br>1<br>0.2<br>0.5 | ゴマ和え      | ブロッコリー<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>上白糖<br>すり白ゴマ                                      | 50<br>2.5<br>0.5<br>1                         | チンゲンサイの炒め物                                   | チンゲンサイ<br>人参 皮剥<br>いたやがい<br>ごま油<br>食塩<br>白こしょう                            | 50<br>10<br>20<br>3<br>0.2<br>0.01          |                                  |                          |                     |
|   | みそ汁       | 白菜<br>棒麩<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし   | 30<br>1<br>10<br>150                   | 梅漬け        | 梅干し(調味漬)  | 5   | みそ汁       | 大根 葉<br>なす(皮なし)<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし  | 5<br>20<br>10<br>150                             | おかか和え     | 小松菜<br>濃口醤油<br>上白糖<br>削り節  | 40<br>2.5<br>0.5<br>0.3                           | みそ汁       | もやし<br>玉葱<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし                                    | 20<br>10<br>10<br>150                          | 漬物        | パリッコ   | 10  | みそ汁  | チンゲンサイ<br>じゃが芋<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし  | 20<br>40<br>10<br>150                       | 胡瓜の酢の物                           | きゅうり<br>穀物酢<br>上白糖<br>食塩 | 30<br>3<br>2<br>0.1 |
|   | 漬物あえ      | たくあん漬(干きゅうり)   | 5<br>30                                | 牛乳         | 牛乳  | 180   | 松前漬       | 松前漬  | 15   | みそ汁       | もやし<br>玉葱<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし  | 20<br>10<br>10<br>150                             | 牛乳        | 牛乳   | 180  | 牛乳        | 牛乳   | 180   | みそ汁  | 大根 皮剥<br>大根 葉<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし   | 20<br>10<br>10<br>150                       |                                  |                          |                     |
|   | 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  |           |  |   | ジョア  | ジョア・ストロ   | 125   |                                  |                          |                     |
| 昼 | 米飯        | 精白米  | 84                                     | パン         | バターロール30<br>メロンパン65g  | 30<br>65  | 米飯        | 精白米  | 84   | 米飯        | 精白米  | 84  | 米飯        | 精白米  | 84   | 米飯        | 精白米  | 84  | 五目うどん  | うどん ゆで<br>尾なしえび<br>鶏卵<br>ほうれん草(ゆ<br>さやえんどう( 4<br>葱<br>かつお・昆布だ<br>めんみ 1.8L | 280<br>40<br>50<br>20<br>4<br>5<br>170<br>8 |                                  |                          |                     |
|   | 魚の照り焼き    | そい 100g<br>減塩しょうゆ( 5<br>合成清酒<br>みりん風調味料<br>大根 皮剥<br>レタス<br>減塩正油パック | 100<br>5<br>2<br>2<br>40<br>10<br>5    | カレー風味ハンバーグ | 合挽肉<br>玉葱<br>なが芋<br>鶏卵<br>食塩<br>白こしょう<br>カレー粉<br>菜種油<br>キャベツ<br>人参 皮剥<br>ソースパック | 50<br>40<br>5<br>3<br>0.5<br>0.01<br>0.5<br>2<br>20<br>5<br>5 | 魚の葱ソース    | さけ・60g<br>生姜<br>葱<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>穀物酢<br>レモン(果汁)<br>とうがらし 乾<br>ごま油<br>ブロッコリー | 60<br>3<br>20<br>2.5<br>5<br>2<br>0.5<br>1<br>40 | チキンピカタ    | 若鶏もも 皮なし<br>食塩<br>白こしょう<br>薄力粉 1等<br>鶏卵<br>鶏油<br>ケチャップ<br>ブロッコリー<br>サニーレタス | 90<br>0.45<br>0.01<br>3<br>5<br>1<br>5<br>20<br>8 | 魚の香味焼き    | さば・100g<br>減塩しょうゆ( 5<br>合成清酒<br>みりん風調味料<br>生姜<br>サニーレタス<br>レモン | 100<br>5<br>2.5<br>2.5<br>1<br>8<br>8          | 煮魚        | まごがれい・10<br>生姜<br>減塩しょうゆ( 10<br>上白糖<br>合成清酒<br>みりん風調味料<br>人参 皮剥<br>スナップえんど | 100<br>3<br>10<br>2<br>1.5<br>1.5<br>20<br>10 | お浸し  | ほうれん草<br>減塩正油パック<br>梅肉和え<br>きゅうり<br>しそ<br>梅干し(調味漬<br>削り節                  | 50<br>5<br>40<br>0.3<br>3<br>0.2            | 男爵コロッケ<br>菜種油<br>キャベツ<br>マヨネーズパッ | 55<br>8<br>20<br>10      |                     |
|   | 煮物        | たけのこ 水煮<br>ふき ゆで<br>板こんにゃく<br>人参 皮剥<br>淡口醤油<br>上白糖<br>煮干しだし        | 30<br>20<br>20<br>15<br>2.5<br>1<br>15 | サラダ        | トマト<br>きゅうり<br>鶏卵<br>穀物酢<br>調合油   | 40<br>20<br>25<br>5<br>3                                      | 豆腐あんかけ    | 木綿豆腐<br>合挽肉<br>人参 皮剥<br>貝割大根・芽<br>乾椎茸<br>グリーンピース<br>減塩しょうゆ( 5<br>上白糖           | 50<br>10<br>5<br>3<br>0.3<br>3<br>1              | 野菜炒め      | チンゲンサイ<br>ぶなしめじ<br>黄ピーマン<br>菜種油<br>かき油<br>合成清酒                             | 50<br>25<br>5<br>1<br>5<br>1                      | 炒め物       | キャベツ<br>玉葱<br>人参 皮剥<br>ピーマン<br>調合油<br>食塩<br>白こしょう<br>鶏ガラスープ    | 30<br>20<br>10<br>8<br>1<br>0.3<br>0.01<br>0.5 | 梅肉和え      | きゅうり<br>しそ<br>梅干し(調味漬<br>削り節   | 40<br>0.3<br>3<br>0.2                         | ピーナツ和え<br>白菜<br>ピーナツパタ<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>上白糖 | 60<br>5<br>2.5<br>1   |   |                                  |                          |                     |
|   | ツナマヨ和え    | ブロッコリー<br>ライトツナ缶(  | 50<br>10                               |            |   |   |           |  |  | 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  | 果物   | パイナップル  | 60  |                                  |                          |                     |



## 献立表(週間)

## 妊産婦食

|     | 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)   |  |
|-----|---|---|---|------------------|---|------------|---|---|---|------------|---|--|---|--|
| 夕   | ゼリー   | 食塩 0.2<br>ふる一つゼリー 60  |   |                  | ゼリー   | ふる一つゼリー 60 |   | 赤ピーマン 5<br>コンソメ 0.5<br>食塩 1<br>白こしょう 0.01<br>ゼリー ふる一つゼリー 60 | ゼリー   | ふる一つゼリー 60 |   | みそ汁<br>上白糖 1<br>白こしょう 0.01<br>玉葱 20<br>まいたけ 8<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150<br>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<br>鶏卵 5<br>牛乳 10<br>有塩バター 0.5<br>メープルシロップ 3<br>紅茶 紅茶 茶 2 | プリン<br>カスタードプリ 60<br>紅茶 紅茶 浸出液 150                        | フレン<br>チトー<br>スト | 食パン 市販品 30<br>牛乳 10<br>鶏卵 5<br>上白糖 1<br>メープルシロップ 6<br>紅茶 紅茶 浸出液 150 | 黒糖蒸<br>シパン | 薄力粉 1等 30<br>黒砂糖 12<br>ベーキングパウ 0.1<br>食塩 0.1<br>水 30<br>紅茶 紅茶 浸出液 150 | ホット<br>ケーキ  | ホットケーキ粉 15<br>牛乳 10<br>鶏卵 5<br>有塩バター 1<br>メープルシロップ 3<br>紅茶 紅茶 浸出液 150 | クッキ<br>ー   | 薄力粉 1等 10<br>無塩バター 5<br>上白糖 5<br>牛乳 3<br>紅茶 紅茶 浸出液 150    | 全粒粉<br>クッキ<br>ー  | 薄力粉 1等 10<br>全粒粉 10<br>ベーキングパウ 0.1<br>牛乳 6<br>無塩バター 4<br>上白糖 4<br>紅茶 紅茶 浸出液 150 |  |
| 栄養価 | 1962 kcal 蛋白質 79.8 g<br>脂質 48.6 g 炭水化 295.1 g<br>塩分 7.6 g |   | 1930 kcal 蛋白質 75.0 g<br>脂質 54.9 g 炭水化 273.9 g<br>塩分 7.6 g |                  | 1982 kcal 蛋白質 76.3 g<br>脂質 42.4 g 炭水化 316.2 g<br>塩分 7.0 g           |            | 2060 kcal 蛋白質 75.4 g<br>脂質 43.2 g 炭水化 334.4 g<br>塩分 7.9 g             |   | 2052 kcal 蛋白質 77.3 g<br>脂質 54.0 g 炭水化 304.4 g<br>塩分 7.3 g             |            | 1976 kcal 蛋白質 76.2 g<br>脂質 47.9 g 炭水化 304.5 g<br>塩分 7.8 g |  | 2006 kcal 蛋白質 76.1 g<br>脂質 54.3 g 炭水化 294.9 g<br>塩分 7.4 g                       |  |





## 献立表(週間)

## 妊産婦食

|     |         | 10月29日(月) |             | 10月30日(火) |           | 10月31日(水)   |       | 11月1日(木)  |             | 11月2日(金) |      | 11月3日(土) |       | 11月4日(日) |       |
|-----|---------|-----------|-------------|-----------|-----------|-------------|-------|-----------|-------------|----------|------|----------|-------|----------|-------|
| 夕   | もやし     | もやし       | 40          | とびっこ      | 5         | 白こしょう       | 0.01  |           |             |          |      |          |       |          |       |
|     | のナム     | 小松菜       | 10          |           |           |             |       |           |             |          |      |          |       |          |       |
| ル   | 人参      | 皮剥        | 5           | 卵とじ       | 鶏卵        | 25          | ゼリー   | ふる一つゼリー   | 60          |          |      |          |       |          |       |
|     | 生姜      |           | 2           |           | 玉葱        | 20          |       |           |             |          |      |          |       |          |       |
| お浸し | いりごま    |           | 0.5         |           | 葱         | 5           |       |           |             |          |      |          |       |          |       |
|     | ごま油     |           | 2           |           | 食塩        | 0.2         |       |           |             |          |      |          |       |          |       |
| ゼリー | 減塩しょうゆ  | (         | 2.5         |           | 白こしょう     | 0.01        |       |           |             |          |      |          |       |          |       |
|     | 上白糖     |           | 1           | 杏仁フ       | 杏仁フルーツ    | 60          |       |           |             |          |      |          |       |          |       |
| お浸し | 穀物酢     |           | 2.5         | フルーツ      |           |             |       |           |             |          |      |          |       |          |       |
|     | 白菜      |           | 50          | ゼリー       | ふる一つゼリー   | 60          |       |           |             |          |      |          |       |          |       |
| お浸し | 減塩しょうゆ  | (         | 2.5         |           |           |             |       |           |             |          |      |          |       |          |       |
|     | かつお・昆布だ |           | 5           |           |           |             |       |           |             |          |      |          |       |          |       |
| ゼリー | ふる一つゼリー |           | 60          |           |           |             |       |           |             |          |      |          |       |          |       |
| 15  | ホット     | ホットケーキ粉   | 15          | マドレ       | 薄力粉 1等    | 10          | 野菜と   | 野菜と果物(ピ   | 100         |          |      |          |       |          |       |
|     | ケーキ     | 鶏卵        | 5           | ーヌ        | 粉糖        | 10          | 果物の   | ゼラチン寒天    | 1.5         |          |      |          |       |          |       |
| 紅茶  | 牛乳      |           | 10          |           | ベーキングパウ   | 0.1         | ゼリー   | 水         | 10          |          |      |          |       |          |       |
|     | 有塩バター   |           | 0.5         |           | 食塩        | 0.1         |       | ホイップクリー   | 10          |          |      |          |       |          |       |
| 紅茶  | メープルシロツ |           | 3           |           | 鶏卵        | 10          |       | 上白糖       | 2           |          |      |          |       |          |       |
|     | 紅茶 浸出液  |           | 150         |           | バニラエッセン   | 0.1         |       | もも缶(果肉)   | 10          |          |      |          |       |          |       |
|     |         |           |             | 紅茶        | 無塩バター     | 10          | 紅茶    | 紅茶 浸出液    | 150         |          |      |          |       |          |       |
| 栄養価 | エネルギー   | 1947 kcal | 蛋白質 82.4 g  | エネルギー     | 1924 kcal | 蛋白質 77.6 g  | エネルギー | 2024 kcal | 蛋白質 78.3 g  | エネルギー    | kcal | 蛋白質 g    | エネルギー | kcal     | 蛋白質 g |
|     | 脂質      | 41.5 g    | 炭水化 303.0 g | 脂質        | 48.0 g    | 炭水化 286.0 g | 脂質    | 47.9 g    | 炭水化 311.7 g | 脂質       | g    | 炭水化 g    | 脂質    | g        | 炭水化 g |
|     | 塩分      | 7.9 g     |             | 塩分        | 7.6 g     |             | 塩分    | 7.0 g     |             | 塩分       | g    |          | 塩分    | g        |       |