

献立表(週間)

妊産婦食

		11月1日(木)		11月2日(金)		11月3日(土)		11月4日(日)		11月5日(月)		11月6日(火)		11月7日(水)										
夕		かつおだし	75	ゼリー	ふる一つゼリー	60	煮浸し	きょうな	50	かつおだし	75			かき玉	鶏卵	20								
	ゼリー	ふる一つゼリー	60				減塩しょうゆ(2.5	ゼリー	ふる一つゼリー	60			汁	ぶなしめじ	10								
							みりん風調味料	2.5							切りみつば	2								
															淡口醤油	5								
							ゼリー	ふる一つゼリー	60		ゼリー	ふる一つゼリー	60		食塩	0.2								
															昆布だし	75								
															かつおだし	75								
														ゼリー	ふる一つゼリー	60								
15	黒糖蒸しパン	薄力粉 1等	30	ホットケーキ	ホットケーキ粉	15	クッキー	薄力粉 1等	10	全粒粉	薄力粉 1等	10	ホットケーキ	ホットケーキ粉	15	マドレ	薄力粉 1等	10	フレンチトースト	食パン 市販品	30			
		黒砂糖	12		牛乳	10	—	無塩バター	5	クッキー	全粒粉	10		鶏卵	5	—	粉糖	10		牛乳	10			
		ベーキングパウ	0.1		鶏卵	5		上白糖	5	—	ベーキングパウ	0.1		牛乳	10		ベーキングパウ	0.1		鶏卵	5			
		食塩	0.1		有塩バター	1		牛乳	3		牛乳	6		有塩バター	0.5		食塩	0.1		上白糖	1			
		水	30		メープルシロップ	3		紅茶	紅茶 浸出液	150		無塩バター	4		メープルシロップ	3		鶏卵	10		メープルシロップ	6		
	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	エネルギー	2067 kcal	蛋白質 79.0 g	エネルギー	2006 kcal	蛋白質 75.7 g	エネルギー	2001 kcal	蛋白質 76.4 g	エネルギー	1996 kcal	蛋白質 80.7 g	エネルギー	2055 kcal	蛋白質 77.7 g	エネルギー	1978 kcal	蛋白質 77.7 g	エネルギー	2048 kcal	蛋白質 82.6 g			
	脂質	49.5 g	炭水化 317.0 g	脂質	48.1 g	炭水化 307.5 g	脂質	47.2 g	炭水化 309.5 g	脂質	45.9 g	炭水化 308.6 g	脂質	53.1 g	炭水化 304.9 g	脂質	54.4 g	炭水化 289.6 g	脂質	42.2 g	炭水化 326.8 g			
	塩分	7.8 g		塩分	7.8 g		塩分	7.9 g		塩分	7.8 g		塩分	7.8 g		塩分	7.7 g		塩分	7.9 g				

献立表(週間)

妊産婦食

	11月8日(木)			11月9日(金)			11月10日(土)			11月11日(日)			11月12日(月)			11月13日(火)			11月14日(水)							
朝	米飯	精白米	84	米飯	精白米	80	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84					
	きんぴら	ごぼう 人参 皮剥 ごま油 濃口醤油 上白糖 いりごま	40 10 1 2.5 1 1	野菜ソテー	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	50 20 10 1 0.3 0.01	野菜卵炒め	鶏卵 ほうれん草 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう	40 40 60 1 0.3 0.01	豆腐そぼろ	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 減塩しょうゆ 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					
	卵焼き	冷凍全卵 食塩 上白糖 菜種油 パセリ	50 0.2 0.1 1 1	鶏肉照焼き	若鶏もも 皮な 濃口醤油 上白糖 ブロッコリー	30 2.5 1.5 30	五目ひじき	ひじき 人参 皮剥 凍り豆腐 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖 煮干しだし	6 10 1 1 5 1 10	炒煮	もやし さつま揚げ ピーマン 菜種油 濃口醤油 上白糖	70 10 5 1 3 1	炒煮	焼き竹輪 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖	10 1 2.5 1	温泉卵	温泉卵 温泉卵のたれ 切り干し大根 人参 皮剥 の和え物	50 4 6 5 0.3 2.5	おから炒り煮	おから(新製法) ひじき 乾椎茸 人参 皮剥 葱 調合油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	20 0.2 0.3 5 5 2 3 1 10					
	野菜サラダ	きょうな 玉葱 黄ピーマン 穀物酢 上白糖 調合油 食塩 黒こしょう	20 10 5 5 0.5 3 0.2 0.01	みそ汁	小松菜 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	佃煮	減塩あまのり佃煮 キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	8 30 10 5 10 150	みそ汁	チンゲンサイ 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	漬物	なす しば漬	10	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150					
	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	米飯	精白米	80	米飯	精白米	84	ソース焼きそば	蒸し中華めん 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 中濃ソース	150 30 60 15 20 10 5 0.3 0.01 3 10	米飯	精白米	84	パン	南瓜パン40g ココナッツパン	40 55	焼き魚ときのこ	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 10 5 1 5 2.5 2.5					
	ハヤシライス	豚ももスライス 玉葱 マッシュルーム 菜種油 ハヤシフレーク ウスターソース ケチャップ 白こしょう グリーンピース	50 100 20 3 9 2.5 2.5 0.01 5	魚の生姜焼き	さわら・60g 食塩 濃口醤油 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	60 0.3 5 5 3 3 10	魚みそ煮	さば・60g 生姜 減塩みそ 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥 さやえんどう	60 3 15 2 2.5 2.5 40 4	炒煮	小松菜 菜種油 濃口醤油 上白糖	50 1 2.5 0.5	煮物	ごぼう 生揚げ 人参 皮剥 減塩しょうゆ 上白糖	30 40 10 5 1	南瓜サラダ	かぼちゃ(ゆで) きゅうり マヨネーズ 白こしょう	70 10 10 0.01	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥	40 25 15	千切り	大根 皮剥	30	ジョア・ストロ	125

献立表(週間)

妊産婦食

		11月8日(木)		11月9日(金)		11月10日(土)		11月11日(日)		11月12日(月)		11月13日(火)		11月14日(水)	
夕				大根の味噌煮	大根 皮剥 60 大根 葉 20 減塩みそ 8 上白糖 2 煮干しだし 5	ゆず(果皮) 1				白こしょう 0.01				ミニトマト 15 サラダ菜 5	
				ゼリー	ふる一つゼリー 60	みそ汁 なめこ 20 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			ゼリー	ふる一つゼリー 60			とろろ和え	かつとろろ昆布 1 きゅうり 40 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 2.5	
15	黒糖蒸しパン	薄力粉 1等 30 黒砂糖 12 ベーキングパウ 0.1 食塩 0.1 水 30	フレンチトースト	食パン 市販品 30 牛乳 10 鶏卵 5 上白糖 1 メープルシロップ 6	クッキー	薄力粉 1等 10 無塩バター 5 上白糖 5 牛乳 3	全粒粉 薄力粉 1等 10 クッキー 全粒粉 10 ー	薄力粉 1等 10 全粒粉 10 ベーキングパウ 0.1 牛乳 6 無塩バター 4 上白糖 4	ホットケーキ	ホットケーキ粉 15 鶏卵 5 牛乳 10 有塩バター 0.5 メープルシロップ 3	黒糖蒸しパン	薄力粉 1等 30 黒砂糖 12 ベーキングパウ 0.1 食塩 0.1 水 30	フレンチトースト	食パン 市販品 30 牛乳 10 鶏卵 5 上白糖 1 メープルシロップ 6	
	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 茶 2	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶
栄養価	エネルギー 2036 kcal 蛋白質 75.6 g		エネルギー 2029 kcal 蛋白質 76.2 g		エネルギー 2085 kcal 蛋白質 76.0 g		エネルギー 1921 kcal 蛋白質 77.3 g		エネルギー 1988 kcal 蛋白質 80.6 g		エネルギー 1992 kcal 蛋白質 78.0 g		エネルギー 2021 kcal 蛋白質 75.6 g		
	脂質 42.3 g 炭水化 329.3 g		脂質 53.3 g 炭水化 301.9 g		脂質 54.5 g 炭水化 316.0 g		脂質 46.4 g 炭水化 290.9 g		脂質 46.2 g 炭水化 305.6 g		脂質 48.6 g 炭水化 303.7 g		脂質 44.8 g 炭水化 321.7 g		
	塩分 7.6 g		塩分 7.4 g		塩分 7.6 g		塩分 7.2 g		塩分 7.8 g		塩分 7.6 g		塩分 7.5 g		

献立表(週間)

妊産婦食

	11月15日(木)			11月16日(金)			11月17日(土)			11月18日(日)			11月19日(月)			11月20日(火)			11月21日(水)											
朝	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84									
	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20	40	野菜と 豆腐の 煮物	木綿豆腐 ほうれん草 人参 皮剥 玉葱 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 30	50	鶏ささ みの味 噌焼き	ささ身 合成清酒 淡色辛みそ みりん風調味料 濃口醤油 ブロッコリー マヨネーズ	60	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 0.01	30	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(2.5 上白糖 1	40	スクラ ンブル エッグ 無塩バター 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	50	白菜の スープ 煮	白菜 木綿豆腐 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 0.5 片栗粉 1	70	25	10	5	0.5	0.5	1				
	切干大 根煮	切干し大根 人参 皮剥 乾椎茸 さやいんげん(10 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	6	塩たら こ	たらこ しそ	10	大豆の 五目煮	だいず水煮缶詰 人参 皮剥 れんこん ゆで 板こんにやく 真昆布 濃口醤油 上白糖 片栗粉	10	ブロッ コリー コリー のサラ ダ	ブロッコリー 玉葱 かにかま マヨネーズパッ たくあん漬(干 ゆかり	40	煮物 焼き竹輪 かぶ 皮剥 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	10	きんぴ らごぼ う	ごぼう 人参 皮剥 グリーンピース(5 菜種油 1 濃口醤油 2.5 上白糖 1 いりごま 0.5	40	焼き魚 ほっけ・20g 食塩 0.1 しそ 0.5	20	0.1	0.5	10	10	150						
	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30	みそ汁 チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし	20	味付け のり	味付けのり みそ汁	1	木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	30	みそ汁 和え	木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	30	白菜(ゆで) 食塩 ゆかり	0.1	もずく の酢物	もずく 穀物酢 上白糖	50	5	3	20	20								
	漬物	パリッコ	10	みそ汁 煮干しだし	150	みそ汁	キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20	ジョア ジョア・ストロ	125	みそ汁 えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	150	カットわかめ えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5	みそ汁	葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20	5	10	150	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	牛乳	牛乳	180						
昼	ちらし 寿司	精白米 穀物酢 上白糖 食塩 鶏卵 食塩 上白糖 菜種油 かんぴょう 乾椎茸 かつお・昆布だ 濃口醤油 上白糖 尾なしえび さやえんどう でんぶ	84	チキン カレー	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレー粉 カレーフレーク ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	60	魚塩麴 焼き	あかうお・80g 塩こうじ 合成清酒 しそ トマト	80	鶏塩そ うめん	そうめん ゆで 若鶏もも 皮な 食塩 鶏ガラスープ かつお・昆布だ 淡口醤油 小葱 まだら・50g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ ソースパック	240	豚肉ご ま焼き	豚ももスライス 生姜 無塩バター 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 2.5 いりごま 2 調合油 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20	84	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 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 1 ケチャップ 8 キャベツ 20 サラダ菜 3	50	魚のト マトソ ース煮	さば・60g ケチャップ 5 コンソメ 0.2 上白糖 1 玉葱 20 トマト 30 ケチャップ 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 コンソメ 0.5 ブロッコリー 40	60	5	0.2	1	20	30	5	0.2	0.5	40
	魚の梅 煮	さんま・40g 生姜 梅漬(調味漬) 減塩しょうゆ(2.5	40	サラダ キャベツ ミニトマト ブロッコリー	30	ビーフ ンソテ	ビーフン 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 黒こしょう	5	さつま 芋の金 平	さつま芋 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(4 みりん風調味料 2	50	春雨サ ラダ	大根の 煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 20	50	マッシ ュポテ ト	じゃが芋 豆乳 食塩	60	マセド アンサ ラダ	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 白こしょう	30	20	10	8	0.3	0.01				

献立表(週間)

妊産婦食

	11月15日(木)		11月16日(金)		11月17日(土)		11月18日(日)		11月19日(月)		11月20日(火)		11月21日(水)	
昼		上白糖 1		白こしょう 0.01				上白糖 2		人参 皮剥 5		穀物酢 5		
		みりん風調味料 2.5			二色浸	白菜 30		いりごま 0.5		ローズハム 5		調合油 3	なめ茸	キャベツ 40
		しそ 1	蒸し南	かぼちゃ 60	し	小松菜 30				マヨネーズ 10		食塩 0.2	あえ	するめいか 10
		青梅甘露煮 18	瓜	食塩 0.1		減塩しょうゆ(5	果物	りんご 60				白こしょう 0.01		えのき茸(味付 10
	炊き合	大根 皮剥 40		パセリ(粉 0.1		みりん風調味料 1			芋マッ	じゃが芋 50				
	わせ	人参 皮剥 15	果物	ぶどう 60	果物	キウイフルーツ 40	デザート	黒ごまウエハー 7	シュ	食塩 0.2	野菜ジ	きになる野菜(125	卵とじ	鶏卵 20
		さやいんげん(10								無塩バター 3	ユース			人参 皮剥 10
		減塩しょうゆ(2.5	デザート	黒ごまウエハー 7	デザート	チョコウエハー 7				牛乳 5		果物	パレンシアオレ 75	生椎茸 10
		上白糖 0.5	ト							白こしょう 0.01				小葱 5
		かつお・昆布だ 10								パセリ 0.5				菜種油 1
長芋の	なが芋 50							果物	バナナ 100				食塩 0.2	
酢の物	きゅうり 10							デザート	チョコウエハー 7			果物	白こしょう 0.01	
	穀物酢 5												キウイフルーツ 50	
	食塩 0.2												デザート	チョコウエハー 7
	上白糖 3												ト	
果物	なし 60													
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
	えびの	尾なしえび 50	煮魚	まこがれい・10 100	カツ卵	豚角肉(肩ロー 60	すき焼	豚ももスライス 60	魚西京	そい 60g 60	照焼魚	すずき・120g 120	酢豚	豚角肉(肩ロー 60
	フリッ	食塩 0.2		生姜 2	とじ	食塩 0.3	き	焼き豆腐 30	焼	減塩みそ 5		濃口醤油 5		減塩しょうゆ(1
	ター	薄力粉 1等 8		減塩しょうゆ(7.5		白こしょう 0.01		白菜 40		上白糖 0.5		上白糖 1		生姜 1
		片栗粉 2		上白糖 1.5		薄力粉 1等 3		葱 15		みりん風調味料 2.5		みりん風調味料 2.5		片栗粉 3
		鶏卵 10		合成清酒 2.5		鶏卵 3		しらたき 3		大根 皮剥 40		合成清酒 1		菜種油 4
		菜種油 10		人参 皮剥 15		パン粉(乾燥) 5		人参 皮剥 8		しそ 0.5		大根 皮剥 40		たけのこ 水煮 30
		ブロッコリー 30		小松菜 50		菜種油 8		生椎茸 10		減塩正油パック 5		しそ 1		玉葱 30
		サニーレタス 5				玉葱 40		菜種油 3		青菜ソ	チンゲンサイ 60	減塩正油パック 5		人参 皮剥 20
		レモン 10	筍の酢	たけのこ ゆで 40		生椎茸 10		減塩しょうゆ(10	青菜ソ	チンゲンサイ 60			ピーマン	10
		ケチャップパツ	味噌か	カットわかめ 0.5		減塩しょうゆ(7.5		上白糖 2	テー	ぶなしめじ 10	さつま	さつま芋 45	乾椎茸	0.5
		け	け	減塩みそ 5		上白糖 1		みりん風調味料 2.5		ソフトマーガリ 1	芋の甘	上白糖 5	菜種油	2
南瓜の	かぼちゃ 60			上白糖 3		みりん風調味料 2.5		合成清酒 2.5		食塩 0.2	煮	食塩 0.1	減塩しょうゆ(7.5	
コンソ	玉葱 20			穀物酢 5		煮干しだし 30				白こしょう 0.01			上白糖 2	
メ煮	コンソメ 0.5					鶏卵 50	里芋田	里芋 60			もやし	もやし 60	穀物酢 5	
	食塩 0.2	野菜サ	きゅうり 10		グリーンピース 3		菜	さやえんどう 6	長芋の	なが芋 40	のナム	きゅうり 5	片栗粉 1	
		ラダ	大根 皮剥 30					淡色辛みそ 6	酢の物	きゅうり 10	ル	人参 皮剥 5		
ピーナ	キャベツ 50		セロリー 10	焼き茄	なす 60			上白糖 1		上白糖 3		ごま油 1	ジャー	じゃが芋 40
ツ和え	ピーマン 5		赤ピーマン 3	子	削り節 0.2			みりん風調味料 2.5		穀物酢 5		食塩 0.2	マンポ	ベーコン 10
	ピーナッツバタ 5		マヨネーズ 10		減塩正油パック 5					淡口醤油 2.5		いりごま 0.3	テト	玉葱 20
	減塩しょうゆ(5													無塩バター 2
	上白糖 0.5	みそ汁	じゃが芋 ゆで 20	野菜サ	きゅうり 25		胡瓜の	きゅうり 40	茶碗蒸	くり 甘露煮 6	八杯汁	木綿豆腐 30		食塩 0.2
			玉葱 20	ラダ	はつかだいこん 5		辛し和	鶏卵 15	し	なると 10		乾椎茸 0.5		白こしょう 0.01
スープ	チンゲンサイ 30		淡色辛みそ 10		レタス 20		え	菜種油 2.5		乾椎茸 0.3		生姜 5		パセリ 0.5
	人参 皮剥 8		煮干しだし 150		穀物酢 5			濃口醤油 0.2		食塩 0.2		かつお・昆布だ 150		
	鶏ガラスープ 0.25				調合油 3			粉辛子 0.2		かつお・昆布だ 100		濃口醤油 5	湯葉と	湯葉 10

献立表(週間)

妊産婦食

	11月15日(木)		11月16日(金)		11月17日(土)		11月18日(日)		11月19日(月)		11月20日(火)		11月21日(水)								
夕	中華味 食塩	0.5 0.5	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	減塩しょうゆ() 白こしょう	2.5 0.01	もやし のおか かあえ 削り節 減塩しょうゆ()	30 4 0.5 2.5	鶏卵 合成清酒 みりん風調味料 淡口醤油	50 1 1 2.5	食塩 片栗粉 ゼリー ふる一つゼリー	0.2 1 60	小松菜 のお浸し 酢の物 カットわかめ 玉葱 葱 穀物酢 減塩しょうゆ() 上白糖 ゼリー ふる一つゼリー	50 2.5 1 0.2 0.5 20 5 5 2.5 3 60					
15	黒糖蒸しパン 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	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	60 10 1.5 10 10 2 10	クッキ ー	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	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 紅茶 浸出液	10 10 0.1 6 4 4 150	ヨーグ ルトゼ リー	ヨーグルト(無 上白糖 ゼラチン寒天 水 クリーム(植物 上白糖 みかん缶詰(果	60 10 1.5 10 10 2 10	マドレ ーヌ スト	薄力粉 1等 粉糖 ベーキングパウ 食塩 鶏卵 バニラエッセン 無塩バター	10 10 0.1 0.1 10 0.1 10	フレン チト ースト	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
栄養価	エネルギー 2068 kcal 蛋白質 75.2 g 脂質 41.6 g 炭水化 338.4 g 塩分 7.5 g		エネルギー 1985 kcal 蛋白質 78.3 g 脂質 45.6 g 炭水化 307.6 g 塩分 7.4 g		エネルギー 2042 kcal 蛋白質 84.7 g 脂質 53.1 g 炭水化 294.8 g 塩分 7.9 g		エネルギー 1993 kcal 蛋白質 80.1 g 脂質 41.8 g 炭水化 313.8 g 塩分 7.8 g		エネルギー 2068 kcal 蛋白質 76.4 g 脂質 51.6 g 炭水化 319.9 g 塩分 6.9 g		エネルギー 1975 kcal 蛋白質 78.7 g 脂質 54.7 g 炭水化 283.4 g 塩分 7.8 g		エネルギー 2096 kcal 蛋白質 76.5 g 脂質 53.0 g 炭水化 320.7 g 塩分 7.5 g								

献立表(週間)

妊産婦食

	11月22日(木)		11月23日(金)		11月24日(土)		11月25日(日)		11月26日(月)		11月27日(火)		11月28日(水)					
昼	調合油	3	ツの炒	人参 皮剥	10	酒蒸し	あさり	18	食塩	0.3	減塩しょうゆ (5	人参 皮剥	5				
	食塩	0.2	めもの	焼き竹輪	10	合成清酒	合成分酒	5	上白糖	3	上白糖	1	鶏卵	25				
	白こしょう	0.01		菜種油	1	食塩	食塩	0.1	果物	かき	80	煮干しだし	15	ノオイルザンパック	10			
チンゲン菜のお浸し	チンゲンサイ	50	和え物	白こしょう	0.01	小葱	小葱	3	デザート	チョコウエハー	7	お浸し	白菜 (ゆで)	50	コーン	クリームスタイ	40	
	減塩しょうゆ (2.5		オクラ	50	果物	パイナップル	75	ト			ポター	減塩しょうゆ (2.5	ジュ	玉葱	30	
	煮干しだし	2.5		減塩しょうゆ (5	デザート	黒ごまウエハー	7				バター	削り節	0.3		薄力粉 1等	7	
筍の煮物	たけのこ 水煮	40		上白糖	1	ト						焼き	生椎茸	30	煮物	無塩バター	5	
	さやえんどう	10		削り節	1								無塩バター	2		牛乳	100	
	減塩しょうゆ (2.5		ごま油	0.5								食塩	0.2		コンソメ	0.5	
	みりん風調味料	1	果物	ぶどう	60								さやえんどう	5		食塩	0.5	
	かつお・昆布だ	20		ゼリー	ふる一つゼリー	60							バナナ	100	果物	白こしょう	0.01	
果物	バナナ	100										果物	バナナ	100	果物	キウイフルーツ	40	
デザート	黒ごまウエハー	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	
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
焼魚	さけ・80g	80	チキン	若鶏もも 皮な	80	肉団子	鶏ひき肉	60	チキン	若鶏もも 皮な	80	海鮮炒	するめいか	20	豚すき	豚ももスライス	60	
	大根 皮剥	40	ソテー	食塩	0.2	の甘酢	玉葱	30	ソテー	食塩	0.4	め	尾なしえび	20		焼き豆腐	50	
	しそ	1		白こしょう	0.01	あんか	鶏卵	3		白こしょう	0.01		ベビーホタテ	15		白菜	60	
	減塩正油パック	5		菜種油	2	け	食塩	0.1		菜種油	2		若鶏むね皮なし	15		葱	15	
麻婆豆腐	木綿豆腐	30		人参 皮剥	5		白こしょう	0.01		キャベツ	30		さやいんげん (10		しらたき	30	
	鶏ひき肉	20		もやし	40		薄力粉 1等	3		トマト	15		玉葱	40		人参 皮剥	8	
	玉葱	50		フロッコリー	40		菜種油	8		マヨネーズパッ	10		きくらげ (乾)	1		生椎茸	10	
	葱	10		マヨネーズパッ	10		玉葱	50	レモン	さつま芋 (皮な	80		人參 皮剥	10		菜種油	3	
	にんにく	0.5	れんこん炒煮	れんこん	50		乾椎茸	1	煮	上白糖	5		グリーンピース	3		減塩しょうゆ (5	
	生姜	3		菜種油	1		菜種油	1		レモン (果汁)	3		菜種油	3		上白糖	2	
	減塩しょうゆ (5		濃口醤油	2.5		減塩しょうゆ (5	いかサ	するめいか	20		減塩しょうゆ (5		みりん風調味料	2.5	
	減塩みそ	2		上白糖	0.5		上白糖	1	ラダ	きゅうり	20		中華味	0.5		合成清酒	2.5	
	上白糖	1		とうがらし 乾	0.1		片栗粉	1		レタス	10		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	
	合成清酒	2.5		おろし	大根 皮剥	40	穀物酢	5		玉葱	10		上白糖	1	里芋田	里芋	60	
	鶏ガラスープ	0.25	和え	なめこ	20		小葱	5		レタス	10		合成清酒	2.5	楽	さやえんどう	6	
	中華味	0.5		きゅうり	5	磯辺和	白菜	60		穀物酢	5		穀物酢	2		減塩みそ	5	
	ごま油	1		穀物酢	5	え	濃口醤油	2.5		片栗粉	3		片栗粉	2		上白糖	1	
	片栗粉	1		淡口醤油	2.5		濃口醤油	2.5		ごま油	3		うずら卵 水煮	20		みりん風調味料	2.5	
	とうがらし 乾	0.2					焼きのり	0.2		おろししょうが	1		揚げ茄子	60	なめこ	大根 皮剥	40	
あちゃら漬け	大根 皮剥	50	ソテー	玉葱	40	わかめ	カットわかめ	1	ゼリー	ふる一つゼリー	60		なす	60	おろし	きゅうり	10	
	食塩	0.2		人参 皮剥	10	の煮物	油揚げ	10					菜種油	5		なめこ (水煮缶	20	
	穀物酢	5		菜種油	1		人参 皮剥	5					おろししょうが	1		減塩しょうゆ (2.5	
	上白糖	3		コンソメ	0.5		さやえんどう	5					小葱	3		減塩しょうゆ (2.5	
	しょうが (甘酢	10		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ (2.5					減塩正油パック	5	小松菜	小松菜	40	
みそ汁	キャベツ	30	ゼリー	ふる一つゼリー	60		上白糖	0.5					きのこ	20	煮物	凍り豆腐	1	
	葱	10				みそ汁	さやいんげん (10					マヨネ	10		減塩しょうゆ (2.5	
													ズ和	10		煮干しだし	15	
													え	10			湯豆腐	
																	切りみつば	5
																	木綿豆腐	50
																	減塩しょうゆ (5

献立表(週間)

妊産婦食

		11月22日(木)		11月23日(金)		11月24日(土)		11月25日(日)		11月26日(月)		11月27日(火)		11月28日(水)						
夕		淡色辛みそ 10 煮干しだし 150				なす 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150					いりごま 1 マヨネーズ 8 食塩 0.1 白こしょう 0.01	ゼリー 60	ふる一つゼリー 60	ゼリー 60	ふる一つゼリー 60					
	ゼリー	ふる一つゼリー 60				鉄ゼリー	ふる一つゼリー 60			スープ	カットわかめ 1 葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01									
15	黒糖蒸しパン	薄力粉 1等 30 黒砂糖 12 ベーキングパウ 0.1 食塩 0.1 水 30	ヨーグ ルトゼ リー	ヨーグルト(無) 60 上白糖 10 ゼラチン寒天 1.5 水 10 ホイップクリー 5 上白糖 1 みかん缶詰(果) 10	クッキ ー	薄力粉 1等 10 無塩バター 5 上白糖 5 鶏卵 3	全粒粉 クッキ ー	薄力粉 1等 10 全粒粉 10 ベーキングパウ 0.1 牛乳 6 無塩バター 4 上白糖 4	ホット ケーキ	ホットケーキ粉 15 鶏卵 5 牛乳 10 無塩バター 0.5 メープルシロツ 3	マドレ ーヌ	薄力粉 1等 10 粉糖 10 ベーキングパウ 0.1 食塩 0.1 鶏卵 10 バニラエッセン 0.1 無塩バター 10	フレン チトー スト	食パン 市販品 30 牛乳 10 鶏卵 5 上白糖 1 メープルシロツ 6	紅茶 紅茶 浸出液 150	紅茶 紅茶 浸出液 150	紅茶 紅茶 浸出液 150	紅茶 紅茶 浸出液 150	紅茶 紅茶 浸出液 150	紅茶 紅茶 茶 2
栄養価	2035 kcal	蛋白質 77.4 g	1996 kcal	蛋白質 79.9 g	1974 kcal	蛋白質 78.5 g	2030 kcal	蛋白質 80.6 g	1985 kcal	蛋白質 76.6 g	1991 kcal	蛋白質 76.3 g	1990 kcal	蛋白質 79.5 g						
	脂質 40.2 g	炭水化 333.9 g	脂質 41.7 g	炭水化 320.8 g	脂質 51.4 g	炭水化 290.6 g	脂質 48.6 g	炭水化 312.3 g	脂質 44.2 g	炭水化 316.9 g	脂質 54.6 g	炭水化 296.2 g	脂質 41.1 g	炭水化 317.3 g						
	塩分 7.8 g		塩分 7.5 g		塩分 7.6 g		塩分 7.0 g		塩分 7.0 g		塩分 7.9 g		塩分 7.5 g							

献立表(週間)

妊産婦食

		11月29日(木)		11月30日(金)		12月1日(土)		12月2日(日)		12月3日(月)		12月4日(火)		12月5日(水)	
夕				ゼリー	ふる一つゼリー 60										
15	黒糖蒸しパン	薄力粉 1等 30	黒砂糖 12	ベーキングパウ 0.1	食塩 0.1	水 30	ヨーグ	ヨーグルト(無 60	ルトゼ	上白糖 10	ゼラチン寒天 1.5	水 10	ホイップクリー 10	上白糖 2	みかん缶詰(果 10
	紅茶	紅茶 茶 2					紅茶	紅茶 浸出液 150							
栄養価	エネルギー	2038 kcal	蛋白質 79.4 g	エネルギー	1996 kcal	蛋白質 79.9 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g
	脂質	49.1 g	炭水化 311.7 g	脂質	51.7 g	炭水化 298.6 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	7.6 g		塩分	7.7 g		塩分	g		塩分	g		塩分	g	