

## 献立表(週間)

## 低残渣食

	6月1日(金)			6月2日(土)			6月3日(日)			6月4日(月)			6月5日(火)			6月6日(水)			6月7日(木)					
朝	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90			
	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 ほうれん草(葉) 人参 皮剥 玉葱 減塩しょうゆ( ) 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	100 10 10 40 2.5 1 1 30	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	60 1 2 1 1 40	オイスターソース炒め	鶏ひき肉 キャベツ(葉先) 人参 皮剥 ピーマン かき油	30 50 10 10 3	豆腐とキャベツのソテー	焼き豆腐 キャベツ 人参 皮剥 ピーマン 中華味 減塩しょうゆ( ) 上白糖	25 30 10 10 0.5 5 1	スクラブルエッグ	冷凍全卵 豆乳 食塩 パセリ	50 10 0.2 0.5	白菜のスープ煮	白菜(葉先) 木綿豆腐 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	70 25 10 5 0.5 0.5 1	卵豆腐あんかけ	冷凍全卵 煮干しだし 淡口醤油 減塩しょうゆ( ) 上白糖 片栗粉 貝割大根・芽	20 20 2.5 2.5 1 1 5			
	塩たらこ	たらこ しそ	10 0.5	豆腐の五目煮	木綿豆腐 人参 皮剥 大根 皮剥 さやいんげん( ) 濃口醤油 上白糖 片栗粉	25 10 30 30 2.5 1 1	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー 玉葱 減塩正油パック	40 10 5	煮物	焼き竹輪 かぶ 皮剥 減塩しょうゆ( ) 上白糖	10 40 2.5 1	かぶの和え物	かぶ 皮剥(ゆ) 上白糖 濃口醤油	25 0.5 2.5	焼き魚	ほっけ・20g 食塩 しそ	20 0.1 0.5	野菜の炒め煮	キャベツ(葉先) 人参 皮剥 焼き竹輪 グリーンピース 減塩しょうゆ( ) 上白糖	40 10 5 3 5 1			
	和え物	白菜(葉先) 減塩しょうゆ( ) 上白糖	50 2.5 0.5	たいみそ	たいみそ 上白糖 片栗粉	10 1 1	みそ汁	木綿豆腐 小松菜(葉先) 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁	棒麩 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 10 150	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	きゅうりの塩もみ	きゅうり(皮なし) 食塩	20 0.1	たいみそ	たいみそ 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	8 30 10 150			
	みそ汁	チンゲンサイ( ) なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	キャベツ(葉先) 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	ジュース	りんご(濃縮還元)	200	ジュース	りんご(濃縮還元)	200	ジュース	りんご(濃縮還元)	200	ジュース	パイナップル(濃縮還元)	200	みそ汁	大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 10 150			
	ジュース	りんご(濃縮還元)	200	ジュース	パイナップル(濃縮還元)	200	ジュース	パイナップル(濃縮還元)	200	ジュース	パイナップル(濃縮還元)	200	ジュース	パイナップル(濃縮還元)	200	ジュース	パイナップル(濃縮還元)	200	ジュース	パイナップル(濃縮還元)	200			
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 若鶏もも 皮なし 食塩	260 40 1	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90			
	シチュウ	若鶏ささ身 玉葱 人参 皮剥 薄力粉 1等 豆乳 コンソメ 食塩	40 40 20 5 60 0.5 1	魚塩麹焼き	あかうお・60g 塩こうじ 合成清酒 赤ピーマン(ゆ) しそ	60 3 3 30 0.5	魚パン粉焼き	まだら・30g( ) 食塩 パン粉(乾燥) キャベツ(葉先) ソースパック	30 0.15 3 25 5	炒煮	じゃが芋 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖	40 10 5 1	マッシュポテト	じゃが芋 豆乳 食塩	60 10 0.3	チキンハンバーグ	ささ身挽き肉( ) 玉葱 鶏卵 薄力粉 1等 食塩 キャベツ ゆで ケチャップ	60 60 7.5 4.5 0.45 40 8	魚のトマトソース煮	まだら・60g( ) ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 食塩 コンソメ ブロッコリー	60 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.5 40	鶏肉クリーム煮	若鶏もも 皮なし 食塩 人参 皮剥 玉葱 薄力粉 1等 豆乳 コンソメ パセリ(粉)	60 0.3 15 30 5 40 0.5 0.2
	サラダ	キャベツ(葉先) ミニトマト(皮) ブロッコリー( ) 鶏卵 減塩正油パック	30 15 20 25 5	ビーフソテー	ビーフン 玉葱 ピーマン 食塩	5 40 8 0.3	果物	黄桃缶 青りんごゼリー	40 60	野菜スティー	きゅうり(皮なし) 大根 皮剥 減塩しょうゆ( )	30 30 2.5	野菜サラダ	レタス きゅうり(皮なし) ミニトマト(皮) 鶏卵 醤油パック	30 15 15 25 5	和え物	キャベツ(葉先) はんぺん 減塩しょうゆ( ) 上白糖	40 10 2.5 2	チンゲン菜のお浸し	チンゲンサイ( ) 減塩しょうゆ( ) 煮干しだし	50 2.5 2.5			
	蒸し南瓜	かぼちゃ(皮なし) 食塩 パセリ(粉)	60 0.1 0.1	二色浸し	白菜(葉先) 小松菜(葉先) 減塩しょうゆ( ) みりん風調味料	30 30 5 1	お浸し	ずわいがに(水) ほうれん草 減塩しょうゆ( )	10 40 2.5	野菜ジュース	きになる野菜( )	125	野菜ジュース	きになる野菜( )	125	和え物	キャベツ(葉先) はんぺん 減塩しょうゆ( ) 上白糖	40 10 2.5 2	じゃが芋	じゃが芋	40			

## 低残渣食

## 献立表(週間)

		6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)		6月5日(火)		6月6日(水)		6月7日(木)						
昼				果物	もも缶(果肉) 40			果物	もも缶(果肉) 40	果物	もも缶(果肉) 40	卵とじ	鶏卵 50 人参 皮剥 10 小葱 5 かつお・昆布だ 15 食塩 0.2	芋の煮物	さやえんどう 10 減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 1 かつお・昆布だ 20					
夕	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90				
	煮魚	まごがれい・80 80 減塩しょうゆ( 7.5 上白糖 1.5 合成清酒 2.5 人参 皮剥 15 小松菜(葉先) 50	鶏肉卵とじ	若鶏もも 皮な 60 玉葱 50 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 淡口醤油 7.5 煮干しだし 30 鶏卵 50	すき焼き	若鶏もも 皮な 50 焼き豆腐 30 白菜(葉先) 60 葱 15 人参 皮剥 8 減塩しょうゆ( 10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	蒸し鶏	若鶏もも 皮な 80 減塩しょうゆ( 6.6 みりん風調味料 3.3 ブロッコリー( 20 カリフラワー( 20 青菜ソ チンゲンサイ( 60 人参 皮剥 10 食塩 0.2	照焼魚	まだら・80g( 100 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5 5	さつま煮	さつま芋 45 上白糖 5 食塩 0.1	鶏肉あんかけ	若鶏もも 皮な 60 減塩しょうゆ( 1 片栗粉 3 玉葱 30 人参 皮剥 20 ピーマン 10 上白糖 2 減塩しょうゆ( 7.5 片栗粉 1	焼魚	さけ・80g(骨 80 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5				
	甘味噌かけ	里芋 60 凍り豆腐 4 さやえんどう 4 淡色辛みそ 5 上白糖 1 みりん風調味料 1	焼き茄子	なす(皮なし) 60 削り節 0.2 減塩正油パック 5	里芋田楽	里芋 40 さやえんどう 6 淡色辛みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	長芋の和え物	なが芋 40 きゅうり(皮な 10 上白糖 0.5 減塩しょうゆ( 2.5	茶碗蒸し	なると 10 食塩 0.2 かつお・昆布だ 100 鶏卵 50 合成清酒 1 みりん風調味料 1 淡口醤油 2.5	八杯汁	木綿豆腐 30 かつお・昆布だ 150 濃口醤油 5 食塩 0.2 片栗粉 1	じゃが芋	じゃが芋 40 鶏ひき肉 10 玉葱 20 食塩 0.2 パセリ 0.5	麻婆豆腐	木綿豆腐 30 鶏ひき肉 30 玉葱 50 葱 10 減塩しょうゆ( 5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 片栗粉 1				
	胡瓜の和え物	きゅうり(皮な 30 大根 皮剥(ゆ 20 濃口醤油 5 上白糖 0.5	野菜サラダ	きゅうり(皮な 25 はつかだいこん 5 レタス 20 減塩しょうゆ( 5	胡瓜の和え物	きゅうり(皮な 40 鶏卵 15 濃口醤油 2.5	茶碗蒸し	なると 10 食塩 0.2 かつお・昆布だ 100 鶏卵 50 合成清酒 1 みりん風調味料 1 淡口醤油 2.5	八杯汁	木綿豆腐 30 かつお・昆布だ 150 濃口醤油 5 食塩 0.2 片栗粉 1	スープ	湯葉と小松菜のお浸し 2.5 みりん風調味料 1 削り節 0.2	じゃが芋ゆで	じゃが芋 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	西洋かぼちゃ( 30 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	カリフラワーのおかか和え	カリフラワー 40 削り節 0.5 濃口醤油 5	ゼリー	青りんごゼリー 60
栄養価	エネルギー 1668 kcal 蛋白質 69.9 g 脂質 17.0 g 炭水化 302.2 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1673 kcal 蛋白質 74.4 g 脂質 17.4 g 炭水化 297.9 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1685 kcal 蛋白質 66.9 g 脂質 17.8 g 炭水化 307.2 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1618 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 18.9 g 炭水化 285.9 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1746 kcal 蛋白質 71.6 g 脂質 15.3 g 炭水化 321.4 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1661 kcal 蛋白質 68.7 g 脂質 17.9 g 炭水化 300.4 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1728 kcal 蛋白質 69.6 g 脂質 19.5 g 炭水化 311.7 g 塩分 7.6 g													

## 献立表(週間)

## 低残渣食

	6月8日(金)			6月9日(土)			6月10日(日)			6月11日(月)			6月12日(火)			6月13日(水)			6月14日(木)								
朝	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90						
	玉葱の炒め物	冷凍全卵 玉葱 キャベツ(葉先) 赤ピーマン 中華味 食塩	50 40 30 5 0.5 0.3	卵とじ 冷凍全卵 玉葱 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 40 5 1 2.5 30	アスパ グリーンアスパ 赤ピーマン ラーソ テー 食塩 焼き魚 さけ・40g(骨) 食塩 しそ 減塩正油パック	40 40 5 0.3 0.3 1 1 5	中華炒 ほうれん草(葉) 玉葱 人参 皮剥 中華味 減塩しょうゆ( ) 上白糖	50 40 10 0.5 2.5 0.5	焼き魚 ほっけ・40g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 0.2 40 1 5	野菜ソ キャベツ(葉先) 食塩	60 0.3	米飯 精白米	90	鶏肉照 若鶏もも 皮なし 焼き 減塩しょうゆ( ) 上白糖 みりん風調味料 かつおだし 食塩 冷凍全卵	80 10 10 20 0.8 50	鶏肉照 若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ( ) 上白糖 みりん風調味料 ブロッコリー カリフラワー 減塩正油パック	50 2.5 0.5 1 20 20 5								
	カレーの和え物	カリフラワー 人参 皮剥 減塩しょうゆ( ) 上白糖	50 10 2.5 1	チンゲン はんぺん チンゲンサイ( ) 炒め煮 人参 皮剥 減塩しょうゆ( ) 上白糖	10 40 10 2.5 1	和え物 かぶ 皮剥 食塩 上白糖	40 0.2 1	蒸し豆腐 木綿豆腐 葱 減塩正油パック	100 2 5	和え物 白菜 減塩しょうゆ( ) みりん風調味料	40 2.5 2.5	和え物 白菜 減塩しょうゆ( ) みりん風調味料	40 2.5 2.5	米飯 精白米	90	きゅうり(皮なし) 人参 皮剥 めんつゆ(スト)	30 5 2.5	炒煮 キャベツ 人参 皮剥 凍り豆腐 減塩しょうゆ( ) 上白糖	30 10 1 0.5								
	鯛みそ	たいみそ	10	鯛味噌 たいみそ	10	みそ汁 ほうれん草(葉) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 150	きゅう りの和 人参 皮剥 上白糖 減塩しょうゆ( )	40 5 0.5 2.5	みそ汁 ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	みそ汁 ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	米飯 精白米	90	大根の煮物 大根 皮剥 減塩しょうゆ( ) 上白糖 煮干しだし	50 5 1 15	白菜の香味和え 白菜(ゆで) しそ ゆかり	50 0.5 0.5								
	みそ汁	白菜(葉先) 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	20 30 10 150	みそ汁 小松菜(葉先) 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150	ジュース パイナップル(濃縮還元)	200	みそ汁 大根 葉 キャベツ(葉先) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	ジュース パイナップル(濃縮還元)	200	ジュース パイナップル(濃縮還元)	200	米飯 精白米	90	みそ汁 玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	みそ汁 木綿豆腐 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150								
	ジュース	パイナップル(濃縮還元)	200	ジュース りんご(濃縮還元)	200	ジュース りんご(濃縮還元)	200	ジュース りんご(濃縮還元)	200	ジュース りんご(濃縮還元)	200	ジュース りんご(濃縮還元)	200	ジュース りんご(濃縮還元)	200	米飯 精白米	90	ジュース りんご(濃縮還元)	200	ジュース パイナップル(濃縮還元)	200						
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	稲庭風うどん 稲庭風うどん ほうれん草 葱 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ( ) みりん風調味料	250 20 5 300 10 5	米飯 精白米	90	米飯 精白米	90	米飯 精白米	90	米飯 精白米	90	鶏肉の煮 若鶏もも 皮なし 片栗粉 玉葱 もやし 人参 皮剥 大根 皮剥 減塩しょうゆ( ) 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 かつお・昆布だ 片栗粉 糸みつば	90 1 50 20 5 30 7.5 1 2.5 2.5 30 5	スープ ホタテ貝柱 じゃが芋 ブロッコリー( ) キャベツ(葉先) 人参 皮剥 コンソメ 食塩	60 30 20 20 10 0.5 0.5	焼き魚 まだら・80g 食塩 ブロッコリー 減塩正油パック	80 0.4 30 5	豆腐海 木綿豆腐 ホタテ貝柱 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 中華味 食塩 片栗粉	100 20 30 10 10 0.5 0.8 1			
	魚の香草焼き	まだら・80g( ) 食塩 パン粉(乾燥) タイム パセリ(粉) サニーレタス ソースパック	80 0.4 1 0.1 0.1 3 5	焼き魚 ほっけ・80g( ) 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	80 0.4 40 1 5	塩焼き ホタテ貝柱 かぼちゃ(皮なし) さやいんげん( ) ブロッコリー 食塩 減塩正油パック	30 20 10 20 0.2 5	煮物 人参 皮剥 大根 皮剥 煮干しだし みりん風調味料	20 50 5	煮物 かぶ 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ( ) 上白糖 煮干しだし	40 15 5 1 15	オニオン 玉葱 人参 皮剥	30 5	米飯 精白米	90	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン 食塩	20 20 20 0.3	鶏肉と大根の煮物 若鶏むね皮なし 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ( ) 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう	30 30 20 5 1 2.5 15 4								
	炊合せ	大根 皮剥 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ( ) 上白糖 合成清酒 煮干しだし	30 20 10 5 1 2.5 15	和え物 きゅうり(皮なし) 春雨 かにかま 減塩しょうゆ( ) 上白糖	20 3 5 2.5 0.5	煮物 人参 皮剥 大根 皮剥 煮干しだし みりん風調味料	20 50 5	煮物 かぶ 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ( ) 上白糖 煮干しだし	40 15 5 1 15	オニオン 玉葱 人参 皮剥	30 5	オニオン 玉葱 人参 皮剥	30 5	米飯 精白米	90	レタス(葉先) 人参 皮剥 鶏卵 減塩正油パック	30 5 25 5	煮物 凍り豆腐 減塩しょうゆ( ) 上白糖	8 2.5 1	和え物 小松菜(葉先) 減塩しょうゆ( )	50 2.5						

## 低残渣食

## 献立表(週間)

	6月8日(金)		6月9日(土)		6月10日(日)		6月11日(月)		6月12日(火)		6月13日(水)		6月14日(木)															
昼	ケチャップ	2	果物	りんご 缶詰	40	人参 皮剥	10	お浸し	白菜(ゆで)	30	プ	コンソメ	0.5	小葱	5	上白糖	0.5											
	お浸し	ほうれん草(葉)	40			減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	2.5		食塩	0.5	果物	黄桃缶	40	味噌炒	玉葱	30									
		減塩しょうゆ(	5			上白糖	3		削り節	0.3							め	人参 皮剥	10									
	果物	ぶどう 缶詰	40			果物	西洋なし(缶詰	40	みそ汁	小葱	3						果物	減塩みそ	4									
									じゃが芋	20								りんご 缶詰	40									
									淡色辛みそ	10																		
									煮干しだし	150																		
								果物	もも缶(果肉)	40																		
夕	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90							
	蒸し鶏	若鶏もも 皮な	80	肉団子	鶏ひき肉	40	チキン	若鶏もも 皮な	100	海鮮炒	はんぺん	20	すき焼	若鶏もも 皮な	80	鶏肉の	若鶏もも 皮な	80	塩焼き	そい 70g(骨	70							
		減塩しょうゆ(	5	あんか	玉葱	30	ソテー	食塩	0.5	め	ホタテ貝柱	30	き	焼き豆腐	50	香味だ	食塩	0.4		大根 皮剥	40							
		上白糖	1	け	食塩	0.1		レタス	5		若鶏むね皮なし	20		白菜(葉先)	30	れ	薄力粉 1等	3		しそ	1							
		合成清酒	2.5		鶏卵	3		トマト(皮なし	15		さやいんげん(	10		葱	15		上白糖	1		減塩正油パック	5							
		ブロッコリー(	40		薄力粉 1等	3		ソイルドレッシング	5		玉葱	20		人参 皮剥	8		減塩しょうゆ(	5		みそお	大根 皮剥	40						
		鶏卵	25		玉葱	50	とびっ	大根 皮剥	40		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(	7.5		みりん風調味料	2.5	でん	鶏卵	25							
		減塩正油パック	5		人参 皮剥	20	こ和え	人参 皮剥	3		減塩しょうゆ(	5		上白糖	2		葱	5		人参 皮剥	15							
	じゃが	じゃが芋	50		上白糖	1		小松菜(葉先)	5		中華味	0.5		みりん風調味料	2.5		大根 皮剥	50		さやいんげん(	10							
	芋炒煮	濃口醤油	2.5		片栗粉	1		減塩しょうゆ(	2.5		食塩	0.3		合成清酒	2.5	里芋田	里芋	30	炊き合	じゃが芋	40							
		上白糖	0.5		小葱	5		上白糖	0.5		上白糖	1		里芋田	楽	さやえんどう	6	わせ	人参 皮剥	20								
								とびっこ	5		合成清酒	2.5		楽	減塩みそ	5		さやえんどう(	4	合成清酒	2.5							
	おろし	大根 皮剥	40	お浸し	白菜	60	味噌和	はんぺん	10		片栗粉	2		減塩みそ	1		上白糖	1		上白糖	1							
	和え	きゅうり(皮な	5		濃口醤油	2.5	え	きゅうり(皮な	30	焼き茄	なす(皮なし)	30		みりん風調味料	2.5		上白糖	1		みりん風調味料	1							
		淡口醤油	2.5		削り節	0.2		減塩みそ	3	子	小葱	3		みりん風調味料	2.5		昆布だし	15	かぶの	かぶ 皮剥(ゆ	30							
								上白糖	1		減塩しょうゆ(	2.5		おろし	大根 皮剥	40		昆布だし	和え物	減塩しょうゆ(	2.5							
	スープ	玉葱	40	煮物	西洋かぼちゃ(	40		煮干しだし	5		小松菜(葉先)	40		和え	きゅうり(皮な	10		お浸し	白菜	50								
		人参 皮剥	10		さやえんどう	5					人參 皮剥	5		和え	減塩しょうゆ(	2.5		お浸し	濃口醤油	2.5								
		コンソメ	0.5		減塩しょうゆ(	5					減塩しょうゆ(	2.5		みそ汁	凍り豆腐	2		お浸し	削り節	0.5								
		食塩	0.8		上白糖	0.5	湯豆腐	木綿豆腐	75		和え物	人參 皮剥	5		みそ汁	小松菜(葉先)	30		湯豆腐	切りみつば	5							
								生姜	2		スープ	減塩しょうゆ(	2.5		みそ汁	淡色辛みそ	10		湯豆腐	木綿豆腐	25							
								小葱	2			葱	10		みそ汁	煮干しだし	150		湯豆腐	減塩しょうゆ(	2.5							
								削り節	0.5			葱	10		みそ汁	コンソメ	0.5			そうめん	ゆで	30						
								減塩正油パック	5			食塩	0.5		ジュース	りんご(濃縮還	200			ん汁	葱	5						
																				淡口醤油	5							
																				食塩	0.2							
																				かつお・昆布だ	150							
栄養価	エネルギー	1649 kcal	蛋白質	70.3 g	エネルギー	1677 kcal	蛋白質	67.2 g	エネルギー	1637 kcal	蛋白質	71.5 g	エネルギー	1659 kcal	蛋白質	69.7 g	エネルギー	1715 kcal	蛋白質	69.6 g	エネルギー	1646 kcal	蛋白質	70.5 g	エネルギー	1656 kcal	蛋白質	73.8 g
	脂質	17.8 g	炭水化	293.9 g	脂質	19.2 g	炭水化	300.5 g	脂質	15.3 g	炭水化	295.6 g	脂質	18.6 g	炭水化	294.1 g	脂質	17.5 g	炭水化	314.4 g	脂質	17.9 g	炭水化	293.9 g	脂質	18.4 g	炭水化	290.6 g
	塩分	7.7 g			塩分	7.9 g			塩分	7.6 g			塩分	7.8 g			塩分	7.7 g			塩分	7.0 g			塩分	7.6 g		



## 低残渣食

## 献立表(週間)

		6月15日(金)		6月16日(土)		6月17日(日)		6月18日(月)		6月19日(火)		6月20日(水)		6月21日(木)		
昼				清汁	さやえんどう 10 生ふ 10 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150							果物	減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 1 煮干しだし 15 もも缶(果肉) 40	果物	みかん缶詰(果 40	
				果物	西洋なし(缶詰 40											
夕	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90
	チャン	さけ・60g(骨 60	鶏じゃ	若鶏もも 皮な 60	すき焼	ささ身 40	チキン	若鶏もも 皮な 80	魚塩焼	ほっけ・80g( 80	帆立焼	ホタテ貝柱 60	魚南蛮	そい 70g(骨 80		
	チャン	淡色辛みそ 8	が	じゃが芋 80	き	焼き豆腐 30	ソテー	食塩 0.2	き	食塩 0.4	き	かぼちゃ(皮な 40	漬け	食塩 0.4		
	焼き	みりん風調味料 2.5		玉葱 40		白菜 60		プリーツレタス 5		トマト(皮なし 15		ピーマン 40		玉葱 40		
		生姜 1		人参 皮剥 20		葱 15		ブロッコリー( 30		サラダ菜 5		食塩 0.2		人参 皮剥 5		
		キャベツ 50		さやえんどう 5		人参 皮剥 8		減塩正油パック 5		醤油パック 5		醤油パック 5		ピーマン 8		
		玉葱 10		減塩しょうゆ( 7.5		菜種油 3								濃口醤油 5		
		人参 皮剥 10		上白糖 2		濃口醤油 10	あえ物	きゅうり(皮な 40	煮物	じゃが芋 60	炊き合	若鶏もも 皮な 30		上白糖 2		
		ピーマン 5		合成清酒 2.5		上白糖 2		緑豆春雨 5		人参 皮剥 20	わせ	なが芋 40				
	サラダ	レタス(ゆで) 30	サラダ	きゅうり(皮な 40	里芋田	里芋 60	白和え	しほり豆腐 40		濃口醤油 5		人参 皮剥 15	そぼろ	鶏ひき肉 10		
		ブロッコリー( 20		レタス 15	楽	さやえんどう 6		淡色辛みそ 8		上白糖 1		淡口醤油 5	煮	じゃが芋 30		
		ミニトマト(皮 15		ミニトマト(皮 15		淡色辛みそ 6		上白糖 4	あえ物	白菜(葉先) 40		みりん風調味料 1		さやいんげん( 10		
		鶏卵 25		減塩正油パック 5		上白糖 1		ほうれん草(葉 50		きゅうり(皮な 20	和え物	きゅうり(皮な 30		煮干しだし 15		
		減塩正油パック 5				みりん風調味料 2.5		人参 皮剥 10		上白糖 1		キャベツ(葉先 30	サラダ	減塩しょうゆ( 5		
	煮物	かぶ 皮剥 50	煮物	白菜(葉先) 70	胡瓜の	きゅうり(皮な 40	清汁	大根 皮剥 20		食塩 0.3		濃口醤油 2.5		上白糖 1		
		人参 皮剥 15		人参 皮剥 5	和え物	鶏卵 20		かつお・昆布だ 150	すり長	なが芋 60				卵スー	鶏卵 15	
		さやえんどう 5		減塩しょうゆ( 5		減塩しょうゆ( 2.5		淡口醤油 5	芋	小葱 1	清汁	糸みつば 5		プ	玉葱 40	
		減塩しょうゆ( 5		上白糖 1				食塩 0.2		淡口醤油 2.5		かつお・昆布だ 150			赤ピーマン 5	
		上白糖 1	みそ汁	棒麩 1	もやし	もやし 30						淡口醤油 5			コンソメ 0.5	
		かつおだし 15		葱 5	のおか	さやえんどう 4			ゼリー	青りんごゼリー 60		食塩 0.2			食塩 0.8	
	スープ	木綿豆腐 25		淡色辛みそ 10	かあえ	削り節 0.5						はちみつレモン 60				
		小葱 1.5		煮干しだし 150		減塩しょうゆ( 5										
		コンソメ 1														
		食塩 0.5														
栄養価	1623 kcal	蛋白質 70.4 g	1683 kcal	蛋白質 65.6 g	1708 kcal	蛋白質 69.5 g	1611 kcal	蛋白質 66.0 g	1672 kcal	蛋白質 68.2 g	1693 kcal	蛋白質 72.3 g	1689 kcal	蛋白質 66.0 g		
	脂質 15.9 g	炭水化 294.3 g	脂質 16.7 g	炭水化 310.5 g	脂質 20.5 g	炭水化 302.7 g	脂質 17.5 g	炭水化 289.4 g	脂質 16.1 g	炭水化 305.2 g	脂質 15.4 g	炭水化 309.9 g	脂質 16.6 g	炭水化 310.5 g		
	塩分 7.1 g		塩分 7.7 g		塩分 7.6 g		塩分 7.4 g		塩分 7.3 g		塩分 7.4 g		塩分 7.7 g			

## 献立表(週間)

## 低残渣食

	6月22日(金)			6月23日(土)			6月24日(日)			6月25日(月)			6月26日(火)			6月27日(水)			6月28日(木)		
朝	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90
	大根煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 煮干しだし	40 8 3 2.5 1 15	炒煮	もやし 人参 皮剥 減塩しょうゆ( 5 上白糖	30 10 5 1	豆腐の	木綿豆腐 かにかま さやえんどう 淡口醤油 鶏ガラスープ 片栗粉	100 5 5 1 0.2 1	塩たら	たらこ しそ 和種なばな 湯葉 干し 減塩しょうゆ( 2.5	10 0.5 20 1 2.5	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 50 0.5 5	野菜卵とじ	キャベツ(葉先 人参 皮剥 冷凍全卵 減塩しょうゆ( 5 みりん風調味料 煮干しだし	50 5 50 5 2.5 30	小松菜の炒煮	小松菜(葉先) 赤ピーマン 凍り豆腐 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖	40 20 1 2.5 1
	卵豆腐	冷凍全卵 煮干しだし 食塩 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 片栗粉 しそ	20 40 0.2 2.5 1 0.2 0.5	蒸し豆腐 葱 減塩正油パック	木綿豆腐 葱 減塩正油パック	75 2 5	野菜炒め煮	キャベツ(葉先 ピーマン 人参 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ( 5 上白糖	50 10 10 10 5 1	梅肉和え	キャベツ ゆで 人参 皮剥 梅干し(調味漬 上白糖	40 5 5 1	二色浸し	もやし ピーマン 減塩しょうゆ( 5 削り節	40 10 5 0.5	茹で卵	鶏卵 塩パック0.3g パセリ(粉 みそ汁	50 0.3 0.2 みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	
	みそ汁	大根 葉 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 10 150	和え物 和種なばな 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖	20 2.5 0.5	みそ汁	大根 皮剥 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁	棒麩 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 5 10 150	みそ汁	白菜(葉先) なす(皮なし) 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	みそ汁	大根 皮剥 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	たいみそ	たいみそ	8	
	たいみそ	たいみそ	10	ジュース	りんご(濃縮還 りんご(濃縮還	200 200	ジュース	パイナップル(濃縮還 パイナップル(濃縮還	200 200	ジュース	りんご(濃縮還	200	ジュース	パイナップル(濃縮還	200	ジュース	りんご(濃縮還	200	ジュース	パイナップル(濃縮還	200
	果物	もも缶(果肉)	40																		
	ジュース	パイナップル(濃縮還	200																		
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	五目うどん	うどん ゆで	300	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90
	魚の香味焼き	あかうお・80g 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 みりん風調味料 サニーレタス	100 5 2.5 2.5 8	煮魚	まごがれい・80 減塩しょうゆ( 10 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 人参 皮剥 スナップえんどう	80 10 2 1.5 1.5 20 10	鶏卵	鶏卵 ほうれん草(ゆ さやえんどう( 4 葱 かつお・昆布だ 濃口醤油 みりん風調味料	50 20 4 5 150 10 2.5	回鍋肉	若鶏もも 皮な キャベツ(葉先 ピーマン 葱 減塩みそ 上白糖 鶏ガラスープ	80 70 10 15 10 1 0.5	豆腐のトマト煮	木綿豆腐 ほうれん草 鶏ひき肉 ホールトマト 上白糖 コンソメ 食塩	50 20 20 40 1 0.3 0.1	蒸し鶏肉あんかけ	若鶏もも 皮な 食塩 玉葱 ピーマン 減塩しょうゆ( 5 煮干しだし 上白糖 片栗粉	80 0.4 40 10 5 30 1 1	吉野鶏	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 片栗粉 サニーレタス	90 5 1 1 5
	炒め物	キャベツ(葉先 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 食塩 鶏ガラスープ	30 20 10 8 0.3 0.5	お浸し	ほうれん草(葉 減塩正油パック きゅうり(皮なし しそ 梅干し(調味漬 削り節	50 5 40 0.3 3 0.2	じゃが芋煮	じゃが芋 玉葱 鶏ひき肉 いんげん ゆで 減塩しょうゆ( 5 上白糖 煮干しだし	60 40 20 20 5 2 15	南瓜の煮物	かぼちゃ(皮なし 減塩しょうゆ( 5 上白糖 煮干しだし	60 5 1 15	ポトフ	若鶏もも 皮な じゃが芋 人参 皮剥 コンソメ 食塩 パセリ(粉	40 60 20 0.5 0.5 0.5	煮物	大根 皮剥 じゃが芋 たらこ 食塩	50 50 6 0.1	焼きかぼちゃ	西洋かぼちゃ( 40 食塩 パセリ(粉	0.2 0.1
	野菜サラダ	カリフラワー( 30 きゅうり(皮なし トマト(皮なし 減塩正油パック	30 15 30 5	蒸しはんぺん	はんぺん 減塩正油パック	40 5	和え物	白菜 減塩しょうゆ( 2.5	60 2.5	焼きな	なす(皮なし)	40	イタリアンサラダ	カリフラワー きゅうり(皮なし 玉葱 ゆで	40 20 10	みそ汁	人参 皮剥 白菜(葉先)	10 40			

## 低残渣食

## 献立表(週間)

	6月22日(金)			6月23日(土)			6月24日(日)			6月25日(月)			6月26日(火)			6月27日(水)			6月28日(木)																
昼	みそ汁	葱 里芋 淡色辛みそ 煮干しだし	3 20 10 150	果物	もも缶(果肉)	40	果物	上白糖 黄桃缶	1 40	す	小葱 減塩正油パック みかん缶詰(果)	2 5 40	果物	もも缶(果肉) きになる野菜(	40 125	果物	湯豆腐 木綿豆腐 減塩正油パック 葱 りんご 缶詰	25 5 2 60	果物	葱 淡色辛みそ 煮干しだし 黄桃缶	3 10 150 40														
夕	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90														
	鶏の照り焼き	若鶏むね皮なし 減塩しょうゆ(	80 5	チキン	鶏ひき肉 豆乳 食塩 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 ケチャップ	50 5 0.3 50 5 3 5	焼き魚	そい 40g(骨 しそ 大根 皮剥 減塩正油パック	80 0.5 40 5	蒸し帆立	ホタテ貝柱 トマト(皮なし サラダ菜 減塩正油パック	90 30 5 5	蒸し魚	まだら・80g 食塩 ケチャップ 濃口醤油 上白糖 合成清酒	80 0.4 10 2.5 2 2.5	魚塩焼き	あかうお・80g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	80 0.4 40 0.5 5	照焼魚	そい 80g 減塩しょうゆ(	80 5														
	煮物	かぶ 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(	40 15 10	和え物	かぶ 皮剥 人参 皮剥 食塩 上白糖 煮干しだし	60 5 0.3 1 1	野菜サ	きょうな(葉先 キャベツ(葉先 ミニトマト(皮 減塩しょうゆ(	10 30 15 5	茶碗蒸し	鶏卵 煮干しだし かつおだし 若鶏ささ身 なると 糸みつば 食塩 みりん風調味料	50 50 50 10 8 2 0.3 1	とびっ	大根 皮剥(ゆ 人参 皮剥(ゆ 小葱 淡口醤油 上白糖 とびっこ	50 5 2 5 1 5	筑前煮	若鶏もも 皮なし 里芋 人参 皮剥 さやいんげん(	10 50 15 10	きんぴら風	じゃが芋 人参 皮剥 上白糖 減塩しょうゆ(	50 10 1 5														
	ブロッコリー	ブロッコリー(	40	野菜サ	ライトツナ缶(	20	和え物	小松菜 人参 皮剥 減塩しょうゆ(	30 10 2.5	清汁	白菜 貝割大根・芽 かつお・昆布だ	30 5 150	とびっ	鶏卵 玉葱 葱 中華味 食塩 淡口醤油 白こしょう	15 20 5 0.5 0.5 2.5 0.01	みそ汁	棒麩 玉葱 ほうれん草(葉 淡色辛みそ 煮干しだし	1 30 10 10 150	マカロニ	マカロニ 乾 きゅうり(皮なし 人参 皮剥 減塩しょうゆ(	4 20 8 5														
	中華風スープ	緑豆春雨 人参 皮剥 鶏卵 中華味 食塩	5 5 20 0.5 0.8	みそ汁	玉葱 ほうれん草 淡色辛みそ 煮干しだし	30 20 10 150	ゼリー	りんご(濃縮還	200	ゼリー	青りんごゼリー	60	果物	みかん缶詰(果	40	マカロニ	マカロニ 乾 きゅうり(皮なし 人参 皮剥 減塩しょうゆ(	4 20 8 5	清汁	さやえんどう かぶ 皮剥 淡口醤油 食塩 昆布だし かつおだし	5 20 5 0.2 75 75														
栄養価	1704 kcal	蛋白質 71.7 g	脂質 15.2 g	炭水化 311.0 g	塩分 7.9 g	1625 kcal	蛋白質 66.6 g	脂質 16.6 g	炭水化 295.9 g	塩分 7.8 g	1733 kcal	蛋白質 66.7 g	脂質 20.2 g	炭水化 317.2 g	塩分 7.9 g	1645 kcal	蛋白質 73.4 g	脂質 16.4 g	炭水化 294.6 g	塩分 7.6 g	1725 kcal	蛋白質 70.3 g	脂質 17.7 g	炭水化 312.4 g	塩分 7.9 g	1676 kcal	蛋白質 71.5 g	脂質 19.1 g	炭水化 298.6 g	塩分 7.9 g	1638 kcal	蛋白質 66.9 g	脂質 17.8 g	炭水化 294.3 g	塩分 7.9 g





## 献立表(週間)

## 低残渣食

		6月29日(金)		6月30日(土)		7月1日(日)		7月2日(月)		7月3日(火)		7月4日(水)		7月5日(木)	
昼	果物	西洋なし(缶詰)	40	果物	りんご 缶詰	40									
		黄桃缶	40												
	ソテー	グリーンアスパ	30												
		赤ピーマン	5												
		黄ピーマン	5												
		コンソメ	0.2												
		食塩	0.2												
夕	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90									
	魚味噌漬け焼き	そい 80g	80	鶏つく	鶏ひき肉	60									
		淡色辛みそ	5	ねあん	玉葱	20									
		みりん風調味料	2.5	かけ	食塩	0.3									
		上白糖	0.5		鶏卵	3									
		大根 皮剥	40		パン粉(乾燥)	3									
		しそ	0.5		里芋	40									
		減塩正油パック	5		ホタテ貝柱	30									
	和え物	きゅうり(皮な)	50		人参 皮剥	20									
		上白糖	3		減塩しょうゆ(	7.5									
		減塩しょうゆ(	2.5		合成清酒	2.5									
					みりん風調味料	2.5									
					片栗粉	1									
	炒煮	大根 皮剥	40	大名和え	白菜(葉先)	70									
		人参 皮剥	10			削り節	0.5								
		減塩しょうゆ(	5		減塩しょうゆ(	5									
		上白糖	1		鶏卵	15									
		煮干しだし	10		食塩	0.1									
	のっぺい汁	里芋	30	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー(	40									
		木綿豆腐	40			減塩しょうゆ(	2.5								
		人参 皮剥	10												
		小葱	2												
		濃口醤油	5		きょうな	10									
		食塩	0.2	とろろ汁	なが芋	40									
		煮干しだし	150		淡口醤油	5									
					食塩	0.2									
					煮干しだし	150									
栄養価	エネルギー	1679 kcal	蛋白質 73.8 g	エネルギー	1691 kcal	蛋白質 72.0 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	15.3 g	炭水化 303.1 g	脂質	21.3 g	炭水化 293.6 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	7.8 g		塩分	7.8 g		塩分	g		塩分	g		塩分	g	