

献立表(週間)

低残渣食

	7月1日(日)			7月2日(月)			7月3日(火)			7月4日(水)			7月5日(木)			7月6日(金)			7月7日(土)					
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			
	豆腐の野菜あんかけ	木綿豆腐 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 みりん風調味料 片栗粉 小葱	100 30 5 5 1 1 1 1 2	野菜炒り卵	冷凍全卵 かつおだし キャベツ グリーンアスパ 人参 皮剥 食塩	50 5 20 10 10 0.5	五目煮	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(濃口醤油) 上白糖 煮干しだし	50 10 10 5 1 20	鮭甘塩焼き(骨焼) しそ	20 1	きんぴら風	じゃが芋 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖	40 10 2.5 1	野菜ソテー	キャベツ(葉先) ピーマン 食塩	50 10 0.5	鶏肉照り焼き	若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ(上白糖) パセリ	30 2.5 1	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 凍り豆腐 減塩しょうゆ(上白糖) ブロッコリー(上白糖)	40 10 2 2.5 1	
	きゅうりの梅肉和え	きゅうり(皮なし) 梅干し(調味漬) みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2	チンゲン菜の炒め煮	チンゲンサイ(玉葱) 赤ピーマン 減塩しょうゆ(上白糖)	20 20 10 5	塩たらこ	たらこ しそ	10 1	ソテー	キャベツ(葉先) ピーマン 食塩	60 10 0.5	野菜サラダ	カリフラワー 玉葱 黄ピーマン 上白糖 食塩	30 10 5 0.5 0.2	たいみそ	たいみそ	10	みそ汁	小松菜(葉先) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 150	たいみそ	たいみそ みそ汁	10 30 5
	たいみそ	たいみそ	5	みそ汁	ほうれん草 淡色辛みそ 煮干しだし	30 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) りんご(濃縮還元)	200 200	みそ汁	キャベツ(葉先) 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	ジュース	パイナップル(濃縮還元) りんご(濃縮還元)	200 200	ジュース	りんご(濃縮還元)	200	みそ汁	キャベツ(葉先) 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150
	みそ汁	さやえんどう 白菜(葉先) 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 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	パイナップル(濃縮還元) りんご(濃縮還元)	200 200	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) りんご(濃縮還元)	200 200	ジュース	りんご(濃縮還元)	200	みそ汁	キャベツ(葉先) 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 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	りんご(濃縮還元)	200	ジュース	パイナップル(濃縮還元) りんご(濃縮還元)	200 200	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) りんご(濃縮還元)	200 200	ジュース	りんご(濃縮還元)	200	みそ汁	キャベツ(葉先) 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150
昼	うどん	うどん ゆで葱	300 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	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	七タそうめん	そうめん ゆで鶏卵	250 25
	つゆ	かつお・昆布だめんみ 1.8L	80 10	煮魚	まごがれい・80 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒	80 10 2.5	グラタン	若鶏もも 皮なし ホタテ貝柱 玉葱 薄力粉 1等	50 20 30 10	味噌炒め	若鶏もも 皮なし なす(皮なし) ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	80 60 10 10 10	ハヤシシチュー	若鶏むね皮なし 玉葱 薄力粉 1等 豆乳 食塩	40 100 3 40 0.3	魚の照り焼き	まだら・60g(食塩) 合成清酒 減塩しょうゆ(サニーレタス)	60 2.5 5 3	炒煮	小松菜 減塩しょうゆ(上白糖)	50 5	茄子の肉味噌かけ	なす(皮なし) 鶏ひき肉 玉葱 葱	50 40 20 10
	蒸し野菜	ホタテ貝柱 さつま芋(皮なし) キャベツ(葉先) 玉葱 人参 皮剥 食塩 減塩正油パック	30 20 30 30 5 0.1 5	けんちん煮	木綿豆腐 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	50 30 10 5 2.5 15	フレンチサラダ	キャベツ ゆで 黄ピーマン トマト(皮なし)	40 5 20	サラダ	レタス きゅうり(皮なし) はつかだいこん 減塩正油パック	10 40 5 5	グリーンサラダ	レタス トマト(皮なし) オイルサザンパック	15 15 10	冷奴	木綿豆腐 かつお節 小葱	75 0.5 1	中華春雨	絹ごし豆腐 葱	25 10	果物	西洋なし(缶詰)	40
	肉じゃが	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 小葱	20 60 20 10 5 1 1	和え物	かぶ 皮剥 きゅうり(皮なし) 人参 皮剥 上白糖 食塩	40 10 5 3 0.2	マッシュユポテト	じゃが芋 食塩	40 0.3	煮物	西洋かぼちゃ(いんげん ゆで) 減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし	40 20 5 1 15	果物	みかん缶詰(果)	40	果物	西洋なし(缶詰)	40	果物	みかん缶詰(果)	40	七タゼ	天の川ゼリー	50

低残渣食

献立表(週間)

		7月1日(日)		7月2日(月)		7月3日(火)		7月4日(水)		7月5日(木)		7月6日(金)		7月7日(土)							
昼	和え物	小松菜 ゆで	50	温野菜	スナップえんど	20	緑豆春雨	5	スープ	玉葱	20			りー							
		減塩しょうゆ(2.5	サラダ	カリフラワー	30	人参 皮剥	10		チンゲンサイ(20										
		上白糖	0.5		減塩正油パック	5	コンソメ	0.5		コンソメ	0.5										
	果物	もも缶(果肉)	40	果物	りんご 缶詰	40	食塩	0.5		食塩	0.5										
							果物	りんご 缶詰	40	果物	ぶどう 缶詰	40									
							ジュース	きになる野菜(125												
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						
	蒸し鶏	ささ身	40	ハンバーグ	鶏ひき肉	70	鶏の西	若鶏もも 皮な	80	おろし	まだら・80g(80	焼き魚	あかうお・80g	80						
		食塩	0.2		玉葱	20	京焼	淡色辛みそ	5	煮	減塩しょうゆ(7.5	食塩	0.4	チキン						
		合成清酒	2.5		鶏卵	3		みりん風調味料	2.5		上白糖	3	大根 皮剥	40	ソテー						
		パセリ(粉)	0.1		パン粉(乾燥)	1		上白糖	0.5		合成清酒	2.5	しそ	1	パセリ						
		サニーレタス	5		食塩	0.5		大根 皮剥	40		大根 皮剥	80	減塩正油パック	5	レタス						
		減塩正油パック	5		ケチャップ	5		しそ	0.5		ほうれん草	30			ソースパック						
	大根の煮物	大根 皮剥	40		ウスターソース	5	里芋の煮物	里芋	60	麻婆豆腐	木綿豆腐	50	ホタテ	ホタテ貝柱	30	野菜サ					
		人参 皮剥	10		キャベツ	25		減塩しょうゆ(2.5	腐	鶏ひき肉	10	のオイ	玉葱	30	ラダ					
		さやいんげん(10		レッドキャベツ	5		上白糖	1		玉葱	40	スター	人参 皮剥	10	鶏肉の					
		減塩しょうゆ(5		減塩正油パック	5		さやえんどう(5		葱	10	ソース	ピーマン	5	おろし					
		合成清酒	1	リヤン	緑豆春雨	5		かぶの	かぶ 皮剥(ゆ	60	減塩しょうゆ(2.5		中華味	0.5	あん					
		煮干しだし	15	バン	もやし	30		和え物	かぶ 葉(ゆで	8	減塩みそ	2	きんと	かき油	3						
		鶏卵	25		しそ	1		和え物	かぶ 葉(ゆで	8	上白糖	1	ん	さつま芋	50	煮物					
	ほうれん草の白和え	しぼり豆腐	50		減塩しょうゆ(5		淡口醤油	2.5		合成清酒	2.5	湯豆腐	上白糖	3	里芋					
		減塩みそ	5		上白糖	1		みりん風調味料	2		片栗粉	1		濃口醤油	5	人參 皮剥					
		上白糖	3	南瓜の	西洋かぼちゃ(50	清汁	はんぺん	5	ポテト	じゃが芋	40		木綿豆腐	50	上白糖					
		ほうれん草(葉	40	サラダ	きゅうり(皮な	15		人参 皮剥	5	サラダ	食塩	0.3		葱	10	煮干しだし					
		人参 皮剥(ゆ	5		玉葱	10		葱	3		きゅうり(皮な	15		減塩しょうゆ(5	さやえんどう					
	ゼリー	はちみつレモン	60		食塩	0.3		淡口醤油	5		人参 皮剥	5		みそ汁	大根 皮剥	20	カリフ				
								食塩	0.2		かき玉	20			大根 葉	10	ラワー				
								かつお・昆布だ	150	かき玉	鶏卵	20			淡色辛みそ	10	和え物				
										汁	切りみつば	2			煮干しだし	150	冷奴				
											淡口醤油	5					木綿豆腐				
											食塩	0.2					葱				
											昆布だし	75					減塩しょうゆ(
											かつおだし	75									
栄養価	エネルギー	1700 kcal	蛋白質 70.6 g	エネルギー	1695 kcal	蛋白質 65.3 g	エネルギー	1726 kcal	蛋白質 66.0 g	エネルギー	1686 kcal	蛋白質 73.2 g	エネルギー	1693 kcal	蛋白質 67.1 g	エネルギー	1635 kcal	蛋白質 68.4 g	エネルギー	1742 kcal	蛋白質 65.4 g
	脂質	15.1 g	炭水化 311.5 g	脂質	21.3 g	炭水化 301.9 g	脂質	17.6 g	炭水化 317.0 g	脂質	15.4 g	炭水化 305.6 g	脂質	16.4 g	炭水化 311.9 g	脂質	16.4 g	炭水化 296.0 g	脂質	24.2 g	炭水化 307.9 g
	塩分	7.5 g		塩分	7.9 g		塩分	7.8 g		塩分	7.5 g		塩分	7.0 g		塩分	7.7 g		塩分	6.6 g	

献立表(週間)

低残渣食

		7月8日(日)		7月9日(月)		7月10日(火)		7月11日(水)		7月12日(木)		7月13日(金)		7月14日(土)								
昼	果物	もも缶(果肉)	40	みそ汁	凍り豆腐	2	果物	もも缶(果肉)	40	卵豆腐	鶏卵	40	食塩	0.2	食塩	0.2	みりん風調味料	1				
					葱	5				煮干しだし	40	ほうれ	ほうれん草	40	果物	もも缶(果肉)	45	果物	もも缶(果肉)	40		
					淡色辛みそ	10				食塩	0.4	ん草の	減塩みそ	2.5								
					煮干しだし	150				小葱	2	味噌和	上白糖	0.5								
				果物	みかん缶詰(果)	40				果物	黄桃缶	40	かつお・昆布だ	2								
										果物			みかん缶詰(果)	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	
	魚粕づけ焼	まだら・80g	80	鶏肉ケ	若鶏もも皮な	80	焼き魚	ほっけ・100g	100	蒸し鶏	若鶏もも皮な	80	蒸し帆	ホタテ貝柱	90	鶏肉の	若鶏もも皮な	60	鶏肉卵	若鶏もも皮な	60	
		食塩	0.4	チャッ	玉葱	40		食塩	0.5	ネギソ	減塩しょうゆ(2.5	立	ブロッコリー	30	和風炒	はんぺん	20	とじ	玉葱	50	
		酒かす	3	煮	人参皮剥	10		サラダ菜	6	ース	合成清酒	2.5		赤ピーマン	10	め	ブロッコリー	20		上白糖	1	
		みりん風調味料	2.5		食塩	0.2		減塩正油パック	5		葱	10		黄ピーマン	10		上白糖	3		みりん風調味料	2.5	
		大根皮剥	40		ケチャップ	15					上白糖	2		醤油パック	5		みりん風調味料	3		淡口醤油	7.5	
		しそ	0.5		ウスターソース	2.5	長芋の	なが芋	50		減塩しょうゆ(5		かぼちゃ(皮な	60		減塩しょうゆ(7.5		煮干しだし	30	
		減塩正油パック	5		豆乳	5	煮物	減塩しょうゆ(5		合成清酒	3	南瓜の	かぼちゃ(皮な	60		食塩	0.3		鶏卵	50	
					グリーンアスパ	15		上白糖	1		減塩正油パック	5	コンソ	玉葱	20		白こしょう	0.01				
					黄ピーマン	10		煮干しだし	15				メ煮	コンソメ	0.5					焼き茄	60	
	かにあ	かぶ皮剥	50							炊き合	大根皮剥	40		食塩	0.2	甘味噌	里芋	60	子	なす(皮なし)	60	
	んかけ	人参皮剥	15							わせ	人参皮剥	15		食塩	0.2	かけ	凍り豆腐	4		削り節	0.2	
		かにかま	5	和え物	かぶ皮剥	50	チンゲ	チンゲンサイ(50		減塩しょうゆ(2.5		おかか	キャベツ(葉先	50		さやえんどう	4		減塩正油パック	5
		食塩	0.2		赤ピーマン	10	ン菜和	減塩しょうゆ(2.5		上白糖	0.5		和え	ピーマン	5		淡色辛みそ	5	野菜サ	きゅうり(皮な	25
		かつお・昆布だ	20		食塩	0.3	え物	上白糖	0.5		煮干しだし	15		削り節	0.5		上白糖	1		はつかだいこん	5	
		片栗粉	1		上白糖	1	みそ汁	木綿豆腐	20		さやえんどう	4		濃口醤油	5		みりん風調味料	1		ラダ	レタス	20
														上白糖	0.5					減塩しょうゆ(5	
	和え物	大根皮剥(ゆ	60	温野菜	人参皮剥	8		葱	5	ポテト	じゃが芋	50			野菜サ	きゅうり(皮な	10					
		減塩しょうゆ(5	サラダ	カリフラワー	50		淡色辛みそ	10	サラダ	きゅうり(皮な	10	スープ	チンゲンサイ	30	ラダ	大根皮剥	30	みそ汁	西洋かぼちゃ(30	
		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5		煮干しだし	150		人参皮剥	5		人参皮剥	8		赤ピーマン	3		葱	5	
		みりん風調味料	2.5								食塩	0.2		鶏ガラスープ	0.25		ノンオイルサッパ	10		淡色辛みそ	10	
				スープ	ほうれん草(葉	20					ミニトマト(皮	15		中華味	0.5					煮干しだし	150	
					玉葱	10					サラダ菜	5		食塩	0.5	みそ汁	じゃが芋	ゆで	20			
					コンソメ	0.5				とろろ	なが芋	40					玉葱	20				
					食塩	0.5				和え	きゅうり(皮な	20					淡色辛みそ	10				
											淡口醤油	2.5					煮干しだし	150				
											上白糖	1										
	ゼリー	はちみつレモン	60																			
栄養価	エネルギー	1749 kcal	蛋白質 68.9 g	エネルギー	1647 kcal	蛋白質 71.1 g	エネルギー	1652 kcal	蛋白質 68.9 g	エネルギー	1664 kcal	蛋白質 66.6 g	エネルギー	1671 kcal	蛋白質 73.1 g	エネルギー	1654 kcal	蛋白質 64.6 g	エネルギー	1668 kcal	蛋白質 74.2 g	
	脂質	18.1 g	炭水化 319.2 g	脂質	19.7 g	炭水化 289.1 g	脂質	20.9 g	炭水化 288.0 g	脂質	16.7 g	炭水化 303.2 g	脂質	18.8 g	炭水化 295.3 g	脂質	17.4 g	炭水化 302.5 g	脂質	17.3 g	炭水化 296.6 g	
	塩分	6.8 g		塩分	7.9 g		塩分	7.6 g		塩分	7.7 g		塩分	7.2 g		塩分	7.6 g		塩分	7.6 g		

献立表(週間)

低残渣食

		7月15日(日)		7月16日(月)		7月17日(火)		7月18日(水)		7月19日(木)		7月20日(金)		7月21日(土)		
昼						果物	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 40	さやえんどう 10 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 かつお・昆布だ 20	お浸し	ケチャップ 2 ほうれん草(葉) 40 減塩しょうゆ(5	果物	りんご 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
	すき焼き	若鶏もも 皮なし 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 皮なし 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	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	鶏肉あんかけ	若鶏もも 皮なし 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	魚照り焼き	あかうお・40g 40 減塩しょうゆ(5 上白糖 5 みりん風調味料 5 合成清酒 2.5 しそ 1	肉団子	鶏ひき肉 40 あんかけ 30 食塩 0.1 鶏卵 3 薄力粉 1等 3 玉葱 50 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 片栗粉 1 小葱 5	鶏ひき肉 40 玉葱 30 食塩 0.1 鶏卵 3 薄力粉 1等 3 玉葱 50 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 片栗粉 1 小葱 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(皮なし) 10 上白糖 0.5 減塩しょうゆ(2.5	さつま煮	さつま芋 45 上白糖 5 食塩 0.1	じゃーマンボテ	じゃが芋 40 鶏ひき肉 10 玉葱 20 食塩 0.2 パセリ 0.5	湯葉と小松菜のお浸し	湯葉 10 小松菜(葉先) 50 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 削り節 0.2	麻婆豆腐	木綿豆腐 30 鶏ひき肉 30 玉葱 50 かにあんなかけ	かにあんなかけ	大根 皮剥 50 人参 皮剥 15 かにかま 5 グリーンピース(3 淡口醤油 2.5 かつおだし 1 片栗粉 1	白菜 60 濃口醤油 2.5 削り節 0.2	
	胡瓜の和え物	きゅうり(皮なし) 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	木綿豆腐 20 玉葱 20 葱 5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 食塩 0.8	みそ汁	キャベツ 30 葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	和え物	大根 皮剥(ゆ) 50 食塩 0.2 上白糖 0.5	清汁	棒麩 1 白菜 20 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	みそ汁	なす(皮なし) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	カリフラワーのおかか	カリフラワー 40 削り節 0.5 濃口醤油 5	ゼリー	はちみつレモン 60												
	ゼリー	青りんごゼリー 60											羊羹	さらしあん 7 上白糖 10 食塩 0.05 水 40 寒天 0.4		
栄養価	1760 kcal 蛋白質 65.0 g 脂質 15.8 g 炭水化 333.1 g 塩分 6.5 g	1660 kcal 蛋白質 68.1 g 脂質 17.0 g 炭水化 300.1 g 塩分 7.7 g	1746 kcal 蛋白質 71.6 g 脂質 15.3 g 炭水化 321.4 g 塩分 7.8 g	1661 kcal 蛋白質 68.7 g 脂質 17.9 g 炭水化 300.4 g 塩分 7.1 g	1726 kcal 蛋白質 69.6 g 脂質 19.5 g 炭水化 311.2 g 塩分 7.6 g	1712 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 19.1 g 炭水化 311.3 g 塩分 7.4 g	1677 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 19.2 g 炭水化 300.5 g 塩分 7.9 g									

献立表(週間)

低残渣食

	7月22日(日)			7月23日(月)			7月24日(火)			7月25日(水)			7月26日(木)			7月27日(金)			7月28日(土)							
朝	米飯	精白米	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					
	アスパ ラのソ テー	グリーンアスパ 赤ピーマン 食塩	40 5 0.3	中華炒 め	ほうれん草(葉) 玉葱 人参 皮剥 中華味 減塩しょうゆ(50 40 10 0.5 2.5	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	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 さやいんげん(80 10 10	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(50 2.5	中華炒 め	若鶏ささ身 玉葱 人参 皮剥 キャベツ さやえんどう 食塩 減塩しょうゆ(20 20 10 30 5 5	焼き魚	ほっけ・40g(40 0.1 40 0.5 5					
	焼き魚	そい 60g(骨) 食塩 しそ	60 0.3 1	蒸し豆 腐	木綿豆腐 葱 減塩正油パック	100 2 5	野菜ソ テー	キャベツ(葉先) 食塩	60 0.3	和え物	きゅうり(皮な) 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(30 10 1 5	塩たら こ	たらこ しそ	10 0.5	とろろ 芋	なが芋 煮干しだし 減塩しょうゆ(60 5 2.5					
	和え物	大根 皮剥(ゆ) 食塩 上白糖	40 0.2 1	きゅう りの和 え物	きゅうり(皮な) 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	大根の 煮物	大根 皮剥 減塩しょうゆ(50 5	白菜の 香味和 え	白菜(ゆで) しそ ゆかり	50 0.5 0.5	みそ汁	胡瓜の 和え物 みりん風調味料	20 40 1	みそ汁	キャベツ(葉先) 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150					
	みそ汁	ほうれん草(葉) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 150	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	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	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	みそ汁	棒麩 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 5 10 150	みそ汁	茄子の 焼き浸 し 小葱	30 2 3 2					
	ジュース	パイン(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	パイン(濃縮還 元)	200	ジュース	りんご(濃縮還 元)	200	ジュース	パイン(濃縮還 元)	200					
昼	うどん	うどん ゆで 鶏卵 蒸しかまぼこ ほうれん草(葉) 葱 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ(280 25 10 25 5 150 10 2.5	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90		
	和え物	さやいんげん(40	鶏肉の あんか け	若鶏もも 皮な 片栗粉 玉葱 もやし 人参 皮剥 減塩しょうゆ(90 1 50 20 5 7.5	スープ 煮	ホタテ貝柱 じゃが芋 ブロッコリー(60 30 20	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 鮮あん かけ	木綿豆腐 ホタテ貝柱 玉葱 人参 皮剥 ピーマン	100 20 30 10 10	中華味 食塩 片栗粉	0.5 0.8 1	南瓜煮 物	西洋かぼちゃ(70	鶏肉の 塩麴焼 き	若鶏もも 皮な 塩こうじ ブロッコリー ブリーツレタス	80 4 20 6	豆腐あ んかけ	木綿豆腐 人参 皮剥 葱 鶏卵 減塩しょうゆ(75 15 15 15 5
	大根煮	大根 皮剥 人参 皮剥 さやえんどう 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	50 8 5 5 1 15	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(40 15 5	サラダ	レタス(葉先) 人参 皮剥 鶏卵 減塩正油パック	30 5 25 5	和え物	なが芋 きゅうり(皮な) 上白糖 食塩	60 5 0.5 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(30 30 20 5	白菜の お浸し	白菜(葉先) 減塩しょうゆ(60 2.5	茄子の 炒め煮	なす(皮なし) さやえんどう 減塩しょうゆ(50 5 5	みそ炒 め	若鶏もも 皮な ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 減塩みそ 上白糖	40 20 10 10 6 2		
	いもよ	さつま芋	50	お浸し	白菜(ゆで)	30	オニオ ンソー	玉葱 人参 皮剥	30 5	なす味 噌炒め	なす(皮なし) 玉葱 人参 皮剥 淡色辛みそ 上白糖	40 20 5 4 2	和え物	凍り豆腐 減塩しょうゆ(8 2.5	白菜の お浸し	白菜(葉先) 減塩しょうゆ(60 2.5	和え物	小松菜(葉先) 減塩しょうゆ(50 2.5	サラダ	玉葱 ゆで 人参 皮剥 減塩しょうゆ(45 5 2.5		

低残渣食

献立表(週間)

	7月22日(日)			7月23日(月)			7月24日(火)			7月25日(水)			7月26日(木)			7月27日(金)			7月28日(土)		
昼	うかん	上白糖	10		減塩しょうゆ(2.5	ブ	コンソメ	0.5		小葱	5		上白糖	0.5	果物	もも缶(果肉)	40		パセリ(粉)	0.1
		ゼラチン	1		削り節	0.3		食塩	0.5		黄桃缶	40		味噌炒め			玉葱	30		清汁	さやえんどう
	果物	みかん缶詰(果)	40	みそ汁	小葱	3	果物	西洋なし(缶詰)	40	果物			果物	人参 皮剥	10				果物	生ふ	10
					じゃが芋	20					減塩みそ	4		りんご 缶詰	40		淡口醤油	5			
					煮干しだし	150														食塩	0.2
				果物	もも缶(果肉)	40													果物	かつお・昆布だ	150
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
		チキンソテー	若鶏もも 皮なし		90	海鮮炒め		はんぺん	20		すき焼き	若鶏もも 皮なし		80	鶏肉の食塩		0.4	塩焼き		そい 70g(骨)	70
		食塩	0.4		ホタテ貝柱	30		焼き豆腐	50	香味だれ			大根 皮剥	40	チャン	淡色辛みそ	8		じゃが芋	80	
		キャベツ(葉先)	30		若鶏むね皮なし	20		白菜(葉先)	30	薄力粉 1等	3		しそ	1	焼き	みりん風調味料	2.5		玉葱	40	
		トマト(皮なし)	15		さやいんげん(10		葱	15	上白糖	1		減塩しょうゆ(5		生姜	1		人参 皮剥	20	
		ノオイルレッシング	5		玉葱	20		人参 皮剥	8	減塩しょうゆ(7.5		みりん風調味料	2.5	みそおでん	大根 皮剥	40		キャベツ	50	
					人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(2	葱	5		大根 皮剥	15		鶏卵	25		玉葱	10	
					中華味	0.5		みりん風調味料	2.5	大根 皮剥	50		人参 皮剥	15		ピーマン	5		減塩しょうゆ(7.5	
					食塩	0.3		合成清酒	2.5	サラダ菜(葉先)	5		さやいんげん(10					上白糖	2	
					上白糖	1		里芋田楽	30	炊き合わせ	じゃが芋	40		淡色辛みそ	5	サラダ	レタス(ゆで)	30		合成清酒	2.5
					合成清酒	2.5		里芋	6		人参 皮剥	20		減塩しょうゆ(2.5		ブロッコリー(20	サラダ	きゅうり(皮なし)	40
					片栗粉	2		さやえんどう	5		さやえんどう(4		合成清酒	2.5		ミニトマト(皮	15		レタス	15
					うずら卵 水煮	20		減塩みそ	1		減塩しょうゆ(5		上白糖	1		鶏卵	25		ミニトマト(皮	15
								上白糖	2.5		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	1		減塩正油パック	5		減塩正油パック	5
								おろし和え	40		昆布だし	15	かぶの和え物	かぶ 皮剥(ゆ	30	煮物	大根 皮剥	50	煮物	白菜(葉先)	70
								きゅうり(皮なし)	10	お浸し	白菜	50		減塩しょうゆ(2.5		人参 皮剥	15		人参 皮剥	5
								減塩しょうゆ(2.5		濃口醤油	2.5		上白糖	0.5		さやえんどう	5		減塩しょうゆ(5
								小松菜(葉先)	40		削り節	0.5	そうめ	そうめん ゆで	30		減塩しょうゆ(5		上白糖	1
								人參 皮剥	5	湯豆腐	切りみつば	5	ん汁	葱	5		上白糖	1		かつおだし	15
								減塩しょうゆ(2.5		木綿豆腐	25		淡口醤油	5		かつおだし	15	みそ汁	棒麩	1
								煮干しだし	150		木綿豆腐	25		食塩	0.2	スープ	木綿豆腐	25		葱	5
								ジュース	200		減塩しょうゆ(2.5		かつお・昆布だ	150		小葱	1.5		淡色辛みそ	10
																	コンソメ	1		煮干しだし	150
																	食塩	0.5			
栄養価	1605 kcal 蛋白質 68.6 g			1653 kcal 蛋白質 69.6 g			1715 kcal 蛋白質 69.6 g			1646 kcal 蛋白質 70.5 g			1656 kcal 蛋白質 73.8 g			1621 kcal 蛋白質 70.3 g			1683 kcal 蛋白質 65.6 g		
	脂質 17.3 g 炭水化 286.9 g			脂質 18.6 g 炭水化 292.6 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			脂質 15.9 g 炭水化 294.0 g			脂質 16.7 g 炭水化 310.5 g		
	塩分 7.8 g			塩分 7.8 g			塩分 7.7 g			塩分 7.0 g			塩分 7.6 g			塩分 7.1 g			塩分 7.7 g		

献立表(週間)

低残渣食

	7月29日(日)			7月30日(月)			7月31日(火)			8月1日(水)		8月2日(木)		8月3日(金)		8月4日(土)		
夕	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90									
	焼き魚	まだら・80g(80	チキン	若鶏もも 皮な	80	魚塩焼	ほっけ・80g(80									
	野菜添え	玉葱	30	ソテー	食塩	0.2	き	食塩	0.4									
		人参 皮剥	10		ブリーツレタス	5		トマト(皮なし	15									
		減塩しょうゆ(2.5		ブロッコリー(30		サラダ菜	5									
		合成清酒	2.5		減塩正油パック	5		醤油パック	5									
		みりん風調味料	2.5															
		小葱	3	あえ物	きゅうり(皮な	40	煮物	じゃが芋	60									
					緑豆春雨	5		人参 皮剥	20									
	炒り豆腐	木綿豆腐	50		上白糖	1		濃口醤油	5									
		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1									
		葱	10					みりん風調味料	1									
		減塩しょうゆ(2.5	白和え	しぼり豆腐	40		煮干しだし	15									
		上白糖	1		淡色辛みそ	8												
		みりん風調味料	2.5		上白糖	4	あえ物	白菜(葉先)	40									
		煮干しだし	15		ほうれん草(葉	50		きゅうり(皮な	20									
					人参 皮剥	10		上白糖	1									
	サラダ	レタス	10					食塩	0.3									
		ミニトマト(皮	20	清汁	大根 皮剥	20												
		ブロッコリー(30		かつお・昆布だ	150	すり長	なが芋	60									
		減塩正油パック	5		淡口醤油	5	芋	小葱	1									
					食塩	0.2		淡口醤油	2.5									
	みそ汁	大根 皮剥	40				ゼリー	青りんごゼリー	60									
		葱	5															
		淡色辛みそ	10															
		煮干しだし	150															
栄養価	エネルギー	1651 kcal	蛋白質 71.0 g	エネルギー	1611 kcal	蛋白質 66.0 g	エネルギー	1672 kcal	蛋白質 68.2 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	16.0 g	炭水化 297.1 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	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	7.7 g		塩分	7.4 g		塩分	7.3 g		塩分	g		塩分	g		塩分	g	