

献立表(週間)

低残渣食

	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	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
	蒸し豆腐	木綿豆腐	100	白菜の軟らか煮	白菜(葉先)	100	野菜炒め煮	キャベツ	80	焼き魚	さけ・40g(骨)	40	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	100	鶏ささ身	ささ身	60	オイスターソース炒め	鶏ひき肉	30
	ほうれん草の炒煮	ほうれん草(葉)	50	温泉卵	人参皮剥	10	人参皮剥	ピーマン	10	大根煮	食塩	0.3	みりん風調味料	ほうれん草(葉)	10	みみの味噌	合成清酒	1	ターソ	キャベツ(葉先)	50
	みそ汁	白菜(葉先)	30	大根の和え物	人参皮剥(ゆ)	30	人参皮剥	黄ピーマン	10	みそ汁	しそ	0.5	和え物	人参皮剥	10	濃口醤油	淡色辛みそ	2	ピーマン	人参皮剥	10
	和え物	きゅうり(皮なし)	20	みそ汁	豆麩	1	みそ汁	人参皮剥	5	おかか	濃口醤油	1	みそ汁	玉葱	40	濃口醤油	みりん風調味料	1	かき油	ピーマン	10
	ジュース	りんご(濃縮還元)	200	ジュース	小葱	2	ジュース	人参皮剥	10	和え	上白糖	1	みそ汁	濃口醤油	30	濃口醤油	片栗粉	1	みそ汁	かき油	3
					淡色辛みそ	10		人参皮剥	5		煮干しだし	150		煮干しだし	150						
					煮干しだし	150		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					たいみそ	10		人参皮剥	10		煮干しだし	10		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	10						
					ジュース	200															

低残渣食

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	みそ汁	凍り豆腐	2	果物	もも缶(果肉)	40	卵豆腐	鶏卵	40	胡瓜の	きゅうり(皮な	40	果物	みりん風調味料	1								
		葱	5					煮干しだし	40	和え物	減塩しょうゆ(2.5			もも缶(果肉)	40							
		淡色辛みそ	10					食塩	0.4		上白糖	0.5											
		煮干しだし	150					小葱	2														
	果物	みかん缶詰(果	40				果物	黄桃缶	40	オクラ	オクラ	40											
								のお浸		濃口醤油	濃口醤油	2.5											
								し		削り節	削り節	0.5											
								果物		黄桃缶	黄桃缶	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					
	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	鶏肉ア	若鶏もも 皮な	60	煮魚	まごがれい・80	80	鶏肉卵	若鶏もも 皮な	60	すき焼	若鶏もも 皮な	50		
チャッ	玉葱	40		食塩	0.5	ネギソ	濃口醤油	2.5	スパラ	グリーンアスパ	50		減塩しょうゆ(7.5	とじ	玉葱	50	き	焼き豆腐	30			
プ煮	人参 皮剥	10		サラダ菜	6	一ス	合成清酒	2.5	炒め	赤ピーマン	20		上白糖	1.5		上白糖	1		白菜(葉先)	60			
	食塩	0.2		減塩正油パック	5		葱	10		合成清酒	1		合成清酒	2.5		みりん風調味料	2.5		葱	15			
	ケチャップ	15					上白糖	2		食塩	0.5		人参 皮剥	15		淡口醤油	7.5		人参 皮剥	8			
	ウスターソース	2.5	長芋の	なが芋	50		濃口醤油	5		小松菜(葉先)	50		小松菜(葉先)	50		煮干しだし	30		減塩しょうゆ(10			
	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		甘味噌	里芋	60	鶏卵	鶏卵	50	上白糖	2			
	グリーンアスパ	15		上白糖	1		メ煮		コンソ	玉葱	20		かけ	凍り豆腐	4	焼き茄	なす(皮なし)	60	みりん風調味料	2.5			
	黄ピーマン	10		煮干しだし	15	炊き合	大根 皮剥	40	和え	コンソメ	0.5		かけ	凍り豆腐	4	子	削り節	0.2	合成清酒	2.5			
						わせ	人参 皮剥	15	和え	食塩	0.2		かけ	さやえんどう	4	子	削り節	0.2	合成清酒	2.5			
	和え物	かぶ 皮剥	50	チンゲ	チンゲンサイ(50	減塩しょうゆ(5	おおか	キャベツ(葉先	50		かけ	淡色辛みそ	5	野菜サ	減塩正油パック	5	里芋田	里芋	40		
		赤ピーマン	10	ン菜和	減塩しょうゆ(2.5	上白糖	1	和え	ピーマン	5		かけ	上白糖	1	野菜サ	減塩正油パック	5	楽	さやえんどう	6		
		食塩	0.3	え物	上白糖	0.5	煮干しだし	15	和え	削り節	0.5		かけ	みりん風調味料	1	野菜サ	減塩正油パック	5	楽	淡色辛みそ	6		
		上白糖	1	みそ汁	木綿豆腐	20	さやえんどう	4	和え	濃口醤油	5		かけ	みりん風調味料	1	野菜サ	減塩正油パック	5	楽	上白糖	1		
	温野菜	人参 皮剥	8		葱	5				濃口醤油	5		かけ	みりん風調味料	1	野菜サ	減塩正油パック	5	楽	みりん風調味料	2.5		
	サラダ	カリフラワー	50		淡色辛みそ	10	ポテト	じゃが芋	50	上白糖	0.5		かけ	みりん風調味料	1	野菜サ	減塩正油パック	5	楽	みりん風調味料	2.5		
		減塩しょうゆ(2.5		煮干しだし	150	サラダ	きゅうり(皮な	10	上白糖	0.5		かけ	みりん風調味料	1	野菜サ	減塩正油パック	5	楽	みりん風調味料	2.5		
								人参 皮剥	5	スープ	チンゲンサイ	30		かけ	じゃが芋	ゆで	20	みそ汁	西洋かぼちゃ(30	胡瓜の	きゅうり(皮な	40
								食塩	0.2		人参 皮剥	8		かけ	玉葱	20	みそ汁	西洋かぼちゃ(30	和え物	鶏卵	15	
								ミニトマト(皮	15		鶏ガラスープ	0.25		かけ	淡色辛みそ	10	みそ汁	西洋かぼちゃ(30	和え物	濃口醤油	2.5	
								サラダ菜	5		中華味	0.5		かけ	煮干しだし	150	みそ汁	西洋かぼちゃ(30	和え物	濃口醤油	2.5	
								とろろ	なが芋	40		食塩	0.5		煮干しだし	150	みそ汁	西洋かぼちゃ(30	和え物	濃口醤油	2.5	
								和え	きゅうり(皮な	20					煮干しだし	150	みそ汁	西洋かぼちゃ(30	和え物	濃口醤油	2.5	
									淡口醤油	2.5	ヨーグ	低脂肪ヨーグル	100		煮干しだし	150	みそ汁	西洋かぼちゃ(30	和え物	濃口醤油	2.5	
									上白糖	1	ルト				煮干しだし	150	みそ汁	西洋かぼちゃ(30	和え物	濃口醤油	2.5	
栄養価	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	1662 kcal	蛋白質 66.2 g	エネルギー	1729 kcal	蛋白質 73.4 g	エネルギー	1668 kcal	蛋白質 69.9 g	エネルギー	1668 kcal	蛋白質 74.2 g	エネルギー	1667 kcal	蛋白質 67.9 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 302.9 g	脂質	15.1 g	炭水化 317.4 g	脂質	17.0 g	炭水化 302.2 g	脂質	17.3 g	炭水化 296.6 g	脂質	17.9 g	炭水化 300.1 g		
	塩分	7.9 g		塩分	7.6 g		塩分	7.8 g		塩分	7.2 g		塩分	7.7 g		塩分	7.6 g		塩分	7.9 g			

献立表(週間)

低残渣食

	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	マッシュ ユ南瓜	西洋かぼちゃ(50 食塩 0.1 豆乳 5	果物	みかん缶詰(果 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	物	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	ほうれん草(葉 40 減塩しょうゆ(5	果物	りんご 缶詰 40	果物	みかん缶詰(果 40
	果物	西洋なし(缶詰 30			果物	もも缶(果肉) 40	果物	もも缶(果肉) 40	果物	ぶどう 缶詰 40				
	みそ汁	大根 葉 20 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 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
	魚西京 焼	そい 40g(骨 80 減塩みそ 6.7 上白糖 0.7 みりん風調味料 3.3 大根 皮剥 40 しそ 0.5	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 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	焼魚	さけ・80g(骨 80 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	蒸し鶏	若鶏もも 皮な 80 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 合成清酒 2.5 ブロッコリー(40 鶏卵 25 減塩正油パック 5	肉団子	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	チキン ソテー	若鶏もも 皮な 90 食塩 0.45 キャベツ(葉先 30 トマト(皮なし 15 ノンオイルレッシング 5
	青菜ソ テー	チンゲンサイ(60 人参 皮剥 10 食塩 0.2	さつま 芋の甘 煮	さつま芋 45 上白糖 5 食塩 0.1	ジャー マンポ テト	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	じゃが 芋炒煮	じゃが芋 50 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	おろし 和え	大根 皮剥 40 きゅうり(皮な 5 淡口醤油 2.5	お浸し	白菜 60 濃口醤油 2.5 削り節 0.2
	長芋の 和え物	なが芋 40 きゅうり(皮な 10 上白糖 0.5 食塩 0.2	和え物	きゅうり(皮な 40 人参 皮剥 5 濃口醤油 2.5 かつお節 0.3	湯葉と 小松菜	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	和え物	大根 皮剥(ゆ 50 食塩 0.2 上白糖 0.5	おろし スープ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 10 コンソメ 0.5 食塩 0.8	お浸し	白菜 60 濃口醤油 2.5 削り節 0.2	煮物	西洋かぼちゃ(40 さやえんどう 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 0.5
	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	おろし スープ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 10 コンソメ 0.5 食塩 0.8	みそ汁	なす(皮なし) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ゼリー	青りんごゼリー 60
栄養 価	1673 kcal 蛋白質 67.4 g 脂質 19.7 g 炭水化 299.8 g 塩分 7.7 g	1738 kcal 蛋白質 71.6 g 脂質 15.3 g 炭水化 319.3 g 塩分 7.8 g	1669 kcal 蛋白質 68.7 g 脂質 17.9 g 炭水化 302.5 g 塩分 7.1 g	1723 kcal 蛋白質 69.4 g 脂質 19.5 g 炭水化 310.7 g 塩分 7.6 g	1649 kcal 蛋白質 70.3 g 脂質 17.8 g 炭水化 293.9 g 塩分 7.7 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	1654 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 17.2 g 炭水化 299.8 g 塩分 7.6 g							

献立表(週間)

低残渣食

	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	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			
	中華炒め	ほうれん草(葉)	50	焼き魚	ほっけ・40g	40	野菜卵	キャベツ	80	鶏肉照	若鶏もも 皮なし	50	中華炒め	若鶏ささ身	20	焼き魚	ほっけ・40g(40	豆腐煮	焼き豆腐	75			
		玉葱	40		大根 皮剥	40	とじ	人参 皮剥	10	焼き	減塩しょうゆ(2.5		玉葱	20		食塩	0.2		里芋	30			
		人参 皮剥	10		しそ	1		さやいんげん(10		上白糖	0.5		人参 皮剥	10		大根 皮剥	40		人参 皮剥	15			
		中華味	0.5		減塩正油パック	5		かつおだし	20		みりん風調味料	1		キャベツ	30		しそ	0.5		減塩しょうゆ(2.5			
		減塩しょうゆ(2.5					食塩	0.8		ブロッコリー	20		さやえんどう	5		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1			
		上白糖	0.5	野菜ソテー	キャベツ(葉先)	60		冷凍全卵	50		カリフラワー	20		食塩	0.2		減塩しょうゆ(5	とろろ	煮干しだし	30			
	蒸し豆腐	木綿豆腐	100		食塩	0.3	和え物	きゅうり(皮なし)	30	炒煮	キャベツ	30		減塩しょうゆ(5	とろろ	なが芋	60	ソテー	キャベツ(葉先)	40			
		葱	2	和え物	白菜	40		人参 皮剥	5		人参 皮剥	10	塩たらこ	たらこ	10	芋	煮干しだし	5		人参 皮剥	10			
		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(2.5		めんつゆ(スト	2.5		凍り豆腐	1		しそ	0.5		減塩しょうゆ(2.5		ピーマン	10			
		きゅうり(皮なし)	40		みりん風調味料	2.5	大根の	大根 皮剥	50		減塩しょうゆ(5		みそ汁	チンゲンサイ	30		削り節	0.2		食塩	0.2		
	りの和え物	人参 皮剥	5	みそ汁	ほうれん草	30	煮物	減塩しょうゆ(5		上白糖	0.5	胡瓜の和え物	大根 皮剥(ゆ	20	みそ汁	凍り豆腐	3	たいみそ	たいみそ	10			
		上白糖	0.5		葱	5		上白糖	1		白菜の香味和	50		きゅうり(皮なし)	40		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150			
		減塩しょうゆ(2.5		淡色辛みそ	10		煮干しだし	15	みそ汁	ゆかり	0.5		みりん風調味料	1		煮干しだし	150		みそ汁	玉葱	20		
	みそ汁	大根 葉	20		煮干しだし	150	みそ汁	玉葱	20	え	ゆかり	0.5	みそ汁	茄子の焼なす	30		みそ汁	棒麩	1		大根 葉	10		
		キャベツ(葉先)	20	ジュース	パイン(濃縮還	200		さやえんどう	5	みそ汁	木綿豆腐	30		小葱	5		ジュース	小葱	5		淡色辛みそ	10		
		淡色辛みそ	10					淡色辛みそ	10		小葱	2		淡色辛みそ	10		ジュース	淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		
		煮干しだし	150					煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150		ジュース	煮干しだし	150		ジュース	りんご(濃縮還	200	
	ジュース	りんご(濃縮還	200				ジュース	りんご(濃縮還	200		ジュース	パイン(濃縮還	200	ジュース	りんご(濃縮還	200	ジュース	パイン(濃縮還	200		ジュース	りんご(濃縮還	200	
昼	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	そうめん	そうめん ゆで	250
	鶏肉のあんかけ	若鶏もも 皮なし	90	スープ煮	ホタテ貝柱	60	焼き魚	まだら・80g	80	豆腐海	木綿豆腐	100	鶏肉の塩麴焼き	若鶏もも 皮なし	80	いも煮	里芋	80		蒸しかまぼこ	15			
		片栗粉	1		じゃが芋	30		食塩	0.4	鮮あん	ホタテ貝柱	20		塩こうじ	4		若鶏むね 皮なし	80		葱	5			
		玉葱	50		ブロッコリー(20		ブロッコリー	30	かけ	玉葱	30		ブロッコリー	20		人参 皮剥	10		めんみ	1.8L	8		
		もやし	20		キャベツ(葉先)	20		減塩正油パック	5		人参 皮剥	10		ブリーツレタス	6		葱	10		かつお・昆布だ	160			
		人参 皮剥	5		人参 皮剥	10					ピーマン	10						減塩しょうゆ(5	吉野鶏	若鶏もも 皮なし	80		
		減塩しょうゆ(7.5		コンソメ	0.5	和え物	なが芋	60		中華味	0.5	南瓜煮	西洋かぼちゃ(70		減塩しょうゆ(2.5		合成清酒	1			
		上白糖	1		食塩	0.5		きゅうり(皮なし)	5		食塩	0.8	物	減塩しょうゆ(2.5		みりん風調味料	1		濃口醤油	2.5			
		合成清酒	2.5					上白糖	0.5		片栗粉	1		上白糖	1		上白糖	1		片栗粉	5			
		みりん風調味料	2.5	ピーマン	赤ピーマン	20		食塩	0.3	鶏肉と	若鶏むね皮なし	30		かつおだし	15		煮干しだし	30		サラダ菜	3			
		かつお・昆布だ	30	ピーマン	黄ピーマン	20				鶏肉と	大根 皮剥	30		茄子の炒め煮	5		かつおだし	15		なます	大根 皮剥(ゆ	50		
		片栗粉	1	ピーマン	ピーマン	20	なす味	なす(皮なし)	40	大根の	人参 皮剥	20		炒め煮	5		減塩しょうゆ(5		上白糖	0.5			
		糸みつば	5	食塩	食塩	0.3	噌炒め	玉葱	20	煮物	減塩しょうゆ(5		炒め煮	5		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(2.5			
		大根 皮剥	40	サラダ	レタス(葉先)	30		淡色辛みそ	4		上白糖	1		炒め煮	5		かつおだし	10		上白糖	0.2			
		人参 皮剥	15		人参 皮剥	5		上白糖	2		みりん風調味料	2.5		炒め煮	5		煮干しだし	15		食塩	0.2			
		減塩しょうゆ(5		鶏卵	25					煮干しだし	15		炒め煮	5		煮干しだし	15		焼き竹輪	10			
		上白糖	1		減塩正油パック	5	煮物	凍り豆腐	8		さやえんどう	4	白菜の	西洋かぼちゃ(70		煮干しだし	15		減塩しょうゆ(2.5			
		煮干しだし	15					減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1	お浸し	減塩しょうゆ(2.5		煮干しだし	15		上白糖	1			
	お浸し	白菜(ゆで)	30	オニオン	玉葱	30		上白糖	1	和え物	小松菜(葉先)	50		かつおだし	1		煮干しだし	15		焼き芋	さつま芋(皮なし)	40		
					人参 皮剥	5		かつお・昆布だ	10		減塩しょうゆ(2.5					山形だし	なす(皮なし)	10		果物	黄桃缶	40	
																	しそ	きゅうり(皮なし)	10					
																		オクラ	10					
																		しそ	1					

低残渣食

献立表(週間)

	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	減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.3	プ	コンソメ 0.5 食塩 0.8		小葱 5		上白糖 0.5	果物	もも缶(果肉) 40		葱 5 めんみ 1.8L 2.5			
みそ汁	小葱 3 じゃが芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	果物	西洋なし(缶詰) 40	果物	黄桃缶 40	味噌炒め	玉葱 30 人参 皮剥 10 減塩みそ 4			清汁	糸みつば 10 きざみ庄内麩 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150			
果物	もも缶(果肉) 40					果物	りんご 缶詰 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	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
海鮮炒め	はんぺん 20 ホタテ貝柱 30 若鶏むね皮なし 20 さやいんげん(10 玉葱 20 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 中華味 0.5 食塩 0.3 上白糖 1 合成清酒 2.5 片栗粉 2 うずら卵 水煮 20	すき焼き 若鶏もも 皮なし 80 焼き豆腐 50 白菜(葉先) 30 葱 15 人参 皮剥 8 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	鶏肉の 若鶏もも 皮なし 80 香味だ 食塩 0.4 薄力粉 1等 3 上白糖 1 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 2.5 葱 5 大根 皮剥 50 サラダ菜(葉先) 5	塩焼き そい 70g(骨) 70 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	みそおでん 大根 皮剥 40 鶏卵 25 人参 皮剥 15 さやいんげん(10 淡色辛みそ 5 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1	かぶの 和え物 大根 皮剥(ゆ) 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	そうめん汁 そうめん ゆで 30 葱 5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	煮物 大根 皮剥 50 人参 皮剥 15 さやえんどう 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 かつおだし 15	煮物 白菜(葉先) 70 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	炒り豆腐 木綿豆腐 50 人参 皮剥 10 葱 10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	木綿豆腐 100 人参 皮剥 15 葱 15 鶏卵 30 減塩しょうゆ(5 食塩 0.1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 片栗粉 2	焼き魚 玉葱 80 野菜添 玉葱 30 え 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 小葱 3	まだら・80g(80 玉葱 30 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 小葱 3	
焼き茄子	なす(皮なし) 30 小葱 3 減塩しょうゆ(2.5	おろし 大根 皮剥 40 和え きゅうり(皮なし) 10 減塩しょうゆ(2.5	炊き合 わせ じゃが芋 40 人参 皮剥 20 さやえんどう(4 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 昆布だし 15	お浸し 白菜 50 濃口醤油 2.5 削り節 0.5	かぶの 和え物 大根 皮剥(ゆ) 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	かぶの 和え物 大根 皮剥(ゆ) 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	そうめん汁 そうめん ゆで 30 葱 5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	煮物 大根 皮剥 50 人参 皮剥 15 さやえんどう 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 かつおだし 15	煮物 白菜(葉先) 70 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	煮物 白菜(葉先) 70 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	炒り豆腐 木綿豆腐 50 人参 皮剥 10 葱 10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	木綿豆腐 100 人参 皮剥 15 葱 15 鶏卵 30 減塩しょうゆ(5 食塩 0.1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 片栗粉 2	焼き魚 玉葱 80 野菜添 玉葱 30 え 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 小葱 3	まだら・80g(80 玉葱 30 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 小葱 3
和え物	小松菜(葉先) 40 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(2.5	みそ汁 凍り豆腐 2 小松菜(葉先) 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	湯豆腐 切りみつば 5 木綿豆腐 25 減塩しょうゆ(2.5	そうめん汁 そうめん ゆで 30 葱 5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	かぶの 和え物 大根 皮剥(ゆ) 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	かぶの 和え物 大根 皮剥(ゆ) 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	そうめん汁 そうめん ゆで 30 葱 5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	煮物 大根 皮剥 50 人参 皮剥 15 さやえんどう 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 かつおだし 15	煮物 白菜(葉先) 70 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	煮物 白菜(葉先) 70 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	炒り豆腐 木綿豆腐 50 人参 皮剥 10 葱 10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	木綿豆腐 100 人参 皮剥 15 葱 15 鶏卵 30 減塩しょうゆ(5 食塩 0.1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 片栗粉 2	焼き魚 玉葱 80 野菜添 玉葱 30 え 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 小葱 3	まだら・80g(80 玉葱 30 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 小葱 3
スープ	木綿豆腐 40 葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5	ジュース りんご(濃縮還) 200	湯豆腐 切りみつば 5 木綿豆腐 25 減塩しょうゆ(2.5	そうめん汁 そうめん ゆで 30 葱 5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	かぶの 和え物 大根 皮剥(ゆ) 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	かぶの 和え物 大根 皮剥(ゆ) 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	そうめん汁 そうめん ゆで 30 葱 5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	煮物 大根 皮剥 50 人参 皮剥 15 さやえんどう 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 かつおだし 15	煮物 白菜(葉先) 70 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	煮物 白菜(葉先) 70 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	炒り豆腐 木綿豆腐 50 人参 皮剥 10 葱 10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	木綿豆腐 100 人参 皮剥 15 葱 15 鶏卵 30 減塩しょうゆ(5 食塩 0.1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 片栗粉 2	焼き魚 玉葱 80 野菜添 玉葱 30 え 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 小葱 3	まだら・80g(80 玉葱 30 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 小葱 3
栄養価	エネルギー 1653 kcal 蛋白質 69.6 g 脂質 18.6 g 炭水化 292.6 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1715 kcal 蛋白質 69.6 g 脂質 17.5 g 炭水化 314.4 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1646 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 17.9 g 炭水化 293.9 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1656 kcal 蛋白質 73.8 g 脂質 18.4 g 炭水化 290.6 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1621 kcal 蛋白質 70.3 g 脂質 15.9 g 炭水化 294.0 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1640 kcal 蛋白質 68.4 g 脂質 16.5 g 炭水化 296.9 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1650 kcal 蛋白質 71.2 g 脂質 16.0 g 炭水化 297.0 g 塩分 7.5 g							

低残渣食

献立表(週間)

	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	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			
	千草焼き	冷凍全卵 上白糖 食塩 小松菜(葉先) 玉葱 人参 皮剥	40 1 0.3 10 10 5	含め煮	焼き豆腐 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう	75 2.5 1 1 30 4	野菜ソ	小松菜(葉先) 人参 皮剥 玉葱 食塩	50 10 20 0.3	炒り豆	木綿豆腐 キャベツ(葉先) 葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	50 50 10 10 5 1 15	大根煮	大根 皮剥 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	40 8 3 2.5 1 15	炒煮	白菜 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖	50 10 5 1	豆腐の	豆腐の あんか け 淡口醤油 鶏ガラスープ 片栗粉	100 5 5 1 0.2 1	木綿豆腐	100	
	大根の炒煮	大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	40 10 5 1 15	和え物	白菜 人参 皮剥 濃口醤油	40 5 2.5	みそ汁	大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150	さつま芋煮	さつま芋(皮なし) 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし 小葱	60 5 1 10 3	卵豆腐	冷凍全卵 煮干しだし 食塩 減塩しょうゆ() 上白糖 片栗粉 しそ	20 40 0.2 2.5 1 0.2 0.5	和え物	ブロッコリー 減塩しょうゆ() 上白糖	50 2.5 0.5	たいみそ	たいみそ おなか 和え	8 8	たいみそ	8	
	みそ汁	白菜(葉先) 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	みそ汁	キャベツ(葉先) 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 10 150	たいみそ	たいみそ	8	おなか	小松菜(葉先) 濃口醤油 上白糖 削り節	40 2.5 0.5 0.3	みそ汁	大根 葉 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 10 150	みそ汁	大根 葉 じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 10 150	みそ汁	大根 皮剥 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	たいみそ	たいみそ	10
	たいみそ	たいみそ	10	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	玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150	たいみそ	たいみそ	10	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	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)	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	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	五目うどん	うどん ゆで	300			
	魚の照り焼き	そい 40g(骨) 減塩しょうゆ() 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥 レタス 減塩正油パック	80 5 2 2 40 10 5	ハンバーグ	ささ身挽き肉() 玉葱 なが芋 鶏卵 食塩 キャベツ(葉先) 人参 皮剥 ソースパック	80 40 5 3 0.5 20 5 5	魚の葱ソース	さけ・80g(骨) 食塩 葱 減塩しょうゆ() レモン(果汁) ブロッコリー()	80 0.4 20 5 2 40	チキンピカタ	若鶏もも 皮なし 食塩 薄力粉 1等 鶏卵 ケチャップ ブロッコリー() サニーレタス	80 0.4 3 5 5 20 8	魚の香味焼き	あかうお・80g 減塩しょうゆ() 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() 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 人参 皮剥 スナッブえんど	80 10 2 1.5 1.5 20 10	うどん	蒸しかまぼこ 鶏卵 ほうれん草(ゆ) さやえんどう() 葱 かつお・昆布だ めんみ 1.8L	40 50 20 4 5 170 8	じゃが芋	じゃが芋 玉葱 鶏ひき肉 いんげん ゆで 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	60 40 20 20 5 2 15
	煮物	じゃが芋 人参 皮剥 淡口醤油 上白糖 煮干しだし	50 20 2.5 1 15	サラダ	トマト(皮なし) きゅうり(皮なし) 鶏卵 減塩正油パック	40 20 25 5	豆腐あんかけ	木綿豆腐 合挽肉 人参 皮剥 貝割大根・芽 減塩しょうゆ() 上白糖 片栗粉 煮干しだし	75 20 5 3 5 1 15	野菜炒め	チンゲンサイ() 黄ピーマン かき油 合成清酒	50 10 5 2.5	野菜サ	カリフラワー() きゅうり(皮なし) トマト(皮なし) 減塩正油パック	30 15 30 5	お浸し	白菜(葉先) 減塩しょうゆ() かつおだし	50 2.5 1	お浸し	白菜(葉先) 減塩しょうゆ()	50 2.5	あえ物	きゅうり(皮なし)	60
	おなか和え	ブロッコリー() 削り節 濃口醤油	60 0.3 2.5	オニオンソテー	玉葱 ローズハム 人参 皮剥 食塩	30 5 5 0.2	お浸し	ほうれん草(葉) 減塩しょうゆ()	50 2.5	あえ物	きゅうり(皮なし)	60	野菜サ	カリフラワー() 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() 上白糖	60 2 1			

低残渣食

献立表(週間)

		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)		
昼	蒸し野菜	キャベツ 30 玉葱 20 食塩 0.3	果物	りんご 缶詰 40	煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 5 煮干しだし 15	果物	減塩しょうゆ(上白糖) 2.5 みかん缶詰(果) 40	みそ汁	葱 3 里芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	果物	もも缶(果肉)	40	果物	黄桃缶 40	
	果物盛り合わせ	もも缶(果肉) 30 みかん缶詰(果) 10				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	米飯	精白米 90
	チキンソテー	若鶏もも 皮なし 80 食塩 0.4 ブリーツレタス 5 カリフラワー(減塩正油パック) 30 5	魚塩焼き	ほっけ・80g(食塩) 80 0.4 トマト(皮なし) 15 サラダ菜 5 醤油パック 5	帆立焼き	ホタテ貝柱 60 かぼちゃ(皮なし) 40 ピーマン 10 人参 皮剥 0.2 減塩正油パック 5	魚南蛮漬け	そい 70g(骨) 80 食塩 0.4 玉葱 40 人参 皮剥 5 ピーマン 8 濃口醤油 5 上白糖 2	鶏の照り焼き	若鶏むね皮なし 80 減塩しょうゆ(合成清酒) 5 2.5 人参 皮剥 5 キャベツ(葉先ソースパック) 20 5	チキンハンバーグ	鶏ひき肉 50 豆乳 5 食塩 0.3 玉葱 50 人参 皮剥 5 鶏卵 3 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 上白糖 0.5 ブロッコリー 30	焼き魚	そい 40g(骨) 80 食塩 0.4 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩正油パック 5		
	あえ物	きゅうり(皮なし) 40 緑豆春雨 5 上白糖 1 減塩しょうゆ(2.5)	煮物	じゃが芋 60 人参 皮剥 20 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 15	炊き合わせ	若鶏もも 皮なし 30 なが芋 40 人参 皮剥 15 淡口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	そばろ煮	鶏ひき肉 15 じゃが芋 50 さやいんげん(煮干しだし) 10 15 減塩しょうゆ(上白糖) 5 1	煮物	かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん(減塩しょうゆ) 10 5 上白糖 1 煮干しだし 15	和え物	かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 食塩 0.3 上白糖 1 煮干しだし 1	野菜サラダ	きょうな(葉先) 10 キャベツ(葉先) 30 ミニトマト(皮) 15 減塩正油パック 5		
	白和え	木綿豆腐 40 淡色辛みそ 6 上白糖 4 ほうれん草(葉) 50 人参 皮剥 10	あえ物	白菜(葉先) 40 きゅうり(皮なし) 20 上白糖 1 食塩 0.3	和え物	きゅうり(皮なし) 30 キャベツ(葉先) 30 人参 皮剥 5 濃口醤油 2.5	サラダ	キャベツ(葉先) 50 人参 皮剥 5 減塩正油パック 5	ブロッコリー	ブロッコリー(削り節) 40 0.5 減塩しょうゆ(2.5)	野菜サラダ	ライトツナ缶(レタス) 20 30 トマト(皮なし) 30 10 オイルツナパック 10	和え物	小松菜 30 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(煮干しだし) 2 2.5		
	清汁	大根 皮剥 20 貝割大根・芽 3 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	すり長芋	なが芋 60 小葱 1 淡口醤油 2.5	清汁	糸みつば 5 生ふ 8 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	レタススープ	レタス 20 玉葱 15 赤ピーマン 5 コンソメ 0.5 食塩 1	中華風スープ	緑豆春雨 5 人参 皮剥 5 鶏卵 20 中華味 0.5 食塩 0.8	野菜サラダ	ライトツナ缶(レタス) 20 30 トマト(皮なし) 30 10	みそ汁	玉葱 20 ほうれん草 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ジュース	りんご(濃縮還元) 200
	栄養価	1646 kcal 蛋白質 68.4 g 脂質 17.3 g 炭水化 297.5 g 塩分 7.9 g	1672 kcal 蛋白質 68.2 g 脂質 16.1 g 炭水化 305.2 g 塩分 7.3 g	1723 kcal 蛋白質 73.7 g 脂質 15.7 g 炭水化 316.0 g 塩分 7.8 g	1666 kcal 蛋白質 65.7 g 脂質 15.7 g 炭水化 308.1 g 塩分 7.9 g	1704 kcal 蛋白質 71.7 g 脂質 15.2 g 炭水化 311.0 g 塩分 7.9 g	1634 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 17.0 g 炭水化 297.3 g 塩分 7.9 g	1744 kcal 蛋白質 68.4 g 脂質 20.4 g 炭水化 318.2 g 塩分 7.9 g								

献立表(週間)

低残渣食

		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)	
昼	果物	みかん缶詰 (果)	40	ジュース	きになる野菜 (125	バナラエッセン	0.1							
							水	30							
							西洋かぼちゃ	5							
						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						
	蒸し帆立	ホタテ貝柱	90	蒸し魚	まだら・80g	80	焼き魚	あかうお・80g	80						
		トマト(皮なし)	30	ソース	食塩	0.4		食塩	0.4						
		サラダ菜	5	かけ	ケチャップ	10		大根 皮剥	40						
		減塩正油パック	5		濃口醤油	2.5		しそ	0.5						
	茶碗蒸し	鶏卵	50		上白糖	2		減塩正油パック	5						
		煮干しだし	50		合成清酒	2.5									
		かつおだし	50		葱	20	桜ポテ	じゃが芋	50						
		若鶏ささ身	10		片栗粉	1	ト	たらこ	6						
		なると	8		サニーレタス	5		食塩	0.1						
		糸みつば	2	とびっ	大根 皮剥(ゆ)	50	冷奴	木綿豆腐	50						
		食塩	0.3	こと野	人参 皮剥(ゆ)	5		めんみ 1.8L	2.5						
		みりん風調味料	1	菜の和え物	小葱	2		葱	2						
	清汁	白菜	30		淡口醤油	5	みそ汁	棒麩	1						
		貝割大根・芽	5		上白糖	1		玉葱	30						
		かつお・昆布だ	150		とびっこ	5		ほうれん草(葉)	10						
		淡口醤油	5	卵スー	鶏卵	15		淡色辛みそ	10						
		食塩	0.2	ブ	玉葱	20		煮干しだし	150						
					葱	5									
	ゼリー	青りんごゼリー	60		中華味	0.5									
					食塩	0.5									
					淡口醤油	2.5									
					白こしょう	0.01									
				果物	みかん缶詰 (果)	40									
栄養価	エネルギー	1648 kcal	蛋白質 73.8 g	エネルギー	1691 kcal	蛋白質 65.9 g	エネルギー	1657 kcal	蛋白質 69.7 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g
	脂質	16.5 g	炭水化 295.2 g	脂質	16.0 g	炭水化 312.2 g	脂質	19.1 g	炭水化 293.4 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	7.8 g		塩分	7.6 g		塩分	7.3 g		塩分	g		塩分	g	