

献立表(週間)

低残渣食

	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)					
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			
	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(上白糖)	40 20 1 2.5 1	焼き魚	あかうお・60g 食塩 しそ	60 0.3 1	大根の煮物	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 10	豆腐のんかけ	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	秋鮭塩焼き(骨) しそ 小松菜(葉先) 人参 皮剥(ゆ 減塩しょうゆ(上白糖)	20 1 40 15 2.5 1			
	茹で卵	鶏卵 塩パック0.3g パセリ(粉)	50 0.3 0.2	—	人参 皮剥 カリフラワー の醤油 和え	5 30 2.5 0.5	蒸し豆腐	木綿豆腐 減塩正油パック	50 5	サラダ	レタス(ゆで) 黄ピーマン(ゆ 赤ピーマン(ゆ 減塩しょうゆ(肉和え)	30 5 5 2.5	きゅうり	きゅうり(皮な 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 1	塩たらこ	たらこ しそ ソテー	10 1	キャベツ(葉先) ピーマン 食塩	60 10 0.5	
	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	小松菜(葉先) 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	みそ汁	玉葱 もやし(根なし) 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 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	みそ汁	ほうれん草 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150	みそ汁	ほうれん草 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 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	貝割大根・芽 豆麩 淡色辛みそ 煮干しだし	5 2 10 150	
	たいみそ	たいみそ	8	ジュース	りんご(濃縮還元) ジュース	200 200	ジュース	りんご(濃縮還元) ジュース	200 200	ジュース	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	りんご(濃縮還元) ジュース	200 200	ジュース	りんご(濃縮還元) ジュース	200 200	ジュース	りんご(濃縮還元) ジュース	200 200	ジュース	パイナップル(濃縮還元) ジュース	200 200
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	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
	吉野鶏	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(合成清酒 片栗粉 サニーレタス	90 5 1 1 5	シチュウ	若鶏もも 皮な じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 薄力粉 1等 豆乳 コンソメ 食塩 ブロッコリー(長いも サラダ	70 40 40 20 5 60 0.5 1 20 40 0.3	西京焼き	さけ・80g 減塩みそ みりん風調味料 上白糖 大根 皮剥 しそ	80 5 5 1 40 1	うどん	うどん ゆで 葱 かつお・昆布だ めんみ 1.8L 蒸し野菜	300 5 150 10	煮魚	まごがれい・80 減塩しょうゆ(上白糖 合成清酒 里芋 小松菜	80 10 1 2.5 20 20	グラタン	若鶏もも 皮な ホタテ貝柱 玉葱 薄力粉 1等 豆乳 食塩 パン粉(乾燥)	50 20 30 10 80 0.5 0.3 3	味噌炒め	若鶏もも 皮な なす(皮なし) ピーマン 黄ピーマン 減塩みそ みりん風調味料 上白糖 合成清酒	80 60 10 10 7 3 2 1			
	大根和え	大根 皮剥(ゆ はつかだいこん きゅうり(皮な 上白糖 食塩	40 5 10 3 0.3	長いも サラダ	なが芋 しそ 梅肉和え	40 0.3 2.5	かぶ 皮剥 梅漬	40 5	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	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) 鶏卵 食塩	40 5 20 25 0.3	サラダ	レタス きゅうり(皮な はつかだいこん 減塩正油パック	10 40 5 5				
	焼きかぼちゃ	西洋かぼちゃ(食塩 パセリ(粉)	40 0.2 0.1	野菜スー プ	ピーマン キャベツ(葉先) コンソメ 食塩	5 30 0.5 0.5	漬物	なす(皮なし) 食塩	10 0.1	果物	もも缶(果肉)	40	和え物	かぶ 皮剥 きゅうり(皮な 人参 皮剥 上白糖 食塩	40 10 5 3 0.2	マッシュ ユボテ 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			

低残渣食

献立表(週間)

		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)														
昼		煮干しだし	150			削り節	0.1	減塩しょうゆ(2.5	温野菜		緑豆春雨	5															
	果物	黄桃缶	40			減塩しょうゆ(2.5	上白糖	0.5	サラダ		人參 皮剥	10	スープ	玉葱													
								果物	もも缶(果肉)	40	スナップえんど	20	コンソメ	0.5	チンゲンサイ(
											カリフラワー	30	食塩	0.5	コンソメ													
										果物	減塩正油パック	5			食塩													
											りんご 缶詰	40	果物	りんご 缶詰	40													
													ジュース	きになる野菜(125													
														果物	ぶどう 缶詰													
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										
	照焼魚	そい 80g	80	魚味噌	そい 80g	80	鶏つく	鶏ひき肉	60	蒸し鶏	ささ身	40	鶏の西	若鶏もも 皮な	80	おろし	まだら・80g(
		減塩しょうゆ(5	漬け焼	淡色辛みそ	5	ねあん	玉葱	20	食塩	0.2	鶏卵	3	京焼	淡色辛みそ	5	煮											
		上白糖	1	き	みりん風調味料	2.5	かけ	食塩	0.3	合成清酒	2.5	鶏卵	3		みりん風調味料	2.5	上白糖											
		みりん風調味料	2.5		上白糖	0.5		鶏卵	3	パセリ(粉)	0.1	パン粉(乾燥)	1		上白糖	0.5	合成清酒											
		合成清酒	1		大根 皮剥	40		パン粉(乾燥)	3	サニーレタス	5	食塩	0.5		大根 皮剥	40	大根 皮剥											
		大根 皮剥	50		しそ	0.5		里芋	40	減塩正油パック	5	ケチャップ	5		しそ	0.5	ほうれん草											
		しそ	1		醤油パック	5		ホタテ貝柱	30			ウスターソース	5															
		減塩正油パック	5					人參 皮剥	20	大根の	大根 皮剥	40	キャベツ	25	里芋の	里芋	60											
				和え物	きゅうり(皮な	50		減塩しょうゆ(7.5	煮物	人參 皮剥	10	レッドキャベツ	5	煮物	減塩しょうゆ(2.5											
	きんぴら風	じゃが芋	50		上白糖	3		合成清酒	2.5		さやいんげん(10	減塩正油パック	5		上白糖	1											
		人參 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(5				さやえんどう(5											
		上白糖	1					片栗粉	1		合成清酒	1	リヤン	緑豆春雨	5		減塩しょうゆ(
		減塩しょうゆ(5	炒煮	大根 皮剥	40				煮干しだし	15	パン	もやし	30	かぶの	かぶ 皮剥(ゆ	60											
		煮干しだし	15		人參 皮剥	10	大名和	キャベツ	50	鶏卵	25		しそ	1	和え物	かぶ 葉(ゆで	8											
	マカロニサラダ	マカロニ 乾	4		減塩しょうゆ(5	え	削り節	0.5		ほうれ	しぼり豆腐	50		淡口醤油	2.5	合成清酒											
		きゅうり(皮な	20		上白糖	1		減塩しょうゆ(5	ほうれ	ん草の	減塩みそ	5		みりん風調味料	2	片栗粉											
		人參 皮剥	8		煮干しだし	10		鶏卵	15	白和え	上白糖	3	南瓜の	西洋かぼちゃ(50	清汁	はんぺん											
		減塩しょうゆ(5	のっぺ	里芋	30	ブロッ	減塩しょうゆ(5		ほうれん草(葉	40	サラダ	きゅうり(皮な	15		人參 皮剥											
				い汁	木綿豆腐	30	コリー	減塩しょうゆ(2.5	ゼリー	人參 皮剥(ゆ	5		玉葱	10		葱											
	清汁	さやえんどう	5		人參 皮剥	10	サラダ				はちみつレモン	60		食塩	0.3		淡口醤油											
		かぶ 皮剥	20		小葱	2							スープ	玉葱	40		食塩											
		淡口醤油	5		濃口醤油	5								貝割大根・芽	5		かつお・昆布だ											
		食塩	0.2		食塩	0.2	とろろ	きょうな	10					コンソメ	0.5		卵とじ											
		昆布だし	75		煮干しだし	150	汁	なが芋	40					食塩	0.5		鶏卵											
		かつおだし	75					淡口醤油	5								切りみつば											
								食塩	0.2								減塩しょうゆ(
								煮干しだし	150								昆布だし											
																	かつおだし											
栄養価	1638 kcal	蛋白質	66.9 g	1644 kcal	蛋白質	71.1 g	1669 kcal	蛋白質	68.8 g	1701 kcal	蛋白質	70.9 g	1695 kcal	蛋白質	65.3 g	1726 kcal	蛋白質	66.0 g	1682 kcal	蛋白質	72.9 g							
	脂質	17.8 g	炭水化	294.3 g	脂質	15.4 g	炭水化	296.8 g	脂質	19.1 g	炭水化	297.5 g	脂質	15.1 g	炭水化	311.8 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	15.3 g	炭水化	305.0 g
	塩分	7.9 g		塩分	7.7 g		塩分	7.5 g		塩分	7.6 g		塩分	7.9 g		塩分	7.8 g		塩分	7.8 g		塩分	7.8 g		塩分	7.1 g		

献立表(週間)

低残渣食

	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	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						
	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) 玉葱 人参 皮剥 食塩	50 20 10 0.3	野菜卵炒め	鶏卵 ほうれん草(葉) 玉葱 食塩	50 20 20 0.5	豆腐そぼろか け	木綿豆腐 鶏ひき肉 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒	100 10 2.5 1	蒸し豆腐 腐	木綿豆腐 削り節 減塩正油パック	100 1 5	白菜の軟らか煮	白菜(葉先) 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ(上白糖)	100 10 6 5 1	野菜炒め煮	キャベツ ピーマン 人参 皮剥 減塩しょうゆ(合成清酒)	80 10 10 10 5 1						
	卵焼き	冷凍全卵 食塩 上白糖 パセリ	50 0.2 0.1 1	鶏肉照焼き	若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ(上白糖) ブロッコリー(上白糖)	30 2.5 1.5 30	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 凍り豆腐 減塩しょうゆ(上白糖)	40 10 2 5 1	炒煮	キャベツ(葉先) はんぺん ピーマン	40 10 5	炒煮	キャベツ(葉先) はんぺん ピーマン	40 10 5	みそ汁	白菜(葉先) 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	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	キャベツ(葉先) 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150			
	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 小松菜(葉先) 淡色辛みそ 煮干しだし	10 20 10 150	たいみそ	たいみそ 小松菜(葉先) 淡色辛みそ 煮干しだし	10 20 10 150	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	キャベツ(葉先) 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	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	キャベツ(葉先) 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	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	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) ジュース	200	ジュース	りんご(濃縮還元) ジュース	200	ジュース	パイナップル(濃縮還元) ジュース	200	ジュース	りんご(濃縮還元) ジュース	200	ジュース	パイナップル(濃縮還元) ジュース	200	ジュース	りんご(濃縮還元) ジュース	200	ジュース	パイナップル(濃縮還元) ジュース	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) ジュース	200	ジュース	りんご(濃縮還元) ジュース	200	ジュース	パイナップル(濃縮還元) ジュース	200	ジュース	りんご(濃縮還元) ジュース	200	ジュース	パイナップル(濃縮還元) ジュース	200	ジュース	りんご(濃縮還元) ジュース	200	ジュース	パイナップル(濃縮還元) ジュース	200			
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	鶏そうめん	そうめん ゆで ささ身 葱	250 40 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			
	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 ウスターソース ケチャップ	40 100 3 40 0.3 10 10	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 0.3 2.5 5 3	魚みそ煮	あかうお・60g 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 10 2 2.5 2.5 40 4	南瓜サラダ	かぼちゃ(ゆで) きゅうり(皮なし) サニーレタス 減塩正油パック	250 40 5 10 8 5	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし	40 50 15 5 15	スープ	小松菜 木綿豆腐 コンソメ	30 30 0.5	スープ	小松菜 木綿豆腐 コンソメ	30 30 0.5	スープ	小松菜 木綿豆腐 コンソメ	30 30 0.5	スープ	小松菜 木綿豆腐 コンソメ	30 30 0.5
	グリーンサラダ	レタス ブロッコリー(トマト(皮なし) ノンオイルサソリパック	20 40 15 10	冷奴	木綿豆腐 かつお節 小葱	75 0.5 1	煮物	里芋 焼き豆腐 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし	30 40 10 5 1 15	中華はるさめ	緑豆春雨 人参 皮剥 しそ 穀物酢 食塩 上白糖	2 2 0.3 5 0.2 1	長いもの和え物	なが芋 きゅうり(皮なし) 上白糖 食塩	50 10 1 0.3	スープ	小松菜 木綿豆腐 コンソメ	30 30 0.5	野菜サラダ	ブロッコリー(人参 皮剥(ゆで) 和え	30 5 5	野菜サラダ	ブロッコリー(人参 皮剥(ゆで) 醤油パック	30 5 5			
	中華風春雨スープ	緑豆春雨 絹ごし豆腐 葱 中華味 食塩	5 25 10 0.5 0.5	果物	西洋なし(缶詰)	40	スパゲティサラダ	スパゲティ 乾 きゅうり(皮なし) 減塩しょうゆ(果物)	6 20 5	果物	もも缶(果肉)	40	長いもの和え物	なが芋 きゅうり(皮なし) 上白糖 食塩	50 10 1 0.3	スープ	小松菜 木綿豆腐 コンソメ	30 30 0.5	野菜サラダ	ブロッコリー(人参 皮剥(ゆで) 醤油パック	30 5 5	野菜サラダ	ブロッコリー(人参 皮剥(ゆで) 醤油パック	30 5 5			

低残渣食

献立表(週間)

		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)				
昼	果物	みかん缶詰 (果	40			お浸し	白菜(葉先) 50 減塩正油パック 5			みそ汁	凍り豆腐 2 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	果物	もも缶 (果肉)	40	卵豆腐 鶏卵 40 煮干しだし 40 食塩 0.4 小葱 2			
						果物	パイン缶詰 40			果物	みかん缶詰 (果				果物 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
	焼き魚	あかうお・80g 80 食塩 0.4 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5		チキン	若鶏もも 皮な 80 ソテー 食塩 0.4 パセリ 1.5 レタス 5 ソースパック 5		鶏肉の	若鶏もも 皮な 60 おろし 食塩 0.3 あん 合成清酒 1 薄力粉 1等 2 大根 皮剥 50 小松菜(葉先) 10 人参 皮剥 10 葱 5	魚粕づ	まだら・80g 80 け焼 食塩 0.4 酒かす 3 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	鶏肉ケ	若鶏もも 皮な 80 玉葱 40 人参 皮剥 10 食塩 0.2 ケチャップ 15 ウスターソース 2.5 豆乳 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン 10	焼き魚	ほっけ・80g (80 食塩 0.4 サラダ菜 6 減塩正油パック 5		蒸し鶏	若鶏もも 皮な 80 濃口醤油 2.5 合成清酒 2.5 葱 10 上白糖 2 濃口醤油 5 合成清酒 3	
	ホタテのオイスターソース	ホタテ貝柱 30 玉葱 30 人参 皮剥 10 ピーマン 5 中華味 0.5 かき油 3	野菜サ	キャベツ ゆで 50 ミニトマト(皮 15 鶏卵 25 減塩しょうゆ(5 ケチャップ 2		人参 皮剥 10 葱 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 片栗粉 1	かにあ	かぶ 皮剥 50 人参 皮剥 15 かにかま 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 20 片栗粉 1		和え物	かぶ 皮剥 50 赤ピーマン 10 食塩 0.3 上白糖 1	煮物	なが芋 50 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	炊き合	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4			
	きんとん	さつま芋 50 上白糖 3	煮物	里芋 60 人参 皮剥 10 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 5		ケチャ	キャベツ(葉先 30 玉葱 20 人参 皮剥 10 ホタテ貝柱 30 コンソメ 0.5 ケチャップ 5	和え物	大根 皮剥(ゆ 60 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5		温野菜	人参 皮剥 8 カリフラワー 50 減塩しょうゆ(2.5	みそ汁	木綿豆腐 20 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	じゃが芋 50 きゅうり(皮な 10 人参 皮剥 5 食塩 0.2 ミニトマト(皮 15 サラダ菜 5		
	湯豆腐	木綿豆腐 50 葱 10 減塩しょうゆ(5	みそ汁	大根 皮剥 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		カリフ	カリフラワー(40 人参 皮剥 10 淡口醤油 2.5 上白糖 0.5	卵とじ	鶏卵 50 キャベツ 40 小葱 2 かつお・昆布だ 15 減塩しょうゆ(2.5		スープ	ほうれん草(葉 20 玉葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5	和え物	葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	とろろ	なが芋 40 きゅうり(皮な 20 淡口醤油 2.5 上白糖 1		
	葛湯	くず粉 5 黒砂糖 10	葛湯	くず粉 5 黒砂糖 10		みそ汁	木綿豆腐 20 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ゼリー	はちみつレモン 60									
栄養価	1693 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 16.4 g 炭水化 311.9 g 塩分 7.0 g	1635 kcal 蛋白質 68.4 g 脂質 16.4 g 炭水化 296.0 g 塩分 7.7 g	1693 kcal 蛋白質 68.6 g 脂質 19.9 g 炭水化 301.9 g 塩分 7.8 g	1698 kcal 蛋白質 69.9 g 脂質 15.7 g 炭水化 309.2 g 塩分 7.7 g	1647 kcal 蛋白質 71.1 g 脂質 19.7 g 炭水化 289.1 g 塩分 7.9 g	1630 kcal 蛋白質 69.5 g 脂質 18.1 g 炭水化 288.6 g 塩分 7.7 g	1662 kcal 蛋白質 66.2 g 脂質 16.7 g 炭水化 302.9 g 塩分 7.8 g											

低残渣食

献立表(週間)

	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	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	70	野菜と 豆腐の 煮物	木綿豆腐 100 ほうれん草(葉 10 人参 皮剥 10 玉葱 40 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	100	鶏ささ みの味 噌焼き	ささ身 60 合成清酒 1 淡色辛みそ 2 みりん風調味料 1 濃口醤油 1 ブロッコリー 40	60	オイス ターソ ース炒 め	鶏ひき肉 30 キャベツ(葉先 50 人参 皮剥 10 ピーマン 10 かき油 3	30	豆腐と キャベツ のソテ ー	焼き豆腐 25 キャベツ 30 人参 皮剥 10 ピーマン 10 中華味 0.5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	25	スクラ ンブル エッグ パセリ	冷凍全卵 50 豆乳 10 食塩 0.2 パセリ 0.5	50	白菜の スープ 煮	白菜(葉先) 70 木綿豆腐 25 かにかま 10 さやえんどう 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 片栗粉 1	70	大根煮	大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 さやいんげん(10 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	50	塩たら こ	たらこ 10 しそ 0.5	10	豆腐の 五目煮	木綿豆腐 25 人参 皮剥 10 大根 皮剥 30 さやいんげん(10 濃口醤油 2.5 上白糖 1 片栗粉 1	25	煮物	焼き竹輪 10 かぶ 皮剥 40 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	10	きんぴ ら風	大根 皮剥 40 人参 皮剥 10 いんげん ゆで 8 濃口醤油 2.5 上白糖 1	40	焼き魚	ほっけ・20g 20 食塩 0.1 しそ 0.5	20	みそ汁	白菜(葉先) 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	30	たいみ そ	たいみそ 10	10	みそ汁	木綿豆腐 30 小松菜(葉先) 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	30	ゆかり 和え	白菜(ゆで) 30 食塩 0.1 ゆかり 0.3	30	みそ汁	葉大根・葉、生 20 人参 皮剥 5 みそ汁 5 玉葱 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	20	きゆう りの塩 もみ	きゅうり(皮な 20 食塩 0.1	20	おかか 和え	きゅうり(皮な 20 濃口醤油 1 上白糖 0.2 削り節 0.1	20	みそ汁	キャベツ(葉先 20 人参 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	20	ジュー ス	りんご(濃縮還 200	200	ジュー ス	りんご(濃縮還 200	200	ジュー ス	りんご(濃縮還 200	200	ジュー ス	りんご(濃縮還 200	200	ジュー ス	りんご(濃縮還 200	200												
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	鶏塩そ うめん	そうめん ゆで 260 若鶏もも 皮な 40 食塩 1	260	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	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	魚の梅 煮	まこがれい・60 60 梅漬(調味漬) 2.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 しそ 1 青梅甘露煮 18	60	シチュ ー	若鶏ささ身 40 玉葱 40 人参 皮剥 20 薄力粉 1等 5 豆乳 60 コンソメ 0.5 食塩 1	40	魚塩麴 焼き	あかうお・60g 60 塩こうじ 3 合成清酒 3 しそ 0.5 トマト(皮なし 20	60	魚パン 粉焼き	大根 皮剥(ゆ 50 人参 皮剥(ゆ 10 上白糖 0.5 食塩 0.2	50	大根の 和え物	大根 皮剥(ゆ 50 人参 皮剥(ゆ 10 上白糖 0.5 食塩 0.2	50	魚	まだら・30g(30 食塩 0.15 パン粉(乾燥) 3 キャベツ(葉先 25 ソースパック 5	30	大根の 煮物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 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 60 豆乳 10 食塩 0.3	60	炊き合 わせ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 鶏卵 50 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 かつお・昆布だ 10	40	サラダ	キャベツ(葉先 30 ミニトマト(皮 15 ブロッコリー(20 鶏卵 25 減塩正油パック 5	30	ビーフ ソソテ ー	ビーフン 5 玉葱 40 ピーマン 8 食塩 0.3	5	さつま 芋の金 平風	さつま芋(皮な 50 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ(4 みりん風調味料 2 上白糖 2	50	春雨サ ラダ	緑豆春雨 6 きゅうり(皮な 20 人参 皮剥 5 減塩正油パック 5	6	野菜サ ラダ	レタス 30 きゅうり(皮な 15 ミニトマト(皮 15 鶏卵 25 醤油パック 5	30	マセド アンサ ラダ	さつま芋 30 きゅうり(皮な 20 人参 皮剥 10 減塩正油パック 5	30	長芋の 和え物	なが芋 50 きゅうり(皮な 10 減塩しょうゆ(2.5	50	果物	ぶどう 缶詰 40	40	二色浸 し	白菜(葉先) 30 小松菜(葉先) 30 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 1	30	果物	黄桃缶 40	40	みそ汁	じゃが芋 40 貝割大根・芽 5	40	きになる野菜(125	キャベツ(葉先 40 はんぺん 10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 2	40

低残渣食

献立表(週間)

		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	みそ汁	小松菜(葉先)	20			果物	もも缶(果肉)	40			果物	みかん缶詰(果)	40	卵とじ	鶏卵	50					
		葱	5												人参皮剥	10					
		淡色辛みそ	10												小葱	5					
		煮干しだし	150												かつお・昆布だ	15					
	果物	もも缶(果肉)	40												食塩	0.2					
														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			
	蒸し帆立	ホタテ貝柱	60	煮魚	まこがれい・80	80	鶏肉卵	若鶏もも皮な	60	すき焼き	若鶏もも皮な	50	魚西京焼	そい40g(骨)	80	照焼魚	まだら・80g(100			
		ブロッコリー	30		減塩しょうゆ(7.5	とじ	玉葱	50		焼き豆腐	30		減塩みそ	6.7		濃口醤油	5			
		赤ピーマン	10		上白糖	1.5		上白糖	1		白菜(葉先)	60		上白糖	0.7		上白糖	1			
		黄ピーマン	10		合成清酒	2.5		みりん風調味料	2.5		葱	15		みりん風調味料	3.3		みりん風調味料	2.5			
		減塩正油パック	5		人参皮剥	15		淡口醤油	7.5		人参皮剥	8		大根皮剥	40		合成清酒	1			
	南瓜のコンソメ煮	かぼちゃ(皮な)	60		小松菜(葉先)	50		煮干しだし	30		減塩しょうゆ(10		しそ	0.5		大根皮剥	40			
		玉葱	20	甘味噌かけ	里芋	60		鶏卵	50		上白糖	2		減塩正油パック	5		しそ	1			
		コンソメ	0.5		凍り豆腐	4	焼き茄子	なす(皮なし)	60		みりん風調味料	2.5	青菜ソテー	チンゲンサイ(60		醤油パック	5			
		食塩	0.2		さやえんどう	4		削り節	0.2	里芋田楽	里芋	40		人参皮剥	10	さつま芋の甘煮	さつま芋	45			
	おかか	キャベツ(葉先)	50		淡色辛みそ	5		減塩正油パック	5		さやえんどう	6		食塩	0.2		上白糖	5			
	和え	ピーマン	5		上白糖	1	野菜サラダ	きゅうり(皮な)	25		淡色辛みそ	6	長芋の和え物	なが芋	40		食塩	0.1			
		削り節	0.5		みりん風調味料	1		はつかだいこん	5		上白糖	1		きゅうり(皮な)	10	和え物	きゅうり(皮な)	40			
		濃口醤油	5	胡瓜の和え物	きゅうり(皮な)	30		レタス	20		みりん風調味料	2.5		上白糖	0.5		人参皮剥	5			
		上白糖	0.5		大根皮剥(ゆ)	20		減塩しょうゆ(5	胡瓜の和え物	きゅうり(皮な)	40		減塩しょうゆ(2.5		濃口醤油	2.5			
	スープ	チンゲンサイ	30		濃口醤油	5	みそ汁	西洋かぼちゃ(30		鶏卵	15	茶碗蒸し	なると	10		かつお節	0.3			
		人参皮剥	8		上白糖	0.5		葱	5		濃口醤油	2.5		食塩	0.2	八杯汁	木綿豆腐	30			
		鶏ガラスープ	0.25	みそ汁	じゃが芋ゆで	20		淡色辛みそ	10	カリフラワー	カリフラワー	40		かつお・昆布だ	100		かつお・昆布だ	150			
		中華味	0.5		玉葱	20		煮干しだし	150		削り節	0.5		鶏卵	50		濃口醤油	5			
		食塩	0.5		淡色辛みそ	10					濃口醤油	5		合成清酒	1		食塩	0.2			
	ゼリー	青りんごゼリー	60		煮干しだし	150					のおかか	濃口醤油	5		みりん風調味料	1		片栗粉	1		
											和え物	淡口醤油	2.5		淡口醤油	2.5		片栗粉	1		
栄養価	1杯分	1681 kcal	蛋白質 71.2 g	1杯分	1668 kcal	蛋白質 69.9 g	1杯分	1668 kcal	蛋白質 74.2 g	1杯分	1667 kcal	蛋白質 67.9 g	1杯分	1663 kcal	蛋白質 69.6 g	1杯分	1738 kcal	蛋白質 71.6 g	1杯分	1657 kcal	蛋白質 68.4 g
		脂質 15.1 g	炭水化 309.5 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		脂質 18.7 g	炭水化 296.8 g		脂質 15.3 g	炭水化 319.3 g		脂質 17.9 g	炭水化 299.9 g
		塩分 7.7 g			塩分 7.7 g			塩分 7.6 g			塩分 7.9 g			塩分 7.9 g			塩分 7.8 g			塩分 7.1 g	

低残渣食

献立表(週間)

	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)				
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		
	卵豆腐	冷凍全卵	20	玉葱の	冷凍全卵	50	卵とじ	冷凍全卵	50	アスパ	グリーンアスパ	40	中華炒	ほうれん草(葉	50	焼き魚	ほっけ・40g	40	野菜卵	キャベツ	80		
	あんか	煮干しだし	20	炒め物	玉葱	40		玉葱	40	ラのソ	赤ピーマン	5	め	玉葱	40		大根 皮剥	40	とじ	人参 皮剥	10		
	け	淡口醤油	2.5		キャベツ(葉先	30		濃口醤油	5	テー	食塩	0.3		人参 皮剥	10		しそ	1		さやいんげん(10		
		減塩しょうゆ(2.5		赤ピーマン	5		上白糖	1					中華味	0.5		減塩正油パック	5		かつおだし	20		
		上白糖	1		中華味	0.5		みりん風調味料	2.5	焼き魚	そい 70g(骨	70		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	0.5		食塩	0.8		
		片栗粉	1		食塩	0.3		煮干しだし	30		食塩	0.3		上白糖	0.5	野菜ソ	キャベツ(葉先	60		冷凍全卵	50		
		貝割大根・芽	5								しそ	1		蒸し豆	木綿豆腐	100	和え物	キャベツ(葉先	0.3				
	野菜の	キャベツ(葉先	40	加ワワ	カリフラワー	50	チンゲ	はんぺん	10				腐	葱	2	和え物	白菜	40	和え物	きゅうり(皮な	30		
	炒め煮	人参 皮剥	10	の和え	人参 皮剥	10	ン菜の	チンゲンサイ(40	おかか	大根 皮剥(ゆ	20		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(2.5		人参 皮剥	5		
		焼き竹輪	5	物	減塩しょうゆ(2.5	炒め煮	人参 皮剥	10	和え	キャベツ ゆで	20			0.1		みりん風調味料	2.5		めんつゆ(スト	2.5		
		減塩しょうゆ(5		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5		食塩	0.1		濃口醤油	1	きゅう	きゅうり(皮な	40		大根の	50		
		上白糖	1		鯛みそ	10		上白糖	1		上白糖	0.5		削り節	0.3	りの和	人参 皮剥	5	みそ汁	ほうれん草	30		
	たいみ	たいみそ	8	みそ汁	白菜(葉先)	20	鯛味噌	たいみそ	10		みそ汁	ほうれん草(葉	20		え物	葱	5		葱	5	煮物	大根 皮剥	
	そ				木綿豆腐	30		たいみそ	10		みそ汁	淡色辛みそ	10		減塩しょうゆ(2.5		淡色辛みそ	10		上白糖	1	
					淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		煮干しだし	150			0.5		煮干しだし	150		煮干しだし	15		
	みそ汁	大根 葉	20		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150		みそ汁	大根 葉	20		みそ汁	大根 葉	20	みそ汁	玉葱	20
		棒麩	1		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150		ジュース	キャベツ(葉先	20	ジュース	パイナップル(濃縮還	200	みそ汁	さやえんどう	5	
		淡色辛みそ	10	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		淡色辛みそ	10		ジュース	パイナップル(濃縮還	200		淡色辛みそ	10	
		煮干しだし	150	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		煮干しだし	150		ジュース	パイナップル(濃縮還	200		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	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	うどん	うどん ゆで	280	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90		
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	60	石狩鍋	さけ・60g(骨	60	焼き魚	ほっけ・80g(80	蒸しかまぼこ	ほうれん草(葉	25	鶏肉の	若鶏もも 皮な	90	スープ	ホタテ貝柱	60	焼き魚	まだら・80g	80		
	リーム	食塩	0.3		じゃが芋	40		食塩	0.4		葱	5	あんか	片栗粉	1	煮	じゃが芋	30		食塩	0.4		
	煮	人参 皮剥	15		玉葱	30		大根 皮剥	40		かつお・昆布だ	170	け	玉葱	50		ブロッコリー(20		ブロッコリー	30		
		薄力粉 1等	5		大根 皮剥	30		しそ	1		めんみ 1.8L	10		もやし	20		キャベツ(葉先	20		減塩正油パック	5		
		豆乳	40		人参 皮剥	20		減塩正油パック	5					人参 皮剥	5		人参 皮剥	10		人参 皮剥	10		
		コンソメ	0.5		葱	10		炊合せ	かぶ 皮剥	40		鶏卵	25		減塩しょうゆ(7.5		コンソメ	0.5	和え物	なが芋	60	
		食塩	0.2		減塩みそ	15	野菜ソ	キャベツ(葉先	50		人参 皮剥	15		上白糖	1		食塩	0.5		きゅうり(皮な	5		
		パセリ(粉	0.2		かつお・昆布だ	200	テー	ピーマン	5		さやえんどう	4		合成清酒	2.5		みりん風調味料	2.5	ピーマ	赤ピーマン	20		
					キャベツ	40		食塩	0.3		減塩しょうゆ(5		かつお・昆布だ	30		かつお・昆布だ	30	ンソテ	黄ピーマン	20		
	大根サ	大根 皮剥(ゆ	40	ツの炒	人参 皮剥	10		食塩	0.3		上白糖	1		片栗粉	1		片栗粉	1	ー	ピーマン	20		
	ラダ	人参 皮剥(ゆ	5	めもの	焼き竹輪	10	和え物	きゅうり(皮な	20		煮干しだし	1		糸みつば	5		糸みつば	5		食塩	0.3		
		きゅうり(皮な	10		食塩	0.3		春雨	3											なす味	なす(皮なし)	40	
		減塩正油パック	5					かにかま	5	おろし	大根 皮剥	50	煮物	大根 皮剥	40	サラダ	レタス(葉先)	30		噌炒め	玉葱	20	
				和え物	オクラ	50		減塩しょうゆ(2.5	和え	きゅうり(皮な	5		人参 皮剥	15		人参 皮剥	5		人参 皮剥	5		
	チンゲ	チンゲンサイ(50		減塩しょうゆ(5		上白糖	0.5		食塩	0.3		減塩しょうゆ(5		鶏卵	25		鶏卵	25		
	ン菜の	減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1		削り節	1	蒸し焼	ホタテ貝柱	60		上白糖	1		減塩正油パック	5	煮物	凍り豆腐	8		
	お浸し	煮干しだし	2.5					蒸し焼	き	食塩	0.4	果物	みかん缶詰(果	40		煮干しだし	15		減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	
								食塩	0.4											上白糖	1		
	じゃが	じゃが芋	40	果物	ぶどう 缶詰	40		小葱	3				お浸し	白菜(ゆで)	30	オニオ	玉葱	30		かつお・昆布だ	10		
	芋の煮	さやえんどう	10											減塩しょうゆ(2.5	ブ	コンソメ	0.5		小葱	5		

献立表(週間)

低残渣食

		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	物	減塩しょうゆ(2.5			果物	りんご	缶詰	40				食塩	0.8	果物	黄桃缶	40				
	果物	みりん風調味料	1							みそ汁	小葱	3	果物	西洋なし(缶詰)	40						
		かつお・昆布だ	20								じゃが芋	20									
		もも缶(果肉)	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			
	焼魚	さけ・80g(骨)	80	チキン	若鶏もも 皮な	60	肉団子	鶏ひき肉	40	チキン	若鶏もも 皮な	120	海鮮炒	はんぺん	20	すき焼	若鶏もも 皮な	80			
		大根 皮剥	40	ソテー	食塩	0.2	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			
		しそ	1		人参 皮剥	5	け	食塩	0.1		キャベツ(葉先	30		若鶏むね皮なし	20		白菜(葉先)	30			
		減塩正油パック	5		もやし	40		鶏卵	3		トマト(皮なし	15		さやいんげん(10		葱	15			
	麻婆豆腐	木綿豆腐	30		ブロッコリー	40		薄力粉 1等	3		醤油パック	5		玉葱	20		人参 皮剥	8			
		鶏ひき肉	30	じゃが	じゃが芋	50		人参 皮剥	20	さつま	さつま芋(皮な	80		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(7.5			
		玉葱	50	芋炒煮	濃口醤油	2.5		減塩しょうゆ(5		芋の甘	5		中華味	0.5		上白糖	2			
		葱	10		上白糖	0.5		上白糖	1	煮	上白糖	5		食塩	0.3		みりん風調味料	2.5			
		減塩しょうゆ(5		片栗粉	1		片栗粉	1		小柱の	20		上白糖	1		合成清酒	2.5			
		減塩みそ	2	おろし	大根 皮剥	40		小葱	5	いたやがい	20		合成清酒	2.5	里芋田	里芋	30				
		上白糖	1	和え	きゅうり(皮な	5		白菜	60	きゅうり(皮な	20		片栗粉	2	菜	さやえんどう	6				
		合成清酒	2.5		淡口醤油	2.5	お浸し	濃口醤油	2.5	レタス	10		うずら卵	20		減塩みそ	5				
		鶏ガラスープ	0.25		玉葱	40		削り節	0.2	玉葱	10		なす(皮なし)	30		上白糖	1				
		中華味	0.5	スープ	人参 皮剥	10	煮物	西洋かぼちゃ(40	減塩しょうゆ(2.5	焼き茄	小葱	3		みりん風調味料	2.5				
		片栗粉	1		コンソメ	0.5		さやえんどう	5	かつお・昆布だ	2.5	子	減塩しょうゆ(2.5	おろし	大根 皮剥	40				
	和え物	大根 皮剥(ゆ	50		食塩	0.8		減塩しょうゆ(5	みりん風調味料	1	和え物	減塩しょうゆ(2.5	和え	きゅうり(皮な	10				
		食塩	0.2					上白糖	0.5	ゼリー	青りんごゼリー	60		小松菜(葉先)	40		減塩しょうゆ(2.5			
		上白糖	0.5											人参 皮剥	5		お浸し	白菜			
	みそ汁	キャベツ	30				みそ汁	なす(皮なし)	20					減塩しょうゆ(2.5		湯豆腐	切りみつば			
		葱	10					淡色辛みそ	10					凍り豆腐	2		湯豆腐	木綿豆腐			
		淡色辛みそ	10					煮干しだし	150					小松菜(葉先)	30		湯豆腐	木綿豆腐			
		煮干しだし	150											淡色辛みそ	10		湯豆腐	減塩しょうゆ(
														煮干しだし	150		湯豆腐	減塩しょうゆ(
	ゼリー	青りんごゼリー	60											食塩	0.5	みそ汁	凍り豆腐	2			
														ジュース	りんご(濃縮還	200		湯豆腐			
																		湯豆腐			
栄養価	エネルギー	1723 kcal	蛋白質 69.4 g	エネルギー	1671 kcal	蛋白質 67.0 g	エネルギー	1677 kcal	蛋白質 67.2 g	エネルギー	1650 kcal	蛋白質 69.5 g	エネルギー	1653 kcal	蛋白質 69.6 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
	脂質	19.5 g	炭水化 310.7 g	脂質	17.4 g	炭水化 306.8 g	脂質	19.2 g	炭水化 300.5 g	脂質	15.8 g	炭水化 300.6 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
	塩分	7.6 g		塩分	6.7 g		塩分	7.9 g		塩分	7.6 g		塩分	7.8 g		塩分	7.8 g		塩分	7.0 g	

