

☆今月のメニュー☆

>>>>>>

<<<<<<

2021/12/02 15:48

食種：常食1800

選択食：A

食種	9/1 (水)	9/2 (木)	9/3 (金)	9/4 (土)	9/5 (日)	9/6 (月)	9/7 (火)	9/8 (水)	9/9 (木)	9/10 (金)
朝食	米飯180 みそ汁(わかめ・芋) ほっけの焼魚 付)大根おろし チンゲン菜の磯辺和え 牛乳 200	食パン⑧2枚 ジャム(ブルーベリー) ミネストローネ スクランブルエッグ 付)7パウ 牛乳 200	米飯180 みそ汁(水菜・しめじ) 炒り豆腐(鶏肉) 納豆の磯辺和え 牛乳 200	米飯180 みそ汁(茄子・葱) 納豆(わか) 7パウとベコンの汁 牛乳 200	米飯180 みそ汁(ふのり・エノ) 肉そぼろ 春雨の酢の物 牛乳 200	米飯180 みそ汁(大根・大根葉) だし巻きたまご 付)ブロッコリー ひじき炒り煮 牛乳 200	食パン⑧2枚 ジャム(いちご) コーンポタージュ ツナ入野菜炒め 牛乳 200	米飯180 みそ汁(凍り豆腐・青菜) 赤魚の粕漬け 付)イゲン 煮物 牛乳 200	米飯180 みそ汁(麩・チゲン菜) 納豆 春雨炒め 牛乳 200	米飯180 みそ汁(里芋・絹さや) 油麩の卵とじ 小松菜のおかか和え 牛乳 200
昼食	米飯180 麻婆なす もやし中華和え 果物(バナナ)	米飯180 鮭のちゃんちゃん焼風 蓮根きんぴら 果物(パイナップル)	麦ごはん180 ビーフカレー エビサラダ 果物(キウイフルーツ)	米飯180 かにたまご ぜんまいのナムル ヨーグルト	焼きそば 中華風冷奴 フルーツポンチ	米飯180 ミックスフライ 付)オリーブオイル 青菜のわかめ和え 果物(パイナップル)	米飯180 白身魚の南蛮漬け じやが芋のカレー 果物(オレンジ)	米飯180 牛丼 青菜の揚げ浸し フルーチェ(ピーチ)	うどん 270 きのこうどん 茄子の揚げ浸し さつまいものレモン煮	米飯180 かじきの味噌マヨ焼き 付)ワイドポト わかめのポン酢和え 果物(オレンジ)
夕食	米飯180 つくねと野菜スー 生揚げの炒め物 かぼちやの甘煮 果物(オレンジ)	米飯180 みそ汁(玉葱・人参) チキンカツ 付)ブロッコリー トマトサラダ ラフランスゼリー	米飯180 みそ汁(白菜・豆麩) 赤魚の煮魚 付)イゲン 笹かまのおろし和え 煮豆	ひじきご飯180 みそ汁(玉葱・青菜) 揚げ出し豆腐 果物(オレンジ)	米飯180 コロッケ(玉葱・ピーチ) たらのムニエル 付)グリーン・イゲン サラダ 果物(キウイフルーツ)	米飯180 清汁(昆布・シイタケ) 鶏肉の照焼き 付)ササゲ甘煮 ほうれん草の白和え 果物(バナナ)	米飯180 みそ汁(シイタケ・青菜) 厚揚げのあんかけ チリコンカン 果物(梨)	米飯180 麦ごはん180 ポークカレー わかめサラダ 果物(パイナップル)	米飯180 みそ汁(生揚げ・小葱) 焼肉 付)野菜ソテー 春菊のごま和え 果物(キウイフルーツ)	米飯180 とりめし180 すまし汁(花麩・かひ) 冷や奴 果物(バナナ)
栄養成分	エネルギー 1828 kcal たんぱく質 71.9 g 脂質 45.9 g 炭水化物 270.6 g 食塩相当量 7.1 g	エネルギー 1778 kcal たんぱく質 69.0 g 脂質 47.6 g 炭水化物 264.9 g 食塩相当量 7.6 g	エネルギー 1792 kcal たんぱく質 70.4 g 脂質 40.0 g 炭水化物 279.6 g 食塩相当量 8.5 g	エネルギー 1815 kcal たんぱく質 60.3 g 脂質 52.7 g 炭水化物 264.8 g 食塩相当量 7.5 g	エネルギー 1888 kcal たんぱく質 71.3 g 脂質 48.8 g 炭水化物 280.5 g 食塩相当量 8.5 g	エネルギー 1802 kcal たんぱく質 63.9 g 脂質 47.2 g 炭水化物 271.9 g 食塩相当量 6.9 g	エネルギー 1834 kcal たんぱく質 71.5 g 脂質 51.0 g 炭水化物 266.5 g 食塩相当量 7.5 g	エネルギー 1773 kcal たんぱく質 64.3 g 脂質 40.7 g 炭水化物 279.7 g 食塩相当量 8.4 g	エネルギー 1800 kcal たんぱく質 69.2 g 脂質 44.8 g 炭水化物 273.3 g 食塩相当量 7.4 g	エネルギー 1795 kcal たんぱく質 70.6 g 脂質 48.8 g 炭水化物 256.7 g 食塩相当量 7.6 g

都合により献立が変更になることがあります。

☆今月のメニュー☆

>>>>>>

<<<<<<

2021/12/02 15:48

食 種：常食1800 選択食：A

	9/11 (土)	9/12 (日)	9/13 (月)	9/14 (火)	9/15 (水)	9/16 (木)	9/17 (金)	9/18 (土)	9/19 (日)	9/20 (月)	
朝食	米飯180 みそ汁(ニラ・シジ) 厚揚げの煮物 真砂和え 牛乳 200	米飯180 レゾール 3個 コウモリ(玉葱・人参) ハムエッグ 付) イゲン キャベツのツナ和え カルシウム牛乳	米飯180 みそ汁(かぶ) 炒り豆腐(海老) 加アツのドレッシング和え 牛乳 200	米飯180 みそ汁(里芋・絹さや) 納豆(わか) 野菜炒め 牛乳 200	米飯180 みそ汁(水菜・麩) 温泉卵 ピーフンソテー 牛乳 200	米飯180 みそ汁(なめこ・豆腐) 鶏団子の煮物 青梗菜のからし和え 牛乳 200	ロールパン3コ ジャム(いちご) コウモリ(玉葱・人参) オムレツ 付) ニンジン・アスパラ コーンスロー カルシウム牛乳	米飯180 みそ汁(ふのり・人参) 納豆 ペーコンと納豆炒め物 牛乳 200	米飯180 みそ汁(大根・人参) 納豆 ペーコンと納豆炒め物 牛乳 200	米飯180 みそ汁(なす・わか) 海鮮焼売 3コ キャベツと納豆の和え物 牛乳 200	
昼食	米飯180 八宝菜 かぼちやの甘煮 果物(パイナップル)	米飯180 ぶりの照焼き 付) こんぶ豆 五色なます フルーツヨーグルト(ミカン)	米飯180 スパゲティミートソース キャベツサラダ 果物(オレンジ)	米飯180 ゆかりご飯180 干草卵 なすのみそ炒め 果物(バナナ)	米飯180 チキンカレー レタスサラダ フルーツヨーグルト	米飯180 白身魚フライ 付) アツアツエンドウ マカロニサラダ 果物(バナナ)	米飯180 ホウチン・おろしのせ ひじき炒り煮 果物(オレンジ)	米飯180 生揚げのオムレツ炒め 茄子の南蛮漬け ムース(ゆず風味) 果物(オレンジ)	米飯180 油淋鶏 付) キャベツ ポテトサラダ 果物(オレンジ)	お赤飯 180 さわらの柚子味噌焼 付) 花ちらしれんこん 菊花浸し 茶わん蒸し 2色ようかん	
夕食	米飯180 すまし汁(豆腐・みつば) 鯖の竜田揚げ 付) アツアツ なめこのおろし和え 野菜ジュース(パプリカ)	米飯180 みそ汁(白菜・葱) 肉じゃが 納豆草の磯辺和え 果物(バナナ)	米飯180 みそ汁(水菜・しめじ) 白身魚の甘酢あんかけ 小松菜のナムル 果物(バナナ)	米飯180 中華スープ(パプリカ・ニラ) ぎょうざ 5コ もやしの中華和え 果物(梨)	米飯180 清汁(トウモロコシ・カブ) さばの味噌煮 菜の花の青汁ドレッシング和え 果物(オレンジ)	米飯180 中華スープ(卵・葱) 麻婆豆腐 納豆草のごま和え 果物(パイナップル)	米飯180 コウモリ(白菜・人参) タンドリーチキン 付) イカリ野菜汁 大根サラダ 果物(バナナ)	米飯180 すまし汁(キャベツ・豆腐) 白身魚のオムレツ オクラの青汁ドレッシング和え 果物(バナナ)	米飯180 すまし汁(キャベツ・豆腐) みそかつ めかぶとろろ 果物(梨)	米飯180 すまし汁(キャベツ・豆腐) 白身魚のオムレツ オクラの青汁ドレッシング和え 果物(バナナ)	米飯180 中華スープ(キャベツ・葱) 豚 オクラの青汁ドレッシング和え 果物(バナナ)
栄養成分	エネルギー 1790 kcal たんぱく質 65.5 g 脂質 44.8 g 炭水化物 268.4 g 食塩相当量 7.5 g	エネルギー 1804 kcal たんぱく質 75.4 g 脂質 51.3 g 炭水化物 249.8 g 食塩相当量 6.7 g	エネルギー 1804 kcal たんぱく質 74.3 g 脂質 48.3 g 炭水化物 264.6 g 食塩相当量 9.3 g	エネルギー 1848 kcal たんぱく質 67.9 g 脂質 49.4 g 炭水化物 271.5 g 食塩相当量 6.8 g	エネルギー 1794 kcal たんぱく質 67.1 g 脂質 45.5 g 炭水化物 268.4 g 食塩相当量 8.1 g	エネルギー 1803 kcal たんぱく質 63.8 g 脂質 45.1 g 炭水化物 275.5 g 食塩相当量 6.7 g	エネルギー 1826 kcal たんぱく質 69.0 g 脂質 63.2 g 炭水化物 238.9 g 食塩相当量 7.4 g	エネルギー 1797 kcal たんぱく質 63.9 g 脂質 44.1 g 炭水化物 277.6 g 食塩相当量 7.0 g	エネルギー 1810 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 46.3 g 炭水化物 277.2 g 食塩相当量 6.9 g	エネルギー 1837 kcal たんぱく質 69.6 g 脂質 42.3 g 炭水化物 281.1 g 食塩相当量 8.3 g	

都合により献立が変更になることがあります。

食 種：常食1800 選択食：A

	9/21 (火)	9/22 (水)	9/23 (木)	9/24 (金)	9/25 (土)	9/26 (日)	9/27 (月)	9/28 (火)	9/29 (水)	9/30 (木)
朝食	米飯180 みそ汁(なめこ・葱) ひじき豆腐 キャベツのみそ味噌和え 牛乳 200	食パン②2枚 ジャム(マレード) ココアスプ(キャベツ・人参) ソーゼンのキャベツ炒め ブロッコリーサラダ 牛乳 200	米飯180 みそ汁(茄子・葱) 京がんもの煮物 野菜炒め 牛乳 200	米飯180 みそ汁(玉葱・青菜) 納豆 白菜のとろとろ煮 牛乳 200	米飯180 みそ汁(水菜・しめじ) 親子煮 カゲツ菜のお浸し 牛乳 200	米飯180 みそ汁(凍り豆腐・青菜) さばのおろし煮 白菜の辛子和え 牛乳 200	食パン②2枚 ジャム(りんご) コーンポタージュ 目玉焼き 付)ブロッコリー ハムのマリネ カルシウム牛乳	米飯180 みそ汁(豆麩・初草) 鮭の塩焼き 付)インゲンおなか和え ひじき炒り煮 牛乳 200	米飯180 みそ汁(水菜・しめじ) 納豆 冬瓜のかにあんかけ 牛乳 200	米飯180 みそ汁(油揚げ・芋) 五目玉子焼き 付)ニンジ・アスパラ 磯辺和え 牛乳 200
昼食	米飯180 ハンバーグ 付)アスパラ&ポテト サラダ ヨーグルト	米飯180 さばの味噌煮 カゲツ菜の磯辺和え 野菜ジュース	舞茸ごはん 180 鮭のおろしがけ ホウレン草のピナツ和え 巨峰のロールケーキ	米飯180 とりの唐揚げ 付)もやしソテー 金平ごぼう 果物(バナナ)	米飯180 たらの味噌マヨ焼き 付)アツアツエンドウ 里芋の揚げ煮 果物(梨)	米飯180 豚肉と大根の煮物 ピーンズサラダ 果物(オレンジ)	ゆかりご飯180 筑前煮 白和え 水ようかん	米飯180 カゲツイホリリソ ツナサラダ 果物(バナナ)	米飯180 油麩井 春菊の胡麻和え きなこプリン	米飯180 かきステーキ 付)インゲンソテー 南瓜サラダ 果物(パイナップル)
夕食	米飯180 中華スプ(チゲ・牛乳) チゲヤロス カメと牡蠣の青だし和え 果物(パイナップル)	米飯180 鶏の照焼井 みそ汁(凍豆腐・青菜) オクラの含め煮 果物(バナナ)	米飯180 五目汁 豆腐ステーキのこあん 春雨サラダ 果物(オレンジ)	米飯180 みそ汁(初草・エキ) めぬけの煮魚 付)さやいんげん タラモサラダ 果物(ぶどう)	米飯180 みそ汁(芋・葱) 肉野菜炒め 大根ツナサラダ 果物(カブ・アボカド)	米飯180 みそ汁(水菜・玉葱) 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 果物(パイナップル)	米飯180 コツクスプ(玉葱・人参) 白身魚のパン粉焼き 付)イカリ野菜ソテー マカロニサラダ 果物(梨)	米飯180 中華スプ(玉葱・エキ) 厚揚げ肉味噌あんかけ 小松菜のわさび和え 野菜ジュース(ベリー系)	米飯180 清汁(トウモロコシ・和わか) 鱈のカレー竜田揚げ 付)ブロッコリー 炒り豆腐 果物(カブ・アボカド)	米飯180 すまし汁(みつば・豆腐) 麻婆春雨 もやしの中華和え フルーチェ(ピーチ)
栄養成分	1799 kcal たんぱく質 64.1g 脂質 47.5g 炭水化物 269.5g 食塩相当量 7.4g	1782 kcal たんぱく質 71.6g 脂質 46.2g 炭水化物 265.0g 食塩相当量 8.7g	1828 kcal たんぱく質 68.5g 脂質 51.1g 炭水化物 264.0g 食塩相当量 7.8g	1797 kcal たんぱく質 65.9g 脂質 47.7g 炭水化物 264.4g 食塩相当量 6.4g	1789 kcal たんぱく質 72.6g 脂質 47.6g 炭水化物 255.8g 食塩相当量 7.0g	1804 kcal たんぱく質 67.1g 脂質 54.3g 炭水化物 250.9g 食塩相当量 6.7g	1812 kcal たんぱく質 69.8g 脂質 45.2g 炭水化物 277.2g 食塩相当量 7.7g	1798 kcal たんぱく質 72.8g 脂質 47.9g 炭水化物 268.7g 食塩相当量 10.1g	1805 kcal たんぱく質 69.6g 脂質 50.8g 炭水化物 256.6g 食塩相当量 7.1g	1781 kcal たんぱく質 69.4g 脂質 41.7g 炭水化物 270.7g 食塩相当量 7.1g

都合により献立が変更になることがあります。

☆今月のメニュー☆

<<< >>>

食種	9/1 (水)	9/2 (木)	9/7 (火)	9/8 (水)	9/9 (木)	9/14 (火)	9/15 (水)	9/16 (木)	9/21 (火)	9/22 (水)
朝食	米飯180 みそ汁(わかめ・芋) ほっけの焼魚 付)大根おろし チンゲン菜の磯辺和え 牛乳 200	食パン②2枚 ジャム(ブルーベリー) ミネストローネ スクランブルエッグ 付)7パウ 牛乳 200	食パン②2枚 ジャム(いちご) コーンポタージュ ツナ入野菜炒め 牛乳 200	米飯180 みそ汁(凍り豆腐・青菜) 赤魚の粕漬け 付)イゲン 煮物 牛乳 200	米飯180 みそ汁(麩・チンゲン菜) 納豆 春雨炒め 牛乳 200	米飯180 みそ汁(里芋・絹さや) 納豆(わか)ら 野菜炒め 牛乳 200	米飯180 みそ汁(水菜・麩) 温泉卵 ピーフンソテー 牛乳 200	米飯180 みそ汁(なめこ・豆腐) 鶏団子の煮物 青梗菜のからし和え 牛乳 200	米飯180 みそ汁(なめこ・葱) ひじき豆腐 キャベツのみそマヨ和え 牛乳 200	食パン②2枚 ジャム(マールド) コナクアブ(キャベツ・人参) リゼンジのケチアップ炒め ブロッコリーサラダ 牛乳 200
昼食	五目あんかけ焼きそば もやしの中華和え 果物(バナナ)	米飯180 おろしハンバーグ 付)キャベツ 蓮根きんぴら 果物(パイナップル)	米飯180 豚肉の味噌漬け焼 付)カワラ じゃが芋のカレー 果物(オレンジ)	米飯180 かつ丼 青梗菜の辛子和え フルーチェ(ピーチ)	米飯180 ピピン丼 茄子の揚げ浸し さつまいものレモン煮	ゆかりご飯180 アジのタルタル焼き 付)スナップエンドウ なすのみそ炒め 果物(キウイフルーツ)	米飯180 みそ汁(卵・ツ)3個付 レタスサラダ フルーツヨーグルト 果物(バナナ)	米飯180 みそ汁(鶏・ツ)3個付 オムライス180 サラダ ヨーグルト	米飯180 みそ汁(なめこ・豆腐) 鶏団子の煮物 青梗菜のからし和え 牛乳 200	豚肉のピカタ 付)キノコ チンゲン菜の磯辺和え 野菜ジュース
夕食	米飯180 つくねと野菜スープ 生揚げの炒め物 かぼちやの甘煮 果物(オレンジ)	米飯180 みそ汁(玉葱・人参) チキンカツ 付)ブロッコリー トマトサラダ ラフランスゼリー	米飯180 みそ汁(シジメ・青菜) 厚揚げのあんかけ チリコンカン 果物(梨)	麦ごはん180 ポークカレー わかめサラダ 果物(パイナップル)	米飯180 みそ汁(生揚げ・小葱) 焼肉 付)野菜ソテー 春菊のごま和え 果物(キウイフルーツ)	米飯180 中華スープ(リンゴ・ゴ)うざ 5コ もやしの中華和え 果物(梨)	米飯180 清汁(トロ昆布・和卵) さばの味噌煮 菜の花の青ツドリ和え 果物(オレンジ)	米飯180 中華スープ(卵・葱) 麻婆豆腐 セリ草のごま和え 果物(パイナップル)	米飯180 中華スープ(チンゲン・MA) チンゲンヤロース 卵マとキノコの青ドリ和え 果物(パイナップル)	米飯180 鶏の照焼丼 みそ汁(凍豆腐・青菜) オクラの合め煮 果物(バナナ)
栄養成分	1909 kcal たんぱく質 82.5g 脂質 45.8g 炭水化物 280.7g 食塩相当量 8.3g	1802 kcal たんぱく質 62.8g 脂質 51.2g 炭水化物 288.3g 食塩相当量 8.0g	1888 kcal たんぱく質 73.5g 脂質 59.8g 炭水化物 257.9g 食塩相当量 7.6g	1761 kcal たんぱく質 64.5g 脂質 40.2g 炭水化物 277.0g 食塩相当量 7.4g	1788 kcal たんぱく質 62.6g 脂質 42.3g 炭水化物 280.0g 食塩相当量 6.2g	1885 kcal たんぱく質 71.0g 脂質 53.2g 炭水化物 269.8g 食塩相当量 6.6g	1876 kcal たんぱく質 71.7g 脂質 60.8g 炭水化物 252.9g 食塩相当量 8.7g	1880 kcal たんぱく質 68.5g 脂質 54.9g 炭水化物 266.5g 食塩相当量 7.3g	1827 kcal たんぱく質 68.4g 脂質 50.9g 炭水化物 266.5g 食塩相当量 7.6g	1851 kcal たんぱく質 71.0g 脂質 53.3g 炭水化物 266.0g 食塩相当量 8.2g

都合により献立が変更になることがあります。

☆今月のメニュー☆

>>>>>>

<<<<<<

2021/12/03 14:03

食種：常食1800 選択食：B

9/28 (火)	9/29 (水)	9/30 (木)						
朝食 米飯 180 みそ汁 (豆麩・かつ草) 鮭の塩焼き 付) イゲンおかか和え ひじき炒り煮 牛乳 200	米飯 180 みそ汁 (水菜・しめじ) 納豆 冬瓜のかにあんかけ 牛乳 200	米飯 180 みそ汁 (油揚げ・芋) 五目玉子焼き 付) ニンジン・アスパラ 磯辺和え 牛乳 200						
昼食 米飯 180 ホイコーロー ツナサラダ 果物 (バナナ)	米飯 180 鶏そぼろ丼 春菊の胡麻和え きなこプリン	米飯 180 鶏肉の塩麹焼き 付) イゲン汁 南瓜サラダ 果物 (パイナップル)						
夕食 米飯 180 中華スープ (玉葱・エノキ) 厚揚げ肉味噌あんかけ 小松菜のわさびマヨ和え 野菜ジュース (パプリカ付)	米飯 180 清汁 (トロ昆布・かつお) 鯖のカレー竜田揚げ 付) プロポリ 炒り豆腐 果物 (アップル・バナナ)	米飯 180 すまし汁 (みつば・豆腐) 麻婆春雨 もやし中華和え フルーツ (ピーチ)						
栄養成分 エネルギー 1785 kcal たんぱく質 72.8 g 脂質 47.1 g 炭水化物 257.2 g 食塩相当量 7.0 g	エネルギー 1806 kcal たんぱく質 74.0 g 脂質 51.2 g 炭水化物 250.2 g 食塩相当量 6.6 g	エネルギー 1803 kcal たんぱく質 66.0 g 脂質 45.5 g 炭水化物 270.1 g 食塩相当量 7.2 g						

都合により献立が変更になることがあります。

常食1800

献立表

A

区分	09月01日(水)	09月02日(木)	09月03日(金)	09月04日(土)
朝食	米飯180	食パン⑧2枚	米飯180	米飯180
	米 79.0	食パン(8枚切) 100.0	米 79.0	米 79.0
	みそ汁(わかめ・芋)	ジャム(ブルーベリー)	みそ汁(水菜・しめじ)	みそ汁(茄子・葱)
	素干わかめ(小) 0.5	ブルーベリージャム 15.0	京菜 15.0	なす 20.0
	チルドポテト(ダイス) 20.0	ミネストローネ 30.0	しめじ 10.0	青ネギ(キザミ) 5.0
	顆粒だし(減塩) 0.5	キャベツ15mmカット 25.0	顆粒だし(減塩) 0.5	顆粒だし(減塩) 0.5
	白みそ 4.0	チルドポテト(ダイス) 20.0	白みそ 4.0	白みそ 4.0
	赤みそ 4.0	玉葱(15mmダイス) 15.0	赤みそ 4.0	赤みそ 4.0
	ほっけの焼魚	人参(ダイス) 10.0	炒り豆腐(鶏肉)	納豆(オカラ)
	骨なしほっけ 70g 70.0	大豆水煮 10.0	Pひきわり納豆(40g) 100.0	オクラスライス 15.0
	塩 0.2	ベーコン(短冊) 10.0	鶏ミンチ 20.0	アスパラとベーコンのソテー
	付)大根おろし	オリーブ油 1.0	人参 いちよう 10.0	冷グリーンアスパラ 40.0
	大根おろし 30.0	トマトジュース 30.0	キャベツ 30.0	ベーコン(短冊) 20.0
	パックまるやか醤油 3.0	コンソメ 1.3	冷グリーンピース 5.0	玉葱(短冊) 30.0
	チンゲン菜の磯辺和え	塩 0.1	植物油(炒め油) 1.0	植物油(炒め油) 2.0
	チンゲン菜 60.0	白コショウ 0.0	顆粒だし(減塩) 0.5	塩 0.2
	えのき茸 15.0	スクランブルエッグ 60.0	砂糖 2.0	白コショウ 0.0
きざみのり 0.3	スクランブルエッグ 60.0	日本酒 12.0	牛乳 200	
まるやか醤油 3.0	Pケチャップ 12.0	醤油 30.0	牛乳200 206.0	
牛乳 200	付)アスパラ	ホウレン草のごま和え		
牛乳200 206.0	冷グリーンアスパラ 30.0	ほうれんそう 0.2		
	塩 0.2	白すりごま 2.0		
	牛乳 200 206.0	砂糖 2.0		
	牛乳200 206.0	まるやか醤油 3.0		
		牛乳 200 206.0		
		牛乳200 206.0		
昼食	米飯180	米飯180	麦ごはん180	米飯180
	米 79.0	米 79.0	米 63.0	米 79.0
	麻婆なす	鮭のちやんちやん焼風	押麦 1kg 70.0	かにたま 16.0
	揚げなす 10g 100.0	骨なしなす 70g 40.0	ビーフカレー 0.2	液卵 60.0
	豚上挽肉 40.0	塩 0.5	非)ビーフカレー 3K 200.0	かにかまちらし 30.0
	にんにく おろし 0.5	こしょう 混合、粉 0.1	玉葱(短冊) 50.0	長葱 20.0
	しょうが おろし 30.0	キャベツ 15.0	乱切キャロット5g 10.0	たけのこ(麻竹干切) 20.0
	玉葱(きざみ) 30.0	玉葱(3mmスライス) 10.0	福神漬 20.0	干し椎茸 0.5
	赤ピーマンスライス 2.0	人参(短冊) 15.0	エビサラダ 5.0	植物油(炒め油) 1.0
	植物油 0.5	えのき茸 6.0	キャベツ 20.0	塩 0.1
	豆板醤 0.5	万能葱 1.5	きゅうり 20.0	植物油 5.0
	中華味 0.5	みそ 1.5	トマト 20.0	中華味 1.0
	砂糖 7.0	砂糖 1.5	むきえび 8.0	砂糖 3.0
	醤油 4.0	みりん 2.0	イタリアンドレッシング 38.0	醤油 4.5
	片栗粉 4.0	日本酒 3.0	果物(キウイフルーツ)	米酢 4.0
	もやし中華和え	バター 30.0	キウイフルーツ 10.0	塩 0.3
	もやし 40.0	蓮根きんぴら 30.0		冷グリーンピース 5.0
	きゅうり 20.0	れんこん水煮(ホール) 10.0		片栗粉 3.0
	蒸し鶏ささみほぐし身 0.1	人参 15.0		ぜんまいのナムル
	塩 1.0	しらたき 2.0		もやし 20.0
	日本酒 10.0	植物油(炒め油) 2.0		にら 15.0
	中華ドレッシング 10.0	砂糖 4.0		ぜんまい 20.0
	果物(バナナ)	醤油 0.5		人参(千切り) 20.0
	バナナ 50.0	白粒ごま 1.0		ゴマ油 1.5
		ゴマ油 50.0		醤油 3.0
		果物(パイン)		にんにく おろし 0.1
	パインアップル 50.0		白粒ごま 0.5	
			ヨーグルト	
			ヨーグルト 100.0	
夕食	米飯180	米飯180	米飯180	ひじきご飯180
	米 79.0	米 79.0	米 79.0	米 79.0
	つくねと野菜スープ	みそ汁(玉葱・人参)	みそ汁(白菜・豆類)	ひじき 1.5
	非)つくねと野菜スープ 175g 175.0	玉葱(3mmスライス) 20.0	白菜 20.0	きざみ油揚げ 5.0
	生揚げの炒め物	人参(千切り) 10.0	豆類(白玉葱) 1.0	人参 10.0
	厚揚げ 10g 80.0	顆粒だし(減塩) 0.5	顆粒だし(減塩) 0.5	砂糖 1.0
	豚ローススライス 20.0	白みそ 4.0	白みそ 4.0	薄口醤油 8.0
	日本酒 1.0	赤みそ 4.0	赤みそ 4.0	みりん 3.0
	醤油 1.0	チキンカツ	赤魚の煮魚	顆粒だし(減塩) 0.5
	白菜 60.0	鶏皮なしもも肉 70g 70.0	骨なし赤魚 80g 80.0	みそ汁(玉葱・青菜)
	人参(短冊) 10.0	塩 0.3	日本酒 0.3	玉葱(3mmスライス) 15.0
	長葱 15.0	こしょう 混合、粉 0.0	砂糖 3.0	小松菜 10.0
	にら 5.0	小麦粉 6.0	醤油 5.0	顆粒だし(減塩) 0.5
	植物油(炒め油) 3.0	卵 M.S 5.0	みりん 3.0	白みそ 4.0
	しょうが おろし 1.0	パン粉 7.0	しょうが おろし 1.0	赤みそ 4.0
	にんにく おろし 0.2	植物油 7.0	付)インゲン	揚げ出し豆腐 20.0
	輪切唐辛子 0.1	パックソース 8g 8.0	冷ざやいんげん	木綿豆腐 100.0
	砂糖 2.0	付)フロッコリー	笹かまのおろし和え	片栗粉 7.0
	日本酒 30.0	冷フロッコリー15g 30.0	大根おろし 60.0	植物油(揚げ油) 10.0
	醤油 3.0	トマトサラダ	笹かま 15.0	大根おろし 30.0
	みそ 5.0	トマト 60.0	菜の花 20.0	かいわれ 3.0
	ゴマ油 1.0	サラダ菜 5.0	ボン酢しょうゆ 7.0	しょうが おろし 1.0
	かぼちゃの甘煮	玉葱(きざみ) 10.0	煮豆 8.0	顆粒だし(減塩) 0.5
	冷かぼちゃ 28g 56.0	フレンチドレッシング 8.0	金時豆 30.0	みりん 2.0
	砂糖 3.0	ラ・フランスゼリー		砂糖 1.0
	醤油 1.0	ラ・フランスゼリー 50.0		醤油 4.0
果物(オレンジ)			果物(オレンジ)	
バレンシアオレンジ 50.0			バレンシアオレンジ 50.0	

常食1800

献立表

A

区分	09月05日(日)	09月06日(月)	09月07日(火)
朝食	米飯180	米飯180	食パン(8枚)
	米 79.0	米 79.0	食パン(8枚切) 100.0
	みそ汁(ふのり・エキ)	みそ汁(大根・大根葉)	ジャム(いちご)
	ふのり 1.0	大根(干切り) 30.0	いちごジャム 15.0
	えのき茸 15.0	大根葉 10.0	コーンポタージュ
	顆粒だし(減塩) 0.5	顆粒だし(減塩) 0.5	コーンクリーム粉末 15.0
	白みそ 4.0	白みそ 4.0	牛乳1000 80.0
	赤みそ 4.0	赤みそ 4.0	水 70.0
	肉そぼろ	だし巻きたまご	パセリ 乾 0.1
	鶏挽肉 40.0	だし巻きたまご 62.5	ツナ入野菜炒め
	玉葱(3mmスライス) 40.0	付)ブロッコリー	マグロフレーク(油漬け) 30.0
	人参(干切り) 10.0	冷ブロッコリー15g 30.0	キャベツ 60.0
	しょうが おろし 0.3	ひじき炒り煮 4.0	ピーマンスライス 10.0
	砂糖 2.0	ひじき 4.0	玉葱(短冊) 10.0
	みりん 2.0	カットさつま揚げ 10.0	人参(短冊) 5.0
	醤油 5.0	人参(干切り) 10.0	植物油(炒め油) 1.0
	冷グリーンピース 3.0	しらたき 7.0	コンソメ 0.3
	春雨の酢の物	大豆水煮 10.0	塩 0.4
	かにかまちらし 15.0	植物油 2.0	白コショウ 0.0
	はるさめ 5.0	砂糖 2.0	牛乳 200
	きゅうり 15.0	醤油 3.0	牛乳200 206.0
	黄ピーマン 5.0	日本酒 1.0	
	米酢 5.0	牛乳 200	
	醤油 3.0	牛乳200	
	ゴマ油 2.0		
	砂糖 1.0		
	牛乳 200		
牛乳200			
206.0			
昼食	焼きそば	米飯180	米飯180
	中華麺(蒸) 200.0	米 79.0	米 79.0
	ウスターソース 1.0	ミックスフライ	白身魚の南蛮漬け
	豚肩スライス 40.0	アジフライ 50	骨なしホキ 80g 新 80.0
	キャベツ 40.0	植物油(揚げ油)	小麦粉 7.0
	人参(短冊) 15.0	イカリングフライ 20g 40.0	植物油(揚げ油) 7.0
	ピーマンスライス 10.0	植物油(揚げ油) 4.0	玉葱(3mmスライス) 30.0
	玉葱(3mmスライス) 20.0	パックソース 8g 8.0	ピーマンスライス 5.0
	もやし 30.0	付)スナップエンドウ	赤ピーマンスライス 5.0
	植物油(炒め油) 3.0	スナップエンドウ 25.0	醤油 5.0
	焼きそばソース(粉末) 10.0	青梗菜のおかか和え	みりん 2.0
	青のり 0.5	チンゲン菜 70.0	砂糖 2.0
	中華風冷奴	もやし 10.0	日本酒 1.0
	絹ごし豆腐 100.0	かつお節 0.1	米酢 5.0
	長葱 10.0	まるやか醤油 3.0	輪切唐辛子 0.0
	中華味 0.1	果物(パイナップル)	じゃが芋のカレー粉
	塩 0.2	パイナップル 50.0	テルドポテト乱切10g 50.0
	白粒ごま 1.0		玉葱(3mmスライス) 20.0
	ゴマ油 3.0		ピーマンスライス 5.0
	フルーツポンチ		ベーコン(短冊) 10.0
	フルーツカクテル缶 70.0		オリーブ油 2.0
	白ワイン 2.0		塩 0.3
			白コショウ 0.0
			カレー粉 0.1
			果物(オレンジ)
			バレンシアオレンジ 50.0
	夕食	米飯180	米飯180
米 79.0		米 79.0	米 79.0
コンソメスープ(玉葱・ピーマン)		清汁(昆布・ミツハ)	みそ汁(シメジ・青菜)
玉葱(3mmスライス) 20.0		どろろ昆布 3.0	しめじ 15.0
ピーマンスライス 10.0		みつば 5.0	畑菜 10.0
コンソメ 2.0		顆粒だし(減塩) 0.5	顆粒だし(減塩) 0.5
塩 0.2		塩 0.8	白みそ 4.0
白コショウ 0.0		日本酒 0.5	赤みそ 4.0
たらのムニエル		薄口醤油 0.5	厚揚げのかいあんかけ
骨なしたら 80g 80.0		鶏肉の照焼き	厚揚げ 10g 100.0
塩 0.3		鶏皮つきもも肉 80g 80.0	白菜 30.0
白コショウ 0.0		日本酒 1.0	かにかまちらし 20.0
小麦粉 4.0		砂糖 2.0	卵 M.S 20.0
植物油 4.0		醤油 5.0	チンゲン菜 10.0
バター 4.0		みりん 2.0	しょうが おろし 0.5
付)ガラス・インゲン		植物油 2.0	中華味 1.0
人参 20.0		付)サツマイモ甘煮	塩 0.5
バター 3.0		さつまいも甘煮 15g 30.0	ゴマ油 0.5
砂糖 1.0		ほうれん草の白和え	片栗粉 2.0
塩 0.1		ほうれん草の白和え 500g 30.0	チリコンカン
冷さやいんげん 20.0		ほうれんそう 40.0	イタリアン野菜ミックス 30.0
植物油 1.0		果物(バナナ)	大豆水煮 10.0
塩 0.3		バナナ 50.0	にんにく おろし 0.5
サラダ			ベイシットマト 20.0
冷ブロッコリー15g 30.0			コンソメ 0.1
スナップエンドウ 20.0			塩 0.1
プチトマト 15.0			輪切唐辛子 0.1
イタリアンドレッシング 8.0		果物(梨)	
果物(キウイフルーツ)		梨 75.0	
キウイフルーツ 38.0			