

献立表

	1月4日(月)	1月5日(火)	1月6日(水)	1月7日(木)	1月8日(金)	1月9日(土)	1月10日(日)
朝	ごはん バター醤油炒め サラダ みそ汁(小松菜) 果物(パイナップル) 野菜ジュース	ごはん A. 鮭缶と白菜の煮物 れんこんのきんぴら みそ汁(里芋) ヨーグルト(ブルーベリー) 野菜ジュース	ごはん A. 納豆(オクラ) ひじき炒め みそ汁(卵) 果物(みかん缶) シヨア(プレーン)	ごはん A. がんもの煮物 とろろ みそ汁(卵) 果物(みかん缶) シヨア(プレーン)	ごはん さわらの照焼き 付) 菜の花 ビーフン炒め みそ汁(なめこ) ヨーグルト和え	ごはん さつま揚げ煮 カリフラワーのゆかり和え みそ汁(しめじ) 果物(洋梨缶) 牛乳	ごはん 赤魚の西京焼き 付) オクラ 小松菜中華炒め みそ汁(絹さや) 果物(白桃缶) シヨア(マスカット)
昼	A定食 エネルギ― 629 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 11.7 g 食塩相当量 2.5 g	Bソーセージソテー エネルギ― 603 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 8.5 g 食塩相当量 2.1 g	Bだし巻き卵 エネルギ― 641 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 9.8 g 食塩相当量 2.5 g	B赤魚の粕漬焼き エネルギ― 636 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 7.7 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギ― 623 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 13.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギ― 681 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 12.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギ― 607 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 7.2 g 食塩相当量 2.2 g
	ごはん 中華鶏 なすとオクラの和風サラダ 五目汁 あんみつ	ごはん A. ハンバーグ(トマトソース) 付) マッシュポテト カリフラワーのドレッシング スープ(MIXベジタブル) ピーチゼリー	ごはん A. 豚肉の生姜焼き 付) ほうれん草 もやしじゃやこ和え すまし汁(ひらたけ) 果物(りんご)	A. たらこスバゲティ ジャーマンポテト スープ(キャベツ) きなこと豆乳プリン	バターロール かぼちゃのスープ煮込み マカロニサラダ 果物(キウイ) 低脂肪牛乳	ビビンバ 里芋みそ煮(わかめ) 中華スープ 杏仁豆腐	カレーライス オムレツ 徳神漬 野菜ジュース
夕	エネルギ― 671 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 10.9 g 食塩相当量 2.9 g	B. あじのガーリックフライ エネルギ― 826 kcal たんぱく質 32.8 g 脂 23.6 g 食塩相当量 3.2 g	B. 煮魚(銀たら) エネルギ― 656 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 19.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギ― 706 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 24.9 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギ― 692 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 21.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギ― 667 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 14.2 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギ― 651 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 21.3 g 食塩相当量 2.8 g
	ごはん 豆腐の肉味噌かけ かぶの酢の物 さつまいもの香り煮 すまし汁(いわしつみれ)	ごはん たらのおろし煮 青菜のマヨネーズ和え みそ汁(玉ねぎ) たくあん	ごはん 家常豆腐 春雨の中華和え かぼちゃ甘煮 みそ汁(モロヘイヤ)	ごはん えびしゅうまい 付) しろな ピーマンのおかか和え しば漬け みそ汁(油揚げ)	ごはん 具入り卵焼き 付) スナックエンドウ 大学芋 めかぶのわさび和え すまし汁(蕨)	ごはん 鶏肉のみそ焼き 付) しろな シーザーサラダ 五目豆腐 スープ(玉ねぎ)	ごはん 鶏肉のオイスターソース 中華卵 かぼちゃのうま煮 ほうれん草のおかか煮 豆腐田楽 みかんムース
栄養師A定食	エネルギ― 748 kcal たんぱく質 31.7 g 脂 18.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギ― 598 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 15.0 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギ― 708 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 17.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギ― 638 kcal たんぱく質 30.0 g 脂 12.2 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギ― 697 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 16.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギ― 664 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 22.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギ― 757 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 24.5 g 食塩相当量 2.0 g
	エネルギ― 2047 kcal たんぱく質 79.4 g 脂 40.8 g 食塩相当量 8.2 g	エネルギ― 2026 kcal たんぱく質 79 g 脂 47.1 g 食塩相当量 8.1 g	エネルギ― 2005 kcal たんぱく質 79.7 g 脂 46.7 g 食塩相当量 7.7 g	エネルギ― 1980 kcal たんぱく質 77.7 g 脂 44.8 g 食塩相当量 9.5 g	エネルギ― 2012 kcal たんぱく質 72.4 g 脂 50.2 g 食塩相当量 8.4 g	エネルギ― 2013 kcal たんぱく質 76 g 脂 49.3 g 食塩相当量 9.7 g	エネルギ― 2016 kcal たんぱく質 62.9 g 脂 53 g 食塩相当量 7.0 g

* 献立は都合により変更する場合があります。

献立表

	1月11日(月)	1月12日(火)	1月13日(水)	1月14日(木)	1月15日(金)	1月16日(土)	1月17日(日)
朝	ごはん 親子煮 フロッコリーのピーナツ和え みそ汁(畑菜) 果物(パイン缶) シヨア(ブルーベリー)	ごはん A.豚肉のカレーソーテー ほうれん草のくるみと和え みそ汁(豆腐) 果物(オレンジ) 牛乳	ごはん A.納豆(ねぎ) なすの炒り煮 みそ汁(葱類) 果物(洋梨缶) シヨア(マスカット)	ごはん A.洋風炒り卵 チンゲン菜の炒め煮 みそ汁(白菜) ライチゼリー 低脂肪牛乳	ごはん メヌケの香味焼き 付)かぼちゃ ほうれん草のお浸し みそ汁(しめじ) 果物(バナナ)	ごはん 鶏肉の漬け焼き 付)オクラ 山菜炒め みそ汁(かぶ) 果物(黄桃缶) シヨア(ストロベリー)	ごはん 赤魚の煮つけ 付)さやいんげん つまみ菜のお浸し みそ汁(じゃが芋) 果物(パイン缶) 牛乳
	A定食 エネルギー 682 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 9.7 g 食塩相当量 2.4 g	B.さばの照焼き エネルギー 716 kcal たんぱく質 32.3 g 脂 17.5 g 食塩相当量 2.4 g	B.温泉卵 エネルギー 674 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 13.8 g 食塩相当量 2.4 g	B.ハムステーキ エネルギー 670 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 15.6 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 5.6 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 632 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 6.0 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 682 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 11.9 g 食塩相当量 2.3 g
昼	ごはん 鶏肉のしそ風味揚げ 付)いんげんソーテー ネバネバ小鉢 すまし汁(菜の花) メロンケーキ	A.えび玉丼 モロヘイヤのなめ茸和え すまし汁(まいだけ) ムース(いちごソース)	ごはん A.白身魚ゆかり衣揚げ 付)さやいんげん サラダ 中華スープ(キャベツ) ココアプリン	A.山菜そば さんびらごぼう くるみケーキ	たまごサンド マススタード炒め ミネストローネ 牛乳	ごはん あじのマリネ モロヘイヤのおかか和え 中華スープ(きくらげ) マンゴーゼリー	ごはん 豆腐ハンバーグ きのこソース 付)人参 ツナ和え スープ(枝豆) ゆずムース
	エネルギー 666 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 17.3 g 食塩相当量 2.2 g	B.焼肉丼 エネルギー 648 kcal たんぱく質 31.7 g 脂 9.5 g 食塩相当量 3.7 g	B.八宝菜 エネルギー 676 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 17.2 g 食塩相当量 2.9 g	B.かき揚げ丼 エネルギー 723 kcal たんぱく質 30.0 g 脂 15.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 748 kcal たんぱく質 29.9 g 脂 32.3 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 12.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 623 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 13.0 g 食塩相当量 3.8 g
夕	ごはん たらの和風ムニエル 付)さつまいも しろなのドレ和え うの花炒り みそ汁(スリムねぎ)	ごはん ぎょうざ 付)ちやし カリフラワーサラダ 中華スープ(チンゲン菜) つば煮け	ごはん 鮭の塩麹焼き 付)畑菜 ポテトサラダ きざみ昆布の炒め煮 すまし汁(えのき)	ごはん ピーマンの肉詰め 付)人参 ちやしソテー(カレー味) きゅうり漬け みそ汁(里芋)	ごはん ビーフシチュー れんこんの和風サラダ ヨーグルト (ブルーベリーソース)	ごはん かにクリームコロッケ サラダ 桜大根漬け スープ(小松菜)	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ 中華スープ(しいだけ) うぐいす豆
	エネルギー 651 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 11.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 638 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 17.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 663 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 16.6 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 620 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 14.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 690 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 15.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 697 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 18.7 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 693 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 19.8 g 食塩相当量 3.4 g
栄養師	A定食 エネルギー 1999 kcal たんぱく質 80.7 g 脂 38.6 g 食塩相当量 7.8 g	エネルギー 2003 kcal たんぱく質 83 g 脂 44.5 g 食塩相当量 9.3 g	エネルギー 2013 kcal たんぱく質 82.1 g 脂 47.7 g 食塩相当量 9 g	エネルギー 2013 kcal たんぱく質 77.3 g 脂 45.4 g 食塩相当量 8.8 g	エネルギー 1989 kcal たんぱく質 81 g 脂 53.4 g 食塩相当量 9.8 g	エネルギー 1965 kcal たんぱく質 75.8 g 脂 36.8 g 食塩相当量 9.4 g	エネルギー 1999 kcal たんぱく質 76.4 g 脂 44.8 g 食塩相当量 9.5 g

*献立は都合により変更する場合があります。

献立表

	1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)	1月23日(土)	1月24日(日)
朝 A定食	ごはん 炒り豆腐 ちやしのからし和え みそ汁(みつば) 野菜と果物ゼリー ショア(マスカット)	ごはん A.がんもの煮物 春菊のじゃこ和え みそ汁(しめじ) 果物(フルーツカクテル) 低脂肪牛乳	ごはん A.納豆(オクラ) すき昆布の炒り煮 みそ汁(小松菜) 果物(洋梨缶) 牛乳	ごはん A.鶏肉のカレーソテー ひじきサラダ みそ汁(かぶ) ふりかけ(たらこ) ショア(プレーン)	ごはん あじのねぎみそ焼き 付)小松菜 切干大根の炒め煮 みそ汁(えのき) 果物(パイナップル)	ごはん 野菜炒め 梅肉和え みそ汁(白菜) 果物(白桃缶) ショア(ストロベリー)	ごはん ハムエッグ 付)ソテー 菜の花のからし和え みそ汁(凍り豆腐) ショア(プレーン)
昼 A定食	ごはん E.肉そぼろ たんぱく質 24.8g 脂 12.2g 食塩相当量 2.6g	ごはん A.ソース焼そば ごぼうサラダ ワンタンスープ コーヒゼリー	ごはん A.豚肉のから揚げ 付)スナップエンドウ 長いも和え スープ(人参) ピーチゼリー	ごはん A.中華飯 ほうれん草の白和え スープ(なると) 果物(りんご)	ごはん パン盛合わせ ロールキャベツ ミモザサラダ 果物(オレング) 低脂肪牛乳	ごはん きつねそば れんこん炒め ヨーグルト (ブルーベリーソース)	ごはん さばの竜田揚げ 付)ブロッコリー 青菜のごま和え みそ汁(香菊) 果物(フルーツカクテル)
夕 A定食	ごはん E.肉そぼろ たんぱく質 24.8g 脂 12.2g 食塩相当量 2.6g	ごはん A.ソース焼そば ごぼうサラダ ワンタンスープ コーヒゼリー	ごはん A.豚肉のから揚げ 付)スナップエンドウ 長いも和え スープ(人参) ピーチゼリー	ごはん A.中華飯 ほうれん草の白和え スープ(なると) 果物(りんご)	ごはん パン盛合わせ ロールキャベツ ミモザサラダ 果物(オレング) 低脂肪牛乳	ごはん きつねそば れんこん炒め ヨーグルト (ブルーベリーソース)	ごはん さばの竜田揚げ 付)ブロッコリー 青菜のごま和え みそ汁(香菊) 果物(フルーツカクテル)
夜 A定食	ごはん E.肉そぼろ たんぱく質 24.8g 脂 12.2g 食塩相当量 2.6g	ごはん A.ソース焼そば ごぼうサラダ ワンタンスープ コーヒゼリー	ごはん A.豚肉のから揚げ 付)スナップエンドウ 長いも和え スープ(人参) ピーチゼリー	ごはん A.中華飯 ほうれん草の白和え スープ(なると) 果物(りんご)	ごはん パン盛合わせ ロールキャベツ ミモザサラダ 果物(オレング) 低脂肪牛乳	ごはん きつねそば れんこん炒め ヨーグルト (ブルーベリーソース)	ごはん さばの竜田揚げ 付)ブロッコリー 青菜のごま和え みそ汁(香菊) 果物(フルーツカクテル)
栄養師A定食	ごはん E.肉そぼろ たんぱく質 24.8g 脂 12.2g 食塩相当量 2.6g	ごはん A.ソース焼そば ごぼうサラダ ワンタンスープ コーヒゼリー	ごはん A.豚肉のから揚げ 付)スナップエンドウ 長いも和え スープ(人参) ピーチゼリー	ごはん A.中華飯 ほうれん草の白和え スープ(なると) 果物(りんご)	ごはん パン盛合わせ ロールキャベツ ミモザサラダ 果物(オレング) 低脂肪牛乳	ごはん きつねそば れんこん炒め ヨーグルト (ブルーベリーソース)	ごはん さばの竜田揚げ 付)ブロッコリー 青菜のごま和え みそ汁(香菊) 果物(フルーツカクテル)

*献立は都台により変更する場合があります。

献立表

	1月25日(月)	1月26日(火)	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29日(金)	1月30日(土)	1月31日(日)
朝	ごはん 厚揚げの中巻炒め煮 なめだけ和え みそ汁(かぶ) 果物(洋梨缶) ショア(ブルーベリー)	ごはん A.目玉焼き 付)スナッブエンドウ なべしぎ みそ汁(豆腐) 果物(パイン缶) ショア(ブレン)	ごはん A.納豆(長ねぎ) 五目炒め みそ汁(白菜) 果物(オレンジ) 野菜ジュース B.鮭(おろし醤油) たんぱく質 551 kcal 脂 18.7 g 食塩相当量 1.8 g	ごはん A.かに風味たまご焼き 付)フロッコリー おおかとろろ みそ汁(凍り豆腐) 果物(黄桃缶) 低脂肪牛乳 B.チキンボール甘酢あん たんぱく質 695 kcal 脂 26.5 g 食塩相当量 2.5 g	ごはん 赤魚漬焼き 付)カリフラワーカレー風味 煮浸し(うまい菜) みそ汁(里芋) ハスカップゼリー	ごはん ワインナソテー 春菊の和え物 みそ汁(じゃがいも) 果物(パイン缶) ショア(ストロベリー)	ごはん 野菜炒め 納豆和え みそ汁(えのき) 果物(白桃缶) ショア(ブルーベリー)
昼	ごはん エネルギー 633 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 8.6 g 食塩相当量 2.7 g	ごはん B.さんま昆布煮 エネルギー 671 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 13.9 g 食塩相当量 1.9 g	ごはん A.和風ハンバーグ 付)人參グラーセ 海藻サラダ スープ(ハム) メロンゼリー B.あじのトマト煮 エネルギー 780 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 21.6 g 食塩相当量 4.1 g	ごはん A.きのこうどん くのみ和え(小松菜) アップルケーキ B.五目チャーハン エネルギー 640 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 9.6 g 食塩相当量 4.0 g	ごはん バターロール ツナオムレツ サラダ スープ(玉ねぎ) 牛乳 エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 4.0 g 食塩相当量 2.4 g	ごはん エネルギー 715 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 16.7 g 食塩相当量 2.5 g	ごはん エネルギー 699 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 14.7 g 食塩相当量 2.1 g
夕	ごはん ホキのチリソース煮 たけのこ土佐煮 中華スープ(はるさめ) つぶつぶみかんゼリー	ごはん A.かじきのパン粉焼き 付)しるな サラダ スープ(キャベツ) 果物(キウイ) B.豚肉のソテー エネルギー 675 kcal たんぱく質 30.3 g 脂 18.5 g 食塩相当量 3.2 g	ごはん A.ふりの梅風味焼き 付)オクラ ほうれん草のり和え うの花 みそ汁(なめこ) エネルギー 706 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 24.5 g 食塩相当量 3.1 g	ごはん ミックスフライ 付)キャベツ ひじきの和え物 みそ汁(卵) 野菜菜漬け エネルギー 646 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 17.6 g 食塩相当量 2.5 g	ごはん 白身魚の辛味風味炒め さつまいもの香煎 わかめのおろし和え みそ汁(かいわれ) エネルギー 799 kcal たんぱく質 33.9 g 脂 41.0 g 食塩相当量 4.2 g	ごはん 厚揚げピリ辛みそ炒め 梅肉和え のり和え すまし汁(はんぺん) エネルギー 688 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 14.2 g 食塩相当量 2.8 g	ごはん 青梗肉絲 ピーマン炒め 桜大根漬け みそ汁(棒麩) エネルギー 710 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 15.3 g 食塩相当量 2.9 g
夜	ごはん 牛肉のみそ炒め 里芋のオイスター煮 大根なます みそ汁(煙菜)	ごはん 油淋鶏 付)チンゲン菜 ピーナツ和え 桜大根漬け みそ汁(かいわれ) エネルギー 655 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 18.1 g 食塩相当量 3.9 g	ごはん エネルギー 2001 kcal たんぱく質 81.2 g 脂 50.5 g 食塩相当量 9 g	ごはん エネルギー 1980 kcal たんぱく質 74.1 g 脂 37.8 g 食塩相当量 9 g	ごはん エネルギー 1981 kcal たんぱく質 78.2 g 脂 55.7 g 食塩相当量 9 g	ごはん エネルギー 2006 kcal たんぱく質 75.7 g 脂 45.5 g 食塩相当量 9.1 g	ごはん エネルギー 1976 kcal たんぱく質 77.5 g 脂 38.8 g 食塩相当量 8.7 g

*献立は都合により変更する場合があります。

期間献立明細表

AA 常菜食②				献立グループ：A															
1月11日(月)				1月12日(火)				1月13日(水)				1月14日(木)							
7時																			
ごはん				A0930	0	ごはん				A0930	0	ごはん 90				A0930	0		
精白米					90.0	精白米					90.0	精白米					90.0		
乳加ファイバー					1.1	乳加ファイバー					1.1	乳加ファイバー					1.1		
親子煮				E4920	0	豚肉のカレーソテー				F3040	0	納豆 (ねぎ)				E4120	0		
鶏 卵					40.0	豚もも赤肉スライス					50.0	糸引納豆ミニパック40					40.0		
鶏もも皮ササゲ鶏					30.0	じゃがいも(乱)					50.0	スリムねぎ(冷)					10.0		
冷凍玉葱 (短冊)					30.0	冷凍玉葱 (短冊)					20.0	ゆで塩					0.2		
風味和風だし					0.4	冷赤ピーマン					10.0	パック醤油					5.0		
上白糖					2.0	塩					0.2	なすの炒り煮(温・中ボ・め)				E6250	0		
料理酒					2.0	白こしょう					0.07	油揚げ					15.0		
醤油					6.0	カレー粉					0.4	(加)揚げ茄子					60.0		
冷凍グリーンピース					2.0	コンソメ					0.5	冷ピーマン					20.0		
ブロッコリーのビナーツあえ				GF240	0	バター入マーガリン有塩					3.0	サラダ油					1.0		
(冷)ブロッコリー					70.0	醤油					3.0	上白糖					3.0		
ゆで塩					0.5	約レンソウのくるみ和え				GF750	0	醤油					5.0		
粉末ビナーツ					4.0	冷凍約レンソウ					70.0	料理酒					1.0		
上白糖					2.0	ゆで塩					0.5	みそ汁 (春菊)				CA090	0		
醤油					2.0	くるみ むき					4.0	(冷)春 菊					15.0		
みそ汁 (畑菜)				CB220	0	上白糖					1.5	棒麩					1.0		
畑菜 冷					15.0	醤油					2.0	(加)だしパック					2.0		
冷凍人参 (千切り)					5.0	みそ汁 (豆腐)				DA080	0	風味和風だし					0.4		
(加)だしパック					2.0	豆腐木綿					20.0	みそ					3.0		
風味和風だし					0.4	かぶ葉					10.0	白みそ					3.0		
みそ					3.0	(加)だしパック					2.0	果物(洋梨缶)				K0610	0		
白みそ					3.0	風味和風だし					0.4	洋梨缶					70.0		
果物(パイン缶)				K0620	0	みそ					3.0	ジョア (マスカット)				P0145	0		
パイン缶カット					70.0	白みそ					3.0	ジョア・マスカット					132.0		
ジョア・ブルーベリー				P0143	0	果物(オレンジ)				K0050	0								
ジョア・ブルーベリー					132.0	オレンジ・パレンシア					70.0								
						牛乳				P0010	0								
						牛乳200ml					206.0								
12時																			
ごはん 90				A0930	0	ごはん (4)				A0930	0	ごはん				A0930	0		
精白米					90.0	精白米					90.0	精白米					90.0		
乳加ファイバー					1.1	乳加ファイバー					1.1	乳加ファイバー					1.1		
鶏肉のしそ風味揚げ				E7660	0	エビ玉丼				BA250	0	白身魚ゆかり衣揚げ				E9720	0		
鶏もも皮ササゲ鶏					70.0	5Lむきえび					50.0	骨なしホキ					80.0		
みそ					5.0	玉葱 (スライス)					80.0	料理酒					2.0		
上白糖					2.0	冷椎茸					5.0	塩					0.3		
料理酒					3.0	冷凍液卵					60.0	ゆかり					1.0		
しそ・葉					0.5	冷凍グリーンピース					5.0	小麦粉					10.0		
片栗粉					10.0	上白糖					2.0	あげ油・白絞					10.0		
あげ油・白絞					10.0	醤油					6.0	付)さやいんげん				GH680	0		
付)いんげんソテー				GH720	0	料理酒					2.0	冷特インゲン(斜)					20.0		
冷特インゲン(斜)					20.0	中華味					1.0	サラダ油					1.0		
サラダ油					0.5	和食のなめ茸和え				GF510	0	塩					0.1		
塩					0.1	冷和食					40.0	サラダ				GA770	0		
白こしょう					0.05	笹かまぼこ					10.0	冷大根 (千切り)					60.0		
ネパネバ小鉢				GF920	0	なめ茸					10.0	ゆで塩					0.1		
長 芋					50.0	料理酒					2.0	生ワカメ					3.0		
なめこ					10.0	醤油					2.5	貝われ大根					5.0		
冷凍カラ					5.0	すまし汁 (舞茸)				CB030	0	(加)ノオイ青じそドレ					8.0		
めんつゆ					4.0	バウmaintake					15.0	中華スープ (キャベツ)				CC350	0		
すまし汁 (菜の花)				CB620	0	とろろこぶ					1.0	キャベツ・生					15.0		
冷凍菜の花					15.0	(加)だしパック					2.0	冷凍人参 (千切り)					5.0		
豆麩					1.0	塩					0.1	塩					0.2		
(加)だしパック					2.0	ウスクチショウ					5.5	醤油					1.0		
塩					0.1	ムース				N0341	0	ガラスフ					5.0		
ウスクチショウ					5.5	デザートムース (プレーン)					40.0	白こしょう					0.05		
メロンケーキ				N0370	0	牛乳1000ml					40.0	コアラシ				N0959	0		
(加)メロンケーキ10.5g					10.5	いちごソース					10.0	牛乳1000ml					80.0		
												ゼラチン					1.6		
												スキムミルク					5.0		
												上白糖					5.0		
												純コア					4.0		
18時																			
ごはん 90				A0930	0	ごはん				A0930	0	ごはん				A0930	0		
精白米					90.0	精白米					90.0	精白米					90.0		
乳加ファイバー					1.1	乳加ファイバー					1.1	乳加ファイバー					1.1		
たらの和風ニレ				E8410	0	ぎょうざ				E3100	0	鮭の塩麹焼				E8720	0		
骨なしたら					70.0	ぎょうざの皮					27.0	骨なし鮭					70.0		
塩					0.3	乳加ファイバー					1.0	塩こうじ液					8.0		
白こしょう					0.07	豚挽肉(脂16%↓)					30.0	サラダ油					1.0		
小麦粉					8.0	塩					0.3	付)畑菜				GH160	0		
サラダ油					3.0	キャベツ・生					20.0	畑菜 冷					30.0		
大根おろし					50.0	にら・生					5.0	ゆで塩					0.3		
(加)ポン酢しょうゆ					5.0	白菜・生					20.0	まろやか醤油					1.0		
貝われ大根					5.0	おろし生姜					2.0	ポテトサラダ				GA020	0		
付)サマエ				GH720	0	おろしにんにく					2.0	荒くだきポテト					60.0		
さつま芋・生					40.0	長ねぎ					10.0	豚・ベーコン					8.0		
塩					0.1	ごま油					2.0	玉葱					10.0		

期間献立明細表

AA : 常食②				献立グループ : A			
1月15日(金)				1月16日(土)			
7時				1月17日(日)			
ごはん 90	A0930	0		ごはん 90	A0930	0	
精白米		90.0		精白米		90.0	
乳カファイバー		1.1		乳カファイバー		1.1	
メヌケの香味焼	E9120	0		鶏肉のつけ焼き 60g	E3190	0	
骨なしメヌケ		60.0		鶏皮若鶏		60.0	
料理酒		2.0		塩こうじ液		6.0	
醤油		4.0		付)オクラ	GH005	0	
長ねぎ		10.0		冷凍オクラ		16.0	
おろし生姜		1.0		ゆで塩		0.1	
付)かぼちゃ	GH080	0		まろやか醤油		1.0	
南瓜		40.0		山菜炒め(冷)	GE100	0	
納豆草のお浸し	GF130	0		山菜ミックス(味付)		40.0	
冷凍納豆ソウ		70.0		糸コンヤク		10.0	
ゆで塩		0.5		冷絹さや		10.0	
糸けずり		0.5		ちくわ		10.0	
まろやか醤油		3.0		サラダ油		1.0	
みそ汁(しめじ)	CA330	0		風味和風だし		0.2	
きざみ揚げ		5.0		上白糖		1.0	
冷しめじ		15.0		醤油		2.0	
(加)だしパック		1.0		料理酒		1.0	
だし粉		0.2		みそ汁(かぶ)	CA520	0	
みそ		3.0		かぶ		20.0	
白みそ		3.0		かぶ葉		5.0	
果物(バナナ)	K0240	0		(加)だしパック		2.0	
バナナ		70.0		風味和風だし		0.4	
				みそ		3.0	
				白みそ		3.0	
				果物(黄桃缶)	K0630	0	
				黄桃缶		70.0	
				ジョアストローリー	P0143	0	
				ジョアストローリー		132.0	
12時							
食パン6枚切	AC020	0		ごはん(4)	A0930	0	
食パン6枚切		132.0		精白米		90.0	
たまごサンド	BC200	0		乳カファイバー		1.1	
(加)たまごサラダ		70.0		アジのマリネ	E8800	0	
パセリ乾		0.5		骨ササミ		80.0	
マスタード炒め(温)	GA090	0		塩		0.3	
冷凍カブ		50.0		白こしょう		0.1	
冷ゲリンアサ		20.0		小麦粉		5.0	
ゆで塩		0.2		あげ油 白絞		8.0	
豚ベーコン		5.0		花かつお		1.0	
オリーブ油		1.5		昆布		1.0	
塩		0.5		上白糖		1.0	
粒マスタード		1.2		醤油		5.0	
ミネストローネ(温)	CF180	0		料理酒		0.5	
大豆水煮		15.0		唐辛子		0.1	
イタリアン野菜		30.0		食酢		5.0	
玉葱(角)		30.0		玉葱(スライス)		30.0	
トマト缶・ホール		50.0		冷凍人参(千切り)		10.0	
コンソメ		1.5		ゆで塩		0.3	
塩		0.2		和食のおかず	GF060	0	
白こしょう		0.1		冷和食		60.0	
牛乳	P0010	0		糸けずり		0.2	
牛乳200ml		206.0		醤油		4.0	
				中華スープ(炒め)	CC270	0	
				貝われ大根		5.0	
				黒キクラゲ・乾		1.0	
				ガラスープ		5.0	
				醤油		1.0	
				塩		0.2	
				白こしょう		0.07	
				マンゴーゼリー	N0080	0	
				(加)マンゴーゼリー50g		50.0	
18時							
ごはん 90	A0930	0		ごはん 90	A0930	0	
精白米		90.0		精白米		90.0	
乳カファイバー		1.1		乳カファイバー		1.1	
ビーフシチュー(スープ皿)	CF340	0		かにクリームコロッケ	E3570	0	
牛もも肉		60.0		粉)お肉ソース		15.0	
黒こしょう		0.1		牛乳1000ml		45.0	
ブドウ酒・赤		7.0		冷凍玉葱(きざみ)		15.0	
冷凍玉葱(短冊)		80.0		かニスティック		15.0	
人参(乱)		30.0		小麦粉		7.0	
サラダ油		2.0		冷凍液卵		7.0	
ビーフシチューミックス		18.0		パン粉		15.0	
(冷)フロッグリー		20.0		あげ油 白絞		11.0	
				ごはん	A0930	0	
				精白米		90.0	
				乳カファイバー		1.1	
				回鍋肉	E7500	0	
				キャベツ・生		100.0	
				冷にんにく芽		20.0	
				豚肩ローススライス		70.0	
				中華味		2.0	
				おろしにんにく		0.5	
				料理酒		5.0	
				味噌		10.0	
				醤油		5.0	