

|            | 献立名         | 食品名       | 備考         |
|------------|-------------|-----------|------------|
| 朝          | ご飯、おかゆ      | 精白米       |            |
|            | パン          | バターロール    | 黒糖パン       |
|            | 味噌汁         | いちごジャム    | Pマーガリン     |
|            |             | 玉ねぎ       | 乾燥わかめ      |
|            |             | ネギ        |            |
|            | 厚焼き玉子       | 厚焼き玉子     |            |
|            |             |           |            |
|            | めざしのオイル焼き   | めざし       | オリーブ油      |
|            | きんぴらごぼう     | ごぼう(冷)    | 人参         |
|            | 生野菜         | キャベツ千切り   | 人参         |
|            | マカロニサラダ     | マカロニ      | 人参         |
|            |             | きゅうり      |            |
|            |             |           |            |
|            | コーンフレーク     | コーンフレーク   |            |
|            | フルーツ        | バナナ       |            |
|            | 納豆          | 納豆        |            |
|            | わかめの茎煮      | わかめ茎煮     |            |
| ふりかけ・味付け海苔 | ふりかけ        | 味付けのり     |            |
| 漬物、梅干      | さくら漬        | 梅干し       |            |
| 牛乳、珈琲、紅茶   | 牛乳          | 紅茶        |            |
|            | コーヒー        |           |            |
|            | 栄養価小計       |           |            |
| 昼          | ご飯、おかゆ      | 精白米       |            |
|            | 鶏塩そうめん      | そうめん(乾)   | 鶏ミンチ       |
|            |             | ネギ        |            |
|            | たこキャベツカツ    | たこキャベツカツ  | サラダ油       |
|            |             |           |            |
|            | サワラの塩麹蒸し    | さわら       | 塩麹・白だし・青のり |
|            | 茄子の揚げびたし    | なす(冷)     | 人参         |
|            |             | 豚こま       | ネギ         |
|            |             |           |            |
|            | 人参しりしり      | 人参        | 鶏卵(MS)     |
|            | 生野菜         | キャベツ千切り   | きゅうり       |
|            | 豆腐サラダ       | 木綿豆腐      | ネギ         |
|            | 海藻サラダ       | 乾燥わかめ     | 玉ねぎ        |
|            |             | パプリカ      | 人参         |
|            |             |           |            |
|            |             |           |            |
|            | フルーツ        | オレンジ      |            |
| 漬物         | つぼ漬         |           |            |
| 牛乳、珈琲、紅茶   | 牛乳          | コーヒー      |            |
|            | 紅茶          |           |            |
|            | 栄養価小計       |           |            |
| 夕          | ご飯、おかゆ      | 精白米       |            |
|            | ミートソーススパゲティ | 牛豚合ミンチ    | まめプラス      |
|            |             | 玉ねぎ       | 人参         |
|            |             | スパゲティ(乾)  |            |
|            |             |           |            |
|            | 和風ハンバーグ     | ハンバーグ     | ネギ         |
|            | いわし磯辺フライ    | いわし磯辺フライ  | サラダ油       |
|            | 青菜のソテー      | 小松菜(冷)    | 玉ねぎ        |
|            |             | コーン(冷)    |            |
|            | 皮付きポテト      | カントリーウエッジ | サラダ油       |
|            | 生野菜         | キャベツ千切り   | 人参         |
|            |             | レタス       |            |
|            | 蓮根のごまサラダ    | れんこん(水煮)  | 人参         |
|            |             | むき枝豆      |            |
|            | ビーンズサラダ     | ビーンズミックス  | コーン(冷)     |
|            |             |           |            |
|            | グレープゼリー     | グレープゼリー   |            |
| 牛乳、珈琲、紅茶   | 牛乳          | コーヒー      |            |
|            | 紅茶          |           |            |
| 漬物         | つぼ漬         |           |            |
|            | 栄養価小計       |           |            |
|            | 栄養価合計       |           |            |

|          | 献立名                  | 食品名       | 備考      |   |
|----------|----------------------|-----------|---------|---|
| 朝        | ご飯、おかゆ<br>パン         | 精白米       |         |   |
|          |                      | バターロール    | 黒糖パン    |   |
|          | 味噌汁                  | いちごジャム    | Pマーガリン  | 味噌・ダシ                                   |
|          |                      | 白玉麩       | 乾燥わかめ   |   |
|          | オニオンエッグ              | ネギ        |         | 塩・コショウ                                  |
|          |                      | 鶏卵 (MS)   | 玉ねぎ     |   |
|          | 鮭の塩焼き                | さけ        |         |   |
|          | ひじきの煮物               | ひじき       | 人参      | 醤油・砂糖・ダシ                                |
|          |                      | 刻みあげ      |         |   |
|          | 生野菜                  | キャベツ千切り   | 人参      |   |
|          | 大根サラダ                | 大根        | 人参      |   |
|          | コーンフレーク<br>フルーツ      | きゅうり      |         |   |
|          |                      | コーンフレーク   |         |   |
|          | 納豆                   | グレープフルーツ  |         |   |
|          |                      | 納豆        |         |   |
|          | しそ昆布                 | しそ昆布      |         |   |
|          | ふりかけ・味付け海苔           | ふりかけ      | 味付けのり   |   |
| 漬物、梅干    | さくら漬                 | 梅干し       |         |   |
| 牛乳、珈琲、紅茶 | 牛乳                   | 紅茶        |         |   |
| コーヒー     |                      |           |         |   |
| 栄養価小計    |                      |           |         |   |
| 昼        | ご飯、おかゆ<br>菜めし        | 精白米       | 菜めし     |   |
|          |                      |           |         |   |
|          | かき玉汁                 | 鶏卵 (MS)   | 乾燥わかめ   | 白だし・片栗粉                                 |
|          |                      | ネギ        |         |   |
|          | 肉団子の甘酢あんかけ           | 肉団子甘酢     | 玉ねぎ     |   |
|          |                      | パプリカ      | ピーマン    |   |
|          | アジの南蛮漬け              | アジ片身粉付き   | 玉ねぎ     | 醤油・砂糖・酢<br>七味・ごま油                       |
|          |                      | 人参        | ピーマン    |   |
|          | 焼きビーフン               | サラダ油      |         |   |
|          |                      | ビーフン      | キャベツ角切り | 中華王・塩・コショウ                              |
|          | がんもの煮物               | 玉ねぎ       | 人参      | サラダ油                                    |
|          |                      | がんもどき     | 人参      | 醤油・砂糖・ダシ                                |
|          | キヌサヤ(冷)              |           |         |   |
|          |                      |           |         |   |
|          | 生野菜                  | キャベツ千切り   | きゅうり    |   |
|          |                      |           |         |   |
|          | 里芋サラダ                | さといもスライス  | 人参      | マヨネーズ・醤油<br>かつお                         |
| ネギ       |                      |           |         |   |
| 花野菜のマリネ  | カリフラワー (冷)           | ブロッコリー(冷) | イタリアンドレ |   |
|          | パプリカ                 |           |         |   |
|          |                      |           |         |   |
|          |                      |           |         |   |
|          |                      |           |         |   |
| フルーツ     | オレンジ                 |           |         |   |
| 漬物       | つぼ漬                  |           |         |   |
| 牛乳、珈琲、紅茶 | 牛乳                   | コーヒー      |         |   |
| 紅茶       |                      |           |         |   |
| 栄養価小計    |                      |           |         |   |
| 夕        | ご飯、おかゆ<br>野菜と挽き肉のカレー | 精白米       |         |   |
|          |                      | 牛豚合ミンチ    | まめプラス   |   |
|          |                      | 人参        | 玉ねぎ     | バーモント・カレー粉<br>中濃ソース・ウスター<br>醤油・サラダ油・福神漬 |
|          |                      | じゃがいもダイス  |         |   |
|          | チキンカツ                | チキンカツ     | サラダ油    |   |
|          |                      |           |         |   |
|          | きびなごの青のり風味           | 南蛮用きびなご   | サラダ油    | 青のり・塩                                   |
|          |                      |           |         |   |
|          | 玉ねぎステーキ              | 玉ねぎ       | 焼き肉のタレ  |   |
|          | かぼちゃの塩バター煮           | かぼちゃ (冷)  | ベーコン    | 中華王・ガーリックマーガリン<br>ごま                    |
|          |                      | ネギ        |         |   |
|          | 生野菜                  | キャベツ千切り   | 人参      |   |
|          |                      | レタス       |         |   |
|          | シルバーサラダ              | 春雨        | 人参      | マヨネーズ・酢・砂糖<br>フレンチドレ                    |
|          |                      | きゅうり      |         |   |
|          | キャロットラペ              | 人参        | コーン(冷)  | 砂糖・酢・塩・コショウ<br>マスタード・オリーブ油・パセリ          |
|          |                      |           |         |   |
|          |                      |           |         |   |
|          |                      |           |         |   |
| プリン      | プリン                  |           |         |   |
| 牛乳、珈琲、紅茶 | 牛乳                   | コーヒー      |         |   |
| 漬物       | 紅茶                   |           |         |   |
| つぼ漬      |                      |           |         |   |
| 栄養価小計    |                      |           |         |   |
| 栄養価合計    |                      |           |         |   |

|             | 献立名               | 食品名         | 備考           |
|-------------|-------------------|-------------|--------------|
| 朝           | ご飯、おかゆ            | 精白米         |              |
|             | パン                | バターロール      | 黒糖パン         |
|             | 味噌汁               | いちごジャム      | Pマーガリン       |
|             |                   | 玉ねぎ         | ネギ           |
|             |                   | 乾燥わかめ       |              |
|             |                   | 鶏卵 (MS)     |              |
|             | 目玉焼き              |             |              |
|             | 竹輪のゆかり揚げ          | 竹輪          | サラダ油         |
|             |                   |             | 天ぷら粉・ゆかり     |
|             | 切昆布と大豆の煮物         | 刻み昆布        | 大豆缶          |
|             |                   | 人参          |              |
|             |                   |             | 醤油・砂糖・ダシ     |
|             | 生野菜               | キャベツ千切り     | きゅうり         |
|             |                   |             |              |
|             | 玉ねぎサラダ            | 玉ねぎ         | 人参           |
|             |                   | きゅうり        |              |
|             | コーンフレーク           | コーンフレーク     |              |
|             | フルーツ              | バナナ         |              |
| 納豆          | 納豆                |             |              |
| わかめの茎煮      | わかめ茎煮             |             |              |
| ふりかけ・味付け海苔  | ふりかけ              | 味付けのり       |              |
| 漬物、梅干       | さくら漬              | 梅干し         |              |
| 牛乳、珈琲、紅茶    | 牛乳                | 紅茶          |              |
|             | コーヒー              |             |              |
|             | 栄養価小計             |             |              |
| 昼           | ご飯、おかゆ            | 精白米         |              |
|             | さつま芋ご飯            | さつまいもダイス(冷) | 塩・ごま         |
|             | ばち汁               | ふし麺         | 干しいたけ (ｽﾗｲｽ) |
|             |                   | 人参          | ネギ           |
|             |                   |             |              |
|             | 豚肉と大根のこっくり煮       | 豚こま         | 大根           |
|             |                   | ネギ          |              |
|             |                   |             | 醤油・砂糖・ダシ     |
|             |                   |             | サラダ油・ごま油     |
|             | 秋刀魚のおろしポン酢かけ      | さんま         | 大根おろし        |
|             |                   |             | 塩・ポン酢        |
|             | 厚揚げのきのこあんかけ       | 厚揚げ         | きのこミックス      |
|             |                   | ネギ          |              |
|             |                   |             | めんつゆ・砂糖・片栗粉  |
|             | 茄子の天ぷら            | なす(生)       | サラダ油         |
|             |                   |             | 天ぷら粉         |
|             | 生野菜               | キャベツ千切り     | 人参           |
|             |                   |             |              |
| ごぼうサラダ      | ごぼう(冷)            | 人参          |              |
|             | 貝割れ               |             |              |
|             |                   | 醤油・砂糖・ダシ    |              |
|             |                   | マヨネーズ       |              |
| 小松菜ともやし中華和え | 小松菜(冷)            | もやし         |              |
|             | 人参                |             |              |
|             |                   | チョレギドレ・ごま   |              |
|             |                   |             |              |
|             |                   |             |              |
| フルーツ        | グレープフルーツ          |             |              |
| 漬物          | つぼ漬               |             |              |
| 牛乳、珈琲、紅茶    | 牛乳                | コーヒー        |              |
|             | 紅茶                |             |              |
|             | 栄養価小計             |             |              |
| 夕           | ご飯、おかゆ            | 精白米         |              |
|             | クリームシチュー          | 玉ねぎ         | 人参           |
|             |                   | じゃがいもダイス    | ベーコン         |
|             |                   |             |              |
|             | チキンナゲット           | チキンナゲット     | サラダ油         |
|             |                   |             |              |
|             | サバの照り焼き七味風味       | さば          |              |
|             |                   |             | 照焼きタレ・七味     |
|             | コーンソテー            | コーン(冷)      | 玉ねぎ          |
|             |                   |             |              |
|             |                   |             | 塩・コンショウ・サラダ油 |
|             | コンソメポテト           | カントリーウエッジ   | サラダ油         |
|             |                   |             |              |
|             |                   |             | パセリ          |
|             | 生野菜               | キャベツ千切り     | きゅうり         |
|             |                   | レタス         |              |
|             |                   |             | コンソメ         |
|             | インゲンと卵のマヨマスタードサラダ | インゲン(冷)     | 人参           |
|             | 鶏卵 (MS)           |             |              |
|             |                   | マヨネーズ・マスタード |              |
|             |                   | 塩・コンショウ     |              |
| 寒天サラダ       | 玉ねぎ               | パプリカ        |              |
|             | 寒天                |             |              |
|             |                   |             |              |
|             |                   |             |              |
| 青りんごゼリー     | 青りんごゼリー           |             |              |
| 牛乳、珈琲、紅茶    | 牛乳                | コーヒー        |              |
|             | 紅茶                |             |              |
| 漬物          | つぼ漬               |             |              |
|             | 栄養価小計             |             |              |
|             | 栄養価合計             |             |              |

|               | 献立名            | 食品名        | 備考                 |
|---------------|----------------|------------|--------------------|
| 朝             | ご飯、おかゆ         | 精白米        |                    |
|               | パン             | バターロール     | 黒糖パン               |
|               | 味噌汁            | いちごジャム     | Pマーガリン             |
|               |                | 木綿豆腐       | 乾燥わかめ              |
|               |                | ネギ         |                    |
|               | ゆでたまご          | 鶏卵 (MS)    |                    |
|               |                |            |                    |
|               | ミートボールのケチャップ煮  | 味なしミートボール  | ケチャップ・ウスター・砂糖・コンソメ |
|               | 切干大根の煮物        | 切干大根       | 人参                 |
|               |                | 刻みあげ       | 醤油・砂糖・ダシ           |
|               |                |            |                    |
|               | 生野菜            | キャベツ千切り    | きゅうり               |
|               | ブロッコリーのシーザーサラダ | ブロッコリー(冷)  | カリフラワー(冷)          |
|               |                | 人参         | シーザードレッシング         |
|               | コーンフレーク        | コーンフレーク    |                    |
|               | フルーツ           | オレンジ       |                    |
|               | 納豆             | 納豆         |                    |
| しそ昆布          | しそ昆布           |            |                    |
| ふりかけ・味付け海苔    | ふりかけ           | 味付けのり      |                    |
| 漬物、梅干         | さくら漬           | 梅干し        |                    |
| 牛乳、珈琲、紅茶      | 牛乳             | 紅茶         |                    |
|               | コーヒー           |            |                    |
|               | 栄養価小計          |            |                    |
| 昼             | ご飯、おかゆ         | 精白米        |                    |
|               | 衣笠丼            | 刻みあげ       | 玉ねぎ                |
|               |                | 鶏卵 (MS)    | ネギ                 |
|               |                |            |                    |
|               | 味噌汁            | 大根         | 乾燥わかめ              |
|               |                | ネギ         |                    |
|               |                |            |                    |
|               | ピーマンの肉詰めフライ    | ピーマン肉詰めフライ | サラダ油               |
|               |                |            |                    |
|               | ししゃものマリネ (焼調理) | ししゃも       | 玉ねぎ                |
|               |                | 人参         | きゅうり               |
|               |                |            |                    |
|               | チャブチェ          | 春雨         | キャベツ角切り            |
|               |                | 人参         | にんにくの芽             |
|               |                |            |                    |
|               | 里芋の揚げ出し        | さといも丸      | ネギ                 |
|               |                | サラダ油       |                    |
| 生野菜           | キャベツ千切り        | 人参         |                    |
|               |                |            |                    |
| ひじきと大豆のサラダ    | ひじき            | 人参         |                    |
|               | 大豆缶            | 貝割れ        |                    |
|               |                |            |                    |
| キャベツのゆかり和え    | キャベツ角切り        | きゅうり       |                    |
|               |                |            |                    |
|               |                |            |                    |
| フルーツ          | グレープフルーツ       |            |                    |
| 漬物            | つぼ漬            |            |                    |
| 牛乳、珈琲、紅茶      | 牛乳             | コーヒー       |                    |
|               | 紅茶             |            |                    |
|               | 栄養価小計          |            |                    |
| 夕             | ご飯、おかゆ         | 精白米        |                    |
|               | カレーうどん         | うどん(冷)     | 玉ねぎ                |
|               |                | 人参         | ネギ                 |
|               |                | 刻みあげ       |                    |
|               |                |            |                    |
|               | 春巻き            | 春巻き        | サラダ油               |
|               |                |            |                    |
|               | 鮭のマヨネーズ焼き      | さけ         |                    |
|               |                |            |                    |
|               | ボイルコーン         | カットコーン     |                    |
|               |                |            |                    |
|               | さつま芋レモン煮       | さつま芋(冷)    | レモン                |
|               |                |            |                    |
|               | 生野菜            | キャベツ千切り    | 人参                 |
|               |                | レタス        |                    |
|               |                |            |                    |
|               | こんにゃくサラダ       | つきこんにゃく    | 乾燥わかめ              |
|               | きゅうり           | 人参         |                    |
|               |                |            |                    |
| マカロニとおじゃがのサラダ | マカロニ           | じゃがいもダイス   |                    |
|               | 人参             | むき枝豆       |                    |
|               |                |            |                    |
|               |                |            |                    |
| グレープゼリー       | グレープゼリー        |            |                    |
| 牛乳、珈琲、紅茶      | 牛乳             | コーヒー       |                    |
|               | 紅茶             |            |                    |
| 漬物            | つぼ漬            |            |                    |
|               | 栄養価小計          |            |                    |
|               | 栄養価合計          |            |                    |

|          | 献立名             | 食品名       | 備考            |
|----------|-----------------|-----------|---------------|
| 朝        | ご飯、おかゆ          | 精白米       |               |
|          | パン              | バターロール    | 黒糖パン          |
|          | 味噌汁             | いちごジャム    | Pマーガリン        |
|          |                 | 白玉麩       | 乾燥わかめ         |
|          | オムレツ            | ネギ        |               |
|          |                 | プレーンオムレツ  |               |
|          | サバの塩焼き          | さば        | 塩             |
|          | れんこんの味噌炒め       | れんこん(水煮)  | 人参            |
|          | 生野菜             | キャベツ千切り   | 人参            |
|          | 和風スパゲティサラダ      | スパゲティ(乾)  | 人参            |
|          |                 | きゅうり      |               |
|          | コーンフレーク         | コーンフレーク   |               |
|          | フルーツ            | バナナ       |               |
|          | 納豆              | 納豆        |               |
|          | わかめの茎煮          | わかめ茎煮     |               |
|          | ふりかけ・味付け海苔      | ふりかけ      | 味付けのり         |
|          | 漬物、梅干           | さくら漬      | 梅干し           |
| 牛乳、珈琲、紅茶 | 牛乳              | 紅茶        |               |
|          | コーヒー            |           |               |
|          | 栄養価小計           |           |               |
| 昼        | ご飯、おかゆ          | 精白米       |               |
|          | サンラータン麺         | 中華麺(冷)    | 人参            |
|          |                 | きくらげ      | 鶏卵(MS)        |
|          | 揚げシューマイ         | しゅうまい(豚)  | サラダ油          |
|          | イカフリッターのキムチマヨ和え | イカフリッター   | ブロッコリー(冷)     |
|          |                 | サラダ油      |               |
|          | 玉ねぎステーキ         | 玉ねぎ       | 焼き肉のタレ        |
|          | アスパラのバター醤油ソテー   | アスパラガス(冷) | 玉ねぎ           |
|          |                 | コーン(冷)    | 醤油・ガーリックマーガリン |
|          | 生野菜             | キャベツ千切り   | 人参            |
|          | かぼちゃサラダ         | かぼちゃダイス   | 人参            |
|          |                 | きゅうり      |               |
|          | 卵豆腐             | 卵豆腐       |               |
|          | フルーツ            | オレンジ      |               |
|          | 漬物              | つぼ漬       |               |
|          | 牛乳、珈琲、紅茶        | 牛乳        | コーヒー          |
|          |                 | 紅茶        |               |
|          | 栄養価小計           |           |               |
| 夕        | ご飯、おかゆ          | 精白米       |               |
|          | きのこのハヤシライス      | 豚こま       | 玉ねぎ           |
|          |                 | 人参        | きのこミックス       |
|          | メンチカツ           | メンチカツ     | サラダ油          |
|          | 秋刀魚の香味ソース       | さんま       | ネギ            |
|          | 中華野菜炒め          | 中華野菜ミックス  | 玉ねぎ           |
|          | 青のりポテト          | カントリーウエッジ | サラダ油          |
|          | 生野菜             | キャベツ千切り   | 人参            |
|          |                 | レタス       |               |
|          | うどんサラダ          | うどん(乾)    | レタス           |
|          |                 | きゅうり      | パブリカ          |
|          | きゅうりとワカメの酢の物    | きゅうり      | 乾燥わかめ         |
|          |                 | 人参        | 寒天            |
|          | プリン             | プリン       |               |
|          | 牛乳、珈琲、紅茶        | 牛乳        | コーヒー          |
|          | 漬物              | 紅茶        |               |
|          |                 | つぼ漬       |               |
|          | 栄養価小計           |           |               |
|          | 栄養価合計           |           |               |