

	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	味噌・ダシ
	厚焼き玉子	白玉麩	乾燥わかめ	
	サバの塩焼き	ネギ		塩
	がんもの煮物	厚焼き玉子		
	生野菜	さば		
	ブロッコリーのシーザーサラダ	がんとどき	人参	醤油・砂糖・ダシ
	コーンフレーク	キヌサヤ(冷)		
	フルーツ	キャベツ千切り	人参	
	納豆	ブロッコリー(冷)	カリフラワー(冷)	シーザードレッシング
	わかめの茎煮	人参		
	ふりかけ・味付け海苔	コーンフレーク		
	漬物、梅干	バナナ		
	牛乳、珈琲、紅茶	納豆		
	栄養価小計			
昼	ご飯、おかゆ	精白米		
	わかめうどん	うどん(冷)	チャンボンスライス	白だし
	肉団子の甘酢あんかけ	乾燥わかめ	ネギ	
	アジの和風マリネ	肉団子甘酢	玉ねぎ	
	さつま芋の天ぷら	パプリカ	ピーマン	
	人参しりしり	アジ片身粉付き	玉ねぎ	和風ゆずドレッシング・酢・砂糖
	生野菜	人参	貝割れ	
	切干大根のナムル	サラダ油		
	豆腐サラダ	さつまいも(生)	サラダ油	天ぷら粉・塩
	フルーツ	人参	鶏卵(MS)	めんつゆ・かつお・ごま・サラダ油
	漬物	キャベツ千切り	きゅうり	
	牛乳、珈琲、紅茶	切干大根	人参	
	栄養価小計	きくらげ		塩・醤油・ごま油・ごま
		木綿豆腐	ネギ	野菜たっぷりドレ
		オレンジ		
		つぼ漬		
	牛乳	コーヒー		
	紅茶			
夕	ご飯、おかゆ	精白米		
	ポークカレー	豚こま	玉ねぎ	バーモント・カレー粉
	チキンカツ	人参	じゃがいもダイス	中濃ソース・ウスター
	サワラのマヨネーズ焼き	チキンカツ	サラダ油	醤油・サラダ油・福神漬
	青菜のソテー	さわら		マヨネーズ・ガムシロップ
	青のりポテト	小松菜(冷)	玉ねぎ	塩・こしょう・パセリ
	生野菜	コーン(冷)		塩・コショウ・サラダ油
	ごぼうサラダ	カントリーウエッジ	サラダ油	青のり・塩
	大根と水菜のサラダ	キャベツ千切り	人参	
	グレープゼリー	レタス		
	牛乳、珈琲、紅茶	ごぼう(冷)	人参	醤油・砂糖・ダシ・マヨネーズ
	漬物	貝割れ		
	栄養価小計	大根	水菜	
	栄養価合計	パプリカ		
		グレープゼリー		
		牛乳	コーヒー	
	紅茶			
	つぼ漬			

	献立名	食品名	備考	
朝	ご飯、おかゆ 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
		キャベツ角切り	刻みあげ	
	高野豆腐の卵とじ	ネギ		めんつゆ・砂糖
		高野豆腐	鶏卵 (MS)	
	めざしのオイル焼き	キヌサヤ(冷)		オリーブ油
		めざし		
	蓮根のきんぴら	れんこん(水煮)	人参	醤油・砂糖・ダシ・七味・ごま ごま油・サラダ油
		キャベツ千切り	人参	
	生野菜	キャベツ千切り	人参	マヨネーズ・塩コショウ・パセリ
		コーン(冷)	人参	
	コーンサラダ	コーン(冷)	人参	マヨネーズ・塩コショウ・パセリ
		コーンフレーク		
フルーツ	コーンフレーク		マヨネーズ・塩コショウ・パセリ	
	グレープフルーツ			
納豆	納豆		マヨネーズ・塩コショウ・パセリ	
	しそわかめ			
ふりかけ・味付け海苔	ふりかけ	味付けのり	マヨネーズ・塩コショウ・パセリ	
	漬物、梅干	梅干し		
牛乳、珈琲、紅茶	牛乳	紅茶	マヨネーズ・塩コショウ・パセリ	
	コーヒー			
栄養価小計				
昼	ご飯、おかゆ 塩麻婆丼	精白米		
		牛豚合ミンチ	木綿豆腐	
	味噌汁	玉ねぎ	ネギ	中華王・塩・こしょう・しょうが 片栗粉・ごま油・サラダ油
		白玉麩	乾燥わかめ	
	たこキャベツカツ	ネギ		味噌・ダシ
		たこキャベツカツ	サラダ油	
	きびなごの南蛮漬け	たこキャベツカツ	サラダ油	中濃ソース
		南蛮用きびなご	サラダ油	
	ブロッコリーのかき玉あんかけ	玉ねぎ	人参	醤油・砂糖・酢・七味・ごま油
		ピーマン		
	ごぼう天の煮物	ブロッコリー(冷)	鶏卵 (MS)	白だし・片栗粉
		ごぼう天	人参	
	生野菜	ごぼう天	人参	ダシ・砂糖・醤油
		キャベツ千切り	きゅうり	
寒天サラダ	キャベツ千切り	きゅうり	マヨネーズ・醤油・かつお	
	玉ねぎ	パプリカ		
里芋サラダ	寒天		マヨネーズ・醤油・かつお	
	さといも1/8カット	人参		
フルーツ	さといも1/8カット	人参	マヨネーズ・醤油・かつお	
	ネギ			
漬物	オレンジ		マヨネーズ・醤油・かつお	
	つぼ漬			
牛乳、珈琲、紅茶	牛乳	コーヒー	マヨネーズ・醤油・かつお	
	紅茶			
栄養価小計				
夕	ご飯、おかゆ 春雨ヌードル	精白米		
		春雨	玉ねぎ	
	豚キムチ炒め	キャベツ角切り	人参	とんこつスープ・塩・こしょう サラダ油
		チャンボンスライス	ネギ	
	いわし磯辺フライ	豚こま	もやし	キムチ・塩・こしょう・焼き肉のタレ サラダ油
		玉ねぎ	にんにくの芽	
	淡路の玉ねぎステーキ	いわし磯辺フライ	サラダ油	焼き肉のタレ
		玉ねぎ		
	さつま芋のレモン煮	玉ねぎ		焼き肉のタレ
		さつま芋(生)	レモン	
	生野菜	さつま芋(生)	レモン	醤油・砂糖
		キャベツ千切り	人参	
	大根ときゅうりのひたひた	レタス		めんつゆ・酢・ごま油・砂糖 かつお・七味
		大根	きゅうり	
マカロニサラダ	大根	きゅうり	めんつゆ・酢・ごま油・砂糖 かつお・七味	
	マカロニ	人参		
プリン	マカロニ	人参	マヨネーズ・塩・コショウ	
	きゅうり			
牛乳、珈琲、紅茶	プリン		マヨネーズ・塩・コショウ	
	牛乳	コーヒー		
漬物	牛乳	コーヒー	マヨネーズ・塩・コショウ	
	紅茶			
栄養価小計				
栄養価合計				

	献立名	食品名	備考	
朝	ご飯、おかゆ 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
		木綿豆腐	ネギ	
		乾燥わかめ		
	ゆで卵	鶏卵 (MS)		
	コロッケ	肉入りコロッケ		
	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	きゅうり	
	和風スパゲティーサラダ	スパゲティー (乾)	人参	マヨネーズ・醤油・かつお
		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 鶏塩そうめん	精白米		
		そうめん(乾)	鶏ミンチ	
	ピーマンの肉詰めフライ	ネギ		中華王・ごま油・ごま・塩・こしょう しょうが、サラダ油
		ピーマン肉詰めフライ	サラダ油	
	秋刀魚の塩焼きおろしポン酢かけ	さんま	大根おろし	塩・ポン酢
		ネギ		
	中華野菜炒め	中華野菜ミックス	玉ねぎ	中華王・塩・こしょう・サラダ油
	里芋の揚げだし	さといも丸	ネギ	ごま油 めんつゆ・砂糖・生姜・片栗粉
		サラダ油		
	生野菜	キャベツ千切り	人参	
	海藻サラダ	乾燥わかめ	玉ねぎ	
		パプリカ	人参	
	春菊ともやしの中華和え	もやし	春菊カット (冷)	チョレギドレッシング・ごま
		人参		
	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 クリームシチュー	精白米		
		玉ねぎ	人参	
	豚肉とニンニクの芽のオイスター炒め	じゃがいもダイス	ベーコン	シチューミックス・牛乳・コンソメ 塩・コショウ、サラダ油
		豚こま	玉ねぎ	
	ししゃもフライ	人参	にんにくの芽	オイスターソース・塩・こしょう サラダ油
		ししゃもフライ	サラダ油	
	花野菜のマヨグラタン	ブロッコリー(冷)	カリフラワー (冷)	マヨネーズ・塩・こしょう・チーズ
		玉ねぎ	人参	
	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	きゅうり	
		レタス		
	キャロットラペ	人参	コーン(冷)	砂糖・酢・塩・コショウ マスタード・オリーブ油・パセリ
	ツナサラダ	キャベツ角切り	きゅうり	マヨネーズ・塩コショウ
人参		シーチキン		
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		
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 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	
	ポパイエッグ	鶏卵 (MS)	玉ねぎ	塩コショウ
		ほうれん草 (冷)		
	鮭の塩焼き	さけ		
	切干大根の煮物	切干大根	人参	醤油・砂糖・ダシ
		刻みあげ		
	生野菜	キャベツ千切り	きゅうり	
		玉ねぎ	人参	
	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		
	しそわかめ	しそわかめ		
	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 菜めし	精白米	菜めし	
	ばち汁	ふし麺	干しいたけ (スライス)	いりこダシ・白だし
		人参	ネギ	
	鶏天	鶏もも肉 (若鶏)	サラダ油	天ぷら粉・塩
	サバの生姜煮	さば		醤油・砂糖・生姜
	野沢菜の和風スパゲティー	スパゲティー (乾)	刻み野沢菜 (凍)	めんつゆ・塩・こしょう・サラダ油
		玉ねぎ	コーン (冷)	
	淡路の玉ねぎステーキ	玉ねぎ		焼き肉のタレ
	生野菜	キャベツ千切り	人参	
	ポテトサラダ	じゃがいもダイス	人参	マヨネーズ・塩コショウ
		きゅうり		
	なます	大根	人参	酢・砂糖・塩・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 きのこのあんかけうどん	精白米		
		うどん (冷)	きのこミックス	
	刻みあげ	なめこ	めんつゆ・片栗粉・生姜	
	肉団子のチリソース	味なしミートボール	玉ねぎ	ケチャップ・砂糖・豆板醤・酒 ニンニク・生姜・サラダ油
		パプリカ	ピーマン	
	サワラの唐揚げ	さわら	サラダ油	からあげ粉
	厚揚げの生姜焼き	厚揚げ		生姜焼きのタレ
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ (冷)		醤油・砂糖・ダシ
	生野菜	キャベツ千切り	人参	
		レタス		
	ひじきと大豆のサラダ	ひじき	人参	醤油・砂糖・ダシ マヨネーズ
		大豆缶	貝割れ	
	カリフラワーのおかか和え	カリフラワー (冷)	人参	めんつゆ・かつお
	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	
	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	乾燥わかめ
		ネギ	
		鶏卵 (MS)	
	目玉焼き		
	竹輪カレー揚げ	竹輪	サラダ油
			天ぷら粉・カレー粉・塩
	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	人参
	大根サラダ	大根	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	
	焼肉丼	豚こま	玉ねぎ
		キャベツ角切り	人参
		にんにくの芽	
	ワカメスープ	乾燥わかめ	ネギ
			中華王・ごま・ごま油
	揚げ餃子	餃子	サラダ油
	ししゃものマリネ	ししゃも	玉ねぎ
		人参	きゅうり
			フレンチドレ・砂糖・酢 塩・コショウ
	チャブチェ	春雨	キャベツ角切り
		人参	にんにくの芽
			めんつゆ・輪切り唐辛子・ごま サラダ油・ごま油
	イカと里芋の煮物	さといも丸	人参
	イカ短冊		
		醤油・砂糖・ダシ	
生野菜	キャベツ千切り	人参	
卵豆腐	卵豆腐		
蓮根のハニーマヨサラダ	れんこん (水煮)	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	
	ミートソースパグティ	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
			焼肉のタレ
	白身魚フライ	白身魚フライ	サラダ油
	ほうれん草のソテー	ほうれん草 (冷)	玉ねぎ
		コーン (冷)	
			塩・コショウ・サラダ油
	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	
	ビーンズサラダ	ビーンズミックス	コーン (冷)
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)		
プリン	プリン		
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		