

基本献立表(常食)

標準作業書 別表 6

1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
<< 朝食 >> 0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人
ごはん 精白米 88 g 水 112 g	ごはん 精白米 88 g 水 112 g	ごはん 精白米 88 g 水 112 g	ごはん 精白米 88 g 水 112 g	ごはん 精白米 88 g 水 112 g	ごはん 精白米 88 g 水 112 g	ごはん 精白米 88 g 水 112 g
味噌汁(油揚げ) 大根 短冊1×4(2mm厚) 20 g (冷)油揚げ 2 g カットわかめ 1 g ◎菜ねぎ`小口(1mm) 3 g 煮干しだし 150 g 中みそ 12 g	味噌汁(豆腐) 玉ねぎ 短冊0.5×3cm 15 g 豆腐木綿 30 g ◎菜ねぎ`小口(1mm) 3 g 煮干しだし 150 g 中みそ 12 g	味噌汁(なす) なす 短冊0.5×3(5mm厚) 20 g ふ 2 g ◎菜ねぎ`小口(1mm) 3 g 水 150 g 中みそ 10 g 和風だしの素(まるとも) 0.5 g	味噌汁(豆腐) 白菜 短冊0.5×3cm 15 g 豆腐木綿 30 g ◎菜ねぎ`小口(1mm) 3 g 煮干しだし 150 g 中みそ 12 g	味噌汁(油揚げ) 玉ねぎ 短冊0.5×3cm 30 g (冷)油揚げ 4 g ◎菜ねぎ`小口(1mm) 3 g 水 150 g 中みそ 12 g	味噌汁(豆腐) なす 短冊0.5×3(5mm厚) 15 g 豆腐木綿 30 g ◎菜ねぎ`小口(1mm) 3 g 水 150 g 和風だしの素(まるとも) 0.5 g 中みそ 10 g	味噌汁(キャベツ) キャベツ 短冊1×3cm 20 g ふ 2 g 中みそ 12 g ◎菜ねぎ`小口(1mm) 3 g 煮干しだし 150 g
チキンオムレツ チキンオムレツ 40 g トマトケチャップ 2 g	たまご焼 たまごやき(だし) 40 g	オムレツ(トマト) オムレツ(トマト) 40 g	温野菜とツナのサラダ キャベツ 短冊1×4cm 65 g 人参 短冊1×3(2mm厚) 5 g マゴロイルカン大 5 g マヨネーズ 8 g	ふくさ焼き ふくさ焼き 30 g	卵豆腐 冷)液卵 30 g かつお・昆布だし 5 g 水 45 g 食塩 0.1 g 薄口醤油 3 g	たまご焼 たまごやき(だし) 40 g
サラダ(ホ`ト) ◎カットレタス(2×2cm) 15 g ※ポテトサラダ 50 g	切干大根の煮物 *切干大根煮 ソフト 50 g	サラダ(マカロニ) ◎カットレタス(2×2cm) 15 g マカロニサラダ 50 g	味噌付のり 味噌付のり 3 g	牛乳 牛乳 200 g	温野菜 ブロッコリー 生 30 g カリフラワー 生 30 g 人参 イチョウ(5mm) 10 g	牛乳 牛乳 200 g
牛乳 牛乳 200 g	牛乳 牛乳 200 g	牛乳 牛乳 200 g	牛乳 牛乳 200 g	牛乳 牛乳 200 g	ミニハーフマヨネーズ` ハーフマヨネーズ` 10g 10 g	牛乳 牛乳 200 g
<< 昼食 >> 0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人
ごはん 精白米 88 g 水 112 g	ごはん 精白米 88 g 水 112 g	ごはん 精白米 88 g 水 112 g	ごはん 精白米 88 g 水 112 g	ごはん 精白米 88 g 水 112 g	ごはん 精白米 88 g 水 112 g	ごはん 精白米 88 g 水 112 g
ビーフカレー 牛ロース スライス 45 g じゃがいも 角(2.5cm) 60 g 玉ねぎ ｼﾝｼﾞ2cm(長さ4cm) 50 g 人参 乱切り2cm 15 g 冷)ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ 3 g カレー・ﾙｳ 10 g トマトケチャップ` 2 g にんにく 0.3 g ｼｮｳｶﾞ・生 0.3 g ｺｼｮｳ・白 0.05 g 水 60 g	八宝菜 豚肩スライス 25 g むきえび 25 g 白菜 角(3cm) 60 g 玉ねぎ 短冊0.5×3cm 40 g 人参 短冊1×3(2mm厚) 20 g 干しいたけ 2 g 冷)きぬさや(ｱｸﾄ) 7 g サラダ油 1 g ｼｮｳｶﾞ・生 1 g にんにく 0.5 g 食塩 0.8 g 醤油(ｺｲｸﾁ) 3 g 中華味 0.5 g かたくり粉 1 g ｳｽﾗ卵水煮ｶﾝ 20 g	魚のフライ 白身魚ﾌﾗｲﾄﾞ 40g 60 g 食油 9 g	すき焼き風煮 牛ロース スライス 45 g 焼き豆腐 50 g 白菜 角(3cm) 60 g 玉ねぎ ｼﾝｼﾞ1cm(長さ4cm) 40 g 菜ねぎ` 4cm長切 20 g 砂糖 2 g 醤油(ｺｲｸﾁ) 7 g サラダ油 1 g 水 60 g	スズキの甘酢あんかけ ｽｽﾞｷ 塩焼80g 80 g 食塩 0.2 g こしょう 混合、粉 0.02 g 薄力粉 5 g 食油 5 g 玉ねぎ ｼﾝｼﾞ5mm(長さ4cm) 20 g 冷)いんげん 7 g 人参 短冊0.5×3(2mm厚) 7 g 砂糖 4 g 醤油(ｺｲｸﾁ) 1 g 米酢 10 g トマトケチャップ` 5 g 丸鶏ガラスープ 0.2 g 水 30 g にんにくおろし 0.1 g しょうが おろし 0.1 g かたくり粉 1 g 食塩 0.2 g	鶏の照焼 鶏もも肉 80g 80 g 砂糖 1 g 料理用酒 1 g 本みりん 1 g 醤油(ｺｲｸﾁ) 6 g サラダ油 1 g	麻婆豆腐 豆腐木綿 100 g 豚ミンチ 30 g 白ねぎ ｼﾞﾝｼﾝﾁﾘ 20 g にんにく 1 g ｼｮｳｶﾞ・生 1 g 砂糖 1 g テンメンジャン 3 g 醤油(ｺｲｸﾁ) 5 g 料理用酒 2.5 g トウバンジャン 1 g 丸鶏ガラスープ 0.2 g 水 30 g ｺﾞﾏ油 1 g かたくり粉 3 g
海藻サラダ ◎きゅうり 輪(2mm) 15 g ◎カットレタス(2×2cm) 12 g ◎人参千(1mm)3cm長 3 g しそ・葉 1 g 海藻ミックス(サラダ)` 1 g 冷)ささみほぐし身 30 g ﾅｵｲﾙ青じそ` 10ml 8 g つるりんこ 0.25 g	ポテトサラダ ※ポテトサラダ 50 g ◎きゅうり 輪(2mm) 15 g 砂糖 0.1 g ロースハム 7 g こしょう 混合、粉 0.01 g	ほうれん草ごま和え 冷)ﾎｳﾚﾝｿｳ 70 g 人参 千(2mm)3cm長 5 g すりごま(白) 3 g 砂糖 0.2 g 醤油(ｺｲｸﾁ) 2 g	大根の酢物 ◎大根 イチョウ(2mm) 50 g ◎きゅうり 輪(2mm) 20 g 食塩 0.3 g 砂糖 1 g 食塩 0.1 g 米酢 4 g かつおだし 4 g いりごま(白) 1 g	白菜のごま和え 冷)白菜 80 g 人参 千(2mm)3cm長 7 g すりごま(白) 3 g 砂糖 0.2 g 薄口醤油 2 g	付)茹きキャベツ キャベツ 短冊0.5×3cm 50 g	えびと胡瓜の酢物 ◎きゅうり 輪(2mm) 50 g エビ(ﾎｲﾙ) 15 g 食塩 0.3 g すりごま(白) 2 g 砂糖 1 g 米酢 3 g かつおだし 3 g
オレンジ オレンジ M 50 g	冷奴 充填豆腐 80 g ◎菜ねぎ`小口(1mm) 1 g ミニ特製だしわりしょうゆ 3 g	ひじきの煮物 芽ひじき(乾) 7 g (冷)油揚げ 3 g 人参 イチョウ(3mm) 10 g サラダ油 0.5 g 砂糖 1 g 醤油(ｺｲｸﾁ) 3 g 水 20 g 和風だしの素(まるとも) 0.15 g	温泉卵 鶏卵(ｺ) 50 g 和風だし 1.5 g 水 15 g	ポトフ ウインナー 15 g キャベツ 角(2.5cm) 50 g 玉ねぎ 角(2.5cm) 20 g 人参 イチョウ(5mm) 10 g マッシュルームｽﾗｲｽ缶 10 g コンソメ 0.5 g こしょう 混合、粉 0.01 g 水 50 g パセリ 乾 1 g 食塩 0.2 g	付)茹きキャベツ キャベツ 短冊0.5×3cm 50 g	白菜の磯和え 冷)白菜 50 g しめじ` 15 g 和風だしの素(まるとも) 0.2 g 水 20 g 薄口醤油 3 g きざみのり 1 g
りんご りんご L 75 g	りんご りんご L 75 g	りんご りんご L 75 g	りんご りんご L 75 g	りんご りんご L 75 g	りんご りんご L 75 g	りんご りんご L 75 g
<< 夕食 >> 0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人
ごはん 精白米 88 g 水 112 g	ごはん 精白米 88 g 水 112 g	ごはん 精白米 88 g 水 112 g	ごはん 精白米 88 g 水 112 g	ごはん 精白米 88 g 水 112 g	ごはん 精白米 88 g 水 112 g	ごはん 精白米 88 g 水 112 g
鯖の塩焼き さば`塩焼80g 80 g 食塩 0.4 g 料理用酒 5 g	干草焼き 冷)液卵 80 g 人参 短冊1×3(7mm厚) 5 g 冷)ﾎｳﾚﾝｿｳ 10 g 玉ねぎ ｼﾝｼﾞ5mm(長さ4cm) 30 g 砂糖 1 g 食塩 0.5 g 水 40 g 和風だしの素(まるとも) 0.3 g かたくり粉 1.5 g	ローストチキン 鶏もも肉 80g 80 g ﾌﾗｲﾄﾞﾁｷﾝｼｰｽﾞﾆﾝｼﾞ` 0.8 g サラダ油 0.5 g	鯖の塩麹焼き サワ 塩焼80g 80 g 塩麹 8 g	筑前煮 鶏もも肉 皮ﾌｼﾞ 2ﾋﾞﾅｷﾞｶｯﾄ 45 g 冷)里芋 40 g 板こんにやく 30 g たけのこ水煮 20 g れんこん 乱切小(2cm) 30 g 人参 乱切り2cm 20 g 冷)いんげん 10 g サラダ油 1 g 砂糖 2 g 醤油(ｺｲｸﾁ) 7 g 水 30 g 和風だしの素(まるとも) 0.2 g	鮭のムニエル 生鮭 80g 80 g 食塩 0.4 g こしょう 混合、粉 0.01 g 薄力粉 4 g サラダ油 2 g バター 2 g	太刀魚の塩焼 骨ﾅﾅﾝ たちうお70g 70 g 食塩 0.8 g レモン 輪切り 10 g
おろし大根 ※おろし大根500 50 g	だしわりしょうゆ ミニ特製だしわりしょうゆ 3 g	付)ﾋｰﾏﾝｿｰｰ しめじ`ﾊﾞﾗ 15 g ﾋｰﾏﾝ ｳﾅﾞｷ(5mm) 15 g サラダ油 1 g 食塩 0.1 g こしょう 混合、粉 0.01 g	南物の煮物 冷)かぼちゃ 80 g 砂糖 0.5 g 醤油(ｺｲｸﾁ) 3 g 本みりん 1 g 水 20 g 和風だしの素(まるとも) 0.2 g	水菜のサラダ ◎カットレタス(2×2cm) 15 g ◎水菜 角(3cm) 10 g ◎人参千(1mm)3cm長 5 g ◎玉ｷｷｽﾗｲｽ(1mm)長さ3cm 5 g すりおろしﾅｵｲﾙ 15ml 8 g つるりんこ 0.2 g	付)レモン レモン くし型1/12 10 g	小松菜の煮びたし 冷)小松菜 55 g 人参 短冊0.5×3(2mm厚) 5 g (冷)油揚げ 3 g 砂糖 0.5 g 醤油(ｺｲｸﾁ) 4 g 水 15 g 和風だしの素(まるとも) 0.2 g
白菜のコンソメ煮 冷)白菜 70 g ｼｮﾙﾀﾞｰﾍﾞｰｺﾝ 3 g 人参 イチョウ(3mm) 5 g 冷)ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ 5 g コンソメ 1.2 g こしょう 混合、粉 0.05 g 水 5 g	山芋の梅肉和え 長芋 短冊1×4(5mm厚) 60 g 梅びしお 5 g かつおだし 3 g しそ・葉 1 g	コールスローサラダ ◎キャベツ 千(1mm) 70 g ◎人参千(1mm)3cm長 10 g 食塩 0.2 g ﾅｵｲﾙﾌﾚﾝﾁ(ﾎﾞﾄﾙ) 6 g マヨネーズ 3 g こしょう 混合、粉 0.01 g	豆腐サラダ ◎カットレタス(2×2cm) 40 g 海藻ミックス(サラダ)` 1 g ※冷) 精選豆腐(ﾅｲｺﾛ) 60 g	野菜のサラダ ◎カットレタス(2×2cm) 15 g ◎水菜 角(3cm) 10 g ◎人参千(1mm)3cm長 5 g ◎玉ｷｷｽﾗｲｽ(1mm)長さ3cm 5 g すりおろしﾅｵｲﾙ 15ml 8 g つるりんこ 0.2 g	プロコリーのおかか和え 冷)ブロッコリー 60 g 食塩 0.1 g 和風だし 1.5 g 水 4.5 g 糸削り節 1 g	金平ごぼう 牛ロース スライス 15 g ごぼう千(3mm) 炊牛蒡 30 g 突きこんにやく 10 g 人参 千(3mm)3cm長 5 g 砂糖 2 g 醤油(ｺｲｸﾁ) 4 g 唐 辛子 0.1 g サラダ油 1 g 料理用酒 2 g 本みりん 2 g 水 8 g いりごま(白) 1 g
オクラのおかか和え カットおくら(8本) (そのまま) 50 g 糸削り節 0.2 g 水 15 g 和風だし 1.5 g	茹子のそぼろ煮 なす 乱(2.5cm) 80 g 玉ねぎ 角(2.5cm) 20 g サラダ油 2 g 鶏シチ 15 g 砂糖 2 g 醤油(ｺｲｸﾁ) 4 g 和風だしの素(まるとも) 0.2 g 水 40 g しょうが おろし 0.5 g かたくり粉 1 g	大根と生揚げの煮物 大根 乱(3cm) 50 g 生揚げ` 45 g 砂糖 0.5 g 醤油(ｺｲｸﾁ) 4 g 水 20 g 和風だしの素(まるとも) 0.3 g	だしわりぼんず だしわりぼんず` 5 g	卵豆腐 冷)液卵 30 g かつお・昆布だし 5 g 水 45 g 食塩 0.1 g 薄口醤油 3 g	さつま汁 豚バラ スライス 10 g (冷)油揚げ 5 g 大根 イチョウ(3mm) 30 g きつ実いも イチョウ(1cm)長さ4cm 30 g 人参 イチョウ(2mm) 10 g しめじ` 10 g 菜ねぎ` 3 g 煮干しだし 120 g 中みそ 10 g	

1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
エネルギー 1840 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 50.2 g 炭水化物 273.3 g 食塩相当量 6.9 g	エネルギー 1861 kcal たんぱく質 67.4 g 脂質 47 g 炭水化物 283.4 g 食塩相当量 7.1 g	エネルギー 1853 kcal たんぱく質 62.1 g 脂質 57.7 g 炭水化物 265.1 g 食塩相当量 6.5 g	エネルギー 1812 kcal たんぱく質 72.2 g 脂質 47.1 g 炭水化物 264.5 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1795 kcal たんぱく質 67.3 g 脂質 39.7 g 炭水化物 285.5 g 食塩相当量 6.7 g	エネルギー 1893 kcal たんぱく質 74.8 g 脂質 54.9 g 炭水化物 269.1 g 食塩相当量 6.7 g	エネルギー 1869 kcal たんぱく質 65.9 g 脂質 58.6 g 炭水化物 258 g 食塩相当量 6.7 g

※但し、材料により多少変更になる場合があります。

基本献立表(常食:選択食)

1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
<<朝食>>						
<<昼食>>		0人	0人	0人	0人	
		牛丼 精白米 88 g 水 112 g 牛ロース スライス 80 g 玉ねぎ 短冊0.5×3cm 60 g しょうが おろし 3 g 醤油(コイチ) 15 g みりん 12 g 料理用酒 12 g 砂糖 10 g 和風だし(の素(まるとも)) 0.5 g 水 75 g 紅シウガ 3 g ほうれん草ごま和え 冷)ネレンソク 50 g 人参 千(2mm)3cm長 5 g すりごま(白) 3 g 砂糖 0.5 g 醤油(コイチ) 3 g ひじきの煮物 芽ひじき(乾) 3 g (冷)油揚げ 3 g 人参 イチガ(3mm) 10 g サラダ油 0.5 g 砂糖 1 g 醤油(コイチ) 3 g 水 20 g 和風だし(の素(まるとも)) 0.15 g キウフルーツ キウイ 50 g	焼きそば 中華めん 蒸し 120 g 豚肩スライス 40 g キャベツ 短冊1×3cm 30 g 玉ねぎ 短冊0.5×3cm 30 g もやし 20 g 人参 短冊1×3cm 15 g サラダ油 3 g こしょう 混合、粉 0.01 g お好みソース 35 g ◎菜ねぎ 小口(1mm) 10 g 温泉卵 鶏卵(コ) 50 g 和風だし 1.5 g 水 15 g 大根の酢物 ◎大根 イチガ(2mm) 50 g ◎きゅうり 輪(2mm) 20 g 食塩 0.3 g 砂糖 1 g 食塩 0.1 g 米酢 4 g かつおだし 4 g いりごま(白) 1 g メロン メロン 80 g	ピビンバ 精白米 88 g 牛モモ スライス 60 g 焼き肉のタレ 10 g サラダ油 1 g ぜんまい(白)ビビンバ(セツ) 20 g 大根もやし(白)ビビンバ(セツ) 20 g 小松菜(白)ビビンバ(セツ) 20 g 大根(白)ビビンバ(セツ) 20 g いりごま(白) 1 g 白菜のごま和え 冷)白菜 60 g 人参 千(2mm)3cm長 7 g すりごま(白) 3 g 砂糖 0.5 g 薄口醤油 3 g ポトフ ウインナー 15 g キャベツ 角(2.5cm) 50 g 玉ねぎ 角(2.5cm) 20 g 人参 イチガ(5mm) 10 g マッシュルームスライス缶 10 g コンソメ 0.5 g こしょう 混合、粉 0.01 g 水 50 g ハセリ 乾 1 g 食塩 0.2 g りんご りんご L 75 g	きのごバスダ スパゲティ 乾 80 g ショルダーベーコン 20 g きのごミックス 50 g オイルソース(バター+醤油) 17.5 g ◎菜ねぎ 小口(1mm) 2 g しそ・葉 1 g きざみのり 1 g ミモザサラダ ◎カットレタス(2×2cm) 15 g ◎きゅうり 輪(2mm) 10 g ◎菜ねぎ(白)1mm厚3cm 5 g ◎赤ピーマン(タネ)2cm 10 g トッピングエッグ 15 g オイルフレンチ フォイイフレンチ 10ml 10 g ポタージュ グリーンポタージュ 15 g 牛乳 30 g 水 105 g キウフルーツ キウイ 50 g	
<<夕食>>						

1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量

※但し、材料により多少変更になる場合があります。

基本献立表(腎臓病食1700kcal/P45g)

1(日)

>> 朝食 >> 0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(油揚げ)

(冷)油揚げ 4 g
大豆 短冊(5×3cm) 20 g
カツオだし 1 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

チキンオムレツ

チキンオムレツ 40 g
トマトチップ 2 g

サラダ(ホトテ)

③カットナス(2×2cm) 15 g
※ポテトサラダ 50 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

<< 昼食 >> 0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

スープカレー

牛ロース スライス 45 g
なす 乱(2.5cm) 30 g
玉ねぎ ライト(5cm(長さ4cm)) 80 g
人参 乱切(2cm) 20 g
ピーマン 角(2.5cm) 20 g
サザ油 2 g
砂糖 2 g
醤油(コイケ) 2 g
カレー 粉 6 g
ショウガ・生 1 g
にんにく 1 g
和風だし(の素)(まるとも) 0.2 g
水 1 g

海草サラダ*

⑤きゅうり 輪(2mm) 15 g
③カットナス(2×2cm) 12 g
⑤人参(1mm)(3cm) 3 g
しそ・葉 1 g
海藻ミックス(サラダ) 1 g
すりおろしエノキ(15ml) 10 g
つるりんこ 0.25 g

煮りんご 75g

りんご し 75 g
砂糖 3 g

<< 夕食 >> 0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

鍋のオーロラソース

さば 塩焼40g 40 g
食塩 0.2 g
かたくり粉 3 g
サザ油 1 g
マヨネーズ 4 g
トマトチップ 5 g

付)ブロッコリー

ブロッコリー 生 30 g
食塩 0.1 g

オクラのおかか和え

オクラ(6本)(1(そのま)) 50 g
糸削り節 0.2 g
水 15 g
和風だし 1.5 g

白菜のコンソメ煮

冷)白菜 70 g
シヨルダベーコン 3 g
人参 イチガク(3mm) 5 g
冷)クリンピース 5 g
コンソメ 1.2 g
こしょう 混合、粉 0.05 g
水 5 g

2(月)

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(豆腐)

豆腐 厚切 30 g
玉ねぎ 短冊(5×3cm) 15 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

切干大根の煮物

※切干大根(生) ソフト 50 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

チャーハン(200)

精白米 88 g
水 112 g
人参 荒ミじん切 12 g
玉ねぎ ジン切 12 g
冷)液卵 30 g
※菜ねぎ* 5 g
サザ油 5 g
こしょう 混合、粉 0.001 g
中華味 1.8 g
醤油(イチケ) 2.5 g

ポテトサラダ

※ポテトサラダ 50 g
※きゅうり 輪(2mm) 15 g
ローズハム 7 g
こしょう 混合、粉 0.01 g

白菜の酢漬

冷)白菜 60 g
和風だし(の素)(まるとも) 0.1 g
みぞれ 3 g
ゴマ油 0.5 g

みかん缶 50g

みかん缶 50 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

魚のフライ

白身魚フライ 40g 60 g
食油 9 g

付)茹きキャベツ

キャベツ 短冊(5.5x3cm) 50 g
レモン 輪切り 10 g

ほうれん草ごま和え

冷)ほうれん草 70 g
人参 千二重(13cm)長 5 g
すりごま(白) 3 g
砂糖 0.2 g
醤油(コイケ) 2 g

ひじきの煮物

芽ひじき(乾) 7 g
冷)油揚げ 3 g
人参 イチガク(3mm) 10 g
サザ油 0.5 g
砂糖 1 g
醤油(コイケ) 3 g
水 20 g
和風だし(の素)(まるとも) 0.15 g

煮りんご

りんご し 75 g
砂糖 2 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(なす)

なす 2 g
玉ねぎ 短冊(5×3cm) 20 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 7.5 g
和風だし(の素)(まるとも) 0.35 g

サラダ(マカロニ)

②カラシナス(2×2cm) 15 g
マカロニサラダ 50 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

温野菜とツナのサラダ

キャベツ 短冊(1×3cm) 65 g
人参 短冊(1×3cm) 5 g
マゴイロ(かん太) 5 g
マヨネーズ 8 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(豆腐)

豆腐 厚切 30 g
白豆 短冊(5×3cm) 15 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

温野菜

ブロッコリー 生 30 g
カリフラワー 生 30 g
人参 イチガク(5mm) 10 g

だしわりぼんず

だしわりぼんず 5 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(油揚げ)

(冷)油揚げ 4 g
大豆 厚切(5×3cm) 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

ひじき煮

※ひじき煮(やわらか) 50 g

温野菜

ブロッコリー 生 30 g
カリフラワー 生 30 g
人参 イチガク(5mm) 10 g

だしわりぼんず

だしわりぼんず 5 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(豆腐)

豆腐 厚切(5×3cm) 15 g
豆腐 厚切 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 0.35 g
中みそ 7 g

味噌汁(キャベツ)

キャベツ 2 g
キャベツ 厚切(1×3cm) 20 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

サラダ(ビーンズ)

②ビーンズ(2×2cm) 15 g
パンキンサラダ 50 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(油揚げ)

(冷)油揚げ 4 g
大豆 厚切(5×3cm) 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

温野菜

ブロッコリー 生 30 g
カリフラワー 生 30 g
人参 イチガク(5mm) 10 g

だしわりぼんず

だしわりぼんず 5 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(豆腐)

豆腐 厚切(5×3cm) 15 g
豆腐 厚切 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 0.35 g
中みそ 7 g

味噌汁(キャベツ)

キャベツ 2 g
キャベツ 厚切(1×3cm) 20 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

サラダ(ビーンズ)

②ビーンズ(2×2cm) 15 g
パンキンサラダ 50 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(油揚げ)

(冷)油揚げ 4 g
大豆 厚切(5×3cm) 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

温野菜

ブロッコリー 生 30 g
カリフラワー 生 30 g
人参 イチガク(5mm) 10 g

だしわりぼんず

だしわりぼんず 5 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(豆腐)

豆腐 厚切(5×3cm) 15 g
豆腐 厚切 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 0.35 g
中みそ 7 g

味噌汁(キャベツ)

キャベツ 2 g
キャベツ 厚切(1×3cm) 20 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

サラダ(ビーンズ)

②ビーンズ(2×2cm) 15 g
パンキンサラダ 50 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(油揚げ)

(冷)油揚げ 4 g
大豆 厚切(5×3cm) 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

温野菜

ブロッコリー 生 30 g
カリフラワー 生 30 g
人参 イチガク(5mm) 10 g

だしわりぼんず

だしわりぼんず 5 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(豆腐)

豆腐 厚切(5×3cm) 15 g
豆腐 厚切 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 0.35 g
中みそ 7 g

味噌汁(キャベツ)

キャベツ 2 g
キャベツ 厚切(1×3cm) 20 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

サラダ(ビーンズ)

②ビーンズ(2×2cm) 15 g
パンキンサラダ 50 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(油揚げ)

(冷)油揚げ 4 g
大豆 厚切(5×3cm) 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

温野菜

ブロッコリー 生 30 g
カリフラワー 生 30 g
人参 イチガク(5mm) 10 g

だしわりぼんず

だしわりぼんず 5 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(豆腐)

豆腐 厚切(5×3cm) 15 g
豆腐 厚切 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 0.35 g
中みそ 7 g

味噌汁(キャベツ)

キャベツ 2 g
キャベツ 厚切(1×3cm) 20 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

サラダ(ビーンズ)

②ビーンズ(2×2cm) 15 g
パンキンサラダ 50 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(油揚げ)

(冷)油揚げ 4 g
大豆 厚切(5×3cm) 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

温野菜

ブロッコリー 生 30 g
カリフラワー 生 30 g
人参 イチガク(5mm) 10 g

だしわりぼんず

だしわりぼんず 5 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(豆腐)

豆腐 厚切(5×3cm) 15 g
豆腐 厚切 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 0.35 g
中みそ 7 g

味噌汁(キャベツ)

キャベツ 2 g
キャベツ 厚切(1×3cm) 20 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

サラダ(ビーンズ)

②ビーンズ(2×2cm) 15 g
パンキンサラダ 50 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(油揚げ)

(冷)油揚げ 4 g
大豆 厚切(5×3cm) 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

温野菜

ブロッコリー 生 30 g
カリフラワー 生 30 g
人参 イチガク(5mm) 10 g

だしわりぼんず

だしわりぼんず 5 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(豆腐)

豆腐 厚切(5×3cm) 15 g
豆腐 厚切 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 0.35 g
中みそ 7 g

味噌汁(キャベツ)

キャベツ 2 g
キャベツ 厚切(1×3cm) 20 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

サラダ(ビーンズ)

②ビーンズ(2×2cm) 15 g
パンキンサラダ 50 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(油揚げ)

(冷)油揚げ 4 g
大豆 厚切(5×3cm) 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

温野菜

ブロッコリー 生 30 g
カリフラワー 生 30 g
人参 イチガク(5mm) 10 g

だしわりぼんず

だしわりぼんず 5 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(豆腐)

豆腐 厚切(5×3cm) 15 g
豆腐 厚切 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 0.35 g
中みそ 7 g

味噌汁(キャベツ)

キャベツ 2 g
キャベツ 厚切(1×3cm) 20 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

サラダ(ビーンズ)

②ビーンズ(2×2cm) 15 g
パンキンサラダ 50 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(油揚げ)

(冷)油揚げ 4 g
大豆 厚切(5×3cm) 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

温野菜

ブロッコリー 生 30 g
カリフラワー 生 30 g
人参 イチガク(5mm) 10 g

だしわりぼんず

だしわりぼんず 5 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(豆腐)

豆腐 厚切(5×3cm) 15 g
豆腐 厚切 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 0.35 g
中みそ 7 g

味噌汁(キャベツ)

キャベツ 2 g
キャベツ 厚切(1×3cm) 20 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

サラダ(ビーンズ)

②ビーンズ(2×2cm) 15 g
パンキンサラダ 50 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(油揚げ)

(冷)油揚げ 4 g
大豆 厚切(5×3cm) 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

温野菜

ブロッコリー 生 30 g
カリフラワー 生 30 g
人参 イチガク(5mm) 10 g

だしわりぼんず

だしわりぼんず 5 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(豆腐)

豆腐 厚切(5×3cm) 15 g
豆腐 厚切 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 0.35 g
中みそ 7 g

味噌汁(キャベツ)

キャベツ 2 g
キャベツ 厚切(1×3cm) 20 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

サラダ(ビーンズ)

②ビーンズ(2×2cm) 15 g
パンキンサラダ 50 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(油揚げ)

(冷)油揚げ 4 g
大豆 厚切(5×3cm) 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

温野菜

ブロッコリー 生 30 g
カリフラワー 生 30 g
人参 イチガク(5mm) 10 g

だしわりぼんず

だしわりぼんず 5 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(豆腐)

豆腐 厚切(5×3cm) 15 g
豆腐 厚切 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 0.35 g
中みそ 7 g

味噌汁(キャベツ)

キャベツ 2 g
キャベツ 厚切(1×3cm) 20 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

サラダ(ビーンズ)

②ビーンズ(2×2cm) 15 g
パンキンサラダ 50 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(油揚げ)

(冷)油揚げ 4 g
大豆 厚切(5×3cm) 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

温野菜

ブロッコリー 生 30 g
カリフラワー 生 30 g
人参 イチガク(5mm) 10 g

だしわりぼんず

だしわりぼんず 5 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(豆腐)

豆腐 厚切(5×3cm) 15 g
豆腐 厚切 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 0.35 g
中みそ 7 g

味噌汁(キャベツ)

キャベツ 2 g
キャベツ 厚切(1×3cm) 20 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

サラダ(ビーンズ)

②ビーンズ(2×2cm) 15 g
パンキンサラダ 50 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(油揚げ)

(冷)油揚げ 4 g
大豆 厚切(5×3cm) 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

温野菜

ブロッコリー 生 30 g
カリフラワー 生 30 g
人参 イチガク(5mm) 10 g

だしわりぼんず

だしわりぼんず 5 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(豆腐)

豆腐 厚切(5×3cm) 15 g
豆腐 厚切 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 0.35 g
中みそ 7 g

味噌汁(キャベツ)

キャベツ 2 g
キャベツ 厚切(1×3cm) 20 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

サラダ(ビーンズ)

②ビーンズ(2×2cm) 15 g
パンキンサラダ 50 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(油揚げ)

(冷)油揚げ 4 g
大豆 厚切(5×3cm) 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

温野菜

ブロッコリー 生 30 g
カリフラワー 生 30 g
人参 イチガク(5mm) 10 g

だしわりぼんず

だしわりぼんず 5 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(豆腐)

豆腐 厚切(5×3cm) 15 g
豆腐 厚切 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 0.35 g
中みそ 7 g

味噌汁(キャベツ)

キャベツ 2 g
キャベツ 厚切(1×3cm) 20 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

サラダ(ビーンズ)

②ビーンズ(2×2cm) 15 g
パンキンサラダ 50 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(油揚げ)

(冷)油揚げ 4 g
大豆 厚切(5×3cm) 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

温野菜

ブロッコリー 生 30 g
カリフラワー 生 30 g
人参 イチガク(5mm) 10 g

だしわりぼんず

だしわりぼんず 5 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(豆腐)

豆腐 厚切(5×3cm) 15 g
豆腐 厚切 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 0.35 g
中みそ 7 g

味噌汁(キャベツ)

キャベツ 2 g
キャベツ 厚切(1×3cm) 20 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

サラダ(ビーンズ)

②ビーンズ(2×2cm) 15 g
パンキンサラダ 50 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(油揚げ)

(冷)油揚げ 4 g
大豆 厚切(5×3cm) 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

温野菜

ブロッコリー 生 30 g
カリフラワー 生 30 g
人参 イチガク(5mm) 10 g

だしわりぼんず

だしわりぼんず 5 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(豆腐)

豆腐 厚切(5×3cm) 15 g
豆腐 厚切 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 0.35 g
中みそ 7 g

味噌汁(キャベツ)

キャベツ 2 g
キャベツ 厚切(1×3cm) 20 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

サラダ(ビーンズ)

②ビーンズ(2×2cm) 15 g
パンキンサラダ 50 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(油揚げ)

(冷)油揚げ 4 g
大豆 厚切(5×3cm) 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

温野菜

ブロッコリー 生 30 g
カリフラワー 生 30 g
人参 イチガク(5mm) 10 g

だしわりぼんず

だしわりぼんず 5 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(豆腐)

豆腐 厚切(5×3cm) 15 g
豆腐 厚切 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 0.35 g
中みそ 7 g

味噌汁(キャベツ)

キャベツ 2 g
キャベツ 厚切(1×3cm) 20 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

サラダ(ビーンズ)

②ビーンズ(2×2cm) 15 g
パンキンサラダ 50 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(油揚げ)

(冷)油揚げ 4 g
大豆 厚切(5×3cm) 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

温野菜

ブロッコリー 生 30 g
カリフラワー 生 30 g
人参 イチガク(5mm) 10 g

だしわりぼんず

だしわりぼんず 5 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(豆腐)

豆腐 厚切(5×3cm) 15 g
豆腐 厚切 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 0.35 g
中みそ 7 g

味噌汁(キャベツ)

キャベツ 2 g
キャベツ 厚切(1×3cm) 20 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

サラダ(ビーンズ)

②ビーンズ(2×2cm) 15 g
パンキンサラダ 50 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(油揚げ)

(冷)油揚げ 4 g
大豆 厚切(5×3cm) 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

温野菜

ブロッコリー 生 30 g
カリフラワー 生 30 g
人参 イチガク(5mm) 10 g

だしわりぼんず

だしわりぼんず 5 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

ごはん 200g

精白米 88 g
水 112 g

味噌汁(豆腐)

豆腐 厚切(5×3cm) 15 g
豆腐 厚切 30 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 0.35 g
中みそ 7 g

味噌汁(キャベツ)

キャベツ 2 g
キャベツ 厚切(1×3cm) 20 g
⑤菜ねぎ・小口(1mm) 3 g
煮干しだし 100 g
中みそ 8 g

サラダ(ビーンズ)

②ビーンズ(2×2cm) 15 g
パンキンサラダ 50 g

元氣ジソジン

元氣ジソジン(アブラ) 100 g

0人

1(日)		2(月)		3(火)		4(水)		5(木)		6(金)		7(土)	
エネルギー	1738 kcal	エネルギー	1685 kcal	エネルギー	1761 kcal	エネルギー	1717 kcal	エネルギー	1721 kcal	エネルギー	1812 kcal	エネルギー	1806 kcal
たんぱく質	44.6 g	たんぱく質	44.5 g	たんぱく質	48 g	たんぱく質	46.2 g	たんぱく質	48.6 g	たんぱく質	44.9 g	たんぱく質	44.6 g
脂質	37.9 g	脂質	30.2 g	脂質	40 g	脂質	31.1 g	脂質	22.9 g	脂質	39.1 g	脂質	47.6 g
炭水化物	302.8 g	炭水化物	304.1 g	炭水化物	302.1 g	炭水化物	309.5 g	炭水化物	326.6 g	炭水化物	321.2 g	炭水化物	294.7 g
食塩相当量	5.5 g	食塩相当量	5.4 g	食塩相当量	5.7 g	食塩相当量	4 g	食塩相当量	5.2 g	食塩相当量	4.9 g	食塩相当量	5.1 g

※但し、材料により多少変更になる場合があります。

基本献立表(やわらか食C-4)

標準作業書 別表 6

1(日)

>> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

2(月)

>> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

3(火)

>> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

4(水)

>> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

5(木)

>> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

6(金)

>> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

7(土)

>> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

曜下茶碗蒸し(温)

茶碗蒸し たい風味 75g

卵豆腐

冷)液卵 30g
かつお・昆布だし 5g
食塩 4.5g
薄口醤油 3g

たまご焼

ロース子焼S15分 40g

味噌スープ100

かつおだし 100g
中みそ 8g
つるりんこ 2g

元気ヨーグルト

元気ヨーグルト 70g

<< 昼食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 昼食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 昼食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 昼食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 昼食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 昼食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

ホーケムスの肉じゃが風

ポーク(マニシヨ(煮肉)) 45g
じゃがいも 角(2.5cm) 80g
玉ねぎ 短冊0.5x3cm 30g
人参 乱切2cm 20g
いんげん(やさいし(寒材)) 20g
砂糖 3g
醤油(コイナチ) 10g

魚のトマトソース(70)

青ナシ ｶｳｽﾄ(ﾌｳｸﾞ) 70g
食塩 0.6g
こしよろ 混合、粉 0.01g
ﾄﾓﾁｬﾝﾍﾞﾙ 40g
玉ねぎ シﾝﾁ 20g
ﾄﾓﾁｬｯﾌﾟ 5g
にんにく 1g
砂糖 1g
コンソメ 0.1g
食塩 0.01g

かれいの煮付

青ナシ ｶｳｽﾄ(ﾌｳｸﾞ) 70g
砂糖 1g
醤油(コイナチ) 6g
料理用酒 1g
水 12g
いんげん(やさいし(寒材)) 10g
つるりんこ 0.2g

すき焼き風煮

ポーク(マニシヨ(煮肉)) 45g
白菜 角(3cm) 60g
玉ねぎ 短冊0.5x3cm 30g
砂糖 2g
醤油(コイナチ) 7g
ﾗﾀﾞ油 1g
冷)いんげん 60g
つるりんこ 0.2g

スズキの甘酢あんかけ

ｽｽﾞ 塩焼80g 82g
食塩 0.2g
こしよろ 混合、粉 0.02g
薄口醤油 2g
食塩 5g
玉ねぎ 短冊0.5x3cm 30g
冷)いんげん 20g
人参 短冊0.5x3cm 7g
砂糖 4g
醤油(コイナチ) 1g
米酢 10g
ﾄﾓﾁｬｯﾌﾟ 5g
丸鶏ガラスープ 0.2g
水 30g
冷)にんにくおろし 0.1g
しょうが おろし 0.1g
食塩 0.2g
つるりんこ 0.2g

魚のおろし煮(ワト)

青ナシ ｶｳｽﾄ(ﾌｳｸﾞ) 70g
オシロイ 70g
醤油(コイナチ) 2g
料理用酒 9g
水 2g
かつおだし 5g
つるりんこ 0g

チキンスの照焼風

チキン(マニシヨ(煮肉)) 50g
醤油(コイナチ) 6g
料理用酒 5g
水 5g
かつおだし 5g
つるりんこ 0g

卵豆腐

冷)液卵 30g
かつお・昆布だし 5g
水 45g
食塩 0.1g
薄口醤油 1.5g

なすのカレー煮

冷)焼きなす 40g
玉ねぎ 短冊0.5x3cm 30g
人参 乱切2cm 10g
ピーマン 角(2.5cm) 10g
ﾗﾀﾞ油 1g
砂糖 1g
醤油(コイナチ) 3g
ｶﾚｰ粉 1g
ｼｬﾝｶﾞ・生 0.5g
にんにく 0.5g
和風だし(の煮(まとも)) 0.1g
水 15g
つるりんこ 1g

ポテトサラダ

※ポテトサラダ 60g

冷奴

充填豆腐 80g
ﾋﾞﾆｰｸﾞﾏﾝ(ﾏﾆｼヨ(煮肉)) 30g
つるりんこ 0.1g

ほうれん草ごま和え

ほうれん草 60g
人参 半2cmx3cm長 10g
わりごま白 3g
醤油(コイナチ) 3g

煮りんご

りんごL 75g
砂糖 2g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

赤魚の煮付け

赤魚 80g
砂糖 1.5g
醤油 6g
料理用酒 1.5g
水 20g
冷)いんげん 15g
つるりんこ 0.1g

干草焼き

冷)液卵 80g
冷)牛乳ﾐﾅｼｮ 10g
玉ねぎ 短冊0.5x3cm長 30g
砂糖 1g
食塩 0.5g
水 40g
和風だし(の煮(まとも)) 0.3g
かたくり粉 1.5g

ほうれん草白和え

ほうれん草 40g
大豆絹ごし 40g
人参 半2cmx3cm長 5g
砂糖 1.5g
白みそ 4g
薄口醤油 1g

大根の煮物

大根 ｽﾏｲ(3cm) 70g
人参 乱切2cm 10g
砂糖 1g
醤油(コイナチ) 5g
水 30g
和風だし(の煮(まとも)) 0.2g
つるりんこ 0.2g

かぼちゃサラダ

かぼちゃ(ﾏﾆｼヨ(煮肉)) 60g
マヨネーズ 10g
砂糖 1g
醤油(コイナチ) 4g

南瓜煮(皮ナ)

南瓜(ﾏﾆｼヨ(煮肉)) 80g
砂糖 1g
醤油(コイナチ) 4g

ポテトサラダ

ｼﾞｬﾝﾄﾞｲ(ﾏﾆｼヨ(煮肉)) 60g
マヨネーズ 10g

豆腐の野菜あんかけ

豆腐絹ごし 60g
醤油(コイナチ) 5g
玉ねぎ 30g
冷)液卵 5g
薄口醤油 5g
ｼｬﾝｶﾞ・生 0.5g
砂糖 3g
いんげん(やさいし(寒材)) 20g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

豆腐の野菜あんかけ

豆腐絹ごし 60g
醤油(コイナチ) 5g
玉ねぎ 30g
冷)液卵 5g
薄口醤油 5g
ｼｬﾝｶﾞ・生 0.5g
砂糖 3g
いんげん(やさいし(寒材)) 20g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

豆腐の野菜あんかけ

豆腐絹ごし 60g
醤油(コイナチ) 5g
玉ねぎ 30g
冷)液卵 5g
薄口醤油 5g
ｼｬﾝｶﾞ・生 0.5g
砂糖 3g
いんげん(やさいし(寒材)) 20g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

豆腐の野菜あんかけ

豆腐絹ごし 60g
醤油(コイナチ) 5g
玉ねぎ 30g
冷)液卵 5g
薄口醤油 5g
ｼｬﾝｶﾞ・生 0.5g
砂糖 3g
いんげん(やさいし(寒材)) 20g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

豆腐の野菜あんかけ

豆腐絹ごし 60g
醤油(コイナチ) 5g
玉ねぎ 30g
冷)液卵 5g
薄口醤油 5g
ｼｬﾝｶﾞ・生 0.5g
砂糖 3g
いんげん(やさいし(寒材)) 20g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

豆腐の野菜あんかけ

豆腐絹ごし 60g
醤油(コイナチ) 5g
玉ねぎ 30g
冷)液卵 5g
薄口醤油 5g
ｼｬﾝｶﾞ・生 0.5g
砂糖 3g
いんげん(やさいし(寒材)) 20g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

豆腐の野菜あんかけ

豆腐絹ごし 60g
醤油(コイナチ) 5g
玉ねぎ 30g
冷)液卵 5g
薄口醤油 5g
ｼｬﾝｶﾞ・生 0.5g
砂糖 3g
いんげん(やさいし(寒材)) 20g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

豆腐の野菜あんかけ

豆腐絹ごし 60g
醤油(コイナチ) 5g
玉ねぎ 30g
冷)液卵 5g
薄口醤油 5g
ｼｬﾝｶﾞ・生 0.5g
砂糖 3g
いんげん(やさいし(寒材)) 20g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

豆腐の野菜あんかけ

豆腐絹ごし 60g
醤油(コイナチ) 5g
玉ねぎ 30g
冷)液卵 5g
薄口醤油 5g
ｼｬﾝｶﾞ・生 0.5g
砂糖 3g
いんげん(やさいし(寒材)) 20g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

<< 夕食 >> 0人

全割(曜)中

精白米 60g
スベラカーゼ 4.5g
水 235.5g

豆腐の野菜あんかけ

豆腐絹ごし 60g
醤油(コイナチ) 5g
玉ねぎ 30g
冷)液卵 5g
薄口醤油 5g
ｼｬﾝｶﾞ・生 0.5g
砂糖 3g
いんげん(やさいし(寒材)) 20g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 30g
水 30g
つるりんこ 0.75g

ミックスジュース

みかん缶 30g
もも缶 30g
バナナ M 30g
缶詰ｼｬﾝｶﾞ(ﾐﾅ) 3

1(日)		2(月)		3(火)		4(水)		5(木)		6(金)		7(土)	
エネルギー	1554	エネルギー	1344	エネルギー	1560	エネルギー	1561	エネルギー	1666	エネルギー	1452	エネルギー	1616
たんぱく質	53	たんぱく質	55.9	たんぱく質	56.7	たんぱく質	45.5	たんぱく質	59.9	たんぱく質	57.5	たんぱく質	53
脂質	30.3	脂質	29.9	脂質	35.1	脂質	39.4	脂質	37.8	脂質	27.5	脂質	39.3
炭水化物	259.5	炭水化物	205.8	炭水化物	248.8	炭水化物	249.2	炭水化物	263.6	炭水化物	235.8	炭水化物	253.7
食塩相当量	6.9	食塩相当量	6.5	食塩相当量	6.9	食塩相当量	7.1	食塩相当量	6.2	食塩相当量	5.4	食塩相当量	7.4

※但し、材料により多少変更になる場合があります。