基本献立週間献立表④（嚥下食ﾟC3）

別紙10ー4

基本1

<< 朝食 >> 0人

全粥(嚥下)中
- 全がゆ 300 g
- スベラカーゼ 4.5 g

卵豆腐の和風あんかけ
- 卵豆腐 80 g
- 薄口醤油 1 g
- みりん 1 g
- しょうが おろし 0.3 g
- 食塩 0.1 g
- 煮干しだし 30 g
- つるりんこ 0.8 g

ポテトサラダ
- ※ポテトサラダ 60 g
- ﾏｸﾞﾛオイルカン大 18 g
- マヨネーズソース 15 g

味噌汁
- 煮干しだし 100 g
- 中みそ 8 g
- つるりんこ 1.5 g
- MCTオイル 4.6 g

元気ヨーグルト
- 元気ヨーグルト 70 g

<< 昼食 >> 0人

全粥(嚥下)中
- 全がゆ 300 g
- スベラカーゼ 4.5 g

カニつみれのﾄﾏﾄ煮込み
- 白子入かにつみれ 56 g
- じゃがいも 角(2.5cm) 60 g
- 玉ねぎ ｸｼ切2cm(長さ4cm) 50 g
- 人参 乱切り2cm 15 g
- ﾄﾏﾄ･ﾋﾟｭｰﾚｰ 40 g
- 水 20 g
- コンソメ 2 g
- にんにくおろし 0.4 g
- しょうが おろし 0.3 g
- ｺｼｮｳ・白 0.05 g
- つるりんこ 0.4 g

ほうれん草の煮浸し
- ほうれん草 角(3cm) 70 g
- かつお昆布だし天 20 g
- 砂糖 2 g
- 醤油(ｺｲｸﾁ) 3 g
- つるりんこ 0.4 g

ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｽｰﾌﾟ(ﾄﾛﾐ)
- ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｽｰﾌﾟ 9.5 g
- 牛乳 10 g
- 水 90 g
- つるりんこ 2 g

ミックスジュース
- みかん缶 30 g
- もも缶 30 g
- バナナ M 30 g
- 缶詰ｼﾛｯﾌﾟ(ﾐｶﾝ) 30 g
- 水 30 g
- つるりんこ 0.75 g

<< 夕食 >> 0人

全粥(嚥下)中
- 全がゆ 300 g
- スベラカーゼ 4.5 g

魚のさっぱりあんかけ
- 骨ナシ ｶﾗｽｶﾚｲ70g 70 g
- 食塩 0.4 g
- 料理用酒 0.5 g
- かつお昆布だし天 30 g
- レモン果汁 2 g
- 料理用酒 0.5 g
- しょうが おろし 0.5 g
- つるりんこ 0.6 g

付)人参
- 人参 輪切10g 20 g
- かつお昆布だし天 20 g
- 醤油(ｺｲｸﾁ) 0.3 g
- つるりんこ 0.2 g

白菜のコンソメ煮
- 白菜 短冊1×4cm 80 g
- じゃがいも 角(1cm) 10 g
- 人参 ｲﾁｮｳ(3mm) 5 g
- 水 5 g
- コンソメ 1.2 g
- こしょう 混合、粉 0.05 g
- つるりんこ 0.2 g

黄金煮
- さつまいも 角(2.5cm) 60 g
- 水 30 g
- 砂糖 6 g
- つるりんこ 0.3 g

基本2

0人

全粥(嚥下)中
- 全がゆ 300 g
- スベラカーゼ 4.5 g

豆腐の和風あんかけ
- 充填豆腐 80 g
- かつお昆布だし天 25 g
- 和風だし 顆粒 特 1.5 g
- 薄口醤油 1 g
- 砂糖 1 g
- しょうが おろし 0.1 g
- 食塩 0.2 g
- つるりんこ 0.5 g

しらすのおろし和え
- しらす干し 10 g
- ※おろし大根500 100 g
- 薄口醤油 0.8 g
- 米酢 1 g
- 砂糖 1 g
- つるりんこ 0.4 g

味噌汁
- 煮干しだし 100 g
- 中みそ 8 g
- つるりんこ 1.5 g
- MCTオイル 4.6 g

元気ヨーグルト
- 元気ヨーグルト 70 g

0人

全粥(嚥下)中
- 全がゆ 300 g
- スベラカーゼ 4.5 g

八宝菜
- ポーク(ﾔｻｼｲ素材) 25 g
- えび(やさしい素材 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
- 冷)液卵 25 g
- ｻﾗﾀﾞ油 1 g
- 水 30 g
- しょうが おろし 0.5 g
- 中華味 2 g
- 料理用酒 2 g
- 砂糖 2 g
- 醤油(ｺｲｸﾁ) 1 g
- ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 1.5 g
- こしょう 混合、粉 0.005 g
- つるりんこ 0.6 g

ポテトサラダ
- じゃがいも 角(2.5cm) 60 g
- マヨネーズソース 15 g
- 砂糖 1 g
- こしょう 混合、粉 0.01 g

プロッカ(いちご)
- プロッカいちご 77 g

0人

全粥(嚥下)中
- 全がゆ 300 g
- スベラカーゼ 4.5 g

カレイのバターソテー
- 骨ナシ ｶﾗｽｶﾚｲ70g 70 g
- 食塩 0.4 g
- こしょう 混合、粉 0.02 g
- 薄力粉 4 g
- ｻﾗﾀﾞ油 2 g
- かつお昆布だし天 30 g
- 料理用酒 0.5 g
- バター 2 g
- レモン果汁 2 g
- つるりんこ 0.6 g

付)人参
- 人参 輪切10g 20 g
- かつお昆布だし天 20 g
- 醤油(ｺｲｸﾁ) 0.3 g
- つるりんこ 0.2 g

里芋煮
- 冷)里芋 75 g
- 醤油(ｺｲｸﾁ) 3 g
- 砂糖 2 g
- かつお昆布だし天 30 g
- 和風だし 顆粒 特 0.2 g
- つるりんこ 0.6 g

ほうれん草ごま和え
- ほうれん草 角(3cm) 70 g
- 冷)錦糸卵 5 g
- かつお昆布だし天 15 g
- 砂糖 1 g
- 醤油(ｺｲｸﾁ) 2 g
- ねりごま白 5 g
- つるりんこ 0.3 g

ｷｳｲﾌﾙｰﾂ
- キウイ 50 g
- 水 30 g
- 砂糖 1.5 g
- つるりんこ 0.6 g

0人

全粥(嚥下)中
- 全がゆ 300 g
- スベラカーゼ 4.5 g

ﾁｷﾝﾑｰｽの野菜あんかけ
- チキン(ﾔｻｼｲ素材) 50 g
- ﾋﾟｰﾏﾝ角(5mm) 15 g
- 玉ねぎ ﾐｼﾞﾝ切 15 g
- かつお昆布だし天 30 g
- 醤油(ｺｲｸﾁ) 3 g
- 砂糖 3 g
- 料理用酒 2 g
- つるりんこ 0.6 g

コールスローサラダ
- ◎ｷｬﾍﾞﾂ 千(1mm) 60 g
- マヨネーズソース 9 g
- こしょう 混合、粉 0.01 g

白菜のﾐﾙｸ煮
- 白菜 短冊1×3cm 80 g
- 人参 ｲﾁｮｳ(5mm) 10 g
- 水 5 g
- コンソメ 1 g
- 食塩 0.2 g
- 牛乳 20 g
- こしょう 混合、粉 0.05 g
- つるりんこ 0.2 g

なめらかプリン
- なめらかプリン 68 g

基本3

0人

全粥(嚥下)中
- 全がゆ 300 g
- スベラカーゼ 4.5 g

はんぺん煮
- はんぺん 45 g
- ほうれん草 角(3cm) 45 g
- 煮干しだし 30 g
- 醤油(ｺｲｸﾁ) 2 g
- みりん 2 g
- 料理用酒 1 g
- つるりんこ 0.6 g

野菜のｺﾝｿﾒ煮
- ｷｬﾍﾞﾂ 短冊1x4cm 60 g
- 人参 ｲﾁｮｳ(5mm) 5 g
- 玉ねぎ 短冊0.5×3cm 30 g
- バター 1 g
- ﾏｸﾞﾛｵｲﾙｶﾝ大 7 g
- 水 15 g
- コンソメ 2 g
- 食塩 0.2 g
- つるりんこ 0.3 g

味噌汁
- 煮干しだし 100 g
- 中みそ 8 g
- つるりんこ 1.5 g
- MCTオイル 4.6 g

元気ヨーグルト
- 元気ヨーグルト 70 g

基本4

0人

全粥(嚥下)中
- 全がゆ 300 g
- スベラカーゼ 4.5 g

温泉卵
- 温泉卵 50 g
- 創味和風だし 1.5 g
- 水 15 g
- つるりんこ 0.33 g

野菜スープ煮
- ブロッコリー 生 30 g
- ｷｬﾍﾞﾂ 短冊1x4cm 25 g
- 玉ねぎ 短冊0.5×3cm 40 g
- 人参 ｲﾁｮｳ(5mm) 10 g
- 水 65 g
- コンソメ 2.3 g
- 食塩 0.6 g
- こしょう 混合、粉 0.1 g
- つるりんこ 1 g

元気ヨーグルト
- 元気ヨーグルト 70 g

アガロリーゼリー
- ｶｯﾌﾟｱｶﾞﾛﾘｰ 83 g

0人

全粥(嚥下)中
- 全がゆ 300 g
- スベラカーゼ 4.5 g

すき焼き風煮
- ポーク(ﾔｻｼｲ素材) 50 g
- 豆腐絹ｺﾞｼ 50 g
- 人参 輪切10g 20 g
- 玉ねぎ ｸｼ切1cm(長さ4cm) 40 g
- かつお昆布だし天 30 g
- 醤油(ｺｲｸﾁ) 4 g
- 料理用酒 4 g
- みりん 4 g
- 和風だし 顆粒 特 0.3 g
- つるりんこ 0.8 g

大根の梅肉和え
- ◎大根 ｲﾁｮｳ(2mm) 50 g
- かつお昆布だし天 10 g
- 和風だし 顆粒 特 0.3 g
- 砂糖 1.5 g
- 米酢 1 g
- 梅びしお 4 g
- つるりんこ 0.4 g

バナナ
- バナナ M 50 g
- 水 30 g
- 砂糖 1.5 g
- つるりんこ 0.6 g

基本5

0人

全粥(嚥下)中
- 全がゆ 300 g
- スベラカーゼ 4.5 g

かにつみれの中華煮
- 白子入かにつみれ 40 g
- 水 50 g
- 中華味 1 g
- 薄口醤油 1 g
- みりん 1 g
- しょうが おろし 0.3 g
- 食塩 0.1 g
- つるりんこ 0.8 g

切干大根の煮物
- ＊切干大根煮 ソフト 50 g
- とろみあん 15 g

味噌汁
- 煮干しだし 100 g
- 中みそ 8 g
- つるりんこ 1.5 g
- MCTオイル 4.6 g

元気ヨーグルト
- 元気ヨーグルト 70 g

りんごのコンポート
- りんごコンポート 75 g
- 水 30 g
- 砂糖 1.5 g
- つるりんこ 0.6 g

0人

全粥(嚥下)中
- 全がゆ 300 g
- スベラカーゼ 4.5 g

エビムースの香味焼き
- えび(やさしい素材 40 g
- ﾋﾟｰﾏﾝ ﾐｼﾞﾝ切 5 g
- 人参 ﾐｼﾞﾝ切 5 g
- かつお昆布だし天 10 g
- 醤油(ｺｲｸﾁ) 2 g
- 砂糖 3 g
- しょうが おろし 0.1 g
- にんにくおろし 0.1 g
- ｺﾞﾏ油 0.2 g
- つるりんこ 0.2 g

キャベツとしらすのサラダ
- ◎ｷｬﾍﾞﾂ 千(3mm) 60 g
- しらす干し 4 g
- かつお昆布だし天 15 g
- 砂糖 2 g
- 醤油(ｺｲｸﾁ) 2 g
- 米酢 2.5 g
- ｵﾘｰﾌﾞ油 2 g
- つるりんこ 0.3 g
- ﾄﾏﾄ(やさしい素材) 10 g

野菜のコンソメ煮
- 大根 乱(2cm) 40 g
- 玉ねぎ 角(2.5cm) 20 g
- 人参 ｲﾁｮｳ(5mm) 10 g
- 水 30 g
- コンソメ 1.3 g
- 食塩 0.2 g
- こしょう 混合、粉 0.01 g
- つるりんこ 0.6 g

フルーチェ
- フルーチェベースいちご 50 g
- 牛乳 50 g

0人

全粥(嚥下)中
- 全がゆ 300 g
- スベラカーゼ 4.5 g

チキンムースの照焼
- チキン(ﾔｻｼｲ素材) 50 g
- かつお昆布だし天 10 g
- 醤油(ｺｲｸﾁ) 3 g
- 本みりん 2.5 g
- 料理用酒 2.5 g
- つるりんこ 0.3 g

付)ほうれん草
- 冷)ﾎｳﾚﾝｿｳ 30 g
- かつお昆布だし天 5 g
- 和風だし 顆粒 特 0.2 g

里芋の煮物
- 冷)里芋 60 g
- 人参 乱切り2cm 20 g
- いんげん(やさしい素材) 10 g
- かつお昆布だし天 30 g
- 和風だし 顆粒 特 0.2 g
- 砂糖 1.5 g
- 醤油(ｺｲｸﾁ) 4 g
- つるりんこ 0.6 g

豆腐おろしあん
- 充填豆腐 80 g
- ※おろし大根500 15 g
- しょうが おろし 0.5 g
- かつお昆布だし天 10 g
- 醤油(ｺｲｸﾁ) 4 g
- 本みりん 1.5 g
- つるりんこ 0.3 g

ミックスジュース
- みかん缶 30 g
- もも缶 30 g
- バナナ M 30 g
- 缶詰ｼﾛｯﾌﾟ(ﾐｶﾝ) 30 g
- 水 30 g
- つるりんこ 0.75 g

0人

全粥(嚥下)中
- 全がゆ 300 g
- スベラカーゼ 4.5 g

鮭のムニエル
- さけ(やさしい素材 40 g
- かつお昆布だし天 30 g
- 料理用酒 0.5 g
- レモン果汁 2 g
- ﾊﾞﾀｰ 2 g
- こしょう 混合、粉 0.01 g
- つるりんこ 0.6 g

焼きなす
- 皮ﾑｷなす 短冊0.5x3(5mm厚 80 g
- かつお昆布だし天 10 g
- 醤油(ｺｲｸﾁ) 3 g
- 砂糖 1 g
- 米酢 2 g
- しょうが おろし 0.5 g
- つるりんこ 0.3 g

豚と野菜の味噌炒め煮
- ポーク(ﾔｻｼｲ素材) 25 g
- 大根 ｲﾁｮｳ(3mm) 30 g
- さつまいも ｲﾁｮｳ(1cm)皮ﾑｷ 30 g
- 人参 ｲﾁｮｳ(2mm) 10 g
- ｻﾗﾀﾞ油 2 g
- かつお昆布だし天 30 g
- 中みそ 6 g
- みりん 3 g
- しょうが おろし 1 g
- つるりんこ 0.2 g

桃缶
- もも缶 50 g
- 水 30 g
- 砂糖 1.5 g
- つるりんこ 0.6 g

基本6

0人

全粥(嚥下)中
- 全がゆ 300 g
- スベラカーゼ 4.5 g

じゃが芋とはんぺん煮
- じゃがいも 短冊1×4(5mm厚) 60 g
- はんぺん 20 g
- かつお昆布だし天 20 g
- 白だし 1 g
- 醤油(ｺｲｸﾁ) 0.5 g
- 砂糖 1 g
- つるりんこ 0.4 g

洋野菜の吉野煮
- ブロッコリー 生 30 g
- ｶﾘﾌﾗﾜｰ(一口ｶｯﾄ 30 g
- 人参 ｲﾁｮｳ(5mm) 10 g
- えび(やさしい素材 12 g
- 煮干しだし 47 g
- 料理用酒 5 g
- みりん 2 g
- 醤油(ｺｲｸﾁ) 3 g
- しょうが おろし 0.3 g
- 和風だし 顆粒 特 0.2 g
- つるりんこ 1 g

味噌汁
- 煮干しだし 100 g
- 中みそ 8 g
- つるりんこ 1.5 g
- MCTオイル 4.6 g

元気ヨーグルト
- 元気ヨーグルト 70 g

0人

全粥(嚥下)中
- 全がゆ 300 g
- スベラカーゼ 4.5 g

和風麻婆豆腐
- 豆腐絹ｺﾞｼ 120 g
- 鶏ささみﾐﾝﾁ 50 g
- ほうれん草 角(3cm) 20 g
- かつお昆布だし天 30 g
- 和風だし 顆粒 特 0.5 g
- 醤油(ｺｲｸﾁ) 4 g
- 料理用酒 3 g
- 砂糖 3 g
- 中みそ 5 g
- つるりんこ 0.6 g
- しょうが おろし 0.2 g
- ｺﾞﾏ油 1 g

じゃが芋の煮物
- じゃがいも 角(2.5cm) 60 g
- 玉ねぎ ｸｼ切2cm(長さ4cm) 20 g
- 人参 乱切り2cm 10 g
- かつお昆布だし天 30 g
- 和風だし 顆粒 特 0.2 g
- 醤油(ｺｲｸﾁ) 2 g
- 砂糖 3 g
- つるりんこ 0.6 g

白菜の中華煮
- 白菜 短冊1×4cm 60 g
- ｶﾆ風味ｶﾏﾎﾞｺ(500g) 15 g
- 水 10 g
- 丸鶏ガラスープ 1 g
- 醤油(ｺｲｸﾁ) 1 g
- しょうが おろし 0.1 g
- つるりんこ 0.2 g

フルーツポンチ
- バナナ M 20 g
- もも缶 20 g
- 缶詰ｼﾛｯﾌﾟ(ﾐｶﾝ) 10 g
- レモン果汁 1 g
- つるりんこ 0.2 g

0人

全粥(嚥下)中
- 全がゆ 300 g
- スベラカーゼ 4.5 g

タラの香草蒸し
- 骨なしたら60g 60 g
- 料理用酒 1.2 g
- 食塩 0.06 g
- ｵﾘｰﾌﾞ油 2.25 g
- 香草焼ｼｰｽﾞﾆﾝｸﾞ 0.8 g
- かつお昆布だし天 30 g
- レモン果汁 2 g
- 料理用酒 0.5 g
- つるりんこ 0.6 g

大根のきんぴら
- ◎大根 千(2mm) 50 g
- かつお昆布だし天 30 g
- ｺﾞﾏ油 2 g
- 和風だし 顆粒 特 0.2 g
- 砂糖 2 g
- 醤油(ｺｲｸﾁ) 2 g
- 本みりん 2 g
- 料理用酒 2 g
- ねりごま白 3 g
- つるりんこ 0.6 g

ブロッコリーおひたし
- ブロッコリー 生 70 g
- かつお昆布だし天 10 g
- 醤油(ｺｲｸﾁ) 2.5 g
- つるりんこ 0.2 g

アガロリーゼリー
- ｶｯﾌﾟｱｶﾞﾛﾘｰ 83 g

基本7

0人

全粥(嚥下)中
- 全がゆ 300 g
- スベラカーゼ 4.5 g

野菜と彩り蒸し
- やわらか彩り蒸し(かぼちゃ) 35 g
- 玉ねぎ ｸｼ切5mm(長さ4cm) 22.5 g
- 人参 ｲﾁｮｳ(5mm) 10 g
- 水 5 g
- コンソメ 0.5 g
- 薄口醤油 0.5 g
- にんにくおろし 0.1 g
- つるりんこ 0.1 g

ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ
- パンプキンサラダ 70 g
- マヨネーズソース 15 g

味噌汁
- 煮干しだし 100 g
- 中みそ 8 g
- つるりんこ 1.5 g
- MCTオイル 4.6 g

元気ヨーグルト
- 元気ヨーグルト 70 g

※但し、材料により多少変更になる場合があります。