予定実施献立表

院長	事務長	栄養士	栄養士	栄養士

2011年6月1日　水曜日

	常食			全粥			特食 糖尿病　1200			特食 高血圧　Ⅱ度		
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 1841 kcal 脂質: 46.8 たんぱく質: 73.0 g ｶﾙｼｳﾑ: 639 mg 鉄: 5.9 mg 食塩: 8.9 g			ｴﾈﾙｷﾞｰ: 2065 kcal 脂質: 54.0 たんぱく質: 88.9 g ｶﾙｼｳﾑ: 952 mg 鉄: 7.2 mg 食塩: 12.0 g			ｴﾈﾙｷﾞｰ: 1662 kcal 脂質: 50.2 たんぱく質: 83.8 g ｶﾙｼｳﾑ: 572 mg 鉄: 5.1 mg 食塩: 7.5 g			ｴﾈﾙｷﾞｰ: 2457 kcal 脂質: 51.0 たんぱく質: 93.9 g ｶﾙｼｳﾑ: 638 mg 鉄: 7.9 mg 食塩: 5.8 g		
朝食	**パン**		58食	**パン粥**		34食	**パン**		3食	**ごはん**		3食
	食パン	60	3480	食パン	80	2720	『常食と同じ』		180	精白米	90	270
				普通牛乳	110	3740						
				砂糖	1	34						
	いちごジャム			**パン**			**マーガリン**			**(粥)全粥**		
	いちごジャム	15	870	食パン	120	4080	フレッシュマリン	8	24	精白米	67	201
	マカロニサラダ			**いちごジャム**			**(粥)パン粥**			**味噌汁**		
	EXマカロニサラダ21	100	5800	『常食と同じ』		510	食パン	80	240	みそ	10	30
							普通牛乳	110	330	煮干し	1.5	4.5
							砂糖	1	3	豆腐 木綿	30	90
										ふのり 乾	0.7	2.1
	果物			**マカロニサラダ**			**大根のサラダ**			**白菜の炒め物**		
	みかん	64	4640	『常食と同じ』		3400	だいこん	60	200	はくさい	50	166
							シーチキン	20	60	たまねぎ	30	94
							かいわれ	3	9	にんじん	5	15
							ノンオイル青じそドレッシ	8	24	ピーマン	5	17
										ぶた もも、脂身つき	10	30
										植物油	3	9
										食塩	0.5	1.5
										こしょう	0.3	0.9
	牛乳			**果物**			**果物**			**のり佃煮**		
	牛乳 200ml	200	11600	←		2176	バナナ	100	500	のり佃煮	8	24
				バナナ	86	4873						
				牛乳			**牛乳**			**牛乳**		
				『常食と同じ』		6800	『常食と同じ』		600	『常食と同じ』		600
				ヤクルト80								
				ヤクルト80	80	2720						
				ヨーグルト	100	3400						
昼食	**ごはん**		58食	**全粥**		36食	**ごはん**		3食	**ごはん**		3食
	精白米	110	6380	精白米	65	2340	精白米	50	150	精白米	90	270
	味噌汁			**味噌汁**			**蒸し鶏味噌たれ**			**(粥)全粥**		
	みそ	13	754			468	←		240	精白米	67	201
	いりこだし	1	58			36	←		1.5			
	にんじん	5	305	『常食と同じ』		180	←		0.9			
	だいこん	20	1288			720	←		6			
							←		30			
							←		3			
							トマト	40	126			
	ピーマンの肉詰め			**蒸し鶏味噌たれ**			**とろろ芋(うずら卵)100g**			**豚肉のしそ炒め**		
	ピーマン	40	2729	鶏手羽	80	2880	とろろ芋(冷凍)	100	300	ぶた もも、脂身つき	80	240
	ぶた ひき肉	30	1740	食塩	0.5	18	うずら卵 全卵、生	10	34	酒	3	9
	にわとり ひき肉	20	1160	こしょう	0.3	10.8	しょうゆ 減塩	5	15	しょうゆ	5	15
	たまねぎ	10	610	酒	2	72				でん粉	3	9
	食塩	0.5	29	赤みそ	10	360				しそ 葉	1	3
	こしょう	0.3	17.4	黒いりごま	1	36				長ねぎ	5	15
	鶏卵	5	333							にんにく	0.5	1
	パン粉	5	290							植物油	3	9
	植物油	5	290							食塩	0.5	1.5
	ケチャップ	10	580									
	中濃ソース	10	580									
	つけ合わせ			**つけ合わせ**			**白菜のごま和え(1/2)**			**三色和え**		
	トマト	40	2442	『常食と同じ』		1440	はくさい	35	116	緑豆もやし	70	210
							にんじん	2.5	7	にんじん	10	31
							焼き竹輪	5	15	さやえんどう ゆで	10	30
							白いりごま	2.5	7.5	ごま油	2	6
							しょうゆ	3	9	しょうゆ	5	15
							砂糖	1.5	4.5	砂糖	2	6
							みりん	1	3	食塩	0.3	0.9
										白いりごま	1	3
	白菜のごま和え			**白菜のごま和え**						**果物**		
	はくさい	70	4511			2520				オレンジ ネーブル	200	923
	にんじん	5	305			180				バナナ	100	500
	焼き竹輪	10	580			360						
	白いりごま	5	290	『常食と同じ』		180						
	しょうゆ	6	348			216						
	砂糖	3	174			108						
	みりん	2	116			72						
夕食	**ごはん**		60食	**全粥**		36食	**ごはん**		3食	**(粥)全粥**		3食
	精白米	110	6600	精白米	65	2340	精白米	50	150	精白米	67	201
	味噌汁			**味噌汁**			**焼き魚(1/2)**			**焼き魚**		
	みそ	13	780			468	さば	40	120	ほっけ	80	240
	いりこだし	1	60			36	だいこん	40	133	←		120
	豆腐 木綿	30	1800	『常食と同じ』		1080	しょうゆ 減塩	5	15	しょうゆ 減塩	5	15
	長ねぎ	5	315			180						
	焼き魚			**煮魚**			**(粥) 煮魚**			**(粥)煮魚**		
	油子	109	6540	骨なし助宗だら	80	2880	骨なし助宗だら	80	240	冷凍さんま(骨なし)	60	180
	だいこん	40	2666	砂糖	3	108	砂糖	3	9	砂糖	3	9
				しょうゆ	6	216	しょうゆ	6	18	しょうゆ 減塩	6	18
	筍の土佐煮			**筍の土佐煮**			**筍の土佐煮**			**炊き合わせ**		
	たけのこ 水煮缶詰	80	4800			2880			240	凍り豆腐	15	45
	砂糖	2	120			72			6	にんじん	20	63
	みりん	2	120	『常食と同じ』		72	『常食と同じ』		6	干ししいたけ	2	6
	しょうゆ	8	480			288			24	さやえんどう ゆで	5	15
	かつお節	0.5	30			18			1.5	砂糖	2	6
										みりん	2	6
										しょうゆ	5	15
	なす漬			**なす漬**			**なす漬**			**蒸し芋**		
	なす漬	15	900	『常食と同じ』		540	『常食と同じ』		45	さつまいも	60	200