予定実施献立表

院長	事務長	栄養士	栄養士	栄養士

特食 糖尿病　1200

	2011年6月1日 水曜日	食数 朝 3 昼 3 間 0 夕 3							2011年6月2日 木曜日	食数 朝 3 昼 3 間 0 夕 3							2011年6月3日 金曜日	食数 朝 3 昼 3 間 0 夕 3							2011年6月4日 土曜日	食数 朝 3 昼 3 間 0 夕 3						
区分	献立名	食品名	1人g	総量g	熱量	蛋白	脂質	食塩	献立名	食品名	1人g	総量g	熱量	蛋白	脂質	食塩	献立名	食品名	1人g	総量g	熱量	蛋白	脂質	食塩	献立名	食品名	1人g	総量g	熱量	蛋白	脂質	食塩
朝食	パン	食パン	60	180	158	5.5	2.6	0.70	ごはん	精白米	50	150	178	3.0	0.4	0.00	パン	食パン	60	180	158	5.5	2.6	0.70	ごはん	精白米	50	150	178	3.0	0.4	0.00
	マーガリン	フレッシュマリン	8	24	60	Tr	6.5	0.10	(粥)全粥	精白米	50	150	178	3.0	0.4	0.00	マーガリン	フレッシュマリン	8	24	60	Tr	6.5	0.10	(粥)全粥	精白米	50	150	178	3.0	0.4	0.00
	(粥)パン粥	食パン	80	240	211	7.4	3.5	1.00	味噌汁	みそ	10	30	19	1.2	0.6	1.20	(粥)パン粥	食パン	80	240	211	7.4	3.5	1.00	味噌汁	みそ	10	30	19	1.2	0.6	1.20
		普通牛乳	110	330	73	3.6	4.1	0.10		いりこだし	1	3	2	0.3	Tr	0.20		普通牛乳	110	330	73	3.6	4.1	0.10		いりこだし	1	3	2	0.3	Tr	0.20
		砂糖	1	3	3	0.0	0.0	0.00		生揚げ	20	60	30	2.1	2.2	0.00		砂糖	1	3	3	0.0	0.0	0.00		ふのり 乾	0.7	2.1	0	Tr	0.0	0.00
	大根のサラダ	だいこん	60	200	10	0.3	Tr	0.00		はくさい	10	33	1	Tr	Tr	0.00	和風サラダ	ささ身 若鶏	20	60	22	4.9	0.2	Tr		長ねぎ	5	15	1	Tr	Tr	0.00
		シーチキン	20	60	57	3.7	4.7	0.10	野菜炒め	キャベツ	50	176	11	0.6	0.1	0.00		キャベツ	30	105	6	0.3	Tr	0.00	もやしの炒め物	緑豆もやし	50	150	7	0.8	Tr	0.00
		かいわれ	3	9	Tr	Tr	Tr	0.00		たまねぎ	30	94	11	0.3	Tr	0.00		きゅうり	10	30	1	0.1	Tr	0.00		にら	20	63	4	0.3	Tr	0.00
		ノンオイル青じそド	8	24	5	0.2	0.0	0.00		にんじん	5	15	1	Tr	Tr	Tr		にんじん	5	15	1	Tr	Tr	Tr		たまねぎ	20	63	7	0.2	Tr	0.00
	果物	バナナ	100	500	86	1.1	0.2	0.00		ピーマン	5	17	1	Tr	Tr	0.00		かいわれ	5	15	Tr	Tr	Tr	0.00		ハム ロース	10	30	19	1.6	1.3	0.20
	牛乳	牛乳 200ml	200	600	134	6.6	9.6	0.20		生しいたけ	10	42	1	0.3	Tr	0.00		ノンオイル青じそド	5	15	3	0.1	0.0	0.00		植物油	3	9	27	0.0	3.0	0.00
										ぶた もも､脂身つ	10	30	18	2.0	1.0	Tr	果物	バナナ	100	500	86	1.1	0.2	0.00		唐辛子	0.2	0.6	Tr	Tr	Tr	0.00
										植物油	3	9	27	0.0	3.0	0.00	牛乳	牛乳 200ml	200	600	134	6.6	9.6	0.20		食塩	0.5	1.5	0	0.0	0.0	0.40
										食塩	0.5	1.5	0	0.0	0.0	0.40											しょうゆ	3	9	2	0.2	0.0	0.40
										こしょう	0.3	0.9	1	Tr	Tr	Tr										のり佃煮	のり佃煮	8	24	0	0.4	Tr	0.40
									ふりかけ たまご	のりたま	3	9	12	0.6	0.6	0.30										牛乳	牛乳 200ml	200	600	134	6.6	9.6	0.20
									(粥)のり佃煮	のり佃煮	8	24	0	0.4	Tr	0.40																		
									牛乳	牛乳 200ml	200	600	134	6.6	9.6	0.20																		
昼食	ごはん	精白米	50	150	178	3.0	0.4	0.00	うどん	うどん ゆで	150	450	157	3.9	0.6	0.40	ごはん	精白米	50	150	178	3.0	0.4	0.00	ごはん	精白米	50	150	178	3.0	0.4	0.00
	(粥)全粥	精白米	50	150	178	3.0	0.4	0.00		鶏ガラ	0	0	0	0.0	0.0	0.00	(粥)全粥	精白米	50	150	178	3.0	0.4	0.00	(粥)全粥	精白米	50	150	178	3.0	0.4	0.00
	蒸し鶏味噌たれ	鶏手羽	80	240	152	15.6	9.2	Tr		かつお節	0	0	0	0.0	0.0	0.00	漬け焼きチキン	鶏手羽	80	240	152	15.6	9.2	Tr	焼き魚(1/2)	ほっけ	60	180	69	10.3	2.6	0.10
		食塩	0.5	1.5	0	0.0	0.0	0.40		だし昆布	0	0	0	0.0	0.0	0.00		食塩	0.1	0.3	0	0.0	0.0	Tr		だいこん	40	133	7	0.2	Tr	0.00
		こしょう	0.3	0.9	1	Tr	Tr	Tr		しょうゆ 減塩	15	45	10	1.2	0.0	0.90		こしょう	0.3	0.9	1	Tr	Tr	Tr		しょうゆ 減塩	5	15	3	0.4	0.0	0.30
		酒	2	6	2	Tr	Tr	0.00		みりん	2	6	4	Tr	Tr	0.00		しょうゆ	5	15	3	0.3	0.0	0.70	(粥)煮魚	骨なしホッケ	80	240	92	13.8	3.5	0.10
		赤みそ	10	30	18	1.3	0.5	1.30		砂糖	2	6	7	0.0	0.0	0.00		酒	2	6	2	Tr	Tr	0.00		砂糖	3	9	11	0.0	0.0	0.00
		黒いりごま	1	3	5	0.2	0.5	0.00		酒	2	6	2	Tr	Tr	0.00		みりん	2	6	4	Tr	Tr	0.00		しょうゆ 減塩	6	18	4	0.4	0.0	0.30
	つけ合わせ	トマト	40	126	7	0.2	Tr	0.00		長ねぎ	5	15	1	Tr	Tr	0.00		植物油	3	9	27	0.0	3.0	0.00	とびっこ和え	ほうれんそう	70	221	14	1.5	0.2	0.00
	とろろ芋(うずら卵	とろろ芋(冷凍)	100	300	65	2.2	0.3	0.00	果物	甘がき	150	494	90	0.6	0.3	0.00	付け合わせ	にんじん	40	126	14	0.2	Tr	Tr		とびっこ	5	15	3	0.3	Tr	0.00
		うずら卵 全卵､生	10	34	17	1.2	1.3	Tr		バナナ	100	500	86	1.1	0.2	0.00		砂糖	3	9	11	0.0	0.0	0.00		しょうゆ	3	9	2	0.2	0.0	0.40
		しょうゆ 減塩	5	15	3	0.4	0.0	0.30	ポテトとハムの炒	じゃがいも	80	266	60	1.2	Tr	0.00		しょうゆ	1	3	Tr	Tr	0.0	0.10		鶏卵	10	34	15	1.2	1.0	Tr
	白菜のごま和え(	はくさい	35	116	4	0.2	Tr	0.00		ハム ロース	20	60	39	3.3	2.7	0.50	大根と豆腐の煮	だいこん	50	166	9	0.2	Tr	0.00		植物油	1	3	9	0.0	1.0	0.00
		にんじん	2.5	7	Tr	Tr	Tr	Tr		食塩	0.3	0.9	0	0.0	0.0	0.20		焼き豆腐	50	150	44	3.9	2.8	0.00	果物	パインアップル	150	818	76	0.9	0.1	0.00
		焼き竹輪	5	15	6	0.6	0.1	0.10		こしょう	0.2	0.6	Tr	Tr	Tr	Tr		ふき ゆで	30	90	2	Tr	0.0	Tr		バナナ	100	500	86	1.1	0.2	0.00
		白いりごま	2.5	7.5	14	0.5	1.3	0.00		パセリ	0.5	1	Tr	Tr	Tr	0.00		しょうゆ	6	18	4	0.4	0.0	0.80								
		しょうゆ	3	9	2	0.2	0.0	0.40		植物油	3	9	27	0.0	3.0	0.00		砂糖	3	9	11	0.0	0.0	0.00								
		砂糖	1.5	4.5	5	0.0	0.0	0.00									蒸し芋	さつまいも	60	200	79	0.7	0.1	0.00								
		みりん	1	3	2	Tr	Tr	0.00																								
夕食	ごはん	精白米	50	150	178	3.0	0.4	0.00	ごはん	精白米	50	150	178	3.0	0.4	0.00	ごはん	精白米	50	150	178	3.0	0.4	0.00	ごはん	精白米	50	150	178	3.0	0.4	0.00
	(粥)全粥	精白米	50	150	178	3.0	0.4	0.00	(粥)全粥	精白米	50	150	178	3.0	0.4	0.00	(粥)全粥	精白米	50	150	178	3.0	0.4	0.00	(粥)全粥	精白米	50	150	178	3.0	0.4	0.00
	焼き魚(1/2)	さば	40	120	80	8.2	4.8	0.10	チキンミートローフ	にわとり ひき肉	80	240	132	16.7	6.6	0.10	煮魚(3/4)	さんま	40	120	124	7.4	9.8	0.10	ゆで豚辛味ソース	豚塊肉	80	240	126	16.3	5.9	0.00
		だいこん	40	133	7	0.2	Tr	0.00		たまねぎ	20	63	7	0.2	Tr	0.00		骨なし赤魚	80	240	84	13.7	2.7	0.10		食塩	0.5	1.5	0	0.0	0.0	0.40
		しょうゆ 減塩	5	15	3	0.4	0.0	0.30		パン粉	5	15	18	0.7	0.3	Tr		しょうゆ 減塩	6	18	4	0.4	0.0	0.30		しょうゆ	5	15	3	0.3	0.0	0.70
	(粥) 煮魚	骨なし助宗だら	80	240	63	14.4	0.1	0.20		食塩	0.5	1.5	0	0.0	0.0	0.40		砂糖	3	9	11	0.0	0.0	0.00		酢	5	15	2	Tr	0.0	0.00
		砂糖	3	9	11	0.0	0.0	0.00		こしょう	0.3	0.9	1	Tr	Tr	Tr	菊花和え	ほうれんそう	70	221	14	1.5	0.2	0.00		砂糖	1	3	3	0.0	0.0	0.00
		しょうゆ	6	18	4	0.4	0.0	0.80		植物油	3	9	27	0.0	3.0	0.00		しょうゆ	3	9	2	0.2	0.0	0.40		ごま油	1	3	9	0.0	1.0	0.00
	筍の土佐煮	たけのこ 水煮缶詰	80	240	18	2.1	0.1	0.00		にんじん	15	47	5	Tr	Tr	Tr		みりん	1	3	2	Tr	Tr	0.00		にんにく	0.5	1	Tr	Tr	Tr	0.00
		砂糖	2	6	7	0.0	0.0	0.00		さやいんげん ゆで	15	45	3	0.2	Tr	0.00		出し汁	10	30	0	0.0	0.0	0.00		長ねぎ	5	15	1	Tr	Tr	0.00
		みりん	2	6	4	Tr	Tr	0.00		ケチャップ	5	15	5	Tr	Tr	0.10	しその実漬	しその実	10	30	3	0.3	0.0	1.20		豆板醤	0.5	1.5	Tr	Tr	Tr	Tr
		しょうゆ	8	24	5	0.6	0.0	1.10	つけ合わせ	ブロッコリー	40	184	13	1.7	0.2	Tr									つけ合わせ	キャベツ	40	141	9	0.5	Tr	0.00
		かつお節	0.5	1.5	1	0.3	Tr	Tr	三色和え	緑豆もやし	50	150	7	0.8	Tr	0.00									春雨の酢の物	はるさめ	10	30	34	Tr	Tr	0.00
	なす漬	なす漬	15	45	3	0.2	Tr	0.30		にんじん	10	31	3	Tr	Tr	Tr										きゅうり	30	91	4	0.3	Tr	0.00
										きゅうり	30	91	4	0.3	Tr	0.00										カニかま	15	45	13	1.6	Tr	0.00
										ごま油	2	6	18	0.0	2.0	0.00										しょうゆ	5	15	3	0.3	0.0	0.70
										しょうゆ	5	15	3	0.3	0.0	0.70										砂糖	3	9	11	0.0	0.0	0.00
										砂糖	1	3	3	0.0	0.0	0.00										ごま油	1	3	9	0.0	1.0	0.00
										食塩	0.3	0.9	0	0.0	0.0	0.20										酢	4	12	1	Tr	0.0	0.00
										白いりごま	1	3	5	0.2	0.5	0.00									塩煮	じゃがいも	50	166	38	0.8	Tr	0.00
									白菜漬け	白菜漬け	20	60	4	0.3	Tr	0.30										食塩	0.1	0.3	0	0.0	0.0	Tr
		合計			2018	89.8	51.0	7.50					1722	59.1	38.1	6.50					2077	86.4	56.1	5.80					1947	80.0	33.4	6.00