

予定実施献立表

院長	事務長	栄養士	栄養士	栄養士

常食 (6月1日 職員食数 朝 10食、昼 10食、間 0食、夕 10食 含む) (6月3日 職員食数 朝 10食、昼 10食、間 10食、夕 10食 含む)
 (6月2日 職員食数 朝 10食、昼 10食、間 0食、夕 10食 含む) (6月4日 職員食数 朝 10食、昼 10食、間 0食、夕 10食 含む)

区分	2011年6月1日 水曜日				2011年6月2日 木曜日				2011年6月3日 金曜日				2011年6月4日 土曜日			
	献立名	食品名	1人g	総量g	献立名	食品名	1人g	総量g	献立名	食品名	1人g	総量g	献立名	食品名	1人g	総量g
朝食	パン	食パン	60	3480	ごはん	精白米	80	4640	パン	食パン	120	6960	ごはん	精白米	100	5800
	いちごジャム	いちごジャム	15	870	味噌汁	みそ	13	754	マーマレード	マーマレード	15	870	味噌汁	みそ	13	754
	マカロニサラダ	EXマカロニサラダ21	100	5800		いりごだし	1	58	いり卵	鶏卵	55	3666		いりごだし	1	58
	果物	みかん	64	4640		生揚げ	20	1160		ミックスベジタブル	20	1160		ふのり乾	0.7	40.6
	牛乳	牛乳 200ml	200	11600		はくさい	10	644		植物油	3	174		長ねぎ	5	305
					野菜炒め	キャベツ	50	3411		食塩	0.5	29	もやしの炒め物	緑豆もやし	50	2900
						たまねぎ	30	1831		こしょう	0.3	17.4		にら	20	1221
						にんじん	5	305	果物	バナナ	82	7926		たまねぎ	20	1221
						ピーマン	5	341	牛乳	牛乳 200ml	200	11600		ハム ロース	10	580
						生しいたけ	10	828						植物油	3	174
					ぶた もも、脂身つき	10	580						唐辛子	0.2	11.6	
					植物油	3	174						食塩	0.5	29	
					食塩	0.5	29						しょうゆ	3	174	
					こしょう	0.3	17.4						辛子昆布	20	1160	
					ふりかけ たまご	のりたま	3	174					牛乳	牛乳 200ml	200	11600
					牛乳	牛乳 200ml	200	11600								
昼食	ごはん	精白米	110	6380	きつねうどん	うどん ゆで	220	12760	炊き込みごはん	精白米	100	5800	ごはん	精白米	110	6380
	味噌汁	みそ	13	754		鶏ガラ	0	0		鶏手羽	20	1160	けんちん汁	豆腐 木綿	30	1740
		いりごだし	1	58		かつお節	0	0		ごぼう	5	362		だいこん	20	1288
		にんじん	5	305		だし昆布	0	0		にんじん	5	305		にんじん	5	305
		だいこん	20	1288		しょうゆ	15	870		油揚げ	5	290		ごぼう	5	362
	ピーマンの肉詰め	ピーマン	40	2729		みりん	2	116		板こんにやく	10	580		干しいたけ	1	58
		ぶた ひき肉	30	1740		砂糖	2	116		干しいたけ	1	58		じゃがいも	30	1933
		にわとり ひき肉	20	1160		酒	2	116		しょうゆ	8	464		油揚げ	5	290
		たまねぎ	10	610		小揚	25	1450		砂糖	3	174		長ねぎ	5	305
		食塩	0.5	29		しょうゆ	4	232	澄し汁	しょうゆ	2	116		しょうゆ	10	580
	こしょう	0.3	17.4		砂糖	2	116		食塩	0.8	46.4		いりごだし	1	58	
	鶏卵	5	333		なると	10	580		かつお節	2	116		植物油	3	174	
	パン粉	5	290		長ねぎ	5	305		だし昆布	2	116	焼き魚	さんま	105	6090	
	植物油	5	290		じゃがいも	80	5155		こんぶ 削り昆布	1.8	104.4		だいこん	40	2577	
	ケチャップ	10	580	いもだんご	でん粉	12	696		長ねぎ	5	305		ほうれんそう	70	4273	
	中濃ソース	10	580		植物油	3	174	大根と豆腐の煮物	だいこん	50	3222		とびっこ	5	290	
	トマト	40	2442		みりん	1	58		焼き豆腐	50	2900		しょうゆ	3	174	
つけ合わせ	はくさい	70	4511		酒	1.5	87		ふき ゆで	30	1740		しょうゆ	10	666	
白菜のごま和え	にんじん	5	305		砂糖	4	232		しょうゆ	6	348		植物油	1	58	
	焼き竹輪	10	580		しょうゆ	3	174		砂糖	3	174					
	白いりごま	5	290		水あめ	3	174	冷やしなすのごまだれ	なす	80	5155					
	しょうゆ	6	348	野菜ジュース	野菜ジュース	100	5800		植物油	4	232					
	砂糖	3	174						しょうゆ	5	290					
	みりん	2	116						ごま油	1	58					
									酒	2	116					
									砂糖	1	58					
									白いりごま	0.5	29					
									酢	0.5	29					
									長ねぎ	5	305					
									ソファール S	100	5800					
夕食	ごはん	精白米	110	6600	ごはん	精白米	80	4800	ごはん	精白米	100	6000	ごはん	精白米	100	6000
	味噌汁	みそ	13	780	味噌汁	みそ	13	780	味噌汁	みそ	13	780	味噌汁	みそ	13	780
		いりごだし	1	60		いりごだし	1	60		いりごだし	1	60		いりごだし	1	60
		豆腐 木綿	30	1800		にんじん	5	315		じゃがいも	30	2000		なめこ	10	600
		長ねぎ	5	315		たまねぎ	20	1263		わかめ	0.5	30		根みつば	2	184
	焼き魚	油子	109	6540	鶏肉の竜田揚げ	もも 若鶏	80	4800	かにシュウマイ	カニシュウマイ	90	5400	ゆで豚辛味ソース	豚塊肉	80	4800
		だいこん	40	2666		めんつゆ	8	480	つけ合わせ	トマト	40	2526		食塩	0.5	30
	筍の土佐煮	たけのこ 水煮缶詰	80	4800		でん粉	10	600	菊花和え	ほうれんそう	70	4421		しょうゆ	5	300
		砂糖	2	120		植物油	5	300		しょうゆ	3	180		酢	5	300
		みりん	2	120	つけ合わせ	フロッコリー	40	3692		みりん	1	60		砂糖	1	60
	しょうゆ	8	480	酢味噌和え	にんじん	30	1894		出し汁	10	600		ごま油	1	60	
	かつお節	0.5	30		きゅうり	20	1224		鶏卵	10	689		にんにく	0.5	37	
なす漬	なす漬	15	900		わかめ	1	60		植物油	1	60		長ねぎ	5	315	
					赤みそ	7	420						豆板醤	0.5	30	
					みりん	2	120						キャベツ	40	2823	
					砂糖	2	120						春雨の酢の物	はるさめ	10	600
					酢	5	300							きゅうり	30	1836
														カニかま	15	900
														しょうゆ	5	300
														砂糖	3	180
														ごま油	1	60
														酢	4	240