献立表（７日）

施設長	施設長	栄養士	栄養士	作成者
本多	木村	文岩	阿部	松室

常食Ａ

平成28年10月 1日（土）

朝 予定人数 116 人

食パン
- 食パン 60.00
- DPはちみつ&マーガリン 11.00

ウインナーソテー
- ポークウインナー18g 30.00
- 玉葱皮むき(芯付) 40.00
- (冷)ミックスベジタブル 10.00
- サラダ油(ペット) 1.50
- 食塩(1k) 0.60
- コンソー(袋)300g 0.01

牛乳
- 普通牛乳(1L) 200.00

小計 kcal 470.49 kcal 脂質 23.48 g 塩分 16.30 g 食塩相当 2.32 g

昼 予定人数 117 人

御飯
- 無洗米 55.00

みたらし揚げ
- 愛媛切身30g 60.00
- 天ぷら粉1k(JFSA) 15.00
- 水 20.00
- GHオリゴ油缶(16k) 8.00
- 上白糖(1k) 2.00
- みりん風調味料(10L) 3.00
- こいくちしょうゆ 3.00
- 出し汁 30.00
- 片栗粉 1.00

高野豆腐の含め煮
- 高野豆腐 8.00
- 人参 20.00
- 料理酒10L 3.00
- みりん風調味料(10L) 3.00
- 上白糖(1k) 2.00
- 薄口醤油 4.00
- 出し汁 50.00

大根と胡瓜のサラダ
- 大根 35.00
- きゅうり 20.00
- ※ワカフレーク 15.00
- フレンチドレッシング(白)1L 15.00

味噌汁
- (冷)グイスカボチャ 20.00
- 青ネギカット(生) 5.00
- ※白みそ(10kg) 9.00
- ※黒潮だし 0.20
- 出し汁 180.00

小計 kcal 561.72 kcal 脂質 16.46 g 塩分 24.80 g 食塩相当 3.46 g

夕 予定人数 114 人

御飯
- 無洗米 55.00

鶏のトマト煮
- 鶏小間 70.00
- 食塩(1k) 0.10
- コンソー(袋)300g 0.01
- (冷)揚げなす乱切 60.00
- 玉葱皮むき(芯付) 40.00
- (冷)インゲン(M)PB 10.00
- トマトベースソース(3k) PB 30.00
- トマトケチャップ(1k) 15.00
- 食塩(1k) 0.40
- マギー 1.00
- 水 80.00

卵焼き
- 鶏卵 M 65.00
- 千種黄スライス 0.50
- (冷)青ネギカット 5.00
- 出し汁 25.00
- 上白糖(1k) 3.00
- 食塩(1k) 0.40
- 薄口醤油 1.00

小松菜の辛子和え
- (冷)小松菜カット10F 70.00
- 人参 10.00
- みりん風調味料(10L) 0.50
- こいくちしょうゆ 3.00
- 出し汁 2.00
- 辛子粉 0.01

小計 kcal 635.95 kcal 脂質 27.22 g 塩分 26.74 g 食塩相当 3.10 g

食計 kcal 1,677.16 kcal 脂質 67.16 g 塩分 60.84 g 食塩相当 8.88 g

平成28年10月 2日（日）

朝 予定人数 116 人

高子パン
- 塩パンこうパン 99.00

野菜のコンソメスープ煮
- (冷)ベーコンスライス 10.00
- キャベツ 30.00
- 玉葱皮むき(芯付) 20.00
- 人参 10.00
- 食塩(1k) 0.60
- マギー チキンコンソメ 1.20
- コンソー(袋)300g 0.01
- 水 50.00

牛乳
- 普通牛乳(1L) 200.00

小計 kcal 556.64 kcal 脂質 26.11 g 塩分 14.38 g 食塩相当 2.34 g

昼 予定人数 116 人

御飯
- 無洗米 55.00

牛肉の甘辛煮
- 牛モモスライス 70.00
- 白菜 70.00
- 人参 10.00
- 玉葱皮むき(芯付) 40.00
- ※おろし生姜 1.00
- 料理酒10L 4.00
- みりん風調味料(10L) 4.00
- 上白糖(1k) 3.50
- こいくちしょうゆ 6.50
- 出し汁 80.00

竹輪の磯辺揚げ
- ※(冷)焼ちくわ55g(10本 41.25
- 天ぷら粉1k(JFSA) 10.00
- 水 15.00
- 青のり 0.10
- GHオリゴ油缶(16k) 8.00

ジューマイ3ヶ
- ジューマイ16g 48.00
- こいくちしょうゆ 5.00
- 辛子粉 0.50

小計 kcal 589.62 kcal 脂質 16.07 g 塩分 28.65 g 食塩相当 3.63 g

夕 予定人数 117 人

御飯
- 無洗米 55.00

魚のムニエル
- ※骨無メルルーサ切身80g 80.00
- 料理酒10L 3.00
- 食塩(1k) 0.50
- コンソー(袋)300g 0.01
- 薄力粉1kg 10.00
- サラダ油(ペット) 1.50
- パウダー(無塩)450g 2.00
- トマトケチャップ(1k) 15.00
- (冷)三色ピーマンスライス 25.00
- 食塩(1k) 0.30
- コンソー(袋)300g 0.01
- サラダ油(ペット) 1.50

豆腐のそぼろあんかけ
- ソフト水絹豆腐 82.50
- 豚挽肉 10.00
- 料理酒10L 3.00
- みりん風調味料(10L) 2.00
- 上白糖(1k) 1.20
- 薄口醤油 3.00
- 出し汁 50.00
- 片栗粉(1k) 1.50
- (冷)グリンピース 5.00

なめ茸和え
- (冷)細菜 65.00
- しめじ 5.00
- なめ茸 PB 10.00

小計 kcal 492.70 kcal 脂質 10.27 g 塩分 28.22 g 食塩相当 2.42 g

食計 kcal 1,639.01 kcal 脂質 52.46 g 塩分 71.25 g 食塩相当 8.50 g

平成28年10月 3日（月）

朝 予定人数 116 人

御飯
- 無洗米 55.00

炒め物
- 太もやし 20.00
- (冷)ピーマンスライス(赤) 10.00
- 玉葱皮むき(芯付) 30.00
- さつま揚げ 20.00
- 炒め ごま油(1.5k) 1.50
- こいくちしょうゆ 1.00
- 食塩(1k) 0.50
- コンソー(袋)300g 0.01

味噌汁
- 大根 20.00
- (冷)菜だいこん 5.00
- ※白みそ(10kg) 9.00
- ※黒潮だし 0.20
- 出し汁 180.00

牛乳
- 普通牛乳(1L) 200.00

小計 kcal 411.88 kcal 脂質 10.98 g 塩分 14.73 g 食塩相当 2.44 g

昼 予定人数 117 人

御飯
- 無洗米 55.00

酢豚風
- 豚もも スライス 80.00
- 料理酒10L 3.00
- こいくちしょうゆ 2.00
- 片栗粉(1k) 4.00
- サラダ油(ペット) 3.00
- 玉葱皮むき(芯付) 50.00
- 竹の子(千切)10F 20.00
- 人参 10.00
- (冷)ピーマンスライス(黄) 10.00
- (冷)シイタケ 20.00
- サラダ油(ペット) 3.00
- 上白糖(1k) 3.00
- 料理酒10L 3.00
- こいくちしょうゆ 2.00
- 酢(PB) 8.00
- 食塩(1k) 0.10
- トマトケチャップ(1k) 8.00
- 中華味 0.50
- 水 30.00
- 片栗粉(1k) 3.00

味噌汁
- 玉葱皮むき(芯付) 20.00
- 人参 10.00
- 刻み油揚 5.00
- ※白みそ(10kg) 9.00
- ※黒潮だし 0.20
- 出し汁 180.00

小計 kcal 585.94 kcal 脂質 15.93 g 塩分 31.62 g 食塩相当 4.58 g

夕 予定人数 109 人

御飯
- 無洗米 55.00

魚の揚げ焼き(サンマ)
- ※骨無さんま80g 80.00
- 薄力粉1kg 5.00
- サラダ油(ペット) 1.50
- みりん風調味料(10L) 3.00
- 上白糖(1k) 1.00
- 料理酒10L 3.00
- こいくちしょうゆ 3.00
- キャベツ 30.00
- フレンチドレッシング(白)1L 5.00

エンドウの煮物
- (冷)スナックエンドウ 60.00
- 刻み油揚 10.00
- みりん風調味料(10L) 2.00
- 上白糖(1k) 1.50
- 薄口醤油 4.00
- 出し汁 40.00

小計 kcal 764.57 kcal 脂質 38.10 g 塩分 25.71 g 食塩相当 2.13 g

食計 kcal 1,772.37 kcal 脂質 64.99 g 塩分 72.06 g 食塩相当 9.15 g

平成28年10月 4日（火）

朝 予定人数 108 人

食パン
- 食パン 60.00
- DPイチゴ&マーガリン 11.00

キャベツのケチャップソテー
- キャベツ 50.00
- (冷)ピーマンスライス(赤) 15.00
- ロースハムスライス 15.00
- サラダ油(ペット) 2.00
- 食塩(1k) 0.50
- コンソー(袋)300g 0.01
- トマトケチャップ(1k) 10.00

牛乳
- 普通牛乳(1L) 200.00

小計 kcal 415.47 kcal 脂質 17.75 g 塩分 15.65 g 食塩相当 2.27 g

昼 予定人数 111 人

天丼
- 無洗米 65.00
- 新デリえび天ぶら31 32.00
- ※(冷)焼ちくわ55g(10本 41.25
- (冷)さつまいも天ぷら用 20.00
- (冷)オクラ(ネル)500g 10.00
- 天ぷら粉1k(JFSA) 20.00
- 水 30.00
- GHオリゴ油缶(16k) 8.00
- 香味和風だし 8.00
- 出し汁 80.00

ホウレン草のお浸し
- ※ほうれん草(国内) 70.00
- ※赤カマスライス3mmハーフ 10.00
- こいくちしょうゆ 2.50
- 出し汁 1.50
- 糸削 0.30

味噌汁
- 玉葱皮むき(芯付) 20.00
- 人参 10.00
- 刻み油揚 5.00
- ※白みそ(10kg) 9.00
- ※黒潮だし 0.20
- 出し汁 180.00

寒天
- 寒天三色缶1号(2k) 50.00

小計 kcal 636.99 kcal 脂質 16.99 g 塩分 20.11 g 食塩相当 4.70 g

夕 予定人数 117 人

御飯
- 無洗米 55.00

魚の照り焼き(シイラ)
- 骨皮無しいらち切身80g 80.00
- 料理酒10L 3.00
- みりん風調味料(10L) 4.00
- こいくちしょうゆ 5.00
- 太もやし 25.00
- しめじ 5.00
- みりん風調味料(10L) 0.80
- 薄口醤油 1.00

筑前煮
- 鶏もも皮付小間 30.00
- (冷)インゲン(M)PB 10.00
- 人参 10.00
- さつま揚げ 20.00
- 料理酒10L 3.00
- みりん風調味料(10L) 3.00
- 上白糖(1k) 2.00
- こいくちしょうゆ 4.00
- 出し汁 50.00

キュウリの酢の物
- きゅうり 60.00
- ※カットわかめ 1.00
- 酢(PB) 5.00
- 上白糖(1k) 1.50
- 薄口醤油 1.50
- 出し汁 2.00

小計 kcal 437.33 kcal 脂質 7.12 g 塩分 30.28 g 食塩相当 2.47 g

食計 kcal 1,489.79 kcal 脂質 41.88 g 塩分 66.04 g 食塩相当 9.44 g

平成28年10月 5日（水）

朝 予定人数 116 人

ロールパン
- ロールパン60g 60.00

クリーム煮
- (冷)ミニカリフラワー(500g) 30.00
- (冷)グイスカボチャ 30.00
- (冷)ミックスベジタブル 10.00
- 食塩(1k) 0.30
- コンソー(袋)300g 0.01
- 普通牛乳(1L) 25.00
- ※クリームシチュー 10.00
- 水 80.00

牛乳
- 普通牛乳(1L) 200.00

小計 kcal 420.59 kcal 脂質 15.86 g 塩分 15.83 g 食塩相当 2.32 g

昼 予定人数 115 人

おにぎり(ゆかり)
- 無洗米 30.00
- ゆかり 1.00

鱈の磯しぐれ
- 鱈 PB 30.00
- 食塩(1k) 0.20
- 料理酒10L 2.00
- 板こんにゃく(黒) 20.00
- 料理酒10L 3.00
- みりん風調味料(10L) 3.00
- 上白糖(1k) 1.50
- こいくちしょうゆ 5.50
- 出し汁 80.00

醤油ラーメン
- (冷)ラーメン(ストレート)200g 150.00
- 豚もも スライス 40.00
- 太もやし 50.00
- ナルト 10.00
- ※カットわかめ 1.50
- 味わい醤油ラーメンスープ PB 30.00
- 水 200.00

アスパラとハムの炒め物
- (冷)グリーンアスパラ 60.00
- ロースハムスライス 15.00
- サラダ油(ペット) 2.00
- 中華味 1.00
- 食塩(1k) 0.60
- コンソー(袋)300g 0.01

白菜の和え物
- 白菜 80.00
- 人参 10.00
- 刻み昆布 1.00
- こいくちしょうゆ 5.50
- 出し汁 1.50

小計 kcal 541.99 kcal 脂質 11.44 g 塩分 27.06 g 食塩相当 8.14 g

夕 予定人数 117 人

御飯
- 無洗米 55.00

ロールキャベツ(洋風)
- ※ロールキャベツ70g 140.00
- 食塩(1k) 0.80
- マギー チキンコンソメ 3.00
- コンソー(袋)300g 0.01
- 水 80.00
- (冷)グロッコリーSS(500g) 25.00

きのこソテー
- えのき茸 20.00
- (冷)シイタケ 25.00
- しめじ 5.00
- 玉葱皮むき(芯付) 30.00
- 人参 10.00
- (冷)ベーコンスライス 5.00
- 食塩(1k) 0.40
- コンソー(袋)300g 0.10
- こいくちしょうゆ 3.00
- サラダ油(ペット) 2.00

春雨サラダ
- 春雨 10.00
- きゅうり 25.00
- かに風味蒲鉾フレーク カニフ 10.00
- フレンチドレッシング(白)1L 15.00

小計 kcal 454.18 kcal 脂質 11.34 g 塩分 14.97 g 食塩相当 5.35 g

食計 kcal 1,416.70 kcal 脂質 38.64 g 塩分 57.86 g 食塩相当 15.81 g

平成28年10月 6日（木）

朝 予定人数 111 人

食パン
- 食パン 60.00
- DPリンゴ&マーガリン 11.00

トマト煮
- 大豆水煮(1k) 20.00
- (冷)ソフロッコリーSS(500g) 25.00
- 玉葱皮むき(芯付) 30.00
- トマトベースソース(3k) PB 25.00
- トマトケチャップ(1k) 10.00
- 食塩(1k) 0.30
- マギー チキンコンソメ 2.00
- コンソー(袋)300g 0.01
- 水 50.00

牛乳
- 普通牛乳(1L) 200.00

小計 kcal 426.28 kcal 脂質 16.33 g 塩分 16.73 g 食塩相当 2.95 g

昼 予定人数 102 人

御飯
- 無洗米 60.00

魚の蒸し焼き
- 骨無ホキ切身80g 80.00
- 食塩(1k) 0.20
- コンソー(袋)300g 0.01
- 料理酒10L 2.00
- パウダー(無塩)450g 3.00
- えのき茸 20.00
- 白菜 35.00
- 人参 10.00
- 食塩(1k) 0.30
- こいくちしょうゆ 2.50

小計 kcal 426.28 kcal 脂質 16.33 g 塩分 16.73 g 食塩相当 2.95 g

夕 予定人数 117 人

御飯
- 無洗米 55.00

お好み焼き
- 豚もも スライス 30.00
- キャベツ 65.00
- 鶏卵 M 15.00
- お好み焼粉 30.00
- 水 50.00
- サラダ油(ペット) 3.00
- お好みソース 15.00
- 麒麟マヨネーズ1k(JFSA) 10.00
- 糸削 0.10
- 青のり 0.10

中華和え
- 太もやし 55.00
- (冷)ピーマンスライス(赤) 10.00
- ロースハムスライス 15.00
- こいくちしょうゆ 2.50
- 上白糖(1k) 0.50
- 胡麻ごま油(1.5k) 0.50
- 酢(PB) 4.50

具だくさんスープ
- (冷)青梗菜カットBOF 20.00
- 人参 10.00
- 刻みキクラゲ 1.00
- ※カットわかめ 1.00
- 食塩(1k) 0.60
- コンソー(袋)300g 0.01
- 中華味 1.50
- 薄口醤油 1.00
- 水 180.00

小計 kcal 567.98 kcal 脂質 18.40 g 塩分 20.80 g 食塩相当 3.29 g

食計 kcal 1,603.24 kcal 脂質 58.34 g 塩分 64.08 g 食塩相当 11.12 g

平成28年10月 7日（金）

朝 予定人数 116 人

御飯
- 無洗米 55.00

卵炒め
- (冷)スナックエンドウ 30.00
- 人参 10.00
- 玉葱皮むき(芯付) 25.00
- サラダ油(ペット) 2.00
- 食塩(1k) 0.30
- 薄口醤油 3.00
- 鶏卵 M 25.00

味噌汁
- 大根 25.00
- 青ネギカット(生) 5.00
- ※白みそ(10kg) 9.00
- ※黒潮だし 0.20
- 出し汁 180.00

ふりかけ
- フリカケ(たまご)1.1gJFSA 1.10

牛乳
- 普通牛乳(1L) 200.00

小計 kcal 441.02 kcal 脂質 13.29 g 塩分 15.90 g 食塩相当 2.49 g

昼 予定人数 122 人

御飯
- 無洗米 55.00

鶏肉旨煮
- 鶏小間 60.00
- じゃがいも皮ムキ 70.00
- 人参 20.00
- (冷)インゲン(M)PB 10.00
- 板こんにゃく(黒) 20.00
- 料理酒10L 3.00
- みりん風調味料(10L) 3.00
- 上白糖(1k) 1.50
- こいくちしょうゆ 5.50
- 出し汁 80.00

南瓜チーズ焼き
- (冷)グイスカボチャ 60.00
- 玉葱皮むき(芯付) 30.00
- (冷)ベーコンスライス 10.00
- 食塩(1k) 0.50
- コンソー(袋)300g 0.10
- ドライパン粉(1k) 5.00
- とろけるスライスチーズ 6.50

カリフラワーのサラダ
- (冷)ミニカリフラワー(500g) 40.00
- レタス 15.00
- ※ワカフレーク 20.00
- フレンチドレッシング(赤)1L 10.00

漬物
- さくら漬 20.00

清汁
- (冷)オクラ(刻み)500g 20.00
- えのき茸 10.00
- 料理酒10L 2.00
- 薄口醤油 1.00
- 食塩(1k) 0.60
- ※黒潮だし 0.20
- 出し汁 180.00

小計 kcal 609.02 kcal 脂質 24.61 g 塩分 26.53 g 食塩相当 4.88 g

夕 予定人数 117 人

御飯
- 無洗米 55.00

魚の塩焼き(サバ)
- ※骨無さばフィーレ80g 80.00
- 料理酒10L 3.00
- 食塩(1k) 0.50
- ※(冷)大根おろし 30.00
- こいくちしょうゆ 1.00

茶碗蒸し
- (冷)シイタケ 20.00
- ※赤カマスライス3mmハーフ 10.00
- みつば 3.00
- 冷凍刻み生ゆず 1.00
- 鶏卵 M 25.00
- 食塩(1k) 0.20
- 薄口醤油 3.00
- みりん風調味料(10L) 1.00
- 出し汁 80.00

小松菜のお浸し
- (冷)小松菜カット10F 70.00
- 人参 10.00
- こいくちしょうゆ 3.00
- 出し汁 1.50
- 糸削 0.10

小計 kcal 528.78 kcal 脂質 24.79 g 塩分 25.78 g 食塩相当 2.37 g

食計 kcal 1,582.08 kcal 脂質 55.54 g 塩分 67.37 g 食塩相当 7.68 g

献立表（７日）

施設長	施設長	栄養士	栄養士	作成者
本多	木村	河野	文谷	松室

常食Ａ

平成28年10月 8日 （土）

朝 予定人数 116 人

食パン
- 食パン 60.00
- DPﾏｰｶﾞﾘﾝ 11.00

ｸｲﾝｼｰと豆のｺﾝｿﾒ煮
- ﾎﾞｰﾄﾞｸｲﾝｼｰ18g 20.00
- 大豆水煮(1k) 25.00
- 玉葱皮むき(芯付) 30.00
- 冷)ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ 5.00
- 食塩(1k) 0.60
- ﾏｷｰ ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ 1.00
- ｺｼｮｰ(袋)300g 0.01
- 水 50.00

ｼﾞｭｰｽ
- ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ100%(1L) 200.00

小計
kcal 406.36 kcal 脂質 13.40 g
蛋白質 12.62 g 食塩相当 2.49 g

昼 予定人数 116 人

御飯
- 無洗米 55.00

チキン柚子コショウ焼き
- 鶏もも切身(皮付)80g 80.00
- 柚子こしょう(スリムパック) 10.00
- ｻﾗﾀﾞ油(ﾍﾞｯﾄ) 3.00
- 冷)ｽﾅｯｸｴﾝﾄﾞｳ 25.00
- ﾉﾝｵｲﾙ青じそﾄﾞﾚ(QP) 5.00

ｷｬﾍﾞﾂｿﾃｰ
- ｷｬﾍﾞﾂ 55.00
- 人参 10.00
- 豚挽肉 10.00
- ｻﾗﾀﾞ油(ﾍﾞｯﾄ) 1.50
- 食塩(1k) 0.60
- ｺｼｮｰ(袋)300g 0.01

ｱｽﾊﾟﾗｻﾗﾀﾞ
- 冷)ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗ 45.00
- 冷)ｺｰﾝｺｰﾙﾄﾞ 10.00
- ﾚﾀｽ 15.00
- ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(赤)1L 15.00

中華ｽｰﾌﾟ
- 春雨 5.00
- 干椎茸ｽﾗｲｽ 1.00
- 食塩(1k) 0.60
- ｺｼｮｰ(袋)300g 0.01
- 薄口醤油 2.00
- 中華味 1.00
- 水 180.00

小計
kcal 525.11 kcal 脂質 19.92 g
蛋白質 22.14 g 食塩相当 5.31 g

夕 予定人数 116 人

御飯
- 無洗米 55.00

魚の焼き浸し(ﾒﾊﾞﾙ)
- 骨無めばる切身80g 80.00
- 料理酒10L 3.00
- 食塩(1k) 0.10
- 白菜 10.00
- みりん風調味料(10L) 2.00
- ※)おろし生姜 2.00
- こいくちしょうゆ 4.00
- 酢(PB) 4.00
- 上白糖(1k) 2.00
- 出し汁 30.00

大根[illegible]かけ
- 大根 75.00
- かに[illegible]ﾎﾟﾛﾌﾚｰｸ ｶﾆﾌ 10.00
- 料理酒10L 2.00
- みりん風調味料(10L) 2.00
- 上白糖(1k) 1.50
- 薄口醤油 3.00
- 食塩(1k) 0.20
- 出し汁 60.00
- 片栗粉(1k) 1.50

白菜おかか和え
- 白菜 80.00
- 人参 10.00
- ※)冷)焼ちくわ55g(10本 5.00
- 糸削 0.30
- 上白糖(1k) 1.00
- みりん風調味料(10L) 1.00
- こいくちしょうゆ 2.00
- 出し汁 1.50

小計
kcal 377.24 kcal 脂質 3.09 g
蛋白質 21.58 g 食塩相当 3.58 g

食計
kcal 1,308.71 kcal 脂質 27.10 g
蛋白質 56.34 g 食塩相当 9.98 g

平成28年10月 9日 （日）

朝 予定人数 116 人

黒糖ロールﾊﾟﾝ
- NEG黒糖ﾛｰﾙ(60g) 60.00

ﾌﾙｰﾂ
- ﾊﾞﾅﾅ 200.00

牛乳
- 普通牛乳(1L) 200.00

小計
kcal 487.20 kcal 脂質 11.42 g
蛋白質 12.42 g 食塩相当 0.80 g

昼 予定人数 116 人

御飯
- 無洗米 55.00

揚げ魚のﾈｷﾞｿｰｽ(カレイ)
- ※)骨無黄金かれい切身8 80.00
- 料理酒10L 3.00
- 片栗粉(1k) 5.00
- GHｵﾘｰﾌﾞﾅﾙ油缶(16k) 8.00
- 冷)青ﾈｷﾞｶｯﾄ 10.00
- ※)おろし生姜 2.00
- 料理酒10L 4.50
- 上白糖(1k) 1.50
- こいくちしょうゆ 3.50

筑前煮
- 鶏小間 30.00
- 板こんにゃく(黒) 10.00
- 人参 10.00
- さつま揚げ 20.00
- 冷)レンコンスライス 42 10.00
- 料理酒10L 3.00
- みりん風調味料(10L) 3.00
- 上白糖(1k) 1.50
- こいくちしょうゆ 6.00
- 出し汁 50.00
- 冷)ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ 5.00

おろし和え
- きゅうり 55.00
- ※)冷)大根おろし 30.00
- 酢(PB) 3.00
- 上白糖(1k) 0.50
- 薄口醤油 2.50

味噌汁
- 冷)オクラ(刻み)500g 20.00
- ※)油揚(刻み) 5.00
- ※)白みそ(10kg) 9.00
- ※)黒潮だし 0.20
- 出し汁 180.00

小計
kcal 562.60 kcal 脂質 16.18 g
蛋白質 32.16 g 食塩相当 3.69 g

夕 予定人数 116 人

御飯
- 無洗米 55.00

八宝菜
- 豚ももｽﾗｲｽ 50.00
- 白菜 70.00
- 玉葱皮むき(芯付) 40.00
- 竹の子(ｽﾗｲｽ)10F 20.00
- 人参 10.00
- 刻みｼｮｳｶﾞ 1.00
- 冷)ﾋﾞｰﾏﾝｽﾗｲｽ(M&S) 10.00
- ｻﾗﾀﾞ油(ﾍﾞｯﾄ) 4.00
- ※)おろし生姜 0.30
- 中華味 1.50
- 食塩(1k) 0.50
- 料理酒10L 2.50
- こいくちしょうゆ 3.00
- 片栗粉(1k) 1.00
- 水 40.00

シューマイ
- シューマイ16g 48.00
- こいくちしょうゆ 5.00
- 辛子粉 1.00

茄子の揚げ煮
- 冷)揚げなす乱切 70.00
- みりん風調味料(10L) 3.50
- こいくちしょうゆ 3.50
- 出し汁 30.00
- 冷)むき枝豆 5.00

マカロニサラダ
- マカロニ 20.00
- 玉葱皮むき(芯付) 30.00
- 冷)ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ 10.00
- 食塩(1k) 0.50
- ｺｼｮｰ(袋)300g 0.01
- 卵黄ﾏﾖﾈｰｽﾞ1k(JFSA) 15.00

小計
kcal 658.62 kcal 脂質 24.35 g
蛋白質 25.44 g 食塩相当 3.59 g

食計
kcal 1,709.42 kcal 脂質 51.55 g
蛋白質 71.02 g 食塩相当 8.08 g

平成28年10月10日 （月）

朝 予定人数 116 人

御飯
- 無洗米 55.00

さつま揚げの煮物
- 冷)如意 40.00
- 人参 10.00
- さつま揚げ 25.00
- みりん風調味料(10L) 5.00
- 薄口醤油 3.00
- 出し汁 50.00

味噌汁
- 豆腐揚げ 15.00
- 冷)賀だいこん 5.00
- ※)白みそ(10kg) 9.00
- ※)黒潮だし 0.20
- 出し汁 180.00

牛乳
- 普通牛乳(1L) 200.00

小計
kcal 433.86 kcal 脂質 11.33 g
蛋白質 16.11 g 食塩相当 2.39 g

昼 予定人数 116 人

御飯
- 無洗米 55.00

メンチカツ2個
- ※)一口メンチカツ45g 90.00
- GHｵﾘｰﾌﾞﾅﾙ油缶(16k) 8.00
- 中濃ｿｰｽ PB 15.00
- 冷)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰSS(500g) 25.00
- ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(赤)1L 5.00

野菜ｿﾃｰ
- 冷)ｽﾅｯｸｴﾝﾄﾞｳ 35.00
- 人参 10.00
- ﾎﾟｰｸｸｲﾝｼｰ18g 30.00
- 食塩(1k) 0.50
- ｺｼｮｰ(袋)300g 0.01
- ﾏｷｰ ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ 1.00
- ｻﾗﾀﾞ油(ﾍﾞｯﾄ) 2.00

ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ
- 冷)ｸﾞｲｽｶﾎﾞﾁｬ 40.00
- 玉葱皮むき(芯付) 25.00
- きゅうり 15.00
- 食塩(1k) 0.40
- ｺｼｮｰ(袋)300g 0.01
- 卵黄ﾏﾖﾈｰｽﾞ1k(JFSA) 18.00

ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ
- 冷)ｲﾝｹﾞﾝ(M)PB 20.00
- ﾛｰｽﾊﾑｽﾗｲｽ 10.00
- 食塩(1k) 0.60
- ﾏｷｰ ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ 1.00
- ｺｼｮｰ(袋)300g 0.01
- 水 180.00

小計
kcal 880.92 kcal 脂質 45.90 g
蛋白質 21.42 g 食塩相当 5.67 g

夕 予定人数 116 人

御飯
- 無洗米 55.00

魚の胡麻味噌焼き(サワラ)
- ※)骨無さわら切身80g 80.00
- 料理酒10L 3.00
- みりん風調味料(10L) 6.00
- 食糧味噌(八丁) 12.00
- 白すり胡麻 1.00

小計
kcal 556.52 kcal 脂質 21.91 g
蛋白質 23.87 g 食塩相当 2.77 g

食計
kcal 1,851.20 kcal 脂質 79.14 g
蛋白質 63.40 g 食塩相当 10.51 g

平成28年10月11日 （火）

朝 予定人数 116 人

食パン
- 食パン 60.00
- DPﾏｰｶﾞﾘﾝ 11.00

ほうれん草ｿﾃｰ
- ※)ほうれん草(国内) 40.00
- 玉葱皮むき(芯付) 20.00
- 冷)ﾍﾞｰｺﾝｽﾗｲｽ 10.00
- 鶏卵 M 20.00
- ｻﾗﾀﾞ油(ﾍﾞｯﾄ) 1.50
- 食塩(1k) 0.50
- ｺｼｮｰ(袋)300g 0.01
- ﾏｷｰ ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ 1.00

牛乳
- 普通牛乳(1L) 200.00

小計
kcal 442.56 kcal 脂質 21.15 g
蛋白質 17.56 g 食塩相当 2.42 g

昼 予定人数 120 人

秋野菜カレー
- 無洗米 65.00
- 冷)ｸﾞｲｽｶﾎﾞﾁｬ 50.00
- 玉葱皮むき(芯付) 40.00
- じゃがいも皮ﾅｼ 40.00
- しめじ 15.00
- 人参 15.00
- ｻﾗﾀﾞ油(ﾍﾞｯﾄ) 3.00
- とろけるカレー甘口(四形) 20.00
- とろけるカレー中辛(四形) 5.00
- 水 135.00
- 隠神調 10.00

ﾁｰｽﾞｻﾗﾀﾞ
- ﾚﾀｽ 30.00
- きゅうり 20.00
- 冷)ｺｰﾝｺｰﾙﾄﾞ 8.00
- ｸﾞｲｽﾀｰｽﾞ(ｽﾗｲｽ) 10.00
- ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(白)1L 15.00

ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ
- 山陽ﾌﾞﾙｰﾝｽﾖｰｸﾞﾙﾄ(400g) 50.00
- 上白糖(1k) 3.00
- ﾌﾙｰﾂﾎｸｻﾝﾙ1号缶(1850g) 30.00

小計
kcal 622.07 kcal 脂質 17.98 g
蛋白質 12.93 g 食塩相当 3.65 g

夕 予定人数 117 人

御飯
- 無洗米 55.00

アジの煮付け
- ※)骨無あじ切身80g 80.00
- 料理酒10L 3.00
- みりん風調味料(10L) 3.00
- 上白糖(1k) 4.50
- こいくちしょうゆ 6.00
- 出し汁 80.00
- 冷)ｲﾝｹﾞﾝ(M)PB 25.00

里芋とｺﾝﾆｬｸの煮物
- 冷)里芋 25 45.00
- 板こんにゃく(黒) 25.00
- 料理酒10L 1.50
- みりん風調味料(10L) 3.00
- 上白糖(1k) 1.00
- こいくちしょうゆ 4.50
- 出し汁 50.00

酢味噌和え
- 大根 60.00
- 人参 10.00
- ※)カットわかめ 1.00
- 酢味噌(ﾎﾞﾄﾙ)520g 20.00

オレンジ
- オレンジ 50.00

小計
kcal 495.38 kcal 脂質 8.54 g
蛋白質 23.32 g 食塩相当 2.77 g

食計
kcal 1,561.01 kcal 脂質 42.67 g
蛋白質 53.81 g 食塩相当 8.84 g

平成28年10月12日 （水）

朝 予定人数 116 人

ﾛｰﾙﾊﾟﾝ
- ﾛｰﾙﾊﾟﾝ60g 60.00

ﾄﾏﾄ煮
- ※)ｳﾅﾌﾚｰｸ 20.00
- 玉葱皮むき(芯付) 20.00
- 冷)ｸﾞｲｽﾀｰﾄﾏﾄ 30.00
- ﾄﾏﾄﾍﾞｰｽｿｰｽ(3k) PB 20.00
- ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ(1k) 10.00
- 食塩(1k) 0.30
- ｺｼｮｰ(袋)300g 2.00
- ﾏｷｰ ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ 0.01
- 水 50.00

牛乳
- 普通牛乳(1L) 200.00

小計
kcal 424.82 kcal 脂質 16.49 g
蛋白質 17.74 g 食塩相当 2.78 g

昼 予定人数 120 人

さつま芋御飯
- 無洗米 65.00
- さつまいも 30.00
- 料理酒10L 3.00
- 食塩(1k) 0.40
- 黒いり胡麻 0.10

鮭ちゃんちゃん焼き
- ※)骨無サーモン切身80g(トラウ 80.00
- 料理酒10L 3.00
- バター(無塩)450g 1.50
- ※)白みそ(10kg) 5.00
- みりん風調味料(10L) 3.00
- ※)おろし生姜 0.20
- ｷｬﾍﾞﾂ 25.00
- 玉葱皮むき(芯付) 15.00
- 太もやし 20.00
- 人参 5.00
- 冷)ﾋﾞｰﾏﾝｽﾗｲｽ(M&S) 10.00

ﾁﾝｹﾝ菜の海苔和え
- 冷)青検菜カット80F 70.00
- 人参 10.00
- ※)のり佃煮(ﾎﾞﾄﾙ)520g 5.00
- みりん風調味料(10L) 2.00
- こいくちしょうゆ 3.50
- 出し汁 1.50

味噌汁
- ソフト木綿豆腐 20.00
- ※)カットわかめ 1.00
- ※)白みそ(10kg) 9.00
- ※)黒潮だし 0.20
- 出し汁 180.00

金時煮豆
- ※)金時煮豆 30.00

小計
kcal 641.64 kcal 脂質 16.71 g
蛋白質 27.46 g 食塩相当 3.56 g

夕 予定人数 117 人

御飯
- 無洗米 55.00

鶏肉のﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き
- 鶏もも切身(皮付)80g 80.00
- 食塩(1k) 0.50
- ｺｼｮｰ(袋)300g 0.01
- 粒入ﾏｽﾀｰﾄﾞ 5.00
- ｻﾗﾀﾞ油(ﾍﾞｯﾄ) 3.00
- 冷)ﾐﾆｶﾘﾌﾗﾜｰ(500g) 25.00
- ※)ﾉﾝｵｲﾙ ｻﾗﾀﾞﾄﾞﾚ1L 5.00

イカとｽﾅｯｸｴﾝﾄﾞｳの炒め
- イカ新切(風の子入) 30.00
- 冷)ｽﾅｯｸｴﾝﾄﾞｳ 30.00
- 人参 10.00
- 調合ごま油(1.5k) 1.50
- 食塩(1k) 0.60
- ｺｼｮｰ(袋)300g 0.01
- 薄口醤油 3.50

白菜のｺﾞﾏ和え
- 白菜 80.00
- ※)赤ﾏﾖｽﾗｲｽ3mmﾊｰﾌ 10.00
- こいくちしょうゆ 2.50
- 上白糖(1k) 1.50
- 白すり胡麻 0.30
- 出し汁 2.00

小計
kcal 486.81 kcal 脂質 17.26 g
蛋白質 29.98 g 食塩相当 2.92 g

食計
kcal 1,553.27 kcal 脂質 50.51 g
蛋白質 71.18 g 食塩相当 9.26 g

平成28年10月13日 （木）

朝 予定人数 116 人

食パン
- 食パン 60.00
- DPﾏｰｶﾞﾘﾝ 11.00

ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ
- ﾎﾟｰｸｸｲﾝｼｰ18g 15.00
- 冷)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰSS(500g) 40.00
- 冷)ｺｰﾝｺｰﾙﾄﾞ 5.00
- ﾏｷｰ ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ 1.50
- 食塩(1k) 0.60
- ｺｼｮｰ(袋)300g 0.01
- 水 180.00

牛乳
- 普通牛乳(1L) 200.00

小計
kcal 409.47 kcal 脂質 18.02 g
蛋白質 15.57 g 食塩相当 2.67 g

昼 予定人数 111 人

菜飯おにぎり
- 無洗米 35.00
- ※)菜めしの素 1.00

肉うどん
- 冷)うどん250g 150.00
- 牛モモｽﾗｲｽ 60.00
- 料理酒10L 1.50
- こいくちしょうゆ 1.50
- 上白糖(1k) 2.00
- 玉葱皮むき(芯付) 40.00
- ﾅﾙﾄ 10.00
- 雪味和風だし 30.00
- 出し汁 300.00
- 七味唐辛子 0.01

土佐煮
- 冷)ﾐﾆｶﾘﾌﾗﾜｰ(500g) 70.00
- みりん風調味料(10L) 2.00
- 上白糖(1k) 1.50
- こいくちしょうゆ 3.00
- 糸削 1.00
- 出し汁 50.00
- 冷)ｷｽﾅｹﾞ 3.00

りんごのｻﾗﾀﾞ
- りんご 20.00
- ﾚﾀｽ 25.00
- きゅうり 20.00
- ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(白)1L 15.00

小計
kcal 554.04 kcal 脂質 7.75 g
蛋白質 26.18 g 食塩相当 6.97 g

夕 予定人数 117 人

御飯
- 無洗米 55.00

魚の生姜焼き(赤魚)
- ※)骨無赤魚切身80g 80.00
- ※)おろし生姜 3.00
- 料理酒10L 2.00
- こいくちしょうゆ 5.00
- みりん風調味料(10L) 2.00
- ※)冷)大根おろし 30.00
- こいくちしょうゆ 1.00

ｵｲｽﾀｰ炒め
- ・竹の子(千切)10F 25.00
- 冷)シイタケ 15.00
- 玉葱皮むき(芯付) 30.00
- 人参 10.00
- ｻﾗﾀﾞ油(ﾍﾞｯﾄ) 3.00
- 料理酒10L 2.00
- 上白糖(1k) 0.50
- 食塩(1k) 0.20
- ｵｲｽﾀｰｿｰｽ(1.2k) 2.50
- こいくちしょうゆ 0.50
- ｺｼｮｰ(袋)300g 0.01

ｵﾑﾚﾂ草とｴﾉｷの和え物
- ※)ほうれん草(国内) 70.00
- えのき茸(P) 10.00
- こいくちしょうゆ 3.00
- 出し汁 2.00

小計
kcal 377.36 kcal 脂質 6.57 g
蛋白質 22.32 g 食塩相当 2.32 g

食計
kcal 1,340.87 kcal 脂質 32.34 g
蛋白質 64.07 g 食塩相当 11.96 g

平成28年10月14日 （金）

朝 予定人数 116 人

御飯
- 無洗米 55.00

高野豆腐の卵とじ
- 高野豆腐 6.00
- 人参 10.00
- 玉葱皮むき(芯付) 20.00
- みりん風調味料(10L) 2.00
- 料理酒10L 1.00
- 上白糖(1k) 2.00
- 薄口醤油 5.00
- 出し汁 35.00
- 鶏卵 M 25.00

味噌汁
- 冷)ｸﾞｲｽﾀｰﾎﾞﾁｬ 20.00
- 青ﾈｷｶｯﾄ(生) 5.00
- ※)白みそ(10kg) 9.00
- ※)黒潮だし 0.20
- 出し汁 180.00

ふりかけ
- ﾌﾘｶｹ(瀬戸風味)2.5g 2.50

牛乳
- 普通牛乳(1L) 200.00

小計
kcal 472.26 kcal 脂質 13.86 g
蛋白質 18.91 g 食塩相当 2.63 g

昼 予定人数 122 人

御飯
- 無洗米 55.00

ﾀﾗﾌﾗｲ
- ※)骨無たら切身80g 80.00
- 食塩(1k) 0.60
- ｺｼｮｰ(袋)300g 0.01
- 薄力粉1kg 5.00
- 鶏卵 M(10個) 20.00
- ﾄﾞﾗｲﾊﾟﾝ粉(1k) 25.00
- GHｵﾘｰﾌﾞﾅﾙ油缶(16k) 8.00
- ｳｽﾀｰｿｰｽ 15.00
- ｷｬﾍﾞﾂ 30.00
- ﾉﾝｵｲﾙ青じそﾄﾞﾚ(QP) 5.00

大根の煮物
- 大根 50.00
- 人参 15.00
- ※)ｱﾂﾌﾚｰｸ 10.00
- 料理酒10L 2.00
- みりん風調味料(10L) 2.00
- 薄口醤油 4.00
- 出し汁 50.00

ﾓｽﾞｸの酢の物
- 味付もずく 55.00
- きゅうり 20.00

中華ｽｰﾌﾟ
- 太もやし 20.00
- 刻みｸﾗｹﾞ 1.00
- 人参 10.00
- 食塩(1k) 0.60
- 薄口醤油 1.00
- 中華味 1.20
- 水 180.00

小計
kcal 582.29 kcal 脂質 14.04 g
蛋白質 29.00 g 食塩相当 5.85 g

夕 予定人数 117 人

御飯
- 無洗米 55.00

ﾎﾟｰｸﾁｬｯﾌﾟ
- 豚ももｽﾗｲｽ 80.00
- 食塩(1k) 0.20
- ｺｼｮｰ(袋)300g 0.01
- 薄力粉1kg 3.00
- 玉葱皮むき(芯付) 70.00
- 人参 20.00
- ﾏｯｼｭﾙｰﾑ缶(P&S)2号(454 10.00
- 食塩(1k) 0.60
- 上白糖(1k) 3.50
- ﾄﾏﾄﾍﾞｰｽｿｰｽ(3k) PB 45.00
- ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ(1k) 15.00
- ﾏｷｰ ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ 2.50
- 水 60.00

豆腐ｽﾃｰｷのあんかけ
- ソフト木綿豆腐 82.50
- 薄力粉1kg 8.00
- ｻﾗﾀﾞ油(ﾍﾞｯﾄ) 1.50
- しめじ 10.00
- えのき茸 20.00
- 千椎茸ｽﾗｲｽ 1.00
- こいくちしょうゆ 4.00
- 上白糖(1k) 2.50
- 料理酒10L 2.00
- 片栗粉(1k) 1.00
- 出し汁 60.00

ｲﾝｹﾞﾝのおかか和え
- 冷)ｲﾝｹﾞﾝ(M)PB 65.00
- ﾛｰｽﾊﾑｽﾗｲｽ 10.00
- こいくちしょうゆ 2.50
- 出し汁 1.50
- 糸削 0.30

小計
kcal 596.98 kcal 脂質 13.63 g
蛋白質 22.64 g 食塩相当 4.26 g

食計
kcal 1,651.62 kcal 脂質 41.33 g
蛋白質 80.55 g 食塩相当 12.34 g

献立表（７日）

施設長	施設長	栄養士	栄養士	作成者
	木村	文岩	今西	松室

常食Ａ

平成28年10月15日（土）

朝 予定人数 116 人

食パン
- 食パン 60.00
- DPはちみつ&マーガリン 11.00

アスパラソテー
- ・冷)グリーンアスパラ 50.00
- 人参 10.00
- ・冷)ベーコンスライス 15.00
- ・サラダ油(ペット) 1.50
- マギー チキンコンソメ 2.00
- ・食塩(1k) 0.10
- ・コンシャー(袋)300g 0.10

コーヒー牛乳
- コーヒー牛乳L 200.00

小計
kcal 416.55 kcal 脂質 17.47 g
蛋白質 13.47 g 食塩相当 2.38 g

平成28年10月16日（日）

朝 予定人数 116 人

菓子パン
- アップメリング 78.00

ミネストローネ風煮
- ・冷)ミックスベジタブル 10.00
- ・大豆水煮(1k) 25.00
- 玉葱皮むき(芯付) 35.00
- ・トマトペーストソース(3k) PB 20.00
- ・トマトケチャップ(1k) 5.00
- ・上白糖(1k) 2.50
- ・食塩(1k) 0.30
- マギー チキンコンソメ 1.00
- 水 50.00

牛乳
- 普通牛乳(1L) 200.00

小計
kcal 465.55 kcal 脂質 16.50 g
蛋白質 15.75 g 食塩相当 1.94 g

平成28年10月17日（月）

朝 予定人数 116 人

御飯
- 無洗米 55.00

にんべんと竹輪の煮物
- ・冷凍はんぺん
- *・冷)焼ちくわ55g(10本
- 人参 30.00
- 料理酒10L 10.00
- みりん風調味料(10L) 1.50
- ・上白糖(1k) 1.50
- 薄口醤油 1.20
- 出し汁 4.00

味噌汁
- 太もやし 35.00
- *・油揚(刻み) 20.00
- *・白みそ(10kg) 10.00
- *・黒潮だし 9.00
- 出し汁 0.20

牛乳
- 普通牛乳(1L) 200.00

小計
kcal 474.54 kcal 脂質 13.07 g
蛋白質 19.93 g 食塩相当 3.10 g

平成28年10月18日（火）

朝 予定人数 116 人

食パン
- 食パン 60.00
- DPイタリアンマーガリン 11.00

キャベツのソテー
- キャベツ 50.00
- 玉葱皮むき(芯付) 20.00
- ホールウインナー18g 10.00
- ・食塩(1k) 0.20
- マギー チキンコンソメ 1.00
- ・コンシャー(袋)300g 0.10
- ・サラダ油(ペット) 3.00

牛乳
- 普通牛乳(1L) 200.00

小計
kcal 423.50 kcal 脂質 19.49 g
蛋白質 14.29 g 食塩相当 1.94 g

平成28年10月19日（水）

朝 予定人数 116 人

ロールパン
- ロールパン60g 60.00

スクランブルエッグ
- 鶏卵 M 50.00
- 玉葱皮むき(芯付) 25.00
- ・冷)ミックスベジタブル 5.00
- 普通牛乳(1L) 5.00
- バター(無塩)450g 1.50
- ・食塩(1k) 0.30
- ・コンシャー(袋)300g 0.01
- ・トマトケチャップ(1k) 10.00

牛乳
- 普通牛乳(1L) 200.00

小計
kcal 438.74 kcal 脂質 19.66 g
蛋白質 10.55 g 食塩相当 1.77 g

平成28年10月20日（木）

朝 予定人数 116 人

食パン
- 食パン 60.00
- DPリッチマーガリン 11.00

ポトフ風スープ
- ・冷)ダイホテト 30.00
- 人参 10.00
- ホールウインナー18g 30.00
- マギー チキンコンソメ 1.50
- ・コンシャー(袋)300g 0.01
- 水 180.00

牛乳
- 普通牛乳(1L) 200.00

小計
kcal 469.42 kcal 脂質 21.99 g
蛋白質 16.24 g 食塩相当 3.01 g

平成28年10月21日（金）

朝 予定人数 116 人

御飯
- 無洗米 60.00

煮物
- ・冷)小松菜カットIQF 45.00
- 人参 10.00
- さつま揚げ 20.00
- ・食塩(1k) 0.50
- みりん風調味料(10L) 2.00
- ・こいくちしょうゆ 4.00
- ・上白糖(1k) 2.00
- 出し汁 50.00

味噌汁
- しめじ 10.00
- 玉葱皮むき(芯付) 20.00
- *・白みそ(10kg) 9.00
- *・黒潮だし 0.20
- 出し汁 180.00

牛乳
- 普通牛乳(1L) 200.00

小計
kcal 427.83 kcal 脂質 9.58 g
蛋白質 15.50 g 食塩相当 2.87 g

昼 予定人数 116 人

御飯
- 無洗米 55.00

魚の幽庵焼き(ザクラ)
- 骨無さわら切身80g 80.00
- 料理酒10L 3.00
- みりん風調味料(10L) 3.00
- ・こいくちしょうゆ 5.00
- ・冷凍刻み生ゆず 2.00
- 白菜 30.00
- ・冷)ミックスベジタブル 5.00
- みりん風調味料(10L) 1.50
- 薄口醤油 2.00

切干大根煮
- *・切干大根 10.00
- 人参 10.00
- 刻み油揚 15.00
- 料理酒10L 1.00
- ・上白糖(1k) 2.00
- ・こいくちしょうゆ 2.50
- 出し汁 40.00

青菜の和え物
- 冷)小松菜 70.00
- *・冷)焼ちくわ55g(10本 10.00
- みりん風調味料(10L) 0.50
- ・こいくちしょうゆ 3.00
- 出し汁 1.50

味噌汁
- 玉葱皮むき(芯付) 25.00
- 手まり麩 3.00
- *・白みそ(10kg) 9.00
- *・黒潮だし 0.20
- 出し汁 180.00

小計
kcal 522.05 kcal 脂質 14.60 g
蛋白質 30.57 g 食塩相当 3.58 g

昼 予定人数 116 人

チャーハン
- 無洗米 65.00
- 鶏卵 M 25.00
- 豚挽肉 20.00
- 人参 10.00
- 玉葱皮むき(芯付) 30.00
- ・冷)グリンピース 5.00
- ・サラダ油(ペット) 3.00
- ・食塩(1k) 0.70
- ・コンシャー(袋)300g 0.10
- ・こいくちしょうゆ 3.50
- マギー チキンコンソメ 1.00

マヨ炒め
- ・冷)グリーンアスパラ 50.00
- ・冷)ビーマンスライス(赤) 10.00
- *・ツナフレーク 20.00
- ・サラダ油(ペット) 1.50
- ・食塩(1k) 0.60
- ・コンシャー(袋)300g 0.01
- 卵黄マヨネーズ1k(JFSA) 15.00

コンソメスープ
- レタス 20.00
- ・冷)ベーコンスライス 10.00
- ・食塩(1k) 0.60
- マギー チキンコンソメ 1.00
- ・コンシャー(袋)300g 0.01
- 水 180.00

春巻豆腐
- アンシン家天缶1号(2k) 50.00

味噌汁
- 玉葱皮むき(芯付) 25.00
- 手まり麩 3.00
- *・白みそ(10kg) 9.00
- *・黒潮だし 0.20
- 出し汁 180.00

小計
kcal 621.42 kcal 脂質 29.02 g
蛋白質 18.79 g 食塩相当 4.09 g

昼 予定人数 118 人

御飯
- 無洗米 55.00

あじのきのこソース
- 切身骨無あじ切身80g 80.00
- 料理酒10L 2.00
- ・食塩(1k) 0.40
- しめじ 10.00
- えのき茸 20.00
- 冷)シイタケ 10.00
- マッシュルーム缶(スライス)2号(4 10.00
- マギー チキンコンソメ 0.50
- ・こいくちしょうゆ 5.00
- みりん風調味料(10L) 2.00
- 料理酒10L 1.00
- ・食塩(1k) 0.10
- 出し汁 80.00
- 片栗粉(1k) 1.00

ピーマン炒め
- ピーマン 15.00
- *赤カラスライス3mmハーフ 10.00
- 玉葱皮むき(芯付) 30.00
- ・サラダ油(ペット) 1.00
- ・中華味 2.00
- ・食塩(1k) 0.50
- ・コンシャー(袋)300g 0.01
- ・調合ごま油(1.5k) 0.50

ブロッコリーとコーンのサラダ
- ・冷)ブロッコリーSS(500g) 50.00
- ・冷)コーンカーネル 10.00
- 玉葱皮むき(芯付) 30.00
- *・ノンオイル フレンチクリーミー(1L) 10.00

中華かにスープ
- 千枚笹スライス 1.00
- ・かに風味蒲鉾フレーク カニフ 20.00
- ・食塩(1k) 0.60
- ・中華味 0.50
- 水 180.00
- 片栗粉(1k) 1.20

小計
kcal 475.86 kcal 脂質 5.09 g
蛋白質 20.07 g 食塩相当 4.07 g

昼 予定人数 120 人

御飯
- 無洗米 55.00

鶏肉の味噌焼き
- 鶏もも切身(皮付)80g 80.00
- 料理酒10L 3.00
- *・白みそ(10kg) 6.00
- ・上白糖(1k) 3.00
- みりん風調味料(10L) 4.00
- ・白いり胡麻 0.10
- ・冷)ブロッコリーSS(500g) 25.00
- ノンオイル青じそドレ(QP) 5.00

ひじき煮
- ・ひじき(乾) 4.00
- 人参 10.00
- 刻み油揚 20.00
- 料理酒10L 2.00
- みりん風調味料(10L) 2.00
- ・上白糖(1k) 2.00
- ・こいくちしょうゆ 4.00
- 出し汁 50.00

ホウレン草のピーナッツ和え
- *ほうれん草(国内) 75.00
- しめじ 5.00
- ・ピーナッツあえの素 5.00

味噌汁
- 玉葱皮むき(芯付) 30.00
- おつゆ麩 3.00
- *・白みそ(10kg) 9.00
- *・黒潮だし 0.20
- 出し汁 180.00

小計
kcal 592.22 kcal 脂質 21.21 g
蛋白質 28.89 g 食塩相当 3.66 g

昼 予定人数 120 人

御飯
- 無洗米 55.00

白身魚のタルタル焼き
- *・骨無たら切身80g 80.00
- ・食塩(1k) 0.80
- ・コンシャー(袋)300g 0.01
- *・タルタルソース(1k) 20.00
- ・冷)スナックエンドウ 25.00
- ・冷)ベーコンスライス 5.00
- ・サラダ油(ペット) 1.50
- ・食塩(1k) 0.30
- ・コンシャー(袋)300g 0.01

きんぴられんこん
- 水煮チラシれんこん 白 40.00
- ・冷)ビーマンスライス(赤) 15.00
- *・冷)焼ちくわ55g(10本 15.00
- ・調合ごま油(1.5k) 2.00
- ・上白糖(1k) 1.00
- みりん風調味料(10L) 2.00
- ・こいくちしょうゆ 3.00
- 出し汁 15.00
- ・白いり胡麻 0.10

キュウリともやしのさっぱりサラダ
- 太もやし 40.00
- きゅうり 20.00
- ・かに風味蒲鉾フレーク カニフ 10.00
- *ノンオイル 青じそ(1L) 15.00

清汁
- とろろ昆布(200食) 1.00
- 青ネギカット(生) 5.00
- 料理酒10L 1.00
- 薄口醤油 1.00
- ・食塩(1k) 0.60
- ・中華味 0.20
- 出し汁 180.00

小計
kcal 533.92 kcal 脂質 18.92 g
蛋白質 24.89 g 食塩相当 4.14 g

昼 予定人数 120 人

御飯
- 無洗米 55.00

豚肉のオイスターソース炒め
- 豚ももスライス 70.00
- ・冷)ビーマンスライス(赤) 20.00
- 太もやし 40.00
- キャベツ 40.00
- ・冷)インゲン(M)PB 10.00
- ・サラダ油(ペット) 3.00
- オイスターソース(1.2k) 0.50
- ・こいくちしょうゆ 12.00
- 料理酒10L 1.50
- 薄口醤油 5.00

南瓜の煮物
- ・冷)かぼちゃ 75.00
- 料理酒10L 2.00
- ・上白糖(1k) 2.50
- みりん風調味料(10L) 2.00
- 薄口醤油 5.00
- 出し汁 50.00
- ・冷)グリンピース 5.00

マリネ
- 冷)ミニカリフラワー(500g) 40.00
- ・冷)ビーマンスライス(黄) 10.00
- 玉葱皮むき(芯付) 30.00
- マリネドレッシング(1L) 15.00

ミックスフルーツ
- ミックスフルーツ 25.00
- ・パインピット缶1号(1790g 30.00

小計
kcal 589.03 kcal 脂質 14.96 g
蛋白質 25.03 g 食塩相当 2.95 g

昼 予定人数 120 人

御飯
- 無洗米 55.00

麻婆豆腐
- 豆腐(木綿) 130.00
- 豚挽肉 50.00
- 千枚笹スライス 2.00
- 白菜 15.00
- ・おろしにんにく 0.30
- *・おろし生姜 1.00
- ・サラダ油(ペット) 3.00
- 料理酒10L 3.00
- ・上白糖(1k) 3.00
- ・豆板醤(トーバンジャン) 0.20
- ・こいくちしょうゆ 3.50
- ・京糀味噌(八丁) 8.00
- ・ケンジャン 4.00
- ・中華味 0.20
- 片栗粉(1k) 1.00
- 水 40.00
- ・調合ごま油(1.5k) 1.00

大学芋
- 大学いも 60.00

胡麻和え
- ・冷)青梗菜カットBOF 70.00
- *・茹水玉子 10.00
- ・白すり胡麻 0.50
- ・上白糖(1k) 1.50
- ・こいくちしょうゆ 2.00

中華スープ
- 太もやし 20.00
- ・割キクラゲ 1.00
- 青ネギカット(生) 5.00
- ・食塩(1k) 0.50
- ・コンシャー(袋)300g 0.01
- ・中華味 1.00
- 薄口醤油 1.50
- 水 180.00

小計
kcal 722.99 kcal 脂質 25.41 g
蛋白質 26.86 g 食塩相当 3.34 g

夕 予定人数 117 人

御飯
- 無洗米 55.00

牛肉とごぼうのしぐれ煮
- 牛モモスライス 60.00
- ごぼうささがき 45.00
- しめじ 20.00
- 玉葱皮むき(芯付) 55.00
- *・おろし生姜 1.00
- 料理酒10L 3.00
- みりん風調味料(10L) 3.00
- ・上白糖(1k) 4.00
- ・こいくちしょうゆ 8.00
- 出し汁 80.00

にらた末炒め
- 太もやし 45.00
- にら 10.00
- 竹輪 25.00
- ・調合ごま油(1.5k) 3.00
- ・食塩(1k) 0.60
- ・コンシャー(袋)300g 0.01
- ・こいくちしょうゆ 3.50

春雨サラダ
- 春雨 10.00
- きゅうり 20.00
- ロースハムスライス 10.00
- ・中華ドレッシング 棒々鶏(1 15.00

漬物
- ・さくら漬 15.00

小計
kcal 501.13 kcal 脂質 14.72 g
蛋白質 26.12 g 食塩相当 4.16 g

夕 予定人数 116 人

御飯
- 無洗米 55.00

高し魚の野菜あんかけ(本キ)
- ・骨無本キ切身80g 80.00
- 料理酒10L 3.00
- 玉葱皮むき(芯付) 30.00
- 人参 10.00
- 冷)シイタケ 10.00
- ・冷)ビーマンスライス(赤) 10.00
- ・上白糖(1k) 0.50
- ・こいくちしょうゆ 2.00
- 料理酒10L 1.00
- みりん風調味料(10L) 1.50
- 出し汁 80.00
- 片栗粉(1k) 1.00

茄子のソテー
- 茄子 60.00
- ロースハムスライス 15.00
- ・サラダ油(ペット) 3.00
- ・食塩(1k) 0.30
- ・こいくちしょうゆ 3.50

サラダ
- レタス 20.00
- きゅうり 30.00
- ・冷)オクラ(刻み)500g 10.00
- ・フレンチドレッシング(赤)1L 15.00

小計
kcal 403.16 kcal 脂質 8.94 g
蛋白質 21.90 g 食塩相当 2.32 g

夕 予定人数 116 人

御飯
- 無洗米 55.00

豚肉炒め煮
- 豚ももスライス 70.00
- 玉葱皮むき(芯付) 50.00
- ・冷)ビーマンスライス(赤) 20.00
- 冷)青梗菜カットBOF 50.00
- *・おろし生姜 3.00
- ・サラダ油(ペット) 3.00
- 料理酒10L 3.00
- ・上白糖(1k) 3.00
- ・こいくちしょうゆ 6.50
- 出し汁 80.00

ホウレン草とハムのナムル
- *ほうれん草(国内) 70.00
- ロースハムスライス 10.00
- ・白いり胡麻 0.10
- ・調合ごま油(1.5k) 1.00
- ・こいくちしょうゆ 2.50
- 出し汁 1.50

柚子味噌和え
- ・冷)インゲン(M)PB 40.00
- 冷)里芋 2S 20.00
- 人参 10.00
- *・白みそ(10kg) 2.80
- ・冷凍刻み生ゆず 1.00
- みりん風調味料(10L) 1.20
- ・上白糖(1k) 3.50

小計
kcal 474.74 kcal 脂質 10.73 g
蛋白質 25.83 g 食塩相当 1.88 g

夕 予定人数 117 人

御飯
- 無洗米 55.00

ブリの煮付け
- ・骨無ぶり(ブラザ)切身80g 80.00
- 料理酒10L 3.00
- みりん風調味料(10L) 2.00
- ・上白糖(1k) 2.00
- ・こいくちしょうゆ 4.00
- 出し汁 50.00
- ・冷)キスサキ 2.00

ごぼうと枝豆の煮物
- ごぼうささがき 45.00
- ・冷)むき枝豆 20.00
- 料理酒10L 2.00
- ・上白糖(1k) 2.50
- ・こいくちしょうゆ 4.00
- 出し汁 50.00

マカロニサラダ
- ・マカロニ 20.00
- ・冷)ミックスベジタブル 10.00
- 玉葱皮むき(芯付) 30.00
- ・食塩(1k) 0.30
- ・コンシャー(袋)300g 0.01
- 卵黄マヨネーズ1k(JFSA) 15.00

小計
kcal 698.70 kcal 脂質 26.51 g
蛋白質 27.98 g 食塩相当 1.88 g

夕 予定人数 117 人

御飯
- 無洗米 55.00

肉団子の甘辛煮
- *肉団子15g 75.00
- 人参 20.00
- タケノコ水煮(ホール) 35.00
- 玉葱皮むき(芯付) 45.00
- 料理酒10L 3.00
- みりん風調味料(10L) 4.00
- ・上白糖(1k) 2.50
- ・こいくちしょうゆ 6.50
- 出し汁 80.00

小松菜の煮浸し
- ・冷)小松菜カットIQF 70.00
- 人参 10.00
- みりん風調味料(10L) 3.50
- 薄口醤油 3.50
- 出し汁 30.00

サツマ芋マヨ和え
- ・冷)さつまいもダイス1cm 45.00
- 玉葱皮むき(芯付) 30.00
- ・冷)グリンピース 5.00
- 卵黄マヨネーズ1k(JFSA) 15.00
- ・食塩(1k) 0.30
- ・コンシャー(袋)300g 0.01

小計
kcal 642.72 kcal 脂質 23.80 g
蛋白質 17.54 g 食塩相当 2.94 g

夕 予定人数 117 人

御飯
- 無洗米 55.00

魚生姜煮(シルバー)
- *・骨無シルバー切身80g 80.00
- *・おろし生姜 1.00
- 料理酒10L 3.00
- ・こいくちしょうゆ 5.00
- ・上白糖(1k) 3.50
- みりん風調味料(10L) 3.00
- 出し汁 80.00
- 人参 20.00

白菜のドレ和え
- キャベツ 85.00
- ロースハムスライス 10.00
- ノンオイル青じそドレ(QP) 15.00

豚汁
- 豚ももスライス 15.00
- ・冷)さつまいもダイス1cm 15.00
- 人参 10.00
- 板こんにゃく(黒) 5.00
- しめじ 5.00
- *・白みそ(10kg) 9.00
- *・黒潮だし 0.20
- 出し汁 180.00

小計
kcal 457.50 kcal 脂質 9.44 g
蛋白質 25.50 g 食塩相当 3.64 g

夕 予定人数 117 人

御飯
- 無洗米 55.00

チキンクリームシチュー
- 鶏小間 60.00
- じゃがいも皮ムキ 50.00
- 玉葱皮むき(芯付) 40.00
- 人参 20.00
- ・サラダ油(ペット) 3.00
- とろけるクリームシチュー(フレーク 20.00
- 普通牛乳(1L) 40.00
- 水 150.00
- ・食塩(1k) 0.50
- ・コンシャー(袋)300g 0.01
- ・冷)グリンピース 5.00

茄子とベーコンのソテー
- 茄子 70.00
- ・冷)ベーコンスライス 10.00
- ・サラダ油(ペット) 2.00
- ・こいくちしょうゆ 2.50
- ・コンシャー(袋)300g 0.01
- ・食塩(1k) 0.50

ツナサラダ
- きゅうり 35.00
- ・冷)コーンカーネル 10.00
- *・ツナフレーク 20.00
- ・フレンチドレッシング(白)1L 15.00

小計
kcal 679.26 kcal 脂質 27.98 g
蛋白質 25.95 g 食塩相当 4.26 g

食計
kcal 1,489.73 kcal 脂質 40.79 g
蛋白質 75.16 g 食塩相当 10.12 g

食計
kcal 1,490.12 kcal 脂質 54.06 g
蛋白質 56.43 g 食塩相当 8.35 g

食計
kcal 1,425.14 kcal 脂質 29.79 g
蛋白質 75.83 g 食塩相当 10.26 g

食計
kcal 1,714.42 kcal 脂質 69.21 g
蛋白質 71.16 g 食塩相当 7.48 g

食計
kcal 1,616.38 kcal 脂質 62.28 g
蛋白質 61.98 g 食塩相当 8.85 g

食計
kcal 1,516.81 kcal 脂質 46.29 g
蛋白質 66.77 g 食塩相当 9.60 g

食計
kcal 1,630.18 kcal 脂質 62.95 g
蛋白質 68.31 g 食塩相当 10.47 g

献立表（７日）

施設長	施設長	栄養士	栄養士	作成者
本多	本多	文岩	今西	松室

常食Ａ

平成28年10月22日（土）

期 予定人数 116 人

食パン
- 食パン 60.00
- DPマーガリン 11.00

ポテトサラダ
- ポテトサラダ(JFSA)1k 70.00
- (冷)ミックスベジタブル 10.00

ジュース
- りんごジュース100%(1L) 1.00

小計
kcal 325.22kcal 脂質 12.92g
蛋白質 7.06g 食塩相当 1.57g

昼 予定人数 116 人

焼そば
- 蒸し中華めん 140.00
- キャベツ 40.00
- 人参 10.00
- 豚もも肉スライス 30.00
- 玉葱皮むき(芯付) 20.00
- サラダ油(ペット) 3.00
- 焼そばソース 20.00
- 食塩(1k) 0.50
- コショー(袋)300g 0.01
- 紅生姜(千切) 10.00
- 青のり 0.10

おでん
- 大根 80.00
- ゆでたまご(半熟)個 50.00
- *(冷)焼ちくわ55g(10本 27.50
- 牛すじ 20.00
- 厚揚げ(三角) 65.00
- 出し昆布 1.00
- 料理 3.00
- みり 料(10L) 2.00
- 薄口 5.00
- 食塩 0.20
- 出し汁 100.00
- 粉末 1.00

デザート2種
- クリームコンフェ 35.00
- (冷)シャトリどら焼(抹茶アン 40.00

小計
kcal 860.90kcal 脂質 25.62g
蛋白質 42.22g 食塩相当 5.42g

夕 予定人数 117 人

ハヤシライス
- 無洗米 65.00
- 牛モモスライス 40.00
- 玉葱皮むき(芯付) 60.00
- マッシュルーム缶(P&S)2号(454 20.00
- サラダ油(ペット) 3.00
- パセリフレーク 20.00
- 上白糖(1k) 3.00
- トマトケチャップ(1k) 5.00
- ウスタ 3.00
- マギ メ 1.00
- (冷) ース 3.00

サラダ
- レタス 30.00
- きゅうり 20.00
- ローストハムスライス 15.00
- フレンチドレッシング(赤)1L 15.00

フルーツヨーグルト
- 山陽プレーンヨーグルト(400g) 50.00
- *黄桃ダイスカット缶1号(175 20.00
- 上白糖(1k) 5.00

小計
kcal 588.79kcal 脂質 17.50g
蛋白質 20.23g 食塩相当 4.19g

食計
kcal 1,774.91kcal 脂質 56.06g
蛋白質 69.51g 食塩相当 11.18g

平成28年10月23日（日）

期 予定人数 116 人

レーズンロールパン
- レーズンロール50g 60.00

フルーツ
- バナナ 200.00

牛乳
- 普通牛乳(1L) 200.00

小計
kcal 472.80kcal 脂質 10.04g
蛋白質 13.06g 食塩相当 0.68g

昼 予定人数 116 人

御飯
- 無洗米 55.00

豚キムチ
- 豚ももスライス 70.00
- *白菜キムチ 50.00
- 玉葱皮むき(芯付) 30.00
- 太もやし 40.00
- サラダ油(ペット) 3.00
- こいくちしょうゆ 5.00

みぞれ和え
- *ほうれん草(国内) 40.00
- しめじ 10.00
- ※・冷)大根おろし 40.00
- こいくちしょうゆ 3.50

小計
kcal 467.55kcal 脂質 10.40g
蛋白質 27.81g 食塩相当 3.75g

夕 予定人数 116 人

御飯
- 無洗米 55.00

豆腐(木綿)
- *骨無太刀魚切身80g 80.00
- 料理酒10L 2.00
- 食塩(1k) 0.30
- コショー(袋)300g 0.01
- バター(無塩)450g 1.50
- パセリ缶 0.10
- キャベツ 30.00
- *ノンオイル フレンチクリーミー(1L) 5.00

炒り豆腐
- 豆腐(木綿) 40.00
- さつま揚げ 20.00
- 人参 10.00
- (冷)グリンピース 5.00
- 鶏卵.M 15.00
- サラダ油(ペット) 2.00
- 上白糖(1k) 2.00
- 食塩(1k) 0.20
- こいくちしょうゆ 2.00

モズクの酢の物
- 味付もずく 55.00
- (冷)オクラ(刻み)500g 20.00

小計
kcal 574.38kcal 脂質 24.69g
蛋白質 25.32g 食塩相当 2.74g

食計
kcal 1,514.73kcal 脂質 45.13g
蛋白質 66.15g 食塩相当 7.17g

平成28年10月24日（月）

期 予定人数 116 人

御飯
- 無洗米 55.00

温泉卵
- 温泉卵 50.00

味噌汁
- 茄子 25.00
- 青ネギカット(生) 5.00
- *・白みそ(10kg) 9.00
- *・風潮だし 0.20
- 出し汁 100.00

牛乳
- 普通牛乳(1L) 200.00

小計
kcal 431.29kcal 脂質 12.84g
蛋白質 17.97g 食塩相当 1.55g

昼 予定人数 118 人

御飯
- 無洗米 55.00

手作りハンバーグ
- 合挽肉 100.00
- 玉葱皮むき(芯付) 30.00
- 食塩(1k) 0.50
- コショー(袋)300g 0.01
- ナツメグ(パウダー) 0.10
- ドライパン粉(1k) 20.00
- 鶏卵.M 10.00
- 普通牛乳(1L) 10.00
- サラダ油(ペット) 2.00
- デミグラスソース1号缶(3000g 15.00
- トマトケチャップ(1k) 10.00
- バター(無塩)450g 1.00
- 冷)ミニカリフラワー(500g) 25.00
- *・ノンオイル フレンチクリーミー(1L) 5.00

キャベツテー
- キャベツ 50.00
- 冷)三色ピーマンスライス 10.00
- (冷)ベーコンスライス 15.00
- サラダ油(ペット) 2.00
- 食塩(1k) 0.60
- コショー(袋)300g 0.01
- 薄口醤油 1.50

レタスサラダ
- レタス 35.00
- 人参 15.00
- かに風味蒲鉾フレーク カニフ 10.00
- フレンチドレッシング(白)1L 15.00

パンプキンスープ
- パンプキンスープ(粉末) 20.00
- 普通牛乳(1L) 50.00
- 水 130.00

小計
kcal 630.32kcal 脂質 34.75g
蛋白質 35.23g 食塩相当 4.57g

夕 予定人数 116 人

御飯
- 無洗米 55.00

鶏肉の香味焼き
- 鶏もも切身(皮付)80g 80.00
- 白葱 5.00
- 玉葱皮むき(芯付) 15.00
- 白ずり胡麻 0.50
- *・おろし生姜 0.50
- 料理酒10L 4.00
- こいくちしょうゆ 4.50
- みりん風調味料(10L) 3.00
- サラダ油(ペット) 3.00
- キャベツ 30.00
- *・ノンオイル フレンチクリーミー(1L) 5.00

彩り煮豆
- 便利な豆と野菜の彩りミ 65.00
- 刻み昆布 5.00
- 出し汁 10.00

デンプン菜の辛子和え
- 冷)青梗菜カットBOF 70.00
- 人参 10.00
- こいくちしょうゆ 2.50
- みりん風調味料(10L) 0.50
- 辛子粉 0.20
- 出し汁 5.00

小計
kcal 522.22kcal 脂質 18.60g
蛋白質 23.23g 食塩相当 2.20g

食計
kcal 1,784.03kcal 脂質 67.19g
蛋白質 76.43g 食塩相当 8.32g

平成28年10月25日（火）

期 予定人数 116 人

食パン
- 食パン 60.00
- DPイチゴスマーガリン 11.00

挽肉ケチャップソテー
- 豚挽肉 30.00
- キャベツ 40.00
- 人参 10.00
- (冷)玉葱(1k) 0.30
- サラダ油(ペット) 1.50
- トマトケチャップ(1k) 12.00

牛乳
- 普通牛乳(1L) 200.00

小計
kcal 448.21kcal 脂質 19.65g
蛋白質 18.57g 食塩相当 1.80g

昼 予定人数 120 人

西日本イベント＊第2松花堂＊
- ・ 1.00

栗御飯
- 無洗米 65.00
- *・レトルトマロン(潰れ) 20.00
- 料理酒10L 3.00
- 食塩(1k) 0.40

吹き寄せ煮
- 冷)里芋 25 75.00
- ・ぎんなん缶7号(180g) 5.00
- ・もみじ麩(生麩) 5.00
- ・食塩(1k) 0.50
- ・上白糖(1k) 3.00
- 出し汁 40.00

清汁
- 千枚豆腐スライス 2.00
- *・カットわかめ 1.00
- 手まり麩 3.00
- 薄口醤油 1.00
- ・食塩(1k) 0.40
- 出し汁 180.00

ゼリー
- オレンジゼリー60g(大学) 60.00

小計
kcal 597.57kcal 脂質 8.87g
蛋白質 22.08g 食塩相当 4.60g

夕 予定人数 115 人

御飯
- 無洗米 55.00

魚の有馬煮(メバル)
- *骨無めばる切身80g 80.00
- 料理酒10L 1.20
- ・上白糖(1k) 3.00
- ・こいくちしょうゆ 3.50
- ・山椒粉 0.10
- 出し汁 80.00
- (冷)スナックエンドウ 25.00

小計
kcal 547.92kcal 脂質 15.76g
蛋白質 33.86g 食塩相当 3.27g

昼 予定人数 116 人

御飯
- 無洗米 55.00

すき焼き風煮
- 牛モモスライス 60.00
- 白菜 90.00
- 人参 20.00
- 糸こんにゃく(白)1k 20.00
- ・焼豆腐 82.50
- 料理酒10L 3.00
- ・上白糖(1k) 5.00
- みりん風調味料(10L) 5.00
- ・こいくちしょうゆ 10.00
- 出し汁 100.00

キャベツの柚子香和え
- キャベツ 60.00
- きゅうり 20.00
- ・冷凍刻み生ゆず 0.50
- 薄口醤油 3.00
- 出し汁 3.00

味噌汁
- えのき茸 10.00
- ・(冷)細葱IQF 20.00
- *・白みそ(10kg) 9.00
- *・風潮だし 0.20
- 出し汁 180.00

小計
kcal 547.92kcal 脂質 15.76g
蛋白質 33.86g 食塩相当 3.27g

夕 予定人数 117 人

御飯
- 無洗米 55.00

魚のムニエル(タラ)
- *・骨無たら切身80g 80.00
- 料理酒10L 2.00
- ・食塩(1k) 0.20
- ・コショー(袋)300g 0.01
- ・薄力粉1kg 8.00
- ・サラダ油(ペット) 0.00
- ・ウスターソース 10.00
- ・冷)インゲン(M)PB 20.00
- *・ノンオイル サウザン1L 10.00

小計
kcal 533.01kcal 脂質 15.84g
蛋白質 26.22g 食塩相当 3.23g

昼 予定人数 107 人

御飯
- 無洗米 55.00

鶏肉の照焼き キノコ添え
- 鶏もも切身(皮付)80g 80.00
- 料理酒10L 3.00
- みりん風調味料(10L) 3.00
- ・こいくちしょうゆ 5.00
- ・サラダ油(ペット) 3.00
- しめじ 10.00
- (冷)シイタケ 20.00
- 玉葱皮むき(芯付) 10.00
- ・バター(無塩)450g 1.20
- ・食塩(1k) 0.30
- ・コショー(袋)300g 0.01
- 薄口醤油 0.60
- ・パセリ缶 0.01

根野菜スープ煮
- ・冷)レンコンスライス 42 20.00
- 人参 15.00
- じゃがいも皮ムキ 30.00
- ・冷)コーンホール 5.00
- ・食塩(1k) 0.50
- ・コショー(袋)300g 0.01
- 薄口醤油 2.50
- マギー チキンコンソメ 1.50
- 水 50.00

トマトとアスパラのサラダ
- ・冷)グリーンアスパラ 30.00
- (冷)ミニカリフラワー(500g) 25.00
- トマト 20.00
- フレンチドレッシング(白)1L 15.00

小計
kcal 675.96kcal 脂質 25.13g
蛋白質 30.20g 食塩相当 3.38g

夕 予定人数 117 人

御飯
- 無洗米 55.00

シーフードカレー
- 無洗米 65.00
- ・シーフードMIX(800g)IQF 40.00
- 玉葱皮むき(芯付) 40.00
- 人参 20.00
- じゃがいも皮ムキ 40.00
- サラダ油(ペット) 3.00
- とろけるカレー甘口(固形) 20.00
- とろけるカレー中辛(固形) 5.00
- 水 180.00
- 福神漬 10.00

ウインナーソテー
- ボーウインナー18g 30.00
- (冷)スナックエンドウ 35.00
- (冷)ピーマンスライス(赤) 10.00
- サラダ油(ペット) 2.00
- 食塩(1k) 0.50
- コショー(袋)300g 0.01
- マギー チキンコンソメ 1.00

モヤシのおかか和え
- 太もやし 50.00
- 人参 10.00
- *赤カマスライス3mmハーフ 15.00
- 薄口醤油 2.50
- 出し汁 1.50
- ・糸削 0.30

小計
kcal 604.22kcal 脂質 17.57g
蛋白質 23.60g 食塩相当 4.43g

食計
kcal 1,708.88kcal 脂質 52.07g
蛋白質 82.82g 食塩相当 13.23g

献立表（７日）

施設長	施設長	栄養士	栄養士	作成者
茂野	木村	文岩	今西	松室

常食Ａ

平成28年10月29日（土）

朝 予定人数 116 人

食パン
- 普パン 60.00
- DPはちみつ&マーガリン 11.00

ホウレンソウ草のソテー
- *ほうれん草(国内) 40.00
- *・ツナフレーク 20.00
- 人参 10.00
- ・冷)ﾋﾞｰﾏﾝｽﾗｲｽ(赤) 10.00
- ・ｻﾗﾀﾞ油(ﾍﾟｯﾄ) 2.00
- ・食塩(1k) 0.50
- ・ｺｼｮｰ(袋)300g 0.01
- ﾏｷﾞｰ ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ 1.00

牛乳
- 普通牛乳(1L) 200.00

小計
kcal 414.78 kcal 脂質 18.01 g
蛋白質 17.49 g 食塩相当 2.27 g

昼 予定人数 116 人

御飯
- 無洗米 55.00

魚のﾎﾟﾃﾁﾗ焼き(ホキ)
- ・骨無ホキ切身80g 80.00
- ・食塩(1k) 0.30
- ・ｺｼｮｰ(袋)300g 0.01
- ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ(JFSA)1k 30.00
- 卵黄マヨネーズ 1k(JFSA) 10.00
- 人参 20.00
- ・上白糖(1k) 2.00
- ・バター(無塩)450g 1.00

カリフラワーのトマト煮
- ・冷)ﾐﾆｶﾘﾌﾗﾜｰ(500g) 40.00
- ・冷)ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ 10.00
- ・冷)ﾍﾞｰｺﾝｽﾗｲｽ 20.00
- ・トマトﾍﾟｰｽｿｰｽ(3k) PB 20.00
- ・トマトケチャップ(1k) 10.00
- ・食塩(1k) 0.50
- ・ｺｼｮｰ(袋)300g 0.01
- ﾏｷﾞｰ ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ 1.50
- 水 50.00

キュウリと[illegible]のシラス和え
- きゅ 25.00
- 大根 40.00
- 冷)し し 5.00
- みりん[illegible]調味料(10L) 3.00
- 薄口醤油 3.50
- 出し汁 1.50

たくあん
- 漬物 きざみたくあん 15.00

小計
kcal 568.60 kcal 脂質 22.40 g
蛋白質 24.33 g 食塩相当 4.06 g

夕 予定人数 116 人

御飯
- 無洗米 55.00

鶏の唐揚げ
- こだわりの若鶏の唐揚 120.00
- ・GHｻﾗﾀﾞﾌﾟﾙ油缶(16k) 8.00
- ・冷)イングﾘｯﾄ(M)PB 20.00
- ﾉﾝｵｲﾙ青じそﾄﾞﾚ(DP) 5.00

野菜炒め
- ｷｬﾍﾞﾂ 50.00
- ・ロースﾊﾑｽﾗｲｽ 20.00
- 人参 5.00
- ・冷)ﾓﾔｼ 5.00
- ・調合ごま油(1.5k) 2.00
- ・食塩(1k) 0.30
- ・こいくちしょうゆ 3.50

具だくさんｽｰﾌﾟ
- 冷)青梗菜ｶｯﾄ8GF 20.00
- 玉葱皮むき(芯付) 10.00
- *赤ｶﾏｽﾗｲｽ3mmﾊｰﾌ 5.00
- 干椎茸ｽﾗｲｽ 1.00
- ・食塩(1k) 0.60
- ・中華 1.00
- 薄口 1.00
- ・ｺｼｮ)g 0.02
- 水 180.00

小計
kcal 857.85 kcal 脂質 29.81 g
蛋白質 30.08 g 食塩相当 4.16 g

食計
kcal 1,841.23 kcal 脂質 70.22 g
蛋白質 71.90 g 食塩相当 11.09 g

平成28年10月30日（日）

朝 予定人数 116 人

菓子パン
- ｶｽﾀｰﾄﾞｸﾘｰﾑﾊﾟﾝ 82.00

芋風煮
- 冷)ﾀﾞｲｽﾎﾟﾃﾄ 40.00
- 豚挽肉 10.00
- ・冷)ﾋﾞｰﾏﾝｽﾗｲｽ(赤) 20.00
- ・冷)ｺｰﾝｶｰﾈﾙ 5.00
- ﾏｷﾞｰ ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ 1.00
- ・食塩(1k) 0.60
- ・ｺｼｮｰ(袋)300g 0.01
- 水 50.00

牛乳
- 普通牛乳(1L) 200.00

小計
kcal 456.06 kcal 脂質 17.19 g
蛋白質 14.66 g 食塩相当 1.51 g

昼 予定人数 116 人

御飯
- 無洗米 55.00

トンカツ
- ・豚ももとんかつ80g 80.00
- ・GHｻﾗﾀﾞﾌﾟﾙ油缶(16k) 8.00
- ・トンカツソース 15.00
- ・冷)ﾌﾞﾙｯｸｺﾘｰSS(500g) 25.00
- ﾉﾝｵｲﾙ青じそﾄﾞﾚ(DP) 5.00

ﾂﾅの煮物
- 白菜 60.00
- 玉葱皮むき(芯付) 20.00
- *・ツナフレーク 10.00
- ・上白糖(1k) 3.00
- ・こいくちしょうゆ 5.00
- 料理酒10L 3.00
- 出し汁 50.00

ﾀﾏｺﾞｻﾗﾀﾞ
- ニューﾀﾏｺﾞｻﾗﾀﾞ(1kg) 65.00
- ・冷)ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ 10.00

コーンスープ
- ・コーンクリームｽｰﾌﾟ(粉末) 20.00
- 普通牛乳(1L) 50.00
- 水 130.00

小計
kcal 738.67 kcal 脂質 29.53 g
蛋白質 25.35 g 食塩相当 5.07 g

夕 予定人数 116 人

御飯
- 無洗米 55.00

魚の香味焼き(サワラ)
- *・骨無さわら切身80g 80.00
- 料理酒10L 3.00
- みりん風調味料(10L) 2.00
- ・こいくちしょうゆ 4.00
- 白葱 5.00
- ・白すり胡麻 0.10
- *うぐいす豆 20.00

揚げ茄子のそぼろあん
- ・冷)揚げなす乱切 70.00
- みりん風調味料(10L) 2.00
- ・こいくちしょうゆ 2.00
- 出し汁 30.00
- 鶏挽肉(生) 10.00
- 冷)青ネギ ｶｯﾄ 3.00
- 料理酒10L 3.00
- みりん風調味料(10L) 2.00
- ・上白糖(1k) 2.00
- ・こいくちしょうゆ 2.00
- *・おろし生姜 0.50
- 出し汁 40.00
- 片栗粉(1k) 0.80

酢の物
- きゅうり 60.00
- *・ｶｯﾄわかめ 1.00
- ・酢(PB) 4.00
- ・上白糖(1k) 1.20
- ・食塩(1k) 0.20
- 出し汁 1.50

小計
kcal 592.92 kcal 脂質 21.44 g
蛋白質 25.01 g 食塩相当 1.87 g

食計
kcal 1,787.65 kcal 脂質 68.16 g
蛋白質 65.07 g 食塩相当 8.45 g

平成28年10月31日（月）

朝 予定人数 116 人

御飯
- 無洗米 55.00

サワラ揚げの煮物
- さつま揚げ 20.00
- ・冷)小松菜ｶｯﾄ10F 30.00
- 大根 10.00
- 人参 10.00
- 料理酒10L 3.00
- みりん風調味料(10L) 2.00
- ・上白糖(1k) 1.50
- 薄口醤油 3.50
- 出し汁 50.00

味噌汁
- *・ｶｯﾄわかめ 1.00
- 人参 20.00
- *・白みそ(10kg) 9.00
- *・黒潮だし 0.20
- 出し汁 180.00

牛乳
- 普通牛乳(1L) 200.00

小計
kcal 409.56 kcal 脂質 9.49 g
蛋白質 14.73 g 食塩相当 2.61 g

昼 予定人数 118 人

御飯
- 無洗米 55.00

ｻﾊﾞ田楽
- ・骨無さばﾌｨｰﾚ80g 80.00
- 料理酒10L 3.00
- ・京練味噌(八丁) 6.00
- みりん風調味料(10L) 4.00
- ・上白糖(1k) 1.50
- ・冷凍刻み生ゆず 2.00

ぜんまい煮
- 水煮ぜんまい(JFSA) 50.00
- ・大豆水煮(1k) 10.00
- 人参 10.00
- みりん風調味料(10L) 3.00
- ・こいくちしょうゆ 2.50
- 出し汁 40.00

アスﾍﾟﾗの和え物
- ・冷)ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗ 40.00
- しめじ 10.00
- 塩ささみ ﾁｬﾝｸ 20.00
- みりん風調味料(10L) 3.00
- 薄口醤油 3.50
- 出し汁 1.50
- ・白すり胡麻 1.00

南瓜の味噌汁
- 冷)ﾀﾞｲｽｶﾎﾟﾁｬ 20.00
- 刻み油揚 10.00
- *・白みそ(10kg) 9.00
- *・黒潮だし 0.20
- 出し汁 180.00

小計
kcal 641.67 kcal 脂質 27.84 g
蛋白質 28.80 g 食塩相当 3.23 g

夕 予定人数 117 人

御飯
- 無洗米 55.00

豚野菜炒め
- 豚もも ｽﾗｲｽ 70.00
- 料理酒10L 3.00
- ・こいくちしょうゆ 3.00
- ｷｬﾍﾞﾂ 40.00
- ・竹の子(千切)10F 20.00
- ・冷)ﾋﾟｰﾏﾝｽﾗｲｽ(赤) 10.00
- 玉葱皮むき(芯付) 40.00
- ・調合ごま油(1.5k) 3.00
- *・おろし生姜 1.00
- ・上白糖(1k) 3.50
- ・こいくちしょうゆ 6.50
- 料理酒10L 3.00

卵とじ
- ・冷)ｽﾅｯｸｴﾝﾄﾞｳ 30.00
- 玉葱皮むき(芯付) 25.00
- 高野豆腐 2.00
- みりん風調味料(10L) 4.00
- ・食塩(1k) 0.30
- 薄口醤油 2.00
- 出し汁 50.00
- 鶏卵 M 25.00

ホウレン草と蒲鉾の和え物
- *ほうれん草(国内) 65.00
- *赤ｶﾏｽﾗｲｽ3mmﾊｰﾌ 15.00
- ・ワサビ(ﾁｭｳﾌﾞｰ) 0.01
- ・こいくちしょうゆ 3.00
- 出し汁 1.50

小計
kcal 497.86 kcal 脂質 11.46 g
蛋白質 30.35 g 食塩相当 3.24 g

食計
kcal 1,549.09 kcal 脂質 48.79 g
蛋白質 73.88 g 食塩相当 9.08 g

献立表（７日）

施設長	施設長	栄養士	栄養士	作成者

常食Ｂ

平成28年10月 7日 （金）						
夕 予定人数 0 人	予定人数 人	予定人数 人	予定人数 人	予定人数 人	予定人数 人	予定人数 人
御飯						
無洗米 55.00						
魚の竜田揚げ(ｻﾊﾞ)						
・骨無さばﾌｨｰﾚ80g 90.00						
料理酒10L 3.00						
・こいくちしょうゆ 3.50						
片栗粉(1k) 12.00						
・GHｻﾗﾀﾞ油缶(16k) 8.00						
※・冷)大根おろし 30.00						
・こいくちしょうゆ 1.00						
茶碗蒸し						
冷)ｼｲﾀｹ 20.00						
*赤ｶﾏｽﾗｲｽ3mmﾊｰﾌ 10.00						
みつば 3.00						
・冷凍刻み生ゆず 1.00						
鶏卵 M 25.00						
・食塩(1k) 0.20						
薄口醤油 3.00						
みりん風調味料(10L) 1.00						
出し汁 80.00						
小松菜のお浸し						
・冷)小松菜ｶｯﾄIQF 70.00						
人参 10.00						
・こいくちしょうゆ 3.00						
出し汁 1.50						
・糸削 0.10						
小計						
kcal 654.55 kcal 脂質 32.80 g						
蛋白質 24.06 g 食塩相当 2.38 g						
合計						
kcal 654.55 kcal 脂質 32.80 g						
蛋白質 24.06 g 食塩相当 2.38 g						

献立表（７日）

施設長	施設長	栄養士	栄養士	作成者
	木村	今西	文岩	松室

常食Ｂ

平成28年10月14日（金）

昼 予定人数 0人

御飯
無洗米 55.00

タラフライ(タルタル)
*・骨無たら切身80g 80.00
・食塩(1k) 0.60
・コショー(袋)300g 0.01
・薄力粉1kg 5.00
鶏卵 M(10個) 20.00
ﾄﾞﾗｲﾊﾟﾝ粉(1k) 25.00
・Gｻﾗﾀﾞ油缶(16k) 8.00
*・ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ(1k) 15.00
ｷｬﾍﾞﾂ 30.00
ﾉﾝｵｲﾙ青じそﾄﾞﾚ(OP) 5.00

大根の煮物
大根 50.00
人参 15.00
*・ﾌｷﾌﾚｰｸ 10.00
料理酒10L 2.00
みりん風調味料(10L) 2.00
薄口醤油 4.00
出しｼﾞｬ 50.00

ﾓｽﾞｸの酢の物
味付もずく 55.00
きゅうり 20.00

中華ｽｰﾌﾟ
太もやし 20.00
・刻ﾈｷﾀﾝｸﾞ 1.00
人参 10.00
・食塩(1k) 0.60
薄口醤油 1.00
・中華味 1.20
水 180.00

小計
kcal 653.39 kcal 脂質 23.13 g
蛋白質 29.15 g 食塩相当 4.86 g

夕 予定人数 0人

平成28年10月16日（日）

昼 予定人数 0人

小計
kcal 0.00 kcal 脂質 0.00 g
蛋白質 0.00 g 食塩相当 0.00 g

夕 予定人数 0人

御飯
無洗米 55.00

揚げ魚の野菜あんかけ(ﾎｷ)
・骨無ﾎｷ切身80g 80.00
料理酒10L 3.00
片栗粉(1k) 10.00
・Gｻﾗﾀﾞ油缶(16k) 8.00
玉葱皮むき(芯付) 30.00
人参 10.00
冷)ｼｲﾀｹ 10.00
・冷)ﾋﾟｰﾏﾝｽﾗｲｽ(加) 10.00
・上白糖(1k) 0.50
・こいくちしょうゆ 2.00
料理酒10L 1.00
みりん風調味料(10L) 1.50
出し汁 80.00
片栗粉(1k) 1.00

茄子のｿﾃｰ
茄子 60.00
ﾛｰｽﾊﾑｽﾗｲｽ 15.00
・ｻﾗﾀﾞ油(ﾍﾞｯﾄ) 3.00
・食塩(1k) 0.30
・こいくちしょうゆ 3.50

ｻﾗﾀﾞ
ﾚﾀｽ 20.00
きゅうり 30.00
・冷)ｵｸﾗ(刻み)500g 10.00
・ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(赤)1L 15.00

小計
kcal 509.84 kcal 脂質 16.55 g
蛋白質 21.91 g 食塩相当 2.32 g

食計
kcal 653.39 kcal 脂質 23.13 g
蛋白質 29.15 g 食塩相当 4.86 g

食計
kcal 509.84 kcal 脂質 16.55 g
蛋白質 21.91 g 食塩相当 2.32 g