

【別紙5】選択食及び治療食の献立表

現場：大阪府立精神医療センター
 献立種類：常食/主食米飯（個別献立 / A食）
 期間：2009/8/2～2009/8/8

	日 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8							
朝食	<p>■米飯C (210g)</p> <p>米 95g 水 115g</p> <p>■五目大豆煮 五目豆(500g/フジッコ) 30g</p> <p>■味噌汁(キャベツ) キャベツ(国産) 40g うす揚(キザミ/手揚) 5g だし汁 150g みそ 15g</p> <p>■きざみしば漬 きざみしば漬(1kg/忠勇) 12g</p> <p>■牛乳 牛乳(200ml単価契約分) 200g</p>	<p>[A食]</p> <p>■バターロール バターロール(30g) 90g</p> <p>■ママレードジャム ママレードジャム(15g/おへび) 15g</p> <p>[共通料理]</p> <p>■じゃが芋バター煮 メークイン(国産/秀L) 60g 水 0.01g 塩 0.5g</p> <p>バター 2g パセリ(国産) 1g</p> <p>■白菜スープ 白菜(国産/秀6入/虫ナ) 50g ベーコン(伊藤,プリマ) 5g チキンコンソメ(500g/村松,理研) 2g 水 150g 塩 0.6g しょう油 2g</p> <p>■牛乳 牛乳(200ml単価契約分) 200g</p>	<p>■米飯C (210g)</p> <p>米 95g 水 115g</p> <p>■チンゲン菜煮付 チンゲン菜(国産/虫ナ) 45g 白(村上,別賞,紀文等) 10g だし汁 0.01g さとう 1g しょう油 3g</p> <p>■味噌汁(ポテト) メークイン(国産/秀L) 40g 玉ねぎ(国産) 20g 青ねぎ(国産) 5g だし汁 150g みそ 15g</p> <p>■きやらぶき佃煮 きやらぶき佃煮(1kg) 15g</p> <p>■牛乳 牛乳(200ml単価契約分) 200g</p>	<p>■米飯C (210g)</p> <p>米 95g 水 115g</p> <p>■山菜煮付 山菜煮(国内加工品) 40g うす揚(キザミ/手揚) 5g だし汁 0.01g さとう 1g しょう油 3g</p> <p>■味噌汁(南瓜) 南瓜 50g 青ねぎ(国産) 5g だし汁 150g みそ 15g</p> <p>■きざみ胡瓜風味 きざみ胡瓜風味(1kg/忠勇) 12g</p> <p>■牛乳 牛乳(200ml単価契約分) 200g</p>	<p>[A食]</p> <p>■ねじりパン ねじりパン(120g/2ヶ入) 120g</p> <p>■コーンスープ 玉ねぎ(国産) 40g ベーコン(伊藤,プリマ) 3g コンクリート缶(おへび/2号缶) 30g チキンコンソメ(500g/村松,理研) 2g 水 130g 塩 0.7g</p> <p>牛乳(1%) 20g</p> <p>[共通料理]</p> <p>■キャベツサラダ キャベツ(国産) 60g まぐろフレーク(水煮/羽衣,好) 10g マヨネーズ(1kg/QP) 6g 塩 0.3g こしょう(400g/ハズ,S&B) 0.01g</p> <p>■牛乳 牛乳(200ml単価契約分) 200g</p>	<p>■米飯C (210g)</p> <p>米 95g 水 115g</p> <p>■いかなごき煮 いかなごき煮 15g ●31 でんぶ 0.01g</p> <p>■味噌汁(玉葱) 玉ねぎ(国産) 40g 人参(国産) 5g うす揚(キザミ/手揚) 5g だし汁 150g みそ 15g</p> <p>■きざみ高菜漬 きざみ高菜漬(500g/好) 12g</p> <p>■牛乳 牛乳(200ml単価契約分) 200g</p>	<p>■米飯C (210g)</p> <p>米 95g 水 115g</p> <p>■切干炒め煮 切干大根(乾/宮崎産) 5g うす揚(キザミ/手揚) 5g 人参(国産) 10g 干しいたけ 0.7g 油 0.5g だし汁 0.01g さとう 1.5g しょう油 4g</p> <p>■味噌汁(豆腐) 味噌汁(豆腐) 50g えのき茸(国産) 10g 青ねぎ(国産) 5g だし汁 150g みそ 15g</p> <p>■しその実漬 しその実漬(1kg/忠勇) 12g</p> <p>■牛乳 牛乳(200ml単価契約分) 200g</p>	<p>エネルギー 601kcal 蛋白質 20.2g 脂質 13.3g 食塩 3.1g</p>	<p>エネルギー 534kcal 蛋白質 16.7g 脂質 20.4g 食塩 3.6g</p>	<p>エネルギー 590kcal 蛋白質 17.6g 脂質 9.8g 食塩 3.6g</p>	<p>エネルギー 587kcal 蛋白質 17.4g 脂質 11.4g 食塩 4.1g</p>	<p>エネルギー 620kcal 蛋白質 19.6g 脂質 24.2g 食塩 3.1g</p>	<p>エネルギー 583kcal 蛋白質 20.3g 脂質 11.8g 食塩 3.6g</p>	<p>エネルギー 591kcal 蛋白質 19.4g 脂質 13.1g 食塩 3.4g</p>
	<p>■米飯A (110g)</p> <p>米 50g 水 60g</p> <p>■冷やしうどん 細うどん(ゆで) 120g 青ねぎ(国産) 5g 干しいたけ 3g だし汁 0.01g さとう 1.5g しょう油 3g わさび(チューブ/ハズ,S&B) 2g</p> <p>■(冷しめんつゆ)</p> <p>だし汁 160g さとう 2.5g しょう油 12.5g 酒(1.8%) 5g 塩 0.5g 本みりん 4g</p> <p>■穴子の天ぷら 開あなご(40g) 40g 小麦粉 7g 片栗粉 2g 卵 6g 水 0.01g 油 6g</p> <p>■*なす天ぷら なす(国産/秀L) 25g 卵 3g 小麦粉 2g 片栗粉 1g 水 0.01g 油 3g</p> <p>■チンゲン菜中華風煮 豚ロース(並/2mm/スライス) 10g チンゲン菜(国産/虫ナ) 70g ベストもやし(国産) 20g 人参(国産) 10g だし汁 0.01g 中華スープ(500g/村松,理研) 0.5g しょう油 4g ごま油(1.5kg) 0.5g 白ごま(乾/洗ゴマ/マツモト) 2g</p>	<p>[A食]</p> <p>■ささみピカタ 鶏ささみ(50g/筋とり) 50g 塩 0.7g こしょう(400g/ハズ,S&B) 0.01g 牛乳(1%) 5g 卵 10g 小麦粉 6g 油 2g</p> <p>[共通料理]</p> <p>■米飯C (210g)</p> <p>米 95g 水 115g</p> <p>■*人参(グラッセ) 人参(国産) 30g バター 1.5g さとう 1.5g</p> <p>■マカロニサラダ マカロニ(日清,昭和) 15g ホワイトハム(伊藤,プリマ) 10g きゅうり(国産) 30g 玉ねぎ(国産) 15g 人参(国産) 10g マヨネーズ(1kg/QP) 10g 酢 1g 塩 0.5g こしょう(400g/ハズ,S&B) 0.01g</p> <p>■小松菜の卵とじ 小松菜(国産/虫ナ) 60g 干しいたけ 1g だし汁 0.01g さとう 1g しょう油 5g 卵 30g</p> <p>■味いわいりヨーグルト 味いわいりヨーグルト(LF/75g/好) 75g</p>	<p>■米飯C (210g)</p> <p>米 95g 水 115g</p> <p>■まぐろハーフ焼あんかけ かじき(冷/70g/ステーキ) 70g 酒(1.8%) 5g 土生姜 1g にんにく 0.1g さとう 1g しょう油 5g</p> <p>一味(18g/ハズ,S&B) 0.02g 油 0.7g だし汁 50g さとう 1g しょう油 5g くず粉 2g</p> <p>■ほうれん草浸し ほうれん草(国産/虫ナ) 90g 破碎花かつお(袋入) 0.5g しょう油 5g だし汁 0.01g</p> <p>■さつま芋甘煮 さつまいも(国産/秀L) 70g だし汁 0.01g さとう 3g しょう油 1g</p> <p>■はんぺん清汁 はんぺん(大型) 20g 生しいたけ(国産/6~8枚入) 10g 青ねぎ(国産) 5g だし汁 150g うすくちしょう油 6g</p>	<p>■カレーピラフ</p> <p>米 91g 玉ねぎ(国産) 20g ミックスベジタブル(冷/1kg) 20g むきえび(1QF/S/1kg) 10g マッシュルーム缶(スライス/1号缶) 3g 卵 3g チキンコンソメ(500g/村松,理研) 2g 塩 0.5g カレー粉(400g/ハズ,S&B) 0.8g</p> <p>■豚肉味噌漬焼き 豚ロース(30g/生姜焼) 60g みそ 8g 酒(1.8%) 5g さとう 2g 本みりん 6g 土生姜 0.5g ごま油(1.5kg) 0.5g だし汁 0.01g 油 0.6g</p> <p>■*ブロッコリー(茹)</p> <p>ブロッコリー 30g 塩 0.2g</p> <p>■レタスサラダ レタス(国産/虫ナ) 30g トマト(国産/秀L) 20g きゅうり(国産) 20g まぐろフレーク(水煮/羽衣,好) 10g ノボリ青しそ(ドレッシング/1%) 10g</p> <p>■粉ふき芋 メークイン(国産/秀L) 70g 塩 0.7g バター 2g パセリ(国産) 1g</p> <p>■すいか すいか(秀/5kg/皮芯含) 103.13g</p>	<p>■米飯C (210g)</p> <p>米 95g 水 115g</p> <p>■鶏肉けんちん焼き 鶏ミンチむね(皮なし) 20g 人参(国産) 20g 青ねぎ(国産) 10g 干しいたけ 2g 油 1.5g さとう 3g しょう油 8g 木綿豆腐(絞袋付) 60g 卵 35g</p> <p>■アスパラごま味噌和 グリーンアスパラ(国産/秀M) 30g ベストもやし(国産) 30g 赤パプリカ 8g 黄パプリカ 8g みそ 8g だし汁 0.01g さとう 2g 本みりん 1g しょう油 1g 白ごま(乾/洗ゴマ/マツモト) 2g</p> <p>■長芋梅肉和え 長芋(国産/棒大) 80g 酢 1g うめびしお(480g/三島) 8g 青のり粉(200g/三島) 0.1g</p> <p>■ジョア白ぶどう ジョア白ぶどう(125ml/物特) 125g</p>	<p>■散らし寿司</p> <p>米 100g 焼穴子(冷) 20g 人参(国産) 10g れんこん(国産/太/一節物) 15g えんどう(冷/1kg) 5g 干しいたけ 2g だし汁 0.01g さとう 2g しょう油 4.5g 酢 12g さとう 5g 塩 0.8g 甘酢生姜(お切り/1kg) 5g きざみのり 1g ●31 刻みのりなし 0g</p> <p>■かき揚げ ちくわ(村上,別賞等) 10g 玉ねぎ(国産) 30g さつまいも(国産/秀L) 20g みつば(国産) 5g 小麦粉 9g 片栗粉 2g 卵 5g 油 8g</p> <p>■白菜ごま和え 白菜(国産/秀6入/虫ナ) 80g 生しいたけ(国産/6~8枚入) 20g しょう油 5g 白ごま(乾/洗ゴマ/マツモト) 2g</p> <p>■ささみくずたたき汁 ほうれん草(国産/虫ナ) 80g 鶏ささみ(筋とり) 30g 片栗粉 1g なると巻 10g 青ねぎ(国産) 5g 塩 0.5g だし汁 150g うすくちしょう油 6g くず粉 1g ●ささみ別出 0g</p>	<p>■米飯C (210g)</p> <p>米 95g 水 115g</p> <p>■ひじきハンバーグ 牛肉(2mm/すきやきスライス) 40g 豚ロース 20g 玉ねぎ(国産) 20g ひじき(乾/芽ヒジキ) 1g パン粉 6g 卵 8g 塩 0.4g こしょう(400g/ハズ,S&B) 0.01g しょう油 0.5g 油 1g ケチャップ(1kg/好/マツモト) 10g ウスターソース(1.8%/好/メ,イカリ) 5g</p> <p>■*人参(グラッセ) 人参(国産) 30g バター 1.5g さとう 1.5g</p> <p>■スパゲティカレー炒め スパゲティ(日清,昭和) 15g ベーコン(伊藤,プリマ) 5g ピーマン(国産/秀L) 10g 玉ねぎ(国産) 30g ほんしめじ(国産) 10g オリーブ油(1000%) 2g 塩 0.3g こしょう(400g/ハズ,S&B) 0.01g カレー粉(400g/ハズ,S&B) 0.15g</p> <p>■ほうれん草浸し ほうれん草(国産/虫ナ) 80g 破碎花かつお(袋入) 0.5g しょう油 4g だし汁 0.01g</p>	<p>エネルギー 624kcal 蛋白質 21g 脂質 18g 食塩 4.3g</p>	<p>エネルギー 745kcal 蛋白質 32.1g 脂質 17.6g 食塩 2.8g</p>	<p>エネルギー 625kcal 蛋白質 25.8g 脂質 7g 食塩 3.6g</p>	<p>エネルギー 717kcal 蛋白質 27.7g 脂質 16g 食塩 4.3g</p>	<p>エネルギー 664kcal 蛋白質 28.8g 脂質 10.8g 食塩 3.1g</p>	<p>エネルギー 710kcal 蛋白質 24.6g 脂質 13.8g 食塩 4.4g</p>	<p>エネルギー 689kcal 蛋白質 26.4g 脂質 16.5g 食塩 2.3g</p>
<p>■米飯C (210g)</p> <p>米 95g 水 115g</p> <p>■ビーフシチュー 牛肉(2mm/煮込スライス) 50g 玉ねぎ(国産) 60g 人参(国産) 20g えんどう(冷/1kg) 10g ほんしめじ(国産) 20g 水 0.01g 塩 18g チキンコンソメ(500g/村松,理研) 1g 塩 0.8g 赤玉ねぎ(1.8%/中入り) 3g</p> <p>■白菜レモン和え 白菜(国産/秀6入/虫ナ) 80g 生しいたけ(国産/6~8枚入) 20g レモン果汁(500g) 1g しょう油 5g</p> <p>■フルーツポンチ(ミルク) 白桃ダイス1号国内加工 30g みかん缶(1号缶/国産) 20g キウイ(秀) 15g レーズン(小袋入) 1.5g テレット(6.7g) 0.51584g 牛乳(1%) 10g 水 25g さとう 4g</p> <p>■菊水漬 菊水漬(1kg/忠勇) 15g</p>	<p>■米飯C (210g)</p> <p>米 95g 水 115g</p> <p>■さば塩焼き さば(冷/70g/三枚) 70g 塩 0.7g 油 0.7g</p> <p>■*生しいたけ(焼) 生しいたけ(国産/6~8枚入) 25g ほん酢(1.8%/ミツカン) 3g 油 0.3g</p> <p>■おから炒り煮 おから 40g うす揚(キザミ/手揚) 5g 人参(国産) 10g 干しいたけ 1g 青ねぎ(国産) 10g 油 1g だし汁 0.01g さとう 2.5g しょう油 4g</p> <p>■なすごま味噌和 なす(国産/秀L) 90g みそ 5g だし汁 0.01g さとう 2g 本みりん 1g しょう油 1g 白ごま(乾/洗ゴマ/マツモト) 2g</p>	<p>■親子煮 鶏もも(皮なし) 40g 玉ねぎ(国産) 70g 干しいたけ 1g だし汁 0.01g 本みりん 2g さとう 0.8g しょう油 7g 卵 40g みつば(国産) 5g</p> <p>■大根なます 大根(青首/葉切り/国産/秀L) 50g 糸昆布(乾) 0.5g 人参(国産) 10g きゅうり(国産) 10g うす揚(キザミ/手揚) 5g 酢 6g さとう 2.5g 塩 0.4g 白ごま(乾/洗ゴマ/マツモト) 2g</p> <p>■揚げかまなす田楽 かまなす(国産/180g) 81g 油 5g ゆずみそ(560g/三島) 15g</p> <p>■メロン おとり型和(秀2L/1kg/皮芯含) 64.17g</p>	<p>■米飯C (210g)</p> <p>米 95g 水 115g</p> <p>■揚げ鱈甘酢あんかけ たら(冷/F) 70g 酒(1.8%) 5g 土生姜 1g さとう 0.5g しょう油 3g 小麦粉 7g 油 4g 玉ねぎ(国産) 30g 人参(国産) 10g 干しいたけ 1g 水 0.01g 酢 7g さとう 3.5g しょう油 2g くず粉 1g</p> <p>■チンゲン菜ごま和え チンゲン菜(国産/虫ナ) 80g 人参(国産) 10g ホワイトハム(伊藤,プリマ) 10g しょう油 5g 白ごま(乾/洗ゴマ/マツモト) 2g だし汁 0.01g</p> <p>■ひじき炒り煮 ひじき(乾/芽ヒジキ) 8g うす揚(キザミ/手揚) 7g 干しいたけ 1g 油 0.5g だし汁 0.01g さとう 3.5g しょう油 8g</p> <p>■かき玉汁 卵 30g ベストもやし(国産) 20g 生しいたけ(国産/6~8枚入) 10g みつば(国産) 5g だし汁 150g 塩 0.3g うすくちしょう油 6g くず粉 1g</p>	<p>■米飯C (210g)</p> <p>米 95g 水 115g</p> <p>■いか照り焼き むきもんご(冷/好/足ナ) 70g 土生姜 1g さとう 1.5g しょう油 5g 酒(1.8%) 1g 油 0.7g ●31 焼きかな 0.01g</p> <p>■*ししとう(焼) ししとう(国産/秀M/辛味ナ) 20g しょう油 1g 破碎花かつお(袋入) 0.2g 破砕花かつお(袋入) 0.2g</p> <p>■春雨ナムル風 春雨(ミツカン) 8g 三度豆(冷/500g) 20g 焼豚(伊藤,プリマ) 10g 人参(国産) 10g きくらげ(乾) 0.5g 酢 5g 塩 0.3g さとう 1g しょう油 3g 白ごま(乾/洗ゴマ/マツモト) 2g</p> <p>■南瓜いとこ煮 南瓜 80g 小豆(乾) 10g だし汁 0.01g さとう 3g しょう油 5g</p>	<p>■米飯C (210g)</p> <p>米 95g 水 115g</p> <p>■豚肉煮込み 豚ロース(角切/10g/酢豚) 50g メークイン(国産/秀L) 50g うすら脚(水煮/400g/好/ス) 20g 東京ねぎ(国産) 30g だし汁 0.01g さとう 2g しょう油 8g 本みりん 2g</p> <p>■湯豆腐しょうゆかけ 木綿豆腐 100g 青ねぎ(国産) 5g だし汁 0.01g だし昆布(あつば/道東産) 0.01g しょう油 7g ●しょうゆ別容器 0g</p> <p>■大根と海藻のサラダ 大根(青首/葉切り/国産/秀L) 50g きゅうり(国産) 20g 海藻(好) (乾/100g) 1g 人参(国産) 5g ノボリ青しそ(ドレッシング/1%) 12g</p> <p>■巨峰 巨峰(秀L/種無) 80g</p>	<p>■米飯C (210g)</p> <p>米 95g 水 115g</p> <p>■さけ塩焼き サケ(サモン/冷/70g/三枚) 70g 塩 0.7g 油 0.7g</p> <p>■*おくら(茹) おくら(国産/秀M) 25g 塩 0.2g</p> <p>■キャベツごま酢和え 鶏ささみ(筋とり) 15g キャベツ(国産) 60g 人参(国産) 10g みつば(国産) 10g 生しいたけ(国産/6~8枚入) 10g 酢 7g さとう 2.5g 塩 0.4g 白ごま(乾/洗ゴマ/マツモト) 2g</p> <p>■さつま芋とりご煮付 さつまいも(国産/秀L) 80g りんごスライス(1号缶) 20g レーズン(小袋入) 1g 水 0.01g さとう 3g 塩 0.3g レモン果汁(500g) 0.5g</p> <p>■そうめん汁 そうめん(手延/三輪,播州) 7g 抹茶そうめん(110g) 5g 青ねぎ(国産) 5g 干しえび 1g 塩 0.5g だし汁 150g うすくちしょう油 6g</p>	<p>エネルギー 618kcal 蛋白質 21.1g 脂質 8.6g 食塩 2.8g</p>	<p>エネルギー 641kcal 蛋白質 27.4g 脂質 16g 食塩 2.6g</p>	<p>エネルギー 671kcal 蛋白質 23.9g 脂質 15g 食塩 2.2g</p>	<p>エネルギー 664kcal 蛋白質 30.8g 脂質 12.6g 食塩 4.9g</p>	<p>エネルギー 605kcal 蛋白質 24.2g 脂質 4.3g 食塩 2.9g</p>	<p>エネルギー 705kcal 蛋白質 27.5g 脂質 16.1g 食塩 3.4g</p>	<p>エネルギー 740kcal 蛋白質 28.5g 脂質 12.1g 食塩 3.8g</p>	
<p>エネルギー 1843kcal 蛋白質 62.3g 脂質 39.9g 食塩 10.2g</p>	<p>エネルギー 1920kcal 蛋白質 76.2g 脂質 54g 食塩 9g</p>	<p>エネルギー 1886kcal 蛋白質 67.3g 脂質 31.8g 食塩 9.4g</p>	<p>エネルギー 1968kcal 蛋白質 75.9g 脂質 40g 食塩 13.3g</p>	<p>エネルギー 1889kcal 蛋白質 72.6g 脂質 39.3g 食塩 9.1g</p>	<p>エネルギー 1998kcal 蛋白質 72.4g 脂質 41.7g 食塩 11.4g</p>	<p>エネルギー 2020kcal 蛋白質 74.3g 脂質 41.7g 食塩 9.5g</p>								

[別紙5]選択食及び治療食の献立表

現場：大阪府立精神医療センター

献立種類：糖尿病常食/主米飯(個別献立 / A食)

期間：2009/8/2～2009/8/8

	日 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
朝食	<p>■米飯C(210g)</p> <p>米 95g 水 115g</p> <p>■五目大豆煮 五目豆(500g/フック) 30g</p> <p>■味噌汁(キャベツ) キャベツ(国産) 40g うす揚(キザミ/手揚) 5g だし汁 150g みそ 15g</p> <p>■きざみしば漬 きざみしば漬(1kg/忠勇) 12g</p> <p>■牛乳 牛乳(200ml単価契約分) 200g</p>	<p>[A食]</p> <p>■バターロール バターロール(30g) 60g</p> <p>■マービーマーレード マービーマーレード(13g/HB) 13g</p> <p>[共通料理]</p> <p>■じゃが芋バター煮 メークイン(国産/秀L) 60g 水 0.01g 塩 0.5g</p> <p>■パセリ パセリ(国産) 1g</p> <p>■白菜スープ 白菜(国産/秀6入/虫ナ) 50g ベーコン(伊藤, プリマ) 5g チキンコンソメ(500g/村松, 理研) 2g 水 150g 塩 0.6g しょう油 2g</p> <p>■牛乳 牛乳(200ml単価契約分) 200g</p>	<p>■米飯C(210g)</p> <p>米 95g 水 115g</p> <p>■チンゲン菜煮付 チンゲン菜(国産/虫ナ) 45g 白天(村上, 別賞, 紀文等) 10g だし汁 0.01g さとう 1g しょう油 3g</p> <p>■味噌汁(ポテト) メークイン(国産/秀L) 40g 玉ねぎ(国産) 20g 青ねぎ(国産) 5g だし汁 150g みそ 15g</p> <p>■きやらぶき佃煮 きやらぶき佃煮(1kg) 15g</p> <p>■牛乳 牛乳(200ml単価契約分) 200g</p>	<p>■米飯C(210g)</p> <p>米 95g 水 115g</p> <p>■山菜煮付 山菜水煮(国内加工品) 40g うす揚(キザミ/手揚) 5g だし汁 0.01g さとう 1g しょう油 3g</p> <p>■味噌汁(南瓜) 南瓜 50g 青ねぎ(国産) 5g だし汁 150g みそ 15g</p> <p>■きざみ胡瓜風味 きざみ胡瓜風味(1kg/忠勇) 12g</p> <p>■牛乳 牛乳(200ml単価契約分) 200g</p>	<p>[A食]</p> <p>■ねじりパン ねじりパン(90g/2枚入) 90g</p> <p>■コーンスープ 玉ねぎ(国産) 40g ベーコン(伊藤, プリマ) 3g コーンクリーム缶(朝日/2号缶) 30g チキンコンソメ(500g/村松, 理研) 2g 水 130g 塩 0.7g 牛乳(1%) 20g</p> <p>[共通料理]</p> <p>■キャベツサラダ キャベツ(国産) 60g まぐろフレーク(水煮/羽衣, 野イ) 10g マヨネーズ(1kg/QP) 6g 塩 0.3g こしょう(400g/ハス, S&B) 0.01g</p> <p>■牛乳 牛乳(200ml単価契約分) 200g</p>	<p>■米飯C(210g)</p> <p>米 95g 水 115g</p> <p>■いかなごき煮 いかなごき煮 15g</p> <p>●31 でんぶ 0.01g</p> <p>■味噌汁(玉葱) 玉ねぎ(国産) 40g 人参(国産) 5g うす揚(キザミ/手揚) 5g だし汁 150g みそ 15g</p> <p>■きざみ高菜漬 きざみ高菜漬(500g/物) 12g</p> <p>■牛乳 牛乳(200ml単価契約分) 200g</p>	<p>■米飯C(210g)</p> <p>米 95g 水 115g</p> <p>■切干炒め煮 切干大根(乾/宮崎産) 5g うす揚(キザミ/手揚) 5g 人参(国産) 10g 干しいたけ 0.7g 油 0.5g だし汁 0.01g さとう 1.5g しょう油 4g</p> <p>■味噌汁(豆腐) 味噌汁(豆腐) 50g 味噌汁(豆腐) 10g 青ねぎ(国産) 5g だし汁 150g みそ 15g</p> <p>■しその実漬 しその実漬(1kg/忠勇) 12g</p> <p>■牛乳 牛乳(200ml単価契約分) 200g</p>
	<p>エネルギー 601kcal 蛋白質 20.2g 脂質 13.3g 食塩 3.1g</p>	<p>[A食]</p> <p>エネルギー 440kcal 蛋白質 14.1g 脂質 17.4g 食塩 3.3g</p>	<p>エネルギー 590kcal 蛋白質 17.6g 脂質 9.8g 食塩 3.6g</p>	<p>エネルギー 587kcal 蛋白質 17.4g 脂質 11.4g 食塩 4.1g</p>	<p>[A食]</p> <p>エネルギー 532kcal 蛋白質 17.5g 脂質 21.8g 食塩 3g</p>	<p>エネルギー 583kcal 蛋白質 20.3g 脂質 11.8g 食塩 3.6g</p>	<p>エネルギー 591kcal 蛋白質 19.4g 脂質 13.1g 食塩 3.4g</p>
昼食	<p>■冷やしうどん 細うどん(ゆで) 200g 青ねぎ(国産) 5g 干しいたけ 3g だし汁 0.01g マービー(液体/700g/HB) 2g しょう油 2g わさび(チューブ/ハス, S&B) 2g</p> <p>■(冷しめんつけ) だし汁 160g さとう 2.5g しょう油 12.5g 酒(1.8%) 5g 塩 0.5g 本みりん 4g</p> <p>■さわら塩焼き さわら(冷/70g/三枚) 70g 塩 0.7g 油 0.7g</p> <p>■*茄子(焼) なす(国産/秀L) 25g しょう油 1g 油 0.3g</p> <p>■チンゲン菜中華風煮 豚ロース(並/2mm/55g) 10g チンゲン菜(国産/虫ナ) 70g ベストもやし(国産) 20g 人参(国産) 10g だし汁 0.01g 中華スープ(500g/村松, 理研) 0.5g しょう油 4g ごま油(1.5kg) 0.5g 白ごま(乾/洗ゴマ/マツモト) 2g</p>	<p>[A食]</p> <p>■ささみピカタ 鶏ささみ(50g/筋とり) 50g 塩 0.7g こしょう(400g/ハス, S&B) 0.01g 牛乳(1%) 5g 卵 10g 小麦粉 6g 油 2g</p> <p>[共通料理]</p> <p>■米飯C(210g) 米 95g 水 115g</p> <p>■*人参(茹) 人参(国産) 30g 塩 0.2g</p> <p>■胡瓜酢の物 ホワイトハム(伊藤, プリマ) 10g きゅうり(国産) 50g 人参(国産) 10g 酢 5g マービー(液体/700g/HB) 3g 塩 0.2g</p> <p>■小松菜の卵とじ 小松菜(国産/虫ナ) 60g 干しいたけ 1g だし汁 0.01g さとう 1g しょう油 5g 卵 30g</p> <p>■ソファール ソファール(100g/ヤクルト) 100g</p>	<p>■米飯C(210g)</p> <p>米 95g 水 115g</p> <p>■まぐろハーフキュー焼あんかけ まぐろ(冷/70g/ステーキ) 70g 酒(1.8%) 5g 土生姜 1g にんにく 0.1g さとう 1g しょう油 5g 一味(18g/ハス, S&B) 0.02g 油 0.7g だし汁 50g さとう 1g しょう油 5g くず粉 2g</p> <p>■ほうれん草浸し ほうれん草(国産/虫ナ) 90g 破碎花かつお(袋入) 0.5g しょう油 5g だし汁 0.01g</p> <p>■さつま芋甘煮 さつま芋(国産/秀L) 70g だし汁 0.01g マービー(液体/700g/HB) 3g しょう油 1g</p> <p>■はんぺん清汁 はんぺん(大型) 20g 生しいたけ(国産/6~8枚入) 10g 青ねぎ(国産) 5g だし汁 150g うすくちしょう油 6g</p>	<p>■カレーピラフ</p> <p>米 91g 玉ねぎ(国産) 20g ミックスジューズ(冷/1kg) 20g むきえび(1QF/S/1kg) 10g マッシュルーム缶(1号缶) 10g 油 3g チキンコンソメ(500g/村松, 理研) 2g 塩 0.5g カレー粉(400g/ハス, S&B) 0.8g</p> <p>■豚肉生姜焼き 豚ロース(30g/生姜焼) 60g 土生姜 1g 酒(1.8%) 3g さとう 1g しょう油 5g 油 0.6g</p> <p>■*ブロッコリー(茹) ブロッコリー 30g 塩 0.2g</p> <p>■レタスサラダ レタス(国産/虫ナ) 30g トマト(国産/秀L) 20g きゅうり(国産) 20g まぐろフレーク(水煮/羽衣, 野イ) 10g ノボキ青しそドレッシング(1%) 10g</p> <p>■粉ふき芋 メークイン(国産/秀L) 70g 塩 0.7g バター 2g パセリ(国産) 1g</p> <p>■すいか すいか(秀/5.5kg/皮芯含) 103.13g</p>	<p>■米飯C(210g)</p> <p>米 95g 水 115g</p> <p>■鶏肉けんちん焼き 鶏ミンチむね(皮なし) 20g 人参(国産) 20g 青ねぎ(国産) 10g 干しいたけ 2g 油 1.5g さとう 3g しょう油 8g 木綿豆腐(絞袋付) 60g 卵 35g</p> <p>■アスパラごま味噌和 グリーンアスパラ(国産/秀M) 30g ベストもやし(国産) 30g 赤パプリカ 8g 黄パプリカ 8g みそ 8g だし汁 0.01g マービー(液体/700g/HB) 3g 本みりん 1g しょう油 1g 白ごま(乾/洗ゴマ/マツモト) 2g</p> <p>■長芋梅肉和え 長芋(国産/棒大) 80g 酢 1g うめひしお(480g/三島) 8g 青のり粉(200g/三島) 0.1g</p> <p>■ジョア白ぶどう ジョア白ぶどう(125ml/物) 125g</p>	<p>■散らし寿司 米 100g 焼穴子(冷) 20g 人参(国産) 10g れんこん(国産/太/一節物) 15g えんどう(冷/1kg) 5g 干しいたけ 2g だし汁 0.01g さとう 2g しょう油 4.5g 酢 12g マービー(液体/700g/HB) 8g 塩 0.8g 甘酢生姜(せち/1kg) 5g きざみのり 1g ●31 刻みのりなし 0g</p> <p>■ソテー ちくわ(村上, 別賞等) 10g 玉ねぎ(国産) 40g さつまいも(国産/秀L) 20g みつば(国産) 5g 油 2g 塩 0.5g こしょう(400g/ハス, S&B) 0.01g</p> <p>■白菜ごま和え 白菜(国産/秀6入/虫ナ) 80g 生しいたけ(国産/6~8枚入) 20g しょう油 5g 白ごま(乾/洗ゴマ/マツモト) 2g</p> <p>■ささみくずたき汁 鶏ささみ(筋とり) 30g 片栗粉 1g なると巻 10g 青ねぎ(国産) 5g 塩 0.5g だし汁 150g うすくちしょう油 6g くず粉 1g ●ささみ別出 0g</p>	<p>■米飯C(210g)</p> <p>米 95g 水 115g</p> <p>■ひきハンバーグ 牛肉(2mm/すきやき55g) 40g 豚ロース 20g 玉ねぎ(国産) 20g パン粉 6g 卵 8g 塩 0.4g こしょう(400g/ハス, S&B) 0.01g しょう油 0.5g ケチャップ(1kg/朝日, マツモト) 10g マスタード(1.8%/朝日, イカリ) 5g</p> <p>■*人参(茹) 人参(国産) 30g 塩 0.2g</p> <p>■スパゲティカレー炒め スパゲティ(日清, 昭和) 8g なす(国産/秀L) 30g ピーマン(国産/秀L) 10g 玉ねぎ(国産) 30g ほんしめじ(国産) 10g オリーブ油(1000%) 2g 塩 0.3g こしょう(400g/ハス, S&B) 0.01g カレー粉(400g/ハス, S&B) 0.15g</p> <p>■ほうれん草浸し ほうれん草(国産/虫ナ) 80g 破碎花かつお(袋入) 0.5g しょう油 4g だし汁 0.01g</p>
	<p>エネルギー 456kcal 蛋白質 25.4g 脂質 11.9g 食塩 5.1g</p>	<p>[A食]</p> <p>エネルギー 597kcal 蛋白質 31.2g 脂質 8.9g 食塩 2.4g</p>	<p>エネルギー 619kcal 蛋白質 25.8g 脂質 7g 食塩 3.6g</p>	<p>エネルギー 681kcal 蛋白質 27.1g 脂質 15g 食塩 4g</p>	<p>エネルギー 661kcal 蛋白質 28.8g 脂質 10.8g 食塩 3.1g</p>	<p>エネルギー 604kcal 蛋白質 23.4g 脂質 7.1g 食塩 4.9g</p>	<p>エネルギー 632kcal 蛋白質 25.1g 脂質 13.2g 食塩 2.4g</p>
夕食	<p>■米飯C(210g)</p> <p>米 95g 水 115g</p> <p>■ビーフシチュー 牛肉(2mm/煮込55g) 50g 玉ねぎ(国産) 60g 人参(国産) 20g えんどう(冷/1kg) 10g ほんしめじ(国産) 20g 水 0.01g スパイス(1kg/理研, ヘルシー) 18g チキンコンソメ(500g/村松, 理研) 1g 塩 0.8g 赤玉ねぎ(1.8%/中) 3g</p> <p>■白菜レモン和え 白菜(国産/秀6入/虫ナ) 80g 生しいたけ(国産/6~8枚入) 20g レモン果汁(500g) 1g しょう油 5g</p> <p>■フルーツ キウイ(秀) 75g</p> <p>■菊水漬 菊水漬(1kg/忠勇) 15g</p>	<p>■米飯C(210g)</p> <p>米 95g 水 115g</p> <p>■さば塩焼き さば(冷/70g/三枚) 70g 塩 0.7g 油 0.7g</p> <p>■*生しいたけ(焼) 生しいたけ(国産/6~8枚入) 25g ぼん酢(1.8%/ミツカン) 3g 油 0.3g</p> <p>■おから炒り煮 おから 40g うす揚(キザミ/手揚) 5g 人参(国産) 10g 干しいたけ 1g 青ねぎ(国産) 10g 油 1g だし汁 0.01g</p> <p>マービー(液体/700g/HB) 2g しょう油 4g</p> <p>■なすごま味噌和 なす(国産/秀L) 90g みそ 5g だし汁 0.01g さとう 2g 本みりん 1g しょう油 1g 白ごま(乾/洗ゴマ/マツモト) 2g</p>	<p>■親子煮 鶏もも(皮なし) 40g 玉ねぎ(国産) 70g 干しいたけ 1g だし汁 0.01g 本みりん 2g さとう 0.8g しょう油 7g 卵 40g みつば(国産) 5g</p> <p>■大根なます 大根(青首/葉切り/1寸/国産/秀L1) 50g 糸昆布(乾) 0.5g 人参(国産) 10g きゅうり(国産) 10g うす揚(キザミ/手揚) 5g 酢 6g マービー(液体/700g/HB) 4g 塩 0.4g 白ごま(乾/洗ゴマ/マツモト) 2g</p> <p>■蒸かまなす柚子みそかけ かまなす(国産/180g) 81g ゆずみそ(560g/三島) 15g</p> <p>■メロン メロン(中) 64.17g</p>	<p>■米飯C(210g)</p> <p>米 95g 水 115g</p> <p>■蒸し鱈甘酢あんかけ たら(冷/F) 70g 酒(1.8%) 5g 土生姜 1g さとう 0.5g しょう油 3g 玉ねぎ(国産) 30g 人参(国産) 10g 干しいたけ 1g 水 0.01g 酢 7g マービー(液体/700g/HB) 3g しょう油 2g くず粉 1g</p> <p>■チンゲン菜ごま和え チンゲン菜(国産/虫ナ) 80g 人参(国産) 10g ホワイトハム(伊藤, プリマ) 10g しょう油 5g 白ごま(乾/洗ゴマ/マツモト) 2g だし汁 0.1g</p> <p>■大根炒り煮 大根(青首/葉切り/1寸/国産/秀L1) 60g うす揚(キザミ/手揚) 7g 人参(国産) 10g 干しいたけ 1g 油 0.5g だし汁 0.01g マービー(液体/700g/HB) 3g しょう油 5g</p> <p>■かき玉汁 卵 30g ベストもやし(国産) 20g 生しいたけ(国産/6~8枚入) 10g みつば(国産) 5g だし汁 150g 塩 0.3g うすくちしょう油 6g くず粉 1g</p>	<p>■米飯C(210g)</p> <p>米 95g 水 115g</p> <p>■いか照り焼き むきもんこ(冷/9g/足付) 70g 土生姜 1g さとう 1.5g しょう油 5g 酒(1.8%) 1g 油 0.7g ●31 焼きかな 0.01g</p> <p>■*ししとう(焼) ししとう(国産/秀M/辛味ナ) 20g しょう油 1g 破碎花かつお(袋入) 0.2g 油 0.2g</p> <p>■春雨ナムル風 春雨(ミカン) 8g 三度豆(冷/500g) 20g 焼豚(伊藤, プリマ) 10g 人参(国産) 10g きくらげ(乾) 0.5g 酢 5g 塩 0.3g さとう 1g しょう油 3g 白ごま(乾/洗ゴマ/マツモト) 2g</p> <p>■南瓜煮付 南瓜 80g だし汁 0.01g マービー(液体/700g/HB) 2g しょう油 3g</p>	<p>■米飯C(210g)</p> <p>米 95g 水 115g</p> <p>■豚肉煮込み 豚ロース(角切/10g/酢豚) 50g メークイン(国産/秀L) 50g うすら脚(水煮/400g/朝日) 20g 東京ねぎ(国産) 30g だし汁 0.01g さとう 2g しょう油 8g 本みりん 2g</p> <p>■湯豆腐しょうゆかけ 木綿豆腐 100g 青ねぎ(国産) 5g だし汁 0.01g だし昆布(あつば/道東産) 0.01g しょう油 7g ●しょうゆ別容器 0g</p> <p>■大根と海藻のサラダ 大根(青首/葉切り/1寸/国産/秀L1) 50g きゅうり(国産) 20g 海藻(乾/100g) 1g 人参(国産) 5g ノボキ青しそドレッシング(1%) 12g</p> <p>■巨峰 巨峰(秀L/種無) 80g</p>	<p>■米飯C(210g)</p> <p>米 95g 水 115g</p> <p>■さけ塩焼き サケ(サケ/冷/70g/三枚) 70g 塩 0.7g 油 0.7g</p> <p>■*おくら(茹) おくら(国産/秀M) 25g 塩 0.2g</p> <p>■キャベツごま酢和え 鶏ささみ(筋とり) 15g キャベツ(国産) 60g 人参(国産) 10g みつば(国産) 10g 生しいたけ(国産/6~8枚入) 10g 酢 7g さとう 2.5g 塩 0.4g 白ごま(乾/洗ゴマ/マツモト) 2g</p> <p>■さつま芋とりんご煮付 さつまいも(国産/秀L) 80g りんご(津軽/7g/ジョア/秀) 20g レーズン(小袋入) 1g 水 0.01g マービー(液体/700g/HB) 3g 塩 0.3g レモン果汁(500g) 0.5g</p> <p>■そうめん汁 そうめん(手延/三輪, 播州) 7g 抹茶そうめん(110g) 5g 青ねぎ(国産) 5g 干しえび 1g 塩 0.5g だし汁 150g うすくちしょう油 6g</p>
	<p>エネルギー 583kcal 蛋白質 21g 脂質 8.3g 食塩 2.8g</p>	<p>エネルギー 634kcal 蛋白質 27.4g 脂質 16g 食塩 2.6g</p>	<p>エネルギー 621kcal 蛋白質 23.9g 脂質 10g 食塩 2.2g</p>	<p>エネルギー 583kcal 蛋白質 29.5g 脂質 8.5g 食塩 4.1g</p>	<p>エネルギー 561kcal 蛋白質 22g 脂質 4.1g 食塩 2.6g</p>	<p>エネルギー 705kcal 蛋白質 27.5g 脂質 16.1g 食塩 3.4g</p>	<p>エネルギー 728kcal 蛋白質 28.4g 脂質 12.1g 食塩 3.8g</p>
<p>エネルギー 1640kcal 蛋白質 66.6g 脂質 33.5g 食塩 11g</p>	<p>エネルギー 1671kcal 蛋白質 72.7g 脂質 42.3g 食塩 8.3g</p>	<p>エネルギー 1830kcal 蛋白質 67.3g 脂質 26.8g 食塩 9.4g</p>	<p>エネルギー 1851kcal 蛋白質 74g 脂質 34.9g 食塩 12.2g</p>	<p>エネルギー 1754kcal 蛋白質 68.3g 脂質 36.7g 食塩 8.7g</p>	<p>エネルギー 1892kcal 蛋白質 71.2g 脂質 35g 食塩 11.9g</p>	<p>エネルギー 1951kcal 蛋白質 72.9g 脂質 38.4g 食塩 9.6g</p>	