

【献立表①】4歳児1名分

様式6-1

	12月14日(月)	12月15日(火)	12月16日(水)	12月17日(木)	12月18日(金)	12月19日(土)	12月20日(日)								
朝食	<p><主食> ごはん 精白米 55g</p> <p><主菜> だし巻き卵 鶏卵 30g 花かつお(だし用) 2g 砂糖 0.6g 塩 0.05g 減塩醤油 0.5g サラダ油 0.5g</p> <p><副菜> 野菜炒め もやし 30g 小松菜 12g 人参 8g サラダ油 0.5g 塩 0.1g こしょう 0.01g 減塩醤油 1g</p> <p>甘酢和え 胡瓜 15g 大根 20g 酢 2g 砂糖 2g 塩 0.2g</p> <p><汁物> みそ汁(なす・玉ねぎ) なす 15g 玉ねぎ 7.5g みそ 4g 煮干し 1.75g</p> <p><果物等> ジョア</p>	<p><主食> パン ロールパン30g 1ヶ</p> <p><主菜> たらと野菜のブイヤベース風 たら 25g 玉ねぎ 8g キャバツ 10g じゃがいも 20g かぶ 12g 人参 5g</p> <p>ホールトマト缶 25g にんにく 0.08g チキンコンソメ 0.1g ローリエ 0.08g サラダ油 1g 塩 0.1g パセリ 0.5g</p> <p><副菜> ほうれん草とれんこんのサラダ ほうれん草 25g れんこん 10g コースハム 5g サラダ油 1.5g 酢 1g 減塩醤油 0.7g 砂糖 0.2g 白いりごま 0.3g</p> <p><果物等> ジャム ブルーベリージャム(小袋) 1ヶ</p> <p>ヨーグルト ヨーグルト80g 1ヶ</p>	<p><主食> ごはん 精白米 55g</p> <p><主菜> 小松菜の卵とじ 小松菜 25g 鶏卵 30g 人参 5g サラダ油 0.5g 塩 0.1g こしょう 0.01g 減塩醤油 0.5g</p> <p><副菜> にらとみょうろのおかか和え にら 10g もやし 25g 減塩醤油 1.2g かつお節(糸削り) 0.25g</p> <p>味付けのり 味付けのり(小袋) 1P</p> <p><汁物> みそ汁(大根・油揚げ) 大根 10g 油揚げ 1.5g みそ 4g 煮干し 1.75g</p> <p><果物等> ヤクルト</p>	<p><主食> パン 食パン 1枚</p> <p><主菜> 鮭と冬野菜のスープ煮 鮭 20g じゃがいも 20g 玉ねぎ 15g 白菜 15g 人参 8g かぶ 15g 白ワイン 0.5g チキンコンソメ 0.5g 塩 0.2g こしょう 0.01g</p> <p><副菜> スティック野菜 大根 25g 胡瓜 20g ブロッコリー 15g マヨネーズ 5g</p> <p><果物等> ジャム りんごジャム(小袋) 1P フルーツのヨーグルト和え ブルーベリー 20g 黄桃缶 20g みかん缶 15g 砂糖 0.5g</p>	<p><主食> ごはん 精白米 55g</p> <p><主菜> にら卵炒め にら 10g 鶏卵 20g 玉ねぎ 15g 塩 0.1g サラダ油 0.5g 減塩醤油 1.5g</p> <p><副菜> きのこの磯香和え しめじ 10g えのき茸 20g エリンギ 10g 刻みのみり 0.15g 減塩醤油 2.5g 万能ねぎ 2.5g</p> <p>ふりかけ ふりかけ 1P</p> <p><汁物> みそ汁(白菜・人参) 白菜 10g 人参 7.5g みそ 4g 煮干し 1.75g</p> <p><果物等> ジョア</p>	<p><主食> パン ロールパン 1ヶ</p> <p><主菜> ツナ入りオムレツ 鶏卵 30g ツナフレーク 5g 玉ねぎ 15g パセリ 0.6g 塩 0.15g こしょう 0.01g サラダ油 0.5g</p> <p>トマトケチャップ 3.5g</p> <p><副菜> ごまマヨサラダ ブロッコリー 20g 胡瓜 15g 人参 3g マヨネーズ 2.5g 減塩醤油 0.5g 酢 0.5g 白いりごま 0.3g</p> <p><果物等> ジャム いちごジャム 1P</p> <p>牛乳 牛乳 100ml</p>	<p><主食> ごはん 精白米 55g</p> <p><主菜> 肉団子の甘辛煮 鶏ひき肉 30g 玉ねぎ 10g 鶏卵 3g 生姜 0.8g 砂糖 1.5g 減塩醤油 2.5g 片栗粉 1.5g</p> <p><副菜> ピーマンのおかか和え ピーマン 10g もやし 15g キャバツ 17.5g かつお節(糸削り) 1g 減塩醤油 1.5g 味付けのり 1P</p> <p><汁物> みそ汁(ほうれん草・えのき茸) ほうれん草 7.5g えのき茸 7.5g みそ 4g 煮干し 1.75g</p> <p><果物等> チーズ</p>	<p>Cal 405</p>	<p>Cal 264</p>	<p>Cal 339</p>	<p>Cal 289</p>	<p>Cal 390</p>	<p>Cal 290</p>	<p>Cal 363</p>	
	昼食	<p><主食> カレーうどん うどん(冷) 250g 0.5ヶ</p> <p>豚小間 20g 玉ねぎ 30g 人参 15g グリーンピース(冷) 2g アレルゲンフリーカレー粉 5g 減塩醤油 6g サラダ油 1g 塩 0.2g</p> <p><副菜> かぶのサラダ かぶ 30g ホールコーン缶 5g 胡瓜 20g 酢 3g サラダ油 2g 砂糖 1g 塩 0.2g こしょう 0.01g</p> <p><果物等> りんご りんご 1/4ヶ</p>	<p><主食> トマトハヤシライス 精白米 55g 牛小間 40g 玉ねぎ 30g グリーンピース(冷) 2g しめじ 10g サラダ油 2g 小麦粉 3g 塩 0.1g こしょう 0.05g トマトケチャップ 8g ホールトマト缶 40g にんにく 0.3g</p> <p><副菜> フレンチサラダ 胡瓜 25g キャバツ 20g 人参 5g 砂糖 2g 酢 3g サラダ油 3g 塩 0.3g こしょう 0.01g</p> <p><果物等> バナナ バナナ 0.5本</p>	<p><主食> 中華丼 精白米 55g にんにく 0.5g 生姜 0.5g 豚小間 10g 人参 10g 玉ねぎ 10g 人参 10g にら 5g 生姜 0.8g きくらげ 0.25g むきえび(冷) 10g サラダ油 1.5g 塩 0.3g 中華味 0.25g 砂糖 1g 減塩醤油 2.5g 酒 2.5g 片栗粉 1.5g ごま油 0.5g</p> <p><副菜> 春雨サラダ 春雨 4.5g キャバツ 15g 胡瓜 15g 塩 0.15g こしょう 0.01g マヨネーズ 4g</p> <p><汁物> 中華スープ(チンゲン菜・椎茸) チンゲン菜 10g 生椎茸 0.5枚 ごま油 0.5g チキンコンソメ 0.5g 塩 0.15g こしょう 0.05g</p> <p><果物等> オレンジ オレンジ 1/4ヶ</p>	<p><主食> 焼肉丼 精白米 55g 豚小間 30g 減塩醤油 0.5g 酒 0.4g 玉ねぎ 20g 人参 10g にら 5g 生姜 0.8g にんにく 0.8g 減塩醤油 2g 酒 2g 砂糖 2g ごま油 1g 片栗粉 12g</p> <p><副菜> 小松菜のお浸し 小松菜 30g もやし 10g かつお節(糸削り) 1g 減塩醤油 1g</p> <p><汁物> みそ汁(キャバツ・油揚げ) キャバツ 10g 油揚げ 2.5g みそ 4g 煮干し 1.75g</p> <p><果物等> キウイ キウイ 1/2ヶ</p>	<p><主食> スパゲティミートソース スパゲティ 45g 牛ひき肉 10g 豚ひき肉 10g 玉ねぎ 15g 人参 10g ピーマン 8g 生椎茸 4g トマトケチャップ 8g 中濃ソース 3g ホールトマト缶 3g サラダ油 1g</p> <p><副菜> キャバツとコーンのサラダ キャバツ 30g 胡瓜 15g ホールコーン缶 5g 酢 1g サラダ油 1g 砂糖 0.5g 塩 0.2g こしょう 0.01g</p> <p><汁物> スープ(わかめ・長ねぎ) 生わかめ 5g 長ねぎ 7.5g チキンコンソメ 0.5g 塩 0.15g こしょう 0.01g</p> <p><果物等> みかん みかん 1/2ヶ</p>	<p><主食> チャーハン 精白米 55g 玉ねぎ 15g 人参 8g グリーンピース(冷) 1.5g 鶏卵 8g 減塩醤油 0.5g 塩 0.15g 中華味 0.1g こしょう 0.01g サラダ油 2g ごま油 0.8g</p> <p><副菜> 餃子 キャバツ 25g 豚ひき肉 10g 長ねぎ 10g にら 5g 生姜 0.5g 塩 0.15g 片栗粉 0.5g 餃子の皮 3枚 サラダ油 1.5g 減塩醤油 1.5g 酢 1.5g</p> <p><汁物> 中華スープ(白菜・椎茸) 白菜 10g 生椎茸 0.5枚 ごま油 0.8g チキンコンソメ 0.5g 塩 0.1g こしょう 0.03g</p> <p><果物等> りんご りんご 1/4ヶ</p>	<p><主食> パエリア 精白米 55g むきえび(冷) 10g あさりむき身(冷) 10g ツナフレーク 5g 人参 10g ピーマン 10g 玉ねぎ 15g カレー粉 0.5g 塩 0.1g こしょう 0.01g サラダ油 1.5g</p> <p><副菜> ブロッコリーサラダ ブロッコリー 30g ホールコーン缶 5g 減塩醤油 1.5g 酢 2g サラダ油 2g 塩 0.2g 白すりごま 0.3g</p> <p><汁物> スープ(かぶ・かぶの葉) かぶ 20g かぶの葉 5g チキンコンソメ 0.5g 塩 0.15g</p> <p><果物等> オレンジ オレンジ 1/4ヶ</p>	<p>Cal 301</p>	<p>Cal 420</p>	<p>Cal 357</p>	<p>Cal 413</p>	<p>Cal 306</p>	<p>Cal 390</p>	<p>Cal 316</p>
おやつ		<p>牛乳 100ml</p> <p>お麩ラスク 小町麩 3.5g バター 5g 砂糖 2.5g</p>	<p>牛乳 100ml</p> <p>市販菓子 せんべい 1枚 ビスケット 2枚</p>	<p>牛乳 100ml</p> <p>ホットケーキ ホットケーキミックス 20g サラダ油 1g</p>	<p>牛乳 100ml</p> <p>市販菓子 せんべい 1枚 ビスケット 2枚</p>	<p>牛乳 100ml</p> <p>市販菓子 せんべい 1枚 ビスケット 2枚</p>	<p>牛乳 100ml</p> <p>市販菓子 せんべい 1枚 ビスケット 2枚</p> <p>牛乳 10ml</p>	<p>牛乳 100ml</p> <p>市販菓子 せんべい 1枚 ビスケット 2枚</p>	<p>牛乳 100ml</p> <p>市販菓子 せんべい 1枚 ビスケット 2枚</p>	<p>Cal 128</p>	<p>Cal 153</p>	<p>Cal 149</p>	<p>Cal 153</p>	<p>Cal 178</p>	<p>Cal 153</p>
	夕食	<p><主食> ごはん 精白米 55g</p> <p><主菜> 鶏のから揚げ 鶏もも肉20g 2ヶ 減塩醤油 2g 生姜 1g 酒 1g 片栗粉 8g サラダ油 5g</p> <p>添)キャバツ 20g</p> <p><副菜> 大根の煮物 大根 40g 人参 10g 砂糖 2g 減塩醤油 3g サラダ油 0.5g</p> <p>チンゲン菜とえのきのお浸し チンゲン菜 25g えのき茸 5g かつお節(糸削り) 1g 減塩醤油 1g</p> <p><汁物> みそ汁(豆腐・にら) 絹ごし豆腐 15g にら 5g みそ 4g 煮干し 1.75g</p>	<p><主食> ごはん 精白米 55g</p> <p><主菜> 豚ロース小間 25g 酒 1.5g 塩 0.1g こしょう 0.01g サラダ油 0.5g 玉ねぎ 15g ピーマン 5g 生姜 1.5g ごま油 0.35g 減塩醤油 1.5g</p> <p><副菜> 高野豆腐の炒め煮 高野豆腐 10g 人参 10g 大根 30g サラダ油 0.5g 砂糖 1g 減塩醤油 2g</p> <p>白菜のごま和え 白菜 35g しめじ 5g 白いりごま 1g 砂糖 1.5g 減塩醤油 2g</p> <p><汁物> みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) かぼちゃ 10g 長ねぎ 7.5g みそ 4g 煮干し 1.75g</p>	<p><主食> ごはん 精白米 55g</p> <p><主菜> ハンバーグ 豚ひき肉 40g 玉ねぎ 20g 人参 10g 鶏卵 10g パン粉 3g サラダ油 0.5g トマトケチャップ 6g 中濃ソース 4g</p> <p><副菜> ブロッコリーの炒め物 ブロッコリー 30g ホールコーン缶 8g サラダ油 0.5g 塩 0.2g こしょう 0.01g</p> <p>マカロニサラダ マカロニ 5g キャバツ 20g 胡瓜 20g 人参 5g 塩 0.15g こしょう 0.01g</p> <p><汁物> スープ(かぶ・わかめ) かぶ 15g 生わかめ 1.5g チキンコンソメ 0.5g 塩 0.15g こしょう 0.01g</p>	<p><主食> ごはん 精白米 55g</p> <p><主菜> 麻婆豆腐 木綿豆腐 70g 豚ひき肉 15g 玉ねぎ 20g 長ねぎ 20g 人参 10g ピーマン 10g にら 5g 生姜 0.5g サラダ油 0.5g 砂糖 2g 減塩醤油 3g みそ 3g 片栗粉 2g</p> <p><副菜> 大芋芋 さつまいも 50g サラダ油 1.5g 砂糖 1.5g 減塩醤油 0.5g 黒いりごま 0.5g</p> <p>中華サラダ ホールコーン缶 10g 胡瓜 20g キャバツ 20g 生わかめ 2g 砂糖 4g 酢 1.5g ごま油 1g 塩 0.1g 減塩醤油 1.5g</p> <p><汁物> 中華スープ(春雨・エリンギ) 春雨 4g エリンギ 7.5g ごま油 0.5g チキンコンソメ 0.5g 塩 0.15g こしょう 0.05g</p>	<p><主食> ごまごはん 精白米 55g 白いりごま 0.5g 塩 0.1g</p> <p><主菜> 揚げ出し豆腐 木綿豆腐 40g 片栗粉 4g サラダ油 2g 玉ねぎ 10g 大根 10g 万能ねぎ 3g 減塩醤油 3g</p> <p>花かつお(だし用) 1g 生姜 0.3g 片栗粉 1.5g</p> <p><副菜> 豚肉とまよりのカレー炒め もやし 40g 人参 5g ピーマン 5g 豚もも薄切り 15g 塩 0.2g カレー粉 0.2g サラダ油 0.5g</p> <p>胡瓜の土佐和え 胡瓜 40g かつお節(糸削り) 0.5g 減塩醤油 1g</p> <p><汁物> すまし汁(なす・えのき) なす 7.5g えのき茸 7.5g 減塩醤油 1.5g 塩 0.15g 花かつお(だし用) 2g</p>	<p><主食> ごはん 精白米 55g</p> <p><主菜> かれのい香味焼き かれい 40g 減塩醤油 2.5g みりん 2.5g 酒 1.5g 生姜 0.5g 長ねぎ 5g ブロッコリー 15g 添)マヨネーズ 2.5g</p> <p><副菜> 茶碗蒸し 花かつお(だし用) 1g 水 50g 塩 0.1g 減塩醤油 1.5g 鶏卵 25g 鶏ささみ 5g 干椎茸 0.5g かまぼこ 5g 糸みつば 1.5g</p> <p>小松菜と油揚げの和え物 小松菜 20g えのき茸 7.5g 油揚げ 2.5g 減塩醤油 0.75g 砂糖 0.25g みりん 0.25g</p> <p><汁物> すまし汁(豆腐・ねぎ) 絹ごし豆腐 7.5g 長ねぎ 7.5g 減塩醤油 1.5g 塩 0.15g 花かつお(だし用) 2g</p>	<p>Cal 414</p>	<p>Cal 402</p>	<p>Cal 433</p>	<p>Cal 475</p>	<p>Cal 344</p>	<p>Cal 380</p>	<p>Cal 412</p>	

【献立表①】中学生男子1名分

様式6-2

	12月14日(月)	12月15日(火)	12月16日(水)	12月17日(木)	12月18日(金)	12月19日(土)	12月20日(日)								
朝食	<主食> ごはん 精白米 100g <主菜> だし巻き卵 鶏卵 60g 花かつお(だし用) 4g 砂糖 1.2g 塩 0.1g 減塩醤油 1g サラダ油 1g <副菜> 野菜炒め もやし 60g 小松菜 25g 人参 15g サラダ油 1.5g 塩 0.2g こしょう 0.01g 減塩醤油 2g 甘酢和え 胡瓜 20g 大根 30g 酢 3g 砂糖 3g 塩 0.3g <汁物> みそ汁(なす・玉ねぎ) なす 30g 玉ねぎ 15g みそ 8g 煮干し 3.5g <果物等> ジョア ジョアブルーベリー 1本 代替 豆乳 200ml	<主食> パン ロールパン30g 3ヶ <主菜> たらと野菜のブイヤベース風 たら 50g 玉ねぎ 15g キャバツ 40g じゃがいも 35g かぶ 25g 人参 10g ホールトマト缶 50g にんにく 0.15g チキンコンソメ 0.2g ローリエ 0.15g サラダ油 2g 塩 0.2g パセリ 0.5g <副菜> ほうれん草とれんこんのサラダ ほうれん草 50g れんこん 20g コースハム 10g サラダ油 3g 酢 2g 減塩醤油 1g 砂糖 0.35g 白いりごま 0.5g <果物等> ジャム ブルーベリージャムマーガリンDP 1P ヨーグルト ヨーグルト80g 1ヶ 代替 豆乳 200ml	<主食> ごはん 精白米 100g <主菜> 小松菜の卵とじ 小松菜 50g 鶏卵 60g 人参 10g サラダ油 1g 塩 0.2g こしょう 0.01g 減塩醤油 1g <副菜> にらとものりのおかか和え にら 20g ものり 50g 減塩醤油 2.5g かつお節(糸削り) 0.5g 味付けのり 味付けのり(小袋) 1P <汁物> みそ汁(大根・油揚げ) 大根 20g 油揚げ 3g みそ 8g 煮干し 3.5g <果物等> ヤクルト ヤクルト 1本 代替 豆乳 200ml	<主食> パン 食パン 2枚 <主菜> 鮭と冬野菜のスープ煮 鮭 50g じゃがいも 50g 玉ねぎ 30g 白菜 30g 人参 15g かぶ 30g 白ワイン 0.7g チキンコンソメ 0.7g 塩 0.3g こしょう 0.01g <副菜> スティック野菜 大根 35g 胡瓜 30g ブロッコリー 20g マヨネーズ 8g <果物等> ジャム りんごジャムマーガリンDP 1P フルーツのヨーグルト和え ブルーヨーグルト 40g 黄桃缶 40g みかん缶 30g 砂糖 1g 代替 豆乳 200ml	<主食> ごはん 精白米 100g <主菜> にら卵炒め にら 20g 鶏卵 40g 玉ねぎ 20g 塩 0.2g サラダ油 1g 減塩醤油 3g <副菜> きのこの磯香和え しめじ 15g えのき茸 30g エリンギ 15g 刻みのみり 0.2g 減塩醤油 3.5g 万能ねぎ 3.5g ふりかけ ふりかけ 1P <汁物> みそ汁(白菜・人参) 白菜 20g 人参 15g みそ 8g 煮干し 3.5g <果物等> ジョア ジョアブルーベリー 1本 代替 豆乳 200ml	<主食> パン ロールパン 3ヶ <主菜> ツナ入りオムレツ 鶏卵 50g ツナフレーク 10g 玉ねぎ 20g パセリ 0.8g 塩 0.3g こしょう 0.01g サラダ油 1.5g トマトケチャップ 5g <副菜> ごまマヨサラダ ブロッコリー 40g 胡瓜 30g 人参 5g マヨネーズ 5g 減塩醤油 1g 酢 1g 白いりごま 0.5g <果物等> ジャム いちごジャムマーガリンDP 1P 牛乳 牛乳 200ml 代替 豆乳 200ml	<主食> ごはん 精白米 100g <主菜> 肉団子の甘辛煮 鶏ひき肉 60g 玉ねぎ 20g 鶏卵 5g 生姜 1.2g 砂糖 3g 減塩醤油 5g 片栗粉 3g <副菜> ピーマンのおかか和え ピーマン 20g もやし 30g キャバツ 35g かつお節(糸削り) 2g 減塩醤油 3g 味付けのり 味付けのり 1P <汁物> みそ汁(ほうれん草・えのき茸) ほうれん草 15g えのき茸 15g みそ 8g 煮干し 3.5g <果物等> チーズ チーズ 1ヶ 除去	Cal 676	Cal 618	Cal 593	Cal 625	Cal 614	Cal 690	Cal 627	
昼食	<主食> カレーうどん うどん(冷) 250g 1ヶ 豚小間 40g 玉ねぎ 60g 人参 30g グリーンピース(冷) 5g アレクサンダーカレー粉 10g 減塩醤油 12g サラダ油 2g 塩 0.3g <副菜> かぶのサラダ かぶ 60g ホールコーン缶 10g 胡瓜 40g 酢 6g サラダ油 4g 砂糖 2g 塩 0.3g こしょう 0.01g <果物等> りんご りんご 1/2ヶ	<主食> トマトハヤシライス 精白米 100g 牛小間 80g 玉ねぎ 50g グリーンピース(冷) 5g しめじ 20g サラダ油 3g 小麦粉 4.5g 塩 0.15g こしょう 0.05g トマトケチャップ 12g ホールトマト缶 60g にんにく 0.4g <副菜> フレンチサラダ 胡瓜 35g キャバツ 30g 人参 8g 砂糖 3g 酢 5g サラダ油 5g 塩 0.4g こしょう 0.01g <果物等> バナナ バナナ 1本	<主食> 中華丼 精白米 100g にんにく 1g 生姜 1g 豚小間 20g 人参 20g 玉ねぎ 20g 白菜 80g きくらげ 0.5g むきえび(冷) 20g サラダ油 3g 塩 0.5g 中華味 0.5g 砂糖 2g 減塩醤油 5g 酒 5g 片栗粉 3g ごま油 1g <副菜> 春雨サラダ 春雨 9g キャバツ 30g 胡瓜 30g 塩 0.3g こしょう 0.01g マヨネーズ 8g <汁物> 中華スープ(チンゲン菜・椎茸) チンゲン菜 20g 生椎茸 1枚 ごま油 1g チキンコンソメ 1g 塩 0.3g こしょう 0.05g <果物等> オレンジ オレンジ 1/2ヶ	<主食> 焼肉丼 精白米 100g 豚小間 60g 減塩醤油 1g 酒 0.8g 玉ねぎ 40g 人参 20g にら 10g 生姜 1.5g にんにく 1.5g 減塩醤油 4g 酒 4g 砂糖 4g ごま油 2g 片栗粉 18g <副菜> 小松菜のお浸し 小松菜 60g もやし 20g かつお節(糸削り) 2g 減塩醤油 2g <汁物> みそ汁(キャバツ・油揚げ) キャバツ 15g 油揚げ 3.5g みそ 8g 煮干し 3.5g <果物等> キウイ キウイ 1/2ヶ	<主食> スパゲティミートソース スパゲティ 100g 牛ひき肉 20g 豚ひき肉 20g 玉ねぎ 30g 人参 20g ピーマン 15g 生椎茸 10g トマトケチャップ 16g 中濃ソース 6g ホールトマト缶 6g サラダ油 2g <副菜> キャバツとコーンのサラダ キャバツ 50g 胡瓜 20g ホールコーン缶 10g 酢 2g サラダ油 2g 砂糖 1g 塩 0.3g こしょう 0.01g <汁物> スープ(わかめ・長ねぎ) 生わかめ 10g 長ねぎ 15g チキンコンソメ 0.8g 塩 0.3g こしょう 0.01g <果物等> みかん みかん 1ヶ	<主食> チャーハン 精白米 100g 玉ねぎ 20g 人参 12g グリーンピース(冷) 3g 鶏卵 12g 減塩醤油 1g 塩 0.2g 中華味 0.15g こしょう 0.01g サラダ油 4g ごま油 1.2g <副菜> 餃子 キャバツ 50g 豚ひき肉 20g ホールコーン缶 20g にら 10g 生姜 1g 塩 0.3g 片栗粉 1g 餃子の皮 5枚 サラダ油 3g 減塩醤油 3g 酢 3g ラー油 0.5ml <汁物> 中華スープ(白菜・椎茸) 白菜 20g 生椎茸 1枚 ごま油 1g チキンコンソメ 1g 塩 0.2g こしょう 0.05g <果物等> りんご りんご 1/2ヶ	<主食> パエリア 精白米 100g むきえび(冷) 20g あさりむき身(冷) 20g ツナフレーク 10g 人参 20g ピーマン 20g 玉ねぎ 30g カレー粉 1g 塩 0.2g こしょう 0.01g サラダ油 3g <副菜> ブロッコリーサラダ しめじ 20g ブロッコリー 60g ホールコーン缶 10g 減塩醤油 3g 酢 4g サラダ油 4g 塩 0.4g 白すりごま 0.6g <汁物> スープ(かぶ・かぶの葉) かぶ 30g かぶの葉 10g チキンコンソメ 0.8g 塩 0.3g <果物等> オレンジ オレンジ 1/2ヶ	Cal 604	Cal 759	Cal 657	Cal 729	Cal 641	Cal 719	Cal 593	
おやつ	牛乳 200ml 代替 豆乳 200ml お麩ラスク 小町麩 7g バター 10g 砂糖 5g	牛乳 200ml 代替 豆乳 200ml 市販菓子 せんべい 2枚 ビスケット 4枚	牛乳 200ml 代替 豆乳 200ml ホットケーキ ホットケーキミックス 40g サラダ油 2g	牛乳 200ml 代替 豆乳 200ml 市販菓子 せんべい 2枚 ビスケット 4枚	牛乳 200ml 代替 豆乳 200ml 市販菓子 せんべい 2枚 ビスケット 4枚	牛乳 200ml 代替 豆乳 200ml 市販菓子 せんべい 2枚 ビスケット 4枚 牛乳 20ml	牛乳 200ml 代替 豆乳 200ml 市販菓子 せんべい 2枚 ビスケット 4枚	牛乳 200ml 代替 豆乳 200ml 市販菓子 せんべい 2枚 ビスケット 4枚	Cal 256	Cal 306	Cal 298	Cal 306	Cal 356	Cal 306	Cal 306
夕食	<主食> ごはん 精白米 100g <主菜> 鶏のから揚げ 鶏もも肉20g 5ヶ 減塩醤油 4g 生姜 1.5g 酒 1.5g 片栗粉 12g サラダ油 10g 添)キャバツ 30g <副菜> 大根の煮物 大根 60g 人参 15g 砂糖 3g 減塩醤油 4g サラダ油 1g チンゲン菜とえのきのお浸し チンゲン菜 50g えのき茸 10g かつお節(糸削り) 2g 減塩醤油 2g <汁物> みそ汁(豆腐・にら) 絹ごし豆腐 30g にら 10g みそ 8g 煮干し 3.5g	<主食> ごはん 精白米 100g <主菜> 豚ロース小間 50g 酒 3g 塩 0.2g こしょう 0.01g サラダ油 1.5g 玉ねぎ 30g ピーマン 10g 生姜 2g ごま油 0.6g 減塩醤油 3g 酒 2g 砂糖 2g <副菜> 高野豆腐の炒め煮 高野豆腐 20g 人参 20g 大根 60g サラダ油 1g 砂糖 2g 減塩醤油 4g 白菜のごま和え 白菜 70g しめじ 10g 白いりごま 2g 砂糖 3g 減塩醤油 4g <汁物> みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) かぼちゃ 15g 長ねぎ 10g みそ 8g 煮干し 3.5g	<主食> ごはん 精白米 100g <主菜> ハンバーグ 豚ひき肉 80g 玉ねぎ 40g 人参 20g 鶏卵 20g パン粉 6g サラダ油 2g トマトケチャップ 9g 中濃ソース 6g <副菜> ブロッコリーの炒め物 ブロッコリー 60g ホールコーン缶 15g サラダ油 1.5g 塩 0.4g こしょう 0.01g マカロニサラダ マカロニ 8g キャバツ 30g 胡瓜 30g 人参 8g 塩 0.2g こしょう 0.01g マヨネーズ 7g <汁物> スープ(かぶ・わかめ) かぶ 20g 生わかめ 2g チキンコンソメ 0.8g 塩 0.3g こしょう 0.01g	<主食> ごはん 精白米 100g <主菜> 麻婆豆腐 木綿豆腐 130g 豚ひき肉 25g 長ねぎ 30g 人参 15g ピーマン 15g にんにく 0.7g 生姜 0.7g サラダ油 1.5g 砂糖 3g 減塩醤油 4g みそ 4g 片栗粉 3g <副菜> 大芋芋 さつまいも 80g サラダ油 3g 砂糖 2g 減塩醤油 1g 黒いりごま 1g 中華サラダ ホールコーン缶 15g 胡瓜 40g キャバツ 40g 生わかめ 3g 砂糖 6g 酢 2g ごま油 1.5g 塩 0.2g 減塩醤油 2g <汁物> 中華スープ(春雨・エリンギ) 春雨 8g エリンギ 15g ごま油 1g チキンコンソメ 1g 塩 0.3g こしょう 0.05g	<主食> ごまごはん 精白米 100g 白いりごま 1g 塩 0.2g <主菜> 揚げ出し豆腐 木綿豆腐 120g 片栗粉 8g サラダ油 5g 玉ねぎ 20g 大根 20g 万能ねぎ 5g 減塩醤油 6g 花かつお(だし用) 2g 生姜 0.5g 片栗粉 3g <副菜> 豚肉ともやしのカレー炒め もやし 60g 人参 8g ピーマン 8g 豚もも薄切り 20g 塩 0.3g カレー粉 0.3g サラダ油 1.5g 胡瓜の土佐和え 胡瓜 60g かつお節(糸削り) 1g 減塩醤油 1.5g <汁物> すまし汁(なす・えのき) なす 10g えのき茸 10g 減塩醤油 3g 塩 0.3g 花かつお(だし用) 3g	<主食> ごはん 精白米 100g <主菜> かれいの香味焼き かれい 100g 減塩醤油 5g みりん 5g 酒 3g 生姜 1g 長ねぎ 10g 添)ブロッコリー 30g マヨネーズ 5g <副菜> 茶碗蒸し 花かつお(だし用) 2g 水 100g 塩 0.2g 減塩醤油 3g 鶏卵 50g 鶏ささみ 10g 干椎茸 1g かまぼこ 10g 糸みつば 3g 小松菜と油揚げの和え物 小松菜 40g えのき茸 15g 油揚げ 5g 減塩醤油 1.5g 砂糖 0.5g みりん 0.5g <汁物> みそ汁(キャバツ・もやし) キャバツ 20g もやし 20g みそ 8g 煮干し 3.5g	<主食> ごはん 精白米 100g <主菜> 鮭のちゃんちゃん焼き 鮭 100g 人参 10g しめじ 10g ピーマン 10g 玉ねぎ 15g サラダ油 1g みそ 4.5g 砂糖 1.5g 酒 0.5g みりん 1.5g 長ねぎ 10g <副菜> 小松菜の煮浸し 小松菜 60g えのき茸 10g 砂糖 1.2g 減塩醤油 2g 花かつお(だし用) 3g かぼちゃのサラダ かぼちゃ 90g 人参 8g 胡瓜 15g マヨネーズ 7.5g 塩 0.2g こしょう 0.01g <汁物> すまし汁(豆腐・ねぎ) 絹ごし豆腐 25g 長ねぎ 10g 減塩醤油 3g 塩 0.3g 花かつお(だし用) 3g	Cal 806	Cal 762	Cal 801	Cal 842	Cal 656	Cal 746	Cal 733	