

タイプ4 献立別栄養量一覧表

1

■ボリュームたっぷりメニュー

	献立名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
朝食	トースト	326	8.5	1.3
	マカロニソテー	62	1.7	0.3
	果物	80	1.5	0
	ストレートティー	2	0.2	0
	小計	470	11.9	1.6
昼食	ごはん	336	5	0
	いわしのかば焼き	162	9.4	0.5
	なべしぎ	137	2.7	1.1
	おひたし	7	0.5	0.5
	小計	642	17.6	2.1
夕食	ごはん	336	5	0
	牛肉のすき煮	238	11.2	1.3
	和風いため	42	1.1	0.4
	辛みそあえ	16	0.5	0.4
	小計	632	17.8	2.1
間食	フルーツ白玉	105	1.4	0
	小計	105	1.4	0
	1日合計	1849	48.7	5.8

2

■色鮮やかメニュー

	献立名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
朝食	トースト	326	8.5	1.3
	コンソメ煮	86	2.7	0.8
	ヨーグルトあえ	114	3.5	0.1
	コーヒー	6	0.3	0
	小計	532	15	2.2
昼食	チキンライス	508	12.7	1
	スープ	39	2.4	0.9
	レモン煮	90	0.7	0
	小計	637	15.8	1.9
夕食	ごはん	336	5	0
	白身魚のフライ	172	10	0.5
	とろみ煮	113	2.6	0.9
	おろしあえ	22	0.5	0.3
	果物	34	0.9	0
	小計	677	19	1.7
	1日合計	1846	49.8	5.8

3

■おふくろ愛情メニュー

	献立名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
朝食	トースト	288	8.4	1.3
	ソテー	62	0.9	0.7
	ミルクティー	36	1.8	0.1
	ポテトサラダ	101	1.4	0.2
	グループフルーツはちみつかけ	98	1.4	0
	小計	585	13.9	2.3
昼食	お好み焼き	648	15.5	1
	小計	648	15.5	1
夕食	ごはん	336	5	0
	あじの塩焼き	58	9	0.4
	みそ田楽	186	4.5	1.5
	おひたし	10	0.5	0.4
	小計	590	19	2.3
	1日合計	1823	48.4	5.6

4

■涼感バランスメニュー

	献立名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
朝食	オーブントースト	417	10.3	1.7
	ヨーグルトあえ	119	3.5	0.1
	ジュース	92	0.2	0
	小計	628	14	1.8
昼食	天ぷらざるそば	482	16.4	1.3
	果物	86	1.1	0
	小計	568	17.5	1.3
夕食	ごはん	336	5	0
	クリームシチュー	209	7.2	1.1
	五目いため	70	1.9	1
	ホットサラダ	48	1.3	0.1
	小計	663	15.4	2.2
	1日合計	1859	46.9	5.3

5

■朝からしっかりメニュー

	献立名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
朝食	ロールパンサンド	422	10.9	1.4
	ヨーグルトサラダ	142	2.6	0.4
	果物	59	1.5	0
	レモンティー	5	0.2	0
	小計	628	15.2	1.8
昼食	中華丼	445	10.4	1.5
	ガーリックソテー	71	1.2	0.3
	なます	30	0.4	0.6
	小計	546	12	2.4
夕食	ごはん	336	5	0
	豚肉のマヨネーズ焼き	216	10.7	0.8
	含め煮	60	1.6	0.7
	焼きびたし	33	1.1	0.4
	小計	645	18.4	1.9
	1日合計	1819	45.6	6.1

6

■大好き香りメニュー

	献立名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
朝食	トースト	326	8.5	1.3
	ケチャップ煮	123	5.1	0.8
	コーヒー	6	0.3	0
	小計	455	13.9	2.1
昼食	ごはん	336	5	0
	赤魚のみぞれ煮	152	9.3	0.5
	春雨ソテー	74	1.3	0.8
	ヨーグルト	87	3.2	0.1
	小計	649	18.8	1.4
夕食	ビーフカレー	584	12.5	2.1
	サラダ	26	0.5	0.2
	いちごのワインコンポート	139	1.6	0
	小計	749	14.6	2.3
	1日合計	1853	47.3	5.8

タイプ4以外 献立・材料別 栄養量一覧表

1

■ボリュームたっぷりメニュー

	献立名	材 料	タイプ1	タイプ2	タイプ3	タイプ5	タイプ6
朝食	トースト	食パン ジャム マーガリン	60 小さじ2 小さじ2	60 小さじ2 小さじ2	60 小さじ2 小さじ2	90 小さじ2 小さじ2	90 小さじ2 小さじ2
	マカロニソテー	マカロニ ミックスベジタブル 油 塩 こしょう	10 5 小さじ1/2 小さじ1/16 少々	10 5 小さじ1/2 小さじ1/16 少々	10 5 小さじ1/2 小さじ1/16 少々	10 5 小さじ1/2 小さじ1/16 少々	10 5 小さじ1/2 小さじ1/16 少々
	果物	キウイフルーツ	150	150	150	150	150
	ストレートティー	紅茶	適量	適量	適量	適量	適量
	ミルクティー	紅茶 牛乳					適量 50
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	390 9.1 1.2	390 9.1 1.2	390 9.1 1.2	470 11.9 1.6	504 13.5 1.7
昼食	ごはん	ごはん	110	160	180	250	300
	いわしのかば焼き	いわし 白葱 紅生姜 小麦粉 油 しょうゆ A { みりん 酒	30 20 少々 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2	30 20 少々 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2	30 20 少々 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2	45 20 少々 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2	45 20 少々 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2
	なべしぎ	かばちゃんす 人参 油 みそ しょうゆ B { さとう だし汁	40 50 10 大さじ1/2 大さじ1/2 小さじ1/4 大さじ1/4	40 50 10 大さじ1/2 大さじ1/2 小さじ1/4 大さじ1/4	40 50 10 大さじ1/2 大さじ1/2 小さじ1/4 大さじ1/4	40 50 10 大さじ1/2 大さじ1/2 小さじ1/4 大さじ1/4	40 50 10 大さじ1/2 大さじ1/2 小さじ1/4 大さじ1/4
	おひたし	チンゲン菜 C { しょうゆ だし汁	50 小さじ1/2 少々	50 小さじ1/2 少々	50 小さじ1/2 少々	50 小さじ1/2 少々	50 小さじ1/2 少々
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	437 12.4 2.1	521 13.6 2.1	554 14.1 2.1	726 18.9 2.1	810 20.1 2.1
夕食	ごはん	ごはん	110	160	180	250	300
	牛肉のすき煮	牛もも薄切り肉 焼き豆腐 白菜 ごぼう 葱 くずきり(乾燥) 油 だし汁 しょうゆ A { 酒 さとう	30 0 70 20 5 15 小さじ1 適宜 大さじ1/2 小さじ1 小さじ1	30 20 70 20 5 15 小さじ1 適宜 大さじ1/2 小さじ1 小さじ1	40 20 70 20 5 15 小さじ1 適宜 大さじ1/2 小さじ1 小さじ1	40 20 70 20 5 15 小さじ1 適宜 大さじ1/2 小さじ1 小さじ1	40 20 70 20 5 15 小さじ1 適宜 大さじ1/2 小さじ1 小さじ1
	和風いため	わらび 人参 油 しょうゆ B { みりん だし汁	50 20 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2	50 20 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2	50 20 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2	50 20 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2	50 20 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2
	辛みそあえ	きゅうり 豆板醤 しょうゆ C { みりん 酒 さとう	40 少々 小さじ1/4 小さじ1/4 小さじ1/4 小さじ1/4	40 少々 小さじ1/4 小さじ1/4 小さじ1/4 小さじ1/4	40 少々 小さじ1/4 小さじ1/4 小さじ1/4 小さじ1/4	40 少々 小さじ1/4 小さじ1/4 小さじ1/4 小さじ1/4	40 少々 小さじ1/4 小さじ1/4 小さじ1/4 小さじ1/4
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	442 12 2.1	544 14.8 2.1	598 17.3 2.1	716 19.1 2.1	800 20.3 2.1
間食	フルーツ白玉	白玉粉 水 みかん缶 チェリー缶 A { さとう 水			20 大さじ1 20 1個 大さじ1/2	20 大さじ1 20 1個 大さじ1/2	20 大さじ1 20 1個 大さじ1/2
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	0 0 0	0 0 0	105 1.4 0	105 1.4 0	105 1.4 0
	1日合計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	1269 33.5 5.4	1455 37.5 5.4	1647 41.9 5.4	2017 51.3 5.8	2219 55.3 5.9

※赤字はタイプ4と相違することを意味しています。
※分量の数字はg表示です。

2

■色 鮮やかメニュー

	献立名	材 料	タイプ1	タイプ2	タイプ3	タイプ5	タイプ6
朝食	トースト	食パン ジャム マーガリン	60 小さじ2 小さじ2	60 小さじ2 小さじ2	60 小さじ2 小さじ2	90 小さじ2 小さじ2	90 小さじ2 小さじ2
	コンソメ煮	ベーコン 白菜 ブロッコリー 人参 油 コンソメ A { 塩 こしょう	5 70 30 20 小さじ1 小さじ1/4 適宜 小さじ1/16 少々	5 70 30 20 小さじ1 小さじ1/4 適宜 小さじ1/16 少々	5 70 30 20 小さじ1 小さじ1/4 適宜 小さじ1/16 少々	5 70 30 20 小さじ1 小さじ1/4 適宜 小さじ1/16 少々	5 70 30 20 小さじ1 小さじ1/4 適宜 小さじ1/16 少々
	コーヒー	コーヒー	適量	適量	適量	適量	適量
	ヨーグルトあえ	無糖ヨーグルト もも缶 さとう			90 50 大さじ1/2	90 50 大さじ1/2	90 50 大さじ1/2
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	338 8.7 1.7	338 8.7 1.7	452 12.2 1.8	532 15 2.2	532 15 2.2
昼食	チキンライス	鶏もも肉 酒 玉葱 マッシュルーム(水煮) グリんピース ごはん 油 A { ケチャップ 塩 こしょう	20 小さじ1/2 40 10 3 110 大さじ1/2 小さじ2 小1/8 少々	40 小さじ1/2 40 10 3 160 大さじ1/2 小さじ2 小1/8 少々	40 小さじ1/2 40 10 3 180 大さじ1/2 小さじ2 小1/8 少々	40 小さじ1/2 40 10 3 250 大さじ1/2 小さじ2 小1/8 少々	40 小さじ1/2 40 10 3 300 大さじ1/2 小さじ2 小1/8 少々
	スープ	菜の花 白葱 油 水 B { コンソメ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	50 5 小さじ1/2 120cc 小さじ1/4 小さじ1/4 小さじ1/16 少々	50 5 小さじ1/2 120cc 小さじ1/4 小さじ1/4 小さじ1/16 少々	50 5 小さじ1/2 120cc 小さじ1/4 小さじ1/4 小さじ1/16 少々	50 5 小さじ1/2 120cc 小さじ1/4 小さじ1/4 小さじ1/16 少々	50 5 小さじ1/2 120cc 小さじ1/4 小さじ1/4 小さじ1/16 少々
	レモン煮	さつま芋 レモン C { 水 さとう	50 10 適宜 大さじ1/2強	50 10 適宜 大さじ1/2強	50 10 適宜 大さじ1/2強	50 10 適宜 大さじ1/2強	50 10 適宜 大さじ1/2強
	ミルク煮	さつま芋 C { さとう 牛乳					50 大さじ1/2強 100
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	446 10.3 1.9	570 14.8 1.9	603 15.3 1.9	721 17.1 1.9	867 21.5 2
夕食	ごはん	ごはん	110	160	180	250	300
	白身魚のフライ	生椎茸 レタス こしょう 小麦粉 溶き卵 パン粉 揚げ油 中濃ソース	30 1枚 5 少々 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1	30 1枚 5 少々 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1	45 1枚 5 少々 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1	45 1枚 5 少々 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1	45 1枚 5 少々 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1
	とろみ煮	れんこん ほうれん草 人参 油 だし汁 A { しょうゆ こしょう 片栗粉 ごま油	100 30 20 小さじ1/2 適宜 小さじ1 少々 小さじ1/4 小さじ1/4	100 30 20 小さじ1/2 適宜 小さじ1 少々 小さじ1/4 小さじ1/4	100 30 20 小さじ1/2 適宜 小さじ1 少々 小さじ1/4 小さじ1/4	100 30 20 小さじ1/2 適宜 小さじ1 少々 小さじ1/4 小さじ1/4	100 30 20 小さじ1/2 適宜 小さじ1 少々 小さじ1/4 小さじ1/4
	おろしあえ	大根 きゅうり 生わかめ B { 酢 さとう 塩	70 10 3 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/16	70 10 3 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/16	70 10 3 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/16	70 10 3 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/16	70 10 3 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/16
	果物	いちご	100	100	100	100	100
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	477 13.5 1.6	561 14.7 1.6	594 15.2 1.6	761 20.3 1.7	845 21.5 1.7
1日合計	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	1261 32.5 5.2	1469 38.2 5.2	1649 42.7 5.3	2014 52.4 5.8	2244 58 5.9

献立・材料別 栄養量一覧表

■おふくろ愛情メニュー

	献立名	材 料	タイプ1	タイプ2	タイプ3	タイプ5	タイプ6
朝 食	トースト	食パン マーガリン	60 小さじ2	60 小さじ2	60 小さじ2	90 小さじ2	90 小さじ2
	ソテー	チンゲン菜 玉葱 人参 油 塩 こしょう	80 30 20 小さじ1 小さじ1/8 少々	80 30 20 小さじ1 小さじ1/8 少々	80 30 20 小さじ1 小さじ1/8 少々	80 30 20 小さじ1 小さじ1/8 少々	80 30 20 小さじ1 小さじ1/8 少々
	ポテトサラダ	じゃが芋 きゅうり A { マヨネーズ こしょう			70 5 大さじ1/2 少々	70 5 大さじ1/2 少々	70 5 大さじ1/2 少々
	グレープフルーツ はちみつかけ	グレープフルーツ はちみつ	150 小さじ2	150 小さじ2	150 小さじ2	150 小さじ2	150 小さじ2
	レモンティー	紅茶 レモン	適量 少々	適量 少々			
	ミルクティー	紅茶 牛乳			適量 50	適量 50	適量 50
	小計	エネルギー(kcal)	373	373	505	585	585
		たんぱく質(g)	8.1	8.1	11.1	13.9	13.9
		塩分(g)	1.6	1.6	1.9	2.3	2.3
	昼 食	お好み焼き	豚バラ薄切り肉 キャベツ 青ねぎ 天かす 青のり粉 A { 小麦粉 長芋 だし汁 油 中濃ソース	15 40 3 5 少々 70 30 適宜 小さじ1 大さじ1	30 40 3 5 少々 90 30 適宜 小さじ1 大さじ1	30 40 3 5 少々 90 30 適宜 小さじ1 大さじ1	30 40 3 5 少々 130 30 適宜 小さじ1 大さじ1
小計		エネルギー(kcal)	442	574	574	722	796
		たんぱく質(g)	9.8	13.7	13.7	17.2	19
		塩分(g)	1	1	1	1	1
ごはん		ごはん	110	160	180	250	300
あじの塩焼き		あじ 塩 トマト グリーンアスパラガス	30 小さじ1/16 30 20	30 小さじ1/16 30 20	30 小さじ1/16 30 20	40 小さじ1/16 30 20	40 小さじ1/16 30 20
みそ田楽		焼き豆腐 里芋 なす 大根 揚げ油 A { みそ 酒 さとう だし汁	15 60 40 50 大さじ3/4 小さじ2 大さじ1 少々	15 60 40 50 大さじ3/4 小さじ2 大さじ1 少々	15 60 40 50 大さじ3/4 小さじ2 大さじ1 少々	15 60 40 50 大さじ3/4 小さじ2 大さじ1 少々	15 60 40 50 大さじ3/4 小さじ2 大さじ1 少々
おひたし		白菜 人参 B { しょうゆ だし汁	40 5 小さじ1/2 少々	40 5 小さじ1/2 少々	40 5 小さじ1/2 少々	40 5 小さじ1/2 少々	40 5 小さじ1/2 少々
小計		エネルギー(kcal)	427	511	544	674	758
		たんぱく質(g)	14.7	15.9	16.4	20.3	21.5
	塩分(g)	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	
間 食	ジュース	果汁100%ジュース				200	200
	小計	エネルギー(kcal)	0	0	0	92	92
		たんぱく質(g)	0	0	0	0.2	0.2
		塩分(g)	0	0	0	0	0
1日合計	エネルギー(kcal)	1242	1458	1623	2073	2231	
	たんぱく質(g)	32.6	37.7	41.2	51.6	54.6	
	塩分(g)	4.9	4.9	5.2	5.6	5.6	

※分量の数字はg表示です。

※分量の数字はg表示です。

■涼感バランスメニュー

	献立名	材 料	タイプ1	タイプ2	タイプ3	タイプ5	タイプ6	
朝食	オープントースト	食パン マーガリン じゃが芋 油 トマト ピーマン A { ケチャップ マヨネーズ 粉チーズ	60 小さじ2 70 小さじ1/2 50 5 大さじ1/2 小さじ1 少々	60 小さじ2 70 小さじ1/2 50 5 大さじ1/2 小さじ1 少々	60 小さじ2 70 小さじ1/2 50 5 大さじ1/2 小さじ1 少々	90 小さじ2 70 小さじ1/2 50 5 大さじ1/2 小さじ1 少々	90 小さじ2 70 小さじ1/2 50 5 大さじ1/2 小さじ1 少々	
	ヨーグルトあえ	みかん 無糖ヨーグルト さとう			50 90 大さじ1	50 90 大さじ1	50 90 大さじ1	
	ジュース	果汁100%ジュース			200	200	200	
	コーヒー	コーヒー	適量	適量				
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	343	343	548	628	628	
			7.8	7.8	11.2	14	14	
			1.3	1.3	1.4	1.8	1.8	
昼食	天ぷらざるそば	えび さつまい しその葉 筍 生椎茸 A { 小麦粉 水 溶き卵 揚げ油 そば(ゆで) だし汁 B { しょうゆ みりん	1尾(10g) 20 1枚 10 1枚 大さじ1強 少々 6 90 50 大さじ1/2 小さじ1	1尾(10g) 20 1枚 10 1枚 大さじ1強 少々 6 140 50 大さじ1/2 小さじ1	1尾(10g) 20 1枚 10 1枚 大さじ1強 少々 6 180 50 大さじ1/2 小さじ1	1尾(10g) 20 1枚 10 1枚 大さじ1強 少々 6 270 50 大さじ1/2 小さじ1	1尾(10g) 20 1枚 10 1枚 大さじ1強 少々 6 320 50 大さじ1/2 小さじ1	
	果物	バナナ	100	100	100	100	100	
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	383	449	502	620	686	
			10.8	13.2	15.1	19.5	21.9	
			1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	
	夕食	ごはん	ごはん	110	160	180	250	300
		クリームシチュー	鶏もも肉 マカロニ 玉葱 人参 さやいんげん(冷) 油 クリームシチューの素 生クリーム	20 15 60 20 3 小さじ1/2 15 0	20 15 60 20 3 小さじ1/2 15 0	20 15 60 20 3 小さじ1/2 15 0	20 15 60 20 3 小さじ1/2 15 0	20 15 60 20 3 小さじ1/2 15 10cc
		五目いため	白菜 もやし 赤ピーマン しめじ コーン 油 コンソメ A { 塩 こしょう	100	100	100	100	100
				30	30	30	30	30
				10	10	10	10	10
10				10	10	10	10	
10				10	10	10	10	
ホットサラダ		オクラ カリフラワー マヨネーズ	30 20 小さじ1	30 20 小さじ1	30 20 小さじ1	30 20 小さじ1	30 20 小さじ1	
			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	512 13.2 2.2	596 14.4 2.2	629 14.9 2.2	747 16.7 2.2	856 18.3 2.2
			1日合計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	1238 31.8 4.8	1388 35.4 4.8	1679 41.2 4.9	1995 50.2 5.3

1日合計	たんぱく質 (g)
	塩分 (g)

タイプ4以外 献立・材料別 栄養量一覧表

5

■朝からしっかりメニューー

	献立名	材 料	タイプ1	タイプ2	タイプ3	タイプ5	タイプ6
朝食	ロールパンサンド	ロールパン マーガリン マカロニ マヨネーズ サラダ菜 赤ピーマン	60 小さじ2 10 大さじ1/2 10 5	60 小さじ2 10 大さじ1/2 10 5	60 小さじ2 10 大さじ1/2 10 5	90 小さじ2 10 大さじ1/2 10 5	90 小さじ2 10 大さじ1/2 10 5
	ヨーグルトサラダ	さつまいも きゅうり A { 無糖ヨーグルト さとう 塩 こしょう			60 5 50 大さじ1 小さじ1/16 少々	60 5 50 大さじ1 小さじ1/16 少々	60 5 50 大さじ1 小さじ1/16 少々
	果物	オレンジ	150	150	150	150	150
	レモンティー	紅茶 レモン	適量 少々	適量 少々	適量 少々	適量 少々	
	ミルクティー	紅茶 牛乳					適量 50
昼食	中華丼	いか 春雨 白菜 玉葱 人参 きくらげ 葱 油 水 中華だし(顆粒) A { 薄口しょうゆ 酒 こしょう 片栗粉 ごま油 ごはん	20 0 80 40 10 少々 3 小さじ1 適宜 小さじ1/3 大さじ1/4 小さじ1/2 少々 小さじ1/2 小さじ1/4 110	20 0 80 40 10 少々 3 小さじ1 適宜 小さじ1/3 大さじ1/4 小さじ1/2 少々 小さじ1/2 小さじ1/4 160	20 0 80 40 10 少々 3 小さじ1 適宜 小さじ1/3 大さじ1/4 小さじ1/2 少々 小さじ1/2 小さじ1/4 180	20 10 80 40 10 少々 3 小さじ1 適宜 小さじ1/3 大さじ1/4 小さじ1/2 少々 小さじ1/2 小さじ1/4 250	20 10 80 40 10 少々 3 小さじ1 適宜 小さじ1/3 大さじ1/4 小さじ1/2 少々 小さじ1/2 小さじ1/4 300
	ガーリックソテー	かまぼこ にんにく 油 塩 こしょう	50 5 小さじ1/2 小さじ1/16 少々	50 5 小さじ1/2 小さじ1/16 少々	50 5 小さじ1/2 小さじ1/16 少々	50 5 小さじ1/2 小さじ1/16 少々	50 5 小さじ1/2 小さじ1/16 少々
	なます	大根 人参 B { 塩 酢 さとう	50 10 小さじ1/8 小さじ2 小さじ1	50 10 小さじ1/8 小さじ2 小さじ1	50 10 小さじ1/8 小さじ2 小さじ1	50 10 小さじ1/8 小さじ2 小さじ1	50 10 小さじ1/8 小さじ2 小さじ1
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	395 9.8 2.4	479 11 2.4	512 11.5 2.4	664 13.3 2.4	748 14.5 2.4
	ごはん	ごはん	110	160	180	250	300
夕食	豚肉のマヨネーズ焼き	豚ロース薄切り肉 チンゲン菜 しめじ A { しょうゆ 酒 油 塩 こしょう マヨネーズ	30 70 20 小さじ1/4 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1/16 少々 小さじ1	50 70 20 小さじ1/4 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1/16 少々 小さじ1	50 70 20 小さじ1/4 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1/16 少々 小さじ1	50 70 20 小さじ1/4 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1/16 少々 小さじ1	50 70 20 小さじ1/4 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1/16 少々 小さじ1
	含め煮	里芋(冷) ふき(水煮) 人参 きぬさや だし汁 B { 薄口しょうゆ さとう	60 20 20 5 適宜 大さじ1/4 小さじ1	60 20 20 5 適宜 大さじ1/4 小さじ1	60 20 20 5 適宜 大さじ1/4 小さじ1	60 20 20 5 適宜 大さじ1/4 小さじ1	60 20 20 5 適宜 大さじ1/4 小さじ1
	焼きびたし	まいたけ ピーマン 油 C { しょうゆ みりん だし汁	20 25 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/4 少々	20 25 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/4 少々	20 25 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/4 少々	20 25 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/4 少々	20 25 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/4 少々
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	441 12.3 1.8	578 17.4 1.9	611 17.9 1.9	729 19.7 1.9	813 20.9 1.9
	1日合計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	1228 31.7 5.2	1449 38 5.3	1657 41.6 5.7	2021 48.2 6.1	2220 52.2 6.2

6

■大好き香りメニューー

	献立名	材 料	タイプ1	タイプ2	タイプ3	タイプ5	タイプ6
朝食	トースト	食パン ジャム マーガリン	60 小さじ2 小さじ2	60 小さじ2 小さじ2	60 小さじ2 小さじ2	90 小さじ2 小さじ2	90 小さじ2 小さじ2
	ケチャップ煮	大豆(水煮) マカロニ キャベツ 人参 さやいんげん 油 A { 水 コンソメ ケチャップ こしょう	15 0 70 20 5 小さじ1/2 適宜 小さじ1/4 小さじ2 少々	15 0 70 20 5 小さじ1/2 適宜 小さじ1/4 小さじ2 少々	15 10 70 20 5 小さじ1/2 適宜 小さじ1/4 小さじ2 少々	15 10 70 20 5 小さじ1/2 適宜 小さじ1/4 小さじ2 少々	
	コーヒー	コーヒー	適量	適量	適量	適量	適量
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	337 9.8 1.7	337 9.8 1.7	375 11.1 1.7	455 13.9 2.1	455 13.9 2.1
	ごはん	ごはん	110	160	180	250	300
	赤魚のみぞれ煮	赤魚 小麦粉 揚げ油 大根 A { 水 しょうゆ 酒 みりん なす 揚げ油	30 40 適宜 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1/4 30	30 40 適宜 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1/4 30	30 40 適宜 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1/4 30	50 40 適宜 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1/4 30	
	春雨ソテー	春雨 チンゲン菜 赤ピーマン しめじ 油 B { しょうゆ 酒	10 90 10 20 小さじ1/2 大さじ1/4 小さじ1	10 90 10 20 小さじ1/2 大さじ1/4 小さじ1	10 90 10 20 小さじ1/2 大さじ1/4 小さじ1	10 90 10 20 小さじ1/2 大さじ1/4 小さじ1	
ヨーグルト	無糖ヨーグルト さとう			90 大さじ1	90 大さじ1	180 大さじ1	
小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	376 9.9 1.3	460 11.1 1.3	580 14.8 1.4	733 20.1 1.4	873 24.6 1.5	
夕食	ビーフカレー	牛小間肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリーンピース カレールウ 油 水 ごはん	15 40 30 20 3 20 小さじ1/2 適宜 110	30 40 30 20 3 20 小さじ1/2 適宜 160	30 40 30 20 3 20 小さじ1/2 適宜 180	30 40 30 20 3 20 小さじ1/2 適宜 250	30 40 30 20 3 20 小さじ1/2 適宜 300
	サラダ	生わかめ きゅうり コーン レタス ドレッシング	3 5 10 10 小さじ1	3 5 10 10 小さじ1	3 5 10 10 小さじ1	3 5 10 10 小さじ1	3 5 10 10 小さじ1
	いちごの ワインコンポート	いちご 赤ワイン グラニュー糖	150 100 小さじ1	150 100 小さじ1	150 100 小さじ1	150 100 小さじ1	150 100 小さじ1
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	560 9.9 2.3	682 13.6 2.3	715 14.1 2.3	833 15.9 2.3	917 17.1 2.3
	1日合計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	1273 29.6 5.3	1479 34.5 5.3	1670 40 5.4	2021 49.9 5.8	2245 55.6 5.9

※赤字はタイプ4と相違することを意味しています。

※分量の数字はg表示です。