

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	ごはん	336	5	0
	野菜いため	43	1.2	0.6
	春雨とひじきの酢のもの	45	0.3	0.2
	辛子あえ	30	0.7	0.5
	小計	454	7.2	1.3
昼食	天津飯	489	13.7	1.5
	五目ナムル	49	5.3	1
	果物	59	0.4	0
	小計	597	19.4	2.5
夕食	ごはん	336	5	0
	豚肉のロール串カツ	327	12.7	0.4
	お手軽トマトスープ	66	1.2	1.1
	おひたし	7	0.6	0.5
	小計	736	19.5	2
1日合計		1787	46.1	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	クロワッサン	396	6.4	1
	カラフルスクランブルエッグ	104	6.6	0.5
	ジュース	70	1.4	0
	小計	570	14.4	1.5
昼食	焼き豚チャーハン	435	9.4	1.4
	トマトとオニオンのサラダ	38	0.7	0.1
	春雨スープ	59	1	1.1
	果物	78	2	0
	小計	610	13.1	2.6
夕食	ごはん	336	5	0
	さばの幽庵焼き	122	11.2	0.6
	じゃが芋のガーリックソテー	106	1.7	0.6
	焼きなすの土佐仕立て	22	1.5	0.4
	スイートパンプキン	57	0.8	0
	小計	643	20.2	1.6
1日合計		1823	47.7	5.7

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	ごはん	336	5	0
	けんちん煮	110	4.4	1
	長芋たんざく	36	1.4	0.4
	果物	80	1.1	0
	小計	562	11.9	1.4
昼食	関西風肉うどん	448	12.9	3.9
	なすのしそあえ	106	0.9	0.5
	ふかし芋	92	0.8	0
	小計	646	14.6	4.4
夕食	ごはん	336	5	0
	秋刀魚のみぞれ煮	175	9.9	0.5
	松茸の土瓶蒸し	23	1	0.8
	ごまみそあえ	42	2.3	0.3
	小計	576	18.2	1.6
1日合計		1784	44.7	7.4

(うどんの汁を残した場合 塩分4.7g)

4

■秋の実りメニュー

	献立名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
朝食	トースト	327	8.4	1.3
	コーンクリーム煮	117	5.4	0.9
	コーヒー	6	0.3	0
	果物	90	0.6	0
	小計	540	14.7	2.2
昼食	ごはん	336	5	0
	炙りまぐろ	56	8.5	0.5
	さつま芋の天ぷら	201	2.6	0
	ゆで餅のくるみたれ	88	1.6	0.2
	小計	681	17.7	0.7
夕食	きのこの混ぜごはん	378	7.1	1.7
	吹き寄せ煮	109	4.8	0.9
	ごぼうの七味マヨネーズ	64	0.7	0.2
	きぬかつぎ	80	1.5	0.3
	小計	631	14.1	3.1
1日合計		1852	46.5	6

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	ごはん	336	5	0
	じゃが芋のみそ汁	49	2	0.9
	目玉焼き	101	6.5	0.5
	二色ごまあえ	24	1.3	0.4
	柿のみぞれあえ	23	0.3	0.3
	果物	54	0.6	0
	小計	587	15.7	2.1
昼食	ごはん	336	5	0
	たいのホイル焼き	121	12.2	0.5
	なすの田楽	65	1.3	0.6
	トマトとわかめのあえもの	23	0	0.6
	小計	545	19.2	1.7
夕食	ハヤシライス	532	10.2	2.1
	コーンサラダ	29	0.5	0.2
	ワインゼリー	62	0	0
	小計	623	10.8	2.3
1日合計		1755	45.7	6.1

6

■行楽お出かけメニュー

	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
	マッシュポテト	33	0.8	0.3
	サラダ	28	0.6	0.1
	レモンティー	5	0.2	0
	果物	43	0.3	0
	小計	435	10.4	1.7
昼食	おむすび	337	5.3	0
	ミックスフライ	217	6.2	0.7
	煮しめ	53	1.4	1
	栗の甘露煮	36	0.3	0
	なます	17	0.2	0.3
	果物	45	0.7	0
	小計	705	14.1	2
夕食	ごはん	336	5	0
	焼き鳥	122	12.3	1
	かぶの煮もの	47	1.6	0.5
	菊花あえ	15	1.6	0.5
	さつま芋スティック	126	0.8	0
	小計	646	21.3	2
1日合計		1786	45.8	5.7

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	ごはん	ごはん	110	160	180	250	300
	野菜いため	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン バター 塩 こしょう	60 20 10 10 小さじ1/2 小さじ1/8 少々	60 20 10 10 小さじ1/2 小さじ1/8 少々	60 20 10 10 小さじ1/2 小さじ1/8 少々	60 20 10 10 小さじ1/2 小さじ1/8 少々	60 20 10 10 小さじ1/2 小さじ1/8 少々
	春雨とひじきの酢のもの	ひじき 春雨 貝割れ菜 酢 A) しょうゆ さとう	大さじ1/2 10 少々 小さじ1 小さじ1/4 小さじ1/2	大さじ1/2 10 少々 小さじ1 小さじ1/4 小さじ1/2	大さじ1/2 10 少々 小さじ1 小さじ1/4 小さじ1/2	大さじ1/2 10 少々 小さじ1 小さじ1/4 小さじ1/2	大さじ1/2 10 少々 小さじ1 小さじ1/4 小さじ1/2
	辛子あえ	きゅうり ミニトマト (練り辛子 B) ごま油 しょうゆ	30 1個 少々 小さじ1/2 小さじ1/2	30 1個 少々 小さじ1/2 小さじ1/2	30 1個 少々 小さじ1/2 小さじ1/2	30 1個 少々 小さじ1/2 小さじ1/2	30 1個 少々 小さじ1/2 小さじ1/2
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	303 5 1.3	387 6.2 1.3	420 6.7 1.3	538 8.5 1.3	622 9.7 1.3
昼食	天津飯	かに缶 卵 筍 干しいたけ 青ねぎ A) 塩 酒 油 水 中華だし しょうゆ B) 酒 さとう こしょう C) 片栗粉 水 ごま油 ごはん	10 1個 10 1/2枚 3 小さじ1/16 小さじ1/2 小さじ1 適宜 小さじ1/4 小さじ1/2 大さじ1/4 小さじ1/4 少々 小さじ1/2 大さじ1 小さじ1/4 110	10 1個 10 1/2枚 3 小さじ1/16 小さじ1/2 小さじ1 適宜 小さじ1/4 小さじ1/2 大さじ1/4 小さじ1/4 少々 小さじ1/2 大さじ1 小さじ1/4 160	10 1個 10 1/2枚 3 小さじ1/16 小さじ1/2 小さじ1 適宜 小さじ1/4 小さじ1/2 大さじ1/4 小さじ1/4 少々 小さじ1/2 大さじ1 小さじ1/4 180	10 1個 10 1/2枚 3 小さじ1/16 小さじ1/2 小さじ1 適宜 小さじ1/4 小さじ1/2 大さじ1/4 小さじ1/4 少々 小さじ1/2 大さじ1 小さじ1/4 250	10 1個 10 1/2枚 3 小さじ1/16 小さじ1/2 小さじ1 適宜 小さじ1/4 小さじ1/2 大さじ1/4 小さじ1/4 少々 小さじ1/2 大さじ1 小さじ1/4 300
	五目ナムル	ささ身 もやし ぜんまい ほうれん草 人参 しょうゆ D) ごま油 豆板醤	0 40 20 20 10 大さじ1/4 小さじ1/4 少々	0 40 20 20 10 大さじ1/4 小さじ1/4 少々	15 40 20 20 10 大さじ1/4 小さじ1/4 少々	15 40 20 20 10 大さじ1/4 小さじ1/4 少々	15 40 20 20 10 大さじ1/4 小さじ1/4 少々
	果物	ぶどう	0	0	100	100	100
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	371 13.4 2.5	455 14.6 2.5	563 18.9 2.5	681 20.7 2.5	765 21.9 2.5
夕食	ごはん	ごはん	110	160	180	250	300
	豚肉のロール串カツ	豚もも薄切り肉 しその葉 かまぼこ なす ピーマン キャベツ きゅうり 小麦粉 溶き卵 パン粉 揚げ油 中濃ソース	20 1枚 30 20 10 20 5 適宜 適宜 適宜 適宜 小さじ1	20 1枚 30 20 10 20 5 適宜 適宜 適宜 適宜 小さじ1	20 1枚 30 20 10 20 5 適宜 適宜 適宜 適宜 小さじ1	40 2枚 30 20 10 20 5 適宜 適宜 適宜 適宜 小さじ1	40 2枚 30 20 10 20 5 適宜 適宜 適宜 適宜 小さじ1
	お手軽トマトスープ	トマトジュース(食塩無添加) 玉ねぎ セロリ パセリ 油 コンソメ 水 ケチャップ A) ウスターソース さとう 塩 こしょう	80 20 20 少々 小さじ1/2 小さじ1/4 適宜 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1/16 少々	80 20 20 少々 小さじ1/2 小さじ1/4 適宜 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1/16 少々	80 20 20 少々 小さじ1/2 小さじ1/4 適宜 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1/16 少々	80 20 20 少々 小さじ1/2 小さじ1/4 適宜 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1/16 少々	80 20 20 少々 小さじ1/2 小さじ1/4 適宜 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1/16 少々
	おひたし	チンゲン菜 B) しょうゆ だし汁	60 小さじ1/2 少々	60 小さじ1/2 少々	60 小さじ1/2 少々	60 小さじ1/2 少々	60 小さじ1/2 少々
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	518 12.6 2	602 13.8 2	635 14.3 2	820 20.8 2	904 22 2
	1日合計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	1192 31 5.8	1444 34.6 5.8	1618 39.9 5.8	2039 50 5.8	2291 53.6 5.8

※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	クロワッサン	クロワッサン いちごジャム	1個40 小さじ2	1個40 小さじ2	1個40 小さじ2	2個80 小さじ2	2個80 小さじ2
	カラフルスクランブルエッグ	卵 人参 グリーンアスパラガス レタス 油 塩 こしょう	1/2個 20 10 5 小さじ1/2 小さじ1/16 少々	1個 20 10 5 小さじ1/2 小さじ1/16 少々	1個 20 10 5 小さじ1/2 小さじ1/16 少々	1個 20 10 5 小さじ1/2 小さじ1/16 少々	1個 20 10 5 小さじ1/2 小さじ1/16 少々
	ジュース	果汁100%ジュース	200	200	200	200	200
	ヨーグルト	無糖ヨーグルト さとう	0 0	0 0	0 0	90 小さじ1	90 小さじ1
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	353 8.2 0.9	391 11.3 1	391 11.3 1	638 17.6 1.6	638 17.6 1.6
昼食	焼き豚チャーハン	焼き豚 まいたけ 赤ピーマン 黄ピーマン 緑ピーマン サラダ菜 ごはん 油 塩 こしょう しょうゆ	15 20 5 5 5 3~4枚 110 大さじ1/2 小さじ1/8 少々 小さじ1/2	15 20 5 5 5 3~4枚 160 大さじ1/2 小さじ1/8 少々 小さじ1/2	15 20 5 5 5 3~4枚 180 大さじ1/2 小さじ1/8 少々 小さじ1/2	15 20 5 5 5 3~4枚 250 大さじ1/2 小さじ1/8 少々 小さじ1/2	15 20 5 5 5 3~4枚 300 大さじ1/2 小さじ1/8 少々 小さじ1/2
	トマトとオニオンのサラダ	玉ねぎ トマト 貝割れ菜 ドレッシング	30 50 少々 小さじ1	30 50 少々 小さじ1	30 50 少々 小さじ1	30 50 少々 小さじ1	30 50 少々 小さじ1
	春雨スープ	春雨 もやし ニラ 生姜(絞り汁) 中華だし A) 水 塩 こしょう	10 20 5 少々 小さじ1/2 130 小さじ1/16 少々	10 20 5 少々 小さじ1/2 130 小さじ1/16 少々	15 20 5 少々 小さじ1/2 130 小さじ1/16 少々	15 20 5 少々 小さじ1/2 130 小さじ1/16 少々	15 20 5 少々 小さじ1/2 130 小さじ1/16 少々
	果物	オレンジ	1個300g	1個300g	1個300g	1個300g	1個300g
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	442 10.9 2.6	526 12.1 2.6	576 12.6 2.6	694 14.4 2.6	778 15.6 2.6
夕食	ごはん	ごはん	110	160	180	250	300
	さばの幽庵焼き	さば しし唐 しめじ ゆずの絞り汁 A) しょうゆ みりん	30 2本 20 少々 小さじ1/2 小さじ1/2	30 2本 20 少々 小さじ1/2 小さじ1/2	50 2本 20 少々 小さじ1/2 小さじ1/2	50 2本 20 少々 小さじ1/2 小さじ1/2	50 2本 20 少々 小さじ1/2 小さじ1/2
	じゃが芋のガーリックソテー	じゃが芋 レッドオニオン パセリ にんにく オリーブ油 塩 こしょう	60 50 少々 少々 小さじ1 小さじ1/8 少々	60 50 少々 少々 小さじ1 小さじ1/8 少々	60 50 少々 少々 小さじ1 小さじ1/8 少々	60 50 少々 少々 小さじ1 小さじ1/8 少々	60 50 少々 少々 小さじ1 小さじ1/8 少々
	焼きなすの土佐仕立て	なす 花カツオ しょうゆ	80 少々 小さじ1/2	80 少々 小さじ1/2	80 少々 小さじ1/2	80 少々 小さじ1/2	80 少々 小さじ1/2
	スイートパンプキン	かぼちゃ B) さとう バター	40 小さじ1/2 小さじ1/2	40 小さじ1/2 小さじ1/2	40 小さじ1/2 小さじ1/2	40 小さじ1/2 小さじ1/2	40 小さじ1/2 小さじ1/2
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	452 13.9 1.5	536 15.1 1.5	609 19.7 1.6	727 21.5 1.6	811 22.7 1.6
	1日合計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	1247 33 5	1453 38.5 5.1	1576 43.6 5.2	2059 53.5 5.8	2227 55.9 5.8

タイプ4以外 献立・材料別 栄養量一覧表

3

■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	ごはん	ごはん	110	160	180	250	300
	けんちん煮	木綿豆腐 ごぼう 大根 人参 さやいんげん 油 しょうゆ A 塩 だし汁 B 片栗粉 水	50 20 50 20 5 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/8 適宜 小さじ1/2 大さじ1	50 20 50 20 5 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/8 適宜 小さじ1/2 大さじ1	50 20 50 20 5 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/8 適宜 小さじ1/2 大さじ1	50 20 50 20 5 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/8 適宜 小さじ1/2 大さじ1	50 20 50 20 5 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/8 適宜 小さじ1/2 大さじ1
	長芋たんご	長芋 きゅうり しょうゆ	50 5 小さじ1/2	50 5 小さじ1/2	50 5 小さじ1/2	50 5 小さじ1/2	50 5 小さじ1/2
	果物	りんご キウイフルーツ	50 100	50 100	50 100	50 100	50 100
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	411 9.7 1.4	495 10.9 1.4	528 11.4 1.4	646 13.2 1.4	730 14.4 1.4
昼 食	関西風うどん	牛薄切り肉 玉ねぎ 青ねぎ 油 だし汁 A しょうゆ みりん うどん(ゆで) だし汁 薄口しょうゆ B みりん 酒 塩 C しょうゆ しょうゆ	15 70 3 小さじ1 適宜 小さじ1/2 小さじ1/2 200 1カップ 大さじ1/2 大さじ1/2 大さじ1/2 大さじ1/4 70 0 1枚 小さじ1 小さじ1/16 少々 小さじ1/4	15 70 3 小さじ1 適宜 小さじ1/2 小さじ1/2 200 1カップ 大さじ1/2 大さじ1/2 大さじ1/2 大さじ1/4 70 0 1枚 小さじ1 小さじ1/16 少々 小さじ1/4	15 70 3 小さじ1 適宜 小さじ1/2 小さじ1/2 250 1カップ 大さじ1/2 大さじ1/2 大さじ1/2 大さじ1/4 70 0 1枚 小さじ1 小さじ1/16 少々 小さじ1/4	30 70 3 小さじ1 適宜 小さじ1/2 小さじ1/2 300 1カップ 大さじ1/2 大さじ1/2 大さじ1/2 大さじ1/4 70 適宜 1枚 0 小さじ1/16 少々 小さじ1/4	30 70 3 小さじ1 適宜 小さじ1/2 小さじ1/2 300 1カップ 大さじ1/2 大さじ1/2 大さじ1/2 大さじ1/4 70 適宜 1枚 0 小さじ1/16 少々 小さじ1/4
	なすのしそあえ	なす 揚げ油 しその葉 油 塩 C しょうゆ しょうゆ	70 0 1枚 小さじ1 小さじ1/16 少々 小さじ1/4	70 0 1枚 小さじ1 小さじ1/16 少々 小さじ1/4	70 0 1枚 小さじ1 小さじ1/16 少々 小さじ1/4	70 適宜 1枚 0 小さじ1/16 少々 小さじ1/4	70 適宜 1枚 0 小さじ1/16 少々 小さじ1/4
	ふかし芋	さつまいも	0	0	70	70	70
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	410 10 4.2	410 10 4.2	502 10.8 4.2	698 15.9 4.5	698 15.9 4.5
夕 食	ごはん	ごはん	110	160	180	250	300
	秋刀魚のみぞれ煮	秋刀魚 大根 赤唐辛子 水 しょうゆ A みりん 酒	30 50 少々 適宜 小さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1/2	30 50 少々 適宜 小さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1/2	50 50 少々 適宜 小さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1/2	50 50 少々 適宜 小さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1/2	50 50 少々 適宜 小さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1/2
	松茸の土瓶蒸し	松茸 生ふ ぎんなん(水煮) 三つ葉 すだち だし汁 B 薄口しょうゆ 塩 酒	10 3 2個 少々 少々 1カップ 小さじ1/4 小さじ1/8 小さじ1/2	10 3 2個 少々 少々 1カップ 小さじ1/4 小さじ1/8 小さじ1/2	10 3 2個 少々 少々 1カップ 小さじ1/4 小さじ1/8 小さじ1/2	10 3 2個 少々 少々 1カップ 小さじ1/4 小さじ1/8 小さじ1/2	10 3 2個 少々 少々 1カップ 小さじ1/4 小さじ1/8 小さじ1/2
	ごまみそあえ	ほうれん草 ごま みそ C さとう だし汁	60 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/2 少々	60 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/2 少々	60 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/2 少々	60 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/2 少々	60 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/2 少々
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	363 12.2 1.6	447 13.4 1.6	542 17.7 1.6	660 19.5 1.6	744 20.7 1.6
	1日合計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	1184 31.9 7.2	1352 34.3 7.2	1572 39.9 7.2	2004 48.6 7.5	2172 51 7.5

(うどんの汁を残した場合) (4.5g) (4.5g) (4.5g) (4.8g) (4.8g)

※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。

4

■秋の美りメニュー

	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 マーガリン マーマレード	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
	コーンクリーム煮	ベーコン キャベツ パセリ 水 クリーミコーン 牛乳 A コンソメ 塩 こしょう	0 100 少々 大さじ2 大さじ2 1/2カップ 小さじ1/4 小さじ1/16 少々	0 100 少々 大さじ2 大さじ2 1/2カップ 小さじ1/4 小さじ1/16 少々	0 100 少々 大さじ2 大さじ2 1/2カップ 小さじ1/4 小さじ1/16 少々	15 100 少々 大さじ2 大さじ2 1/2カップ 小さじ1/4 小さじ1/16 少々	15 100 少々 大さじ2 大さじ2 1/2カップ 小さじ1/4 小さじ1/16 少々
	コーヒー	コーヒー	適宜	適宜	適宜	適宜	適宜
	果物	柿	1個170	1個170	1個170	1個170	1個170
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	460 11.9 1.8	460 11.9 1.8	460 11.9 1.8	601 16.6 2.5	601 16.6 2.5
昼 食	ごはん	ごはん	110	160	180	250	300
	炙りまぐろ	まぐろ しその葉 玉ねぎ 人参 きゅうり レモン 練りわさび しょうゆ	30 1枚 20 10 10 1枚 少々 小さじ1/2	30 1枚 20 10 10 1枚 少々 小さじ1/2	30 1枚 20 10 10 1枚 少々 小さじ1/2	30 1枚 20 10 10 1枚 少々 小さじ1/2	30 1枚 20 10 10 1枚 少々 小さじ1/2
	さつまいもの天ぷら	さつまいも し唐 小麦粉 A 水 溶き卵 揚げ油	50 2本 大さじ2 少々 小さじ1 適宜	50 2本 大さじ2 少々 小さじ1 適宜	50 2本 大さじ2 少々 小さじ1 適宜	50 2本 大さじ2 少々 小さじ1 適宜	50 2本 大さじ2 少々 小さじ1 適宜
	果物	キウイフルーツ	50	50	50	0	0
	ゆで餅のくるみたれ	もち くるみ(ロースト) B さとう しょうゆ	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0	25 3 大さじ1/4 小さじ1/4	25 3 大さじ1/4 小さじ1/4
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	469 14.4 0.5	553 15.6 0.5	586 16.1 0.5	765 19 0.7	849 20.2 0.7
夕 食	きのこの混ぜごはん	生椎茸 えのき茸 しめじ まいたけ だし汁 しょうゆ A みりん 酒 ごはん ゆずの皮 三つ葉	10 10 10 10 大さじ2 小さじ2 小さじ1 小さじ2 110 少々 少々	10 10 10 10 大さじ2 小さじ2 小さじ1 小さじ2 160 少々 少々	10 10 10 10 大さじ2 小さじ2 小さじ1 小さじ2 180 少々 少々	10 10 10 10 大さじ2 小さじ2 小さじ1 小さじ2 250 少々 少々	10 10 10 10 大さじ2 小さじ2 小さじ1 小さじ2 300 少々 少々
	吹き寄せ煮	鶏もも肉 ぎんなん(水煮) 大根 れんこん 人参 きぬさや 油 だし汁 B しょうゆ みりん	0 2個 40 20 10 5 適宜 小さじ1 小さじ1	0 2個 40 20 10 5 適宜 小さじ1 小さじ1	20 2個 40 20 10 5 適宜 小さじ1 小さじ1	20 2個 40 20 10 5 適宜 小さじ1 小さじ1	20 2個 40 20 10 5 適宜 小さじ1 小さじ1
	ごぼうの七味マヨネーズ	ごぼう 人参 七味唐辛子 マヨネーズ	20 10 少々 大さじ1/2	20 10 少々 大さじ1/2	20 10 少々 大さじ1/2	20 10 少々 大さじ1/2	20 10 少々 大さじ1/2
	きぬかつぎ	里芋 C 黒ごま 塩 栗甘露煮	0 0 0 0	0 0 0 0	60 少々 小さじ1/16 1個	60 少々 小さじ1/16 1個	60 少々 小さじ1/16 1個
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	360 7.2 2.8	444 8.4 2.8	597 13.6 3.1	715 15.4 3.1	799 16.6 3.1
	1日合計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	1289 33.5 5.1	1457 35.9 5.1	1643 41.6 5.4	2081 51 6.3	2249 53.4 6.3

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

	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	ごはん	ごはん	110	160	180	250	300
	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋 ほうれん草 みそ だし汁	40 20 130 130	40 20 130 130	40 20 130 130	40 20 130 130	40 20 130 130
	目玉焼き	卵 ミニトマト サラダ菜 油 塩 こしょう	1個 2個 1枚 小さじ1/2 小さじ1/16 少々	1個 2個 1枚 小さじ1/2 小さじ1/16 少々	1個 2個 1枚 小さじ1/2 小さじ1/16 少々	1個 2個 1枚 小さじ1/2 小さじ1/16 少々	1個 2個 1枚 小さじ1/2 小さじ1/16 少々
	二色ごまあえ	さやいんげん 人参 いりごま A{しょうゆ だし汁	40 10 小さじ1/2 小さじ1/2 少々	40 10 小さじ1/2 小さじ1/2 少々	40 10 小さじ1/2 小さじ1/2 少々	40 10 小さじ1/2 小さじ1/2 少々	40 10 小さじ1/2 小さじ1/2 少々
	柿のみぞれあえ	柿 大根 酢 B{さとう 塩	10 50 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/16	10 50 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/16	10 50 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/16	10 50 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/16	10 50 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/16
	果物	いちじく	1個100	1個100	1個100	1個100	1個100
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	436 13.5 2.1	520 14.7 2.1	553 15.2 2.1	671 17 2.1	755 18.2 2.1
昼食	ごはん	ごはん	110	160	180	250	300
	たいのホイル焼き	たい(正味) 酒 白菜 人参 ピーマン まいたけ しょうゆ かぼす	30 小さじ1/2 40 10 5 20 小さじ1/2 1/2個	30 小さじ1/2 40 10 5 20 小さじ1/2 1/2個	30 小さじ1/2 40 10 5 20 小さじ1/2 1/2個	50 小さじ1/2 40 10 5 20 小さじ1/2 1/2個	50 小さじ1/2 40 10 5 20 小さじ1/2 1/2個
	なすの田楽	なす けしの実 油 赤みそ A{みりん だし汁	50 少々 小さじ1 小さじ1 小さじ1 少々	50 少々 小さじ1 小さじ1 小さじ1 少々	50 少々 小さじ1 小さじ1 小さじ1 少々	50 少々 小さじ1 小さじ1 小さじ1 少々	50 少々 小さじ1 小さじ1 小さじ1 少々
	トマトとわかめのあえもの	トマト しその葉 生わかめ B{しょうゆ ごま油	50 1枚 10 小さじ1/2 小さじ1/4	50 1枚 10 小さじ1/2 小さじ1/4	50 1枚 10 小さじ1/2 小さじ1/4	50 1枚 10 小さじ1/2 小さじ1/4	50 1枚 10 小さじ1/2 小さじ1/4
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	355 12.7 1.6	439 13.9 1.6	472 14.4 1.6	629 20.5 1.7	713 21.7 1.7
	ハヤシライス	牛薄切り肉 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース 油 水 ハヤシルウの素 ごはん	15 80 10 小さじ1 小さじ1/2 1/2カップ 20 110	15 80 10 小さじ1 小さじ1/2 1/2カップ 20 160	15 80 10 小さじ1 小さじ1/2 1/2カップ 20 180	15 80 10 小さじ1 小さじ1/2 1/2カップ 20 250	15 80 10 小さじ1 小さじ1/2 1/2カップ 20 300
	コーンサラダ	コーン きゅうり 赤ピーマン サニーレタス ドレッシング	大さじ1 10 5 2枚 小さじ1	大さじ1 10 5 2枚 小さじ1	大さじ1 10 5 2枚 小さじ1	大さじ1 10 5 2枚 小さじ1	大さじ1 10 5 2枚 小さじ1
	果物	ぶどう	3粒60	3粒60	3粒60	0	0
	ワインゼリー	ぶどう ロゼワイン A{水 粉寒天 さとう	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	1粒20 25 1/2カップ 1 大さじ1	1粒20 25 1/2カップ 1 大さじ1
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	445 8.7 2.3	512 9.8 2.3	545 10.3 2.3	707 12.1 2.3	791 13.3 2.3
	1日合計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	1236 34.9 6	1471 38.4 6	1570 39.9 6	2007 49.6 6.1	2259 53.2 6.1

※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。

6

■行楽お出かけメニュー

	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 いちごジャム	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
	マッシュポテト	じゃが芋 バター A{普通牛乳 塩	40 少々 小さじ1 小さじ1/16	40 少々 小さじ1 小さじ1/16	40 少々 小さじ1 小さじ1/16	40 少々 小さじ1 小さじ1/16	40 少々 小さじ1 小さじ1/16
	サラダ	セロリ キャベツ トマト サニーレタス ドレッシング	10 15 30 1枚 小さじ1	10 15 30 1枚 小さじ1	10 15 30 1枚 小さじ1	10 15 30 1枚 小さじ1	10 15 30 1枚 小さじ1
	レモンティー	紅茶 レモン	適宜 少々	適宜 少々	適宜 少々	適宜 少々	適宜 少々
	果物	梨	1/8個60	1/8個60	1/8個60	1/4個120	1/4個120
	ヨーグルト	無糖ヨーグルト さとう	0 0	0 0	0 0	90 小さじ1	90 小さじ1
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	334 7.4 1.3	334 7.4 1.3	334 7.4 1.3	503 13.6 1.8	503 13.6 1.8
昼食	おむすび	ごはん 味付けのり	110 2枚	160 3枚	180 4枚	250 5枚	300 6枚
	ミックスフライ	えび れんこん オクラ 玉ねぎ レタス ブロッコリー 小麦粉 溶き卵 パン粉 揚げ油 A{ケチャップ ウスターソース	1尾(12) 20 1本 30 1枚 10 適宜 適宜 適宜 適宜 小さじ1 小さじ1	1尾(12) 20 1本 30 1枚 10 適宜 適宜 適宜 適宜 小さじ1 小さじ1	1尾(12) 20 1本 30 1枚 10 適宜 適宜 適宜 適宜 小さじ1 小さじ1	1尾(12) 20 1本 30 1枚 10 適宜 適宜 適宜 適宜 小さじ1 小さじ1	1尾(12) 20 1本 30 1枚 10 適宜 適宜 適宜 適宜 小さじ1 小さじ1
	煮しめ	かぼちゃ こんにゃく 干しいたけ 昆布巻き だし汁 しょうゆ みりん 酒 B{	30 20 1枚 1個 1/2カップ 小さじ1 小さじ1 小さじ1 1個	30 20 1枚 1個 1/2カップ 小さじ1 小さじ1 小さじ1 1個	30 20 1枚 1個 1/2カップ 小さじ1 小さじ1 小さじ1 1個	30 20 1枚 1個 1/2カップ 小さじ1 小さじ1 小さじ1 1個	30 20 1枚 1個 1/2カップ 小さじ1 小さじ1 小さじ1 1個
	栗の甘露煮	栗甘露煮	1個	1個	1個	1個	1個
	なます	大根 人参 塩 酢 C{さとう	30 10 小さじ1/16 小さじ1 小さじ1/2	30 10 小さじ1/16 小さじ1 小さじ1/2	30 10 小さじ1/16 小さじ1 小さじ1/2	30 10 小さじ1/16 小さじ1 小さじ1/2	30 10 小さじ1/16 小さじ1 小さじ1/2
	果物	みかん	1個130	1個130	1個130	1個130	1個130
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	554 11.8 2	638 13 2	671 13.6 2	790 15.5 2	874 16.8 2.1
夕食	ごはん	ごはん	110	160	180	250	300
	焼き鳥	鶏もも肉 白ねぎ しし唐 油 水 A{しょうゆ みりん	30 50 2本 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1	30 50 2本 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1	60 50 2本 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1	60 50 2本 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1	60 50 2本 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1
	かぶの煮もの	油揚げ かぶ B{だし汁 薄口しょうゆ みりん 酒	5 70 1/2カップ 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1	5 70 1/2カップ 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1	5 70 1/2カップ 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1	5 70 1/2カップ 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1	5 70 1/2カップ 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1
	菊花あえ	菊菜 食用菊 C{しょうゆ だし汁	60 少々 小さじ1/2 小さじ1/2	60 少々 小さじ1/2 小さじ1/2	60 少々 小さじ1/2 小さじ1/2	60 少々 小さじ1/2 小さじ1/2	60 少々 小さじ1/2 小さじ1/2
	さつま芋スティック	さつま芋 揚げ油 グラニュー糖	30 適宜 小さじ1/4	30 適宜 小さじ1/4	70 適宜 小さじ1/2	70 適宜 小さじ1/2	70 適宜 小さじ1/2
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	389 13 2	473 14.2 2	612 20.8 2	730 22.6 2	814 23.8 2
	1日合計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	1277 32.2 5.3	1445 34.6 5.3	1617 41.8 5.3	2023 51.7 5.8	2191 54.2 5.9