

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
	玉ねぎとわかめのみそ汁	28	1.4	1
	きんぴらごぼう	63	1.3	0.4
	ツナと白菜のフレンチサラダ	57	2.6	0.2
	味付けのり	4	0.8	0.1
	小計	488	11.1	1.7
昼食	焼きビーフン	287	6.7	1.2
	野菜春巻き	232	6.5	0.8
	フルーツ寒天	70	0.1	0
	小計	589	13.3	2
夕食	ごはん	336	5	0
	京風おでん	366	15.8	2☆
	ちりめんの酢のもの	23	1	0.4
	果物	39	1	0
	小計	764	22.8	2.4
	1日合計	1841	47.2	6.1

☆おでんの調味料Aは4ページの半量になっています。

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	二色オープントースト	335	10.9	1.7
	ほうれん草のソテー	36	1.6	0.6
	レモンティー	5	0.2	0
	果物	46	1	0
	小計	422	13.7	2.3
昼食	ごはん	336	5	0
	天ぷら	268	10.3	0.4
	白菜のおひたし	16	1.2	0.4
	小計	620	16.5	0.8
夕食	ごはん	336	5	0
	バーベキューチキン	153	8.6	1.2
	ホットサラダ	23	1.4	0.7
	さつま芋と玉ねぎのソテー	125	1.2	0.3
	アフガート	100	2.3	0.1
	小計	737	18.5	2.3
	1日合計	1779	48.7	5.4

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	蒸しパン	393	8.6	1
	春雨のサラダ	77	0.4	0.4
	レモンティー	5	0.2	0
	果物	22	0.1	0
	小計	497	9.3	1.4
昼食	ごはん	336	5	0
	さばのみそ煮	141	11.6	1.4
	かぼちゃの含め煮	63	1.5	0.4
	大根と干し柿のなます	49	0.4	0.2
	小計	589	18.5	2
夕食	ごはん	336	5	0
	カレーコロッケ	344	9.6	1.4
	二色ごまあえ	22	1.7	0.4
	スライスパイ	37	0.2	0
	小計	739	16.5	1.8
	1日合計	1825	44.3	5.2

4

■あったかお鍋メニュー

	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
	かぶの煮もの	29	0.8	0.4
	小松菜のいため煮	35	1.5	0.4
	果物	53	1	0
	小計	453	8.3	0.8
昼食	あんかけ焼きそば	489	14.6	2
	中華風サラダ	29	0.8	0.2
	ヨーグルトあえ	114	3.8	0.1
	小計	632	19.2	2.3
夕食	ごはん	336	5	0
	かにすき	270	12.9	2.7
	冷製トマト	19	0.5	0.2
	果物	31	0.8	0
	小計	656	19.2	2.9
	1日合計	1741	46.7	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	鮭雑炊	368	9.5	1.7
	さつま揚げと切り干し大根の煮もの	66	1.8	0.4
	白菜のレモンあえ	11	0.5	0.2
	果物	19	0.5	0
	小計	464	12.3	2.3
昼食	オムライス	650	15.8	1.9
	サラダ	20	0.7	0.3
	さつま芋の甘煮	97	0.6	0
	小計	767	17.1	2.2
夕食	ごはん	336	5	0
	お刺身	76	8.8	0.6
	みそ田楽	69	2.2	1.2
	果物	22	0.1	0
	小計	503	16.1	1.8
	1日合計	1734	45.5	6.3

6

■おもてなしメニュー

	献立名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
朝食	餅入りすまし汁	240	4.4	0.8
	たたきごぼう	74	1.7	0.3
	ほうれん草の磯辺巻き	15	1.8	0.4
	果物	31	0.5	0
	小計	360	8.4	1.5
昼食	菜めし	340	5.5	0.3
	ぶりの照り焼き	108	6.8	0.7
	炊き合わせ	53	1.6	0.9
	栗きんとん	166	1	0
	かまぼこ	15	2.4	0.4
	小計	682	17.3	2.3
夕食	パン	360	9.1	1.2
	かきとマカロニのクリーム煮	277	10.6	1.2
	カリフラワーのサラダ	64	1.5	0.2
	果物	21	0.6	0
	小計	722	21.8	2.6
	1日合計	1764	47.5	6.4

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
	玉ねぎとわかめのみそ汁	玉ねぎ 生わかめ 青ねぎ みそ だし汁	30 5 3 小さじ1強 130	30 5 3 小さじ1強 130	30 5 3 小さじ1強 130	30 5 3 小さじ1強 130	30 5 3 小さじ1強 130
	きんぴらごぼう	ごぼう さやいんげん 赤唐辛子 いりごま ごま油 しょうゆ A 1 みりん だし汁	50 10 少々 少々 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2 少々	50 10 少々 少々 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2 少々	50 10 少々 少々 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2 少々	50 10 少々 少々 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2 少々	50 10 少々 少々 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2 少々
	ツナと白菜のフレンチサラダ	ツナ(缶) 白菜 ブリーツレタス ドレッシング	10 80 5 小さじ1	10 80 5 小さじ1	10 80 5 小さじ1	10 80 5 小さじ1	10 80 5 小さじ1
	味付けのり	味付けのり	1袋	1袋	1袋	1袋	1袋
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	337 8.9 1.7	421 10.1 1.7	454 10.6 1.7	572 12.4 1.7	656 13.6 1.7
昼食	焼きビーフン	豚ロース薄切り肉 ビーフン(味付けなし) キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 塩 A 1 酒 しょうゆ	10 30 30 30 10 5 小さじ1 小さじ1/16 大さじ1/2 小さじ1	10 30 30 30 10 5 小さじ1 小さじ1/16 大さじ1/2 小さじ1	10 50 30 30 10 5 小さじ1 小さじ1/16 大さじ1/2 小さじ1	10 50 30 30 10 5 小さじ1 小さじ1/16 大さじ1/2 小さじ1	10 50 30 30 10 5 小さじ1 小さじ1/16 大さじ1/2 小さじ1
	野菜春巻き	筍 生椎茸 人参 ニラ サラダ菜 トマト ごま油 B 1 中華だし しょうゆ C 1 片栗粉 水 春巻きの皮 油	10 1枚 10 10 10 30 小さじ1/4 小さじ1/4 小さじ1/2 大さじ1/2 1枚 小さじ1/2	10 1枚 10 10 10 30 小さじ1/4 小さじ1/4 小さじ1/2 大さじ1/2 1枚 小さじ1/2	20 2枚 20 20 10 30 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1 大さじ1 2枚 小さじ1	20 2枚 20 20 10 30 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1 大さじ1 2枚 小さじ1	20 2枚 20 20 10 30 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1 大さじ1 2枚 小さじ1
	フルーツ寒天	もも缶 チェリー(缶) D 1 水 粉寒天 さとう 牛乳 E 1 水 さとう	20 1個 150cc 1 大さじ1強 0 1/2カップ 小さじ1	20 1個 150cc 1 大さじ1強 0 1/2カップ 小さじ1	20 1個 150cc 1 大さじ1強 0 1/2カップ 小さじ1	20 1個 50cc 1 大さじ1強 1/2カップ 1/2カップ 小さじ1	20 1個 50cc 1 大さじ1強 1/2カップ 1/2カップ 小さじ1
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	400 9 1.6	400 9 1.6	589 13.3 2	656 16.6 2.1	656 16.6 2.1
夕食	ごはん	ごはん	110	160	180	250	300
	京風おでん	牛バラ肉角切り 卵 油揚げ 水菜 かんぴょう じゃが芋 大根 人参 だし昆布 結びしらたき(こんにやく) 練り辛子 だし汁 薄口しょうゆ A 1 酒 さとう ☆ みりん	0 1個 10 100 少々 100 50 10 少々 20 少々 150cc 大さじ1 小さじ2 小さじ2 小さじ1	0 1個 10 100 少々 100 50 10 少々 20 少々 150cc 大さじ1 小さじ2 小さじ2 小さじ1	0 1個 10 100 少々 100 50 10 少々 20 少々 150cc 大さじ1 小さじ2 小さじ2 小さじ1	20 1個 10 100 少々 100 50 10 少々 20 少々 150cc 大さじ1 小さじ2 小さじ2 小さじ1	20 1個 10 100 少々 100 50 10 少々 20 少々 150cc 大さじ1 小さじ2 小さじ2 小さじ1
	ちりめんの酢のもの	ちりめん きゅうり 生わかめ 酢 B 1 しょうゆ さとう	2 30 5 大さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1	2 30 5 大さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1	2 30 5 大さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1	2 30 5 大さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1	2 30 5 大さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1
	果物	オレンジ	1/2個 150	1/2個 150	1/2個 150	1/2個 150	1/2個 150
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	522 18.1 2.4	606 19.3 2.4	639 19.8 2.4	848 24.1 2.4	932 25.3 2.4
	1日合計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	1259 36 5.7	1427 38.4 5.7	1682 43.7 6.1	2076 53.1 6.2	2244 55.5 6.2

※赤字はタイプ4と相違することを意味しています。 ☆おでんの調味料Aは4ページの半量になっています。
※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	二色オープントースト	スライスチーズ トマト パセリ りんご A 1 さとう シナモンパウダー フランスパン マーガリン	4.5 30 少々 10 小さじ1 少々 2切(60) 小さじ1	4.5 30 少々 10 小さじ1 少々 2切(60) 小さじ1	4.5 30 少々 10 小さじ1 少々 2切(60) 小さじ1	9 60 少々 10 小さじ1 少々 3切(90) 小さじ1	9 60 少々 10 小さじ1 少々 3切(90) 小さじ1
	ほうれん草のソテー	ほうれん草 コン 油 塩 こしょう	70 5 小さじ1/2 小さじ1/8 少々	70 5 小さじ1/2 小さじ1/8 少々	70 5 小さじ1/2 小さじ1/8 少々	70 5 小さじ1/2 小さじ1/8 少々	70 5 小さじ1/2 小さじ1/8 少々
	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	グレープフルーツ キウイフルーツ	中1/4個 70 1/2個 50	中1/4個 70 1/2個 50	中1/4個 70 1/2個 50	中1/4個 70 1/2個 50	中1/4個 70 1/2個 50
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	317 9.6 1.7	317 9.6 1.7	317 9.6 1.7	422 13.7 2.3	422 13.7 2.3
昼食	ごはん	ごはん	110	160	180	250	300
	天ぷら	開きす えび かぼちゃ れんこん しし唐 まいたけ 味付けのり 大根 A 1 溶き卵 水 小麦粉 揚げ油 だし汁 しょうゆ みりん B 1 しょうゆ みりん	1枚(15) 0 20 20 2本 10 1枚 50 小さじ2 少々 大さじ3 適宜 1/4カップ 小さじ1/2 小さじ1/2	1枚(15) 0 20 20 2本 10 1枚 50 小さじ2 少々 大さじ3 適宜 1/4カップ 小さじ1/2 小さじ1/2	1枚(15) 1尾(12) 20 20 2本 10 1枚 50 小さじ2 少々 大さじ3 適宜 1/4カップ 小さじ1/2 小さじ1/2	1枚(15) 1尾(12) 20 20 2本 10 1枚 50 小さじ2 少々 大さじ3 適宜 1/4カップ 小さじ1/2 小さじ1/2	1枚(15) 1尾(12) 20 20 2本 10 1枚 50 小さじ2 少々 大さじ3 適宜 1/4カップ 小さじ1/2 小さじ1/2
	白菜のおひたし	白菜 人参 花カツオ しょうゆ C 1 だし汁	70 5 0.5 小さじ1/2 少々	70 5 0.5 小さじ1/2 少々	70 5 0.5 小さじ1/2 少々	70 5 0.5 小さじ1/2 少々	70 5 0.5 小さじ1/2 少々
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	427 11.3 0.8	511 12.5 0.8	586 16 0.8	704 17.8 0.8	788 19 0.8
夕食	ごはん	ごはん	110	160	180	250	300
	バーベキューチキン	鶏手羽元(骨付き) ブリーツレタス 塩 こしょう 小麦粉 油 ケチャップ A 1 ウスターソース 酒	70 10 小さじ1/16 少々 少々 小さじ1/2 小さじ2 小さじ1 小さじ1	70 10 小さじ1/16 少々 少々 小さじ1/2 小さじ2 小さじ1 小さじ1	70 10 小さじ1/16 少々 少々 小さじ1/2 小さじ2 小さじ1 小さじ1	70 10 小さじ1/16 少々 少々 小さじ1/2 小さじ2 小さじ1 小さじ1	70 10 小さじ1/16 少々 少々 小さじ1/2 小さじ2 小さじ1 小さじ1
	さつま芋と玉ねぎのソテー	さつま芋 玉ねぎ パセリ 油 塩 こしょう	50 60 少々 小さじ1 小さじ1/16 少々	50 60 少々 小さじ1 小さじ1/16 少々	50 60 少々 小さじ1 小さじ1/16 少々	50 60 少々 小さじ1 小さじ1/16 少々	50 60 少々 小さじ1 小さじ1/16 少々
	ホットサラダ	キャベツ 人参 マッシュルーム B 1 水 コンソメ 塩 こしょう	70 10 10 適宜 小さじ1/4 小さじ1/16 少々	70 10 10 適宜 小さじ1/4 小さじ1/16 少々	70 10 10 適宜 小さじ1/4 小さじ1/16 少々	70 10 10 適宜 小さじ1/4 小さじ1/16 少々	70 10 10 適宜 小さじ1/4 小さじ1/16 少々
	果物	いちご	40	40	0	0	0
	コーヒー	コーヒー	適宜	適宜	0	0	0
	アフガート	アイスクリーム いちご C 1 インスタントコーヒー 湯	0 0 0 0	0 0 0 0	50 20 1 大さじ1	50 20 1 大さじ1	50 20 1 大さじ1
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	506 14.7 2.2	590 15.9 2.2	703 18 2.3	821 19.8 2.3	905 21 2.3
	1日合計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	1250 35.6 4.7	1418 38 4.7	1606 43.6 4.8	1947 51.3 5.4	2115 53.7 5.4

献立・材料別 栄養量一覧表

4

■あったかお鍋メニュー

	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	
	かぶの煮もの	かぶ 人参 さやいんげん A { だし汁 しょうゆ みりん 酒	60 10 5 適宜 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2	60 10 5 適宜 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2	60 10 5 適宜 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2	60 10 5 適宜 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2	60 10 5 適宜 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2	
	小松菜の いため煮	小松菜 しめじ 油 B { だし汁 しょうゆ みりん	60 20 適宜 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/4	60 20 適宜 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/4	60 20 適宜 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/4	60 20 適宜 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/4	60 20 適宜 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/4	
	果物	キーウイフルーツ	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)	302 6.1 0.8	386 7.3 0.8	419 7.8 0.8	537 9.6 0.8	621 10.8 0.8	
	昼食	あんかけ焼きそば	豚バラ薄切り肉 チンゲン菜 赤ピーマン にんにく 生姜 油 A { 水 酒 オイスターソース しょうゆ ごしょう B { 片栗粉 水 中華めん 油	15 60 10 少々 少々 小さじ1/2 適宜 小さじ1 大さじ1/2 小さじ1/2 少々 小さじ1/2 大さじ1/2 130 大さじ1/2	15 60 10 少々 少々 小さじ1/2 適宜 小さじ1 大さじ1/2 小さじ1/2 少々 小さじ1/2 大さじ1/2 130 大さじ1/2	30 60 10 少々 少々 小さじ1/2 適宜 小さじ1 大さじ1/2 小さじ1/2 少々 小さじ1/2 大さじ1/2 180 大さじ1/2	30 60 10 少々 少々 小さじ1/2 適宜 小さじ1 大さじ1/2 小さじ1/2 少々 小さじ1/2 大さじ1/2 230 大さじ1/2	30 60 10 少々 少々 小さじ1/2 適宜 小さじ1 大さじ1/2 小さじ1/2 少々 小さじ1/2 大さじ1/2 230 大さじ1/2
		中華風サラダ	水菜 人参 C { いりごま 酢 しょうゆ ごま油	20 5 小さじ1/2 大さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1/4	20 5 小さじ1/2 大さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1/4	20 5 小さじ1/2 大さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1/4	20 5 小さじ1/2 大さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1/4	20 5 小さじ1/2 大さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1/4
		果物	バナナ	50	50	50	0	0
		ヨーグルトあえ	バナナ 無糖ヨーグルト さとう	0 0 0	0 0 0	0 0 0	50 90 大さじ1/2	50 190 大さじ1/2
		小計	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)	429 11.4 2.1	429 11.4 2.1	561 16 2.2	707 21.7 2.4	707 21.7 2.4
夕食		ごはん	ごはん	110	160	180	250	300
		かにすき	すわいかかに 絹ごし豆腐 もち くずきり 白菜 春菊 人参 生椎茸 だし昆布 水 すだち A { ぽん酢しょうゆ もみじおろし	正味40 50 1個 (50) 15 50 20 10 1枚 少々 適宜 少々 大さじ1-1/2 適宜	正味40 50 1個 (50) 15 50 20 10 1枚 少々 適宜 少々 大さじ1-1/2 適宜	正味40 50 1個 (50) 15 50 20 10 1枚 少々 適宜 少々 大さじ1-1/2 適宜	正味40 50 1個 (50) 15 50 20 10 1枚 少々 適宜 少々 大さじ1-1/2 適宜	正味40 50 1個 (50) 15 50 20 10 1枚 少々 適宜 少々 大さじ1-1/2 適宜
		冷製トマト	トマト 貝割れ菜 B { だし汁 しょうゆ みりん	50 3 少々 小さじ1/4 小さじ1/2	50 3 少々 小さじ1/4 小さじ1/2	50 3 少々 小さじ1/4 小さじ1/2	50 3 少々 小さじ1/4 小さじ1/2	50 3 少々 小さじ1/4 小さじ1/2
		果物	オレンジ	1/2個 120	1/2個 120	1/2個 120	1/2個 120	1/2個 120
		小計	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)	505 17 2.9	589 18.2 2.9	622 18.7 2.9	740 20.5 2.9	824 21.7 2.9
	1日合計	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)	1236 34.5 5.8	1404 36.9 5.8	1602 42.5 5.9	1984 51.8 6.1	2152 54.2 6.1	

※分量の数字はg表示です。

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	鮭雑炊	生鮭 水菜 生姜 だし汁 A 薄口しょうゆ 塩 ごはん	15 30 少々 適宜 大さじ1/2 小さじ1/16 110	15 30 少々 適宜 大さじ1/2 小さじ1/16 160	15 30 少々 適宜 大さじ1/2 小さじ1/16 180	15 30 少々 適宜 大さじ1/2 小さじ1/16 250	15 30 少々 適宜 大さじ1/2 小さじ1/16 300
	さつま揚げと 切り干し大根 の煮もの	さつま揚げ 切り干し大根 人参 油 だし汁 しょうゆ B 酒 さとう	10 7 5 小さじ1/2 適宜 小さじ1/4 小さじ1 小さじ1/2	10 7 5 小さじ1/2 適宜 小さじ1/4 小さじ1 小さじ1/2	10 7 5 小さじ1/2 適宜 小さじ1/4 小さじ1 小さじ1/2	10 7 5 小さじ1/2 適宜 小さじ1/4 小さじ1 小さじ1/2	10 7 5 小さじ1/2 適宜 小さじ1/4 小さじ1 小さじ1/2
	白菜の レモンあえ	白菜 レモン C しょうゆ だし汁	50 少々 小さじ1/4 少々	50 少々 小さじ1/4 少々	50 少々 小さじ1/4 少々	50 少々 小さじ1/4 少々	50 少々 小さじ1/4 少々
	果物	グレープフルーツ	中1/4個 80	中1/4個 80	中1/4個 80	中1/4個 80	中1/4個 80
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	313 10.1 2.3	397 11.3 2.3	430 11.8 2.3	548 13.6 2.3	632 14.8 2.3
	オムライス	ソーセージ 玉ねぎ グリーンピース ごはん 油 A ケチャップ こしょう 油 B 卵 牛乳 ケチャップ	0 30 5 110 小さじ2 大さじ1-1/2 少々 小さじ1 1個 小さじ1 小さじ1	0 30 5 160 小さじ2 大さじ1-1/2 少々 小さじ1 1個 小さじ1 小さじ1	0 30 5 180 小さじ2 大さじ1-1/2 少々 小さじ1 1個 小さじ1 小さじ1	20 30 5 250 小さじ2 大さじ1-1/2 少々 小さじ1 1個 小さじ1 小さじ1	20 30 5 300 小さじ2 大さじ1-1/2 少々 小さじ1 1個 小さじ1 小さじ1
昼食	サラダ	キャベツ きゅうり レッドオニオン ごまドレッシング	15 10 5 大さじ1/2	15 10 5 大さじ1/2	15 10 5 大さじ1/2	15 10 5 大さじ1/2	15 10 5 大さじ1/2
	さつま芋の甘煮	さつま芋 C 水 さとう	50 適宜 大さじ1/2	50 適宜 大さじ1/2	50 適宜 大さじ1/2	50 適宜 大さじ1/2	50 適宜 大さじ1/2
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	548 11.8 1.6	632 13 1.6	665 13.5 1.6	851 18.4 2.2	935 19.6 2.2
	ごはん	ごはん	110	160	180	250	300
夕食	お刺身	はまち まぐろ はたて貝 大根 人参 貝割れ菜 しその葉 生わかめ 紅たで 練りわさび しょうゆ	15 10 0 10 3 3 1枚 5 少々 少々 小さじ1/2	15 10 0 10 3 3 1枚 5 少々 少々 小さじ1/2	15 10 15 10 3 3 1枚 5 少々 少々 小さじ1/2	15 10 15 10 3 3 1枚 5 少々 少々 小さじ1/2	15 10 15 10 3 3 1枚 5 少々 少々 小さじ1/2
	みそ田楽	里芋 こんにゃく 赤みそ A みりん だし汁	60 50 大さじ1/2 小さじ1 少々	60 50 大さじ1/2 小さじ1 少々	60 50 大さじ1/2 小さじ1 少々	60 50 大さじ1/2 小さじ1 少々	60 50 大さじ1/2 小さじ1 少々
	果物	りんご	40	40	40	40	40
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	337 11.2 1.8	421 12.4 1.8	469 15.6 1.8	587 17.4 1.8	671 18.6 1.8
	1日合計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	1198 33.1 5.7	1450 36.7 5.7	1564 40.9 5.7	1986 49.4 6.3	2238 53 6.3
	ごはん	ごはん	110	160	180	250	300
	お刺身	はまち まぐろ はたて貝 大根 人参 貝割れ菜 しその葉 生わかめ 紅たで 練りわさび しょうゆ	15 10 0 10 3 3 1枚 5 少々 少々 小さじ1/2	15 10 0 10 3 3 1枚 5 少々 少々 小さじ1/2	15 10 15 10 3 3 1枚 5 少々 少々 小さじ1/2	15 10 15 10 3 3 1枚 5 少々 少々 小さじ1/2	15 10 15 10 3 3 1枚 5 少々 少々 小さじ1/2
	みそ田楽	里芋 こんにゃく 赤みそ A みりん だし汁	60 50 大さじ1/2 小さじ1 少々	60 50 大さじ1/2 小さじ1 少々	60 50 大さじ1/2 小さじ1 少々	60 50 大さじ1/2 小さじ1 少々	60 50 大さじ1/2 小さじ1 少々
	果物	りんご	40	40	40	40	40
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	337 11.2 1.8	421 12.4 1.8	469 15.6 1.8	587 17.4 1.8	671 18.6 1.8
	1日合計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	1198 33.1 5.7	1450 36.7 5.7	1564 40.9 5.7	1986 49.4 6.3	2238 53 6.3

※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

■おもてなしメニュー

	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	餅入りすまし汁	餅 人参 三つ葉 ゆずの皮 薄口しょうゆ A 塩 だし汁	1個(50) 10 3 少々 小さじ1/4 小さじ1/8 130	2個(100) 10 3 少々 小さじ1/4 小さじ1/8 130	2個(100) 10 3 少々 小さじ1/4 小さじ1/8 130	2個(100) 10 3 少々 小さじ1/4 小さじ1/8 130	3個(150) 10 3 少々 小さじ1/4 小さじ1/8 130
	たたきごぼう	ごぼう ごま 酢 B さとう 塩	40 大さじ1/2 大さじ1/2 大さじ1/2 小さじ1/16	40 大さじ1/2 大さじ1/2 大さじ1/2 小さじ1/16	40 大さじ1/2 大さじ1/2 大さじ1/2 小さじ1/16	40 大さじ1/2 大さじ1/2 大さじ1/2 小さじ1/16	40 大さじ1/2 大さじ1/2 大さじ1/2 小さじ1/16
	ほうれん草の 磯辺巻き	ほうれん草 味付けのり しょうゆ C だし汁	60 2枚 小さじ1/2 少々	60 2枚 小さじ1/2 少々	60 2枚 小さじ1/2 少々	60 2枚 小さじ1/2 少々	60 2枚 小さじ1/2 少々
	果物	みかん	1個 100	1個 100	1個 100	2個 200	2個 200
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	243 6.3 1.5	360 8.4 1.5	360 8.4 1.5	392 8.9 1.5	510 11 1.5
	菜めし	かぶの葉 塩 ごはん	20 小さじ1/16 110	20 小さじ1/16 160	20 小さじ1/16 180	20 小さじ1/16 250	20 小さじ1/16 300
昼食	ぶりの照り焼き	ぶり ゆずの皮 しょうゆ A みりん かぶ 赤唐辛子 酢 B さとう 塩	30 少々 小さじ1/2 小さじ1/2 30 少々 大さじ1/2 小さじ1 小さじ1/16	30 少々 小さじ1/2 小さじ1/2 30 少々 大さじ1/2 小さじ1 小さじ1/16	30 少々 小さじ1/2 小さじ1/2 30 少々 大さじ1/2 小さじ1 小さじ1/16	50 少々 小さじ1/2 小さじ1/2 30 少々 大さじ1/2 小さじ1 小さじ1/16	50 少々 小さじ1/2 小さじ1/2 30 少々 大さじ1/2 小さじ1 小さじ1/16
	炊き合わせ	れんこん 人参 こんにゃく きぬさや だし汁 しょうゆ C みりん 酒	40 20 50 3 適宜 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1	40 20 50 3 適宜 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1	40 20 50 3 適宜 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1	40 20 50 3 適宜 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1	40 20 50 3 適宜 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1
	栗きんとん	栗甘露煮 さつま芋 D さとう みりん	20 50 大さじ1強 小さじ1	20 50 大さじ1強 小さじ1	20 50 大さじ1強 小さじ1	20 50 大さじ1強 小さじ1	20 50 大さじ1強 小さじ1
	かまぼこ	かまぼこ	0 0 15 15 15	0 0 15 15 15	0 0 15 15 15	0 0 15 15 15	0 0 15 15 15
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	516 12.7 1.9	600 13.9 1.9	648 16.8 2.3	818 22.9 2.4	902 24.1 2.4
	パン	ロールパン マーガリン	2個 小さじ2	2個 小さじ2	2個 小さじ2	3個 小さじ3	3個 小さじ3
夕食	かきとマカロニの クリーム煮	かき 玉ねぎ しめじ マカロニ じゃが芋 コーヒーマルク グリーンピース マーガリン 白ワイン 水 牛乳 A コンソメ 塩 こしょう 粉チーズ	30 60 20 10 0 0 5 小さじ1 小さじ1 80cc 1/2カップ 小さじ1/4 小さじ1/16 少々 少々 少々	30 60 20 10 0 0 5 小さじ1 小さじ1 80cc 1/2カップ 小さじ1/4 小さじ1/16 少々 少々 少々	30 60 20 20 70 0 5 小さじ1 小さじ1 80cc 1/2カップ 小さじ1/4 小さじ1/16 少々 少々 少々	30 60 20 20 70 2個 5 小さじ1 小さじ1 80cc 1/2カップ 小さじ1/4 小さじ1/16 少々 少々 少々	30 60 20 20 70 2個 5 小さじ1 小さじ1 80cc 1/2カップ 小さじ1/4 小さじ1/16 少々 少々 少々
	カリフラワーの サラダ	カリフラワー ミニトマト セロリ レタス パセリ マヨネーズ	30 3個 5 15 少々 大さじ1/2	30 3個 5 15 少々 大さじ1/2	30 3個 5 15 少々 大さじ1/2	30 3個 5 15 少々 大さじ1/2	30 3個 5 15 少々 大さじ1/2
	果物	メロン	50	50	50	50	50
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	514 16.5 2.2	514 16.5 2.2	605 18.9 2.2	747 22.2 2.6	747 22.2 2.6
	1日合計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	1273 35.5 5.6	1474 38.8 5.6	1613 44.1 6	1957 54 6.5	2159 57.3 6.5
	かきとマカロニの クリーム煮	かき 玉ねぎ しめじ マカロニ じゃが芋 コーヒーマルク グリーンピース マーガリン 白ワイン 水 牛乳 A コンソメ 塩 こしょう 粉チーズ	30 60 20 10 0 0 5 小さじ1 小さじ1 80cc 1/2カップ 小さじ1/4 小さじ1/16 少々 少々 少々	30 60 20 10 0 0 5 小さじ1 小さじ1 80cc 1/2カップ 小さじ1/4 小さじ1/16 少々 少々 少々	30 60 20 20 70 0 5 小さじ1 小さじ1 80cc 1/2カップ 小さじ1/4 小さじ1/16 少々 少々 少々	30 60 20 20 70 2個 5 小さじ1 小さじ1 80cc 1/2カップ 小さじ1/4 小さじ1/16 少々 少々 少々	30 60 20 20 70 2個 5 小さじ1 小さじ1 80cc 1/2カップ 小さじ1/4 小さじ1/16 少々 少々 少々
	カリフラワーの サラダ	カリフラワー ミニトマト セロリ レタス パセリ マヨネーズ	30 3個 5 15 少々 大さじ1/2	30 3個 5 15 少々 大さじ1/2	30 3個 5 15 少々 大さじ1/2	30 3個 5 15 少々 大さじ1/2	30 3個 5 15 少々 大さじ1/2
	果物	メロン	50	50	50	50	50
	小計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	514 16.5 2.2	514 16.5 2.2	605 18.9 2.2	747 22.2 2.6	747 22.2 2.6
	1日合計	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	1273 35.5 5.6	1474 38.8 5.6	1613 44.1 6	1957 54 6.5	2159 57.3 6.5