

週間献立表 (常食)



献立表 品名	2023年8月31日(月)			2023年8月2日(水)			2023年8月3日(木)			2023年8月4日(金)			2023年8月5日(土)			2023年8月6日(日)		
	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
米・精白米	50g			50g			50g			50g			50g			50g		
味噌汁				12g														
鶏卵 (大)	15g			3g			3g			3g			3g			3g		
だし (鶏)	3g			0.1g			0.1g			0.1g			0.1g			0.1g		
みそ (淡色)	4g			10g			10g			10g			10g			10g		
しょうゆ	0.4g			1g			1g			1g			1g			1g		
調味料	140g			5g			5g			5g			5g			5g		
豚肉のくわ焼き	1枚			1.5g			1.5g			1.5g			1.5g			1.5g		
鶏もも皮	70g			1g			1g			1g			1g			1g		
しょうゆ	0.1g			1g			1g			1g			1g			1g		
だし	0.01g			1g			1g			1g			1g			1g		
しょうゆ	40g			10g			10g			10g			10g			10g		
しょうゆ	10g			15g			15g			15g			15g			15g		
しょうゆ	0.5g			2枚			2枚			2枚			2枚			2枚		
しょうゆ	0.5g			3g			3g			3g			3g			3g		
しょうゆ	2g			5g			5g			5g			5g			5g		
しょうゆ	2g			2g			2g			2g			2g			2g		
しょうゆ	3g			3g			3g			3g			3g			3g		
しょうゆ	5g			1g			1g			1g			1g			1g		
しょうゆ	2g			2g			2g			2g			2g			2g		
しょうゆ	5g			2g			2g			2g			2g			2g		
しょうゆ	3g			2g			2g			2g			2g			2g		
しょうゆ	3g			2g			2g			2g			2g			2g		
しょうゆ	3g			0.1g			0.1g			0.1g			0.1g			0.1g		
しょうゆ	0.5g			30g			30g			30g			30g			30g		
しょうゆ	3g			20g			20g			20g			20g			20g		
しょうゆ	45g			10g			10g			10g			10g			10g		
しょうゆ	15g			3g			3g			3g			3g			3g		
しょうゆ	3g			1g			1g			1g			1g			1g		
しょうゆ	2g			2g			2g			2g			2g			2g		
しょうゆ	30g			40g			40g			40g			40g			40g		
しょうゆ	5g			50g			50g			50g			50g			50g		
しょうゆ	45g			0.2g			0.2g			0.2g			0.2g			0.2g		
しょうゆ	5g			3g			3g			3g			3g			3g		
しょうゆ	1g			2g			2g			2g			2g			2g		
しょうゆ	1g			10g			10g			10g			10g			10g		
しょうゆ	2g			45g			45g			45g			45g			45g		
しょうゆ	2g			7g			7g			7g			7g			7g		
しょうゆ	0.2g																	
しょうゆ	15g			50g			50g			50g			50g			50g		
しょうゆ	50g			2g			2g			2g			2g			2g		
しょうゆ	50g			25g			25g			25g			25g			25g		
しょうゆ	10g																	

にんじんがゆ

週間献立表 (常食)



たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
-----------	--------	--------

品名	2023年8月7日(月)			2023年8月8日(火)			2023年8月9日(水)			2023年8月10日(木)			2023年8月11日(金)			2023年8月12日(土)				
	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)		
米・精白米	50	3.1	3.1	55	28.1	17.4	59	20.2	21.3	54	21.0	16.9	55	23.8	16.9	54	24.1	17.1	2.3	
味噌汁	15	3.1	3.1	味噌汁	15	3.1	味噌汁	15	3.1	味噌汁	15	3.1	味噌汁	15	3.1	味噌汁	15	3.1	味噌汁	15
鶏肉(西京焼き)	10	3.1	3.1	鶏肉(西京焼き)	10	3.1	鶏肉(西京焼き)	10	3.1	鶏肉(西京焼き)	10	3.1	鶏肉(西京焼き)	10	3.1	鶏肉(西京焼き)	10	3.1	鶏肉(西京焼き)	10
豆腐(絹)	10	3.1	3.1	豆腐(絹)	10	3.1	豆腐(絹)	10	3.1	豆腐(絹)	10	3.1	豆腐(絹)	10	3.1	豆腐(絹)	10	3.1	豆腐(絹)	10
卵(鶏)	10	3.1	3.1	卵(鶏)	10	3.1	卵(鶏)	10	3.1	卵(鶏)	10	3.1	卵(鶏)	10	3.1	卵(鶏)	10	3.1	卵(鶏)	10
野菜(ほうとう)	10	3.1	3.1	野菜(ほうとう)	10	3.1	野菜(ほうとう)	10	3.1	野菜(ほうとう)	10	3.1	野菜(ほうとう)	10	3.1	野菜(ほうとう)	10	3.1	野菜(ほうとう)	10
魚(鯖)	10	3.1	3.1	魚(鯖)	10	3.1	魚(鯖)	10	3.1	魚(鯖)	10	3.1	魚(鯖)	10	3.1	魚(鯖)	10	3.1	魚(鯖)	10
豆(大豆)	10	3.1	3.1	豆(大豆)	10	3.1	豆(大豆)	10	3.1	豆(大豆)	10	3.1	豆(大豆)	10	3.1	豆(大豆)	10	3.1	豆(大豆)	10
海藻(わかめ)	10	3.1	3.1	海藻(わかめ)	10	3.1	海藻(わかめ)	10	3.1	海藻(わかめ)	10	3.1	海藻(わかめ)	10	3.1	海藻(わかめ)	10	3.1	海藻(わかめ)	10
果物(りんご)	10	3.1	3.1	果物(りんご)	10	3.1	果物(りんご)	10	3.1	果物(りんご)	10	3.1	果物(りんご)	10	3.1	果物(りんご)	10	3.1	果物(りんご)	10
調味料(醤油)	10	3.1	3.1	調味料(醤油)	10	3.1	調味料(醤油)	10	3.1	調味料(醤油)	10	3.1	調味料(醤油)	10	3.1	調味料(醤油)	10	3.1	調味料(醤油)	10
調味料(味噌)	10	3.1	3.1	調味料(味噌)	10	3.1	調味料(味噌)	10	3.1	調味料(味噌)	10	3.1	調味料(味噌)	10	3.1	調味料(味噌)	10	3.1	調味料(味噌)	10
調味料(油)	10	3.1	3.1	調味料(油)	10	3.1	調味料(油)	10	3.1	調味料(油)	10	3.1	調味料(油)	10	3.1	調味料(油)	10	3.1	調味料(油)	10
調味料(塩)	10	3.1	3.1	調味料(塩)	10	3.1	調味料(塩)	10	3.1	調味料(塩)	10	3.1	調味料(塩)	10	3.1	調味料(塩)	10	3.1	調味料(塩)	10
調味料(砂糖)	10	3.1	3.1	調味料(砂糖)	10	3.1	調味料(砂糖)	10	3.1	調味料(砂糖)	10	3.1	調味料(砂糖)	10	3.1	調味料(砂糖)	10	3.1	調味料(砂糖)	10
調味料(酢)	10	3.1	3.1	調味料(酢)	10	3.1	調味料(酢)	10	3.1	調味料(酢)	10	3.1	調味料(酢)	10	3.1	調味料(酢)	10	3.1	調味料(酢)	10
調味料(酒)	10	3.1	3.1	調味料(酒)	10	3.1	調味料(酒)	10	3.1	調味料(酒)	10	3.1	調味料(酒)	10	3.1	調味料(酒)	10	3.1	調味料(酒)	10
調味料(粉)	10	3.1	3.1	調味料(粉)	10	3.1	調味料(粉)	10	3.1	調味料(粉)	10	3.1	調味料(粉)	10	3.1	調味料(粉)	10	3.1	調味料(粉)	10
調味料(その他)	10	3.1	3.1	調味料(その他)	10	3.1	調味料(その他)	10	3.1	調味料(その他)	10	3.1	調味料(その他)	10	3.1	調味料(その他)	10	3.1	調味料(その他)	10

週間献立表(常食)



食材名	2023年8月14日(月)			2023年8月15日(火)			2023年8月16日(水)			2023年8月17日(木)			2023年8月18日(金)			2023年8月19日(土)			2023年8月20日(日)			
	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	
■小麦粉	50	2	2.7	54	29.1	3.4	87	27.9	33.0	3.4	78	30.9	19.7	3.9	52	30.8	23.3	2.8	50	15	3	0.4
■卵	35	2	7.8	59	23.4	20.3	54	23.1	13.1	3.4	87	27.9	33.0	3.4	78	30.9	19.7	3.9	52	30.8	23.3	2.8
■肉類	100	40	14.3	59	23.4	20.3	54	23.1	13.1	3.4	87	27.9	33.0	3.4	78	30.9	19.7	3.9	52	30.8	23.3	2.8
■魚介類	40	15	7.8	59	23.4	20.3	54	23.1	13.1	3.4	87	27.9	33.0	3.4	78	30.9	19.7	3.9	52	30.8	23.3	2.8
■豆類	15	2	7.8	59	23.4	20.3	54	23.1	13.1	3.4	87	27.9	33.0	3.4	78	30.9	19.7	3.9	52	30.8	23.3	2.8
■野菜類	40	15	7.8	59	23.4	20.3	54	23.1	13.1	3.4	87	27.9	33.0	3.4	78	30.9	19.7	3.9	52	30.8	23.3	2.8
■果物	15	2	7.8	59	23.4	20.3	54	23.1	13.1	3.4	87	27.9	33.0	3.4	78	30.9	19.7	3.9	52	30.8	23.3	2.8
■油脂類	15	2	7.8	59	23.4	20.3	54	23.1	13.1	3.4	87	27.9	33.0	3.4	78	30.9	19.7	3.9	52	30.8	23.3	2.8
■調味料	15	2	7.8	59	23.4	20.3	54	23.1	13.1	3.4	87	27.9	33.0	3.4	78	30.9	19.7	3.9	52	30.8	23.3	2.8
■その他	15	2	7.8	59	23.4	20.3	54	23.1	13.1	3.4	87	27.9	33.0	3.4	78	30.9	19.7	3.9	52	30.8	23.3	2.8
■合計	100	40	14.3	59	23.4	20.3	54	23.1	13.1	3.4	87	27.9	33.0	3.4	78	30.9	19.7	3.9	52	30.8	23.3	2.8

水かきかんに変更



週間献立表(常食)

エネルギー たんぱく質 脂質 食塩

Table with 10 columns representing dates from 2023年8月21日(月) to 2023年8月26日(土). Each column contains a list of ingredients and their quantities, along with energy, protein, fat, and salt content. A large handwritten signature 'パンフレット' is visible in the bottom right area.

パンフレット
センター