

予定・実施献立表

香川県立中央病院 普通食

2023年1月16日(月) ~ 2023年1月22日(日)

	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)	1月22日(日)	
朝食	<b>ごはん</b> 精白米 75.00 新玄 0.15  <b>味噌汁(白菜・月)</b> 中みそ 8.00 白菜 35.00 人参 10.00 カットわかめ(干) 0.25 細ねぎ 3.00  <b>南瓜煮付</b> かぼちゃ 70.00 砂糖 3.00 こいくちしょうゆ 5.00  <b>焼魚(朝食)</b> さわら30g(骨なし) 30.00 塩 0.10  <b>牛乳</b> 牛乳200ml 206.00	<b>ごはん</b> 精白米 75.00 新玄 0.15  <b>味噌汁(卵・火)</b> 中みそ 8.00 卵 20.00 玉ねぎ 15.00 細ねぎ 3.00  <b>煮浸し(小松菜・あげ)</b> 小松菜 70.00 油揚げ 3.00 こいくちしょうゆ 3.00  <b>ちよい天(朝食)</b> ちよい天 26.00  <b>たくあん</b> たくあん 10.00  <b>牛乳</b> 牛乳200ml 206.00	<b>ごはん</b> 精白米 75.00 新玄 0.15  <b>味噌汁(水)</b> 中みそ 8.00 大根 35.00 人参 10.00 油揚(みそ汁用) 3.00 細ねぎ 3.00  <b>高野含煮</b> 高野豆腐 8.25 砂糖 2.00 こいくちしょうゆ 3.00  <b>お浸し(ほう・ごま)</b> ほうれん草 70.00 白ごま 0.30 うすくちしょうゆ 2.50 みりん 2.50  <b>もずく</b> 味付もずく 30.00  <b>牛乳</b> 牛乳200ml 206.00	<b>ごはん</b> 精白米 75.00 新玄 0.15  <b>味噌汁(木)</b> 中みそ 8.00 さつまいも 20.00 大根 20.00 玉ねぎ 20.00 カットわかめ(干) 0.25 油揚(みそ汁用) 3.00 細ねぎ 3.00  <b>だし巻卵(朝食)2</b> だし巻卵 60.00  <b>きゅうり浅漬</b> きゅうり 30.00 浅漬けの素 3.00 白ごま 0.50  <b>ふりかけ</b> カルシウムふりかけ 2.50  <b>牛乳</b> 牛乳200ml 206.00	<b>ごはん</b> 精白米 75.00 新玄 0.15  <b>味噌汁(じゃが芋・金)</b> 中みそ 8.00 じゃがいも 20.00 玉ねぎ 20.00 人参 20.00 油揚(みそ汁用) 3.00 細ねぎ 3.00  <b>煮奴</b> ソフト豆腐 53.00 砂糖 1.50 こいくちしょうゆ 1.50 うすくちしょうゆ 1.50  <b>しらすサラダ(金・朝)</b> キャベツ 40.00 人参 10.00 しらす干し 5.00 ドレッシング和風ごまし 15.00 ブロッコリー 15.00  <b>牛乳</b> 牛乳200ml 206.00	<b>ごはん</b> 精白米 75.00 新玄 0.15  <b>味噌汁(豆腐・土)</b> 中みそ 8.00 ソフト豆腐 40.00 油揚(みそ汁用) 3.00 カットわかめ(干) 0.25 細ねぎ 3.00  <b>金平ごぼう</b> ごぼう 30.00 こんにやく 20.00 天ぷら 5.00 人参 10.00 サラダ油 2.00 砂糖 3.00 こいくちしょうゆ 4.00 七味本 0.01  <b>温野菜サラダ(土・朝)</b> ブロッコリー 30.00 黄ピーマン 20.00 グリーンアスパラ 20.00 ドレッシング焙煎胡麻 15.00  <b>牛乳</b> 牛乳200ml 206.00	<b>ごはん</b> 精白米 75.00 新玄 0.15  <b>味噌汁(南瓜・日)</b> 中みそ 8.00 かぼちゃ 20.00 キャベツ 20.00 玉ねぎ 25.00 細ねぎ 3.00  <b>切干大根</b> 切干し大根 7.00 人参 5.00 油揚げ 5.00 サラダ油 2.00 砂糖 2.00 うすくちしょうゆ 1.50 こいくちしょうゆ 1.00  <b>卵豆腐(既1/2)</b> ミニ玉子豆腐 50.00  <b>牛乳</b> 牛乳200ml 206.00	
昼食	<b>ごはん</b> 精白米 75.00 新玄 0.15  <b>松風焼●</b> 若鶏ミンチむねN 60.00 玉ねぎ 30.00 人参 10.00 卵 5.00 赤みそ 5.00 砂糖 3.00 酒(料理用) 2.00 白ごま 0.30 青のり 0.30 キャベツ 30.00 人参 5.00 ピーマン 5.00  <b>けんちゃん(なす・油)</b> もめん豆腐 40.00 なす 60.00 サラダ油 1.00 こいくちしょうゆ 4.00  <b>りんごのサラダ</b> りんご 15.00 ほうれん草 70.00 マヨネーズ 10.00 こいくちしょうゆ 2.00	<b>ごはん</b> 精白米 75.00 新玄 0.15  <b>和風牛肉ソテー(ロース・芋)</b> 牛肩ロース 交雑種 80.00 サラダ油 4.00 塩 0.40 こしょう 0.05 だし割醤油 3.00 ブロッコリー 30.00 カットじゃがいも 50.00 サラダ油 4.00 塩 0.10  <b>炒菜(えび・ピーマン)</b> むきえび 20.00 キャベツ 40.00 玉ねぎ 30.00 人参 10.00 ピーマン 5.00 サラダ油 3.00 塩 0.20 こいくちしょうゆ 1.00  <b>ドレッシングサラダ(卵)</b> トマト 20.00 レタス 10.00 きゅうり 20.00 貝われ菜 5.00 ゆで卵 20.00 ドレッシングコブサラダ袋 15.00	<b>ごはん</b> 精白米 75.00 新玄 0.15  <b>卵とじ煮(鶏肉)</b> 卵 50.00 若鶏むね小切 60.00 玉ねぎ 80.00 人参 20.00 きぬさや 6.00 砂糖 6.00 うすくちしょうゆ 4.00 こいくちしょうゆ 4.00  <b>五色あえ(キャ・かに)</b> キャベツ 15.00 きゅうり 20.00 はるさめ 5.00 人参 5.00 かに缶 T2号 5.00 こいくちしょうゆ 3.00  <b>なすの金平(あげ)</b> なす 70.00 油揚げ 3.00 サラダ油 3.00 砂糖 3.00 こいくちしょうゆ 3.00	<b>ごはん</b> 精白米 75.00 新玄 0.15  <b>ぶり照焼</b> ぶり70g 70.00 グリーンアスパラ 20.00 黄ざら 4.00 こいくちしょうゆ 5.00 かたくり粉 0.40  <b>ほうれん草ナムル(のり)</b> ほうれん草 70.00 きざみのり 0.50 白ごま 0.30 うすくちしょうゆ 2.00 砂糖 2.00 ごま油 1.00  <b>ひじきいり煮(大豆)</b> ひじき 7.00 大豆ゆで 10.00 油揚げ 3.00 人参 10.00 サラダ油 2.00 砂糖 2.00 こいくちしょうゆ 4.00	. 0.00  <b>スパゲティミートソース</b> スパゲティ 70.00 牛赤身ミンチ 国産 30.00 玉ねぎ 30.00 人参 10.00 にんにく 0.50 しめじ 10.00 冷凍グリーンピース 5.00 トマトケチャップ 30.00 ウスターソース 10.00 トマトピューレ 10.00 粉チーズ 1.00  <b>シーフードサラダ(えび)</b> むきえび 20.00 寒天海藻サラダ 1.00 トマト 30.00 レタス 20.00 きゅうり 20.00 こいくちしょうゆ 2.00 ごま油 1.00 塩 0.10 米酢 6.00 サラダ油 2.00  <b>フルーツポンチ</b> みかん缶 1号缶 15.00 パイン缶 1号缶 15.00 チェリー缶 4号缶 4.00 キウイ 個 20.00 りんご 20.00 砂糖 4.00  <b>のむヨーグルト</b> のむヨーグルト 110.00	<b>ごはん</b> 精白米 75.00 新玄 0.15  <b>塩さば焼魚</b> 塩さば 切 70.00 いんげん 10.00 さつまいも 40.00 サラダ油 1.00  <b>いりどり(鶏・椎茸)</b> 若鶏もも皮つき 小 30.00 さといも 50.00 玉ねぎ 30.00 人参 15.00 干椎茸 1.00 サラダ油 2.00 砂糖 3.00 こいくちしょうゆ 5.00  <b>お浸し(白菜・ごま)</b> 白菜 70.00 白ごま 0.30 うすくちしょうゆ 2.50 みりん 2.50  <b>ドレッシングサラダ(卵)</b> トマト 20.00 レタス 20.00 きゅうり 20.00 貝われ菜 5.00 卵 20.00 フレンチドレッシング 本 10.00  <b>ヨーグルト和え</b> プレーンヨーグルト 40.00 黄桃 1号缶 20.00 りんご缶詰 20.00		
夕食	. 0.00	<b>ごはん</b> 精白米 75.00	<b>ごはん</b> 精白米 75.00	<b>ごはん</b> 精白米 75.00	<b>ごはん</b> 精白米 75.00	<b>ごはん</b> 精白米 75.00	<b>ごはん</b> 精白米 75.00	<b>ごはん</b> 精白米 75.00

ちらしずし	新玄	0.15	新玄	0.15	新玄	0.15	新玄	0.15	新玄	0.15	新玄	0.15
人参	魚ホイル焼	10.00	魚カレームニエル	70.00	酢豚	70.00	エビフライ(タルタルソース)	54.00	おでん(すじ肉)	50.00	煮魚	70.00
高野豆腐	焼魚 70g	3.00	魚ムニエル(骨無)70	70.00	豚肉もも角切 国産	70.00	中えび(揚物) 尾	8.00	ゆで卵	50.00	煮魚 70g	70.00
油揚げ	玉ねぎ	3.00	塩	40.00	しょうが	0.20	小麦粉(中力粉)	8.00	焼き豆腐	40.00	砂糖	5.00
干椎茸	人参	1.00	小麦粉(中力粉)	20.00	こいくちしょうゆ	4.00	卵	8.00	牛赤身すじ肉 国産	30.00	こいくちしょうゆ	8.00
ごぼう	えのきたけ	20.00	カレー粉	20.00	かたくり粉	0.50	パン粉	8.00	大根	50.00	酒(料理用)	2.00
むきえび	塩	20.00	バター	0.10	サラダ油	5.00	天ぷら油	10.00	こんにやく	38.00	いんげん	10.00
砂糖	レモン 個	2.00	こしょう	25.00	たけのこ水煮	0.20	マヨネーズ	15.00	うすくちしょうゆ	4.00		
うすくちしょうゆ	サラダ油	2.00	だし割醤油	1.00	玉ねぎ	3.00	卵	15.00	白みそ	6.00	うの花いり	
あなご生	無塩バター	30.00	ブロッコリー	10.00	人参	30.00	玉ねぎ	5.00	和辛子袋	0.10	おから	40.00
黄ざら	だし割醤油	2.00		3.00	ピーマン	20.00	ピクルス	5.00	砂糖	1.50	むきえび	15.00
こいくちしょうゆ	こしょう	2.00	そぼろ煮(南瓜・鶏)	0.01	パイナップル 1号缶	15.00	パセリ乾	0.30			生しいたけ	10.00
いんげん		3.00	若鶏ミンチむね	10.00	きくらげ	1.50	ブロッコリー	30.00	炒菜(マイタケ・ハム)		人参	15.00
卵	卵豆腐	20.00	サラダ油	1.00	サラダ油	5.00			ローズハム	5.00	細ねぎ	5.00
きざみのり	卵	0.40	かぼちゃ	40.00	トマトケチャップ	80.00	拌三絲(きゅうり・鶏・春雨)	13.00	キャベツ	40.00	サラダ油	3.00
紅生姜(ピンク)	うすくちしょうゆ	5.00	砂糖	0.60	砂糖	3.00	きゅうり	6.00	玉ねぎ	20.00	砂糖	4.00
米酢	塩	18.00	こいくちしょうゆ	0.30	米酢	5.00	若鶏ささ身 本 すじ	10.00	人参	10.00	こいくちしょうゆ	4.00
砂糖	うすくちしょうゆ	12.00		3.00	こいくちしょうゆ	4.00	人参	4.00	まいたけ	30.00		
精白米		75.00	紅白なます		とりがらベース	1.00	はるさめ	7.00	サラダ油	2.00	てっぱい	
新玄	煮浸し(白菜・あげ)	0.15	大根	50.00	からし和え(えのき・白菜)		米酢	7.00	うすくちしょうゆ	2.50	大根	50.00
	白菜		人参	10.00	白菜	40.00	うすくちしょうゆ	3.00			人参	10.00
からし和え(青梗・ささみ)	油揚げ	70.00	油揚げ	3.00	しめじ	15.00	ごま油	1.00	磯香和え(青菜)		酢魚	15.00
チンゲン菜	こいくちしょうゆ	3.00	米酢	6.00	えのきたけ	10.00	塩	0.10	チンゲン菜	70.00	チンゲン菜	3.00
若鶏ささ身 本 すじ	果物	15.00	砂糖	4.00	人参	5.00	砂糖	2.00	きざみのり	0.40	細ねぎ	8.00
こいくちしょうゆ	果物	3.00			こいくちしょうゆ	3.00			こいくちしょうゆ	2.50	白みそ	8.00
和辛子袋	果物	0.50	果物	100.00	和辛子袋	0.50	スープ煮(キャベツ・人参)				米酢	4.00
			果物		糸かつお	0.50	キャベツ	60.00	果物		砂糖	2.00
清汁(えのき)					ふろふき大根		人参	10.00	果物	100.00		
えのきたけ		10.00			大根	70.00	コンソメ	1.00	果物		果物	
かまぼこ		10.00			中みそ	6.00	うすくちしょうゆ	0.50	果物		果物	100.00
ソフト豆腐		40.00			砂糖	4.00						
みつば		3.00			果物							
うすくちしょうゆ		3.00			果物	100.00						
塩		0.50										
果物												
果物		100.00										