

予定・実施献立表

香川県立中央病院 胃 3分菜 非 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>三分がゆ</b><br>精白米 30.00<br>新玄 0.06<br><br><b>味噌汁(白菜・月・3分)</b><br>中みそ 8.00<br>白菜 35.00<br>人参 10.00<br><br><b>南瓜煮付</b><br>かぼちゃ 70.00<br>砂糖 3.00<br>こいくちしょうゆ 5.00<br><br><b>煮浸し(青菜・卵)</b><br>青菜 70.00<br>卵 20.00<br>こいくちしょうゆ 3.00<br><br><b>牛乳</b><br>牛乳200ml 206.00  | <b>三分がゆ</b><br>精白米 30.00<br>新玄 0.06<br><br><b>味噌汁(卵・火・3分)</b><br>中みそ 8.00<br>卵 20.00<br>玉ねぎ 15.00<br><br><b>煮浸し(小松菜)</b><br>小松菜 70.00<br>こいくちしょうゆ 3.00<br><br><b>じゃがいも煮付</b><br>じゃがいも 80.00<br>砂糖 3.00<br>こいくちしょうゆ 4.00<br><br><b>牛乳</b><br>牛乳200ml 206.00   | <b>三分がゆ</b><br>精白米 30.00<br>新玄 0.06<br><br><b>味噌汁(水・3分)</b><br>中みそ 8.00<br>大根 35.00<br>人参 10.00<br><br><b>高野含煮</b><br>高野豆腐 8.25<br>砂糖 2.00<br>こいくちしょうゆ 3.00<br><br><b>お浸し(ほう)</b><br>ほうれん草 70.00<br>うすくちしょうゆ 2.50<br>みりん 2.50<br><br><b>牛乳</b><br>牛乳200ml 206.00             | <b>三分がゆ</b><br>精白米 30.00<br>新玄 0.06<br><br><b>味噌汁(木・3分)</b><br>中みそ 8.00<br>さつまいも 20.00<br>大根 20.00<br>玉ねぎ 20.00<br><br><b>だし巻卵(朝食)</b><br>だし巻卵 37.50<br><br><b>お浸し</b><br>まな 70.00<br>うすくちしょうゆ 2.50<br>みりん 2.50<br><br><b>牛乳</b><br>牛乳200ml 206.00   | <b>三分がゆ</b><br>精白米 30.00<br>新玄 0.06<br><br><b>味噌汁(じゃが芋・金・3分)</b><br>中みそ 8.00<br>じゃがいも 20.00<br>玉ねぎ 20.00<br>人参 10.00<br><br><b>煮浸し(白菜・はんぺん)</b><br>白菜 70.00<br>はんぺん 10.00<br>こいくちしょうゆ 3.00<br><br><b>煮奴</b><br>ソフト豆腐 53.00<br>砂糖 1.50<br>こいくちしょうゆ 1.50<br>うすくちしょうゆ 1.50<br><br><b>牛乳</b><br>牛乳200ml 206.00   | <b>三分がゆ</b><br>精白米 30.00<br>新玄 0.06<br><br><b>味噌汁(豆腐・土・3分)</b><br>中みそ 8.00<br>ソフト豆腐 40.00<br><br><b>なすの煮付</b><br>なす 60.00<br>砂糖 2.00<br>こいくちしょうゆ 3.00<br><br><b>たいみそ</b><br>たいみそ 9.00<br><br><b>牛乳</b><br>牛乳200ml 206.00   | <b>三分がゆ</b><br>精白米 30.00<br>新玄 0.06<br><br><b>味噌汁(南瓜・日・3分)</b><br>中みそ 8.00<br>かぼちゃ 20.00<br>キャベツ 30.00<br>玉ねぎ 15.00<br><br><b>つき大根煮付</b><br>大根 80.00<br>こいくちしょうゆ 3.00<br>砂糖 2.00<br><br><b>卵豆腐(既1/2)</b><br>ミニ玉子豆腐 50.00<br><br><b>牛乳</b><br>牛乳200ml 206.00  |
| 昼食 | <b>三分がゆ</b><br>精白米 30.00<br>新玄 0.06<br><br><b>すきやき(麩・ささみ)</b><br>若鶏ささ身 そぎ切 40.00<br>はるさめ 5.00<br>大根 50.00<br>白菜 70.00<br>玉ねぎ 30.00<br>人参 10.00<br>強力麩 3.00<br>砂糖 5.00<br>こいくちしょうゆ 7.00<br><br><b>里芋煮付</b><br>さといも 80.00<br>砂糖 2.00<br>こいくちしょうゆ 5.00<br><br><b>お浸し(ほう)</b><br>ほうれん草 70.00<br>うすくちしょうゆ 2.50<br>みりん 2.50 | <b>三分がゆ</b><br>精白米 30.00<br>新玄 0.06<br><br><b>中華煮(肉なし)</b><br>むきえび 20.00<br>うずら卵缶 1号缶 32.00<br>人参 20.00<br>白菜 70.00<br>ブロッコリー 20.00<br>サラダ油 3.00<br>かたくり粉 3.00<br>塩 0.20<br>うすくちしょうゆ 3.00<br>コンソメ 2.00<br><br><b>煮浸し(キャ・はんぺん)</b><br>キャベツ 70.00<br>はんぺん 10.00<br>こいくちしょうゆ 3.00<br><br><b>なすの煮付</b><br>なす 80.00<br>砂糖 2.00<br>こいくちしょうゆ 3.00 | <b>三分がゆ</b><br>精白米 30.00<br>新玄 0.06<br><br><b>煮魚</b><br>煮魚 70g 70.00<br>砂糖 5.00<br>こいくちしょうゆ 10.00<br>酒(料理用) 2.00<br>いんげん 10.00<br><br><b>和え物(まな・人参)</b><br>まな 70.00<br>人参 10.00<br>こいくちしょうゆ 3.00<br><br><b>じゃがいも煮付</b><br>じゃがいも 80.00<br>砂糖 3.00<br>こいくちしょうゆ 4.00            | <b>三分がゆ</b><br>精白米 30.00<br>新玄 0.06<br><br><b>味噌煮(魚)</b><br>煮魚 70g 70.00<br>赤みそ 12.00<br>砂糖 5.00<br>酒(料理用) 1.00<br>いんげん 10.00<br><br><b>里芋煮付</b><br>さといも 70.00<br>こいくちしょうゆ 4.00<br>砂糖 3.00<br><br><b>炒煮(キャ・卵・玉・人参)</b><br>卵 15.00<br>キャベツ 50.00<br>玉ねぎ 20.00<br>人参 7.00<br>塩 0.50<br>うすくちしょうゆ 2.00 | <b>三分がゆ</b><br>精白米 30.00<br>新玄 0.06<br><br><b>ささみの煮付け(イゲン)</b><br>若鶏ささ身 そぎ切 80.00<br>かたくり粉 4.00<br>さつまいも 50.00<br>いんげん 10.00<br>こいくちしょうゆ 8.00<br>砂糖 5.00<br><br><b>吉野煮(青梗・かに)</b><br>チンゲン菜 80.00<br>かに缶 T2号 10.00<br>砂糖 2.00<br>塩 0.10<br>こいくちしょうゆ 3.00<br>かたくり粉 1.00<br><br><b>つき大根煮付(人参)</b><br>大根 70.00<br>人参 10.00<br>こいくちしょうゆ 3.00<br>砂糖 2.00 | <b>三分がゆ</b><br>精白米 30.00<br>新玄 0.06<br><br><b>魚のおろし煮</b><br>煮魚 70g 70.00<br>酒(料理用) 2.00<br>大根 40.00<br>うすくちしょうゆ 7.00<br>砂糖 4.00<br>キャベツ 40.00<br>人参 10.00<br>いんげん 10.00<br><br><b>いりどり(ささみ・里芋)</b><br>若鶏ささ身 そぎ切 20.00<br>さといも 50.00<br>玉ねぎ 30.00<br>人参 15.00<br>いんげん 3.00<br>砂糖 5.00<br>こいくちしょうゆ 5.00<br><br><b>お浸し(白菜)</b><br>白菜 70.00<br>うすくちしょうゆ 2.50<br>みりん 2.50<br><br><b>みそ和え(なす)</b><br>なす 80.00<br>中みそ 5.00<br>砂糖 2.00 | <b>三分がゆ</b><br>精白米 30.00<br>新玄 0.06<br><br><b>ささみのじぶ煮</b><br>若鶏ささ身 そぎ切 80.00<br>かたくり粉 4.00<br>こいくちしょうゆ 6.00<br>砂糖 4.00<br>キャベツ 40.00<br>人参 10.00<br>こいくちしょうゆ 1.00<br><br><b>卵とじ煮</b><br>卵 30.00<br>玉ねぎ 60.00<br>人参 15.00<br>いんげん 5.00<br>砂糖 2.50<br>こいくちしょうゆ 2.00<br>うすくちしょうゆ 2.00<br><br><b>みそ和え(なす)</b><br>なす 80.00<br>中みそ 5.00<br>砂糖 2.00 |
| 夕食 | <b>三分がゆ</b><br>精白米 30.00<br>新玄 0.06<br><br><b>白身魚の柳川風</b><br>卵 50.00<br>魚20g(煮) 60.00<br>玉ねぎ 40.00<br>人参 10.00<br>きぬさや 5.00<br>砂糖 2.00<br>うすくちしょうゆ 3.00<br>こいくちしょうゆ 3.00<br>みりん 1.00  | <b>三分がゆ</b><br>精白米 30.00<br>新玄 0.06<br><br><b>蒸魚あんかけ</b><br>蒸魚(白身)70g 70.00<br>玉ねぎ 50.00<br>人参 10.00<br>きぬさや 5.00<br>砂糖 2.00<br>うすくちしょうゆ 4.00<br>かたくり粉 1.00<br><br><b>卵豆腐</b><br>卵 40.00   | <b>三分がゆ</b><br>精白米 30.00<br>新玄 0.06<br><br><b>ささみのくず煮(卵)</b><br>若鶏ささ身 そぎ切 40.00<br>かたくり粉 2.00<br>うずら卵缶 1号缶 24.00<br>人参 20.00<br>ブロッコリー 30.00<br>かたくり粉 3.00<br>塩 0.20<br>うすくちしょうゆ 5.00<br><br><b>そぼろ煮(南瓜・ささみ)</b><br>若鶏ささ身ミンチ 10.00<br>かぼちゃ 80.00<br>砂糖 3.00<br>こいくちしょうゆ 5.00 | <b>三分がゆ</b><br>精白米 30.00<br>新玄 0.06<br><br><b>肉じゃが(ささみ)</b><br>若鶏ささ身 そぎ切 50.00<br>じゃがいも 80.00<br>玉ねぎ 60.00<br>人参 20.00<br>砂糖 5.00<br>こいくちしょうゆ 7.00<br><br><b>清汁(白菜)</b><br>白菜 40.00<br>人参 10.00<br><br><b>ふろふき大根</b><br>大根 70.00   | <b>三分がゆ</b><br>精白米 30.00<br>新玄 0.06<br><br><b>蒸魚</b><br>蒸魚(白身)70g 70.00<br>塩 0.50<br>酒(料理用) 2.00<br>だし割醤油 3.00<br>ブロッコリー 30.00<br><br><b>里芋煮付</b><br>さといも 80.00<br>砂糖 2.00<br>こいくちしょうゆ 5.00<br><br><b>かき玉汁(卵のみ)</b><br>卵 30.00<br>うすくちしょうゆ 3.00<br>塩 0.40  | <b>三分がゆ</b><br>精白米 30.00<br>新玄 0.06<br><br><b>おでん(3分)</b><br>ゆで卵 50.00<br>ソフト豆腐 40.00<br>若鶏ささ身 そぎ切 20.00<br>大根 50.00<br>じゃがいも 50.00<br>うすくちしょうゆ 4.00<br>白みそ 6.00<br>砂糖 1.50<br><br><b>煮浸し(キャ・玉)</b><br>キャベツ 30.00<br>玉ねぎ 30.00<br>人参 10.00<br>こいくちしょうゆ 3.00  | <b>三分がゆ</b><br>精白米 30.00<br>新玄 0.06<br><br><b>煮魚</b><br>煮魚 70g 70.00<br>砂糖 5.00<br>こいくちしょうゆ 10.00<br>酒(料理用) 2.00<br>いんげん 10.00<br><br><b>いり豆腐(肉なし)</b><br>もめん豆腐 50.00<br>玉ねぎ 30.00<br>人参 10.00<br>こいくちしょうゆ 5.00<br><br><b>ふの汁</b>  |

|             |        |  |             |        |          |       |             |        |             |        |             |        |             |        |
|-------------|--------|--|-------------|--------|----------|-------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|
| 清汁(はるさめ・3分) |        |  | えび入り団子      | 28.00  | 煮浸し(青梗)  |       | 中みそ         | 6.00   | ミニジュース(3分菜) |        | お浸し         |        | 強力麩         | 2.00   |
| ソフト豆腐       | 40.00  |  | 白菜          | 20.00  | チンゲン菜    | 70.00 | 砂糖          | 4.00   | ミニジュース 1 2  | 125.00 | 青菜          | 70.00  | うすくちしょうゆ    | 2.00   |
| はるさめ        | 3.00   |  | うすくちしょうゆ    | 2.00   | こいくちしょうゆ | 3.00  |             |        |             |        | うすくちしょうゆ    | 2.50   | 塩           | 0.10   |
| うすくちしょうゆ    | 3.00   |  | 塩           | 0.30   |          |       | ミニジュース(3分菜) |        |             |        | みりん         | 2.50   | ミニジュース(3分菜) |        |
| 塩           | 0.40   |  |             |        |          |       | ミニジュース 1 2  | 125.00 |             |        | ミニジュース(3分菜) |        | ミニジュース 1 2  | 125.00 |
| ミニジュース(3分菜) |        |  | ミニジュース(3分菜) |        |          |       |             |        |             |        | ミニジュース 1 2  | 125.00 |             |        |
| ミニジュース 1 2  | 125.00 |  | ミニジュース 1 2  | 125.00 |          |       |             |        |             |        |             |        |             |        |