

献立表(週間)

塩分コン1

	11月1日(水)			11月2日(木)			11月3日(金)			11月4日(土)			11月5日(日)			11月6日(月)			11月7日(火)																				
昼	イカの 酢みそ 和え	するめいか 葱(ゆで) 減塩みそ 上白糖 穀物酢	30 40 8 5 5	ふき ゆで 人参 皮剥 さやえんどう 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	20 15 3 5 1 15	昆布だし 減塩しょうゆ() みりん風調味料 小葱	10 5 2.5 3	ビーフ ニンソテ	ビーフン 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 黒こしょう	5 40 8 3 0.3 0.01	スイー トポテ ト	さつま芋(ゆで) 無塩バター 上白糖 牛乳 シナモン	50 3 5 10 0.3	春雨サ ラダ	減塩しょうゆ() 上白糖 かつお・昆布だ 野菜サ ラダ	2.5 1 20 6 20 5 10	白こしょう レタス きゅうり ミニトマト 鶏卵 穀物酢 食塩 白こしょう	0.01 30 15 15 25 5 0.2 0.01	野菜サ ラダ	ブロッコリー 人参 皮剥(ゆ マヨネーズ	60 5 8	ピーナ ツ和え	キャベツ ピーマン ピーナッツパタ 減塩しょうゆ() 上白糖	50 5 5 5 0.5	ジャガ バター	じゃが芋 無塩バター パセリ(粉)	50 5 0.1	二色浸 し	白菜 小松菜 減塩しょうゆ() みりん風調味料	30 30 5 1	果物	パインアップル	75	芋マッ シュ	じゃが芋 食塩 無塩バター 牛乳 白こしょう パセリ	50 0.1 3 5 0.01 0.5	野菜ジ ュース	きになる野菜() キウイフルーツ	125 50
卵豆腐	鶏卵 煮干しだし 食塩 小葱	20 20 0.2 2	ほうれ ん草の 味噌炒 め	20 20 1 2.5 0.05	煮物	かぶ 皮剥 人参 皮剥 生ふ かつお・昆布だ 減塩しょうゆ() 上白糖	40 20 10 10 5 1	果物	りんご	60	果物																												
果物	パインアップル	75	味噌炒 め	1 2.5 0.05	果物	かき	80																																
夕	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80															
揚げ鶏 ネギソ ース	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ() 合成清酒 鶏卵 薄力粉 1等 菜種油 いりごま 葱 減塩しょうゆ() 上白糖 合成清酒 ごま油 さやいんげん()	40 2.5 2.5 3 5 8 1 10 5 1 3 1 20	肉鍋	豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人参 皮剥 しらたき 葱 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	40 40 40 20 30 15 5 1 30 2.5	鶏肉ゴ マ焼き	若鶏もも 皮な 白こしょう 減塩しょうゆ() みりん風調味料 上白糖 合成清酒 すり白ゴマ ブロッコリー マヨネーズパッ	60 0.01 5 1 1 1 3 40 10	カツ卵 とじ	豚角肉(肩ロー 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 玉葱 生椎茸 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし 鶏卵 グリーンピース	30 0.01 1.5 1.5 2.5 4 40 10 7.5 1 2.5 30 50 3	すき焼 き	豚ももスライス 焼き豆腐 白菜 葱 しらたき 人参 皮剥 生椎茸 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	40 30 40 15 3 8 10 3 10 2 2.5 2.5	魚西京 焼	そい 40g 減塩みそ 上白糖 みりん風調味料 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 3.3 0.3 1.7 30 0.5 5	青菜ソ テー	チンゲンサイ ぶなしめじ ソフトマーガリ 食塩 白こしょう	60 10 1 0.2 0.01	照焼魚	すずき・80g 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 合成清酒 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	80 5 1 2.5 1 50 1 5																
炊き合 わせ	大根 皮剥 人参 皮剥 乾椎茸 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし さやえんどう	40 15 1 5 1 15 4	ごま酢 和え	もやし きゅうり カットわかめ 減塩しょうゆ() 穀物酢 上白糖 ごま油 いりごま	30 10 0.5 2.5 5 3 1 0.5	野菜サ ラダ	きゅうり 大根 皮剥 セロリー 赤ピーマン	10 30 10 3	焼き茄 子	なす 削り節 減塩正油パック	60 0.2 5	里芋田 楽	里芋 さやえんどう 減塩みそ 上白糖 みりん風調味料	60 6 6 1 2.5	長芋の 酢の物	なが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 減塩しょうゆ()	40 10 3 5 2.5	豆腐生	木綿豆腐 乾椎茸 生姜 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ() 片栗粉	50 0.5 5 15 5 1																			
ポテト サラダ	じゃが芋 きゅうり 人参 皮剥 マヨネーズ 白こしょう	50 10 5 8 0.01	煮物	じゃが芋 ゆで 小葱 えのき茸 葱	60 1.5 10 5	煮物	じゃが芋 ゆで 小葱 減塩しょうゆ() 上白糖	60 1.5 2.5 0.5	野菜サ ラダ	きゅうり はつかだいこん レタス 穀物酢 減塩しょうゆ() 白こしょう	25 5 20 5 2.5 0.01	もやし のおか かあえ	もやし さやえんどう 削り節 減塩しょうゆ()	30 4 50 2.5	茶碗蒸 し	くり 甘露煮 なると 乾椎茸 食塩 かつお・昆布だ 鶏卵 合成清酒	6 10 0.3 0.2 100 50 1	豆腐生	木綿豆腐 乾椎茸 生姜 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ() 片栗粉	50 0.5 5 15 5 1																			

献立表(週間)

塩分コン1

	11月8日(水)			11月9日(木)			11月10日(金)			11月11日(土)			11月12日(日)			11月13日(月)			11月14日(火)																				
朝	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80																		
	白菜の スープ 煮	白菜 木綿豆腐 さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	70 25 5 0.5 0.2 1	卵豆腐 あんか け	鶏卵 煮干しだし 淡口醤油 生姜 減塩しょうゆ() 上白糖 片栗粉 貝割大根・芽	20 20 2.5 2 2.5 1 1 5	ツナと 玉葱の 炒め物	鶏卵 ライトツナ缶() 玉葱 赤ピーマン グリーンピース 菜種油 中華味 食塩 白こしょう	25 20 20 5 3 2 0.5 0.3 0.01	しめじ とニラ の卵と じ 葱 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 30 15 10 2.5 1 2.5 30	アスパ ラのソ テー	グリーンアスパ 赤ピーマン 無塩バター 食塩 白こしょう	40 5 1 0.2 0.01	中華炒 め 人參 皮剥 菜種油 中華味 減塩しょうゆ() 上白糖 納豆 葱 減塩正油パック	50 40 10 1 0.5 0.5 40 40 40 1 2 5	ほうれん草 玉葱 人參 皮剥 菜種油 中華味 減塩しょうゆ() 上白糖 納豆 納豆 葱 減塩正油パック	50 40 10 1 0.5 2.5 0.5 40 40 40 1 2 5	焼き魚 焼き魚 しそ	ほっけ・20g 食塩 しそ	20 0.1 0.5	ひじき の炒め 煮	ひじき 人參 皮剥 グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 たいみそ たいみそ みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳 牛乳	4 10 3 1 2.5 1 8 20 1 10 150 180 180 180	人參と 水菜の ナムル	もやし きょうな 人參 皮剥 減塩しょうゆ() 穀物酢 上白糖 ごま油	50 10 10 2.5 5 2 1	チンゲ チンゲンサイ 炒め煮	はんぺん 人參 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 ごま	10 40 10 2.5 1 1	かぶの ゆず(果皮) 和え	かぶ 皮剥 ゆず(果皮) レモン(果汁) 食塩 上白糖	40 1 5 0.2 3	焼き魚 さば・40g 食塩 しそ 納豆 納豆 葱 減塩正油パック きゅうり りの酢 の物 みそ汁 ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし みそ汁 小松菜 えのき茸 牛乳 牛乳	40 40 1 5 0.2 3 20 20 10 150 180 180 180	梅肉和 え みそ汁 大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳 牛乳	40 5 5 20 20 10 150 180 180	大根 皮剥 梅干し(調味漬) みりん風調味料 もやし 葱 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳 牛乳	2.5 2.5 2.5 30 5 10 180 180
昼	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	そば	そば ゆで 鶏卵	200 25	米飯	精白米	80	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40																					
	魚のト マトソ ース煮	さば・30g ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 白こしょう コンソメ ブロッコリー	30 5 0.2 1 20 30 5 0.01 0.5 40	鶏肉ク リーム 煮	若鶏もも 皮な 白こしょう 人參 皮剥 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 クリーム(植物) コンソメ 食塩	60 0.01 15 30 20 5 5 40 8 0.5 0.2	魚の香 草焼き	まだら・50g 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ	50 0.01 1 0.1 0.1	魚三五 八焼き	ほっけ(三五八) 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック 野菜ソ テー	80 40 1 5 50 5	米飯	精白米	80	スープ 煮	ホタテ貝柱 じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 人參 皮剥 コンソメ 白こしょう ピーマ ンソテ ー	30 60 30 20 20 0.5 0.01 20 20 20																					
	さつま 芋サラ ダ	さつま芋 玉葱 きゅうり マヨネーズ 白こしょう	50 10 15 5 0.01	大根サ ラダ	大根 皮剥 人參 皮剥 きゅうり 穀物酢	40 5 10 5	炊合せ	大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人參 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 ごま油	30 20 5 10 5 1 2.5	和え物	きゅうり 春雨 減塩しょうゆ() 上白糖 ごま油	20 3 2.5 0.5 0.5	揚げ出 し豆腐	木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ() みりん風調味料 煮干しだし 生姜	50 2 6 5 2.5 1 3	切干大 根煮	切干し大根 人參 皮剥 さやえんどう	5 8 5	オリーブ油 白こしょう ピーマ ンソテ ー オリーブ油 食塩 白こしょう	30 60 30 20 20 0.5 0.01																			
	なめ茸	キャベツ	40	穀物酢	5	合成清酒	2.5						煮物	かぶ 皮剥 人參 皮剥	40 15	サラダ	レタス 人參 皮剥	30 5																					

献立表(週間)

塩分コン1

	11月8日(水)			11月9日(木)			11月10日(金)			11月11日(土)			11月12日(日)			11月13日(月)			11月14日(火)					
昼	あえ	するめいか えのき茸(味付)	10 10		調合油 食塩 白こしょう	3 0.2 0.01		煮干しだし	15	酒蒸し	あさり 合成清酒 食塩 小葱	18 5 0.1 3		減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	2.5 0.5 15		さやいんげん() 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	15 5 1 15		鶏卵 マヨネーズパッ	25 10			
	卵とじ	鶏卵 人参 皮剥 生椎茸 小葱 菜種油 食塩 白こしょう	20 10 10 5 1 0.2 0.01	チンゲ ン菜の お浸し	チンゲンサイ 減塩しょうゆ() 煮干しだし	50 2.5 2.5	キャベ ツサラ ダ	キャベツ きゅうり 人参 皮剥 マヨネーズ ケチャップ スイートコーン	40 5 3 8 2 5	果物	パイナップル	75	いもよ うかん	さつま芋 上白糖 寒天	50 10 1	お浸し	白菜(ゆで) 減塩しょうゆ() 削り節	50 2.5 0.3	ヨーグ ルト 果物	低脂肪ヨーグル ぶどう	100 60			
	果物	バレンシアオレ	75	筍の煮 物	たけのこ 水煮 さやえんどう 減塩しょうゆ() かつお・昆布だ	40 10 2.5 20	お浸し	ほうれん草 減塩しょうゆ()	40 5	果物	ぶどう	60	果物	ネーブル	75	バター 焼き	生椎茸 無塩バター 食塩 さやえんどう	30 2 0.2 5	果物	バナナ	100			
夕	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80
	酢豚	豚角肉(肩ロ-) 減塩しょうゆ() 生姜 片栗粉 菜種油 たけのこ 水煮 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 穀物酢 片栗粉	40 0.7 0.7 2 2.7 30 30 20 10 0.5 2 7.5 2 5 1	焼魚	さけ・60g 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 50 1 5	豚生姜 焼き	豚かたロース 減塩しょうゆ() 上白糖 合成清酒 生姜 菜種油 ブロッコリー 鶏卵 マヨネーズパッ	40 5 1 2.5 3 2 40 25 10	肉団子 の甘酢 あんか け	鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 玉葱 人参 皮剥 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 片栗粉 穀物酢 小葱	60 30 3 0.1 0.01 3 50 20 1 5 1 5 5 5	チキン ソテー	若鶏もも 皮な 白こしょう 菜種油 キャベツ トマト マヨネーズパッ	40 0.01 2 30 15 10	海鮮炒 め	するめいか 尾なしえび ベビーホタテ 若鶏むね皮なし さやいんげん() 玉葱 きくらげ(乾) 人参 皮剥 グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 中華味 白こしょう 上白糖 合成清酒 穀物酢 片栗粉 うずら卵 水煮	20 20 15 15 10 40 1 10 3 3 5 5 0.5 5 1 2.5 2.5 0.01 1 2.5 2.5 5 15 30 8 5 5	豚すき	豚ももスライス 焼き豆腐 白菜 葱 しらたき 人参 皮剥 生椎茸 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	60 50 60 15 30 8 10 3 3 5 2.5 2.5 60 6 5 2.5			
	ジャー マンポ テト	じゃが芋 ベーコン 玉葱 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ	40 10 20 2 0.2 0.01 0.5	麻婆豆 腐	木綿豆腐 菜種油 鶏ひき肉 玉葱 葱 にんにく 生姜 減塩しょうゆ() 減塩みそ 上白糖 合成清酒	30 5 20 10 10 0.5 3 5 2 1 2.5	おろし 和え	大根 皮剥 なめこ きゅうり 穀物酢 食塩	40 20 5 5 0.2	磯辺和 え	白菜 減塩しょうゆ() 焼きのり	60 2.5 0.2	ゼリー	ももゼリー	40	揚げ茄 子	なす 菜種油 おろししょうが 小葱 減塩正油パック	60 5 1 3 5	なめこ おろし	大根 皮剥 きゅうり なめこ(水煮缶) 減塩しょうゆ()	40 10 20 2.5			
	湯葉と 小松菜 のお浸 し	湯葉 小松菜 ゆで 減塩しょうゆ() みりん風調味料 削り節	10 50 2.5 1 0.2	あちゃ ら漬け	かぶ 皮剥 食塩 穀物酢 上白糖	50 0.2 5 3	ソテー	玉葱 ゆで 人参 皮剥(ゆ) 菜種油 コンソメ 白こしょう	40 10 1 0.5 0.01	なすの 味噌煮	さやいんげん() なす 減塩みそ 上白糖	20 50 5 1	きのこ マヨネ ーズ和 え	ぶなしめじ まいたけ えのき茸 エリンギ いりごま マヨネーズ 食塩	20 10 10 10 1 8 0.1	小松菜 煮物	小松菜 凍り豆腐 減塩しょうゆ() 煮干しだし	40 1 2.5 15						

献立表(週間)

塩分コン1

		11月8日(水)		11月9日(木)		11月10日(金)		11月11日(土)		11月12日(日)		11月13日(月)		11月14日(火)							
夕		葱	5					煮干しだし	10			白こしょう	0.01								
		穀物酢	5									ゼリー	青りんごゼリー	60							
		減塩しょうゆ(2.5																		
		上白糖	3																		
栄養 価	エネルギー	1732 kcal	蛋白質 60.4 g	エネルギー	1734 kcal	蛋白質 65.5 g	エネルギー	1726 kcal	蛋白質 60.1 g	エネルギー	1632 kcal	蛋白質 67.9 g	エネルギー	1728 kcal	蛋白質 63.6 g	エネルギー	1781 kcal	蛋白質 65.5 g	エネルギー	1672 kcal	蛋白質 67.8 g
	脂質	42.5 g	炭水化 271.7 g	脂質	40.9 g	炭水化 268.9 g	脂質	50.0 g	炭水化 252.0 g	脂質	35.6 g	炭水化 253.5 g	脂質	42.9 g	炭水化 268.3 g	脂質	38.5 g	炭水化 292.2 g	脂質	43.1 g	炭水化 253.3 g
	塩分	5.6 g		塩分	5.8 g		塩分	5.7 g		塩分	5.5 g		塩分	5.5 g		塩分	5.8 g		塩分	5.8 g	

献立表(週間)

塩分コン1

	11月15日(水)		11月16日(木)		11月17日(金)		11月18日(土)		11月19日(日)		11月20日(月)		11月21日(火)															
夕					はちみつ	5			鳴門煮	カットわかめ	0.5																	
										大根 皮剥	40																	
										葱	5																	
										減塩しょうゆ(2.5																	
										煮干しだし	15																	
栄養価	エネルギー	1783 kcal	蛋白質	62.6 g	エネルギー	1648 kcal	蛋白質	69.6 g	エネルギー	1764 kcal	蛋白質	69.3 g	エネルギー	1689 kcal	蛋白質	65.1 g	エネルギー	1754 kcal	蛋白質	67.9 g	エネルギー	1705 kcal	蛋白質	68.3 g	エネルギー	1724 kcal	蛋白質	63.9 g
	脂質	45.2 g	炭水化	272.4 g	脂質	32.2 g	炭水化	265.9 g	脂質	42.5 g	炭水化	268.5 g	脂質	38.3 g	炭水化	266.7 g	脂質	44.4 g	炭水化	262.1 g	脂質	44.5 g	炭水化	250.4 g	脂質	51.6 g	炭水化	240.6 g
	塩分	5.7 g			塩分	5.8 g			塩分	5.7 g			塩分	5.5 g			塩分	5.9 g			塩分	5.1 g			塩分	5.9 g		

献立表(週間)

塩分コン1

	11月22日(水)			11月23日(木)			11月24日(金)			11月25日(土)			11月26日(日)			11月27日(月)			11月28日(火)										
朝	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80								
	野菜ソテー	小松菜 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう 温泉卵	50 10 20 2 0.3 0.01 50	炒り豆腐	木綿豆腐 キャベツ 葱 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ () 上白糖 煮干しだし	60 50 10 10 2 5 1 15	大根煮物	大根 皮剥 油揚げ 人参 皮剥 減塩しょうゆ () 上白糖 煮干しだし さやえんどう	40 5 8 2.5 1 15 3	炒煮	もやし 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ () 上白糖	50 10 1 5 1	ひきわり納豆	挽きわり納豆 葱 減塩しょうゆ ()	20 2 2.5	チンゲン菜の香り	チンゲンサイ 生姜 減塩しょうゆ ()	60 1 2.5	野菜炒め煮	キャベツ ピーマン 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ () 上白糖	50 10 10 1 2.5 1	切干大根 根梅肉 和え のり佃煮	切干し大根 人参 皮剥 生椎茸 梅干し(調味漬) 上白糖 減塩あまのり佃煮	5 5 5 3 1 8					
	ゴマ和え	さやいんげん () キャベツ 減塩しょうゆ () 上白糖 ごま	20 30 2.5 0.5 1	さつま芋煮	さつま芋 減塩しょうゆ () 上白糖 煮干しだし 小葱	60 5 1 10 3	卵豆腐	鶏卵 煮干しだし 食塩 生姜 減塩しょうゆ () 上白糖 片栗粉 しそ	20 40 0.2 2 2.5 1 0.2 0.5	みそ汁	チンゲンサイ じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 10 150	みそ汁	大根 葉 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	ゴマ和え	和種なばな ごま 減塩しょうゆ () 上白糖	40 4 2.5 0.5	一夜漬	なす 食塩 しそ	20 0.15 0.3	大豆と昆布の煮物	だいず水煮缶詰 刻み昆布 減塩しょうゆ () 上白糖	15 0.5 2.5 0.5	みそ汁	白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150		
	松前漬	松前漬	7.5	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物	なす(皮なし) 食塩	20 0.1	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180					
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	果物	バナナ	100	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180					
昼	米飯	精白米	80	ぎんなんおこわ	精白米 むね 皮なし ごぼう	80 10 5	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	にしんそば	そば ゆで にしん甘露煮 ほうれん草 減塩しょうゆ () 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 かつお・昆布だ 葱	200 50 30 10 2 5 5 150 5	米飯	精白米	80	パン:	オレンジロール	80								
	魚の葱ソース	さけ・40g 生姜 葱 減塩しょうゆ () 穀物酢 レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー マヨネーズ	40 3 20 2.5 5 2 0.5 1 40 5	魚の竜田揚げ	さば・40g 減塩しょうゆ () 合成清酒 みりん風調味料 生姜 油揚げ 減塩しょうゆ () みりん風調味料 かつお・昆布だ レモン	40 5 2.5 2.5 1 2 7.5 2.5 50	魚の竜田揚げ	さば・40g 減塩しょうゆ () 合成清酒 みりん風調味料 薄力粉 1等 菜種油 サニーレタス レモン	40 5 2.5 2.5 3 6 8 8	煮魚	まごがれい・70 生姜 減塩しょうゆ () 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 人参 皮剥 スナッパえんど	70 3 10 2 1.5 1.5 20 10	炊合せ	かぶ 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ () 上白糖 煮干しだし	40 25 15 5 1 1	お浸し	ほうれん草 減塩しょうゆ ()	50 2.5	梅肉和え	きゅうり しそ 梅干し(調味漬) 削り節	40 0.3 2 0.2	きのこ	生椎茸 エリンギ	20 20	ほうれん草 ぶなしめじ	40 15	ポトフ	若鶏もも 皮なし ベーコン	40 5
	豆腐あんかけ	木綿豆腐 合挽肉 人参 皮剥 貝割大根・芽 乾椎茸 グリーンピース	50 10 5 3 0.3 3	石狩鍋	さけ・40g じゃが芋 玉葱 大根 皮剥 人参 皮剥 葱 減塩みそ	40 40 30 30 20 10 7.5	炒め物	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 調合油 食塩 白こしょう	30 20 10 8 1 0.3 0.01	梅肉和え	きゅうり しそ 梅干し(調味漬) 削り節	40 0.3 2 0.2	きのこ	生椎茸 エリンギ	20 20	ほうれん草 ぶなしめじ	40 15	ポトフ	若鶏もも 皮なし ベーコン	40 5									

献立表(週間)

塩分コン1

	11月22日(水)		11月23日(木)		11月24日(金)		11月25日(土)		11月26日(日)		11月27日(月)		11月28日(火)	
夕							減塩しょうゆ (2.5 穀物酢 5 上白糖 1 白こしょう 0.01					炒り豆 20 えのき茸 30 木綿豆腐 5 貝割大根・芽 2.5 減塩しょうゆ (0.5 上白糖	杏仁フ ルーツ	白こしょう 0.01 杏仁フルーツ 60
栄養価	1744 kcal 蛋白質 65.7 g 脂質 44.4 g 炭水化 263.0 g 塩分 5.5 g	1793 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 40.0 g 炭水化 287.6 g 塩分 5.8 g	1746 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 42.8 g 炭水化 271.2 g 塩分 5.5 g	1674 kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 38.9 g 炭水化 263.0 g 塩分 5.6 g	1616 kcal 蛋白質 67.6 g 脂質 39.8 g 炭水化 243.2 g 塩分 5.9 g	1735 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 46.3 g 炭水化 257.9 g 塩分 5.8 g	1684 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 44.1 g 炭水化 246.6 g 塩分 5.7 g							

献立表(週間)

塩分コン1

	11月29日(水)		11月30日(木)		12月1日(金)		12月2日(土)		12月3日(日)		12月4日(月)		12月5日(火)			
昼	削り節	0.5	味噌浸	カットわかめ	0.5											
湯豆腐	木綿豆腐	25	し	白菜	40											
	減塩正油パック	5		葱	3											
	葱	2		減塩みそ	3											
果物	りんご	60		上白糖	0.3											
			果物	ネーブル	60											
夕	五目炊	精白米	80	米飯	精白米	80										
	き込み	若鶏もも 皮な	10													
	ご飯	生椎茸	10	照焼魚	ぶり・40g	40										
		人参 皮剥	3		減塩しょうゆ(5										
		ごぼう	5		上白糖	1										
		油揚げ	2		みりん風調味料	2.5										
		減塩しょうゆ(5		合成清酒	1										
		合成清酒	1		大根 皮剥	50										
		みりん風調味料	1		しそ	1										
		グリーンピース	3		減塩正油パック	5										
	魚塩焼	さんま・50g	50	きんぴ	ごぼう	40										
	き	大根 皮剥	50	らごぼ	人参 皮剥	10										
		しそ	0.5	う	しらたき	20										
		減塩しょうゆ(2.5		ごま油	1										
					減塩しょうゆ(2.5										
	筑前煮	若鶏もも 皮な	10		上白糖	1										
		里芋	40		煮干しだし	15										
		人参 皮剥	15		いりごま	0.5										
		さやいんげん(10													
		菜種油	1	マカロ	マカロニ 乾	4										
		減塩しょうゆ(5	ニサラ	きゅうり	20										
		上白糖	1	ダ	ロースハム	8										
	サラダ	キャベツ	25		マヨネーズ	10										
		ブロッコリー	30		白こしょう	0.01										
		ミニトマト	15	絹さや	さやえんどう	20										
		マヨネーズ	10	とえの	えのき茸	20										
		白こしょう	0.01	き茸の	無塩バター	1										
	デザート	青りんごゼリー	60	ソテー	食塩	0.3										
	ト				白こしょう	0.01										
栄養価	1762 kcal	蛋白質	64.9 g	1768 kcal	蛋白質	61.6 g	kcal	蛋白質	g	kcal	蛋白質	g	kcal	蛋白質	g	
	脂質	42.8 g	炭水化	273.1 g	脂質	51.3 g	炭水化	256.7 g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g
	塩分	5.8 g			塩分	5.2 g				塩分	g		塩分	g		