

献立表(週間)

塩分コン1

		1月1日(月)		1月2日(火)		1月3日(水)		1月4日(木)		1月5日(金)		1月6日(土)		1月7日(日)								
昼	味噌煮	上白糖	5	みりん風調味料	2.5	ラダ	きゅうり	20	お浸し	えのき茸	10	鶏ガラスープ	0.5	はんぺん	20	キャベツ	25					
		食塩	0.1	煮干しだし	15		人参 皮剥	5		白菜	40		はんぺん	10	マヨネーズ	5						
		くり 甘露煮	10	酢の物	かぶ 皮剥	40		マヨネーズ	10	減塩しょうゆ (2.5	野菜サ	カリフラワー	30	ネーズ		ピーナツ和え	さやいんげん (10			
		蒸しかまぼこ	10		きゅうり	10		白こしょう	0.01	かつおだし	1	ラダ	きゅうり	15	焼き			白菜	50			
		蒸しかまぼこ	10		人参 皮剥	5	果物	パインアップル	75	もずく	もずく	50	カットわかめ	0.5	果物	ぶどう		60	ピーナツバタ	5		
		にしん昆布巻	10		穀物酢	5				酢	レモン (果汁)	2	いりごま	0.5				減塩しょうゆ (2.5			
		きゅうり	20		上白糖	3					穀物酢	5	穀物酢	5				上白糖	0.5			
		食塩	0.2	食塩	0.2					減塩しょうゆ (2.5	調合油	3			果物	パインアップル	60				
		生姜	0.2			温野菜	スナックえんど	20		上白糖	3	減塩しょうゆ (2.5									
		パインアップル	40	サラダ	カリフラワー	30				果物	ネーブル	60	白こしょう	0.01								
キウイフルーツ	30		マヨネーズ	5																		
		大根 葉	20	みかん	100						里芋田	さやえんどう	3									
		じゃが芋	30								楽	里芋	40									
		減塩みそ	5									減塩みそ	7									
		煮干しだし	15									上白糖	3									
夕	赤飯	もち米	40	ちらし	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				
		精白米	40	寿司	穀物酢	10																
		食用色素 (紅)	0.01		上白糖	6	天ぷら	きす	20	魚南蛮	あじ・60g	60	豚の生	豚ロース (脂身	60	ミート	豚ひき肉	40	魚塩焼	そい 30g	30	
		甘納豆 金時	10		食塩	0.5		かぼちゃ	20	漬け	薄力粉 1等	2	姜焼き	生姜	3	ローフ	パン粉 (乾燥)	2	き	しそ	0.5	
					鶏卵	25		ししとうがらし	6		菜種油	6		減塩しょうゆ (5		牛乳	5		大根 皮剥	40	
		銀だら	ぎんだら	40		食塩	0.1		生椎茸	10		玉葱	40		合成清酒	2.5		食塩	0.3		減塩しょうゆ (2.5
		西京焼き	減塩みそ	5		上白糖	0.2		薄力粉 1等	15		人参 皮剥	5		菜種油	1		白こしょう	0.01			
			みりん風調味料	3		菜種油	0.5		鶏卵	5		ピーマン	8		人参 皮剥	5		玉葱	60	生野菜	きょうな	10
			上白糖	2		かんぴょう	1		菜種油	13		減塩しょうゆ (5		キャベツ	20		人参 皮剥	5	サラダ	キャベツ	30
			調合油	2		かつお・昆布だ	10					上白糖	2	煮物	かぶ 皮剥	40		グリーンピース	3		穀物酢	5
		大根 皮剥	30		濃口醤油	1	おろし	大根 皮剥	50		とうがらし 乾	0.1		人参 皮剥	15		鶏卵	3		調合油	3	
		しょうが (甘酢	5		上白糖	1		レモン	8		そばろ			さやいんげん (10		ケチャップ	5		減塩しょうゆ (2.5	
		しそ	1		尾なしえび	20		減塩正油パック	5		煮			減塩しょうゆ (5		人參 皮剥	30		白こしょう	0.01	
				さやえんどう (5					鶏ひき肉	10		上白糖	1		無塩バター	1					
		お煮しめ	若鶏もも 皮な	10	でんぶ	1	青菜ソ	チンゲンサイ	60		じゃが芋	50		煮干しだし	15		上白糖	0.5	煮しめ	生椎茸	10	
			なが芋	20			テー	ぶなしめじ	10		さやいんげん (10		煮干しだし	15		上白糖	0.5		ホタテ貝柱	15	
			たけのこ 水煮	20	菜の花	和種なばな	50		無塩バター	0		煮干しだし	15		ブロccoli	30		マヨネーズ	5		板こんにやく	30
			人参 皮剥	10	お浸し	減塩しょうゆ (2.5		食塩	0.3		減塩しょうゆ (2.5	ブロッ	ブロccoli	40					真昆布	0.5
			さやいんげん (5		削り節	0.5		白こしょう	0.01		上白糖	1	コリー	削り節	0.5	あちゃ	かぶ 皮剥	60		人參 皮剥	10
			真昆布	1										のおか	減塩しょうゆ (2.5	ら漬け	人参 皮剥	5		減塩しょうゆ (2.5
		減塩しょうゆ (5	南瓜の	西洋かぼちゃ	50	胡瓜の	きゅうり	40	サラダ	キャベツ	50		減塩しょうゆ (2.5		真昆布	0.3		上白糖	0.5	
		上白糖	1	サラダ	きゅうり	15	辛し和	ホワイトツナ缶	10		人参 皮剥	5		上白糖	1		食塩	0.2		上白糖	0.5	
		合成清酒	2		玉葱	10	え	減塩しょうゆ (2.5		かつお缶詰 (油	10	中華風	緑豆春雨	5		上白糖	3		煮干しだし	15	
		かつおだし	30		穀物酢	5		粉辛子	0.2		マヨネーズ	8	酢物	きくらげ (乾)	0.5		穀物酢	5				
					調合油	3					レモン (果汁)	1.5		たけのこ 水煮	15		煮干しだし	1	団子の	鶏ひき肉	20	
	和え物	きゅうり	40		食塩	0.2	茶碗蒸	くり 甘露煮	6		濃口醤油	1		人参 皮剥	5	煮物	煮干しだし	1	煮物	木綿豆腐	40	
		カットわかめ	0.5		粉わさび	0.02	し	ささ身	10		白こしょう	0.01		鶏卵	20	蒸し鶏	ささ身	10		中力粉 2等	5	
		マヨネーズ	10					乾椎茸	0.3					穀物酢	5	のサラ	レタス	20		脱脂粉乳	3	
				椀物	生ふ	10		ほうれん草	10	卵とじ	鶏卵	25		食塩	0.2	ダ	トマト	20		大根 皮剥	20	
	蓋物	手まり麩	10		糸みつば	5		鶏卵	30		玉葱	40		上白糖	3		海藻サラダ	1		人參 皮剥	10	
		和種なばな	20		かつお・昆布だ	50		かつお・昆布だ	90		生椎茸	5		ごま油	1		ごま油	1		減塩しょうゆ (5	
		減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (5		淡口醤油	2.5		菜種油	1		減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (2.5		上白糖	1	
		かつお・昆布だ	30		食塩	0.2		食塩	0.3		食塩	0.3		穀物酢	5		穀物酢	5				

献立表(週間)

塩分コン1

	1月1日(月)		1月2日(火)		1月3日(水)		1月4日(木)		1月5日(金)		1月6日(土)		1月7日(日)	
夕					合成清酒 1		白こしょう 0.01				上白糖 1			
					みりん風調味料 1						白こしょう 0.01			
											オニオンと舞茸ソテー 1	玉葱 30		
												まいたけ 8		
												菜種油 1		
												食塩 0.2		
												白こしょう 0.01		
栄養価	1778 kcal	蛋白質 66.9 g	1785 kcal	蛋白質 61.9 g	1778 kcal	蛋白質 62.8 g	1761 kcal	蛋白質 64.3 g	1746 kcal	蛋白質 61.2 g	1674 kcal	蛋白質 63.1 g	1756 kcal	蛋白質 64.2 g
	脂質 33.1 g	炭水化 301.0 g	脂質 43.0 g	炭水化 280.2 g	脂質 48.3 g	炭水化 265.0 g	脂質 41.6 g	炭水化 275.6 g	脂質 42.8 g	炭水化 271.2 g	脂質 38.9 g	炭水化 263.0 g	脂質 48.5 g	炭水化 257.9 g
	塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.6 g		塩分 5.5 g		塩分 5.6 g		塩分 5.8 g	

献立表(週間)

塩分コン1

	1月8日(月)			1月9日(火)			1月10日(水)			1月11日(木)			1月12日(金)			1月13日(土)			1月14日(日)			
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	
	塩たらし	たらこ	5	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰	30	野菜卵とじ	キャベツ	50	小松菜の炒煮	小松菜	40	焼き魚	あじ・40g	40	切り干し大根の煮物	切り干し大根	6	豆腐のんかけ	木綿豆腐	50	
	葉和え	しそ	0.5		大根 皮剥	50		人参 皮剥	5		赤ピーマン	20		食塩	0.2		人参 皮剥	10		野菜あんかけ	玉葱	30
		和種なばな	30		しそ	0.5		鶏卵	50		油揚げ	5		しそ	1		菜種油	1		人参 皮剥	5	
		湯葉 干し	1		減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (5		菜種油	1		いんげん	40		減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (5	
		減塩しょうゆ (2.5		みりん風調味料	2.5		煮干しだし	30		減塩しょうゆ (2.5		上白糖	1		上白糖	1		上白糖	1	
	野菜炒め煮	キャベツ	50	切干大根	切干し大根	5		煮干しだし	30		上白糖	1		いんげん	40		上白糖	1		合成清酒	1	
		ピーマン	10	根梅肉和え	人参 皮剥	5		煮干しだし	30		上白糖	1		いんげん	40		上白糖	1		合成清酒	1	
		人参 皮剥	10		生椎茸	5	二色浸し	もやし	40	茹で卵	鶏卵	50		いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
		菜種油	1		梅干し (調味漬)	3		ピーマン	10	のマヨ	マヨネーズ	5		いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
		減塩しょうゆ (2.5		上白糖	1		減塩しょうゆ (5	ネーズ	パセリ (粉)	0.2		いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
		上白糖	1		のり佃煮	8		削り節	0.5	和え				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
	大豆と昆布の煮物	だいず水煮缶詰	15		胡瓜の酢物	5		みそ汁	5	玉葱	20			いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
		刻み昆布	0.5	みそ汁	白菜	30		きゅうり	50	大根 葉	20			いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
		減塩しょうゆ (2.5		上白糖	3		穀物酢	5	淡色辛みそ	10			いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
		上白糖	0.5		なす	10		上白糖	3	煮干しだし	150			いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					葱	5		食塩	0.3	味付け	味付けのり	1		いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
	みそ汁	淡色辛みそ	10		いりごま	0.5		食塩	0.3	味付け	味付けのり	1		いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		いりごま	0.5	味付け	味付けのり	1		いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
		棒麩	1		煮干しだし	150		味付け	味付けのり	1				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
		カットわかめ	0.5		みそ汁	大根 皮剥	30		味付け	味付けのり	1			いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
		淡色辛みそ	10		貝割大根・芽	5		大根 皮剥	30					いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		貝割大根・芽	5					いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					淡色辛みそ	10		煮干しだし	150					いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150		煮干しだし	150					いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	40		いんげん	40		みりん風調味料	1	
					牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				いんげん	4							

献立表(週間)

塩分コン1

	1月8日(月)		1月9日(火)		1月10日(水)		1月11日(木)		1月12日(金)		1月13日(土)		1月14日(日)			
昼	卵豆腐	鶏卵 20 かつお・昆布だ 20 食塩 0.2 小葱 5	パセリ(粉) 0.5	イタリア トマト 20 アンサ きゅうり 20 ラダ 玉葱 10 穀物酢 5 オリーブ油 3	湯豆腐	木綿豆腐 25 減塩正油パック 5 葱 2	果物	ネーブル 60	漬物	らっきょう 甘 10 ソテー	ティック	大根 皮剥 30 セロリー 20 マヨネーズ 8		調合油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 小葱 1		
	果物	りんご 60	果物	キウイフルーツ 40 ジュース きになる野菜(125	果物	りんご 60			果物	ピーマン 10 キャベツ 30 食塩 0.3 白こしょう 0.01 菜種油 1	卵豆腐	鶏卵 25 煮干しだし 25 減塩しょうゆ(2 生姜 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 片栗粉 1 貝割大根・芽 5	ゴマ和え	小松菜 ゆで 50 ごま 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5		
夕	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	五目炊き込みご飯	精白米 80 若鶏もも 皮なし 10 生椎茸 10 人参 皮剥 3 ごぼう 5 油揚げ 2 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 グリーンピース 3	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
	えびフライ	ブラックタイガ 40 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 6 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 10 菜種油 6 トマト 15 サラダ菜 5 ソースパック 5	揚げ魚 チリソース	まだら・60g 60 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 菜種油 6 ケチャップ 5 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 2 合成清酒 2.5	魚塩焼き	さば・50g 50 大根 皮剥 50 しそ 0.5 減塩しょうゆ(2.5	照焼魚	ぶり・40g 40 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 大根 皮剥 50 しそ 1 減塩正油パック 5	魚味噌	そい 60g 60 漬け焼き 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	鶏つくねあんかけ	鶏ひき肉 30 玉葱 20 生椎茸 3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 里芋 40 ホタテ貝柱 30 人参 皮剥 20 生椎茸 10 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 片栗粉 1 生姜 1	マヨネーズ焼	ささ身 60 食塩 0.2 黒こしょう 0.01 マヨネーズ 5 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5	大根の煮物	大根 皮剥 60 人参 皮剥 10 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 煮干しだし 15 鶏卵 25
	茶碗蒸し	鶏卵 50 煮干しだし 50 かつおだし 50 ささ身 8 ぎんなん ゆで 3 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.3 みりん風調味料 1	とびっこ	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 小葱 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 とびっこ 3	筑前煮	若鶏もも 皮なし 10 里芋 40 人参 皮剥 15 さやいんげん(10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	きんぴら風	大根 皮剥 40 人参 皮剥 10 ごま油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 いりごま 0.5	炒煮	大根 皮剥 40 凍り豆腐 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 10 里芋 30 木綿豆腐 30 人参 皮剥 10 ごぼう 15 小葱 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	お浸し	白菜 70 削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5	ほうれん草の白和え	しぼり豆腐 30 いりごま 1 減塩みそ 2.5 上白糖 3 板こんにゃく 20 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 ほうれん草(ゆ 20 人参 皮剥(ゆ 5		
	もやし	もやし 50	菜の和え物	鶏卵 20 玉葱 20 葱 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01	デザート	青りんごゼリー 60	マカロニニサラダ	マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ロースハム 8 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01	里芋の煮物	里芋 30 木綿豆腐 30 人参 皮剥 10 ごぼう 15 小葱 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	煮浸し	きょうな 50 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 2.5	ゼリー	はちみつレモン 60		
	ソテー	えのき茸 20 キャベツ 20 貝割大根・芽 5 無塩バター 1	杏仁フルーツ	杏仁フルーツ 60			おしるこ	やわらか福もち 20 あずき 全粒 10 上白糖 10 食塩 0.1								

献立表(週間)

塩分コン1

	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)	1月21日(日)
夕	菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01		粒入りマスター 1 白こしょう 0.01 卵とじ 鶏卵 20 ぶなしめじ 20 切りみつば 2 減塩しょうゆ(5 食塩 0.2 昆布だし 15 かつおだし 15		大根の 大根 皮剥 60 味噌煮 大根 葉 20 減塩みそ 8 上白糖 2 煮干しだし 5	上白糖 3 ゆず(果皮) 1 ゼリー 青りんごゼリー 60	
栄養価	エネルギー 1747 kcal 蛋白質 65.0 g 脂質 42.5 g 炭水化 266.7 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1630 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 47.4 g 炭水化 234.8 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1757 kcal 蛋白質 65.2 g 脂質 44.8 g 炭水化 266.1 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1716 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 38.0 g 炭水化 272.6 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1773 kcal 蛋白質 68.0 g 脂質 44.5 g 炭水化 266.7 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1797 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 41.4 g 炭水化 287.2 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1706 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 49.3 g 炭水化 242.3 g 塩分 5.7 g

献立表(週間)

塩分コン1

	1月22日(月)			1月23日(火)			1月24日(水)			1月25日(木)			1月26日(金)			1月27日(土)			1月28日(日)						
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				
	焼き生揚げ	生揚げ	70	白菜の軟らか煮	白菜	100	おから	おから(新製法)	40	焼き魚	さけ・30g	30	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	50	鶏ささ身	ささ身	40	オイスター	豚ひき肉	30				
	揚げ	白こしょう	0.01		人参 皮剥	10	の炒り	焼き竹輪	8		食塩	0.15		ほうれん草	10	みの味	合成清酒	1	ターソ	キャベツ	50				
		菜種油	1		さやえんどう	6	煮	ひじき	0.5		しそ	0.5		人参 皮剥	10	噌焼き	淡色辛みそ	2	ース炒め	人参 皮剥	10				
		ブロッコリー	30		減塩しょうゆ()	2.5		乾椎茸	0.5					玉葱	40		みりん風調味料	1		ピーマン	10				
		マヨネーズ	8		上白糖	0.5		人参 皮剥	5	切干大根	切干し大根	6		減塩しょうゆ()	2.5		濃口醤油	1		ごま油	1				
					煮干しだし	30		葱	5	根煮	人参 皮剥	10		上白糖	1		ブロッコリー	40		かき油	3				
	ほうれん草の炒煮	ほうれん草	50	温泉卵	温泉卵	50		調合油	2		乾椎茸	0.5		みりん風調味料	1		煮干しだし	30		白こしょう	0.01				
		人参 皮剥	10		温泉卵のたれ	4		減塩しょうゆ()	5		さやいんげん()	10		減塩しょうゆ()	2.5		大豆の五目煮								
		焼き竹輪	10		切干し大根	6		上白糖	1		減塩しょうゆ()	2.5		上白糖	1		だいたいず水煮缶詰	10	ブロッコリー	ブロッコリー	40				
		菜種油	1		人参 皮剥	5		みりん風調味料	2.5		煮干しだし	15		塩たらこ	10		人参 皮剥	10	コリー	玉葱	10				
		減塩しょうゆ()	2.5		しそ	0.3	野菜ピリ辛炒め	キャベツ	50	みそ汁	白菜	30		塩たらこ	0.5		れんこん ゆで	20	のサラダ	かにかま	5				
		上白糖	1		減塩しょうゆ()	2.5		ピーマン	10		ぶなしめじ	10		ごま和え	1		板こんにやく	10	ダ	マヨネーズパツ	10				
	みそ汁	白菜	30		もやし	30		黄ピーマン	5		淡色辛みそ	10		白菜	50		真昆布	1							
		棒麩	2		小葱	2		人参 皮剥	5		煮干しだし	150		いりごま	1		減塩しょうゆ()	2.5		あさり	むきあさり	15			
		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		ごま油	1		減塩しょうゆ()	2.5		減塩しょうゆ()	2.5		上白糖	1		の佃煮	生姜	3			
		煮干しだし	150		煮干しだし	150		減塩しょうゆ()	2.5	浅漬け	きゅうり(皮なし)	20		上白糖	0.5		片栗粉	1		減塩しょうゆ()	2.5				
	漬物	なす	10		煮干しだし	150		合成清酒	1		食塩	0.2		みそ汁	20		味付け	味付けのり	1		上白糖	2			
		しば漬	10					みりん風調味料	1		食塩	0.2		チンゲンサイ	20		のり			みそ汁					
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180		とうがらし 乾	0.5	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150		みそ汁			木綿豆腐	30				
								みそ汁	大根 葉	20				牛乳	180		キャベツ	20		小松菜	10				
									大根 皮剥	10				牛乳	180		人参 皮剥	10		淡色辛みそ	10				
									淡色辛みそ	10							淡色辛みそ	10		煮干しだし	150				
									煮干しだし	150							煮干しだし	150		牛乳	牛乳	180			
									一夜漬	なす	30						牛乳	牛乳	180						
									け	刻み昆布	0.2														
										食塩	0.2														
										牛乳	牛乳	180													
昼	米飯	精白米	80	パン	チョコマール	70	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	鶏塩そうめん	そうめん ゆで	220	
	チャン	さけ・40g	40	マカロニ	マカロニ 乾	10	焼き魚	そい 60g	60	南瓜	西洋かぼちゃ	70	チキン	若鶏もも 皮なし	60	魚塩麩	あかうお・40g	40		若鶏もも 皮なし	20		食塩	0.5	
	チャン	減塩みそ	8	ニグラ	若鶏もも 皮なし	20	ときの	白こしょう	0.01	ロツケ	鶏ひき肉	20	カレー	玉葱	50	焼き	塩こうじ	2		鶏ガラスープ	0.15		鶏ガラスープ	0.15	
	焼き	みりん風調味料	2.5	タン	玉葱	20	こそテ	生椎茸	10		玉葱	30		人参 皮剥	20		合成清酒	2		かつお・昆布だ	150		かつお・昆布だ	150	
		生姜	1		マッシュルーム	10	ー	えのき茸	10		食塩	0.5		無塩バター	3		赤ピーマン(ゆ)	30		淡口醤油	0.5		淡口醤油	0.5	
		キャベツ	50		無塩バター	3		ぶなしめじ	20		白こしょう	0.01		薄力粉 1等	3		しそ	0.5		小葱	5		小葱	5	
		玉葱	10		薄力粉 1等	8		人参 皮剥	10		薄力粉 1等	5		牛乳	10										
		人参 皮剥	10		牛乳 1000ml	80		さやえんどう	5		鶏卵	3		カレー粉	0.5	大根な	大根 皮剥	50		魚パン	まだら・30g	30		まだら・30g	30
		ぶなしめじ	10		食塩	0.3		菜種油	1		パン粉(乾燥)	5		カレー粉	8	ます	人参 皮剥	10		粉焼き	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01
		ピーマン	5		パン粉(乾燥)	0.5		減塩しょうゆ()	5		菜種油	12		ケチャップ	1		穀物酢	5		パン粉(乾燥)	3		パン粉(乾燥)	3	
					パルメザンチー	0.5		上白糖	1		サニーレタス	5		ウスターソース	2.5		上白糖	3		菜種油	1		菜種油	1	
	じゃがバター	じゃが芋	50		パセリ(粉)	0.2		みりん風調味料	2.5		ソースパック	5		ワイン(白)	2		食塩	0.2		キャベツ	20		キャベツ	20	
		食塩	0.3		千切り	30		合成清酒	2.5								いりごま	0.5		人參 皮剥	5		人參 皮剥	5	
		無塩バター	3		大根 皮剥	30					煮物	焼き豆腐	25	サラダ	キャベツ	30				ソースパック	5		ソースパック	5	

献立表(週間)

塩分コン1

	1月22日(月)		1月23日(火)		1月24日(水)		1月25日(木)		1月26日(金)		1月27日(土)		1月28日(日)					
昼	パセリ(粉)	0.1	野菜サラダ	きゅうり	20	イカの	するめいか	30	ふき ゆで	20	ミニトマト	15	ビーフ	ビーフン	5			
梅肉和え	きゅうり	40		きょうな	10	酢みそ	葱(ゆで)	40	人参 皮剥	15	ブロッコリー	20	ンソテ	玉葱	40			
	しそ	0.1		ミニトマト	15	和え	減塩みそ	8	さやえんどう	3	鶏卵	25	ー	ピーマン	8			
	梅干し(調味漬)	3		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	5	減塩しょうゆ(5	穀物酢	5		トマト	5			
	削り節	0.2		穀物酢	5		穀物酢	5	上白糖	1	調合油	3		上白糖	5			
				調合油	3				煮干しだし	15	減塩しょうゆ(2.5		食塩	0.3			
				白こしょう	0.01	野菜サラダ	ブロッコリー	60			白こしょう	0.01		黒こしょう	0.01			
菜の花ソテー	和種なばな	30	ソテー	小松菜	30	人参 皮剥(ゆ)	ピーナ	5	キャベツ	50	二色浸	白菜	30	果物	パインアップル	75		
	菜種油	1		人參 皮剥	10	マヨネーズ	ツ和え	8	ピーマン	5	し	小松菜	30					
	食塩	0.2		菜種油	1	卵豆腐	鶏卵	20	ピーナッツパタ	5	ソテー	減塩しょうゆ(5					
果物	みかん	100		食塩	0.3		煮干しだし	20	減塩しょうゆ(5		ホールカーネル	10					
			果物	白こしょう	0.01		食塩	0.2	上白糖	0.5	果物	菜種油	1					
				バナナ	100		小葱	2	ほうれん草	20		食塩	0.2	果物	りんご	60		
						果物	パインアップル	75	もやし	20		白こしょう	0.01					
									味噌炒め									
									ネーブル	60								
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
鶏肉ケチャップ煮	若鶏もも 皮なし	40	魚フライ	ほっけ・80g	80	揚げ鶏	若鶏もも 皮なし	40	肉鍋	豚ももスライス	40	煮魚	まごがれい・60	60	カツ卵	豚角肉(肩ロース)	30	
	玉葱	40	イ	白こしょう	0.01	ネギソ	減塩しょうゆ(2.5		玉葱	40		生姜	2	とじ	白こしょう	0.01	
	人参 皮剥	10		薄力粉 1等	5	ー	合成清酒	2.5		たけのこ 水煮	40		減塩しょうゆ(5		薄力粉 1等	1.5	
	食塩	0.2		鶏卵	3		鶏卵	3		人参 皮剥	20		上白糖	1.5		葱	15	
	ケチャップ	10		パン粉(乾燥)	8		薄力粉 1等	5		しらたき	30		合成清酒	2.5		パン粉(乾燥)	2.5	
	ウスターソース	2.5		菜種油	8		菜種油	8		葱	15		人參 皮剥	15		菜種油	4	
	クリーム(植物)	5		レモン	8		いりごま	1		減塩しょうゆ(10		小松菜	50		玉葱	40	
	グリーンアスパ	15		サラダ菜	6		葱	10		上白糖	1		生椎茸	10		生椎茸	10	
	黄ピーマン	10		ソースパック	5		減塩しょうゆ(5		煮干しだし	30		菊の酢	40		減塩しょうゆ(7.5	
							上白糖	1		みりん風調味料	2.5		味噌か	0.5		上白糖	1	
							合成清酒	3					け	5		みりん風調味料	2.5	
							ごま油	1	ごま酢	30			減塩みそ	5		みりん風調味料	2.5	
							さやいんげん(20	和え	きゅうり	10		上白糖	3		煮干しだし	30	
							炊き合			カットわかめ	0.5		穀物酢	5		鶏卵	50	
							わせ			減塩しょうゆ(2.5	野菜サラダ	きゅうり	10	里芋田	りんご	60	
							大根 皮剥	40					なす	60	菜	さやえんどう	6	
							人參 皮剥	15					焼き茄	60		減塩みそ	6	
							乾椎茸	1					子	0.2		上白糖	1	
温野菜サラダゴマドレッシング	スナップえんどう	30	チンゲン菜ゴマ和え	チンゲンサイ	50		減塩しょうゆ(5					減塩正油パック	5		みりん風調味料	2.5	
	人參 皮剥	8		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1										
	カリフラワー	30		上白糖	0.5		上白糖	1										
	マヨネーズ	15		ごま	1		煮干しだし	15										
	上白糖	1					さやえんどう	4	すり長	なが芋	60	煮物	じゃが芋 ゆで	60	野菜サラダ	きゅうり	25	
	いりごま	1	酢みそ	むきあさり	10	ポテト	じゃが芋	50	芋	減塩しょうゆ(5		玉葱	20		はつかだいこん	5	
			添え	カットわかめ	0.5	サラダ	きゅうり	10		焼きのり	0.2		減塩しょうゆ(2.5		レタス	20	
ソテー	ほうれん草	20		葱	40		人參 皮剥	5	卵とじ	鶏卵	30		上白糖	0.5		穀物酢	5	
	玉葱	30		穀物酢	2.5		マヨネーズ	8		えのき茸	10		調合油	3	もやし	もやし	30	
	ホールカーネル	10		減塩みそ	3		白こしょう	0.01		葱	5		減塩しょうゆ(2.5	のおか	さやえんどう	4	
	菜種油	1		上白糖	3								白こしょう	0.01	かあえ	削り節	0.5	
																減塩しょうゆ(2.5	

献立表(週間)

塩分コン1

	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)	1月28日(日)
夕	食塩 0.2 白こしょう 0.01		ミニトマト 15 サラダ菜 5 とろろ 1 和え きゅうり 40 減塩しょうゆ (2.5 穀物酢 2.5	かつおだし 5 減塩しょうゆ (2.5 みりん風調味料 2.5		煮物 西洋かぼちゃ (50 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 煮干しだし 10	
栄養価	1788 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 49.3 g 炭水化 271.1 g 塩分 5.4 g	1698 kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 48.2 g 炭水化 246.4 g 塩分 5.8 g	1782 kcal 蛋白質 65.6 g 脂質 44.9 g 炭水化 272.9 g 塩分 5.7 g	1735 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 38.8 g 炭水化 277.9 g 塩分 5.7 g	1738 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 41.7 g 炭水化 269.3 g 塩分 5.9 g	1764 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 45.2 g 炭水化 267.9 g 塩分 5.5 g	1705 kcal 蛋白質 67.0 g 脂質 38.6 g 炭水化 264.2 g 塩分 5.6 g

献立表(週間)

塩分コン1

	1月29日(月)		1月30日(火)		1月31日(水)		2月1日(木)		2月2日(金)		2月3日(土)		2月4日(日)	
昼	人参 皮剥	5	穀物酢	5	えのき茸 (味付	10								
	マヨネーズ	10	調合油	3	卵とじ									
芋マッ	じゃが芋	50	食塩	0.2	鶏卵	20								
シュ	食塩	0.1	白こしょう	0.01	人参 皮剥	10								
	無塩バター	3	野菜ジ	きになる野菜 (125	生椎茸	10							
	牛乳	5	ユース			小葱	5							
	白こしょう	0.01	果物	キウイフルーツ	50	菜種油	1							
	パセリ	0.5				食塩	0.2							
果物	バナナ	100				白こしょう	0.01							
夕	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80					
魚西京	そい 40g	40	照焼魚	すずき・80g	80	酢豚	豚角肉 (肩ロー	40						
焼	減塩みそ	3.3		減塩しょうゆ (5		減塩しょうゆ (0.7						
	上白糖	0.3		上白糖	1		生姜	0.7						
	みりん風調味料	1.7		みりん風調味料	2.5		片栗粉	2						
	大根 皮剥	40		合成清酒	1		菜種油	2.7						
	しそ	0.5		大根 皮剥	40		たけのこ 水煮	30						
	減塩正油パック	5		しそ	1		玉葱	30						
				減塩正油パック	5		人参 皮剥	20						
青菜ソ	チンゲンサイ	60					ピーマン	10						
テー	ぶなしめじ	10	さつま	さつま芋	45		乾椎茸	0.5						
	ソフトマーガリ	1	芋の甘	上白糖	5		菜種油	2						
	食塩	0.2	煮				減塩しょうゆ (7.5						
	白こしょう	0.01					上白糖	2						
長芋の	なが芋	40	もやし	もやし	60		穀物酢	5						
酢の物	きゅうり	10	のナム	きゅうり	5		片栗粉	1						
	上白糖	3	ル	人参 皮剥	5	ジャー	じゃが芋	40						
	穀物酢	5		ごま油	1	マンボ	ベーコン	10						
	減塩しょうゆ (2.5		食塩	0.2	テト	玉葱	20						
				いりごま	0.3		無塩バター	2						
茶碗蒸	くり 甘露煮	6	豆腐生	木綿豆腐	50		食塩	0.2						
し	なると	10	姜あん	乾椎茸	0.5		白こしょう	0.01						
	乾椎茸	0.3	かけ	生姜	5		パセリ	0.5						
	食塩	0.2		かつお・昆布だ	15									
	かつお・昆布だ	100		減塩しょうゆ (5	湯葉と	湯葉	10						
	鶏卵	50		片栗粉	1	小松菜	小松菜 ゆで	50						
	合成清酒	1				のお浸	減塩しょうゆ (2.5						
	みりん風調味料	1				し	みりん風調味料	1						
							削り節	0.2						
						酢の物	カットわかめ	0.5						
							玉葱	20						
							葱	5						
							穀物酢	5						
							減塩しょうゆ (2.5						
							上白糖	3						

献立表(週間)

塩分コン1

	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)	2月4日(日)
栄養価	エネルギー 1775 kcal 蛋白質 67.1 g	エネルギー 1726 kcal 蛋白質 66.4 g	エネルギー 1735 kcal 蛋白質 60.5 g	エネルギー kcal 蛋白質 g	エネルギー kcal 蛋白質 g	エネルギー kcal 蛋白質 g	エネルギー kcal 蛋白質 g
	脂質 42.5 g 炭水化 276.9 g	脂質 48.5 g 炭水化 248.7 g	脂質 42.5 g 炭水化 272.3 g	脂質 g 炭水化 g	脂質 g 炭水化 g	脂質 g 炭水化 g	脂質 g 炭水化 g
	塩分 5.8 g	塩分 5.7 g	塩分 5.8 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g