

献立表(週間)

塩分コン1

	2月1日(木)			2月2日(金)			2月3日(土)			2月4日(日)			2月5日(月)			2月6日(火)			2月7日(水)					
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			
	卵豆腐	鶏卵	20	ツナと	鶏卵	25	しめじ	鶏卵	50	アスパ	グリーンアスパ	40	中華炒	ほうれん草	50	焼き魚	ほっけ・20g	20	野菜卵	キャベツ	80			
	あんか	煮干しだし	20	玉葱の	ライトツナ缶	20	とニラ	ぶなしめじ	30	ラのソ	赤ピーマン	5	め	玉葱	40	食塩	0.1	とじ	人参 皮剥	10				
	け	減塩しょうゆ	2.5	炒め物	玉葱	20	の卵と	にら	15	テー	無塩バター	1		人参 皮剥	10	大根 皮剥	40		さやいんげん	10				
		生姜	2		赤ピーマン	5	じ	葱	10		食塩	0.2		菜種油	1	しそ	1		菜種油	2				
		減塩しょうゆ	2.5		グリーンピース	3		減塩しょうゆ	5		白こしょう	0.01		中華味	0.5	減塩しょうゆ	2.5		食塩	0.5				
		上白糖	1		菜種油	2		上白糖	1					減塩しょうゆ	2.5	上白糖	0.5	野菜ソ	白こしょう	0.01				
		片栗粉	1		中華味	0.5		みりん風調味料	2.5	焼き魚	さば・40g	40		上白糖	0.5	納豆	納豆	40	鶏卵	50				
		貝割大根・芽	5		食塩	0.3		煮干しだし	30		食塩	0.2		上白糖	0.5	納豆	納豆	40						
					白こしょう	0.01					しそ	1	納豆	納豆	40	葱	2	野菜ソ	キャベツ	60				
	ひじき	ひじき	4		チンゲ	はんぺん	10						葱	葱	2	減塩正油パック	5	テー	きょうな	10				
	の炒め	人参 皮剥	10	人参と	もやし	50	ン菜の	チンゲンサイ	40	かぶの	かぶ 皮剥	40		減塩正油パック	5				菜種油	1	和え物	きゅうり	20	
	煮	さつま揚げ	5	水菜の	きょうな	10	炒め煮	人参 皮剥	10	レモン	ゆず(果皮)	1							食塩	0.2	ライツツナ缶	10		
		グリーンピース	3	ナムル	人参 皮剥	10		菜種油	1	和え	レモン(果汁)	5	きゅう	きゅうり	40	梅肉和	白菜	40	白こしょう	0.01	カットわかめ	0.5		
		菜種油	1		減塩しょうゆ	2.5		減塩しょうゆ	2.5		食塩	0.2	りの酢	人参 皮剥	5	え	梅干し(調味漬)	5			めんつゆ(スト)	1		
		減塩しょうゆ	2.5		穀物酢	5		上白糖	1		上白糖	3	の物	穀物酢	5	みりん風調味料	2.5	切り干	切干し大根	4				
		上白糖	1		上白糖	2		ごま	1	みそ汁	ほうれん草	20		上白糖	3	みそ汁	もやし	30	の炒め	油揚げ	5			
					ごま油	1					もやし	20		減塩しょうゆ	2.5	みそ汁	葱	5	煮	菜種油	1			
	たいみ	たいみそ	8		味の佃	味の佃	8		味の佃	味の佃	10	みそ汁	大根 葉	20	みそ汁	大根 葉	20		淡色辛みそ	10	の炒め	減塩しょうゆ	5	
	そ			煮	減塩あまのり佃	減塩あまのり佃	8		のり	のり	150	みそ汁	キャベツ	20	みそ汁	キャベツ	20		煮干しだし	150	の炒め	上白糖	1	
		大根 葉	20									みそ汁	淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	の炒め	煮干しだし	15	
	みそ汁	棒麩	1	みそ汁	白菜	20	みそ汁	小松菜	30	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		みそ汁	玉葱	20		
		淡色辛みそ	10		木綿豆腐	30		えのき茸	10							牛乳	牛乳	180			さやえんどう	5		
		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150							牛乳	牛乳	180			淡色辛みそ	10		
					煮干しだし	150															煮干しだし	150		
	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	牛乳	牛乳	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	200	米飯	精白米	80	パン	胚芽ロール	48	米飯	精白米	80			
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	60	魚の香	まだら・50g	50	弁当盛	尾付きえび	20	蒸しかまぼこ	鶏卵	25	米飯	精白米	80	パン	ホテルブレッド	40	米飯	精白米	80			
	リーム	白こしょう	0.01	草焼き	白こしょう	0.01	り合わ	玉葱	20	ほうれん草	ほうれん草	25	鶏肉の	若鶏もも 皮な	40	スープ	ホタテ貝柱	30	魚バタ	まだら・40g	40			
	煮	人参 皮剥	15		パン粉(乾燥)	1	せ	人参 皮剥	10	葱	葱	5	おろし	片栗粉	1	煮	じゃが芋	60	一焼き	白こしょう	0.01			
		玉葱	30		タイム	0.1		薄力粉 1等	10	かつお・昆布だ	かつお・昆布だ	150	あんか	菜種油	1		ブロッコリー	30		無塩バター	3			
		マッシュルーム	20		パセリ	0.1		鶏卵	5	減塩しょうゆ	減塩しょうゆ	10	け	玉葱	50		キャベツ	20		もやし	30			
		無塩バター	5		無塩バター	3		菜種油	5	みりん風調味料	みりん風調味料	2.5		ぶなしめじ	20		人参 皮剥	20		ピーマン	5			
		薄力粉 1等	5		オリーブ油	3		大根 皮剥	50					もやし	20		コンソメ	0.5		菜種油	2			
		牛乳	40		サニーレタス	3		生姜	3	揚げ出	木綿豆腐	50		人参 皮剥	5		白こしょう	0.01		食塩	0.1			
		クリーム(植物	8		レモン	10		減塩正油パック	5	し豆腐	片栗粉	2		大根 皮剥	50		白こしょう	0.01		白こしょう	0.03			
		コンソメ	0.5		ソースパック	5		かぶ 皮剥	40		菜種油	6		減塩しょうゆ	7.5		白こしょう	0.01		減塩正油パック	5			
		食塩	0.2					がんもどき	10		減塩しょうゆ	5		上白糖	1	ピーマ	赤ピーマン	20						
		白こしょう	0.01	炊合せ	大根 皮剥	30		人参 皮剥	15		みりん風調味料	2.5		合成清酒	2.5	ンソテ	黄ピーマン	20	酢の物	なが芋	60			
		パセリ(粉	0.2		たけのこ 水煮	20		減塩しょうゆ	2.5		煮干しだし	1		みりん風調味料	2.5	ー	ピーマン	20		きゅうり	5			
					生椎茸	5		上白糖	0.5		生姜	3		かつお・昆布だ	30		オリーブ油	1		上白糖	3			
	大根サ	大根 皮剥	40		人参 皮剥	10		みりん風調味料	1					片栗粉	1		食塩	0.3		穀物酢	2.5			
	ラダ	人参 皮剥	5		減塩しょうゆ	5		さやえんどう	4	切干大	切干し大根	5		糸みつば	5		白こしょう	0.01		食塩	0.2			
		きゅうり	10		上白糖	1		ほうれん草(ゆ	50	根煮	人参 皮剥	8	煮物	かぶ 皮剥	40	サラダ	レタス	30	なす味	なす	40			
		穀物酢	5		合成清酒	2.5		削り節	0.2		さやえんどう	5		人参 皮剥	15		人参 皮剥	5	噌炒め	玉葱	20			

献立表(週間)

塩分コン1

	2月1日(木)		2月2日(金)		2月3日(土)		2月4日(日)		2月5日(月)		2月6日(火)		2月7日(水)							
昼	調合油	3	煮干しだし	15	減塩しょうゆ (2.5	減塩しょうゆ (2.5	さやいんげん (15	鶏卵	25	人参 皮剥	5						
	食塩	0.2			桜大根	10	上白糖	0.5	減塩しょうゆ (5	マヨネーズパッ	10	乾椎茸	0.3						
	白こしょう	0.01	キャベツ	40	バレンシアオレ	40	煮干しだし	15	上白糖	1			菜種油	2						
チンゲン菜のお浸し	チンゲンサイ	50	ツサラダ	5	キウイフルーツ	40	いもようかん	50	煮干しだし	15	ヨーグルト	100	減塩みそ	8						
	減塩しょうゆ (2.5	人参 皮剥	3	粕煮	10	さつま芋	10	白菜 (ゆで)	50			上白糖	2						
	煮干しだし	2.5	マヨネーズ	8	豚ももスライス	10	上白糖	1	減塩しょうゆ (2.5	果物	ぶどう	60	煮物	凍り豆腐	8				
			ケチャップ	2	じゃが芋	20	寒天	1	削り節	0.3					減塩しょうゆ (2.5				
筍の煮物	たけのこ 水煮	40	スイートコーン	5	大根 皮剥	10	果物	みかん	100						上白糖	1				
	さやえんどう	10			人参 皮剥	10				バター	生椎茸	30	かつお・昆布だ	10	かつお・昆布だ	5				
	減塩しょうゆ (2.5	お浸し	ほうれん草	40	生椎茸	5			焼き	無塩バター	2	小葱	5	小葱	5				
	みりん風調味料	1		減塩しょうゆ (5	油揚げ	5				食塩	0.2	果物	パイナップル	75					
	かつお・昆布だ	20	果物	ぶどう	60	小葱	3				さやえんどう	5								
果物	りんご	60			酒かす	10														
					減塩みそ	5				果物	バナナ	100								
					かつお・昆布だ	15														
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		
焼魚	さけ・60g	60	豚生姜焼き	豚かたロース	40	肉団子	鶏ひき肉	60	チキン	若鶏もも 皮な	40	海鮮炒め	するめいか	20	豚すき	豚ももスライス	60			
	大根 皮剥	40		減塩しょうゆ (5	の甘酢	玉葱	30	ソテー	白こしょう	0.01		尾なしえび	20	焼き豆腐	50	鶏肉の香味だれ	若鶏もも 皮な	60	
	しそ	1		上白糖	1	あんか	鶏卵	3		菜種油	2		ベビーホタテ	15	白菜	60	薄力粉 1等	白こしょう	0.01	
	減塩しょうゆ (2.5		合成清酒	2.5	け	食塩	0.1		キャベツ	30		若鶏むね皮なし	15	葱	15	ごま油	3		
麻婆豆腐	木綿豆腐	30		生姜	3		白こしょう	0.01		トマト	15		さやいんげん (10	しらたき	30	上白糖	1		
	鶏ひき肉	20		菜種油	2		薄力粉 1等	3		マヨネーズパッ	10		玉葱	40	人参 皮剥	8	減塩しょうゆ (5		
	玉葱	50		ブロッコリー	40		玉葱	50					きくらげ (乾)	1	生椎茸	10	穀物酢	2.5		
	葱	10		鶏卵	25		人参 皮剥	20	とびっ	大根 皮剥	40		人參 皮剥	10	菜種油	3	みりん風調味料	2.5		
	にんにく	0.5		マヨネーズパッ	10		乾椎茸	1	こ和え	人參 皮剥	3		グリーンピース	3	減塩しょうゆ (7.5	葱	5		
	生姜	3	れんこん炒煮	れんこん	50		菜種油	1		小松菜	5		菜種油	3	上白糖	2	生姜	2		
	減塩しょうゆ (5		菜種油	1		減塩しょうゆ (5		減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (5	みりん風調味料	2.5	大根 皮剥	50		
	減塩みそ	2		減塩しょうゆ (2.5		上白糖	1		上白糖	0.5		中華味	0.5	合成清酒	2.5	サラダ菜	5		
	上白糖	1		上白糖	0.5		片栗粉	1		とびっこ	5		白こしょう	0.01						
	合成清酒	2.5		とうがらし 乾	0.1		穀物酢	5		するめいか	15	里芋田	上白糖	1	里芋	60	炊き合わせ	じゃが芋	40	
	鶏ガラスープ	0.25					小葱	5	酢味噌和え	きゅうり	30	菜	合成清酒	2.5	さやえんどう	6	人参 皮剥	20		
	中華味	0.5	おろし和え	大根 皮剥	40	磯辺和え	白菜	60		減塩みそ	5		穀物酢	2.5	減塩みそ	5	さやえんどう (4		
	ごま油	1		なめこ	20		濃口醤油	2.5		穀物酢	1		片栗粉	2	上白糖	1	減塩しょうゆ (5		
	片栗粉	1		きゅうり	5		焼きのり	0.2		上白糖	1		うずら卵 水煮	20	みりん風調味料	2.5	上白糖	1		
	とうがらし 乾	0.2		穀物酢	5												昆布だし	15		
				食塩	0.2	わかめの煮物	カットわかめ	1	ゼリー	ももゼリー	40	揚げ茄子	なす	60	なめこ	大根 皮剥	40			
あちゃら漬け	かぶ 皮剥	50					油揚げ	10					菜種油	5	おろし	きゅうり	10	和え物	めかぶわかめ	30
	食塩	0.2	ソテー	玉葱 ゆで	40		人参 皮剥	5					おろししょうが	1	なめこ (水煮缶)	20	減塩しょうゆ (2.5	減塩しょうゆ (2.5
	穀物酢	5		人参 皮剥 (ゆ)	10		さやえんどう	5					小葱	3	減塩しょうゆ (2.5	上白糖	0.5		
	上白糖	3		菜種油	1		菜種油	1					減塩正油パック	5						
ソテー	キャベツ	30		コンソメ	0.5		減塩しょうゆ (2.5				きのこ	ぶなしめじ	20	小松菜	小松菜	40	湯豆腐	切りみつば	5
	葱	10		白こしょう	0.01		上白糖	0.5				マヨネーズ和え	まいたけ	10	煮物	凍り豆腐	1		木綿豆腐	25
	食塩	0.2				なすの味噌煮	さやいんげん (20					えのき茸	10		減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (2.5
	調合油	2					なす	50					エリンギ	10		煮干しだし	15			
							減塩みそ	5					いりごま	1						
							上白糖	1					マヨネーズ	8						
													食塩	0.1						

献立表(週間)

塩分コン1

	2月1日(木)		2月2日(金)		2月3日(土)		2月4日(日)		2月5日(月)		2月6日(火)		2月7日(水)															
夕					煮干しだし	10			白こしょう	0.01																		
									ゼリー	青りんごゼリー	60																	
栄養価	エネルギー	1670 kcal	蛋白質	66.5 g	エネルギー	1726 kcal	蛋白質	60.1 g	エネルギー	1755 kcal	蛋白質	67.8 g	エネルギー	1706 kcal	蛋白質	62.3 g	エネルギー	1781 kcal	蛋白質	65.5 g	エネルギー	1673 kcal	蛋白質	67.8 g	エネルギー	1721 kcal	蛋白質	65.9 g
	脂質	38.1 g	炭水化	257.8 g	脂質	50.0 g	炭水化	252.0 g	脂質	41.1 g	炭水化	272.4 g	脂質	42.0 g	炭水化	266.7 g	脂質	38.5 g	炭水化	292.2 g	脂質	43.1 g	炭水化	253.3 g	脂質	41.2 g	炭水化	265.1 g
	塩分	5.6 g			塩分	5.7 g			塩分	5.9 g			塩分	5.5 g			塩分	5.8 g			塩分	5.8 g			塩分	5.9 g		

献立表(週間)

塩分コン1

	2月8日(木)			2月9日(金)			2月10日(土)			2月11日(日)			2月12日(月)			2月13日(火)			2月14日(水)								
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						
	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20 マヨネーズパッ 10	30	鶏ささ みの中 華炒め	若鶏ささ身 30 玉葱 20 人参 皮剥 10 キャベツ 30 さやえんどう 5 ごま油 1 減塩しょうゆ(5 白こしょう 0.01 片栗粉 1	30	焼き魚	ほっけ開き 40 食塩 0.1 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩しょうゆ(2.5	40	高野豆 腐の煮 物	凍り豆腐 4 里芋 30 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 30	4	千草焼 き	鶏卵 40 上白糖 1 食塩 0.3 小松菜 10 玉葱 10 人参 皮剥 5	40	含め煮	こつぶがんも 20 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1 煮干しだし 30 さやえんどう 4	20	野菜ソ テー	小松菜 10 人参 皮剥 5 ゴマ和 え	50	小松菜 10 人参 皮剥 10 玉葱 20 菜種油 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01 温泉卵 50					
	もやし の炒煮	もやし 50 人参 皮剥 10 油揚げ 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	50	塩たら たらこ しそ	えのき えのき茸 20 きゅうり 40 食塩 0.2 みりん風調味料 1	5	とろろ 芋	なが芋 60 煮干しだし 5 減塩しょうゆ(2.5 焼きのり 0.2	60	ソテー	キャベツ 40 人参 皮剥 10 ピーマン 10 菜種油 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01	40	切干大 根の炒 煮	切干し大根 6 人参 皮剥 10 油揚げ 3 菜種油 2 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	6	磯和え	もやし ゆで 40 人参 皮剥 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ(2.5	40	ゴマ和 え	さやいんげん(20 キャベツ 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 ごま 1	20	さやいんげん(20 キャベツ 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 ごま 1					
	白菜の ゆかり 和え	白菜(ゆで) 50 しそ(ゆで) 0.5 ゆかり 0.5	50	の和え 物	えのき えのき茸 20 きゅうり 40 食塩 0.2 みりん風調味料 1	20	漬物	なす 30 食塩 0.2	30	みそ汁	玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	20	みそ汁	白菜 30 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	30	梅漬け	梅干し(調味漬 5	5	みそ汁	大根 葉 5 なす(皮なし) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	5	なす(皮なし) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150					
	みそ汁	いわのり 2 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	2	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	もやし 20 小葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	20	牛乳	牛乳 180	180	牛乳	牛乳 180	180	漬物あ え	たくあん漬(干 きゅうり	5	牛乳	牛乳 180	180	牛乳	牛乳 180	180	松前漬 松前漬	7.5	松前漬 松前漬	7.5		
	牛乳	牛乳 180	180	牛乳	牛乳 180	180	牛乳	牛乳 180	180	牛乳	牛乳 180	180	牛乳	牛乳 180	180	牛乳	牛乳 180	180	牛乳	牛乳 180	180	牛乳	牛乳 180	180	牛乳	牛乳 180	180
昼	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	赤飯	もち米 40 精白米 40	40	米飯	精白米	80	パン	バターロール30 メロンパン65g	30	ピラフ	精白米 80 無塩バター 3 むきエビ 10 玉葱 15 人参 皮剥 5 コンソメ 0.5 パセリ(粉) 0.1	80	若鶏もも 皮な オレンジ(濃縮 10 減塩しょうゆ(5 生姜 1 オレンジ(濃縮 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 3 穀物酢 3 はちみつ 3 粒入りマスター 3 サニーレタス 5	80	若鶏もも 皮な 50 オレンジ(濃縮 10 減塩しょうゆ(5 生姜 1 オレンジ(濃縮 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 3 穀物酢 3 はちみつ 3 粒入りマスター 3 サニーレタス 5			
	豆腐海 鮮あん かけ	木綿豆腐 75 ベビーホタテ 10 むきエビ 20 あさり 10 玉葱 30 人参 皮剥 10 ピーマン 10 中華味 0.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 片栗粉 1	75	魚みそ 煮	さば・50g 50 生姜 3 大根 皮剥 60 人参 皮剥 20 減塩みそ 10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5	50	揚げ出 し豆腐	木綿豆腐 75 片栗粉 5 菜種油 8 減塩しょうゆ(5 食塩 0.1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 生姜 3 ししとうがらし 5 貝割大根・芽 3	75	かぶの 酢の物	かぶ 皮剥 60 刻み昆布 0.5 食塩 0.2 穀物酢 5 上白糖 2.5 いりごま 0.5	60	魚の照 り焼き	そい 60g 60 食塩 0.1 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2 みりん風調味料 2 大根 皮剥 40 レタス 10 減塩正油パック 5	60	カレー 風味メ ンチカ ツ	合挽肉 40 玉葱 40 なが芋 5 鶏卵 3 白こしょう 0.01 カレー粉 0.5 薄力粉 1等 5 カレー粉 0.3 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 6 菜種油 8 キャベツ 20 人参 皮剥 5 ソースパック 5	40	ハニー マスタ ードチ キン	若鶏もも 皮な 50 オレンジ(濃縮 10 減塩しょうゆ(5 生姜 1 オレンジ(濃縮 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 3 穀物酢 3 はちみつ 3 粒入りマスター 3 サニーレタス 5	40	若鶏もも 皮な 50 オレンジ(濃縮 10 減塩しょうゆ(5 生姜 1 オレンジ(濃縮 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 3 穀物酢 3 はちみつ 3 粒入りマスター 3 サニーレタス 5					
	豚肉と 大根の 煮物	豚並肉(肩・脂) 30 大根 皮剥 30 人参 皮剥 20 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	30	南瓜煮 物	西洋かぼちゃ 60 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 かつおだし 15	60	みそ炒 め	若鶏もも 皮な 40 ピーマン 20 赤ピーマン 10 黄ピーマン 10 菜種油 1 減塩みそ 6 上白糖 2	40	かぶの 酢の物	かぶ 皮剥 60 刻み昆布 0.5 食塩 0.2 穀物酢 5 上白糖 2.5 いりごま 0.5	60	煮物	豚並肉(肩・脂) 15 たけのこ 水煮 40 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	15	サラダ	トマト 40 きゅうり 20 鶏卵 25 穀物酢 5	40	サラダ	レタス 10 もやし 40 菜種油 1	10	レタス 10 もやし 40 菜種油 1	10	レタス 10 もやし 40 菜種油 1			
	茶碗蒸 し	ぎんなん 10 若鶏むね 皮な 10	10	玉葱の	玉葱 45	45	茶碗蒸 し	ぎんなん 10 若鶏むね 皮な 10	10	茶碗蒸 し	ぎんなん 10 若鶏むね 皮な 10	10	ソテー	さやえんどう 10 もやし 40 菜種油 1	10	ソテー	さやえんどう 10 もやし 40 菜種油 1	10	ソテー	さやえんどう 10 もやし 40 菜種油 1	10	ソテー	さやえんどう 10 もやし 40 菜種油 1	10	ソテー	さやえんどう 10 もやし 40 菜種油 1	10

献立表(週間)

塩分コン1

	2月8日(木)		2月9日(金)		2月10日(土)		2月11日(日)		2月12日(月)		2月13日(火)		2月14日(水)		
昼		さやえんどう 4		かつおだし 10	マリネ	人参 皮剥 5 オリーブ油 1 穀物酢 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1		乾椎茸 0.3 ほうれん草 30 鶏卵 50 かつお・昆布だ 100 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 淡口醤油 2.5 食塩 0.5		食塩 0.3 白こしょう 0.01		調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01		人参 皮剥 5 ノンオイルサザンパック 10	
	ゴマ和え	小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 ごま 0.5	白菜の お浸し	白菜 60 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1					果物盛 り合わ せ	キウイフルーツ 10 パイナップル 20 みかん缶詰(果 10		ソテー 玉葱 30 ローズハム 5 人参 皮剥 5 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01	ソテー	グリーンアスパ 30 葱 5 コンソメ 0.2 食塩 0.1 白こしょう 0.01	
	味噌炒め	さやいんげん(30 玉葱 30 人参 皮剥 10 無塩バター 3 減塩みそ 4	果物	バレンシアオレ 60	ソテー	さやえんどう 20 えのき茸 20 菜種油 1 食塩 0.2	蓋物	生ふ 10 糸みつば 3 なが芋 20 減塩しょうゆ(2.5 かつお・昆布だ 20				フルー ツみつ 豆	チョコ ムース	クリーム(植物 20 牛乳 1000ml 30 ミルクチョコレ 20 ゼラチン 0.8 水 10	
	果物	りんご 60			果物	キウイフルーツ 40	果物	いちご 20 ぶどう 20							
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	
	塩焼き	そい 50g 50 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	フライ 盛り合 わせ	尾付きえび 40 生椎茸 10 ししとうがらし 5 食塩 0.2 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 8 菜種油 10 レモン 8 レタス 5 ソースパック 5	豚肉と 野菜の 旨煮	豚ももスライス 60 じゃが芋 30 ごぼう 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 しらたき 30 さやえんどう 5 菜種油 2 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 煮干しだし 30	焼き魚 きのこ 添え	すずき・40g 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 ぶなしめじ 30 生椎茸 20 まいたけ 20 菜種油 2 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 小葱 3	チキン カツ	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 4 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 10 ブリーツレタス 5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5 ケチャップパッ 8	魚塩焼 き	ほっけ・80g 80 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 5	魚の葱 ソース	さけ・40g 40 生姜 3 葱 20 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 ブロッコリー 40 マヨネーズ 5	
	みそお でん	板こんにゃく 15 鶏卵 25 さやいんげん(20 人参 皮剥 15 減塩みそ 5 合成清酒 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	生野菜	キャベツ 30 ブロッコリー 20 ミニトマト 15	海藻サ ラダ	海藻サラダ 2 きゅうり 10 レタス 5 ミニトマト 15 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	おから の炒り 煮	おから(新製法) 30 ひじき 0.5 乾椎茸 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 菜種油 3 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15		わかめ 酢正油	きゅうり 40 カットわかめ 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5 生姜 1.5	煮物	じゃが芋 60 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 15 菜種油 1 グリーンピース(3	煮物	里芋 50 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15
	もずく の酢物	もずく 50 生姜 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 3		鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01		乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	サラダ	レタス 10 ミニトマト 20 ブロッコリー 30 マヨネーズパッ 10		白和え	しぼり豆腐 40 いりごま 1.5 減塩みそ 8 上白糖 4 ほうれん草 50 人参 皮剥 10	酢の物	白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 食塩 0.2	温野菜 サラダ	カリフラワー 50 人参 皮剥 5 ノンオイルレッシング 5
	椀物	茶そば 20 葱 5 乾椎茸 0.5 減塩しょうゆ(2.5 かつお・昆布だ 75	鶏肉の 煮物	若鶏もも 皮な 10 かぶ 皮剥 30 人参 皮剥 10 さやえんどう 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 かつおだし 15	煮物	乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	鳴門煮	カットわかめ 0.5 大根 皮剥 40		エリン ギソテ	エリンギ 30 にら 10 オリーブ油 1 減塩しょうゆ(2.5	とろろ 和え	かつとろろ昆布 0.5 なが芋 40 小葱 1 減塩しょうゆ(2.5	炒め煮	大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 煮干しだし 15
			豆腐田	木綿豆腐 50			ゼリー	オレンジゼリー 50							

献立表(週間)

塩分コン1

	2月15日(木)			2月16日(金)			2月17日(土)			2月18日(日)			2月19日(月)			2月20日(火)			2月21日(水)		
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
	炒り豆腐	木綿豆腐	60	大根煮物	大根 皮剥	40	炒煮	もやし	50	豆腐の	木綿豆腐	50	塩たらこ	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
		キャベツ	50		油揚げ	5		人参 皮剥	10	かにあ	かにかま	10		しそ	0.5		大根 皮剥	50		人参 皮剥	5
		葱	10		人参 皮剥	8		菜種油	1	んかけ	さやえんどう	5		和種なばな	30		しそ	0.5		鶏卵	50
		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (5		生姜	2		湯葉 干し	1		減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (5
		菜種油	2		上白糖	1		上白糖	1		淡口醤油	1		減塩しょうゆ (2.5					みりん風調味料	2.5
		減塩しょうゆ (5		煮干しだし	15		鶏ガラスープ	0.2		片栗粉	1		野菜炒め煮	1		切干大根	5		煮干しだし	30
		上白糖	1		さやえんどう	3	ひきわり納豆	挽きわり納豆	20					野菜炒め煮	1		根梅肉和え	5			
		煮干しだし	15					葱	2	チンゲン菜の	チンゲンサイ	50		キャベツ	50		人参 皮剥	5	二色浸し	もやし	40
				卵豆腐	鶏卵	20		減塩しょうゆ (2.5	チンゲン菜の	チンゲンサイ	50		ピーマン	10		梅干し (調味漬)	3		ピーマン	10
	さつま芋煮	さつま芋	60		煮干しだし	40		ゴマ和え	4	和種なばな	人参 皮剥	10		菜種油	1		上白糖	1		減塩しょうゆ (0.5
		減塩しょうゆ (5		食塩	0.2		生姜	2	ごま	減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (2.5					削り節	
		上白糖	1		減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (2.5		上白糖	1		上白糖	1	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8			
		煮干しだし	10		上白糖	1		上白糖	0.5	浅漬け	きゅうり	20		大豆と昆布の煮物	15				胡瓜の酢物	きゅうり	50
		小葱	3		片栗粉	0.2		みそ汁	20	チンゲンサイ	食塩	0.1		刻み昆布	0.5	みそ汁	白菜	30		穀物酢	5
					しそ	0.5	みそ汁	チンゲンサイ	20	じゃが芋	大根 皮剥	20		減塩しょうゆ (2.5		なす	10		上白糖	3
	おかか	チンゲンサイ	40					淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 皮剥	20		上白糖	0.5		葱	5		食塩	0.3
	和え	減塩しょうゆ (2.5		大根 葉	20		煮干しだし	150	みそ汁	大根 葉	10		上白糖	0.5		淡色辛みそ	10		いりごま	0.5
		上白糖	0.5	みそ汁	ぶなしめじ	10		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10	みそ汁	棒麩	1		煮干しだし	150	みそ汁	大根 皮剥	30
		削り節	0.3		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150		カットわかめ	0.5					貝割大根・芽	5
	みそ汁	もやし	20		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10
		玉葱	10											煮干しだし	150				煮干しだし	150	
		淡色辛みそ	10		漬物	パリッコ	10							牛乳	180						
		煮干しだし	150		果物	バナナ	100							牛乳	180						
	牛乳	牛乳	180		牛乳	牛乳	180							牛乳	180						
昼	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	五目うどん	うどん ゆで	260	米飯	精白米	80	パン：オレン	オレンジロール	80	米飯	精白米	80
	チキンピカタ	若鶏もも 皮なし	40	魚の竜田揚げ	さば・40g	40	煮魚	まごがれい・70	70	鶏卵	鶏卵	25	回鍋肉	豚ばら	40	ジロー			蒸し豚肉あんかけ	豚ももスライス	40
		食塩	0.2		減塩しょうゆ (5		生姜	3	ほうれん草 (ゆ)	ほうれん草 (ゆ)	20		キャベツ	70	ル			生姜	2	
		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ (10	さやえんどう (さやえんどう (4		ピーマン	10				玉葱	40	
		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	2.5		上白糖	2	葱	かつお・昆布だ	150		葱	15	和風豆	木綿豆腐	40		ピーマン	10
		乾卵	5		生姜	1		合成清酒	1.5	減塩しょうゆ (減塩しょうゆ (10		菜種油	2	腐ハン	鶏ひき肉	30		乾椎茸	0.3
		調合油	1		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	1.5	みりん風調味料	みりん風調味料	2.5		減塩みそ	8	バーグ	玉葱	40		菜種油	1
		ケチャップ	5		菜種油	6		人参 皮剥	20	じゃが芋	じゃが芋	50		上白糖	1		鶏卵	3		減塩しょうゆ (5
		ブロッコリー	20		サニーレタス	8		スナッペン	10	合挽肉	合挽肉	20		トウバンジャン	1		なが芋	5		上白糖	1
		サニーレタス	8		レモン	8	お浸し	ほうれん草	50	玉葱	玉葱	40	南瓜の煮物	かぼちゃ	60		片栗粉	3		煮干しだし	30
	野菜炒め	チンゲンサイ	50	炒め物	キャベツ	30		減塩しょうゆ (2.5	白こしょう	白こしょう	0.01		スナッペン	10		白こしょう	0.01		片栗粉	1
		ぶなしめじ	25		玉葱	20		梅肉和え	40	薄力粉 1等	薄力粉 1等	5		減塩しょうゆ (2.5		大根 皮剥	30	桜ポテト	じゃが芋	50
		黄ピーマン	5		人参 皮剥	10		きゅうり	0.3	鶏卵	鶏卵	3		上白糖	0.5		しそ	1		たらこ	6
		菜種油	1		ピーマン	8		しそ	0.3	パン粉 (乾燥)	パン粉 (乾燥)	6		煮干しだし	15		減塩正油パック	5		食塩	0.1
		かき油	3		調合油	1		梅干し (調味漬)	2	菜種油	菜種油	10		キャベツ	25	ほうれん草	ほうれん草	40		白こしょう	0.01
		合成清酒	1		食塩	0.3		削り節	0.2	ソースパック	ソースパック	5	ほうれん草の煮物	ほうれん草	40	ポトフ	若鶏もも 皮なし	40		グリんピース	5
	お浸し	えのき茸	10		白こしょう	0.01	はんぺ	はんぺん	20	あえ物	あえ物	20		減塩しょうゆ (2.5		じゃが芋	60	煮物	干しずいき	5

献立表(週間)

塩分コン1

	2月15日(木)		2月16日(金)		2月17日(土)		2月18日(日)		2月19日(月)		2月20日(火)		2月21日(水)	
夕		白こしょう 0.01				上白糖 1 白こしょう 0.01				減塩しょうゆ(2.5 かつお・昆布だ 5	杏仁フ ルーツ	杏仁フルーツ 60		
					オニオ ンと舞 茸ソテ ー	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	1761 kcal	蛋白質 64.3 g	1779 kcal	蛋白質 61.4 g	1674 kcal	蛋白質 63.1 g	1703 kcal	蛋白質 62.4 g	1715 kcal	蛋白質 62.4 g	1684 kcal	蛋白質 65.9 g	1761 kcal	蛋白質 68.5 g
	脂質 41.6 g	炭水化 275.6 g	脂質 46.6 g	炭水化 270.5 g	脂質 38.9 g	炭水化 263.0 g	脂質 41.4 g	炭水化 260.6 g	脂質 45.0 g	炭水化 256.7 g	脂質 44.1 g	炭水化 246.6 g	脂質 41.1 g	炭水化 273.2 g
	塩分 5.6 g		塩分 5.9 g		塩分 5.7 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.7 g		塩分 5.8 g	

献立表(週間)

塩分コン1

	2月22日(木)			2月23日(金)			2月24日(土)			2月25日(日)			2月26日(月)			2月27日(火)			2月28日(水)							
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					
	小松菜の炒煮	小松菜 赤ピーマン 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	40 20 5 1 2.5 1	焼き魚 あじ・40g 食塩 しそ いんげんソテー さやいんげん(40) 人参皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	20 0.1 1 40 10 1 0.3 0.01	切り干し大根 人参皮剥 の煮物 菜種油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 納豆 葱 減塩正油パック	6 10 1 1 1 1 40 2 5	豆腐 木綿豆腐 野菜あんかけ 人参皮剥 減塩しょうゆ(5) 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 片栗粉 小葱	50 30 5 5 1 1 1 1 1 2	野菜炒り卵 鶏卵 かつおだし キャベツ グリーンアスパ 人参皮剥 食塩 チンゲン菜の炒め煮 チンゲンサイ 玉葱 赤ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(5) 上白糖 梅和え 梅干し(調味漬) みりん風調味料 白菜	50 5 20 10 10 0.5 40 20 10 1 5 1 2.5 40	五目煮 さつま揚げ 大根皮剥 人参皮剥 乾椎茸 さやいんげん(10) 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 煮干しだし 塩たらこ たらこ 白菜のお浸し 白菜 減塩しょうゆ(2.5) かつお節 みそ汁 木綿豆腐 カットわかめ 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	20 50 10 0.5 10 2.5 1 20 20 5 60 2.5 0.5 30 0.5 2 10 150 180	鮭甘塩焼き(骨) しそ 人参と小松菜ゆで もやしゆで 人参皮剥(ゆで) ごま 減塩しょうゆ(2.5) 穀物酢 上白糖 ごま油 ソテー キャベツ ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう 貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	20 1 40 10 15 1 2.5 2.5 2 5 1 60 10 1 0.2 0.01 5 2 10 150 180											
	茹で卵のマヨネーズ和え	鶏卵 マヨネーズ パセリ(粉)	50 5 0.2	カリフラワー ぶなしめじ カリフラワー 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 えいりごま	20 20 30 2.5 0.5 0.5	サラダ レタス 黄ピーマン 赤ピーマン 穀物酢 オリーブ油 食塩 白こしょう	30 5 5 5 3 0.3 0.01	きゅうり きゅうり 梅干し(調味漬) 肉和え みりん風調味料 上白糖 ふりかけ(瀬戸)	30 30 2 0.5 0.2 2.5	チンゲン菜の炒め煮 赤ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(5) 上白糖 梅和え 梅干し(調味漬) みりん風調味料 白菜	40 20 10 5 1 2 2.5 40	塩たらこ たらこ 白菜のお浸し 白菜 減塩しょうゆ(2.5) かつお節 みそ汁 木綿豆腐 カットわかめ 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	5 1 0.5 60 2.5 0.5 30 0.5 2 10 150 180	みそ汁 玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	1 2 10 150 180	みそ汁 玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	5 10 2 10 150 180	ほうれん草 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	20 0.5 10 150 180	ほうれん草 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	20 0.5 10 150 180	貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	5 2 10 150 180			
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 かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ(7.5) みりん風調味料 合成清酒 上白糖 葱	210 75 75 7.5 1.25 1.25 0.5 5	米飯	精白米	80	ホットドック まごがれい・60 生姜 減塩しょうゆ(5) 上白糖 合成清酒 里芋 小松菜	40 16.3 5 30 1 2.5 20 20	ドッグパン40g フランクフルト ケチャップ キャベツ 菜種油 若鶏もも皮な 尾なしえび 玉葱 無塩バター 薄力粉1等 牛乳1000ml コンソメ 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) パルメザンチー	40 16.3 5 30 1 20 20 30 10 10 80 0.5 0.3 0.01 3 0.1	米飯	精白米	80	チキンロール 鶏ひき肉 白こしょう 鶏卵 玉葱 人参皮剥 パン粉(乾燥) ケチャップ ピーマン 黄ピーマン 食塩 白こしょう 菜種油 サラダ レタス きゅうり はつかだいこん 穀物酢 食塩 調合油	80 40 0.01 5 20 10 3 5 10 10 0.2 0.01 1 10 40 5 5 3		
	ザンギ	若鶏もも皮 生姜 減塩しょうゆ(5) 合成清酒 薄力粉1等 調合油 サニーレタス レモン	60 3 5 1 6 7 5 10	三平汁 まだら・40g 木綿豆腐 じゃが芋 大根皮剥 人参皮剥 小松菜 葱 生姜 食塩 合成清酒 昆布だし	40 40 50 50 40 20 20 10 0.5 1 2.5 150	焼き魚 さけ・50g 大根皮剥 しそ 減塩しょうゆ(2.5) 炒煮 じゃが芋 人参皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(5) 上白糖	50 40 0.5 2.5 40 10 1 1	そば そばゆで かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ(7.5) みりん風調味料 合成清酒 上白糖 葱 天ぷら 尾付きえび さつま芋 玉葱 人参皮剥 薄力粉1等 鶏卵 菜種油 減塩正油パック	210 75 75 7.5 1.25 1.25 0.5 5 20 30 5 15 5 15 5 5	米飯	精白米	80	煮魚 まごがれい・60 生姜 減塩しょうゆ(5) 上白糖 合成清酒 里芋 小松菜 木綿豆腐 大根皮剥 人参皮剥 減塩しょうゆ(5) 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	60 2 5 1 2.5 20 20 50 30 10 5 1 2.5 15	ケンチン煮 木綿豆腐 大根皮剥 人参皮剥 減塩しょうゆ(5) 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 30 10 5 1 2.5 15	鶏卵 煮干しだし 減塩しょうゆ(2) 生姜	25 25 2 2	肉じゃが じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱 人参皮剥	40 15 20 10	かぶ皮剥 きゅうり 人参皮剥 穀物酢	40 10 5 5	きょうなゆで 黄ピーマン トマト 鶏卵	40 5 20 25	鶏ひき肉 白こしょう 鶏卵 玉葱 人参皮剥 パン粉(乾燥) ケチャップ ピーマン 黄ピーマン 食塩 白こしょう 菜種油 サラダ レタス きゅうり はつかだいこん 穀物酢 食塩 調合油	40 0.01 5 20 10 3 5 10 10 0.2 0.01 1 10 40 5 5 3

献立表(週間)

塩分コン1

	2月22日(木)		2月23日(金)		2月24日(土)		2月25日(日)		2月26日(月)		2月27日(火)		2月28日(水)								
昼	パセリ(粉)	0.1	きゅうりの酢	きゅうり	30	減塩しょうゆ(2.5	調合油	1	上白糖	3	マヨネーズパッ	10	食塩	0.2						
味噌浸し	カットわかめ	0.5	白菜	カットわかめ	0.3	片栗粉	1	減塩しょうゆ(5	食塩	0.2	マッシュジャガ芋	40	白こしょう	0.01						
	葱	3	穀物酢	葱	5	貝割大根・芽	5	上白糖	1	温野菜	20	ユボテ	3	煮物	西洋かぼちゃ	40					
	減塩みそ	5	上白糖	上白糖	3	果物	りんご	60	小葱	1	サラダ	カリフラワー	30	食塩	0.3	スナッフえんど	20				
	上白糖	0.3	果物盛り合わせ	食塩	0.2	ゴマ和え	りんご	60	小松菜	ゆで	50	マヨネーズ	5	果物	りんご	60	生椎茸	10			
果物	ネーブル	60	果物盛り合わせ	パインアップル	40	果物	りんご	60	ごま	1	果物	バレンシアオレ	70	ジュース	きになる野菜(125	減塩しょうゆ(5			
				キウイフルーツ	40				減塩しょうゆ(2.5							上白糖	1			
									上白糖	0.5							煮干しだし	15			
									果物	キウイフルーツ	40						チンゲンサイ	20			
																	のソテ	1			
																	食塩	0.2			
																	白こしょう	0.01			
																	果物	ぶどう	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	米飯	精白米	80
照焼魚	ぶり・40g	40	鶏肉の生姜煮	若鶏もも 皮なし	80	鶏つくねあん	鶏ひき肉	30	マヨネーズ焼	ささ身	60	ハンバーグ	合挽肉	60	鶏の西京焼	若鶏もも 皮なし	60	おろし煮	まだら・60g	60	
	減塩しょうゆ(5	上白糖	じゃが芋	50	かけ	玉葱	20	黒こしょう	0.01	鶏卵	3	鶏卵	3	みりん風調味料	2.5	減塩しょうゆ(7.5	生姜	3	
	みりん風調味料	2.5	合成清酒	さやえんどう	10	生椎茸	生椎茸	3	マヨネーズ	5	パセリ(粉)	0.1	パン粉(乾燥)	1	上白糖	0.5	上白糖	2	減塩しょうゆ(7.5	
	大根 皮剥	50	しそ	生姜	5	鶏卵	パン粉(乾燥)	3	パセリ(粉)	0.1	サニーマスター	5	牛乳	3	大根 皮剥	40	合成清酒	2.5	大根 皮剥	80	
	減塩正油パック	5	サラダ	みりん風調味料	2.5	里芋	里芋	40	ホタテ貝柱	30	大根の煮物	大根 皮剥	60	ケチャップ	5	しそ	0.5	ほうれん草	30	ほうれん草	30
	きんぴらごぼう	40	レタス	ごま油	4	人参 皮剥	ホタテ貝柱	30	人参 皮剥	10	煮物	人参 皮剥	10	ウスターソース	5	里芋の煮物	里芋	45	麻婆豆腐	50	
	人參 皮剥	10	レタス	レタス	30	生椎茸	生椎茸	10	大根の煮物	大根 皮剥	60	キャベツ	25	キャベツ	25	煮物	里芋の煮物	里芋	45	木綿豆腐	50
	しらたき	20	マヨネーズパッ	きゅうり	20	合成清酒	減塩しょうゆ(5	さやいんげん(10	減塩しょうゆ(5	レッドキャベツ	5	緑豆春雨	5	きのこの和え物	きのこの和え物	10	鶏ひき肉	10
	ごま油	1	炒煮	トマト	20	みりん風調味料	合成清酒	2.5	減塩しょうゆ(5	合成清酒	1	リヤンパン	5	もやし	30	生のえのき茸	えのき茸	10	葱	10
	減塩しょうゆ(5	凍り豆腐	マヨネーズパッ	10	片栗粉	煮干しだし	15	鶏卵	25	煮干しだし	15	バン	5	しそ	1	ぶなしめじ	20	菜種油	3	
	上白糖	1	菜種油	大根 皮剥	50	生姜	ほうれいり豆腐	30	ほうれいり豆腐	30	鶏卵	25	減塩しょうゆ(5	穀物酢	2.5	エリンギ	10	にんにく	0.5	
	煮干しだし	15	減塩しょうゆ(凍り豆腐	1	お浸し	しぼり豆腐	30	いりごま	1	減塩しょうゆ(5	上白糖	1	減塩しょうゆ(5	エリンギ	10	生姜	5	
	いりごま	0.5	上白糖	菜種油	1	白和え	いりごま	1	減塩みそ	2.5	上白糖	0.5	ごま油	0.5	みりん風調味料	1	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	
マカロニサラダ	マカロニ 乾	4	煮干しだし	減塩しょうゆ(2.5	白和え	減塩みそ	2.5	上白糖	3	いりごま	1	いりごま	1	みりん風調味料	1	上白糖	1	減塩みそ	2	
	きゅうり	20	ブロッコリー	上白糖	0.5	白和え	上白糖	3	板こんにゃく	20	南瓜のサラダ	西洋かぼちゃ	50	ソテー	小松菜	30	合成清酒	2.5	上白糖	1	
	ローズハム	8	ブロッコリー	煮干しだし	10	白和え	板こんにゃく	20	減塩しょうゆ(2.5	サラダ	きゅうり	15	ソテー	人參 皮剥	10	ごま油	1	ごま油	1	
	マヨネーズ	10	ブロッコリー	煮干しだし	10	白和え	板こんにゃく	20	みりん風調味料	1	サラダ	人參 皮剥	10	ソテー	菜種油	1	片栗粉	1	片栗粉	1	
	白こしょう	0.01	ブロッコリー	煮干しだし	10	白和え	板こんにゃく	20	ほうれん草(ゆ)	20	サラダ	玉葱	10	ソテー	食塩	0.2	とうがらし 乾	0.2	とうがらし 乾	0.2	
	絹さや	20	ブロッコリー	小葱	2	白和え	ほうれん草(ゆ)	5	人參 皮剥(ゆ)	5	ソテー	マヨネーズ	10	ソテー	玉葱	40	じゃが芋	40	じゃが芋	40	
	とえのき茸	20	煮浸し	減塩しょうゆ(2.5	煮浸し	人參 皮剥(ゆ)	5	ゼリー	60	ソテー	玉葱	40	ソテー	貝割大根・芽	5	きゅうり	15	人參 皮剥	5	
	き茸のソテー	0.3	煮浸し	上白糖	0.5	煮浸し	減塩しょうゆ(2.5	はちみつレモン	60	ソテー	貝割大根・芽	5	ソテー	菜種油	1	マヨネーズ	12	マヨネーズ	12	
	白こしょう	0.01	煮浸し	煮干しだし	10	煮浸し	みりん風調味料	2.5			ソテー	菜種油	1	ソテー	食塩	0.2	粒入りマスター	1	粒入りマスター	1	
			煮浸し	煮干しだし	10	煮浸し	みりん風調味料	2.5			ソテー	白こしょう	0.01	ソテー	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	

献立表(週間)

塩分コン1

	2月22日(木)		2月23日(金)		2月24日(土)		2月25日(日)		2月26日(月)		2月27日(火)		2月28日(水)	
夕													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
栄養価	エネルギー 1773 kcal	蛋白質 62.1 g	エネルギー 1672 kcal	蛋白質 68.3 g	エネルギー 1696 kcal	蛋白質 66.1 g	エネルギー 1788 kcal	蛋白質 69.0 g	エネルギー 1747 kcal	蛋白質 65.0 g	エネルギー 1630 kcal	蛋白質 62.6 g	エネルギー 1746 kcal	蛋白質 65.3 g
	脂質 51.4 g	炭水化 257.4 g	脂質 34.5 g	炭水化 264.3 g	脂質 38.7 g	炭水化 264.0 g	脂質 40.9 g	炭水化 279.9 g	脂質 42.5 g	炭水化 266.7 g	脂質 47.4 g	炭水化 234.8 g	脂質 43.6 g	炭水化 266.1 g
	塩分 5.5 g		塩分 5.8 g		塩分 5.1 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g	