

## 献立表(週間)

## 塩分コン1

	3月1日(木)			3月2日(金)			3月3日(土)			3月4日(日)			3月5日(月)			3月6日(火)			3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			
	きんぴら	ごぼう 人参 皮剥 ごま油 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 いりごま	40 10 1 2.5 1 1	野菜ソテー	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	50 20 10 1 0.3 0.01	野菜卵炒め	鶏卵 ほうれん草 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう	40 40 60 1 0.3 0.01	豆腐そぼろ	木綿豆腐 鶏ひき肉 け 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 合成清酒 さやいんげん( 10	75 20 1 2.5 1 1 10	焼き生揚げ	生揚げ 白こしょう 菜種油 ブロッコリー マヨネーズ	70 0.01 1 30 10	白菜の軟らか煮	白菜 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 煮干しだし	100 10 6 2.5 0.5 30	おからの炒り煮	おから(新製法) 焼き竹輪 ひじき 乾椎茸 人参 皮剥 葱 調合油	40 8 0.5 0.5 5 5 2			
	卵焼き	鶏卵 食塩 上白糖 菜種油 パセリ	50 0.2 0.1 1 1	鶏肉照り焼き	若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 ブロッコリー	30 2.5 1.5 30	五目ひじき	ひじき 人参 皮剥 凍り豆腐 菜種油 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 煮干しだし	6 10 1 1 2.5 1 10	炒煮	もやし ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖	70 5 1 2.5 1	炒煮	焼き竹輪 菜種油 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖	10 1 2.5 1	温泉卵	温泉卵 温泉卵のたれ 切り干し大根 人参 皮剥 の和え物	50 4 6 5 0.3	野菜ピリ辛炒め	キャベツ ピーマン 黄ピーマン 人参 皮剥 ごま油 減塩しょうゆ( 2.5	50 10 5 5 1 2.5			
	野菜サラダ	きょうな カリフラワー 玉葱 黄ピーマン 穀物酢 上白糖 調合油 食塩 黒こしょう	3 30 10 5 5 0.5 3 0.2 0.01	みそ汁	小松菜 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	佃煮	減塩あまのり佃煮 みそ汁 キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	8 30 10 5 10 150	みそ汁	チンゲンサイ 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	漬物	なす しば漬	10	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
	みそ汁	キャベツ 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150				牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180						みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150				
	牛乳	牛乳	180															一夜漬	なす 刻み昆布 食塩	30 0.2 0.2				
昼	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	ちらし寿司	精白米 穀物酢 上白糖	80 15 6	ソース焼きそば	蒸し中華めん 豚ももスライス キャベツ 人参 皮剥 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう かき油 中濃ソース	140 30 60 15 20 10 5 0.3 0.01 3 5	米飯	精白米	80	パン	チョコマーブル マカロニ 乾 ニグラ タン	70 10 20 20	焼き魚	そい 60g 白こしょう 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ( 5 上白糖 片栗粉 煮干しだし	60 0.01 20 10 20 10 5 1 1 30			
	ハヤシライス	豚ももスライス 玉葱 マッシュルーム 菜種油 ハヤシルウ ウスターソース ケチャップ 白こしょう グリーンピース	40 100 20 3 9 2.5 2.5 0.01 5	魚の生焼	さわら・40g 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン 小松菜 菜種油 減塩しょうゆ( 5 上白糖	40 5 5 3 3 10 50 1 5 1	ちらし寿司	精白米 穀物酢 上白糖 食塩 真昆布 乾椎茸 かんぴょう 人参 皮剥 煮干しだし 上白糖 減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料	80 15 6 0.1 1 1 3 10 10 2 2.5 2.5	ソース焼きそば	蒸し中華めん 豚ももスライス キャベツ 人参 皮剥 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう かき油 中濃ソース	140 30 60 15 20 10 5 0.3 0.01 3 5	米飯	精白米	80	パン	チョコマーブル マカロニ 乾 ニグラ タン	70 10 20 20	焼き魚	そい 60g 白こしょう 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ( 5 上白糖 片栗粉 煮干しだし	60 0.01 20 10 20 10 5 1 1 30			
	グリーンサラダ	レタス ブロッコリー トマト	20 40 15	冷奴	木綿豆腐	75	ちらし寿司	精白米 穀物酢 上白糖	80 5 2	南瓜サラダ	かぼちゃ(ゆで) きゅうり マヨネーズ	70 10 10	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥	40 25 15	パン	チョコマーブル マカロニ 乾 ニグラ タン	70 10 20 20	焼き魚	そい 60g 白こしょう 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ( 5 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	60 0.01 20 10 20 10 5 1 5 1 2.5 2.5			

## 献立表(週間)

## 塩分コン1

	3月1日(木)		3月2日(金)		3月3日(土)		3月4日(日)		3月5日(月)		3月6日(火)		3月7日(水)	
昼		減塩しょうゆ( 2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01		かつお節 0.5 小葱 1 減塩正油パック 5		食塩 0.1 食用色素(紅) 0.01 鶏卵 10 菜種油 1 尾付きえび 20 焼きのり 0.5		白こしょう 0.01 サニーレタス 8		減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15	野菜サ ラダ	きゅうり 20 きょうな 10 ミニトマト 15 減塩しょうゆ( 2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01	イカの 酢みそ 和え	するめいか 30 葱(ゆで) 40 減塩みそ 8 上白糖 5 穀物酢 5
	春雨の 中華風 ソテー	緑豆春雨 5 木綿豆腐 30 にら 10 ごま油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 中華味 0.3	果物	バナナ 100	鶏の照 り焼き	若鶏もも 皮な 40 減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 2.5 菜種油 1 ミニトマト 15 ブロッコリー 40	バンサ ンスー	カットわかめ 0.5 緑豆春雨 2 葱 5 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 1 ごま油 2	長いも の酢の 物	なが芋 50 きゅうり 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	ソテー	小松菜 30 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	野菜サ ラダ	ブロッコリー 60 人参 皮剥(ゆ 5 マヨネーズ 8
	果物	キウイフルーツ 40			土佐煮	たけのこ 水煮 60 減塩しょうゆ( 2.5 かつおだし 2.5 かつお節 0.5 さやえんどう 4	果物	キウイフルーツ 40	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	果物	バナナ 100	果物	パイナップル 75
					菜の花 わさび マヨ	和種なばな 40 焼き竹輪 10 マヨネーズ 5 粉わさび 0.5								
					お浸し	糸みつば 40 減塩しょうゆ( 2.5 削り節 0.2								
					桜餅	道明寺粉 12.5 上白糖 2.5 水 20 食用色素(紅) 0.01 さらしあん 5 上白糖 5 食塩 0.2 食用色素(紅) 0.01 桜葉塩漬 1								
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
	焼き魚	あかうお・60g 60 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩しょうゆ( 2.5	豚カツ	豚角肉(肩ロ一 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 8 菜種油 10 パセリ 1.5 レタス 5	魚のお ろしあ ん	まだら・50g 50 合成清酒 1 薄力粉 1等 2 ごま油 2 大根 皮剥 50 小松菜 10 人参 皮剥 10 葱 5 生姜 1	魚粕づ け焼	ぶり・60g 60 酒かす 3 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	鶏肉ケ チャッ ブ煮	若鶏もも 皮な 50 玉葱 40 人参 皮剥 10 食塩 0.2 ケチャップ 10 ウスターソース 2.5 クリーム(植物 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン 10	魚フラ イ	ほっけ・80g 80 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 8 菜種油 8 レモン 8 サラダ菜 6 ソースパック 5	揚げ鶏 ネギソ ース	若鶏もも 皮な 40 減塩しょうゆ( 2.5 合成清酒 2.5 鶏卵 3 薄力粉 1等 5 菜種油 8 いりごま 1 葱 10 減塩しょうゆ( 5



## 献立表(週間)

## 塩分コン1

	3月8日(木)			3月9日(金)			3月10日(土)			3月11日(日)			3月12日(月)			3月13日(火)			3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	
	焼き魚	さけ・20g	20	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	50	鶏ささみ	ささ身	40	オイスター炒め	豚ひき肉	30	生揚げ	生揚げ	40	スクラブル	鶏卵	50	白菜のスープ	白菜	70	
		食塩	0.1		ほうれん草	10	味の噌	合成清酒	1	ターソ	キャベツ	50	ともや	もやし	30	ンブル	牛乳	10		木綿豆腐	25	
		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	しのソテー	人参 皮剥	10	エッグ	無塩バター	1	煮	さやえんどう	5	
	切干大根煮	切干し大根	6		玉葱	40		みりん風調味料	1	め	ピーマン	10		ピーマン	10		食塩	0.2		コンソメ	0.5	
		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(こ)	2.5		濃口醤油	1		ごま油	1		菜種油	2		白こしょう	0.01		食塩	0.2	
		乾椎茸	0.5		上白糖	1		ブロッコリー	40		かき油	3		中華味	0.5		パセリ	0.5		片栗粉	1	
		さやいんげん(こ)	10		みりん風調味料	1		マヨネーズ	15		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(こ)	5							
		減塩しょうゆ(こ)	2.5		煮干しだし	30								上白糖	1	きんぴら	ごぼう	40	焼き魚	ほっけ・20g	20	
		上白糖	1		大豆の五目煮			だいず水煮缶詰	10	ブロッコリー	ブロッコリー	40		う			人参 皮剥	10		食塩	0.1	
		煮干しだし	15		塩たらこ	10		人参 皮剥	10	コリー	玉葱	10	煮物	焼き竹輪	10		グリーンピース(こ)	5		しそ	0.5	
					しそ	0.5		れんこん ゆで	20	のサラダ	かにかま	5		たけのこ 水煮	40		菜種油	1				
	みそ汁	白菜	30		真昆布	1		板こんにやく	10	ダ	マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ(こ)	2.5		減塩しょうゆ(こ)	2.5	漬物	パリッコ	10	
		ぶなしめじ	10		減塩しょうゆ(こ)	2.5		減塩しょうゆ(こ)	2.5	あさり	むきあさり	15		上白糖	1		いりごま	0.5	みそ汁	もやし	20	
		淡色辛みそ	10		上白糖	0.5		片栗粉	1	の佃煮	生姜	3	なすの漬物	なす	20		もずく	もずく	50	玉葱	10	
		煮干しだし	150							減塩しょうゆ(こ)	2.5		ゆかり	2		の酢物	食塩	0.1	穀物酢	5	淡色辛みそ	10
	漬物	パリッコ	10		みそ汁	味付け		味付けのり	1	みそ汁	木綿豆腐	30		カットわかめ	0.5		上白糖	3	減塩しょうゆ(こ)	2.5	牛乳	180
					なす	20		のり			小松菜	10		えのき茸	20							
	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10		みそ汁	キャベツ	20				小葱	2	みそ汁	葉大根・葉、生	20				
					煮干しだし	150		みそ汁	人参 皮剥	10				淡色辛みそ	10		人参 皮剥	5				
					牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10				煮干しだし	150		淡色辛みそ	10				
									煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180				煮干しだし	150				
													牛乳	牛乳	180							
昼	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	米飯	精白米	80	ハンバーガー	バンズパン50g	50	米飯	精白米	80	
	肉鍋	豚ももスライス	40	チキンカレー	若鶏もも 皮な	60	魚塩麴	あかうお・40g	40	うめん	若鶏もも 皮な	20					合挽肉	40				
		玉葱	40		玉葱	50	焼き	塩こうじ	2		食塩	0.5	豚肉ごま焼き	豚ももスライス	60		玉葱	40	魚のトマトソース煮	さば・30g	30	
		たけのこ 水煮	40		人参 皮剥	20		合成清酒	2		鶏ガラスープ	0.15		生姜	3		人参 皮剥	8		ケチャップ	5	
		人参 皮剥	20		無塩バター	3		赤ピーマン(ゆ)	30		かつお・昆布だ	150		無塩バター	2		鶏卵	5		コンソメ	0.2	
		しらたき	30		薄力粉 1等	3		しそ	0.5		淡口醤油	0.5		減塩しょうゆ(こ)	5		パン粉(乾燥)	5		上白糖	1	
		葱	15		牛乳	10					小葱	5		みりん風調味料	2.5		白こしょう	0.01		玉葱	20	
		減塩しょうゆ(こ)	10		カレー粉	0.5	大根なます	大根 皮剥	50	魚パン	まだら・30g	30		いりごま	2		菜種油	1		トマト	30	
		上白糖	1		カレールウ	8		人参 皮剥	10	粉焼き	白こしょう	0.01		調合油	1		ケチャップ	8		ケチャップ	5	
		煮干しだし	30		ケチャップ	1		穀物酢	5		パン粉(乾燥)	3		ブロッコリー	20		キャベツ	20		白こしょう	0.01	
		みりん風調味料	2.5		ウスターソース	2.5		上白糖	3		菜種油	1		カリフラワー	20		サラダ菜	3		コンソメ	0.5	
					ワイン(白)	2		食塩	0.2		キャベツ	20								ブロッコリー	40	
	中華風サラダ	もやし	30		いりごま	0.5					人参 皮剥	5		大根の煮物	大根 皮剥	50	ポテトフライ	フライ	40	さつま芋サラダ	さつま芋	50
		きゅうり	10	サラダ	キャベツ	30		ビーフソテー	5	スイートポテト	さつま芋(ゆで)	50		さやいんげん(こ)	10		菜種油	2		玉葱	10	
		かにかま	5		ミニトマト	15		玉葱	40		無塩バター	3		減塩しょうゆ(こ)	2.5		食塩	0.2		きゅうり	15	
		カットわかめ	0.5		ブロッコリー	20		ピーマン	8		上白糖	5		上白糖	1		白こしょう	0.01		マヨネーズ	5	
		減塩しょうゆ(こ)	2.5		鶏卵	25		菜種油	3		牛乳	10		かつお・昆布だ	20	野菜サラダ	レタス	30		白こしょう	0.01	
		穀物酢	5		調合油	3		食塩	0.3		黒こしょう	0.01					きゅうり	15		卵とじ	20	
		上白糖	3		減塩しょうゆ(こ)	2.5								春雨サラダ	春雨	6		ミニトマト	15		鶏卵	20
		ごま油	1											きゅうり	20		鶏卵	25		人参 皮剥	10	



## 献立表(週間)

## 塩分コン1

	3月8日(木)	3月9日(金)	3月10日(土)	3月11日(日)	3月12日(月)	3月13日(火)	3月14日(水)
栄養 価	エネルギー 1725 kcal 蛋白質 65.3 g	エネルギー 1738 kcal 蛋白質 64.3 g	エネルギー 1764 kcal 蛋白質 63.7 g	エネルギー 1705 kcal 蛋白質 67.0 g	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 1755 kcal 蛋白質 62.3 g
	脂質 39.8 g 炭水化 271.0 g	脂質 41.7 g 炭水化 269.3 g	脂質 45.2 g 炭水化 267.9 g	脂質 38.6 g 炭水化 264.2 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 37.9 g 炭水化 284.4 g
	塩分 5.9 g	塩分 5.9 g	塩分 5.5 g	塩分 5.6 g	塩分 5.8 g	塩分 5.7 g	塩分 5.4 g

## 献立表(週間)

## 塩分コン1

	3月15日(木)			3月16日(金)			3月17日(土)			3月18日(日)			3月19日(月)			3月20日(火)			3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	
	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	0.2	
		上白糖	1		菜種油	2		上白糖	1		焼き魚	さば・40g	40		減塩しょうゆ	2.5		上白糖	0.5	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	納豆	納豆	40		野菜ソ	キャベツ	60		納豆	きょうな	10	鶏卵	25
		貝割大根・芽	5		食塩	0.3		煮干しだし	30		しそ	1	納豆	葱	2	野菜ソ	茶葉	1	和え物	きゅうり	20	
	ひじき	ひじき	4		白こしょう	0.01	チンゲ	はんぺん	10	かぶの	かぶ 皮剥	40	納豆	葱	2	茶葉	食塩	0.2		ライトツナ缶	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	ゆず(果皮)	1	葱	減塩正油パック	5		白こしょう	0.01		カットわかめ	0.5	
	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	和え	レモン(果汁)	5	きゅう	きゅうり	40	梅肉和	白菜	40		めんつゆ(スト	1
		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	りの酢	5	え	梅干し(調味漬	5		マヨネーズ	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	穀物酢	5		みりん風調味料	2.5	切り干	切干し大根	4	
		減塩しょうゆ	2.5		穀物酢	5		上白糖	1		上白糖	3	の物	上白糖	3		みそ汁	もやし	30	の炒め	人参 皮剥	5
		上白糖	1		上白糖	2		ごま	1	みそ汁	ほうれん草	20		減塩しょうゆ	2.5	みそ汁	葱	5	煮	減塩しょうゆ	5	
	たいみ	たいみそ	8		ごま油	1	味付け	味付けのり	1		もやし	20		大根 葉	20		淡色辛みそ	10		上白糖	1	
	そ			のり佃	減塩あまのり佃	8	のり			煮干しだし	150		みそ汁	大根 葉	20		煮干しだし	150		煮干しだし	15	
		みそ汁	20	煮			みそ汁	小松菜	30		淡色辛みそ	10		キャベツ	20		煮干しだし	150				
		大根 葉	20	みそ汁	白菜	20		えのき茸	10	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱	20	
		棒麩	1		木綿豆腐	30		淡色辛みそ	10					煮干しだし	150				みそ汁	さやえんどう	5	
		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150					煮干しだし	150					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	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	魚三五	ほっけ(三五八	80	そば	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	八焼き	大根 皮剥	40		蒸しかまぼこ	10	米飯	精白米	80	パン	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		しそ	1		ほうれん草	25	米飯	精白米	80	スープ	じゃが芋	60	魚バタ	白こしょう	0.01	
		玉葱	30		タイム	0.1		減塩正油パック	5		葱	5	米飯	精白米	80	煮	ブロッコリー	30	魚バタ	無塩バター	3	
		マッシュルーム	20		パセリ	0.1		野菜ソ	50		かつお・昆布だ	150	米飯	精白米	80	煮	キャベツ	20	魚バタ	もやし	30	
		無塩バター	5		無塩バター	3	野菜ソ	キャベツ	50		減塩しょうゆ	10	米飯	精白米	80		もやし	20	魚バタ	ピーマン	5	
		薄力粉 1等	5		オリーブ油	3	テー	ピーマン	5		みりん風調味料	2.5	米飯	精白米	80		人参 皮剥	20	魚バタ	菜種油	2	
		牛乳	40		サニーレタス	3		人参 皮剥	5	揚げ出	木綿豆腐	50	米飯	精白米	80		コンソメ	0.5	魚バタ	食塩	0.1	
		クリーム(植物	8		レモン	10		菜種油	1	し豆腐	片栗粉	2	米飯	精白米	80		白こしょう	0.01	魚バタ	白こしょう	0.03	
		コンソメ	0.5		ソースパック	5		食塩	0.3		菜種油	6	米飯	精白米	80		白こしょう	0.01	魚バタ	白こしょう	0.03	
		食塩	0.2					白こしょう	0.01		減塩しょうゆ	5	米飯	精白米	80		白こしょう	0.01	魚バタ	白こしょう	0.03	
		白こしょう	0.01	炊合せ	大根 皮剥	30					減塩しょうゆ	5	米飯	精白米	80	ピーマ	赤ピーマン	20	酢の物	なが芋	60	
		パセリ(粉	0.2		たけのこ 水煮	20	和え物	きゅうり	20		みりん風調味料	2.5	米飯	精白米	80	ンソテ	黄ピーマン	20	酢の物	きゅうり	5	
		大根サ	40		生椎茸	5		春雨	3		煮干しだし	1	米飯	精白米	80	ー	ピーマン	20	酢の物	上白糖	3	
		ラダ	5		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ	2.5		生姜	3	米飯	精白米	80		オリーブ油	1	酢の物	穀物酢	2.5	
		きゅうり	10		減塩しょうゆ	5		上白糖	0.5	切干大	切干し大根	5	米飯	精白米	80		食塩	0.3	酢の物	食塩	0.1	
		穀物酢	5		上白糖	1		ごま油	0.5	根煮	人参 皮剥	8	米飯	精白米	80		白こしょう	0.01	酢の物	食塩	0.1	
					合成清酒	2.5					さやえんどう	5	米飯	精白米	80				味噌炒	チンゲンサイ	30	
													煮物	かぶ 皮剥	40	サラダ	レタス	30	味噌炒	玉葱	20	
														人参 皮剥	15		人参 皮剥	5	味噌炒	人参 皮剥	5	





## 献立表(週間)

## 塩分コン1

	3月15日(木)		3月16日(金)		3月17日(土)		3月18日(日)		3月19日(月)		3月20日(火)		3月21日(水)															
夕						上白糖 煮干しだし	1 10				白こしょう ゼリー 青りんごゼリー	0.01 60			上白糖 さらしあん 上白糖 食塩	1 5 5 0.15												
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	1707 kcal	蛋白質	68.1 g	エネルギー	1695 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	1794 kcal	蛋白質	68.1 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	43.6 g	炭水化	253.7 g	脂質	42.0 g	炭水化	263.6 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	45.3 g	炭水化	272.9 g
	塩分	5.6 g			塩分	5.7 g			塩分	5.7 g			塩分	5.5 g			塩分	5.8 g			塩分	5.8 g			塩分	5.8 g		

## 献立表(週間)

## 塩分コン1

	3月22日(木)			3月23日(金)			3月24日(土)			3月25日(日)			3月26日(月)			3月27日(火)			3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								
	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	豆腐煮	焼き豆腐 50 里芋 30 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 煮干しだし 30	50	干草焼 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 50 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	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	10						
	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 こ	たらこ 5 しそ 0.5 えのき と胡瓜 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 1 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 みそ汁 キャベツ 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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 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	20	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	20						
	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 と胡瓜 20 きゅうり 40 食塩 0.2 みりん風調味料 1	50	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 牛乳 180	5	松前漬	松前漬 7.5 牛乳 180	7.5	松前漬	松前漬 7.5 牛乳 180	7.5					
	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 30	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	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	塩ラー メン	中華めん ゆで 190 豚もも 赤肉 30 菜種油 1 生姜 2 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 合成清酒 2.5 しなちく 5 なると 5 鶏卵 25 小葱 3 鶏ガラスープ 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01	190	米飯	精白米 80 魚の照 り焼き	80	帆立フ ライ	そい 60g 60 帆立フ 0.01 ライ 30 薄力粉 1等 3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 5 レタス 20 サラダ菜 3 ソースバック 5	80	ホタテ貝 白こしょう	ホタテ貝 60 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 5 レタス 20 サラダ菜 3 ソースバック 5	60	魚の葱 ソース	さけ・40g 40 生姜 3 葱 20 減塩しょうゆ( 2.5 穀物酢 5 レモン(果汁) 2 とうがらし 乾 0.5 ごま油 1 ブロッコリー 40 マヨネーズ 5	40	豆腐あ んかけ	木綿豆腐 50 合挽肉 10 人参 皮剥 5 貝割大根・芽 3 乾椎茸 0.3 グリーンピース 3 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 コンソメ 0.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01	50	木綿豆腐 50 合挽肉 10 人参 皮剥 5 貝割大根・芽 3 乾椎茸 0.3 グリーンピース 3 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 片栗粉 1	50
	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	煮物	豚並肉(肩・脂 15 たけのこ 水煮 40 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 10 もやし 40 菜種油 1	150	煮物	豚並肉(肩・脂 15 たけのこ 水煮 40 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 10 もやし 40 菜種油 1	150	ポトフ	豚ばら 30 じゃが芋 60 玉葱 60 人参 皮剥 15 ブロッコリー 20 コンソメ 0.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01	180	豆腐あ んかけ	木綿豆腐 50 合挽肉 10 人参 皮剥 5 貝割大根・芽 3 乾椎茸 0.3 グリーンピース 3 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 片栗粉 1	50								
	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 こんに やくの 炒め煮	40	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 玉葱の 45	40	鶏のか ら揚げ	若鶏もも 皮な 40 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01 合成清酒 1 薄力粉 1等 4 菜種油 8 サラダ菜 3	40	ソテー	さやえんどう 10 もやし 40 菜種油 1	10	野菜サ	レタス 10	10	減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 片栗粉 1	5									

## 献立表(週間)

## 塩分コン1

	3月22日(木)		3月23日(金)		3月24日(土)		3月25日(日)		3月26日(月)		3月27日(火)		3月28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		マヨネーズ 5		食塩 0.3 白こしょう 0.01	ラダ	キャベツ 30 ミニトマト 30		煮干しだし 15		
	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		穀物酢 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1	なます	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	果物盛 り合わせ	キウイフルーツ 10 パインアップル 20 みかん缶詰(果) 10		お浸し 調合油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01	ほうれん草 50 減塩しょうゆ( 2.5			
	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	焼き芋	さつま芋 60	果物	パインアップル 60	オニオンソテー	玉葱 20 赤ピーマン 10 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01	煮物	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		
	果物	りんご 60			果物	キウイフルーツ 40					フルーツ杏仁	牛乳 1000ml 20 寒天 4 上白糖 3 みかん缶詰(果) 15 パインアップル 15 キウイフルーツ 5	果物	キウイフルーツ 40		
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
	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 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 プリーツレタス 5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5 ケチャップパツ 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	天ぶら	尾付きえび 40 かぼちゃ 40 ししとうがらし 6 生椎茸 10 薄力粉 1等 15 鶏卵 5 菜種油 15 減塩正油パック 5		
	みそおでん	板こんにやく 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 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	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 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 レタス 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	おろし	大根 皮剥 50 おろししょうが 5		
	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			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 白こしょう 0.01	サラダ	レタス 10 ミニトマト 20 ブロッコリー 30 減塩しょうゆ( 2.5 穀物酢 5 調合油 3		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	炊き合 わせ	なが芋 60 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	
	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				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	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	浅漬け	きゅうり 15 キャベツ 15 人参 皮剥 5 刻み昆布 0.5 食塩 0.2	
										エリン	エリンギ 30 にら 10		お浸し	白菜 50 減塩しょうゆ( 2.5		

## 献立表(週間)

## 塩分コン1

	3月22日(木)		3月23日(金)		3月24日(土)		3月25日(日)		3月26日(月)		3月27日(火)		3月28日(水)		
夕			豆腐田 楽	木綿豆腐 減塩みそ はちみつ	50 5 5	ゼリー オレンジゼリー	50	白こしょう	0.01	—	オリーブ油 減塩しょうゆ( ) 白こしょう	1 2.5 0.01		かつお節	0.5
栄養価	1680 kcal	蛋白質 69.1 g	1764 kcal	蛋白質 69.3 g	1706 kcal	蛋白質 67.1 g	1754 kcal	蛋白質 67.9 g	1708 kcal	蛋白質 68.7 g	1753 kcal	蛋白質 63.8 g	1744 kcal	蛋白質 65.7 g	
	脂質 39.7 g	炭水化 255.6 g	脂質 42.5 g	炭水化 268.5 g	脂質 39.3 g	炭水化 266.2 g	脂質 44.4 g	炭水化 262.1 g	脂質 44.5 g	炭水化 250.8 g	脂質 41.0 g	炭水化 272.8 g	脂質 44.4 g	炭水化 263.0 g	
	塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.5 g		

## 献立表(週間)

## 塩分コン1

		3月29日(木)		3月30日(金)		3月31日(土)		4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)	
朝	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						
		キャベツ	50		油揚げ	5		人参 皮剥	10						
		葱	10		人参 皮剥	8		菜種油	1						
		人参 皮剥	10		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						
		減塩しょうゆ(	5		煮干しだし	15		ひきわり納豆	20						
		上白糖	1		さやえんどう	3		挽きわり納豆	2						
		煮干しだし	15		卵豆腐	鶏卵		減塩しょうゆ(	2.5						
						鶏卵	20								
	さつま芋煮	さつま芋	60		煮干しだし	40		和種なばな	40						
		減塩しょうゆ(	5		食塩	0.2	ゴマ和え	ごま	4						
		上白糖	1		生姜	2		減塩しょうゆ(	2.5						
		煮干しだし	10		減塩しょうゆ(	2.5		上白糖	0.5						
		小葱	3		上白糖	1									
					片栗粉	0.2									
	おかか	チンゲンサイ	40		しそ	0.5	みそ汁	チンゲンサイ	20						
	和え	減塩しょうゆ(	2.5					じゃが芋	40						
		上白糖	0.5	みそ汁	大根 葉	20		淡色辛みそ	10						
		削り節	0.3		ぶなしめじ	10		煮干しだし	150						
					淡色辛みそ	10									
	みそ汁	もやし	20		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180						
		玉葱	10												
		淡色辛みそ	10	漬物	パリッコ	10									
		煮干しだし	150		果物	バナナ	100								
	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						
	チキンピカタ	若鶏もも 皮な	40	魚の竜田揚げ	さば・40g	40	煮魚	まごがれい・70	70						
		食塩	0.2		減塩しょうゆ(	5		生姜	3						
		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(	10						
		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	2.5		上白糖	2						
		鶏卵	5		生姜	1		合成清酒	1.5						
		調合油	1		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	1.5						
		ケチャップ	5		菜種油	6		人参 皮剥	20						
		ブロッコリー	20		サニーレタス	8		スナッペン	10						
		サニーレタス	8		レモン	8									
							お浸し	ほうれん草	50						
	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						
		ぶなしめじ	25		玉葱	20									
		黄ピーマン	5		人参 皮剥	10	梅肉和え	きゅうり	40						
		菜種油	1		ピーマン	8		しそ	0.3						
		かき油	3		調合油	1		梅干し(調味漬	2						
		合成清酒	1		食塩	0.3		削り節	0.2						
					白こしょう	0.01									
	お浸し	えのき茸	10		鶏ガラスープ	0.5	はんぺ	はんぺん	20						

## 献立表(週間)

## 塩分コン1

	3月29日(木)		3月30日(金)		3月31日(土)		4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)	
昼	白菜	40	野菜サ	カリフラワー	30	んマヨ	マヨネーズ	5						
	減塩しょうゆ(	2.5	ラダ	きゅうり	15	ネーズ								
	かつおだし	1		トマト	30	焼き								
もずく	もずく	50		カットわかめ	0.5	果物	ぶどう	60						
酢	レモン(果汁)	2		いりごま	0.5									
	穀物酢	5		穀物酢	5									
	減塩しょうゆ(	2.5		調合油	3									
	上白糖	3		減塩しょうゆ(	2.5									
果物	ネーブル	60		白こしょう	0.01									
			里芋田	さやえんどう	3									
			楽	里芋	40									
				減塩みそ	7									
				上白糖	3									
夕	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80					
	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					
	漬け	薄力粉 1等	2	姜焼き	生姜	3	ローフ	パン粉(乾燥)	2					
		菜種油	6		減塩しょうゆ(	5		牛乳	5					
		玉葱	40		合成清酒	2.5		食塩	0.3					
		人参 皮剥	5		菜種油	1		白こしょう	0.01					
		ピーマン	8		人参 皮剥	5		玉葱	60					
		減塩しょうゆ(	5		キャベツ	20		人参 皮剥	5					
		穀物酢	5		マヨネーズ	5		グリーンピース	3					
		上白糖	2					鶏卵	3					
		とうがらし 乾	0.1	煮物	かぶ 皮剥	40		ケチャップ	5					
					人参 皮剥	15		人参 皮剥	30					
そぼろ	鶏ひき肉	10			さやいんげん(	10		無塩バター	1					
煮	じゃが芋	50			減塩しょうゆ(	5		上白糖	0.5					
	さやいんげん(	10			上白糖	1		ブロッコリー	30					
	煮干しだし	15			煮干しだし	15		マヨネーズ	10					
	減塩しょうゆ(	2.5												
	上白糖	1	ブロッ	ブロッコリー	40	あちゃ	かぶ 皮剥	60						
			コリー	削り節	0.5	ら漬け	人参 皮剥	5						
サラダ	キャベツ	50	のおか	減塩しょうゆ(	2.5		真昆布	0.3						
	人参 皮剥	5	か和え				食塩	0.3						
	かつお缶詰(油	10					上白糖	3						
	マヨネーズ	8	中華風	緑豆春雨	5		穀物酢	5						
	レモン(果汁)	1.5	酢物	きくらげ(乾)	0.5		煮干しだし	1						
	濃口醤油	1		たけのこ 水煮	15									
	白こしょう	0.01		人参 皮剥	5	蒸し鶏	ささ身	10						
				鶏卵	20	のサラ	レタス	20						
卵とじ	鶏卵	25		穀物酢	5	ダ	トマト	20						
	玉葱	40		食塩	0.2		海藻サラダ	1						
	生椎茸	5		上白糖	2		ごま油	1						
	菜種油	1		ごま油	1		減塩しょうゆ(	2.5						
	食塩	0.3					穀物酢	5						
	白こしょう	0.01					上白糖	1						

## 献立表(週間)

## 塩分コン1

		3月29日(木)		3月30日(金)		3月31日(土)		4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)	
夕						白こしょう	0.01								
						オニオンと舞茸ソテ		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	エネルギー	1761 kcal	蛋白質 64.3 g	エネルギー	1779 kcal	蛋白質 61.4 g	エネルギー	1674 kcal	蛋白質 63.1 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 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	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	5.6 g		塩分	5.9 g		塩分	5.7 g		塩分	g		塩分	g	