

## 献立表(週間)

## 塩分コン1

		4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)		4月5日(木)		4月6日(金)		4月7日(土)				
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			
	豆腐の かにかま あかけ	木綿豆腐 かにかま さやえんどう 生姜 淡口醤油 鶏ガラスープ 片栗粉	50 10 5 2 1 0.2 1	塩たら こと湯 葉和え	たらこ しそ 和種なばな 湯葉 干し 減塩しょうゆ (	5 0.5 30 1 2.5	鮭缶お ろし しそ 減塩しょうゆ (	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ (	30 50 0.5 2.5	野菜卵 とじ 鶏卵 みりん風調味料 煮干しだし	キャベツ 人参 皮剥 鶏卵 みりん風調味料 煮干しだし	50 5 50 2.5 30	小松菜 の炒煮 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ (	40 20 5 1 2.5	焼き魚 あじ・40g 食塩 しそ いんげ んソテ	20 0.1 1 40 10 1	切り干 し大根 の煮物 上白糖 さやいんげん (	6 10 1 2.5 1 10
	チンゲ ン菜の 和え物	チンゲンサイ 人参 皮剥 減塩しょうゆ (	50 10 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 (	50 10 1 1 2.5	切干大 根梅肉 和え 生椎茸 梅干し (調味漬 上白糖	5 5 5 3 1	二色浸 し 減塩しょうゆ (	もやし ピーマン 減塩しょうゆ (	40 10 5 0.5	茹で卵 のマヨ ネーズ 和え	50 5 0.2	いんげ んソテ ー	40 10 1 0.3 0.01	納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	
	浅漬け	きゅうり 食塩	20 0.1	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 (	15 0.5 2.5	のり佃 煮	減塩あまのり佃 煮	8	胡瓜の 酢物	きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩 いりごま	50 5 3 0.3 0.5	みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	カリフ ラワー のゴマ 醤油和 え	20 30 2.5 0.5	サラダ レタス 黄ピーマン 赤ピーマン 穀物酢	30 30 5 5
	みそ汁	大根 皮剥 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁 棒麩 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	1 0.5 10 150	みそ汁 白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	みそ汁 大根 皮剥 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	味付け のり	味付けのり	1	みそ汁 小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	みそ汁 玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 10 150		
	牛乳	牛乳	180	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	180 180		
昼	五目う どん	うどん ゆで 鶏卵 ほうれん草 (ゆ さやえんどう (	260 25 20 4 5	米飯 回鍋肉	精白米 豚ばら キャベツ ピーマン 葱	80 60 70 10 15	パン： オレン ジロー ル	オレンジロール 豚ももスライス 生姜 玉葱 ピーマン 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ (	80 40 2 40 10 0.3 1 5 1 30	米飯 蒸し豚 肉あん かけ	精白米 豚ももスライス 生姜 玉葱 ピーマン 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ (	80 40 2 40 10 0.3 1 5 1 30	赤飯 ザンギ	精白米 もち米 あずき 全粒・	40 40 8	米飯 焼き魚	精白米 さけ・40g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	80 40 0.2 40 0.5 5
	ポテト コロッ ケ	じゃが芋 合挽肉 玉葱 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉 (乾燥) 菜種油 キャベツ ソースパック	50 20 40 0.01 5 3 6 10 25 5	南瓜の 煮物	かぼちゃ スナッフえんど 減塩しょうゆ (	60 10 2.5	和風豆 腐ハン バーグ	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 なが芋 片栗粉 白こしょう 菜種油 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 30 40 3 5 3 0.01 2 30 1 5	桜ポテ ト	じゃが芋 たらこ 食塩 白こしょう グリーンピース	50 6 0.1 0.01 5	魚のフ ライ	まだら・50g 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉 (乾燥) 菜種油 サラダ菜 レモン ミニトマト 鶏卵 玉葱 らっきょう 甘 マヨネーズ 食塩 白こしょう パセリ (粉	50 0.01 5 3 8 10 5 10 15 10 0.2 0.01 0.1	炒煮 じゃが芋 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ (	40 10 1 5	
	ピーナ	白菜	60	ほうれ ん草の あえ物	ほうれん草 ぶなしめじ 減塩しょうゆ (	40 15 2.5	ポトフ 若鶏もも 皮な ベーコン じゃが芋 マッシュルーム	40 5 60 5	煮物 干しずいき さやえんどう	5 5 3	焼きか ぼちゃ	西洋かぼちゃ 食塩 白こしょう	40 0.2 0.01	卵豆腐 あんか	鶏卵 煮干しだし	25 25		



## 献立表(週間)

## 塩分コン1

	4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)		4月5日(木)		4月6日(金)		4月7日(土)				
夕	大根 皮剥	20	人参 皮剥	5	上白糖	1	サラダ	キャベツ	25	白こしょう	0.01	菜種油	1	ブロッコリー	60		
	人参 皮剥	10	生姜	2	とびっこ	3		ブロッコリー	30	絹さや		減塩しょうゆ(	2.5	コリー	穀物酢	5	
	減塩しょうゆ(	2.5	いりごま	0.5				ミニトマト	15	とえの		上白糖	0.5	サラダ	調合油	3	
	上白糖	1	ごま油	2	卵とじ			マヨネーズ	10	えのき茸	20	煮干しだし	10		減塩しょうゆ(	2.5	
	煮干しだし	15	減塩しょうゆ(	2.5	鶏卵	20		白こしょう	0.01	き茸の		無塩バター	1		白こしょう	0.01	
			上白糖	1	玉葱	20				ソテー		食塩	0.3	里芋の			
			穀物酢	2.5	葱	5						白こしょう	0.01	煮物			
			お浸し		食塩	0.3	デザート	青りんごゼリー	60						煮浸し	きょうな	50
			白菜	50	白こしょう	0.01						木綿豆腐	30		減塩しょうゆ(	2.5	
			減塩しょうゆ(	2.5	杏仁フ	杏仁フルーツ	60					人參 皮剥	10		みりん風調味料	2.5	
			かつお・昆布だ	5	フルーツ							ごぼう	15				
												小葱	2				
												減塩しょうゆ(	2.5				
												上白糖	0.5				
												煮干しだし	10				
栄養価	1703 kcal	蛋白質 62.4 g	1794 kcal	蛋白質 65.2 g	1684 kcal	蛋白質 65.9 g	1768 kcal	蛋白質 68.9 g	1773 kcal	蛋白質 62.1 g	1798 kcal	蛋白質 64.1 g	1713 kcal	蛋白質 65.9 g			
	脂質 41.4 g	炭水化 260.6 g	脂質 52.0 g	炭水化 256.8 g	脂質 44.1 g	炭水化 246.6 g	脂質 41.2 g	炭水化 274.6 g	脂質 51.4 g	炭水化 257.4 g	脂質 47.6 g	炭水化 268.9 g	脂質 40.3 g	炭水化 264.3 g			
	塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.5 g		塩分 5.7 g		塩分 5.9 g				

## 献立表(週間)

## 塩分コン1

	4月8日(日)			4月9日(月)			4月10日(火)			4月11日(水)			4月12日(木)			4月13日(金)			4月14日(土)			
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	
	豆腐の	木綿豆腐	50	野菜炒	鶏卵	50	五目煮	さつま揚げ	20	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨	20	きんぴ	ごぼう	40	野菜ソ	キャベツ	50	野菜卵	鶏卵	40	
	野菜あ	玉葱	30	り卵	かつおだし	5		大根 皮剥	50	焼き	しそ	1	ら	人参 皮剥	10	テー	玉葱	20	炒め	ほうれん草	40	
	んかけ	人参 皮剥	5		キャベツ	20		人参 皮剥	10					ごま油	1		人参 皮剥	10		玉葱	60	
		減塩しょうゆ(	5		グリーンアスパ	10		乾椎茸	0.5	人参と	小松菜 ゆで	40		減塩しょうゆ(	2.5		菜種油	1		菜種油	1	
		上白糖	1		人参 皮剥	10		さやいんげん(	10	小松菜	もやし ゆで	10		上白糖	1		食塩	0.3		食塩	0.3	
		合成清酒	1		食塩	0.5		減塩しょうゆ(	2.5	のナム	人参 皮剥(ゆ	15		いりごま	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	
		みりん風調味料	1		上白糖	1		煮干しだし	20	ル	ごま	1										
		片栗粉	1	チンゲ	チンゲンサイ	40					減塩しょうゆ(	2.5	卵焼き	鶏卵	50	鶏肉照	若鶏もも 皮な	30	五目ひ	ひじき	6	
		小葱	2	ン菜の	玉葱	20					穀物酢	2.5		食塩	0.2	焼き	減塩しょうゆ(	2.5	じき	人参 皮剥	10	
				炒め煮	赤ピーマン	10	塩たら	たらこ	5		上白糖	2		上白糖	0.1		上白糖	1.5		凍り豆腐	1	
	きゅう	きゅうり	30		菜種油	1	こ	しそ	1		ごま油	0.5		菜種油	1		パセリ	1		菜種油	1	
	りの梅	梅干し(調味漬	2		減塩しょうゆ(	5								パセリ	1				減塩しょうゆ(	2.5		
	肉和え	みりん風調味料	0.5		上白糖	1	白菜の	白菜	60	ソテー	キャベツ	60		味付け			味付けのり	1		上白糖	1	
		上白糖	0.2		お浸し			減塩しょうゆ(	2.5		ピーマン	10	野菜サ	きょうな	20		のり			煮干しだし	10	
				梅和え	梅干し(調味漬	2		かつお節	0.5		菜種油	1	ラダ	黄ピーマン	5	みそ汁	小松菜	20	佃煮	減塩あまのり佃	8	
	ふりか	ふりかけ(瀬戸	2.5		みりん風調味料	2.5	みそ汁	木綿豆腐	30		食塩	0.3		穀物酢	5		もやし	20		みそ汁	キャベツ	30
	け				白菜	40		カットわかめ	0.5	みそ汁	白こしょう	0.01		上白糖	0.5		淡色辛みそ	10		葱	5	
								小葱	2		貝割大根・芽	5		調合油	3		煮干しだし	150		煮干しだし	150	
	みそ汁	さやえんどう	5	みそ汁	ほうれん草	20		淡色辛みそ	10		いわのり	2		食塩	0.2		黒こしょう	0.01	牛乳	牛乳	180	
		ぶなしめじ	10		カットわかめ	0.5		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		黒こしょう	0.01							
		白菜	20		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150										
		淡色辛みそ	10										みそ汁	キャベツ	30							
		煮干しだし	150											棒麩	2							
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180				牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10							
													煮干しだし	150								
													牛乳	牛乳	180							
昼	そば	そば ゆで	210	米飯	精白米	80	ホット	ドッグパン40g	40	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	
		かつおだし	75				ドック	フランクフルト	16.3													
		昆布だし	75	煮魚	まこがれい・60	60		ケチャップ	5	チキン	鶏ひき肉	30	ハヤシ	豚ももスライス	40	魚の生	さわら・40g	40	ガタタ	大根 皮剥	30	
		減塩しょうゆ(	7.5		生姜	2		キャベツ	30	ロール	白こしょう	0.01	ライス	玉葱	100	姜焼き	減塩しょうゆ(	5	ン	人参 皮剥	5	
		みりん風調味料	1.25		減塩しょうゆ(	7.5		菜種油	1		鶏卵	2.5		マッシュルーム	20		合成清酒	5		むきエビ	20	
		合成清酒	1.25		上白糖	1					玉葱	10		菜種油	3		生姜	3		するめいか	20	
		上白糖	0.5		合成清酒	2.5	グラタ	若鶏もも 皮な	20		人参 皮剥	5		ハヤシルウ	9		サニーレタス	3		ペビーホタテ	20	
		葱	5		里芋	20	ン	尾なしえび	20		パン粉(乾燥)	1.5		ウスターソース	2.5		レモン	10		あさり	10	
					小松菜	20		玉葱	30		菜種油	0.5		ケチャップ	2.5					木綿豆腐	50	
	天ぷら	尾付きえび	20					無塩バター	6		ケチャップ	5		白こしょう	0.01	炒煮	小松菜	50		チンゲンサイ	20	
		さつま芋	20	けんち	木綿豆腐	50		薄力粉 1等	10		ピーマン	10		グリ	レタス	20				なると	5	
		玉葱	30	ん煮	大根 皮剥	30		牛乳 1000ml	80		赤ピーマン	10		ンサラ	ブロッコリー	40				葱	2	
		人参 皮剥	5		人参 皮剥	10		コンソメ	0.5		黄ピーマン	10	グリー	トマト	15	冷奴	木綿豆腐	75		うずら卵 水煮	10	
		薄力粉 1等	15		減塩しょうゆ(	5		食塩	0.3		食塩	0.2		ダ	ブロッコリー	40				菜種油	1	
		鶏卵	5		上白糖	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01			減塩しょうゆ(	2.5				減塩しょうゆ(	2.5	
		菜種油	15		みりん風調味料	2.5		パン粉(乾燥)	3		菜種油	1			穀物酢	5				かき油	3	
		減塩正油パック	5		煮干しだし	15		パルメザンチー	0.1	サラダ	レタス	10		調合油	3					合成清酒	2.5	
	肉じゃ	じゃが芋	40	酢の物	かぶ 皮剥	40	フレン	きょうな ゆで	40		きゅうり	40		白こしょう	0.01					みりん風調味料	2.5	

## 献立表(週間)

## 塩分コン1

		4月8日(日)		4月9日(月)		4月10日(火)		4月11日(水)		4月12日(木)		4月13日(金)		4月14日(土)									
昼	が	若鶏むね皮なし	15	温野菜 サラダ	きゅうり	10	チサラ	黄ピーマン	5	はつかだいこん	5	春雨の 中華風 ソテー	緑豆春雨	5	果物	バナナ	100	炒め物	片栗粉	2			
		玉葱	20		人参 皮剥	5		ダ	20		穀物酢		5	木綿豆腐		30	キャベツ		30				
		人参 皮剥	10		穀物酢	5		鶏卵	25		調合油		3	にら		10	玉葱		20				
		調合油	1		上白糖	3		マヨネーズパッ	10		食塩		0.2	ごま油		1	人参 皮剥		10				
		減塩しょうゆ(	5		食塩	0.2		マッシ	じゃが芋		40		白こしょう	0.01		食塩	0.2		ピーマン	8			
		上白糖	1		スナッフえんど	20		ユポテ	無塩バター		3		煮物	西洋かぼちゃ		40	白こしょう		0.01	調合油	1		
		小葱	1		カリフラワー	30		ト	食塩		0.3		いんげん ゆで	20		中華味	0.3		食塩	0.2			
		ゴマ和	小松菜 ゆで		50	マヨネーズ		5	果物		りんご		60	生椎茸		10	果物		キウイフルーツ	40	白こしょう	0.01	
		え	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				野菜サ	きゅうり	30
			減塩しょうゆ(		2.5											上白糖	1				ラダ	カリフラワー	15
	上白糖	0.5							煮干しだし	15				トマト	30								
	果物	キウイフルーツ	40						チンゲ	玉葱	20			カットわかめ	0.5								
									ンサイ	チンゲンサイ	20			いりごま	0.5								
									のソテ	菜種油	1			穀物酢	5								
									ー	食塩	0.2			調合油	3								
									果物	白こしょう	0.01			減塩しょうゆ(	2.5								
														白こしょう	0.01								
														果物	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					
	マヨネ	ささ身	60	ハンバ	合挽肉	60	鶏の西	若鶏もも 皮な	60	おろし	まだら・60g	60	焼き魚	あかうお・60g	60	豚カツ	豚角肉(肩ロ一	60	魚のお	まだら・50g	50		
	ーズ焼	食塩	0.2	ーグ	玉葱	40	京焼	減塩みそ	5	煮	生姜	3	大根 皮剥	40	食塩	0.3	ろしあ	合成清酒	1				
		黒こしょう	0.01		鶏卵	3		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(	7.5	しそ	1	薄力粉 1等	5	ん	薄力粉 1等	2				
		マヨネーズ	5		パン粉(乾燥)	1		上白糖	0.5		上白糖	3	減塩しょうゆ(	2.5	鶏卵	3		ごま油	2				
		パセリ(粉	0.1		牛乳	3		大根 皮剥	40		合成清酒	2.5	ホタテ	ベビーホタテ	30		パン粉(乾燥)	8	小松菜	10			
		サニーレタス	5		白こしょう	0.01		しそ	0.5		大根 皮剥	80	のオイ	玉葱	30		パセリ	1.5	人参 皮剥	10			
	大根の	大根 皮剥	60		ケチャップ	5	里芋の	里芋	45	麻婆豆	ほうれん草	30	スター	人参 皮剥	10		菜種油	10	葱	5			
	煮物	人参 皮剥	10		ウスターソース	5	煮物	減塩しょうゆ(	2.5	腐	木綿豆腐	50	ソース	ぶなしめじ	15		レタス	5	生姜	1			
		さやいんげん(	10		キャベツ	25		上白糖	1		鶏ひき肉	10		ピーマン	5		ソースパック	5	減塩しょうゆ(	5			
		減塩しょうゆ(	5		レッドキャベツ	5		さやえんどう(	5		玉葱	40		ごま油	1				上白糖	1			
		合成清酒	1	リヤン	緑豆春雨	5		きのこ	生椎茸	10		葱	10	中華味	0.5	生野菜	キャベツ	35	みりん風調味料	2.5			
		煮干しだし	15	バン	もやし	30		えのき茸	10		菜種油	3		かき油	3	サラダ	ミニトマト	15	合成清酒	1			
		鶏卵	25		しそ	1	物	ぶなしめじ	20		生姜	5		白こしょう	0.01		鶏卵	25	片栗粉	1			
		ほうれ	しぼり豆腐	30		穀物酢	2.5		エリンギ	10		きんと	さつま芋	50			穀物酢	5	スパゲ	スパゲティ 乾	6		
		ん草の	いりごま	1		減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	2.5		ん	上白糖	3			減塩しょうゆ(	2.5	ッティ	きゅうり	20		
		白和え	減塩みそ	2.5		上白糖	1		減塩みそ	2		と	上白糖	1			白こしょう	0.01	サラダ	ローズハム	5		
			上白糖	3		ごま油	0.5		みりん風調味料	1		海藻サ	カットわかめ	1			ケチャップ	2		マヨネーズ	10		
			板こんにやく	20		いりごま	1	ソテー	小松菜	30		ラダ	えのき茸	15	煮物								
			減塩しょうゆ(	2.5	南瓜の	西洋かぼちゃ	50		人参 皮剥	10			葱	10		里芋	40		カリフ	カリフラワー	40		
			みりん風調味料	1	サラダ	きゅうり	15		菜種油	1			減塩しょうゆ(	2.5		生椎茸	10		ラワー	人参 皮剥	10		
			ほうれん草(ゆ	20		玉葱	10		食塩	0.2			とうがらし 乾	0.2		人参 皮剥	10		甘酢漬	淡口醤油	0.5		
			人参 皮剥(ゆ	5		マヨネーズ	10				ポテト	じゃが芋	40			減塩しょうゆ(	5		け	穀物酢	5		
			ゼリー	はちみつレモン	60	ソテー	玉葱	40			サラダ	きゅうり	15			上白糖	1			上白糖	3		
												人参 皮剥	5			煮干しだし	15			ゆず(果皮)	1		
																さやえんどう	5						

## 献立表(週間)

塩分コン1

	4月8日(日)		4月9日(月)		4月10日(火)		4月11日(水)		4月12日(木)		4月13日(金)		4月14日(土)			
夕			貝割大根・芽	5			ロースハム	5			大根の味噌煮	大根 皮剥	60	ゼリー	青りんごゼリー	60
			菜種油	1			マヨネーズ	10				大根 葉	20			
			食塩	0.2			白こしょう	0.01				減塩みそ	8			
			白こしょう	0.01			卵とじ	鶏卵	20			上白糖	2			
								ぶなしめじ	20			煮干しだし	5			
								切りみつば	2							
								減塩しょうゆ(	5							
								昆布だし	15							
								かつおだし	15							
栄養価	1788 kcal	蛋白質 69.0 g	1748 kcal	蛋白質 65.0 g	1631 kcal	蛋白質 62.7 g	1728 kcal	蛋白質 64.7 g	1716 kcal	蛋白質 64.2 g	1773 kcal	蛋白質 68.0 g	1693 kcal	蛋白質 63.0 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 234.9 g	脂質 40.8 g	炭水化 267.8 g	脂質 38.0 g	炭水化 272.6 g	脂質 44.5 g	炭水化 266.7 g	脂質 36.7 g	炭水化 272.2 g		
	塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.6 g		塩分 5.9 g			



## 献立表(週間)

## 塩分コン1

	4月15日(日)			4月16日(月)			4月17日(火)			4月18日(水)			4月19日(木)			4月20日(金)			4月21日(土)									
昼	バンサンスー 果物	カットわかめ	0.5	長いもの酢の物 磯和え キウイフルーツ	なが芋	50	ソテー 果物	減塩しょうゆ (	2.5	野菜サラダ 卵豆腐 果物	上白糖	3	長芋のオスター炒め 果物	穀物酢	5	ソテー	穀物酢	5	二色浸し 果物	菜種油	3							
		緑豆春雨	2		きゅうり	10		調合油	3		穀物酢	3		調合油	3		食塩	0.3		黒こしょう	0.01	白菜	30					
		葱	5		穀物酢	5		白こしょう	0.01		小松菜	30		人参 皮剥	5		マヨネーズパッ	10		大根 葉	10	ピーマン	10	減塩しょうゆ (	5			
		穀物酢	5		上白糖	3		小松菜	30		人参 皮剥	10		菜種油	1		鶏卵	20		無塩バター	3	ホールカーネル	10	みりん風調味料	1			
		食塩	0.2		食塩	0.2		人参 皮剥	5		菜種油	1		食塩	0.3		煮干しだし	20		合成清酒	2	菜種油	1	りんご	60			
		上白糖	1		もやし ゆで	40		食塩	0.3		白こしょう	0.01		食塩	0.2		小葱	2		かき油	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01			
		ごま油	2		焼きのり	0.3		白こしょう	0.01		バナナ	100		パイナップル	75		ほうれん草の味噌和え	2		食塩	0.2	ほうれん草	40	ぶどう	60			
		果物	40		減塩しょうゆ (	2.5		果物	60								ほうれん草の味噌和え	2.5		ネーブル	60							
					果物	60											ネーブル	60										
夕	米飯 魚粕づけ焼 かにかま めかぶの和え物 卵とじ	精白米	80	米飯 若鶏もも 皮なし 鶏肉ケチャップ煮 かぶ 皮剥 人参 皮剥 かにかま グリーンピース (食塩) かつお・昆布だし栗粉 めかぶわかめ 減塩しょうゆ (上白糖) みりん風調味料	精白米	80	米飯 魚フライ ほっけ・80g 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉 (乾燥) ウスターソース クリーム (植物) グリーンアスパ 黄ピーマン れんこん 赤ピーマン 食塩 上白糖 穀物酢 温野菜 サラダ ゴマドレッシング	精白米	80	米飯 揚げ鶏 ネギソース 若鶏もも 皮なし 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 (炊き合わせ) チンゲンサイ 減塩しょうゆ (上白糖) ごま 煮干しだし 削り節 じゃが芋 きゅうり 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 じゃが芋 きゅうり 人参 皮剥 マヨネーズ 白こしょう ミニトマト サラダ菜	精白米	80	米飯 えびと野菜フリッター 尾なしえび 煮魚 まごがれい・60 生姜 減塩しょうゆ (薄力粉 1等) 上白糖 合成清酒 片栗粉 鶏卵 菜種油 サニーレタス レモン ケチャップパッ かぼちゃ 玉葱 ベーコン コンソメ 食塩 ピーナツ和え キャベツ ピーマン ピーナツバタ 減塩しょうゆ (上白糖) 鳩サブレ	精白米	80	米飯 煮魚 まごがれい・60 生姜 減塩しょうゆ (薄力粉 1等) 上白糖 合成清酒 片栗粉 鶏卵 菜種油 小松菜 筍の酢 味噌かけ きゅうり 大根 皮剥 セロリー 赤ピーマン マヨネーズ 薄力粉 1等 有塩バター 上白糖 鶏卵 ベーキングパウ	精白米	80	米飯 カツ卵とじ 豚角肉 (肩ロース) 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 なす 削り節 減塩正油パック きゅうり はつかだいこん レタス 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ (白こしょう) 煮物 西洋かぼちゃ (減塩しょうゆ (	精白米	80	豚角肉 (肩ロース) 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 なす 削り節 減塩正油パック きゅうり はつかだいこん レタス 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ (白こしょう) 西洋かぼちゃ (減塩しょうゆ (	精白米	80	豚角肉 (肩ロース) 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 なす 削り節 減塩正油パック きゅうり はつかだいこん レタス 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ (白こしょう) 西洋かぼちゃ (減塩しょうゆ (			



## 献立表(週間)

## 塩分コン1

	4月15日(日)		4月16日(月)		4月17日(火)		4月18日(水)		4月19日(木)		4月20日(金)		4月21日(土)	
夕							とろろ 和え	かつとろろ昆布 1 きゅうり 40 減塩しょうゆ( 2.5 穀物酢 2.5					上白糖 1 煮干しだし 10	
栄養価	エネルギー 1706 kcal	蛋白質 65.4 g	エネルギー 1786 kcal	蛋白質 67.4 g	エネルギー 1698 kcal	蛋白質 63.1 g	エネルギー 1744 kcal	蛋白質 63.4 g	エネルギー 1725 kcal	蛋白質 65.3 g	エネルギー 1742 kcal	蛋白質 64.8 g	エネルギー 1764 kcal	蛋白質 63.7 g
	脂質 49.3 g	炭水化 242.3 g	脂質 48.4 g	炭水化 265.5 g	脂質 48.2 g	炭水化 246.4 g	脂質 44.4 g	炭水化 267.3 g	脂質 39.8 g	炭水化 271.0 g	脂質 40.2 g	炭水化 271.9 g	脂質 45.2 g	炭水化 267.9 g
	塩分 5.7 g		塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.7 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

	4月22日(日)		4月23日(月)		4月24日(火)		4月25日(水)		4月26日(木)		4月27日(金)		4月28日(土)	
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
	オイス	豚ひき肉 30	生揚げ	生揚げ 40	スクラ	鶏卵 50	炒煮	もやし 50	卵豆腐	鶏卵 20	ツナと	鶏卵 25	しめじ	鶏卵 50
	ター	キャベツ 50	ともや	もやし 30	ンブル	牛乳 10		人参 皮剥 10	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
	ース炒	人参 皮剥 10	しのソ	人参 皮剥 10	エッグ	無塩バター 1		菜種油 1	け	減塩しょうゆ( 2.5	炒め物	玉葱 20	の卵と	にら 15
	め	ピーマン 10	テー	ピーマン 10		食塩 0.2		減塩しょうゆ( 5		生姜 2		赤ピーマン 5	じ	葱 10
		ごま油 1		菜種油 2		白こしょう 0.01		上白糖 1		減塩しょうゆ( 2.5		グリーンピース 3		減塩しょうゆ( 5
		かき油 3		中華味 0.5		パセリ 0.5		ひきわ		上白糖 1		菜種油 2		上白糖 1
		白こしょう 0.01		減塩しょうゆ( 2.5		上白糖 1		ひきわ		片栗粉 1		中華味 0.5		みりん風調味料 2.5
	ブロッ	ブロッコリー 40		上白糖 1	きんぴ	ごぼう 40	らごぼ	挽きわり納豆 40		貝割大根・芽 5		食塩 0.3		煮干しだし 30
	コリー	玉葱 10	煮物	焼き竹輪 10	う	人参 皮剥 10		葱 2		減塩正油パック 5		白こしょう 0.01	チンゲ	はんぺん 10
	のサラ	かにかま 5		たけのこ 水煮 40		グリーンピース( 5		ゴマ和	ひじき	ひじき 4	人参と	もやし 50	ン菜の	チンゲンサイ 40
	ダ	マヨネーズパッ 10		減塩しょうゆ( 2.5		菜種油 1	え	ごま 4	煮	さつま揚げ 5	水菜の	きょうな 10	炒め煮	人参 皮剥 10
				上白糖 1		上白糖 1		減塩しょうゆ( 2.5		グリーンピース 3	ナムル	人参 皮剥 10		菜種油 1
	あさり	むきあさり 15		いりごま 0.5		いりごま 0.5		上白糖 0.5		菜種油 1		減塩しょうゆ( 2.5		減塩しょうゆ( 2.5
	の佃煮	生姜 3	なすの	なす 20						減塩しょうゆ( 2.5		穀物酢 5		上白糖 1
		減塩しょうゆ( 2.5	漬物	食塩 0.1	もずく	もずく 50	みそ汁	チンゲンサイ 20		上白糖 1		上白糖 2		ごま 1
		上白糖 2		ゆかり 0.3	の酢物	穀物酢 5		じゃが芋 40		たいみ	たいみそ 8		味付け	味付けのり 1
	みそ汁	木綿豆腐 30	みそ汁	カットわかめ 0.5		減塩しょうゆ( 2.5		煮干しだし 150		そ	のり佃	減塩あまのり佃 8	のり	
		小松菜 10		えのき茸 20						煮			みそ汁	小松菜 30
		淡色辛みそ 10		小葱 2	みそ汁	葉大根・葉、生 20	牛乳	牛乳 180	みそ汁	大根 葉 20			みそ汁	えのき茸 10
		煮干しだし 150		淡色辛みそ 10		人参 皮剥 5				棒麩 1	みそ汁	白菜 20		淡色辛みそ 10
	牛乳	牛乳 180		煮干しだし 150		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				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
昼	鶏塩そ	そうめん ゆで 220	米飯	精白米 80	ハンバ	バンズパン50g 50	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80
	うめん	若鶏もも 皮な 20			ーガー	合挽肉 40								
		食塩 0.5	豚肉ご	豚ももスライス 60		玉葱 40	煮魚	まごがれい・70 70	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
		鶏ガラスープ 0.15	ま焼き	生姜 3		人参 皮剥 8		生姜 3	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
		かつお・昆布だ 150		無塩バター 2		鶏卵 5		減塩しょうゆ( 10	煮	人参 皮剥 15		パン粉(乾燥) 1	しそ	1
		淡口醤油 0.5		減塩しょうゆ( 5		パン粉(乾燥) 5		上白糖 2		玉葱 30		タイム 0.1	減塩正油パック 5	
		小葱 5		みりん風調味料 2.5		白こしょう 0.01		合成清酒 1.5		マッシュルーム 20		パセリ 0.1		
	魚パン	まだら・30g 30		いりごま 2		菜種油 1		みりん風調味料 1.5		無塩バター 5		無塩バター 3	野菜ソ	キャベツ 50
	粉焼き	白こしょう 0.01		調合油 1		ケチャップ 8		人参 皮剥 20		薄力粉 1等 5		オリーブ油 3	テー	ピーマン 5
		パン粉(乾燥) 3		フロッコリー 20		キャベツ 20		スナップえんど 10		牛乳 40		サニーレタス 3		人参 皮剥 5
		菜種油 1		カリフラワー 20		サラダ菜 3			お浸し	クリーム(植物 8		レモン 10		菜種油 1
		キャベツ 20	大根の	大根 皮剥 50	ポテト	フライドポテト 40		ほうれん草 50		コンソメ 0.5		ソースパック 5		食塩 0.3
		人参 皮剥 5	煮物	人参 皮剥 10	フライ	菜種油 2		減塩しょうゆ( 2.5		食塩 0.2		白こしょう 0.01	炊合せ	白こしょう 0.01
		ソースパック 5		さやいんげん( 10		食塩 0.2	梅肉和	きゅうり 40		白こしょう 0.01		大根 皮剥 30	和え物	きゅうり 20
	スイー	さつま芋(ゆで 50		減塩しょうゆ( 2.5		白こしょう 0.01	え	しそ 0.3		パセリ(粉 0.2		生椎茸 5		春雨 3
	トポテ	無塩バター 3		上白糖 1				梅干し(調味漬 2	大根サ	大根 皮剥 40		人参 皮剥 10		減塩しょうゆ( 2.5
	ト	上白糖 5		かつお・昆布だ 20	野菜サ	レタス 30		削り節 0.2	ラダ	人参 皮剥 5		減塩しょうゆ( 5		上白糖 0.5
		牛乳 10	春雨サ	緑豆春雨 6		ミニトマト 15	はんぺ	はんぺん 20		穀物酢 5		上白糖 1		ごま油 0.5
										合成清酒 2.5		合成清酒 2.5		



## 献立表(週間)

## 塩分コン1

	4月22日(日)		4月23日(月)		4月24日(火)		4月25日(水)		4月26日(木)		4月27日(金)		4月28日(土)	
夕							ンと舞 まいたけ 8 茸ソテ 菜種油 1 一 食塩 0.2 白こしょう 0.01						上白糖 1 煮干しだし 10	
栄養 価	エネルギー 1705 kcal 脂質 38.6 g 炭水化 264.2 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1774 kcal 脂質 42.5 g 炭水化 276.7 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1726 kcal 脂質 48.5 g 炭水化 248.7 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1702 kcal 脂質 40.9 g 炭水化 262.2 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1670 kcal 脂質 38.1 g 炭水化 257.8 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1726 kcal 脂質 50.0 g 炭水化 252.0 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1707 kcal 脂質 43.6 g 炭水化 253.7 g 塩分 5.7 g							





## 献立表(週間)

## 塩分コン1

	4月29日(日)	4月30日(月)	5月1日(火)	5月2日(水)	5月3日(木)	5月4日(金)	5月5日(土)
栄養価	エネルギー 1669 kcal 蛋白質 65.3 g	エネルギー 1781 kcal 蛋白質 65.5 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	エネルギー kcal 蛋白質 g
	脂質 40.9 g 炭水化 254.2 g	脂質 38.5 g 炭水化 292.2 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	脂質 g 炭水化 g
	塩分 5.9 g	塩分 5.8 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g