

献立表(週間)

常1塩分6g

	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)															
朝	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84													
	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 減塩しょうゆ(上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	40 8 0.5 0.5 5 5 2 5 1 2.5 15	焼き魚	さけ・40g 食塩 しそ	40 0.15 0.5	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 ほうれん草 人参 皮剥 玉葱 減塩しょうゆ(上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 10 10 40 2.5 1 1 30	鶏ささ身 味の素 味噌 淡色辛みそ みりん風調味料 濃口醤油 ブロッコリー マヨネーズ	40 0.5 1 0.5 40 10	オイス ターソ ース炒 め	豚ひき肉 キャベツ 人参 皮剥 ピーマン ごま油 かき油 白こしょう	30 50 10 10 1 3 0.01	生揚げ ともやし しのソ テー	生揚げ もやし 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 中華味 減塩しょうゆ(上白糖	40 30 10 10 2 0.5 2.5 1	スクラ ンブル エッグ 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ	50 10 1 0.2 0.01 0.5	大豆の五目煮	だいず水煮缶詰 人参 皮剥 れんこん ゆで 板こんにゃく 真昆布 減塩しょうゆ(上白糖 片栗粉	10 10 20 10 1 1	ブロッコリー 玉葱 かにかま マヨネーズパツ	40 10 5 10	煮飯	焼き竹輪 たけのこ 水煮 減塩しょうゆ(上白糖	10 40 2.5 1	きんぴらごぼう 人参 皮剥 グリンピース(菜種油 減塩しょうゆ(上白糖 しいりごま	40 10 5 1 0.5					
	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(合成清酒 みりん風調味料 とうがらし 乾	50 10 5 5 1 2.5 1 1 0.5	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	ごま和え	白菜 しいりごま 減塩しょうゆ(上白糖	50 1 2.5 0.5	味付けのり	味付けのり	1	あさり の佃煮	むきあさり 生姜 減塩しょうゆ(上白糖	15 3 2.5 2	なすの漬物	なす 食塩 ゆかり	20 0.1 0.3	もずく の酢物	もずく 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ(50 5 3 2.5	みそ汁	木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁	カットわかめ えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 20 2 10 150	みそ汁	葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150				
	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	牛乳	牛乳	180	みそ汁	キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	ジョア	ジョア・ストロ	125	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				
	一夜漬け	なす 刻み昆布 食塩	30 0.2 0.2	浅漬け	きゅうり 食塩	20 0.2	みそ汁	チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	味のり	味のり	1	みそ汁	木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁	カツわかめ えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 20 2 10 150	もずく の酢物	もずく 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ(50 5 3 2.5	みそ汁	味付けのり	味付けのり	1	みそ汁	木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁	カツわかめ えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 20 2 10 150	みそ汁	葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150
	ジョア	ジョア・ストロ	125	煮飯	焼き豆腐	25	け	大根 皮剥	50	魚塩麴 焼き	あかうお・60g 塩こうじ 合成清酒 赤ピーマン(ゆ しそ	60 3 3 30 0.5	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 若鶏もも 皮な 食塩 鶏ガラスープ かつお・昆布だ 淡口醤油 小葱	230 40 0.5 0.15 150 0.5 5	米飯	精白米	84	ハンバーガー	パンズパン50g 合挽肉 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉(乾燥) 白こしょう 菜種油 調合油 ブロッコリー カリフラワー	50 40 40 8 5 0.01 1 8 20 20	魚パン粉焼き	まだら・30g 白こしょう パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 ソースパック	30 0.01 3 1 20 5 5	大根の煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(50 10 10 10	ポテト フライ	フライドポテト 菜種油 食塩	40 2 0.2				
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	きのこ御飯	精白米 生椎茸 ましたけ ぶなしめじ 人参 皮剥 油揚げ 淡口醤油 みりん風調味料 グリンピース かつおだし	84 5 5 5 5 2 2 1	米飯	精白米	84	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 若鶏もも 皮な 食塩 鶏ガラスープ かつお・昆布だ 淡口醤油 小葱	230 40 0.5 0.15 150 0.5 5	米飯	精白米	84	ハンバーガー	パンズパン50g 合挽肉 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉(乾燥) 白こしょう 菜種油 調合油 ブロッコリー カリフラワー	50 40 40 8 5 0.01 1 8 20 20	魚パン粉焼き	まだら・30g 白こしょう パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 ソースパック	30 0.01 3 1 20 5 5	大根の煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(50 10 10 10	ポテト フライ	フライドポテト 菜種油 食塩	40 2 0.2				

献立表(週間)

常1塩分6g

	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)	
夕		白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5		葱 10 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	かあえ	削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5		みりん風調味料 1		
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												
栄養価	1809 kcal 蛋白質 68.1 g 脂質 39.5 g 炭水化 288.7 g 塩分 5.8 g	1795 kcal 蛋白質 65.5 g 脂質 39.5 g 炭水化 287.8 g 塩分 5.7 g	1820 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 43.1 g 炭水化 284.4 g 塩分 5.8 g	1898 kcal 蛋白質 73.5 g 脂質 49.2 g 炭水化 279.9 g 塩分 5.6 g	1778 kcal 蛋白質 73.7 g 脂質 36.2 g 炭水化 279.4 g 塩分 5.9 g	1854 kcal 蛋白質 72.1 g 脂質 44.3 g 炭水化 286.9 g 塩分 5.9 g	1757 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 48.8 g 炭水化 255.2 g 塩分 5.6 g							

献立表(週間)

常1塩分6g

	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	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84																																														
	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	20 20 2.5 2 2.5 1 1	ツナと 玉葱の 炒め物	鶏卵 ライトツナ缶() 玉葱 赤ピーマン グリンピース 菜種油 中華味 食塩	25 20 20 5 3 2 0.5 0.3	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	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	50 40 10 1 0.5 0.5	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	50 40 10 1 0.5 2.5 0.5	焼き魚 焼き魚 納豆	ほっけ・20g 食塩 しそ	20 0.1 0.5	ひじき ひじき の炒め 煮	ひじき 人參 皮剥 グリンピース 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	4 10 3 1 2.5 1	人參と 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 10 2.5 5 2 1	チンゲ チンゲンサイ 炒め煮 人參 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 ごま	10 40 10 1 1 1	かぶの ゆず(果皮) 和え レモン(果汁) 食塩 上白糖	40 1 5 0.2 3	納豆 納豆 葱 減塩正油パック きゅう りの酢 の物	40 40 2 5 40 5 5 3	野菜ソ テー キャベツ きょうな 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.2 0.01	みそ汁 もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	たいみ そ	たいみそ のり佃 煮	8 8	味のり 味のり	1	みそ汁 ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁 大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁 もやし 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	ジョア ジョア・プレー	125	みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 10 150	のり佃 煮 みそ汁 白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	8 8 20 30 10 150	味のり 味のり	1	みそ汁 小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	ジョア ジョア・ストロ	125	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	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	そば	そば ゆで 鶏卵	220 25	米飯	精白米	84	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・60g 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	60 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・60g 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ	60 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	100 40 1 5	そば ゆで 鶏卵 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ() みりん風調味料	220 25 10 25 5 150 10 2.5	米飯 精白米	84	パン スープ 煮	胚芽ロール ホテルブレッド 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	48 40 30 60 30 20 20 0.5 0.01	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 合成清酒	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 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	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)

常1塩分6g

	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		いりごま 減塩しょうゆ() 上白糖	0.5 2.5 0.5		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	チンゲンサイ 減塩しょうゆ() 煮干しだし	50 2.5 2.5	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	切干大 根煮	切干し大根 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	5 8 5 2.5 0.5 15	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	低脂肪ヨーグル	100			
	果物	バレンシアオレ	75	果物	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() ぶどう	40 5 60	果物			いもよ うかん	さつま芋 上白糖 寒天	50 10 1	果物	バナナ	100	果物	ぶどう	60			
夕	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84
	酢豚	豚角肉(肩ロ一 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	60 1 1 3 4 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	60 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	60 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() 中華味 白こしょう 上白糖 合成清酒 イクラ	20 20 15 15 10 40 10 3 5 3 5 0.5 5 1 2.5 0.5 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 7.5 2 2.5 2.5 1 60 6 5 1 2.5 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 5 1 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 0.1 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 50 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	するめいか きゅうり 減塩みそ 穀物酢 上白糖	15 30 8 5 5	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	あちや 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 人参 皮剥 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	20 50 5	きこの 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	20 10 10 1 8	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)

常1塩分6g

	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	玉葱	20					上白糖	1			食塩	0.1				
	葱	5					煮干しだし	10			白こしょう	0.01				
	穀物酢	5									水ようかん	40				
	減塩しょうゆ(2.5									水ようかん(コシ	40				
	上白糖	3														
栄養価	エネルギー	1888 kcal	蛋白質	70.8 g	エネルギー	1779 kcal	蛋白質	66.1 g	エネルギー	1827 kcal	蛋白質	66.2 g	エネルギー	1700 kcal	蛋白質	72.0 g
	脂質	46.6 g	炭水化	289.0 g	脂質	41.2 g	炭水化	278.2 g	脂質	53.5 g	炭水化	262.0 g	脂質	36.8 g	炭水化	262.8 g
	塩分	5.6 g			塩分	5.8 g			塩分	5.8 g			塩分	5.6 g		
	エネルギー	1786 kcal	蛋白質	68.8 g	エネルギー	1865 kcal	蛋白質	70.5 g	エネルギー	1702 kcal	蛋白質	68.2 g	エネルギー	1786 kcal	蛋白質	68.8 g
	脂質	38.1 g	炭水化	290.3 g	脂質	39.8 g	炭水化	303.6 g	脂質	43.3 g	炭水化	259.5 g	脂質	38.1 g	炭水化	290.3 g
	塩分	5.6 g			塩分	5.7 g			塩分	5.6 g			塩分	5.6 g		

常1塩分6g

献立表(週間)

	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)						
朝	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84				
	野菜卵とじ	キャベツ	80	鶏肉照焼き	若鶏もも 皮なし	30	鶏ささ身	若鶏ささ身	30	焼き魚	ほっけ開き	30	豆腐煮	焼き豆腐	50	千草焼き	鶏卵	40	含め煮	こつぶがんも	30				
		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5	みの中	玉葱	20		大根 皮剥	40		里芋	30		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5				
		さやいんげん(10		上白糖	0.5	華炒め	人参 皮剥	10		しそ	0.5		人参 皮剥	15		食塩	0.3		上白糖	0.5				
		菜種油	2		みりん風調味料	1		キャベツ	30		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5		小松菜	10		みりん風調味料	1				
		食塩	0.3		ブロッコリー	20		さやえんどう	5		上白糖	1		上白糖	1		玉葱	10		煮干しだし	30				
		白こしょう	0.01		カリフラワー	20		ごま油	1		とろろ芋	60		煮干しだし	30		人参 皮剥	5		さやえんどう	4				
		鶏卵	25		マヨネーズ	5		減塩しょうゆ(5		煮干しだし	5		ソテー	キャベツ	40		切干大根の炒煮	6		磯和え	もやし ゆで	40		
	和え物	きゅうり	20	もやし	もやし	50		白こしょう	0.01		片栗粉	1		焼きのり	0.2		人参 皮剥	10		人参 皮剥	5				
		人参 皮剥	5		の炒煮	10											ピーマン	10		油揚げ	3				
		カットわかめ	0.5		油揚げ	5		塩たらこ	5		みそ汁	5		菜種油	1		菜種油	2		菜種油	2				
		マヨネーズ	5		菜種油	1		しそ	0.5		生椎茸	5		食塩	0.2		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(2.5				
					減塩しょうゆ(2.5		えのき	えのき茸	20		淡色辛みそ	10		白こしょう	0.01		上白糖	1		みそ汁	キャベツ	40		
					上白糖	0.5		えのきと胡瓜	きゅうり	40		煮干しだし	150		味付け	味付けのり	1		煮干しだし	15		葱	5		
	切り干し大根の炒め煮	切干し大根	4		上白糖	0.5		の和え物	食塩	0.2		漬物	なす	30		のり	30		みそ汁	白菜	30				
		油揚げ	5		みそ汁	2		みりん風調味料	1		食塩	0.2		食塩	0.2					みそ汁	棒麩	1			
		菜種油	1		いわのり	2		もやし	もやし	20		牛乳	牛乳	180		みそ汁	玉葱	20		玉葱	20				
		減塩しょうゆ(5		小葱	2		小葱	5		牛乳	牛乳	180				大根 葉	10		白菜	1				
		上白糖	1		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		牛乳	牛乳	180				淡色辛みそ	10		梅漬け	梅干し(調味漬)	5			
		煮干しだし	15		煮干しだし	150		煮干しだし	150		牛乳	牛乳	180				煮干しだし	150		煮干しだし	150				
					みそ汁	2		煮干しだし	150								煮干しだし	150		牛乳	牛乳	180			
	みそ汁	玉葱	20		梅干し(調味漬)	2		淡色辛みそ	10								煮干しだし	150		漬物あえ	たくあん漬(干きゅうり)	5			
		さやえんどう	5		みりん風調味料	1		煮干しだし	150												きゅうり	30			
		淡色辛みそ	10		白菜(ゆで)	50																			
		煮干しだし	150		白菜(ゆで)	50																			
					牛乳	180																			
	ジョア	ジョア・プレー	125		牛乳	180																			
昼	ちらし寿司	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	塩ラーメン	中華めん ゆで	200	豚もも 赤肉	30	米飯	精白米	85	パン	バターロール30	30		
		穀物酢	10		豆腐海	木綿豆腐	75	魚みそ煮	さば・50g	50	揚げ出し豆腐	木綿豆腐	75		菜種油	1		チキンカツ	若鶏もも 皮なし	60		メロンパン65g	65		
		上白糖	6		鮮あんかけ	ベビーホタテ	10		生姜	3		片栗粉	5		生姜	2		カツ	白こしょう	0.01		カレー	合挽肉	40	
		食塩	0.5		むきエビ	あさり	20		大根 皮剥	60		菜種油	8		減塩しょうゆ(2.5			薄力粉 1等	4		風味メンチカツ	玉葱	40	
		鶏卵	25		あさり	玉葱	30		人参 皮剥	20		減塩しょうゆ(5		上白糖	1			鶏卵	3		ンチカツ	なが芋	5	
		上白糖	0.2		玉葱	人参 皮剥	10		減塩みそ	10		みりん風調味料	2.5		菜種油	0.5			パン粉(乾燥)	3		ツ	鶏卵	3	
		菜種油	0.5		人参 皮剥	ピーマン	10		減塩しょうゆ(2.5		煮干しだし	30		合成清酒	2.5			菜種油	10			白こしょう	0.01	
		かんぴょう	1		ピーマン	中華味	0.5		上白糖	2		生姜	3		しなちく	5			サニーレタス	5			白こしょう	0.01	
		かつお・昆布だ	3		中華味	食塩	0.3		合成清酒	2.5		貝割大根・芽	3		なると	5			プロッコリー	30			カレー粉	0.5	
		減塩しょうゆ(1		食塩	白こしょう	0.01		みりん風調味料	2.5					鶏卵	25			マヨネーズ	5			薄力粉 1等	5	
		上白糖	1		白こしょう	片栗粉	1		西洋かぼちゃ	60					小葱	3			ケチャップパツ	8			カレー粉	0.3	
		尾なしえび	20		片栗粉	南瓜煮物	1		減塩しょうゆ(2.5					鶏ガラスープ	2								鶏卵	5
		さやえんどう	5		片栗粉	西洋かぼちゃ	60		みそ炒め	若鶏もも 皮なし	40			食塩	0.3									パン粉(乾燥)	6
		でんぶ	2		片栗粉	減塩しょうゆ(2.5		め	ピーマン	20			白こしょう	0.01									菜種油	8
					片栗粉	上白糖	1			赤ピーマン	10													キャベツ	20
					片栗粉	かつおだし	15			黄ピーマン	10													人参 皮剥	5
					片栗粉	人参 皮剥	20			菜種油	1													上白糖	4
					片栗粉	菜種油	1			減塩みそ	6													ほうれん草	50
					片栗粉	減塩しょうゆ(5			上白糖	2													人参 皮剥	10
					片栗粉	上白糖	1			菜種油	2													薄力粉 1等	4
					片栗粉	みりん風調味料	2.5			減塩しょうゆ(2.5													菜種油	8
					片栗粉	みりん風調味料	2.5			玉葱	45													エリンギ	30
					片栗粉	みりん風調味料	2.5			玉葱	45													エリンギ	30
					片栗粉	みりん風調味料	2.5			玉葱	45													エリンギ	30
					片栗粉	みりん風調味料	2.5			玉葱	45													エリンギ	30
					片栗粉	みりん風調味料	2.5			玉葱	45													エリンギ	30
					片栗粉	みりん風調味料	2.5			玉葱	45													エリンギ	30
					片栗粉	みりん風調味料	2.5			玉葱	45													エリンギ	30
					片栗粉	みりん風調味料	2.5			玉葱	45													エリンギ	30
					片栗粉	みりん風調味料	2.5			玉葱	45													エリンギ	30
					片栗粉	みりん風調味料	2.5			玉葱	45													エリンギ	30
					片栗粉	みりん風調味料	2.5			玉葱	45													エリンギ	30
					片栗粉	みりん風調味料	2.5			玉葱	45													エリンギ	30
					片栗粉	みりん風調味料	2.5			玉葱	45													エリンギ	30
					片栗粉	みりん風調味料	2.5			玉葱	45													エリンギ	30
					片栗粉	みりん風調味料	2.5			玉葱	45													エリンギ	30
					片栗粉	みりん風調味料	2.5			玉葱	45													エリンギ	30
					片栗粉	みりん風調味料	2.5			玉葱	45													エリンギ	30
					片栗粉	みりん風調味料	2.5			玉葱	45													エリンギ	30
					片栗粉	みりん風調味料	2.5			玉葱	45													エリンギ	30
					片栗粉	みりん風調味料	2.5			玉葱	45													エリンギ	30
					片栗粉	みりん風調味料	2.5			玉葱	45													エリンギ	30
					片栗粉	みりん風調味料	2.5			玉葱	45													エリンギ	30
					片栗粉	みりん風調味料	2.5			玉葱	45													エリンギ	30
					片栗粉	みりん風調味料	2.5			玉葱	45														

献立表(週間)

常1塩分6g

	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					楽	減塩みそ はちみつ	5 5			大根 皮剥 葱 減塩しょうゆ() 煮干しだし	40 5 2.5 15			
栄養価	エネルギー 1830 kcal 脂質 40.8 g 炭水化 289.2 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1738 kcal 脂質 36.6 g 炭水化 275.4 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1821 kcal 脂質 43.3 g 炭水化 277.8 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1734 kcal 脂質 38.6 g 炭水化 276.0 g 塩分 5.5 g	エネルギー 1826 kcal 脂質 43.4 g 炭水化 279.3 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1753 kcal 脂質 44.8 g 炭水化 260.5 g 塩分 5.1 g	エネルギー 1773 kcal 脂質 53.8 g 炭水化 245.7 g 塩分 5.9 g							

献立表(週間)

常1塩分6g

	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	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84						
	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	40 2	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	切干し大根 人参 皮剥 生椎茸 梅干し(調味漬) 上白糖	5 5 5 3 0.5			
	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	牛乳	牛乳	180	みそ汁	大根 葉 油揚げ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 10 150	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	パリッコ	5	果物	バナナ	100	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180						
	ジョア	ジョア・プレー	125	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180																		
昼	米飯	精白米	84	ぎんなんおこわ	もち米 むね 皮なし ごぼう	84 10 5	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	にしんそば	そば ゆで にしん甘露煮 ほうれん草	220 50 30	にしんそば	そば	220	米飯	精白米	84	パン：オレンジロール	オレンジロール	80			
	魚の葱ソース	さけ・60g 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	60 3 20 2.5 5 2 0.5 1 40 10	魚の竜田揚げ	さば・60g 減塩しょうゆ() 合成清酒 みりん風調味料 生姜 薄力粉 1等 菜種油 グリーンピース かつお・昆布だ	60 5 2.5 2.5 8 3 2.5 2 50	魚の竜田揚げ	さば・60g 減塩しょうゆ() 合成清酒 みりん風調味料 生姜 薄力粉 1等 菜種油 サニーレタス レモン	60 5 2.5 2.5 1 3 5 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	ほうれん草 減塩しょうゆ() きゅうり しそ 梅干し(調味漬) 削り節	50 2.5 40 0.3 1 0.2	お浸し	ほうれん草 減塩しょうゆ()	50 2.5	回鍋肉	豚ばら キャベツ ピーマン 葱 菜種油 減塩みそ 上白糖 トウバンジャン	50 70 10 15 2 8 1 1	和風豆腐	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 40 1 5	ポトフ	若鶏もも 皮なし ベーコン じゃが芋	40 5 60
	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 減塩しょうゆ()	50 10 5 3 0.3 3 5	石狩鍋	さけ・60g じゃが芋 玉葱 大根 皮剥 人参 皮剥 葱 減塩みそ かつお・昆布だ	60 40 30 30 20 10 7.5 200	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 鶏ガラスープ	30 20 10 8 1 0.3 0.01 0.5	梅肉和え	きゅうり しそ 梅干し(調味漬) 削り節	40 0.3 1 0.2	きのこおろし	生椎茸 エリンギ 大根 皮剥	20 20 50	南瓜の煮物	かぼちゃ スナッパえんど 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	60 10 2.5 0.5 15	ほうれん草	ほうれん草 ぶなしめじ 減塩しょうゆ()	40 15 2.5	若鶏もも 皮なし	若鶏もも 皮なし	40			

献立表(週間)

常1塩分6g

	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)							
昼	上白糖	1					んぺん	減塩しょうゆ (2.5		きゅうり	5		マッシュルーム	5					
	片栗粉	1	もやし	もやし	40	野菜サ	カリフラワー	30		穀物酢	2.5	焼きな	なす	40	コンソメ	0.5				
	煮干しだし	15	とピー	ピーマン	10	ラダ	きゅうり	15	果物	食塩	0.3	す	小葱	2	パセリ(粉)	0.5				
	マンの		菜種油		1		トマト	30		上白糖	3		減塩しょうゆ (2.5						
お浸し	ほうれん草	50	炒めも	食塩	0.3		カットわかめ	0.5		果物	かき	80	果物	ネーブル	60	イタリ	トマト	20		
	減塩しょうゆ (2.5	の	白こしょう	0.01		いりごま	0.5								アンサ	きゅうり	20		
							穀物酢	5								ラダ	玉葱	10		
煮物	大根 皮剥	40	胡瓜の	きゅうり	40		調合油	3									穀物酢	5		
	人参 皮剥	20	ごまマ	焼き竹輪	10		減塩しょうゆ (2.5									オリーブ油	3		
	減塩しょうゆ (2.5	ヨサラ	鶏卵	12.5		白こしょう	0.01									減塩しょうゆ (2.5		
	みりん風調味料	1	ダ	マヨネーズ	5												白こしょう	0.01		
	煮干しだし	15		すり白ゴマ	2	里芋田	さやえんどう	3												
				ごま油	0.5	楽	里芋	40												
果物	キウイフルーツ	40		上白糖	0.5		減塩みそ	7								果物	キウイフルーツ	40		
				削り節	0.1		上白糖	3												
			果物	ネーブル	60															
夕	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84		
天ぷら	尾付きえび	40	チキン	若鶏もも 皮な	60	豚の生	豚ロース(脂身	60	ミート	豚ひき肉	40	鶏肉山	若鶏もも 皮な	60	えびフ	ブラックタイガ	40	揚げ魚	まだら・60g	60
	かぼちゃ	40	ピカタ	白こしょう	0.01	姜焼き	生姜	3	ローフ	パン粉(乾燥)	2	椒焼き	減塩しょうゆ (5	ライ	白こしょう	0.01	チリソ	白こしょう	0.01
	ししとうがらし	6		薄力粉 1等	3		減塩しょうゆ (5		牛乳	5		上白糖	1		薄力粉 1等	6	ース	薄力粉 1等	3
	生椎茸	10		鶏卵	5		合成清酒	2.5		食塩	0.3		みりん風調味料	1		鶏卵	5		菜種油	6
	薄力粉 1等	15		調合油	1		菜種油	1		白こしょう	0.01		合成清酒	1		パン粉(乾燥)	10		ケチャップ	5
	鶏卵	5		ケチャップ	5		人参 皮剥	5		玉葱	60		さんしょう	0.1		菜種油	6		穀物酢	2.5
	菜種油	15		ブロッコリー	20		キャベツ	20		人参 皮剥	5		オリーブ油	3		トマト	15		減塩しょうゆ (2.5
	減塩正油パック	5		サニーレタス	8		マヨネーズパッ	10		グリーンピース	3		レタス	5		サラダ菜	5		上白糖	2
おろし	大根 皮剥	50	野菜炒	チンゲンサイ	50	煮物	かぶ 皮剥	40		ケチャップ	5	生野菜	きょうな	10		ソースパック	5		合成清酒	2.5
	おろししょうが	5	め	ぶなしめじ	25		人参 皮剥	15		人参 皮剥	30	サラダ	キャベツ	30	茶碗蒸	鶏卵	50		ごま油	1
				黄ピーマン	5		さやいんげん (10		無塩バター	1		ミニトマト	15	し	煮干しだし	50		にんにく	1
炊き合	なが芋	60		食塩	0.3		減塩しょうゆ (5		上白糖	0.5		マヨネーズパッ	10		かつおだし	50		生姜	1
わせ	人参 皮剥	15		白こしょう	0.01		上白糖	1		ブロッコリー	30					ささ身	8		トウバンジャン	0.5
	乾椎茸	1		菜種油	1		煮干しだし	15		マヨネーズ	10	煮しめ	生椎茸	10		ぎんなん ゆで	3		ラー油	0.5
	減塩しょうゆ (5											ホタテ貝柱	30		なると	8		葱	20
	上白糖	1	サラダ	キャベツ	50	ブロッ	ブロッコリー	40	あちゃ	かぶ 皮剥	60		板こんにやく	30		糸みつば	2		片栗粉	1
	煮干しだし	15		人参 皮剥	5	コリー	削り節	0.5	ら漬け	人参 皮剥	5		真昆布	0.5		食塩	0.3		サニーレタス	5
	さやえんどう	4		かつお缶詰(油	10	のおか	減塩しょうゆ (2.5		真昆布	0.3		人參 皮剥	10		みりん風調味料	1	とびっ	大根 皮剥	50
				マヨネーズ	8	か和え				食塩	0.2		減塩しょうゆ (2.5				こと野	人參 皮剥	5
浅漬け	きゅうり	15		レモン(果汁)	1.5	中華風	緑豆春雨	5		上白糖	3		上白糖	0.5	もやし	もやし	50		小葱	2
	キャベツ	15		減塩しょうゆ (1	酢物	きくらげ(乾)	0.5		穀物酢	5		煮干しだし	15	のナム	人参 皮剥	5	え物	減塩しょうゆ (2.5
	人参 皮剥	5		白こしょう	0.01		たけのこ 水煮	15		煮干しだし	1				ル	生姜	2		上白糖	1
	刻み昆布	0.5					人参 皮剥	5	蒸し鶏	ささ身	10	団子の	鶏ひき肉	20		いりごま	0.5		とびっこ	5
	食塩	0.2	ヨーグ	低脂肪ヨーグル	100		鶏卵	20	のサラ	レタス	20	煮物	木綿豆腐	40		ごま油	2		とびっこ	
			ルト				穀物酢	5	ダ	トマト	20		中力粉 2等	5		減塩しょうゆ (2.5	卵とじ	鶏卵	25
お浸し	白菜	50					食塩	0.2		海藻サラダ	1		脱脂粉乳	3		上白糖	1		玉葱	20
	減塩しょうゆ (2.5					上白糖	3		ごま油	1		大根 皮剥	20		穀物酢	2.5		葱	5
	かつお節	0.5								減塩しょうゆ (2.5		人參 皮剥	10					食塩	0.2
													減塩しょうゆ (5	炒り豆	えのき茸	20		白こしょう	0.01

献立表(週間)

常1塩分6 g

	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							穀物酢 5 上白糖 1 白こしょう 0.01		上白糖 1	腐	木綿豆腐 30 貝割大根・芽 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	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 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01							
栄養価	1826 kcal 蛋白質 70.8 g 脂質 43.6 g 炭水化 279.7 g 塩分 5.5 g	1903 kcal 蛋白質 76.6 g 脂質 42.7 g 炭水化 297.0 g 塩分 5.9 g	1891 kcal 蛋白質 66.1 g 脂質 52.1 g 炭水化 280.5 g 塩分 5.9 g	1726 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 37.5 g 炭水化 274.5 g 塩分 5.8 g	1710 kcal 蛋白質 73.6 g 脂質 36.3 g 炭水化 268.3 g 塩分 5.8 g	1820 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 50.1 g 炭水化 267.3 g 塩分 5.9 g	1738 kcal 蛋白質 69.2 g 脂質 45.7 g 炭水化 252.4 g 塩分 5.8 g							

献立表(週間)

常1塩分6g

	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	6											
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	84	米飯	精白米	84										
	き込み	若鶏もも 皮な	10													
	ご飯	生椎茸	10	照焼魚	ぶり・60g	60										
		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・60g	60	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										
		減塩正油パック	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										
					マヨネーズ	8										
	サラダ	キャベツ	25		白こしょう	0.01										
		ブロッコリー	30													
		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										
				ソテー	食塩	0.3										
	デザート	青りんごゼリー	60		白こしょう	0.01										
	ト															
栄養価	1食分	1842 kcal	蛋白質	71.7 g	1食分	1856 kcal	蛋白質	66.7 g	1食分	kcal	蛋白質	g	1食分	kcal	蛋白質	g
	脂質	41.0 g	炭水化	289.7 g	脂質	53.9 g	炭水化	266.8 g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g
	塩分	5.9 g			塩分	5.3 g			塩分	g			塩分	g		