

## 献立表(週間)

常1塩分6g

		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)				
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			
	おせち 盛合せ	味付け数の子 ( 10 削り節 0.2 だて巻 20 田作り 8 べにざけ 20g 20 食塩 0.1 北海道黒豆 10 ちよろぎ酢漬 ( 3 ちよろぎ酢漬 ( 3		ダシ入 卵焼き き チンゲン菜の 炒め煮	鶏卵 50 食塩 0.2 上白糖 1 かつおだし 10 菜種油 1 しそ 1 アスパラ酢漬 ( 3 チンゲンサイ 40 玉葱 20 赤ピーマン 10 菜種油 1 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1	五目煮 さつま揚げ 20 大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 乾椎茸 0.5 さやいんげん ( 10 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 1 煮干しだし 30 塩たらこ 5 しそ 1 白菜の お浸し	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		
	お浸し	白菜 60 減塩しょうゆ ( 2.5 削り節 0.5		炒め煮 白菜の お浸し	白菜 60 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 1	白菜の お浸し		さつま 芋煮	さつま芋 60 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1 煮干しだし 10 小葱 3		卵豆腐 鶏卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 え 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5		卵豆腐 鶏卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 え 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	卵豆腐 鶏卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 え 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5		鶏卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 え 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5		
	雑煮	やわらか福もち 20 若鶏むね 皮なし 10 大根 皮剥 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 減塩しょうゆ ( 7.5 かつお・昆布だ 150 糸みつば 3		梅和え 梅干し (調味漬 2 みりん風調味料 2.5 きゅうり 40 みそ汁 キャベツ 20 ほうれん草 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁 木綿豆腐 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 みそ汁 もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		おほか 和え	チンゲンサイ 40 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 0.5 削り節 0.3 みそ汁 もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁 大根 葉 20 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁 チンゲンサイ 20 じゃが芋 40 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁 大根 葉 20 油揚げ 5 葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁 大根 葉 20 油揚げ 5 葱 2 淡色辛みそ 10 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		漬物 パリッコ 5 果物 バナナ 100 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	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
	盛合せ 弁当	有頭えび 20 凍り豆腐 4 大根 皮剥 60 板こんにゃく 60 人参 皮剥 20 乾椎茸 1 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1 合成清酒 2 かつおだし 30 さやえんどう ( 4 かぶ 皮剥 50 人参 皮剥 8 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 さつま芋 40 上白糖 5		豚カツ 豚もも 脂身なし 60 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 キャベツ 30 レモン 10 トマト 30 ソースパック 5 けんち ん煮 木綿豆腐 50 大根 皮剥 30 れんこん 20 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	魚のご ぶり・70g 70 ま照り 焼き 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 いりごま 0.5 トマト 15 レモン 10 サラダ菜 5 れんこ ん煮物 れんこん 40 人参 皮剥 10 さやえんどう ( 4 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1 かつおだし 15 春雨サ らダ 緑豆春雨 6 きゅうり 20	チキン ピカタ 若鶏もも 皮なし 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 5 調合油 1 ケチャップ 5 ブロッコリー 20 サニーレタス 8 野菜炒 め チンゲンサイ 50 ぶなしめじ 25 黄ピーマン 5 菜種油 1 かき油 3 合成清酒 1 お浸し えのき茸 10		魚の竜 田揚げ さば・60g 60 減塩しょうゆ ( 5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 生姜 1 薄力粉 1等 3 菜種油 5 サニーレタス 8 レモン 8 炒め物 キャベツ 30 玉葱 20 人参 皮剥 10 ピーマン 8 え 調合油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01 鶏ガラスープ 0.5		煮魚 まこがれい・70 70 生姜 3 減塩しょうゆ ( 10 上白糖 2 合成清酒 1.5 みりん風調味料 1.5 人参 皮剥 20 スナックえんど 10 お浸し ほうれん草 50 減塩しょうゆ ( 2.5		煮魚 まこがれい・70 70 生姜 3 減塩しょうゆ ( 10 上白糖 2 合成清酒 1.5 みりん風調味料 1.5 人参 皮剥 20 スナックえんど 10 お浸し ほうれん草 50 減塩しょうゆ ( 2.5		煮魚 まこがれい・70 70 生姜 3 減塩しょうゆ ( 10 上白糖 2 合成清酒 1.5 みりん風調味料 1.5 人参 皮剥 20 スナックえんど 10 お浸し ほうれん草 50 減塩しょうゆ ( 2.5		煮魚 まこがれい・70 70 生姜 3 減塩しょうゆ ( 10 上白糖 2 合成清酒 1.5 みりん風調味料 1.5 人参 皮剥 20 スナックえんど 10 お浸し ほうれん草 50 減塩しょうゆ ( 2.5		煮魚 まこがれい・70 70 生姜 3 減塩しょうゆ ( 10 上白糖 2 合成清酒 1.5 みりん風調味料 1.5 人参 皮剥 20 スナックえんど 10 お浸し ほうれん草 50 減塩しょうゆ ( 2.5
																五目う どん	うどん ゆで 260 尾なしえび 20 鶏卵 25 生椎茸 10 さやえんどう ( 4 葱 5 かつお・昆布だ 150 減塩しょうゆ ( 7.5 みりん風調味料 2.5 じゃが芋 50 合挽肉 20 玉葱 40 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉 (乾燥) 6 菜種油 15 ケチャップ 5 キャベツ 25	

## 献立表(週間)

常1塩分6g

		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	食塩	0.1	酢の物	煮干しだし	15	果物	人参 皮剥	5	もずく 酢	白菜	40	果物	んぺん	マヨネーズパッ	10											
		くり 甘露煮	10		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	減塩しょうゆ (	2.5								
		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	ぶどう	60	ピーナ	さやいんげん (	10					
		蒸しかまぼこ	10		人参 皮剥	5		パインアップル	75		もずく	もずく		50		トマト	30	果物	パイナップル	60	白菜	50					
		にしん昆布巻	10		穀物酢	5		もずく	50		レモン (果汁)	2		カットわかめ		0.5	いりごま			0.5	ピーナツ	和え	5	減塩しょうゆ (	2.5		
		きゅうり	20		上白糖	3		穀物酢	5		減塩しょうゆ (	2.5		穀物酢		5	穀物酢			5	上白糖	0.5	上白糖	0.5			
		食塩	0.2		食塩	0.2		減塩しょうゆ (	2.5		上白糖	3		減塩しょうゆ (		2.5	調合油			3	白こしょう	0.01	果物	パイナップル	60		
		生姜	0.2		温野菜	スナップえんど		20	果物		ネーブル	60		果物		ネーブル	60			白こしょう	0.01	果物	パイナップル	60			
		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		果物		ネーブル	60			白こしょう	0.01	果物	パイナップル	60			
		キウイフルーツ	30		マヨネーズ	5		みかん	100		みかん	100		みかん		100	みかん			100	みかん	100	みかん	100	みかん	100	
大根 葉	20	みかん	100	みかん	100	みかん	100	みかん	100	みかん	100	みかん	100	みかん	100	みかん	100										
じゃが芋	20	みかん	100	みかん	100	みかん	100	みかん	100	みかん	100	みかん	100	みかん	100	みかん	100										
減塩みそ	5	みかん	100	みかん	100	みかん	100	みかん	100	みかん	100	みかん	100	みかん	100	みかん	100										
煮干しだし	15	みかん	100	みかん	100	みかん	100	みかん	100	みかん	100	みかん	100	みかん	100	みかん	100										
夕	赤飯	もち米	42	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	米飯	精白米	84									
		精白米	42		穀物酢	10		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 60g	60		
		食用色素 (紅)	0.01		上白糖	6		かぼちゃ	20		漬け	薄力粉 1等		2	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	
		甘納豆 金時	15		食塩	0.5		鶏卵	25		生椎茸	6		菜種油	6		菜種油	6	減塩しょうゆ (	5	合成清酒	2.5	食塩	0.3	大根 皮剥	40	
		銀だら 西京焼 き	ぎんだら		50	食塩		0.1	鶏卵		5	薄力粉 1等		15	人参 皮剥		5	ピーマン	8	菜種油	1	白こしょう	0.01	生野菜	きょうな	10	
			減塩みそ		5	上白糖		0.2	鶏卵		5	鶏卵		5	ピーマン		8	ピーマン	8	菜種油	1	白こしょう	0.01	サラダ	キャベツ	30	
			みりん風調味料		3	菜種油		0.5	菜種油		13	菜種油		13	減塩しょうゆ (		5	穀物酢	5	マヨネーズパッ	10	グリんピース	3	穀物酢	5	ミニトマト	15
			上白糖		2	かんぴょう		1	おろし		大根 皮剥	50		上白糖	2		とうがらし 乾	0.1	煮物	かぶ 皮剥	40	鶏卵	3	ケチャップ	5	調合油	3
			調合油		2	かつお・昆布だ		10	濃口醤油		1	レモン		8	とうがらし 乾		0.1	煮物	かぶ 皮剥	40	鶏卵	3	ケチャップ	5	調合油	3	
			大根 皮剥		30	上白糖		1	尾なしえび		20	減塩正油パック		5	そぼろ		鶏ひき肉	10	煮物	かぶ 皮剥	40	鶏卵	3	ケチャップ	5	調合油	3
	しょうが (甘酢)		5	さやえんどう (	5	でんぶ	1	青菜ソ	チンゲンサイ	60	煮	じゃが芋	50	煮物	かぶ 皮剥	40	鶏卵	3	ケチャップ	5	調合油	3					
	しそ		1	でんぶ	1	青菜ソ	チンゲンサイ	60	煮	じゃが芋	50	煮物	かぶ 皮剥	40	鶏卵	3	ケチャップ	5	調合油	3							
	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	煮	じゃが芋	50	煮物	かぶ 皮剥	40	鶏卵	3	ケチャップ	5	調合油	3						
			なが芋	20	でんぶ	1	青菜ソ	チンゲンサイ	60	煮	じゃが芋	50	煮物	かぶ 皮剥	40	鶏卵	3	ケチャップ	5	調合油	3						
		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	煮物	かぶ 皮剥	40	鶏卵	3	ケチャップ	5	調合油	3								
		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 (	5	煮物	かぶ 皮剥	40	鶏卵	3	ケチャップ	5	調合油	3								
		さやいんげん (	5	削り節	0.5	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	上白糖	1	煮物	かぶ 皮剥	40	鶏卵	3	ケチャップ	5	調合油	3							
		真昆布	1	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	煮物	かぶ 皮剥	40	鶏卵	3	ケチャップ	5	調合油	3						
		減塩しょうゆ (	5	サラダ	きゅうり	15	辛し和	ホワイトツナ缶	10	サラダ	キャベツ	50	煮物	かぶ 皮剥	40	鶏卵	3	ケチャップ	5	調合油	3						
		上白糖	1	玉葱	10	え	減塩しょうゆ (	2.5	粉辛子	0.2	中華風	緑豆春雨	5	煮物	かぶ 皮剥	40	鶏卵	3	ケチャップ	5	調合油	3					
合成清酒		2	穀物酢	5	調合油	3	茶碗蒸	くり 甘露煮	6	酢物	きくらげ (乾)	0.5	煮物	かぶ 皮剥	40	鶏卵	3	ケチャップ	5	調合油	3						
かつおだし		30	食塩	0.2	粉わさび	0.02	し	ささ身	10	酢物	たけのこ 水煮	15	煮物	かぶ 皮剥	40	鶏卵	3	ケチャップ	5	調合油	3						
和え物	きゅうり	40	腕物	生ふ	10	ほうれん草	10	卵とじ	鶏卵	25	中華風	緑豆春雨	5	煮物	かぶ 皮剥	40	鶏卵	3	ケチャップ	5	調合油	3					
	カットわかめ	0.5	生ふ	10	ほうれん草	10	卵とじ	鶏卵	25	中華風	緑豆春雨	5	煮物	かぶ 皮剥	40	鶏卵	3	ケチャップ	5	調合油	3						
	マヨネーズ	10	糸みつば	5	鶏卵	30	かつお・昆布だ	90	卵とじ	玉葱	40	酢物	きくらげ (乾)	0.5	煮物	かぶ 皮剥	40	鶏卵	3	ケチャップ	5	調合油	3				
	蓋物	手まり麩	10	かつお・昆布だ	50	淡口醤油	2.5	食塩	0.3	酢物	レモン (果汁)	1.5	酢物	きくらげ (乾)	0.5	煮物	かぶ 皮剥	40	鶏卵	3	ケチャップ	5	調合油	3			
		和種なばな	20	減塩しょうゆ (	5	食塩	0.2	合成清酒	1	酢物	濃口醤油	1	酢物	きくらげ (乾)	0.5	煮物	かぶ 皮剥	40	鶏卵	3	ケチャップ	5	調合油	3			
		減塩しょうゆ (	2.5	食塩	0.2	合成清酒	1	合成清酒	1	酢物	白こしょう	0.01	酢物	きくらげ (乾)	0.5	煮物	かぶ 皮剥	40	鶏卵	3	ケチャップ	5	調合油	3			
かつお・昆布だ		30	食塩	0.2	合成清酒	1	合成清酒	1	酢物	白こしょう	0.01	酢物	きくらげ (乾)	0.5	煮物	かぶ 皮剥	40	鶏卵	3	ケチャップ	5	調合油	3				
かつお・昆布だ		30	食塩	0.2	合成清酒	1	合成清酒	1	酢物	白こしょう	0.01	酢物	きくらげ (乾)	0.5	煮物	かぶ 皮剥	40	鶏卵	3	ケチャップ	5	調合油	3				
かつお・昆布だ		30	食塩	0.2	合成清酒	1	合成清酒	1	酢物	白こしょう	0.01	酢物	きくらげ (乾)	0.5	煮物	かぶ 皮剥	40	鶏卵	3	ケチャップ	5	調合油	3				

## 献立表(週間)

常1塩分6g

	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						みりん風調味料 1		白こしょう 0.01				白こしょう 0.01		
											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	1892 kcal	蛋白質 70.6 g	1860 kcal	蛋白質 66.8 g	1824 kcal	蛋白質 65.5 g	1834 kcal	蛋白質 69.0 g	1891 kcal	蛋白質 66.1 g	1726 kcal	蛋白質 67.3 g	1810 kcal	蛋白質 68.2 g
	脂質 35.9 g	炭水化 318.9 g	脂質 44.5 g	炭水化 289.5 g	脂質 44.6 g	炭水化 281.3 g	脂質 42.9 g	炭水化 285.5 g	脂質 52.1 g	炭水化 280.5 g	脂質 37.5 g	炭水化 274.5 g	脂質 46.8 g	炭水化 270.8 g
	塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.7 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.8 g	

## 献立表(週間)

常1塩分6g

	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	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
	塩たらこ湯葉和え	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	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ (	40 50 0.5 2.5	野菜卵とじ	キャベツ 人参 皮剥 鶏卵 減塩しょうゆ (	50 5 50 5	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 (	40 20 5 1 2.5	焼き魚	あじ・50g 食塩 しそ	50 0.2 1	切り干し大根の煮物	切り干し大根 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ (	6 10 1 2.5	豆腐の野菜あんかけ	木綿豆腐 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ (	50 30 5 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 10 1 2.5	根梅肉和え	人参 皮剥 生椎茸 梅干し(調味漬) 上白糖	5 5 3 0.5	二色浸し	もやし ピーマン 減塩しょうゆ (	40 10 5	茹で卵のマヨネーズ	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 のゴマ	20 30 2.5	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 0.2 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	30 2 0.5 0.2 0.2
	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	みそ汁	白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	胡瓜の酢物	きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩 いりごま	50 5 3 0.2 0.5	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	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	みそ汁	さやえんどう ぶなしめじ 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 20 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	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		ジョア	ジョア・プレー	125														
昼	赤飯	精白米 もち米 あずき 全粒・	42 42 8	パン：オレンジロール	オレンジロール	80	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	炊き込みご飯	精白米 むね 皮なし ごぼう	84 10 5	そば	そば ゆで かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ (	210 75 75 7.5
	鯛の塩焼き	あこうだい サラダ菜 大根 皮剥 レモン 減塩しょうゆ (	60 5 30 8 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	蒸し豚肉あんかけ	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 (	60 2 40 10 0.3 1 5	ザンギ	若鶏もも 皮なし 生姜 減塩しょうゆ (	60 3 5	ポークカレー	豚並肉(肩・脂) じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレールウ カレー粉	50 40 40 20 3 6 7 30 8 0.5	焼き魚	さけ・60g 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 40 0.5 5	天ぶら	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	20 20 30 5 15 5 15 5
	酢の物	なが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 食塩	60 10 3 5 0.2				桜ポテト	じゃが芋 たらこ 食塩	50 6 0.1	なます	はつかだいこん きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	5 40 5 3 0.3	長いも	なが芋 しそ 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ (	40 0.3 5 3 2.5	炒煮	じゃが芋 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ (	40 10 1 5	肉じゃが	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱 人参 皮剥	40 30 20 10
	味噌炒め	もやし ピーマン 人参 皮剥 乾椎茸 菜種油 減塩みそ	60 8 8 0.3 1 8	ポトフ	若鶏もも 皮なし ベーコン じゃが芋 マッシュルーム コンソメ	40 5 60 5 0.5	煮物	干しずいき さやえんどう 減塩しょうゆ (	5 3 2.5	味噌浸し	カットわかめ 白菜 葱 減塩みそ 上白糖	0.5 40 3 6 0.3					野菜ス	きゅうり	30		



## 献立表(週間)

常1塩分6g

	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)															
夕	食塩	0.3																										
	白こしょう	0.01																										
栄養価	エネルギー	1775 kcal	蛋白質	69.8 g	エネルギー	1738 kcal	蛋白質	69.2 g	エネルギー	1886 kcal	蛋白質	67.1 g	エネルギー	1747 kcal	蛋白質	67.0 g	エネルギー	1854 kcal	蛋白質	74.7 g	エネルギー	1826 kcal	蛋白質	71.0 g				
	脂質	42.1 g	炭水化	272.4 g	脂質	45.7 g	炭水化	252.4 g	脂質	52.8 g	炭水化	275.8 g	脂質	38.1 g	炭水化	275.1 g	脂質	45.8 g	炭水化	277.0 g	脂質	45.8 g	炭水化	277.0 g	脂質	38.4 g	炭水化	292.9 g
	塩分	5.8 g			塩分	5.8 g			塩分	5.3 g			塩分	5.8 g			塩分	5.8 g			塩分	5.8 g			塩分	5.9 g		

## 献立表(週間)

常1塩分6g

	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)																				
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	50 5 20 10 10 0.5	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 (減塩しょうゆ (上白糖	20 50 10 0.5 10 2.5 1	鮭甘塩 焼きしそ 人参と小松菜 ゆで小松菜 もやし ゆでのナムル 人参 皮剥 (ゆごま	20 1 40 10 15 1	きんぴら ごぼう 人参 皮剥 ごま油 減塩しょうゆ (上白糖 いりごま	40 10 1 2.5 1 1	野菜ソテー 鶏肉照り焼き 鶏卵 食塩 上白糖 菜種油 パセリ	50 0.2 50 0.1 1 1	鶏肉照り焼き 若鶏もも 皮なし 濃口醤油 上白糖 ブロッコリー	30 2.5 1.5 30	野菜卵炒め 鶏卵 ほうれん草 玉葱 人参 皮剥 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 ごま油 減塩しょうゆ (上白糖 白こしょう	75 20 1 2.5 1 0.3 0.01	ひじき 人参 皮剥 炒煮 もやし ピーマン 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ (上白糖 煮干しだし	6 10 1 1 2.5 1 10	白菜の油 お浸し 梅干し (調味漬 みりん風調味料 白菜 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	2 2.5 40 30 0.5 2 10 150	白菜の油 お浸し 梅干し (調味漬 みりん風調味料 白菜 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	0.5 1 5 0.5 10 150	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	84	ホットドック	ドッグパン40g フランクフルト	40 16.3	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	ソース	蒸し中華めん	150																		
	煮魚	まこがれい・60 生姜 減塩しょうゆ (上白糖 合成清酒 里芋 小松菜	60 2 5 1 2.5 20 20	ケチャップ キャベツ 菜種油 食塩	5 30 1 0.1	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)	60 0.01 5 20 10 3	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	40 100 20 3 9 2.5	魚の生 姜焼き	さわら・60g 減塩しょうゆ (合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	60 5 5 3 3 10	魚みそ煮 さば・50g 生姜 減塩みそ 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥 さやえんどう	50 3 10 2 2.5 2.5 40 4	木綿豆腐 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ (上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 30 10 5 1 2.5 15	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	焼きそば 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	30 60 15 20 10 5 0.3 0.01 3 5								
	けんちん煮	木綿豆腐 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ (上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 30 10 5 1 2.5 15	グラタン 若鶏もも 皮なし 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	30 20 30 6 10 80 0.5 0.3 0.01 3 0.1	グリー ンサラ ダ	レタス ブロッコリー トマト 減塩しょうゆ (穀物酢 調合油 白こしょう	20 40 15 2.5 5 3 0.01	冷奴	木綿豆腐 かつお節 小葱 減塩正油パック	75 0.5 1 5	煮物 ごぼう 生揚げ 人参 皮剥 減塩しょうゆ (上白糖 煮干しだし グリーンピース	30 40 10 5 1 15 3	南瓜サラダ かぼちゃ (ゆで きゅうり マヨネーズ 白こしょう サニーレタス パンサ	70 10 10 0.01 8 0.5																								

## 献立表(週間)

常1塩分6g

	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)							
昼	きゅうり	10	フレン	きょうな ゆで	40	はつかだいこん	5	春雨の	緑豆春雨	5	果物	バナナ	100	スパゲ	スパゲティ 乾	6	ンスー	緑豆春雨	2	
	人参 皮剥	5	チサラ	黄ピーマン	5	穀物酢	5	中華風	木綿豆腐	30		ティサ		ティサ	きゅうり	20		葱	5	
	穀物酢	5	ダ	トマト	20	調合油	3	ソテー	にら	10		ラダ		ラダ	ローズハム	5		穀物酢	5	
	上白糖	3		鶏卵	25	食塩	0.2		ごま油	1					マヨネーズ	8		食塩	0.2	
	食塩	0.2		マヨネーズ	8	白こしょう	0.01		食塩	0.2					白こしょう	0.01		上白糖	1	
	温野菜	スナックえんど	20	フレン	フライドポテト	60	煮物	西洋かぼちゃ	40					もずく	もずく	50		上白糖	1	
	サラダ	カリフラワー	30	チポテ	菜種油	3		スナックえんど	20					酢	生姜	3	果物	ごま油	2	
		マヨネーズ	5	ト	食塩	0.2		生椎茸	10						穀物酢	5		キウイフルーツ	40	
	果物	バレンシアオレ	70	果物	りんご	60		減塩しょうゆ(	5	果物	キウイフルーツ	40			食塩	0.2				
				ジュース	きになる野菜(	125		上白糖	1					果物	上白糖	3				
							チンゲ	煮干しだし	15						パインアップル	75				
							ンサイ													
							のソテ													
							ー													
							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
	ハンバ	合挽肉	80	鶏の西	若鶏もも 皮な	60	おろし	まだら・50g	50	焼き魚	あかうお・60g	60	豚カツ	豚角肉(肩ロー	60	鶏肉の	若鶏もも 皮な	50	魚粕づ	ぶり・60g
	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	おろし	白こしょう	0.01	け焼	酒かす
		鶏卵	3		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(	7.5		しそ	1		白こしょう	0.01	あん	合成清酒	1	みりん風調味料	2.5
		パン粉(乾燥)	1		上白糖	0.5		上白糖	2		減塩しょうゆ(	2.5		薄力粉 1等	5		薄力粉 1等	2	大根 皮剥	40
		牛乳	3		大根 皮剥	40		合成清酒	2.5		ホタテ	80		鶏卵	3		大根 皮剥	50	しそ	0.5
		菜種油	3		しそ	0.5		大根 皮剥	80	ホタテ	ベビーホタテ	40		パン粉(乾燥)	8		小松菜	10	減塩正油パック	5
		ケチャップ	5		里芋	45		ほうれん草	30	のオイ	玉葱	30		菜種油	10		人参 皮剥	10		
		ウスターソース	5	里芋の	里芋	45		スター	15	ソース	人参 皮剥	10		パセリ	1.5		葱	5	かにあ	かぶ 皮剥
		キャベツ	25	煮物	減塩しょうゆ(	2.5	麻婆豆	木綿豆腐	50		ぶなしめじ	15		レタス	5		生姜	1	んかけ	人参 皮剥
		レッドキャベツ	5		上白糖	1	腐	鶏ひき肉	20		ピーマン	5		ソースパック	5		減塩しょうゆ(	5	かにかま	5
					さやいんげん(	5		玉葱	40		ごま油	1					上白糖	1	グリーンピース(	3
	リヤン	緑豆春雨	5					葱	10		中華味	0.5	生野菜	キャベツ	35		みりん風調味料	2.5	食塩	0.2
	バン	もやし	30	きのこ	生椎茸	10		菜種油	3		かき油	3	サラダ	ミニトマト	15		合成清酒	1	かつお・昆布だ	20
		しそ	1	の和え	えのき茸	10		にんにく	0.5		白こしょう	0.01		鶏卵	25		片栗粉	1	片栗粉	1
		穀物酢	2.5	物	ぶなしめじ	20		生姜	5					穀物酢	5					
		減塩しょうゆ(	5		エリンギ	10		減塩しょうゆ(	2.5	きんと	さつま芋	50		調合油	3	大豆の	だいず水煮缶詰	30	めかぶ	めかぶわかめ
		上白糖	1		減塩しょうゆ(	2.5		減塩みそ	2	ん	上白糖	3		減塩しょうゆ(	2.5	ケチャ	玉葱	20	の和え	減塩しょうゆ(
		ごま油	0.5		みりん風調味料	1		上白糖	1					白こしょう	0.01	ップ煮	人参 皮剥	10	物	上白糖
		いりごま	1					合成清酒	2.5	海藻サ	カットわかめ	1		ケチャップ	2		ベーコン	5	みりん風調味料	2.5
				ソテー	小松菜	30		ごま油	1	ラダ	えのき茸	15					菜種油	1		
	南瓜の	西洋かぼちゃ	50		人参 皮剥	10		片栗粉	1		葱	10	煮物	里芋	40		ケチャップ	10	卵とじ	鶏卵
	サラダ	きゅうり	15		菜種油	1		とうがらし 乾	0.2		減塩しょうゆ(	2.5		生椎茸	10		グリーンピース	3	キャベツ	40
		玉葱	10		食塩	0.2					穀物酢	2.5		人参 皮剥	10				小葱	2
		マヨネーズ	10				ポテト	じゃが芋	40		上白糖	1		減塩しょうゆ(	5	カリフ	カリフラワー	40	かつお・昆布だ	15
							サラダ	きゅうり	15					上白糖	1	ラワー	人参 皮剥	10	減塩しょうゆ(	2.5
	ソテー	玉葱	40					人参 皮剥	5					煮干しだし	15	甘酢漬	淡口醤油	0.5		
		貝割大根・芽	5					マヨネーズ	12					さやえんどう	5	け	穀物酢	5		



## 献立表(週間)

常1塩分6g

	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		大根の味噌煮 大根 皮剥 60 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	1862 kcal 蛋白質 69.3 g 脂質 48.8 g 炭水化 275.5 g 塩分 5.9 g	1776 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 53.4 g 炭水化 253.4 g 塩分 5.9 g	1815 kcal 蛋白質 69.2 g 脂質 41.8 g 炭水化 282.4 g 塩分 5.8 g	1768 kcal 蛋白質 66.1 g 脂質 38.4 g 炭水化 282.0 g 塩分 5.9 g	1881 kcal 蛋白質 72.7 g 脂質 49.7 g 炭水化 276.2 g 塩分 5.8 g	1892 kcal 蛋白質 68.4 g 脂質 45.1 g 炭水化 296.6 g 塩分 5.8 g	1758 kcal 蛋白質 66.4 g 脂質 49.7 g 炭水化 252.7 g 塩分 5.7 g





## 献立表(週間)

常1塩分6 g

	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	葱	10			煮物	西洋かぼちゃ(	50	かあえ	削り節	0.5			
	白こしょう	0.01			ミニトマト	15	かつおだし	5				減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	2.5			
					サラダ菜	5	減塩しょうゆ(	2.5				上白糖	1						
					とろろ	かつとろろ昆布	1	みりん風調味料	2.5			煮干しだし	10						
					和え	きゅうり	40												
						減塩しょうゆ(	2.5												
						穀物酢	2.5												
栄養価	1日あたり	1899 kcal	蛋白質	70.7 g	1日あたり	1772 kcal	蛋白質	66.3 g	1日あたり	1809 kcal	蛋白質	68.1 g	1日あたり	1799 kcal	蛋白質	65.9 g			
	脂質	53.0 g	炭水化	280.6 g	脂質	52.0 g	炭水化	252.6 g	脂質	39.5 g	炭水化	288.7 g	脂質	39.5 g	炭水化	288.1 g			
	塩分	5.5 g			塩分	5.9 g			塩分	5.8 g			塩分	5.8 g					
												1日あたり	1898 kcal	蛋白質	73.5 g	1日あたり	1778 kcal	蛋白質	73.7 g
												脂質	49.2 g	炭水化	279.9 g	脂質	36.2 g	炭水化	279.4 g
												塩分	5.6 g			塩分	5.9 g		





