

献立表(週間)

常1塩分6g

	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		調合油 1			味噌煮	なす 50 減塩みそ 5 上白糖 1 煮干しだし 10				いりごま 1 マヨネーズ 8 食塩 0.1 白こしょう 0.01 水ようかん(コシ) 40	ゼリー	ももゼリー 40		
栄養価	1707 kcal	蛋白質 67.3 g	1827 kcal	蛋白質 66.2 g	1811 kcal	蛋白質 71.5 g	1764 kcal	蛋白質 67.5 g	1865 kcal	蛋白質 70.5 g	1727 kcal	蛋白質 68.1 g	1756 kcal	蛋白質 70.0 g
	脂質 37.4 g	炭水化 267.4 g	脂質 53.5 g	炭水化 262.0 g	脂質 40.3 g	炭水化 283.7 g	脂質 37.2 g	炭水化 288.7 g	脂質 39.8 g	炭水化 303.6 g	脂質 43.3 g	炭水化 267.3 g	脂質 35.8 g	炭水化 281.5 g
	塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.9 g		塩分 5.6 g		塩分 5.7 g		塩分 5.8 g		塩分 5.9 g	

常1塩分6g

献立表(週間)

	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	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																		
	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 マヨネーズパツ 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 8 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	8	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 30 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	30	野菜ソ テー	小松菜 10 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	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	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	みそ汁	キャベツ 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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						
	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	みそ汁	キャベツ 30 生椎茸 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	30	味付け のり	味付けのり 1	1	みそ汁	白菜 30 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	30	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	牛乳	牛乳 180	180	松前漬	松前漬 7.5	7.5	ジョア	ジョア・ストロ 125	125									
	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	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	玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	20	みそ汁	玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	20	梅漬け	梅干し(調味漬 5	5	牛乳	牛乳 180	180	松前漬	松前漬 7.5	7.5	ジョア	ジョア・プレー 125	125									
	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	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	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	赤飯	もち米 42 精白米 42 食用色素(紅) 0.01 甘納豆 金時 15	42	米飯	精白米 84 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	84	パン	バターロール30 30 メロンパン65g 65	30	ピラフ	精白米 84 無塩バター 3 若鶏もも 皮な 20 玉葱 15 人参 皮剥 5 コンソメ 0.5 パセリ(粉) 0.1	84	カレー	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	40	ハニー	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 はちみつ 3 粒入りマスター 3 サニーレタス 5	40	サラダ	トマト 40 きゅうり 20 鶏卵 25 穀物酢 5 サラダ油 3	40	レタス	レタス 10 もやし 40 菜種油 1	10	茶碗蒸 し	ぎんなん 10 若鶏むね 皮な 10	10	若鶏むね 皮な	若鶏むね 皮な 10	10
	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	鶏と野 菜の炊 き合 せ	若鶏もも 皮な 40 西洋かぼちゃ 40 焼き豆腐 35 煮干しだし 30 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 合成清酒 2	40	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 サラダ油 3	40	サラダ	トマト 40 きゅうり 20 鶏卵 25 穀物酢 5 サラダ油 3	40	サラダ	レタス 10 もやし 40 菜種油 1	10	茶碗蒸 し	ぎんなん 10 若鶏むね 皮な 10	10	若鶏むね 皮な	若鶏むね 皮な 10	10									
	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 サラダ油 3	40	サラダ	レタス 10 もやし 40 菜種油 1	10	茶碗蒸 し	ぎんなん 10 若鶏むね 皮な 10	10	若鶏むね 皮な	若鶏むね 皮な 10	10												

献立表(週間)

常1塩分6g

	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		乾椎茸 0.3 ほうれん草 30 鶏卵 50		食塩 0.3 白こしょう 0.01		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		穀物酢 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1		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	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	オニオ ンソテ 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 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 85	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	
	塩焼き	そい 60g 60 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・60g 60 食塩 0.1 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 食塩 0.1 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・50g 50 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 10	
	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 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 2 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		鶏肉の 煮物	若鶏もも 皮な 20 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	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	豆腐田	木綿豆腐 50	ゼリー	オレンジゼリー 50	鳴門煮	カットわかめ 0.5 大根 皮剥 40	エリン ギソテ ー	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	

献立表(週間)

常1塩分6g

	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)
夕		楽 減塩みそ はちみつ 5 5		葱 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 15	白こしょう 0.01		
栄養価	エネルギー 1735 kcal 蛋白質 71.5 g 脂質 40.3 g 炭水化 264.9 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1821 kcal 蛋白質 71.8 g 脂質 43.3 g 炭水化 277.8 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1751 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 39.6 g 炭水化 275.5 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1799 kcal 蛋白質 72.0 g 脂質 35.4 g 炭水化 291.2 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1756 kcal 蛋白質 69.4 g 脂質 44.8 g 炭水化 260.9 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1773 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 53.8 g 炭水化 245.7 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1814 kcal 蛋白質 70.1 g 脂質 44.6 g 炭水化 275.4 g 塩分 5.9 g

献立表(週間)

常1塩分6g

	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		食塩 0.3 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 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01								
栄養価	1834 kcal 蛋白質 69.0 g 脂質 42.9 g 炭水化 285.5 g 塩分 5.9 g	1896 kcal 蛋白質 66.1 g 脂質 53.1 g 炭水化 279.5 g 塩分 5.9 g	1759 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 41.3 g 炭水化 274.5 g 塩分 5.8 g	1733 kcal 蛋白質 68.2 g 脂質 36.3 g 炭水化 273.3 g 塩分 5.9 g	1839 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 52.3 g 炭水化 266.1 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	1812 kcal 蛋白質 73.5 g 脂質 36.9 g 炭水化 289.8 g 塩分 5.9 g							

献立表(週間)

常1塩分6g

	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	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			
	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 さやいんげん(40) いんげんソテー 人参皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	40 0.2 1 40 10 1 1 0.3 0.01	切り干し大根	切干し大根 人参皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	6 10 1 2.5 1	豆腐	木綿豆腐 玉葱 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 2 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	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(10) 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 煮干しだし	20 50 10 0.5 10 2.5 1 20	鮭甘塩焼き	秋鮭塩焼き(骨) しそ 人参と小松菜ゆで 小松菜もやしゆで 人参皮剥(ゆ)	20 1 40 10 15 1			
	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 いりごま	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 0.2 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	梅和え	梅干し(調味漬) みりん風調味料 白菜	2 2.5 40	塩たらこ	たらこ しそ 白菜のお浸し かつお節	5 1 2.5 0.5	ソテー	キャベツ ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.2 0.01			
	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	ほうれん草 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 0.5 10 150	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	30 0.5 2 10 150	みそ汁	貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	5 2 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			
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 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	84	煮魚	まこがれい・60 生姜 減塩しょうゆ(5) 上白糖 合成清酒 里芋 小松菜	60 2 5 1 2.5 20 20	ホットドック	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 食塩	40 16.3 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) 菜種油 ケチャップ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 食塩 白こしょう 菜種油	60 0.01 5 20 10 3 1 5 10 10 10 0.2 0.01 1
	ザンギ	若鶏もも皮なし 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 50 50 40 20 20 10 0.5 1 2.5 150	焼き魚	さけ・60g 大根皮剥 しそ 減塩正油パック じゃが芋 人参皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(5) 上白糖	60 40 0.5 5 40 10 1 1 1	野菜ス	きゅうり 大根皮剥 セロリー マヨネーズ	30 30 20 10	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	20 20 30 5 15 5 15 5	けんちん煮	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	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	サラダ	レタス きゅうり はつかだいこん 穀物酢 調合油	10 40 5 5 3
	大根なます	大根皮剥 はつかだいこん きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	40 5 10 5 3 0.3	味噌炒め	するめいか キャベツ もやし 人参皮剥 減塩みそ トウバンジャン 無塩バター	20 30 20 5 3 0.3 3	卵豆腐	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 30 20 10	酢の物	かぶ皮剥 きゅうり 人参皮剥 穀物酢	40 10 5 5	フレンチサラダ	きょうなゆで 黄ピーマン トマト	40 5 20	はつかだいこん	穀物酢 調合油	5 3			

献立表(週間)

常1塩分6g

	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						みりん風調味料 2.5							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	1855 kcal	蛋白質 66.8 g	1746 kcal	蛋白質 73.0 g	1829 kcal	蛋白質 70.9 g	1826 kcal	蛋白質 71.0 g	1864 kcal	蛋白質 69.3 g	1776 kcal	蛋白質 66.0 g	1804 kcal	蛋白質 69.3 g
	脂質 53.8 g	炭水化 266.7 g	脂質 35.7 g	炭水化 274.9 g	脂質 46.4 g	炭水化 273.6 g	脂質 38.4 g	炭水化 292.9 g	脂質 48.8 g	炭水化 276.0 g	脂質 53.4 g	炭水化 253.4 g	脂質 40.6 g	炭水化 282.4 g
	塩分 5.5 g		塩分 5.9 g		塩分 5.3 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g	