

献立表(週間)

常1塩分6g

	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	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			
	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 ごま油 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 1 2.5 1 1	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	40 8 0.5 0.5 5 5			
	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 濃口醤油 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 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	70 5 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	切り干し大根	切干し大根 人参 皮剥 の和え物	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 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 0.5			
	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 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	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 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			
	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	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	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	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	84 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	150 30 60 15 20 10 5 0.3 0.01 3 5	米飯	精白米	84	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 10 10 20 10 5 1 1 30	一夜漬	なす 刻み昆布 食塩	30 0.2 0.2
	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・60g 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	60 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	84 15 6 0.1 1 1 3 10 10 2 2.5 2.5	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	千切り	大根 皮剥	30	ジョア	ジョア・ストロ	125			

献立表(週間)

常1塩分6g

	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	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	ソテー	卵豆腐 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2			
					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					ネーブル 60	果物	バナナ 100	果物	パイナップル 75	
					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 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
	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 60 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 60 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)

常1塩分6g

	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)															
夕	ピーマン	5	ソースパック	5	減塩しょうゆ(5	かにかま	5	れんこん	30	おおか	ふき ゆで	40	上白糖	1													
	ごま油	1			上白糖	1	グリーンピース(3	酢ばす		煮	減塩しょうゆ(2.5	合成清酒	3													
	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	赤ピーマン	10	食塩	0.3	ごま油	1													
	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	食塩	0.3	上白糖	0.5	さやいんげん(20													
	白こしょう	0.01		鶏卵	25	片栗粉	1	片栗粉	1	上白糖	3	煮干しだし	15															
				穀物酢	5					穀物酢	5	削り節	0.5	炊き合														
	きんと	さつま芋	50	調合油	3	スパゲ	スパゲティ 乾	6	めかぶ	めかぶわかめ	30	チンゲ	チンゲンサイ	50	わせ	大根 皮剥	40											
	ん	上白糖	3	減塩しょうゆ(2.5	ッティ	きゅうり	20	の和え	減塩しょうゆ(2.5	温野菜	スナップえんど	30	チンゲ	チンゲンサイ	50											
				白こしょう	0.01	サラダ	ローズハム	5	物	上白糖	0.5	サラダ	人参 皮剥	8	ン菜ゴ	減塩しょうゆ(2.5	乾椎茸	1									
	海藻サ	カットわかめ	1	ケチャップ	2	マヨネーズ	10	みりん風調味料	2.5	ゴマド	カリフラワー	30	マ和え	カリフラワー	30	マ和え	上白糖	0.5	減塩しょうゆ(5								
	ラダ	えのき茸	15							レッシ	マヨネーズ	15	ごま	マヨネーズ	15	ごま	1	上白糖	1	煮干しだし	15							
		葱	10	煮物	里芋	40	カリフ	カリフラワー	40	卵とじ	鶏卵	25	上白糖	上白糖	1	いりごま	1	酢みそ	むきあさり	10	さやえんどう	4						
		減塩しょうゆ(2.5		生椎茸	10	ラワー	人参 皮剥	10	キャベツ	40	添え	カツトわかめ	0.5	添え	カツトわかめ	0.5	ポテト	じゃが芋	50								
		穀物酢	2.5		人参 皮剥	10	甘酢漬	減塩しょうゆ(0.5	小葱	2	ソテー	葱	40	ソテー	ほうれん草	20	サラダ	きゅうり	10								
		上白糖	1		減塩しょうゆ(5	け	穀物酢	5	かつお・昆布だ	15		穀物酢	2.5		玉葱	30		人参 皮剥	5								
				上白糖	1		上白糖	3	減塩しょうゆ(2.5		減塩みそ	3		ホールカーネル	10		マヨネーズ	8									
				煮干しだし	15		ゆず(果皮)	1				上白糖	3		菜種油	1		食塩	0.2									
				さやえんどう	5	ゼリー	青りんごゼリー	60				白こしょう	0.01		食塩	0.2		白こしょう	0.01									
																		ミニトマト	15									
				大根の味噌煮	大根 皮剥	60												サラダ菜	5									
					大根 葉	20																						
					減塩みそ	8																						
					上白糖	2																						
					煮干しだし	5																						
栄養価	エネルギー	1772 kcal	蛋白質	66.7 g	エネルギー	1881 kcal	蛋白質	72.7 g	エネルギー	1868 kcal	蛋白質	69.1 g	エネルギー	1758 kcal	蛋白質	66.4 g	エネルギー	1843 kcal	蛋白質	69.9 g	エネルギー	1772 kcal	蛋白質	66.3 g	エネルギー	1809 kcal	蛋白質	68.1 g
	脂質	38.4 g	炭水化	282.7 g	脂質	49.7 g	炭水化	276.2 g	脂質	37.2 g	炭水化	310.4 g	脂質	49.7 g	炭水化	252.7 g	脂質	49.2 g	炭水化	274.8 g	脂質	52.0 g	炭水化	252.6 g	脂質	39.5 g	炭水化	288.7 g
	塩分	5.9 g			塩分	5.8 g			塩分	5.8 g			塩分	5.7 g			塩分	5.8 g			塩分	5.9 g			塩分	5.8 g		

献立表(週間)

常1塩分6g

	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	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	
	焼き魚	さけ・40g	40	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	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	0.2		ほうれん草	10	味の素	合成清酒	0.5	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	1	一ス炒め	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	0.5		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	0.5		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	10		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(こ)	2.5							
		減塩しょうゆ(こ)	2.5		煮干しだし	30		大豆の五目煮	10	ブロッコリー	ブロッコリー	40		上白糖	1	きんぴら	ごぼう	40	焼き魚	ほっけ・20g	20	
		上白糖	1		塩たらこ	10		人参 皮剥	10	コリー	玉葱	10	煮物	焼き竹輪	10		人参 皮剥	10		食塩	0.1	
		煮干しだし	15		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		グリーンピース(こ)	5		しそ	0.5	
								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		菜種油	1		漬物	パリッコ	10
	みそ汁	白菜	30	ごま和え	白菜	50		真昆布	1	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
		ぶなしめじ	10		いりごま	1		減塩しょうゆ(こ)	2.5	の佃煮	生姜	3	なすの漬物	なす	20					玉葱	10	
		淡色辛みそ	10		減塩しょうゆ(こ)	2.5		上白糖	1		減塩しょうゆ(こ)	2.5		食塩	0.1	もずくの酢物	もずく	50		淡色辛みそ	10	
		煮干しだし	150		上白糖	0.5		片栗粉	1		上白糖	2		ゆかり	0.3		穀物酢	5		煮干しだし	150	
	浅漬け	きゅうり	20	みそ汁	チンゲンサイ	20	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(こ)	2.5	ジョア	ジョア・プレー	125	
		食塩	0.2		なす	20	のり			小松菜	10		えのき茸	20								
					淡色辛みそ	10				キャベツ	20		小葱	2	みそ汁	葉大根・葉、生	20					
	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150	みそ汁	キャベツ	20		人参 皮剥	10		淡色辛みそ	10		人参 皮剥	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	ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				
								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	鶏塩そうめん	そうめん ゆで	230	米飯	精白米	84	ハンバーガー	バンズパン50g	50	米飯	精白米	84	
	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・60g	60	うめん	若鶏もも 皮な	40	豚肉ごま焼き	豚ももスライス	60		合挽肉	40	魚のトマトソース煮	さば・60g	60	
		玉葱	40		玉葱	50	焼き	塩こうじ	3		食塩	0.5		生姜	3		玉葱	40		ケチャップ	5	
		たけのこ 水煮	40		人参 皮剥	20		合成清酒	3		鶏ガラスープ	0.15		無塩バター	2		人参 皮剥	8		コンソメ	0.2	
		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		減塩しょうゆ(こ)	5		鶏卵	5		上白糖	1	
		しらたき	30		薄力粉 1等	3		しそ	0.5		淡口醤油	0.5		みりん風調味料	2.5		パン粉(乾燥)	5		白こしょう	0.01	
		葱	15		牛乳	10					小葱	5		いりごま	2		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		調合油	1		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		ブロッコリー	20		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		カリフラワー	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					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	大根の煮物	大根 皮剥	50				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		人参 皮剥	10	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				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	ビーフソテ	ビーフン	5		ソースパック	5		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		玉葱	40					上白糖	1		白こしょう	0.01		マヨネーズ	8	
		減塩しょうゆ(こ)	2.5		鶏卵	25		ピーマン	8		無塩バター	3		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		穀物酢	5		菜種油	1		上白糖	5					きゅうり	15		卵とじ	20	
		上白糖	3		調合油	3		食塩	0.3		牛乳	10	春雨サラダ	緑豆春雨	6		ミニトマト	15		鶏卵	20	
		ごま油	1		減塩しょうゆ(こ)	2.5		黒こしょう	0.01		シナモン	0.3		きゅうり	20		鶏卵	25		人参 皮剥	10	

献立表(週間)

常1塩分6 g

	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 - 1793 kcal 蛋白質 70.2 g	エネルギー - 1766 kcal 蛋白質 68.5 g	エネルギー - 1898 kcal 蛋白質 73.5 g	エネルギー - 1778 kcal 蛋白質 73.7 g	エネルギー - 1856 kcal 蛋白質 72.2 g	エネルギー - 1755 kcal 蛋白質 66.6 g	エネルギー - 1873 kcal 蛋白質 69.1 g
	脂質 40.9 g 炭水化 279.8 g	脂質 38.5 g 炭水化 278.4 g	脂質 49.2 g 炭水化 279.9 g	脂質 36.2 g 炭水化 279.4 g	脂質 44.3 g 炭水化 287.3 g	脂質 48.7 g 炭水化 254.7 g	脂質 39.8 g 炭水化 301.8 g
	塩分 5.9 g	塩分 5.8 g	塩分 5.6 g	塩分 5.9 g	塩分 5.9 g	塩分 5.6 g	塩分 5.7 g

献立表(週間)

常1塩分6g

	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	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			
	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	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	0.1		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	野菜ソ	キャベツ	60		
		片栗粉	1		中華味	0.5		みりん風調味料	2.5	納豆	食塩	0.2		上白糖	0.5		納豆	納豆	40	テー	きょうな	10		
		貝割大根・芽	5		食塩	0.3		煮干しだし	30		しそ	1		納豆	納豆	40		葱	2	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		葱	減塩正油パック	5		減塩正油パック	5		食塩	0.2		
	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	ゆず(果皮)	ゆず(果皮)	1		減塩しょうゆ	2.5					白こしょう	0.01	カッタわかめ	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	和え	レモン	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		レモン(果汁)	5	りの酢	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		の物	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	菜種油	1	
		上白糖	1		上白糖	2		ごま	1	みそ汁	ほうれん草	20		の物	上白糖	3		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			減塩しょうゆ	2.5		みそ汁	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			みそ汁	煮干しだし	150		煮干しだし	15	
		大根 葉	20	煮			みそ汁	小松菜	30	ジョア	ジョア・ストロ	125		みそ汁	キャベツ	20			大根 葉	20		上白糖	1	
	みそ汁	棒麩	1	みそ汁	白菜	20		えのき茸	10		煮干しだし	150			淡色辛みそ	10			キャベツ	20		煮干しだし	15	
		淡色辛みそ	10		木綿豆腐	30		淡色辛みそ	10		ジョア	ジョア・ストロ	125		煮干しだし	150			淡色辛みそ	10		玉葱	20	
		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		さやえんどう	5	
	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150		煮干しだし	150		牛乳	牛乳	180		牛乳	牛乳	180			牛乳	180		淡色辛みそ	10
				牛乳	牛乳	180																煮干しだし	150	
																						ジョア	ジョア・プレー	125
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	220	米飯	精白米	84	パン	胚芽ロール	48	米飯	精白米	84			
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	60	魚の香	まだら・60g	60	魚三五	ほっけ(三五八)	100		鶏卵	25			パン	ホテルブレッド	40	米飯	精白米	84	魚バタ	まだら・60g	60	
	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			スープ	ホタテ貝柱	30	米飯	精白米	84	一焼き	白こしょう	0.01	
	煮	人参 皮剥	15		パン粉(乾燥)	1		しそ	1		ほうれん草	25			煮	じゃが芋	60			84	無塩バター	3		
		玉葱	30		タイム	0.1		減塩正油パック	5		葱	5			煮	ブロッコリー	30			84	もやし	30		
		マッシュルーム	20		パセリ	0.1		野菜ソ	50		かつお・昆布だ	150				キャベツ	20			84	ピーマン	5		
		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				ぶなしめじ	20			84	菜種油	2		
		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				もやし	20			84	人参 皮剥	20		
		牛乳	40		サニーレタス	3		人参 皮剥	5	揚げ出	木綿豆腐	50				人参 皮剥	5			84	コンソメ	0.5		
		クリーム(植物)	8		レモン	10		菜種油	1	し豆腐	片栗粉	2				大根 皮剥	50			84	白こしょう	0.01		
		コンソメ	0.5		ソースパック	5		食塩	0.3		菜種油	6				減塩しょうゆ	7.5			84	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				上白糖	1			84	減塩正油パック	5		
		白こしょう	0.01	炊合せ	大根 皮剥	30					減塩しょうゆ	5				合成清酒	2.5			84	赤ピーマン	20		
		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				みりん風調味料	2.5			84	黄ピーマン	20		
		大根サ	40		生椎茸	5		春雨	3		煮干しだし	1			煮	かつお・昆布だ	30			84	ピーマン	20		
	ラダ	人参 皮剥	5		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ	2.5		生姜	3				片栗粉	1			84	オリーブ油	1		
		きゅうり	10		減塩しょうゆ	5		上白糖	0.5		ごま和	20				糸みつば	5			84	食塩	0.3		
		穀物酢	5		上白糖	1		ごま油	0.5	え	エリンギ	20				煮物	かぶ 皮剥	40			84	食塩	0.1	
					合成清酒	2.5					え	20				煮物	人参 皮剥	15			84	味噌炒	5	
											さやいんげん	20				煮物	人参 皮剥	15	サラダ	レタス	30	味噌炒	5	
																煮物	人参 皮剥	15	サラダ	人参 皮剥	5	め	チンゲンサイ	30
																煮物	人参 皮剥	15	サラダ	人参 皮剥	5	め	玉葱	20

献立表(週間)

常1塩分6g

	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)																							
昼	調合油	3	煮干しだし	15	酒蒸し	あさり	18	いりごま	0.5	さやいんげん (15	鶏卵	25	人参 皮剥	5																					
	食塩	0.2	キャベツ	40	合成清酒	あさり	5	減塩しょうゆ (2.5	減塩しょうゆ (5	マヨネーズパッ	10	菜種油	2																					
	白こしょう	0.01	キャベツ	5	小葱	小葱	3	上白糖	0.5	上白糖	1			減塩みそ	8																					
	チンゲン菜のお浸し	チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ (2.5 煮干しだし 2.5	ツサラダ	きゅうり 5 人参 皮剥 3 マヨネーズ 8 ケチャップ 2 スイートコーン 5	果物	パインアップル	75	切干大根煮	切干し大根 5 人参 皮剥 8 さやえんどう 5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5	お浸し	白菜 (ゆで) 50 減塩しょうゆ (2.5 削り節 0.3	ヨーグルト	低脂肪ヨーグル	100	果物	上白糖 2																				
	筍の煮物	たけのこ 水煮 40 さやえんどう 10 減塩しょうゆ (2.5 みりん風調味料 1 かつお・昆布だ 20	お浸し	ほうれん草 40 減塩しょうゆ (5				いもようかん	さつま芋 50 上白糖 10 寒天 1	バター焼き	生椎茸 30 無塩バター 2 食塩 0.2 さやえんどう 5	果物	ぶどう	60	果物	パインアップル 75																				
	果物	りんご	60	果物	ぶどう	60				果物	バナナ	100																								
							果物	ネーブル	75																											
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																		
	焼魚	さけ・60g 60 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	豚生姜焼き	豚かたロース 60 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 合成清酒 2.5 生姜 3 菜種油 2 ブロッコリー 40 鶏卵 25 マヨネーズパッ 10	肉団子	鶏ひき肉 60 玉葱 30 鶏卵 3 食塩 0.1 白こしょう 0.01 菜種油 8 薄力粉 1等 3 玉葱 50 人参 皮剥 20 乾椎茸 1 菜種油 1 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 片栗粉 1 穀物酢 5 小葱 5	チキンソテー	若鶏もも 皮な 60 白こしょう 0.01 菜種油 2 キャベツ 30 トマト 15 マヨネーズパッ 10	海鮮炒め	するめいか 20 尾なしえび 20 ベビーホタテ 15 若鶏むね皮なし 15 さやいんげん (10 玉葱 40 きくらげ(乾) 1 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 菜種油 3 減塩しょうゆ (5 中華味 0.5 白こしょう 0.01 上白糖 1 合成清酒 2.5 穀物酢 2.5 片栗粉 2 うずら卵 水煮 20	豚すき	豚ももスライス 60 焼き豆腐 50 白菜 60 葱 15 しらたき 30 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 減塩しょうゆ (7.5 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	柚子胡椒炒め	豚ひき肉 50 なす 50 柚子こしょう 2 減塩しょうゆ (5 みりん風調味料 1 片栗粉 1 ゆず(果皮) 1 葱 5 ブロッコリー 30	茶碗蒸し	鶏卵 50 煮干しだし 50 かつおだし 50 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.3 みりん風調味料 1	鶏卵	50	煮干しだし	50	かつおだし	50	なると	8	糸みつば	2	食塩	0.3	みりん風調味料	1						
	麻婆豆腐	木綿豆腐 30 鶏ひき肉 20 玉葱 50 葱 10 にんにく 0.5 生姜 3 減塩しょうゆ (5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 ごま油 1 片栗粉 1 とうがらし 乾 0.2	れんこん炒煮	れんこん 50 菜種油 1 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 とうがらし 乾 0.1	磯辺和え	白菜 60 減塩しょうゆ (2.5 焼きのり 0.2	とびっこ和え	大根 皮剥 40 人参 皮剥 3 小松菜 5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 とびっこ 5	とびっこ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 3 小松菜 5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 とびっこ 5	するめいか	15	きゅうり	30	減塩みそ	5	穀物酢	1	上白糖	1	揚げ茄子	なす 60 菜種油 5	なめこ	大根 皮剥 40 きゅうり 10 なめこ(水煮缶) 20 減塩しょうゆ (2.5	和え物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 みょうが 1 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1	大根 皮剥	50	人参 皮剥	5	みょうが	1	減塩しょうゆ (2.5	上白糖	1
	あちゃら漬け	かぶ 皮剥 50 食塩 0.2 穀物酢 5 上白糖 3	ソテー	玉葱 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 コンソメ 0.5 白こしょう 0.01	わかめの煮物	カットわかめ 1 油揚げ 10 人参 皮剥 5 さやえんどう 5 菜種油 1 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5	ゼリー	ももゼリー	40	きのこマヨネーズ和え	ぶなしめじ 20 まいたけ 10 えのき茸 10 エリンギ 10 いりごま 1 マヨネーズ 8	きのこ	ぶなしめじ 20 まいたけ 10 えのき茸 10 煮物	里芋田楽	里芋 60 さやえんどう 6 減塩みそ 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	炒り豆腐	えのき茸 20 木綿豆腐 30 貝割大根・芽 5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5	ぼたも	精白米	4																

献立表(週間)

常1塩分6g

	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					減塩みそ	5			食塩	0.1			ち	もち米	4
					上白糖	1			白こしょう	0.01				上白糖	1
					煮干しだし	10			水ようかん(コシ)	40				さらしあん	5
									水ようかん					上白糖	5
														食塩	0.15
栄養価	1707 kcal	蛋白質 67.3 g	1827 kcal	蛋白質 66.2 g	1775 kcal	蛋白質 72.2 g	1753 kcal	蛋白質 67.5 g	1865 kcal	蛋白質 70.5 g	1727 kcal	蛋白質 68.1 g	1782 kcal	蛋白質 68.3 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 44.8 g	炭水化 263.0 g	脂質 37.2 g	炭水化 285.6 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 37.2 g	炭水化 288.0 g	
	塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.6 g		塩分 5.7 g		塩分 5.8 g		塩分 5.9 g		

献立表(週間)

常1塩分6g

	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 パイナップル 20 みかん缶詰(果) 10		お浸し 調味油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01	煮物	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	パイナップル 60	フルー ツ杏仁	牛乳 1000ml 20 寒天 4 上白糖 3 みかん缶詰(果) 15 パイナップル 15 キウイフルーツ 5	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							果物	キウイフルーツ 40	
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 みりん風調味料 2.5 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 プリーツレタス 5 ブロccoli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 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 5	煮物	天ぷら 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ccoliリー 20 ミニトマト 15 鶏卵 25 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 調味油 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	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		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ccoli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	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
	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 楽	木綿豆腐 50 減塩みそ 5 はちみつ 5	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 葱 5 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 15		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 白こしょう 0.01	お浸し	白菜 50 減塩しょうゆ(2.5 かつお節 0.5		

献立表(週間)

常1塩分6 g

	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)
栄養 価	エネルギー - 1735 kcal 蛋白質 71.5 g	エネルギー - 1821 kcal 蛋白質 71.8 g	エネルギー - 1751 kcal 蛋白質 67.7 g	エネルギー - 1826 kcal 蛋白質 70.8 g	エネルギー - 1756 kcal 蛋白質 69.4 g	エネルギー - 1799 kcal 蛋白質 65.8 g	エネルギー - 1826 kcal 蛋白質 70.8 g
	脂質 40.3 g 炭水化 264.9 g	脂質 43.3 g 炭水化 277.8 g	脂質 39.6 g 炭水化 275.5 g	脂質 43.4 g 炭水化 279.3 g	脂質 44.8 g 炭水化 260.9 g	脂質 41.6 g 炭水化 280.0 g	脂質 43.6 g 炭水化 279.7 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)

常1塩分6g

	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	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84					
	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		マヨネーズパッ	10		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					
そぼろ	鶏ひき肉	10		煮物	人参 皮剥	15		人参 皮剥	30					
煮	じゃが芋	50			さやいんげん(10		無塩バター	1					
	さやいんげん(10			減塩しょうゆ(5		上白糖	0.5					
	煮干しだし	15			上白糖	1		ブロッコリー	30					
	減塩しょうゆ(5			煮干しだし	15		マヨネーズ	10					
	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						
卵とじ	鶏卵	25		鶏卵	20	のサラ	レタス	20						
	玉葱	40		穀物酢	5	ダ	トマト	20						
	赤ピーマン	5		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						
							上白糖	1						

献立表(週間)

常1塩分6g

		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 まいたけ 菜種油 食塩 白こしょう	30 10 1 0.2 0.01							
栄養価	1日あたり	1834 kcal	蛋白質 69.0 g	1896 kcal	蛋白質 66.1 g	1759 kcal	蛋白質 67.2 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g
	脂質	42.9 g	炭水化 285.5 g	脂質 53.1 g	炭水化 279.5 g	脂質 41.3 g	炭水化 274.5 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 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g	