

## 献立表(週間)

常1塩分6g

	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	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
	豆腐の	木綿豆腐	50	塩たら	たらこ	5	鮭缶お	さけ水煮缶詰	40	野菜卵	キャベツ	50	小松菜	小松菜	40	焼き魚	あじ・40g	40	切り干	切干し大根	6
	かにかま	かに	10	こと湯	しそ	0.5	ろし	大根 皮剥	50	とじ	人参 皮剥	5	の炒煮	赤ピーマン	20	食塩	0.2	し大根	人参 皮剥	10	
	んかけ	さやえんどう	5	葉和え	和種なばな	30		しそ	0.5		鶏卵	50		油揚げ	5	しそ	1	の煮物	菜種油	1	
		生姜	2		湯葉 干し	1		減塩しょうゆ (	2.5		減塩しょうゆ (	5		菜種油	1			減塩しょうゆ (	2.5		2.5
		淡口醤油	1		減塩しょうゆ (	2.5		切干大	切干し大根	5		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ (	2.5	いんげ	さやいんげん (	40		1
		鶏ガラスープ	0.2					根梅肉	人参 皮剥	5		煮干しだし	30		上白糖	1	んソテ	人参 皮剥	10		10
		片栗粉	1	野菜炒	キャベツ	50		和え	生椎茸	5	二色浸	もやし	40	茹で卵	鶏卵	50	ー	菜種油	1		1
	チンゲ	チンゲンサイ	50	め煮	ピーマン	10		梅干し (調味漬	3	し	ピーマン	10	の Mayo	マヨネーズ	5	食塩	0.3	納豆	納豆	40	
	ン菜の	人参 皮剥	10		人参 皮剥	10		上白糖	0.5		減塩しょうゆ (	5	ネーズ	マヨネーズ	5	白こしょう	0.01	葱	葱	2	
	和え物	減塩しょうゆ (	2.5		菜種油	1		上白糖	0.5		削り節	0.5	和え	パセリ (粉	0.2			減塩正油パック	減塩正油パック	5	
		上白糖	1		減塩しょうゆ (	2.5		のり佃	減塩あまのり佃	8						カリフ	ぶなしめじ	20			
	浅漬け	きゅうり	20		上白糖	1	煮			胡瓜の	きゅうり	50	みそ汁	玉葱	20	ラワー	カリフラワー	30	サラダ	レタス	30
		食塩	0.1	大豆と	だいず水煮缶詰	15	みそ汁	白菜	30	酢物	穀物酢	5		大根 葉	20	のゴマ	減塩しょうゆ (	2.5		黄ピーマン	5
				昆布の	刻み昆布	0.5		なす	10		上白糖	3		淡色辛みそ	10	醤油和	上白糖	0.5		赤ピーマン	5
				煮物	減塩しょうゆ (	2.5		葱	5		食塩	0.2		煮干しだし	150	え	いりごま	0.5		穀物酢	5
	みそ汁	大根 皮剥	20		上白糖	0.5		淡色辛みそ	10		いりごま	0.5		煮干しだし	150	みそ汁	小松菜	20		オリーブ油	3
		大根 葉	10					煮干しだし	150	みそ汁	大根 皮剥	30	味付け	味付けのり	1		棒麩	2		食塩	0.3
		淡色辛みそ	10	みそ汁	棒麩	1					貝割大根・芽	5		のり			淡色辛みそ	10		白こしょう	0.01
		煮干しだし	150		カットわかめ	0.5	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150	みそ汁	玉葱	20
	ジョア	ジョア・ストロ	125		淡色辛みそ	10					煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180					もやし	10
				牛乳	煮干しだし	150				ジョア	ジョア・プレー	125		牛乳	牛乳	180				小葱	2
																				淡色辛みそ	10
																				煮干しだし	150
																				牛乳	180
																				牛乳	180
昼	五目う	うどん ゆで	260	米飯	精白米	84	パン :	オレンジロール	80	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	赤飯	精白米	42	米飯	精白米	84
	どん	鶏卵	25				オレン										もち米	42			
		ほうれん草 (ゆ	20	回鍋肉	豚ばら	60	ジロー			蒸し豚	豚ももスライス	50	ザンギ	若鶏もも 皮な	60		あずき 全粒・	8	焼き魚	さけ・60g	60
		さやえんどう (	4		キャベツ	70	ル			生姜	2		生姜	3					大根 皮剥	40	
		葱	5		ピーマン	10				玉葱	40		減塩しょうゆ (	5	魚のフ	まだら・60g	60		しそ	0.5	
		かつお・昆布だ	150		葱	15	和風豆	木綿豆腐	40		ピーマン	10		合成清酒	1	ライ	白こしょう	0.01	減塩正油パック	減塩正油パック	5
		減塩しょうゆ (	10		菜種油	2	腐ハン	鶏ひき肉	30		乾椎茸	0.3		薄力粉 1等	6		薄力粉 1等	5			
		みりん風調味料	2.5		減塩みそ	8	バーグ	玉葱	40		菜種油	1		調合油	7		鶏卵	3	炒煮	じゃが芋	40
					上白糖	1		鶏卵	3		減塩しょうゆ (	5		サニーレタス	5		パン粉 (乾燥)	8		人参 皮剥	10
	ポテト	じゃが芋	50		トウバンジャン	1		なが芋	5		上白糖	1		レモン	10		菜種油	10		菜種油	1
	コロッ	合挽肉	20	南瓜の	かぼちゃ	60		片栗粉	3		煮干しだし	30					サラダ菜	5		減塩しょうゆ (	5
	ケ	玉葱	40	煮物	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		片栗粉	1	大根な	大根 皮剥	40		レモン	10		上白糖	1
		白こしょう	0.01		菜種油	2		菜種油	2				ます	はつかだいこん	5		ミニトマト	15			
		薄力粉 1等	5		大根 皮剥	30		大根 皮剥	30	桜ポテ	じゃが芋	50		きゅうり	10		鶏卵	10	野菜ス	きゅうり	30
		鶏卵	3		しそ	1		しそ	1		たらこ	6		穀物酢	5		玉葱	8	ティツ	大根 皮剥	30
		パン粉 (乾燥)	6		減塩正油パック	5		減塩正油パック	5		食塩	0.1		上白糖	3		らっきょう 甘	3	ク	セロリー	20
		菜種油	10								白こしょう	0.01		食塩	0.3		マヨネーズ	5		マヨネーズパッ	10
		キャベツ	25	ほうれ	ほうれん草	40	ポトフ	若鶏もも 皮な	40		グリんピース	5		食塩	0.2		食塩	0.2			
		ソースパック	5	ん草の	ぶなしめじ	15		ベーコン	5				焼きか	西洋かぼちゃ	40		白こしょう	0.01	卵豆腐	鶏卵	25
				あえ物	減塩しょうゆ (	2.5		じゃが芋	60	煮物	干しずいき	5	ぼちゃ	食塩	0.2		パセリ (粉	0.1	あんか	煮干しだし	25
	ピーナ	白菜	60				マッシュルーム	5			さやえんどう	3		白こしょう	0.01			け	減塩しょうゆ (	2	

## 献立表(週間)

常1塩分6g

	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)		
昼	ツ和え	ピーナッツバター 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1	焼きなす 小葱 減塩しょうゆ( 2.5	なす 40 小葱 2 減塩しょうゆ( 2.5	イタリ トマト 20 アンサ きゅうり 20 ラダ 玉葱 10 穀物酢 5 オリーブ油 3 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01	コンソメ 0.5 パセリ(粉) 0.5	湯豆腐 木綿豆腐 25 減塩正油パック 5 葱 2	味噌浸 し カットわかめ 0.5 白菜 40 葱 3 減塩みそ 5 上白糖 0.3	プロセスチーズ 5 パセリ(粉) 0.1	酢の物 かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 上白糖 3 穀物酢 5 食塩 0.2	菜の花 と帆立 の炒め 物 生ふ 5 茶そば 10 小葱 3 減塩しょうゆ( 5 昆布だし 15 かつおだし 15	生姜 2 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 片栗粉 1 貝割大根・芽 5	果物 りんご 60	果物 りんご 60	
夕	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	五目炊き込みご飯	精白米 84 若鶏もも 皮な 10 生椎茸 10 人参 皮剥 3 ごぼう 5 油揚げ 2 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 グリーンピース 3 かつおだし 30	米飯	精白米 84	照焼魚 ぶり・60g 60 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 大根 皮剥 50 しそ 1 減塩正油パック 5	米飯	精白米 85	米飯	精白米 84
	魚塩焼き	そい 80g 80 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩しょうゆ( 2.5	えびフライ 尾付きえび 40 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 6 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 10 菜種油 6 トマト 15 サラダ菜 5 ソースパック 5	揚げ魚 まだら・60g 60 チリソ 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 菜種油 6 ケチャップ 5 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 ごま油 1 にんにく 1 生姜 1 トウバンジャン 0.5 ラー油 0.5 葱 20 片栗粉 1 サニーレタス 5	魚塩焼き さば・60g 60 大根 皮剥 50 しそ 0.5 減塩正油パック 5	筑前煮 若鶏もも 皮な 10 里芋 50 人参 皮剥 15 さやいんげん( 10 菜種油 1 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1	きんぴら ごぼう 40 人参 皮剥 10 しらたき 20 ごま油 1 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15 いりごま 0.5	米飯	精白米 84	豚ばら 豚ばら 40 キャベツ 60 ツ炒め ピーマン 10 生姜 3 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 5 上白糖 3 片栗粉 3 鶏ガラスープ 1 ごま油 1 白こしょう 0.01 ブロッコリー 20	米飯	精白米 85	米飯	精白米 84	
	バター醤油炒め	なが芋 50 黄ピーマン 10 減塩しょうゆ( 2.5 無塩バター 1	茶碗蒸し 鶏卵 50 煮干しだし 50 かつおだし 50 若鶏ささ身 10 ぎんなん ゆで 3 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.3	鶏卵 50 煮干しだし 50 かつおだし 50 若鶏ささ身 10 ぎんなん ゆで 3 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.3	魚塩焼き さば・60g 60 大根 皮剥 50 しそ 0.5 減塩正油パック 5	筑前煮 若鶏もも 皮な 10 里芋 50 人参 皮剥 15 さやいんげん( 10 菜種油 1 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1	きんぴら ごぼう 40 人参 皮剥 10 しらたき 20 ごま油 1 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15 いりごま 0.5	米飯	精白米 84	豚ばら 豚ばら 40 キャベツ 60 ツ炒め ピーマン 10 生姜 3 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 5 上白糖 3 片栗粉 3 鶏ガラスープ 1 ごま油 1 白こしょう 0.01 ブロッコリー 20	米飯	精白米 85	米飯	精白米 84	
	団子の煮物	鶏ひき肉 20 木綿豆腐 40 中力粉 2等 5 脱脂粉乳 3	もやし もやし 40 小松菜 10	とびっこ 大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 小葱 2 減塩しょうゆ( 2.5	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 小葱 2 減塩しょうゆ( 2.5	若鶏もも 皮な 10 里芋 50 人参 皮剥 15 さやいんげん( 10 菜種油 1 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1	マカロニ マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ローズハム 8 マヨネーズ 8	マカロニ マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ローズハム 8 マヨネーズ 8	炒煮 大根 皮剥 40 凍り豆腐 1	三杯酢 きゅうり 50 生姜 2 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ( 2.5	大名和え 白菜 70 削り節 0.5 減塩しょうゆ( 2.5 鶏卵 15 食塩 0.1 菜種油 0.5				

## 献立表(週間)

常1塩分6g

	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	ブロッコリー	60
	人参 皮剥	10		生姜	2		とびっこ	5			ブロッコリー	30	絹さや	さやえんどう	20		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	えのき茸	20		上白糖	0.5		サラダ	調合油	3
	上白糖	1		ごま油	2	卵とじ	鶏卵	25			マヨネーズ	10	き茸の	無塩バター	1		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		玉葱	20			白こしょう	0.01	ソテー	食塩	0.3	里芋の	里芋	30			白こしょう	0.01
				上白糖	1		葱	5		デザート	青りんごゼリー	60		白こしょう	0.01	煮物	木綿豆腐	30		煮浸し	きょうな	50
				穀物酢	2.5		食塩	0.3									人参 皮剥	10			減塩しょうゆ(	2.5
				お浸し 白菜	50	杏仁フ	杏仁フルーツ	60									ごぼう	15			みりん風調味料	2.5
				減塩しょうゆ(	2.5	フルーツ											小葱	2				
				かつお・昆布だ	5												減塩しょうゆ(	2.5				
																	上白糖	0.5				
																	煮干しだし	10				
栄養価	1733 kcal	蛋白質 68.2 g		1839 kcal	蛋白質 65.8 g		1738 kcal	蛋白質 69.2 g		1804 kcal	蛋白質 71.8 g		1855 kcal	蛋白質 66.8 g		1878 kcal	蛋白質 70.8 g		1831 kcal	蛋白質 71.0 g		
	脂質 36.3 g	炭水化 273.3 g		脂質 52.3 g	炭水化 266.1 g		脂質 45.7 g	炭水化 252.4 g		脂質 36.4 g	炭水化 291.2 g		脂質 53.8 g	炭水化 266.7 g		脂質 48.7 g	炭水化 279.1 g		脂質 46.5 g	炭水化 273.7 g		
	塩分 5.9 g			塩分 5.9 g			塩分 5.9 g			塩分 5.9 g			塩分 5.5 g			塩分 5.8 g			塩分 5.7 g			

## 献立表(週間)

常1塩分6g

	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	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	
	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	濃口醤油	2.5	じき	人参 皮剥	10	
		きゅう	きゅうり	30	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	
		りの梅	梅干し(調味漬	2		菜種油	1	こ	しそ	1	ごま油	0.5		菜種油	1		菜種油	1		菜種油	1	
		肉和え	みりん風調味料	0.5		減塩しょうゆ(	5	白菜の	白菜	60	ソテー	キャベツ	60		パセリ	1		味付け	味付けのり	1	減塩しょうゆ(	2.5
			上白糖	0.2		上白糖	1	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	
		ふりか	ふりかけ(瀬戸	2.5	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
		け				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	さやえんどう	5	みそ汁	ほうれん草	20		カットわかめ	0.5	みそ汁	貝割大根・芽	5		上白糖	0.5		淡色辛みそ	10	みそ汁	キャベツ	30
			ぶなしめじ	10		カットわかめ	0.5		小葱	2		いわのり	2		食塩	0.2		煮干しだし	150		ぶなしめじ	10
			白菜	20		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		食塩	0.2					葱	5
			淡色辛みそ	10		煮干しだし	150					煮干しだし	150		黒こしょう	0.01	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10
			煮干しだし	150				牛乳	牛乳	180				みそ汁	キャベツ	30					煮干しだし	150
		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		棒麩	2				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	84	ホット	ドッグパン40g	40	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	
		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	60	ハヤシ	豚ももスライス	40	魚の生	さわら・60g	60	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	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		食塩	0.1		玉葱	20		菜種油	3		生姜	3		するめいか	20	
		上白糖	0.5		合成清酒	2.5					人参 皮剥	10		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	グラタ	若鶏もも 皮な	30		パン粉(乾燥)	3		ウスターソース	2.5		レモン	10		あさり	10	
		天ぷら	尾付きえび	20	けんち	小松菜	20	ン	尾なしえび	20		菜種油	1		ケチャップ	2.5				木綿豆腐	50	
			さつま芋	20	ん煮				玉葱	30		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	
			玉葱	30					無塩バター	6		ピーマン	10		グリ			菜種油	1	なると	5	
			人参 皮剥	5					薄力粉 1等	10		赤ピーマン	10		ンサラ			減塩しょうゆ(	5	葱	2	
			薄力粉 1等	15					牛乳 1000ml	80		黄ピーマン	10	グリー	レタス	20		上白糖	1	うずら卵 水煮	10	
			鶏卵	5					コンソメ	0.5		食塩	0.2		ンサラ	40				菜種油	1	
			菜種油	15					食塩	0.3		白こしょう	0.01	ダ	トマト	15	冷奴	木綿豆腐	75	中華味	0.2	
			減塩正油パック	5					白こしょう	0.01		菜種油	1		減塩しょうゆ(	2.5		かつお節	0.5	減塩しょうゆ(	2.5	
									パン粉(乾燥)	3					穀物酢	5		小葱	1	かき油	3	
									パルメザンチー	0.1	サラダ	レタス	10		調合油	3		減塩正油パック	5	合成清酒	2.5	
		肉じゃ	じゃが芋	40	酢の物	かぶ 皮剥	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)

常1塩分6g

		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	30	温野菜 サラダ	きゅうり	10	フレン	きょうな ゆで	40	はつかだいこん	5	果物	バナナ	100	炒め物	片栗粉	2					
		玉葱	20		人参 皮剥	5	チサラ	黄ピーマン	5	春雨の	緑豆春雨			5		野菜サ ラダ	キャベツ	30				
		人参 皮剥	10		穀物酢	5	ダ	トマト	20	中華風	木綿豆腐			30			玉葱	20				
		調合油	1		上白糖	3		鶏卵	25	ソテー	にら			10			人参 皮剥	10				
		減塩しょうゆ (	5		食塩	0.2		マヨネーズ	8		ごま油			1			ピーマン	8				
		上白糖	1				フレン	フライドポテト	60	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	チポテ	菜種油	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	ト	食塩	0.2	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						減塩しょうゆ (			5								
			減塩しょうゆ (		2.5	果物	バレンシアオレ	70	果物	りんご	60			上白糖			1					
	上白糖	0.5				ジュース	きになる野菜 (	125	煮干しだし	15												
	果物	キウイフルーツ	40						チンゲ	玉葱	20											
									ンサイ	チンゲンサイ	20											
									のソテ	菜種油	1											
									ー	食塩	0.2											
									果物	白こしょう	0.01											
										ぶどう	60				果物	ネーブル	60					
夕	米飯	精白米	84	ハンバ ーグ	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				
		マヨネ	ささ身		60	合挽肉	80	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			
		ーズ焼	食塩		0.2	玉葱	40	京焼	減塩みそ	5	煮	生姜	3		大根 皮剥	40	魚のお	ろしあ	60			
			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	ん	薄力粉 1等	2			
			マヨネーズ		10	パン粉(乾燥)	1		上白糖	0.5		上白糖	3		減塩しょうゆ (	2.5		薄力粉 1等	5			
			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	40	鶏卵	3			
			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	スター	人參 皮剥	10	パン粉(乾燥)	8		
			大根の		大根 皮剥	60	ケチャップ	5	里芋の	里芋	45	ほうれん草	30		玉葱	30	菜種油	10	菜種油	10		
			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	麻婆豆	木綿豆腐	50		人參 皮剥	10	パセリ	1.5			
					さやいんげん (	10	キャベツ	25		上白糖	1	腐	鶏ひき肉	10		ぶなしめじ	15	レタス	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		ピーマン	5	ソースパック	5						
		合成清酒	1				きのこ	生椎茸	10		葱	10		ごま油	1	生野菜	キャベツ	35				
		煮干しだし	15	リヤン	緑豆春雨	5	の和え	えのき茸	10		菜種油	3		かき油	3	サラダ	ミニトマト	15				
		鶏卵	25	バン	もやし	30	物	ぶなしめじ	20		生姜	5		白こしょう	0.01		鶏卵	25				
		ほうれ	しばり豆腐	30			エリンギ	10		減塩しょうゆ (	2.5	きんと	さつま芋	50	生野菜	穀物酢	5					
		ん草の	いりごま	1			減塩しょうゆ (	2.5		減塩みそ	2	ん	上白糖	3	サラダ	調合油	3					
		白和え	減塩みそ	2.5			みりん風調味料	1		上白糖	1		海藻サ	カットわかめ	1	スパゲ	減塩しょうゆ (	2.5				
			上白糖	3						合成清酒	2.5		ラダ	えのき茸	15	ッティ	白こしょう	0.01				
			板こんにやく	20			小松菜	30		ごま油	1			葱	10	サラダ	ケチャップ	2				
			減塩しょうゆ (	2.5			人参 皮剥	10		片栗粉	1			煮物	里芋	40	スパゲ	スパゲティ 乾	6			
			みりん風調味料	1	南瓜の	西洋かぼちゃ	50	菜種油	1	とうがらし 乾	0.2			煮物	生椎茸	10	ッティ	きゅうり	20			
			ほうれん草(ゆ	20	サラダ	きゅうり	15	食塩	0.2					煮物	人参 皮剥	10	サラダ	ローズハム	5			
			人参 皮剥(ゆ	5		玉葱	10			じゃが芋	40			煮物	減塩しょうゆ (	5	サ	マヨネーズ	10			
			ゼリー	はちみつレモン	60		マヨネーズ	10		きゅうり	15			煮物	上白糖	1	サ	マヨネーズ	10			
										人参 皮剥	5			煮物	煮干しだし	15	サ	マヨネーズ	10			
														煮物	ゆず(果皮)	1			1			

## 献立表(週間)

常1塩分6g

	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			ソテー	玉葱 40 貝割大根・芽 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01			卵とじ	ロースハム 5 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01 鶏卵 20 ぶなしめじ 20 切りみつば 2 減塩しょうゆ( 5 昆布だし 15 かつおだし 15			大根の味噌煮	さやえんどう 5 大根 皮剥 60 大根 葉 20 減塩みそ 8 上白糖 2 煮干しだし 5	ゼリー	青りんごゼリー 60
栄養価	1826 kcal	蛋白質 71.0 g	1865 kcal	蛋白質 69.3 g	1777 kcal	蛋白質 66.1 g	1822 kcal	蛋白質 71.1 g	1768 kcal	蛋白質 66.1 g	1881 kcal	蛋白質 72.7 g	1745 kcal	蛋白質 65.4 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 253.5 g	脂質 39.8 g	炭水化 286.4 g	脂質 38.4 g	炭水化 282.0 g	脂質 49.7 g	炭水化 276.2 g	脂質 37.0 g	炭水化 281.5 g
	塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 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

	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)								
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						
	豆腐そぼろかけ	木綿豆腐 鶏ひき肉 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 2.5 1 1 10	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 ほうれん草の炒煮	70 0.01 1 30 10 50	白菜の軟らか煮	白菜 人参 皮剥 さやえんどう 上白糖 煮干しだし 温泉卵	100 10 6 0.5 30 50	野菜炒め煮	キャベツ ピーマン 黄ピーマン 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) 合成清酒 みりん風調味料	80 10 10 10 5 1 1	焼き魚	さけ・40g 食塩 しそ 切干大根煮	40 0.2 0.5 6 10 0.5	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84			
	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 みそ汁	10 1 2.5 1 30	切り干し大根の和え物	切り干し大根 人参 皮剥 しそ 減塩しょうゆ(2.5)	6 5 0.3 2.5	おからの炒り煮	おから(新製法) ひじき 乾椎茸 人参 皮剥 葱 調合油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料	20 0.2 0.3 5 5 2 3 1 1	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150			
	白菜の生姜醤油	白菜 生姜 減塩しょうゆ(2.5)	60 3 2.5	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	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	味付けのり	味付けのり	1	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			
	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	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			
昼	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	70	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			
	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	70 10 10 0.01 8	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし	40 25 15 5 1 15	千切り野菜サラダ	大根 皮剥 きゅうり きょうな ミニトマト	30 20 10 15	イカの酢みそ和え	するめいか 葱(ゆで) 減塩みそ	30 40 5	中華風サラダ	もやし きゅうり かにかま カットわかめ 減塩しょうゆ(2.5)	30 10 5 0.5 2.5	肉鍋	豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人参 皮剥 しらたき 葱 減塩しょうゆ(10) 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	40 40 40 20 30 15 10 1 30 2.5	チキンカレー	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレー粉 カレールウ ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	60 50 20 3 3 10 0.5 8 1 2.5 2	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 大根なます 大根 皮剥 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 食塩 いりごま	60 3 3 30 0.5 50 10 5 3 0.2 0.5	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

## 献立表(週間)

常1塩分6g

	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	カットわかめ 緑豆春雨 葱 穀物酢 食塩 上白糖 ごま油	0.5 2 5 5 0.2 1 2	長いも の酢の 物	なが芋 きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	50 10 5 3 0.2	ソテー	減塩しょうゆ ( 2.5 穀物酢 調合油 白こしょう かつお缶詰 (油	2.5 5 3 0.01 15	野菜サ ラダ	ブロッコリー 人参 皮剥 (ゆ マヨネーズパッ	60 5 10	長芋の オスター 炒め	なが芋 大根 葉 無塩バター 合成清酒 かき油 食塩	5 3 1 0.5 60 10 3 2 2 0.2	ソテー	緑豆春雨 ピーマン ホールカーネル 菜種油 食塩 白こしょう	5 3 10 10 1 0.2 0.01	二色浸 し	白 菜 小松菜 減塩しょうゆ ( 5 みりん風調味料	1 0.3 0.01 30 30 5 1
果物	キウイフルーツ	40	磯和え	もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ (	40 5 0.3 2.5	果物	小松菜 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	30 10 1 0.3 0.01	卵豆腐	鶏卵 煮干しだし 食塩 小葱	20 20 0.2 2	果物	ほうれ ん草の 味噌和 え	60 2.5 0.5 2	果物	ぶどう	60	果物	りんご	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
魚粕づ け焼	ぶり・60g 酒かす みりん風調味料 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 3 2.5 40 0.5 5	鶏肉ケ チャッ プ煮	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 食塩 ケチャップ 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	60 40 10 0.2 10 2.5 5 15 10	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) 菜種油 レモン サラダ菜 ソースパック	80 0.01 5 3 8 8 8 6 5	揚げ鶏 ネギソ ース	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ ( 2.5 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 ( 5 上白糖 合成清酒 ごま油 さやいんげん (	60 2.5 2.5 3 5 8 1 10 5 1 3 1 20	えびと 野菜の フリッ ター	尾なしえび ブロッコリー 食塩 薄力粉 1等 片栗粉 鶏卵 菜種油 サニーレタス レモン ケチャップパッ	60 30 0.2 8 2 10 10 5 10 8	煮魚	まごがれい・60 生姜 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 合成清酒 人参 皮剥 小松菜	60 2 5 1.5 2.5 15 50	カツ卵 とじ	豚角肉 (肩ロー 食塩 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 ( 7.5 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし 鶏卵 グリーンピース	60 0.3 0.01 3 3 5 8 40 10 7.5 1 2.5 30 50 3	
かにか あかけ	かぶ 皮剥 人參 皮剥 かにかま グリーンピース ( 3 食塩 かつお・昆布だ 片栗粉	50 15 5 3 0.2 20 1	酢ばす	れんこん 赤ピーマン 食塩 上白糖 穀物酢	30 10 0.3 3 5	おかか 煮	ふき ゆで 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 煮干しだし 削り節	40 2.5 0.5 15 0.5	炊き合 わせ	大根 皮剥 人参 皮剥 乾椎茸 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 煮干しだし さやえんどう	40 15 1 5 1 15 4	南瓜の コンソ メ煮	かぼちゃ 玉葱 ベーコン コンソメ 食塩	60 20 15 0.5 0.2	野菜サ ラダ	きゅうり 大根 皮剥 セロリー 赤ピーマン マヨネーズ	10 30 10 3 5	焼き茄 子	なす 削り節 減塩正油パック	60 0.2 5	
めかぶ の和え 物	めかぶわかめ 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 みりん風調味料	30 0.5 2.5	温野菜 サラダ ゴマド レッシ ング	スナックえんど 人参 皮剥 カリフラワー マヨネーズ 上白糖 いりごま	30 8 30 15 1 1	チンゲ ン菜ゴ マ和え	チンゲンサイ 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 ごま	50 2.5 0.5 1	ポテト サラダ	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	50 10 5 8 0.01 15 5	ソテー	チンゲンサイ 人参 皮剥 菜種油 食塩	30 10 2 0.2	鳩サブ レ	薄力粉 1等 有塩バター 上白糖 鶏卵 ベーキングパウ	10 6 8 10 1	野菜サ ラダ	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 ( 2.5 白こしょう	25 5 20 5 3 2.5 0.01	
卵とじ	鶏卵 キャベツ 小葱 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ ( 2.5	25 40 2 15 2.5	ソテー	ほうれん草 玉葱 ホールカーネル 菜種油 食塩 白こしょう	20 30 10 1 0.2 0.01	酢みそ 添え	むきあさり カットわかめ 葱 穀物酢 減塩みそ 上白糖	10 0.5 40 2.5 3 3								煮物	西洋かぼちゃ (	50			



## 献立表(週間)

常1塩分6g

	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						減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 煮干しだし 10
栄養価	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 1771 kcal	蛋白質 65.9 g	エネルギー 1793 kcal	蛋白質 70.2 g	エネルギー 1787 kcal	蛋白質 65.4 g	エネルギー 1898 kcal	蛋白質 73.5 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 39.0 g	炭水化 283.1 g	脂質 40.9 g	炭水化 279.8 g	脂質 40.5 g	炭水化 281.2 g	脂質 49.2 g	炭水化 279.9 g
	塩分 5.7 g		塩分 5.8 g		塩分 5.9 g		塩分 5.6 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.9 g	

## 献立表(週間)

常1塩分6g

	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	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			
	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				ひきわ				片栗粉	1		中華味	0.5		みりん風調味料	2.5			
					上白糖	1	きんぴ	ごぼう	40	り納豆	挽きわり納豆	40		貝割大根・芽	5		食塩	0.3		煮干しだし	30			
	ブロッ	ブロッコリー	40		らごぼ		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			
	コリー	玉葱	10	煮物	焼き竹輪	10		グリーンピース (	5		ひじき	4				ひじき	4		チンゲ	のちん	10			
	のサラ	かにかま	5		たけのこ 水煮	40		菜種油	1	ゴマ和	和種なばな	40	ひじき			人参 皮剥	10	人参と	もやし	50	チンゲ	のちん	40	
	ダ	マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ (	2.5		減塩しょうゆ (	2.5	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				ナムル	3		人參 皮剥	10		菜種油	1	
	あさり	むきあさり	15		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				みそ汁	チンゲンサイ	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		じゃが芋	40				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		淡色辛みそ	10	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	煮		減塩あまのり佃	8		のり		
		小松菜	10		えのき茸	20				牛乳	牛乳	180	みそ汁			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					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				みそ汁	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					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	230	米飯	精白米	84	ハンバ	バンズパン50g	50	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
	うめん	若鶏もも 皮な	40		豚肉ご	豚ももスライス	60	ーガー	合挽肉	40						魚の香	まだら・60g	60	魚三五	ほっけ (三五八	100			
		食塩	0.5	ま焼き	生姜	3		玉葱	40	煮魚	まごがれい・70	70	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	60	草焼き	白こしょう	0.01	八焼き	大根 皮剥	40			
		鶏ガラスープ	0.15		無塩バター	2		人参 皮剥	8		生姜	3	リーム	白こしょう	0.01				パン粉 (乾燥)	1	しそ	1		
		かつお・昆布だ	150		減塩しょうゆ (	5		鶏卵	5		減塩しょうゆ (	10	煮	人参 皮剥	15			タイム	0.1	減塩正油パック	5			
		淡口醤油	0.5		みりん風調味料	2.5		パン粉 (乾燥)	5		上白糖	2		玉葱	30			マッシュルーム	0.1					
		小葱	5		いりごま	2		白こしょう	0.01		合成清酒	1.5		無塩バター	20			パセリ	0.1					
	魚パン	まだら・30g	30		調合油	1		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		フロッコリー	20		ケチャップ	8		人参 皮剥	20		薄力粉 1等	5			薄力粉 1等	3	テー	ピーマン	5		
		パン粉 (乾燥)	3		カリフラワー	20		キャベツ	20		スナップえんど	10		牛乳	40			牛乳	3		人参 皮剥	5		
		菜種油	1					サラダ菜	3					クリーム (植物	8			クリーム (植物	3		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	お浸し	ほうれん草	50		コンソメ	0.5			コンソメ	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			食塩	0.2		白こしょう	0.01		
		ソースパック	5		さやいんげん (	10		食塩	0.3	梅肉和	きゅうり	40		白こしょう	0.01	炊合せ	大根 皮剥	30		和え物	きゅうり	20		
					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			
	スイー	さつま芋 (ゆで	50		上白糖	1		白こしょう	0.01		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			
	トポテ	無塩バター	3		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		
		上白糖	5				ラダ	きゅうり	15					きゅうり	10			上白糖	1		ごま油	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			合成清酒	2.5					



## 献立表(週間)

常1塩分6g

	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 10						上白糖 1	
							茸ソテ 1						煮干しだし 10	
							食塩 0.2							
							白こしょう 0.01							
栄養価	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 1756 kcal	蛋白質 66.8 g	エネルギー 1748 kcal	蛋白質 67.2 g	エネルギー 1707 kcal	蛋白質 67.3 g	エネルギー 1827 kcal	蛋白質 66.2 g	エネルギー 1775 kcal	蛋白質 72.2 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 254.9 g	脂質 41.3 g	炭水化 271.5 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
	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 5.8 g		塩分 5.8 g	





## 献立表(週間)

常1塩分6 g

	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)			
夕			かん													
栄養価	総エネルギー	1701 kcal	蛋白質	66.7 g	総エネルギー	1865 kcal	蛋白質	70.5 g	総エネルギー	kcal	蛋白質	g	総エネルギー	kcal	蛋白質	g
	脂質	35.1 g	炭水化	276.2 g	脂質	39.8 g	炭水化	303.6 g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g
	塩分	5.9 g			塩分	5.7 g			塩分	g			塩分	g		