

献立表(週間)

常1塩分8 g

	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	ささ身合成清酒噌焼き淡色辛みそみりん風調味料濃口醤油ブロックリーマヨネーズ	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	スクランプルエッグ	鶏卵牛乳無塩バター食塩白こしょうパセリ	50 10 1 0.2 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 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	白菜いりごま減塩しょうゆ(上白糖)	50 1 2.5 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濃口醤油上白糖片栗粉	10 10 20 10 1	あさり	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(上白糖)	50 5 3 2.5		
	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	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		
	一夜漬	なす刻み昆布食塩	30 0.2 0.2																				
	ジョア	ジョア・ストロ	125																				
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	きのこ御飯	精白米生椎茸	84 5	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 1 0.15 150 0.5 5	米飯	精白米	84	ハンバーガー	バンズパン50g合挽肉玉葱人参皮剥鶏卵パン粉(乾燥)食塩白こしょう白こしょう調合油ブロックリーカリフラワー	50 40 40 8 5 5 0.5 0.01 1 20 20		
	焼き魚ときのこソテー	そい60g食塩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(上白糖)みりん風調味料合成清酒	60 0.3 0.01 10 10 20 10 5 1 2.5 2.5	南瓜コロッケ	西洋かぼちゃ鶏ひき肉玉葱食塩白こしょう薄力粉1等鶏卵パン粉(乾燥)菜種油サニーレタスソースパック	70 20 30 0.5 0.01 5 3 5 5 5	まい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ーンピースかつおだし	5 5 5 2 2 2.5	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	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	50 10 5 3 0.2 0.5	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	豚肉ごま焼き	豚ももスライス生姜無塩バター減塩しょうゆ(みりん風調味料)いりごま調合油ブロックリーカリフラワー大根皮剥人参皮剥さやいんげん(60 3 2 5 2.5 2 1 20 20 50 10 10	フライ	フライドポテト菜種油	40 40 8 5 5 0.01 1 8 20 3 40 2

献立表(週間)

常1塩分8g

	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)			
昼	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	ふき ゆで 20 人参 皮剥 15 さやえんどう 3 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	ピーナ ツ和え	キャベツ 50 ピーマン 5 ピーナッツパタ 5 濃口醤油 5 上白糖 0.5	昆布だし 10 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 2.5 小葱 3	ジャガ バター	じゃが芋 50 食塩 0.1 有塩バター 5 パセリ(粉) 0.1	ビーフ ンソテ	ビーフン 5 玉葱 40 ピーマン 8 菜種油 1 食塩 0.3 黒こしょう 0.01	スイー トポテ ト	さつま芋(ゆで) 50 無塩バター 3 上白糖 5 牛乳 10 シナモン 0.3	春雨サ ラダ	減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 20 緑豆春雨 6 きゅうり 20 人参 皮剥 5 ロースハム 5 マヨネーズ 10	食塩 0.3 白こしょう 0.01 野菜サ ラダ	レタス 30 きゅうり 15 ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 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	ほうれ ん草の 味噌炒 め	ほうれん草 20 もやし 20 菜種油 1 減塩みそ 2.5 とうがらし 乾 0.05	煮物	かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 20 生ふ 10 かつお・昆布だ 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	果物	かき 80	二色浸 し	白菜 30 小松菜 30 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 1	果物	パイナップル 75	みそ汁	じゃが芋 40 貝割大根・芽 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	野菜ジ ュース	きになる野菜(125
	卵豆腐	鶏卵 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2	果物	ネーブル 60	果物	りんご 60	果物		果物	バナナ 100	果物	キウイフルーツ 50				
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
	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 上白糖 1 合成清酒 3 ごま油 1 さやいんげん(20	肉鍋	豚ももスライス 40 玉葱 40 たけのこ 水煮 40 人参 皮剥 20 しらたき 30 葱 15 減塩しょうゆ(10 上白糖 2 煮干しだし 30 みりん風調味料 2.5	鶏肉ゴ マ焼き	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.2 白こしょう 0.01 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 1 上白糖 1 合成清酒 1 すり白ゴマ 3 ブロッコリー 40	カツ卵 とじ	豚角肉(肩ロ一 60 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 5 菜種油 8 玉葱 40 生椎茸 10 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 鶏卵 50 グリーンピース 3	すき焼 き	豚ももスライス 50 焼き豆腐 30 白菜 40 葱 15 しらたき 3 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 減塩しょうゆ(10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	魚西京 焼	そい 60g 60 減塩みそ 5 上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 30 しそ 0.5 減塩正油パック 5	青菜ソ テー	チンゲンサイ 60 ぶなしめじ 10 ソフトマーガリ 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	照焼魚	すずき・80g 80 濃口醤油 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
	炊き合 わせ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	ごま酢 和え	もやし 30 きゅうり 10 かにかま 5 カットわかめ 0.5 濃口醤油 2.5 穀物酢 5 野菜サ ラダ	筍の酢 味噌か け	たけのこ ゆで 40 カットわかめ 0.5 減塩みそ 5 上白糖 3 穀物酢 5 きゅうり 10 大根 皮剥 30 セロリー 10 赤ピーマン 3 鶏卵 25 マヨネーズ 10	焼き茄 子	なす 60 削り節 0.2 醤油パック 5	里芋田 楽	里芋 60 さやえんどう 6 淡色辛みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	胡瓜の 辛し和 え	きゅうり 40 鶏卵 15 菜種油 1 濃口醤油 2.5 粉辛子 0.2	茶碗蒸 し	くり 甘露煮 6 なると 10 乾椎茸 0.3 食塩 0.2 かつお・昆布だ 100 鶏卵 50 合成清酒 1	八杯汁	木綿豆腐 30 乾椎茸 0.5 生姜 5 かつお・昆布だ 150 濃口醤油 5 食塩 0.2 片栗粉 1
	ポテト サラダ	じゃが芋 50 きゅうり 10 人参 皮剥 5 マヨネーズ 8 食塩 0.2	すり長 芋	なが芋 60 減塩しょうゆ(5 焼きのり 0.2	みそ汁	じゃが芋 ゆで 20 小葱 1.5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	果物		もやし のおか	もやし 30 さやえんどう 4	もやし	もやし 30 さやえんどう 4				

献立表(週間)

常1塩分8g

	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			みそ汁	かつとろろ昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	かあえ	削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5		みりん風調味料 1 淡口醤油 2.5		
	みそ汁	かつとろろ昆布 1 小葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150												
栄養価	エネルギー	1823 kcal 蛋白質 69.3 g	エネルギー	1822 kcal 蛋白質 67.4 g	エネルギー	1807 kcal 蛋白質 67.9 g	エネルギー	1870 kcal 蛋白質 74.2 g	エネルギー	1778 kcal 蛋白質 73.8 g	エネルギー	1842 kcal 蛋白質 73.3 g	エネルギー	1749 kcal 蛋白質 66.0 g
	脂質	40.3 g 炭水化 289.8 g	脂質	39.7 g 炭水化 291.6 g	脂質	43.7 g 炭水化 279.1 g	脂質	49.8 g 炭水化 271.2 g	脂質	36.2 g 炭水化 279.1 g	脂質	42.3 g 炭水化 287.6 g	脂質	48.0 g 炭水化 255.9 g
	塩分	7.5 g	塩分	7.5 g	塩分	7.4 g	塩分	7.4 g	塩分	7.0 g	塩分	7.9 g	塩分	7.5 g

献立表(週間)

常1塩分8g

		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																																																																															
	白菜の スープ 煮	白菜 木綿豆腐 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	70 25 10 5 0.5 0.5 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 貝割大根・芽	20 20 2.5 2 2.5 1 1 5	ツナと 玉葱の 炒め物	鶏卵 ライトツナ缶() 玉葱 赤ピーマン グリーンピース 菜種油 中華味 食塩 白こしょう	25 20 20 5 3 2 0.5 0.3 0.01	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 煮干しだし	50 30 15 10 2.5 1 2.5 30	アスパ ラのソ テー 食塩 白こしょう	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 人参 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	ほうれん草 玉葱 人参 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 焼く魚 納豆 葱 減塩正油パック	ほうれん草 玉葱 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 納豆 葱 減塩正油パック	50 40 10 1 0.5 0.5 40 2 5	焼き魚 ほっけ・20g 食塩 しそ	ほっけ・20g 食塩 の炒め 煮	20 0.1 0.5	ひじき ひじき 人参 皮剥 さつま揚げ グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	4 4 10 5 3 1 2.5 1	チンゲ ン菜の 炒め煮	はんぺん チンゲンサイ 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 ごま	10 40 10 1 5 1 1	かぶの ゆず(果皮) レモン 和え みそ汁	かぶ 皮剥 ゆず(果皮) 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	40 40 2 5	白こしょう	0.01	漬物	パリッコ	10	ナムル	人參 皮剥 減塩しょうゆ() 穀物酢 上白糖 ごま油	10 2.5 5 2 1	菜種油 濃口醤油 上白糖 ごま	1 5 1 1	レモン(果汁) 食塩 上白糖	5 0.2 3	きゅう りの酢 の物	きゅうり 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ()	40 5 5 3 2.5	梅肉和 え みそ汁	大根 皮剥 梅干し(調味漬) みりん風調味料	40 5 2.5	みそ汁	もやし 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	煮干しだし	150	たいみ そ	たいみそ	8	味のり 味のり	味のり	1	みそ汁 みそ汁 煮干しだし	20 20 150	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 みそ汁	大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 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
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 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー	60 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40	鶏肉ク リーム 煮	若鶏もも 皮な 食塩 白こしょう 人参 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 0.3 0.01 15 30 20 5 5 40 8 0.5 0.2	魚の香 草焼き	まだら・60g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ	60 0.3 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	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40																																																																										
	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 人参 皮剥 きゅうり	40 5 10	炊合せ	大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖	30 20 5 10 5 1	和え物	きゅうり 春雨 かにかま 減塩しょうゆ() 上白糖 ごま油	20 3 5 2.5 0.5 0.5	そば	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	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 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー	60 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40	鶏肉ク リーム 煮	若鶏もも 皮な 食塩 白こしょう 人参 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 0.3 0.01 15 30 20 5 5 40 8 0.5 0.2	魚の香 草焼き	まだら・60g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ	60 0.3 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	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40																																																																										
	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 人参 皮剥 きゅうり	40 5 10	炊合せ	大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖	30 20 5 10 5 1	和え物	きゅうり 春雨 かにかま 減塩しょうゆ() 上白糖 ごま油	20 3 5 2.5 0.5 0.5	そば	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	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 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー	60 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40	鶏肉ク リーム 煮	若鶏もも 皮な 食塩 白こしょう 人参 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 0.3 0.01 15 30 20 5 5 40 8 0.5 0.2	魚の香 草焼き	まだら・60g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ	60 0.3 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	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40																																																																										
	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 人参 皮剥 きゅうり	40 5 10	炊合せ	大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖	30 20 5 10 5 1	和え物	きゅうり 春雨 かにかま 減塩しょうゆ() 上白糖 ごま油	20 3 5 2.5 0.5 0.5	そば	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	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 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー	60 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40	鶏肉ク リーム 煮	若鶏もも 皮な 食塩 白こしょう 人参 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 0.3 0.01 15 30 20 5 5 40 8 0.5 0.2	魚の香 草焼き	まだら・60g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ	60 0.3 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	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40																																																																										
	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 人参 皮剥 きゅうり	40 5 10	炊合せ	大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖	30 20 5 10 5 1	和え物	きゅうり 春雨 かにかま 減塩しょうゆ() 上白糖 ごま油	20 3 5 2.5 0.5 0.5	そば	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	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 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー	60 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40	鶏肉ク リーム 煮	若鶏もも 皮な 食塩 白こしょう 人参 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 0.3 0.01 15 30 20 5 5 40 8 0.5 0.2	魚の香 草焼き	まだら・60g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ	60 0.3 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	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40																																																																										
	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 人参 皮剥 きゅうり	40 5 10	炊合せ	大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖	30 20 5 10 5 1	和え物	きゅうり 春雨 かにかま 減塩しょうゆ() 上白糖 ごま油	20 3 5 2.5 0.5 0.5	そば	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	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40																																																																									

献立表(週間)

常1塩分8g

	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	なめ茸	キャベツ	40		穀物酢	5		合成清酒	2.5				いりごま	0.5		さやいんげん(15		人参 皮剥	5			
	あえ	するめいか	10		調合油	3		煮干しだし	15	酒蒸し		あさり	18		濃口醤油	2.5		減塩しょうゆ(5		鶏卵	25	
		えのき茸(味付)	10		食塩	0.2		食塩	0.1		合成清酒	5		上白糖	0.5		上白糖	1		マヨネーズパッ	10		
		卵とじ			白こしょう	0.01	キャベツ	40		食塩	0.1		小葱	3	切干大根煮	切干大根	5		煮干しだし	15		コーン	40
		鶏卵	20	チンゲン	チンゲンサイ	50	ツサラ	きゅうり	5		小葱	3		人参 皮剥	8	お浸し	白菜(ゆで)	50	ポター	玉葱	30		
		人参 皮剥	10	ン菜の	減塩しょうゆ(2.5	ダ	人参 皮剥	3	果物	パインアップル	75		さやえんどう	5		減塩しょうゆ(2.5	ジュ	薄力粉 1等	7		
		生椎茸	10	お浸し	煮干しだし	2.5		マヨネーズ	8					減塩しょうゆ(2.5		削り節	0.3		無塩バター	5		
		小葱	5		煮干しだし	2.5		ケチャップ	2					上白糖	1		みそ汁	小葱	3		牛乳	100	
		菜種油	1	筍の煮物	たけのこ 水煮	40		スイートコーン	5					煮干しだし	15			じゃが芋	20		コンソメ	0.5	
		食塩	0.2		さやえんどう	10	お浸し	ほうれん草	40					いもようかん				淡色辛みそ	10		食塩	0.5	
	白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5									煮干しだし	150		白こしょう	0.01		
	果物	バレンシアオレ	75	果物	かつお・昆布だ	20	果物	ぶどう	60						果物	バナナ	100	果物	ぶどう	60			
					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		
	酢豚	豚角肉(肩ロ一)	60	焼魚	さけ・60g	60	豚生姜	豚かたロース	60	肉団子	鶏ひき肉	60	チキン	若鶏もも 皮な	60	海鮮炒	するめいか	20	豚すき	豚ももスライス	60		
		減塩しょうゆ(1		大根 皮剥	50	焼き	濃口醤油	5	の甘酢	玉葱	30	ソテー	食塩	0.2	め	尾なしえび	20		焼き豆腐	50		
		生姜	1		しそ	1		上白糖	1	あんか	鶏卵	3		白こしょう	0.01		ベビーホタテ	15		白菜	60		
		片栗粉	3		減塩正油パック	5		合成清酒	2.5	け	食塩	0.1		菜種油	2		若鶏むね皮なし	15		葱	15		
		菜種油	4					生姜	3		白こしょう	0.01		トマト	15		さやいんげん(10		しらたき	30		
		たけのこ 水煮	30	麻婆豆腐	木綿豆腐	30		菜種油	2		薄力粉 1等	3		キャベツ	30		玉葱	40		人参 皮剥	8		
		玉葱	30		菜種油	5		ブロッコリー	40		玉葱	50		マヨネーズパッ	10		きくらげ(乾)	1		生椎茸	10		
		人参 皮剥	20		鶏ひき肉	20		鶏卵	25		人参 皮剥	20		大根 皮剥	40		グリーンピース	3		菜種油	3		
		ピーマン	10		玉葱	50		マヨネーズパッ	10		乾椎茸	1	野菜イ	人參 皮剥	3		減塩しょうゆ(7.5		上白糖	2		
	乾椎茸	0.5		葱	10					菜種油	1	クラの	小松菜	5		減塩しょうゆ(5		みりん風調味料	2.5			
	菜種油	2		にんにく	0.5	れんこん	れんこん	50		減塩しょうゆ(5	せ	減塩しょうゆ(2.5		中華味	0.5		合成清酒	2.5			
	減塩しょうゆ(7.5		生姜	3	ん炒煮	菜種油	1		上白糖	1		上白糖	0.5		白こしょう	0.01		上白糖	1			
	上白糖	2		減塩しょうゆ(5		濃口醤油	2.5		片栗粉	1		イクラ	5		白こしょう	0.01		里芋田	60			
	穀物酢	5		減塩みそ	2		上白糖	0.5		穀物酢	5		和え	5		白こしょう	0.01		里芋	60			
	片栗粉	1		上白糖	1		とうがらし 乾	0.1		小葱	5		酢味噌	15		白こしょう	0.01		合	2.5			
				合成清酒	2.5	おろし	大根 皮剥	40	磯辺和	白菜	60	和え	するめいか	15		白こしょう	0.01		里芋田	60			
	じゃが芋	40		鶏ガラスープ	0.25	和え	なめこ	20	え	濃口醤油	2.5		きゅうり	30		合成清酒	2.5		菜	6			
	マンボ	ペーコン	10		中華味	0.5		きゅうり	5	焼きのり	0.2		減塩みそ	8		穀物酢	2.5		さやえんどう	6			
	テト	玉葱	20		ごま油	1		穀物酢	5				穀物酢	5		片栗粉	2		減塩みそ	5			
		無塩バター	2		片栗粉	1		淡口醤油	2.5	わかめ	カットわかめ	1		上白糖	5		うずら卵 水煮	20		みりん風調味料	2.5		
		食塩	0.2		とうがらし 乾	0.2				の煮物	油揚げ	10	みそ汁	かつとろろ昆布	1								
		白こしょう	0.01								の煮物	油揚げ	10		木綿豆腐	30							
		パセリ	0.5	あちやら漬	かぶ 皮剥	50	スープ	玉葱	40		人参 皮剥	5		小葱	2		減塩正油パック	5					
					食塩	0.2		人参 皮剥	10		さやえんどう	5		淡色辛みそ	10								
	湯葉と	湯葉	10		穀物酢	5		コンソメ	0.5		菜種油	1		煮干しだし	150	きのこ	ぶなしめじ	20	小松菜	小松菜	40		
	小松菜	小松菜 ゆで	50		上白糖	3		食塩	0.8		減塩しょうゆ(2.5				きのこ	ぶなしめじ	20	煮物	凍り豆腐	1		
	のお浸	減塩しょうゆ(2.5		しょうが(甘酢)	10		白こしょう	0.01		上白糖	0.5				きのこ	ぶなしめじ	20		減塩しょうゆ(2.5		
	し	みりん風調味料	1													マヨネ	えのき茸	10		煮干しだし	15		
		削り節	0.2	みそ汁	キャベツ	30				みそ汁	さやいんげん(10				え	エリンギ	10					
					糸みつば	10					なす	20					いりごま	1					
	スープ	カットわかめ	0.5		淡色辛みそ	10					淡色辛みそ	10					マヨネーズ	8					

献立表(週間)

常1塩分8g

		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 葱 5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	煮干しだし 150		煮干しだし 150		スープ 食塩 0.1 白こしょう 0.01 カットわかめ 1 葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	
栄養価	エネルギー	1886 kcal	1767 kcal	1820 kcal	1704 kcal	1802 kcal	1818 kcal	1802 kcal
	蛋白質	72.1 g	68.7 g	66.3 g	73.1 g	72.3 g	71.0 g	69.7 g
	脂質	46.7 g	42.3 g	52.5 g	37.2 g	40.2 g	38.8 g	50.1 g
	炭水化	287.4 g	270.4 g	262.4 g	261.4 g	284.8 g	293.0 g	267.4 g
	塩分	7.5 g	7.8 g	7.6 g	7.5 g	7.4 g	7.8 g	7.7 g

献立表(週間)

常1塩分8g

	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 人参 皮剥 さやいんげん() 菜種油 食塩 白こしょう 鶏卵	80 10 10 2 0.5 0.01 25	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 ブロッコリー カリフラワー マヨネーズパッ	30 2.5 0.5 1.25 20 20 10	鶏ささ 若鶏ささ身 玉葱 人参 皮剥 キャベツ さやえんどう ごま油 減塩しょうゆ() 白こしょう 片栗粉	30 30 20 10 30 5 1 5 0.01 1	焼き魚 ほっけ開き 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック とろろ なが芋 煮干しだし 減塩しょうゆ() 焼きのり	30 40 0.5 5 5 60 5 2.5 0.2	豆腐煮 焼き豆腐 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし ソテー キャベツ 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし	50 30 15 2.5 1 30 5 10 150	千草焼 き 食塩 小松菜 玉葱 人参 皮剥 切干大 根の炒 煮 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし みそ汁 キャベツ 人参 皮剥 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし 漬物あ え 牛乳	40 1 0.3 10 10 5 6 10 3 2 5 1 30 1 10 150 5 30 180	含め煮 こつぶがんも 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう 磯和え もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ() みそ汁 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし 梅漬け 梅干し(調味漬) 牛乳	30 2.5 0.5 1 30 4 5 150 40 5 10 150 5 30 180	ジョア ジョア・プレー	125												
昼	ちらし 寿司	精白米 穀物酢 上白糖 食塩 鶏卵 上白糖 菜種油 かんぴょう 乾椎茸 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ() 上白糖 尾なしえび さやえんどう でんぶ	84 10 6 0.5 25 0.2 0.5 1 1 3 1 1 20 5 2	米飯 精白米	84	米飯 精白米	84	米飯 精白米	84	揚げ出 し豆腐	木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ() 食塩 みりん風調味料 煮干しだし 生姜 ししとうがらし 貝割大根・芽	75 5 8 5 0.1 2.5 30 2 3 5 3	塩ラー メン	中華めん ゆで 豚もも 赤肉 菜種油 生姜 減塩しょうゆ() 上白糖 合成清酒 しなちく なると 鶏卵 小葱 鶏ガラスープ 食塩 白こしょう	200 30 1 2 2.5 1 2.5 5 5 25 3 2 0.3 0.01	米飯 精白米	85	パン	バターロール30 メロンパン65g	30 65	チキン カツ	若鶏もも 皮な 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 サニーレタス ブロッコリー マヨネーズ ケチャップパッ	60 0.2 0.01 4 3 10 5 30 5 8	白和え しぼり豆腐 いりごま 淡色辛みそ 上白糖 ほうれん草 人参 皮剥	40 1.5 8 4 50 10	合挽肉 玉葱 なが芋 鶏卵 食塩 白こしょう カレー粉 薄力粉 1等 カレー粉 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 ソースパック	40 40 5 3 0.3 0.01 0.5 5 0.3 6 8 20 5 5	サラダ	トマト きゅうり	40 20

献立表(週間)

常1塩分8g

	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					みそ汁	木綿豆腐 20 カットわかめ 0.5 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	カットわかめ 0.5 大根 皮剥 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150				
栄養価	1858 kcal	蛋白質 68.7 g	1780 kcal	蛋白質 72.8 g	1804 kcal	蛋白質 72.0 g	1724 kcal	蛋白質 67.3 g	1849 kcal	蛋白質 72.7 g	1747 kcal	蛋白質 69.9 g	1760 kcal	蛋白質 65.9 g
	脂質 41.8 g	炭水化 292.5 g	脂質 40.4 g	炭水化 276.6 g	脂質 42.8 g	炭水化 274.4 g	脂質 39.4 g	炭水化 269.2 g	脂質 44.2 g	炭水化 282.0 g	脂質 43.8 g	炭水化 260.6 g	脂質 53.7 g	炭水化 242.8 g
	塩分 7.7 g		塩分 7.7 g		塩分 7.3 g		塩分 7.4 g		塩分 7.9 g		塩分 7.4 g		塩分 7.8 g	

献立表(週間)

常1塩分8g

	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 減塩正油パック	40 2 5	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 5 1	切干大根 根梅肉 和え 生椎茸 梅干し(調味漬) 上白糖	5 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	大豆と昆布の煮物 上白糖 みそ汁 棒麩 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	15 0.5 0.5 1 0.5 10 150	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	15	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	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	牛乳	牛乳	180	果物	バナナ	100	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・ストロ	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	米飯	精白米	84	パン：オレンジロール	オレンジロール	80	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 5 5 2 0.5 1 40 10	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 15 200	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 スナップえんど	70 3 10 2 1.5 1.5 20 10	お浸し	ほうれん草 醤油パック	50 5	炊合せ	かぶ 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ () 上白糖 煮干しだし	40 25 15 5 1 1	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 鶏ガラスープ	50 70 10 15 5 8 1 1 0.5	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 なが芋 片栗粉 減塩みそ	40 30 40 3 5 3 5	
	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	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	焼きは	はんぺん	20	焼きは	はんぺん	20	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 スナップえんど 減塩しょうゆ () 上白糖 煮干しだし	60 10 5 1 15	ほうれん草 ポトフ	ほうれん草 ぶなしめじ	40 15	若鶏もも 皮なし ベーコン	40 5	

献立表(週間)

常1塩分8g

	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					んべん	減塩しょうゆ (2.5		きゅうり	5	あえ物	減塩しょうゆ (2.5		じゃが芋	60				
	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				マッシュルーム	5				
	煮干しだし	15	とピー	ピーマン	10	ラダ	きゅうり	15	果物	ぶどう	60	焼きな	なす	40		コンソメ	0.5			
			マンの	菜種油	1		トマト	30				す	小葱	2		食塩	0.5			
	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	減塩しょうゆ (2.5			パセリ(粉)	0.5			
		減塩しょうゆ (2.5		の	白こしょう	0.01		いりごま	0.5					果物	ネーブル	60	イタリ	トマト	20	
	煮物	大根 皮剥	40	胡瓜の	きゅうり	40		穀物酢	5								アンサ	きゅうり	20	
		人参 皮剥	20	ごまマ	焼き竹輪	10		調合油	3								ラダ	玉葱	10	
		減塩しょうゆ (2.5		ヨサラ	鶏卵	12.5		減塩しょうゆ (2.5										穀物酢	5	
		みりん風調味料	1	ダ	マヨネーズ	5		白こしょう	0.01									オリーブ油	3	
	煮干しだし	15		すり白ゴマ	2	みそ汁	葱	3									減塩しょうゆ (2.5			
				ごま油	0.5		里芋	20									白こしょう	0.01		
果物	キウイフルーツ	40		上白糖	0.5		油揚げ	5								果物	キウイフルーツ	40		
			果物	削り節	0.1		淡色辛みそ	10								ジュース	きになる野菜 (125			
				ネーブル	60		煮干しだし	150												
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		
		かぼちゃ	40	ピカタ	食塩	0.2	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			
		ししとうがらし	6		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ (5			牛乳	5		上白糖	1		薄力粉 1等	6		
		生椎茸	10		薄力粉 1等	3		合成清酒	2.5		食塩	0.3		みりん風調味料	1		鶏卵	5		
		薄力粉 1等	15		鶏卵	5		菜種油	1		白こしょう	0.01		合成清酒	1		パン粉(乾燥)	10		
		鶏卵	5		調合油	1		人参 皮剥	5		玉葱	60		さんしょう	0.1		菜種油	6		
		菜種油	15		ケチャップ	5		キャベツ	20		人参 皮剥	5		オリーブ油	3		トマト	15		
		減塩正油パック	5		ブロッコリー	20		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		
					サニーレタス	8	煮物	かぶ 皮剥	40		鶏卵	3					ソースパック	5		
おろし	大根 皮剥	50								ケチャップ	5	生野菜	きょうな	10		ごま油	1			
	おろししょうが	5	野菜炒	チンゲンサイ	50		人参 皮剥	15		人参 皮剥	30	サラダ	キャベツ	30	茶碗蒸	鶏卵	50			
			め	ぶなしめじ	25		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		黄ピーマン	5		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		食塩	0.3		上白糖	1		ブロッコリー	30					ささ身	8			
	乾椎茸	1		白こしょう	0.01		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			
	淡口醤油	5		菜種油	1	ブロッ	ブロッコリー	40	あちや	かぶ 皮剥	60		ホタテ貝柱	15		なると	8			
	上白糖	1				コリー	削り節	0.5	ら漬け	人参 皮剥	5		板こんにやく	30		糸みつば	2			
	煮干しだし	15	サラダ	キャベツ	50		のおか	減塩しょうゆ (2.5		真昆布	0.3		真昆布	2		食塩	0.3			
	さやえんどう	4		人参 皮剥	5	か和え	減塩しょうゆ (2.5		食塩	0.2		人参 皮剥	10		みりん風調味料	1				
浅漬け	きゅうり	15		かつお缶詰(油	10					上白糖	3		減塩しょうゆ (5	もやし	もやし	50				
	キャベツ	15		マヨネーズ	8	中華風	緑豆春雨	5		穀物酢	5		上白糖	1	のナム	人参 皮剥	5			
	人参 皮剥	5		レモン(果汁)	1.5	スープ	きくらげ(乾)	0.5		煮干しだし	1		煮干しだし	15	ル	生姜	2			
	刻み昆布	0.5		減塩しょうゆ (1			たけのこ 水煮	15					鶏ひき肉	20		いりごま	0.5			
	食塩	0.2		白こしょう	0.01		人参 皮剥	5	蒸し鶏	ささ身	10	団子汁	木綿豆腐	40		ごま油	2			
清汁	糸みつば	5	卵とじ	鶏卵	25		鶏卵	20	のサラ	レタス	20		中力粉 2等	5		減塩しょうゆ (2.5	卵スー	鶏卵	15	
	生ふ	8		玉葱	40		中華味	0.5	ダ	トマト	20		脱脂粉乳	3		上白糖	1		玉葱	20
	かつお・昆布だ	150		生椎茸	5		食塩	0.8		海藻サラダ	1		大根 皮剥	20		穀物酢	2.5		葱	5
				菜種油	1		白こしょう	0.01		ごま油	1		人参 皮剥	10					中華味	0.5

献立表(週間)

常1塩分8 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	淡口醤油 5 食塩 0.2	食塩 0.3 白こしょう 0.01		減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 上白糖 1 白こしょう 0.01 みそ汁 玉葱 30 まいたけ 8 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	清汁 えのき茸 20 木綿豆腐 30 貝割大根・芽 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	食塩 0.5 淡口醤油 2.5 白こしょう 0.01 杏仁フ ルーツ 60
栄養価	1846 kcal 蛋白質 72.6 g 脂質 43.7 g 炭水化 282.6 g 塩分 7.4 g	1900 kcal 蛋白質 77.4 g 脂質 45.2 g 炭水化 290.0 g 塩分 7.6 g	1883 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 54.2 g 炭水化 272.1 g 塩分 7.7 g	1742 kcal 蛋白質 69.2 g 脂質 37.2 g 炭水化 277.6 g 塩分 7.8 g	1711 kcal 蛋白質 72.4 g 脂質 35.3 g 炭水化 272.8 g 塩分 7.7 g	1834 kcal 蛋白質 68.6 g 脂質 50.4 g 炭水化 268.5 g 塩分 7.8 g	1742 kcal 蛋白質 69.1 g 脂質 44.9 g 炭水化 255.6 g 塩分 7.8 g

献立表(週間)

常1塩分8g

	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		上白糖 0.5													
		削り節 0.5	みそ汁	カットわかめ 0.5											
	湯豆腐	木綿豆腐 25		白菜 40											
	減塩正油パック 5		葱 3												
	葱 2		淡色辛みそ 10												
			煮干しだし 150												
	果物	りんご 60	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											
	サラダ	キャベツ 25		マヨネーズ 8											
		ブロッコリー 30		白こしょう 0.01											
		ミニトマト 15	清汁	さやえんどう 5											
		マヨネーズ 10		えのき茸 20											
		白こしょう 0.01		淡口醤油 5											
みそ汁	棒麩 1		食塩 0.2												
	玉葱 30		昆布だし 75												
	ほうれん草 10		かつおだし 75												
	淡色辛みそ 10														
	煮干しだし 150														
栄養価	1827 kcal	蛋白質 73.9 g	1859 kcal	蛋白質 67.9 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	
	脂質 41.8 g	炭水化 281.6 g	脂質 53.6 g	炭水化 267.0 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	脂質 g	炭水化 g	
	塩分 7.6 g		塩分 7.4 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		