

献立表(週間)

常1塩分8g

		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	春雨サ ラダ	さやえんどう (4	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		減塩しょうゆ (5		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		かぶ 皮剥	40		上白糖	1		かつおだし	1		ラダ		きゅうり	15	果物	ぶどう	60	ピーナ ツ和え	さやいんげん (10				
		蒸しかまぼこ	10		きゅうり	10		かつおだし	15							トマト	30				白菜	50					
		にしん昆布巻	10		人参 皮剥	5					もずく	もずく		50		カットわかめ	0.5				ピーナツバタ	5					
		きゅうり	20		穀物酢	5		春雨サ	緑豆春雨		6	レモン (果汁)		2		いりごま	0.5				減塩しょうゆ (2.5					
		食塩	0.2		上白糖	3		ラダ	きゅうり		20	穀物酢		5		穀物酢	5				上白糖	0.5					
		生姜	0.2		食塩	0.2			人参 皮剥		5	減塩しょうゆ (2.5		調合油	3										
		パインアップル	40						マヨネーズ		10	上白糖		3		減塩しょうゆ (2.5			果物	パインアップル	60					
		キウイフルーツ	30		みそ汁	いわのり		1	白こしょう		0.01					白こしょう	0.01										
			葱	5			果物	ネーブル	60																		
			淡色辛みそ	10	果物	パインアップル	75			みそ汁	葱	3															
			煮干しだし	150						里芋	20																
			みかん	100						油揚げ	5																
										淡色辛みそ	10																
										煮干しだし	150																
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																								
		食用色素 (紅)	0.01					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	
		甘納豆 金時	15						かぼちゃ		20	漬け		食塩	0.3		姜焼き	生姜	3	ローフ	パン粉 (乾燥)	2	き	食塩	0.3	しそ	0.5
									鶏卵		25			薄力粉 1等	2			減塩しょうゆ (5		牛乳	5		大根 皮剥	40		
	銀だら 西京焼 き	ぎんだら	50				生椎茸	10		菜種油	6		合成清酒	2.5		食塩	0.3		白こしょう	0.01		減塩正油パック	5				
		減塩みそ	5				薄力粉 1等	15		玉葱	40		菜種油	1		人参 皮剥	5		玉葱	60							
		みりん風調味料	3				鶏卵	5		人参 皮剥	5		人参 皮剥	5		キャベツ	20		人参 皮剥	5	生野菜	きょうな	10				
		上白糖	2				食塩	0.2		ピーマン	8		キャベツ	20		マヨネーズパッ	10		グリーンピース	3	サラダ	キャベツ	30				
		調合油	2				菜種油	13		減塩しょうゆ (5		穀物酢	5		マヨネーズパッ	10		鶏卵	3		ミニトマト	15				
		大根 皮剥	30				濃口醤油	1	おろし	大根 皮剥	50		上白糖	2	煮物	かぶ 皮剥	40		ケチャップ	5		穀物酢	5				
		しょうが (甘酢	5				上白糖	1		とうがらし 乾	0.1		とうがらし 乾	0.1		人参 皮剥	15		人参 皮剥	30		調合油	3				
		しそ	1				尾なしえび	20		醤油パック	5		さやえんどう (5		減塩しょうゆ (5		無塩バター	1		減塩しょうゆ (2.5				
		減塩正油パック	5				でんぶ	1				そばろ	鶏ひき肉	10		減塩しょうゆ (5		上白糖	0.5		白こしょう	0.01				
												煮	じゃが芋	50		上白糖	1		ブロッコリー	30							
	お煮し め	若鶏もも 皮な	10	菜の花 お浸し	和種なばな	50	青菜ソ テー	チンゲンサイ	60	煮	じゃが芋	50	煮	さやいんげん (10	煮	煮干しだし	15	煮しめ	生椎茸	10						
		なが芋	20		減塩しょうゆ (2.5		ぶなしめじ	10		さやいんげん (10		煮干しだし	15		あちゃ	かぶ 皮剥		60							
		たけのこ 水煮	20		削り節	0.5		有塩バター	1		煮干しだし	15		減塩しょうゆ (5		ら漬け	人参 皮剥		5							
		人参 皮剥	10					食塩	0.3		減塩しょうゆ (5		上白糖	1			真昆布		0.3							
		さやいんげん (5					白こしょう	0.01					キャベツ	50			真昆布		0.3							
		真昆布	1		南瓜の	西洋かぼちゃ		50				サラダ		キャベツ	50			食塩		0.2							
		減塩しょうゆ (5		サラダ	きゅうり		15						人参 皮剥	5			上白糖		3							
		上白糖	1			玉葱		10						かつお缶詰 (油	10			穀物酢		5							
		合成清酒	2			穀物酢		5						マヨネーズ	8		中華風	緑豆春雨		5							
		かつおだし	30			調合油		3						レモン (果汁)	1.5		スープ	きくらげ (乾)		0.5							
				食塩	0.2				濃口醤油	1		たけのこ 水煮	15														
	和え物	きゅうり	40	椀物	粉わさび	0.02	茶碗蒸 し	くり 甘露煮	6	卵スー プ	濃口醤油	1	卵スー プ	白こしょう	0.01	蒸し鶏 のサラ ダ	蒸し鶏	10									
		カットわかめ	0.5					ささ身	10		白こしょう	0.01		鶏卵	20												
マヨネーズ		10				乾椎茸		0.3	ほうれん草		10	鶏卵		15													
						糸みつば		5	ほうれん草		10	玉葱		40													
						かつお・昆布だ		50	鶏卵		30	赤ピーマン		5													
お吸い 物	手まり麩	10			かつお・昆布だ	50	淡口醤油	2.5		生椎茸	5																
	和種なばな	20			減塩しょうゆ (5																					
	淡口醤油	5			食塩	0.2																					

献立表(週間)

常1塩分8g

	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		食塩 0.2 かつお・昆布だ 150				食塩 0.3 合成清酒 1 みりん風調味料 1		コンソメ 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01				みそ汁 上白糖 1 白こしょう 0.01 玉葱 30 まいたけ 8 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		
栄養価	1897 kcal	蛋白質 71.3 g	1825 kcal	蛋白質 66.8 g	1852 kcal	蛋白質 68.3 g	1813 kcal	蛋白質 67.9 g	1883 kcal	蛋白質 67.8 g	1742 kcal	蛋白質 69.2 g	1833 kcal	蛋白質 70.1 g
	脂質 35.9 g	炭水化 320.0 g	脂質 41.5 g	炭水化 286.9 g	脂質 44.9 g	炭水化 285.1 g	脂質 40.8 g	炭水化 286.1 g	脂質 54.2 g	炭水化 272.1 g	脂質 37.2 g	炭水化 277.6 g	脂質 47.6 g	炭水化 274.2 g
	塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.8 g		塩分 7.4 g		塩分 7.7 g		塩分 7.8 g		塩分 7.8 g	

献立表(週間)

常1塩分8g

	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 (10 0.5 30 1 2.5	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 50 0.5 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 濃口醤油 上白糖	6 10 1 5 1	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 1			
	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 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 醤油和え	20 30 2.5 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	30 5 5 5 3 0.3	きゅうりの梅肉和え	きゅうり 梅干し (調味漬 みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 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 0.3 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	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	赤飯	精白米 もち米 あずき 全粒・ ごま塩 1.8g	42 42 8 1.8	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 人参 皮剥 油揚げ	84 10 5 5 2	そば	そば ゆで かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ (210 150 150 15			
	鯛の塩焼き	あこうだい 食塩 サラダ菜 大根 皮剥 レモン 減塩正油パック	60 0.2 5 30 8 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 減塩みそ	40 30 40 3 5 3 5	蒸し豚肉あんかけ	豚ももスライス 食塩 生姜 玉葱 ピーマン 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ (60 0.3 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 5 15 0.5	焼き魚	さけ・60g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 0.3 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	白こしょう	白菜 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	0.01 30 1 5	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 濃口醤油 上白糖	40 10 1 5 1	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	60 8 8 0.3	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	40 5 60 5	煮物	干しずいき さやえんどう	5 3	みそ汁	カットわかめ 白菜 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 40 3 10 150	みそ汁	白こしょう 長いも	0.01	みそ汁	白こしょう	0.01	みそ汁	白こしょう	0.01	みそ汁	白こしょう	0.01
	味噌炒め	もやし ピーマン 人参 皮剥 乾椎茸	60 8 8 0.3	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	40 5 60 5	煮物	干しずいき さやえんどう	5 3	みそ汁	カットわかめ 白菜 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 40 3 10 150	みそ汁	白こしょう 長いも	0.01	みそ汁	白こしょう	0.01	みそ汁	白こしょう	0.01	みそ汁	白こしょう	0.01
	味噌炒め	もやし ピーマン 人参 皮剥 乾椎茸	60 8 8 0.3	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	40 5 60 5	煮物	干しずいき さやえんどう	5 3	みそ汁	カットわかめ 白菜 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 40 3 10 150	みそ汁	白こしょう 長いも	0.01	みそ汁	白こしょう	0.01	みそ汁	白こしょう	0.01	みそ汁	白こしょう	0.01

献立表(週間)

常1塩分8g

	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)			
昼		菜種油 1 減塩みそ 8 上白糖 1		コンソメ 0.5 食塩 0.5 パセリ(粉) 0.5		減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 削り節 0.5	果物	ネーブル 60	漬物	だいこん 福神 5 ソテー	野菜ス ティツ ク	きゅうり 30 大根 皮剥 30 セロリー 20 マヨネーズパッ 10		調合油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 小葱 1		
	卵豆腐	鶏卵 20 かつお・昆布だ 20 食塩 0.2 小葱 5	イタリ アンサ ラダ	トマト 20 きゅうり 20 玉葱 10 穀物酢 5 オリーブ油 3	湯豆腐	木綿豆腐 25 減塩正油パック 5 葱 2				ピーマン 10 キャベツ 30 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	卵豆腐 あんか け	鶏卵 25 煮干しだし 25 減塩しょうゆ(2 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	ゴマ和 え	小松菜 ゆで 50 ごま 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5		
	果物	りんご 60	果物	オリーブ油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	果物	りんご 60			果物	パインアップル 75		果物	りんご 60	果物	キウイフルーツ 40	
			ジュース	きになる野菜(125							果物	りんご 60				
夕	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	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
	えびフ ライ	ブラックタイガ 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 マヨネーズパッ ソースパック 5	揚げ魚 チリソ ース	まだら・60g 60 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 菜種油 6 ケチャップ 10 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		さば・50g 50 大根 皮剥 50 しそ 0.5 減塩正油パック 5	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	魚味噌 漬け焼 き	そい 60g 60 減塩みそ 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	鶏つく ね揚げ あんか け	鶏ひき肉 30 玉葱 20 生椎茸 3 食塩 0.3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 5 里芋 40 ホタテ貝柱 30 人参 皮剥 20 生椎茸 10 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 片栗粉 1 生姜 1	マヨネ ーズ焼	ささ身 60 食塩 0.2 黒こしょう 0.01 マヨネーズ 10 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5 大根の 煮物	大根 皮剥 60 人参 皮剥 10 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 煮干しだし 15 鶏卵 25	
	茶碗蒸 し	鶏卵 50 煮干しだし 50 かつおだし 50 ささ身 8 ぎんなん ゆで 3 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.3 みりん風調味料 1	とびっ こと野 菜の和 え物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 小葱 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 とびっこ 5	筑前煮	若鶏もも 皮な 10 里芋 40 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 ら風	大根 皮剥 40 人参 皮剥 10 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	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	炒煮	大根 皮剥 40 凍り豆腐 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 10	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	ほうれ ん草の 白和え	しぼり豆腐 30 いりごま 1 減塩みそ 2.5 上白糖 3 板こんにやく 20 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 ほうれん草(ゆ 20 人参 皮剥(ゆ 5
	もやし のナム ル	もやし 50 人参 皮剥 5 生姜 2 いりごま 0.5 ごま油 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 穀物酢 2.5	卵スー プ	鶏卵 15 玉葱 20 葱 5 中華味 0.5 食塩 0.5 淡口醤油 2.5	サラダ	キャベツ 25 ブロッコリー 30 ミニトマト 15 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01	マカロ ニサラ ダ	マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ロースハム 8 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01	清汁	さやえんどう 5 えのき茸 20 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75	のっぺ い汁	里芋 30 木綿豆腐 30 人参 皮剥 10 ごぼう 15 小葱 2 濃口醤油 5 食塩 0.2 煮干しだし 150	ブロッ コリー サラダ	ブロッ コリー 60 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	お吸い 物	生ふ 6 糸みつば 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75
	ソテー	えのき茸 20		淡口醤油 2.5	みそ汁	棒麩 1 玉葱 30 ほうれん草 10	おしる	やわらか福もち 20			煮浸し	きょうな 50				

献立表(週間)

常1塩分8g

	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	キャベツ	20	白こしょう	0.01	淡色辛みそ	10	こ	あずき 全粒・	10			減塩しょうゆ(2.5	
	貝割大根・芽	5			煮干しだし	150		上白糖	10			みりん風調味料	2.5	
	無塩バター	1	杏仁フ	60				食塩	0.1					
	食塩	0.3	ルーツ											
	白こしょう	0.01												
栄養価	エネルギー	1798 kcal	エネルギー	1742 kcal	エネルギー	1773 kcal	エネルギー	1889 kcal	エネルギー	1789 kcal	エネルギー	1871 kcal	エネルギー	1765 kcal
	蛋白質	71.6 g	蛋白質	69.1 g	蛋白質	73.6 g	蛋白質	68.3 g	蛋白質	67.9 g	蛋白質	74.9 g	蛋白質	73.7 g
	脂質	43.0 g	脂質	44.9 g	脂質	36.0 g	脂質	52.5 g	脂質	40.7 g	脂質	47.4 g	脂質	38.6 g
	炭水化	274.6 g	炭水化	255.6 g	炭水化	281.7 g	炭水化	276.0 g	炭水化	278.9 g	炭水化	277.4 g	炭水化	274.1 g
	塩分	7.6 g	塩分	7.8 g	塩分	7.6 g	塩分	7.4 g	塩分	7.7 g	塩分	7.5 g	塩分	7.8 g

献立表(週間)

常1塩分8g

	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	マヨネーズ	10			ロースハム	5			さやえんどう	5	甘酢漬	淡口醤油	0.5	片栗粉	1	
スープ	玉葱	40			マヨネーズ	12			みそ汁	大根 皮剥	20	穀物酢	5			
	貝割大根・芽	5			粒入りマスター	1				大根 葉	10	上白糖	3			
	コンソメ	0.5			白こしょう	0.01				淡色辛みそ	10	ゆず(果皮)	1			
	食塩	0.5			かき玉	鶏卵	20			煮干しだし	150	みそ汁	なめこ	20		
	白こしょう	0.01			汁	ぶなしめじ	10						葱	3		
						切りみつば	2						淡色辛みそ	10		
						淡口醤油	5						煮干しだし	150		
						食塩	0.2									
						昆布だし	75									
						かつおだし	75									
栄養価	1日1食	1871 kcal	蛋白質	71.2 g	1日1食	1778 kcal	蛋白質	71.4 g	1日1食	1825 kcal	蛋白質	70.4 g	1日1食	1766 kcal	蛋白質	66.4 g
	脂質	49.2 g	炭水化	274.7 g	脂質	50.7 g	炭水化	253.6 g	脂質	41.6 g	炭水化	283.8 g	脂質	38.5 g	炭水化	280.6 g
	塩分	7.7 g			塩分	7.7 g			塩分	7.9 g			塩分	7.4 g		
	1日1食	1864 kcal	蛋白質	72.6 g	1日1食	1893 kcal	蛋白質	71.0 g	1日1食	1864 kcal	蛋白質	72.6 g	1日1食	1893 kcal	蛋白質	71.0 g
	脂質	49.9 g	炭水化	270.8 g	脂質	48.2 g	炭水化	287.7 g	脂質	49.9 g	炭水化	270.8 g	脂質	48.2 g	炭水化	287.7 g
	塩分	7.9 g			塩分	7.7 g			塩分	7.9 g			塩分	7.7 g		
	1日1食	1766 kcal	蛋白質	67.3 g	1日1食	1766 kcal	蛋白質	67.3 g	1日1食	1766 kcal	蛋白質	67.3 g	1日1食	1766 kcal	蛋白質	67.3 g
	脂質	49.5 g	炭水化	254.7 g	脂質	49.5 g	炭水化	254.7 g	脂質	49.5 g	炭水化	254.7 g	脂質	49.5 g	炭水化	254.7 g
	塩分	7.5 g			塩分	7.5 g			塩分	7.5 g			塩分	7.5 g		

献立表(週間)

常1塩分8g

	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)			
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	
	焼き生揚げ	生揚げ	70	白菜の軟らか煮	白菜	100	おから	おから(新製法)	40	焼き魚	さけ・40g	40	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	50	鶏ささ身	ささ身	40	オイスター	豚ひき肉	30	
	揚げ	白こしょう	0.01		人参 皮剥	10	の炒り	焼き竹輪	8		食塩	0.15		ほうれん草	10	みの味	合成清酒	0.5	ターソ	キャベツ	50	
		菜種油	1		さやえんどう	6	煮	ひじき	0.5		しそ	0.5		人参 皮剥	10	噌焼き	淡色辛みそ	1	ース炒め	人参 皮剥	10	
		ブロッコリー	30		減塩しょうゆ(5		乾椎茸	0.5					玉葱	40		みりん風調味料	0.5		ピーマン	10	
		減塩正油パック	5		上白糖	1		人参 皮剥	5	切干大根	切干し大根	6		減塩しょうゆ(2.5		濃口醤油	0.5		ごま油	1	
					煮干しだし	30		葱	5	根煮	焼き竹輪	10		上白糖	1		みりん風調味料	1		かき油	3	
	ほうれん草の炒煮	ほうれん草	50	温泉卵	温泉卵	50		調合油	2		人参 皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	30		白こしょう	0.01	
		人参 皮剥	10		温泉卵のたれ	4		減塩しょうゆ(5		乾椎茸	0.5		大豆の五目煮	大豆	だいず水煮缶詰	10		ブロッコリー	40		
		焼き竹輪	10		切り干し大根	6		上白糖	1		さやいんげん(10		塩たらこ	10		人参 皮剥	10	コリー	玉葱	10	
		菜種油	1		人参 皮剥	5		みりん風調味料	2.5		濃口醤油	5		しそ	0.5		れんこん ゆで	20	のサラダ	かにかま	5	
		減塩しょうゆ(5		しそ	0.3	野菜ピリ辛炒め	キャベツ	50		煮干しだし	15		ごま和え	1		板こんにやく	10	ダ	マヨネーズパッ	10	
		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5		ピーマン	10	みそ汁	白菜	30		白菜	50		真昆布	1				
	みそ汁	白菜	30		もやし	30		黄ピーマン	5		ぶなしめじ	10		いりごま	1		濃口醤油	2.5	あさり	むきあさり	15	
		棒麩	2		小葱	2		人参 皮剥	5		淡色辛みそ	10		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1	の佃煮	生姜	3	
		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		ごま油	1		煮干しだし	150		上白糖	0.5		片栗粉	1		濃口醤油	2.5	
		煮干しだし	150		煮干しだし	150		減塩しょうゆ(5					みそ汁	20		味付け	1		上白糖	2	
	漬物	なす	10		合成清酒	1		合成清酒	1	漬物	パリッコ	10		チンゲンサイ	20		味付けのり	1				
		しば漬	10		みりん風調味料	1		とうがらし 乾	0.5	牛乳	牛乳	180		なす	20		のり		みそ汁	木綿豆腐	30	
	牛乳	牛乳	180		とうがらし 乾	0.5		一夜漬	なす	30				淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		小松菜	10	
					みそ汁	大根 葉	20	け	刻み昆布	0.2				煮干しだし	150		みそ汁	150		煮干しだし	150	
						大根 皮剥	10		食塩	0.2				牛乳	180		みそ汁	180		淡色辛みそ	10	
						淡色辛みそ	10							牛乳	180		みそ汁	180		煮干しだし	150	
						煮干しだし	150							牛乳	180		みそ汁	180		ジョア	ジョア・ストロ	125
						ジョア	ジョア・ストロ	125						牛乳	180		みそ汁	180				
昼	米飯	精白米	84	パン	南瓜パン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	鶏塩そうめん	そうめん ゆで	230	
	チャン	さけ・70g	70		ココナツパン	55		焼き魚	そい 60g	60	南瓜コロッケ	西洋かぼちゃ	70	チキン	若鶏もも 皮なし	60	魚塩麩	あかうお・60g	60		若鶏もも 皮なし	40
	チャン	減塩みそ	8	マカロニ	マカロニ 乾	10		ときの	食塩	0.3		鶏ひき肉	20	カレー	玉葱	50	焼き	塩こうじ	3		食塩	1
	焼き	みりん風調味料	2.5	ニグラタン	若鶏もも 皮なし	20		白こしょう	0.01		玉葱	30			人参 皮剥	20		合成清酒	3		鶏ガラスープ	0.15
		生姜	1		玉葱	20		生椎茸	10		食塩	0.5			無塩バター	3		赤ピーマン(ゆ)	30		かつお・昆布だ	150
		キャベツ	50		マッシュルーム	10		えのき茸	10		白こしょう	0.01			薄力粉 1等	3		しそ	0.5		淡口醤油	0.5
		玉葱	10		無塩バター	3		ぶなしめじ	20		薄力粉 1等	5			牛乳	10					小葱	5
		人参 皮剥	10		薄力粉 1等	8		人参 皮剥	10		鶏卵	3			カレー粉	0.5	大根なます	大根 皮剥	50	魚パン	まだら・30g	30
		ぶなしめじ	10		牛乳 1000ml	80		さやえんどう	5		パン粉(乾燥)	5			カレー粉	15		人参 皮剥	10	粉焼き	白こしょう	0.01
		ピーマン	5		食塩	0.3		菜種油	1		菜種油	12			ケチャップ	1		穀物酢	5		パン粉(乾燥)	3
					パン粉(乾燥)	0.5		減塩しょうゆ(5		サニーレタス	5			ウスターソース	2.5		上白糖	3		菜種油	1
	じゃがバター	じゃが芋	50		パルメザンチー	0.5		上白糖	1		ソースパック	5			ワイン(白)	2		食塩	0.2		キャベツ	20
		食塩	0.3		パセリ(粉)	0.2		みりん風調味料	2.5									いりごま	0.5		人参 皮剥	5
		無塩バター	3		合成清酒	2.5		煮物	焼き豆腐	25		煮物	焼き豆腐	25	サラダ	キャベツ	30				ソースパック	5

献立表(週間)

常1塩分8 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 0.5 白こしょう 0.01				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 濃口醤油 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	1834 kcal 蛋白質 73.8 g 脂質 43.7 g 炭水化 281.5 g 塩分 7.7 g	1820 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 53.8 g 炭水化 259.8 g 塩分 7.9 g	1823 kcal 蛋白質 69.3 g 脂質 40.3 g 炭水化 289.8 g 塩分 7.5 g	1822 kcal 蛋白質 67.4 g 脂質 39.7 g 炭水化 291.6 g 塩分 7.5 g	1792 kcal 蛋白質 69.8 g 脂質 41.6 g 炭水化 276.4 g 塩分 7.9 g	1870 kcal 蛋白質 74.2 g 脂質 49.8 g 炭水化 271.2 g 塩分 7.4 g	1778 kcal 蛋白質 73.8 g 脂質 36.2 g 炭水化 279.3 g 塩分 7.4 g							

献立表(週間)

常1塩分8g

	1月29日(月)		1月30日(火)		1月31日(水)		2月1日(木)		2月2日(金)		2月3日(土)		2月4日(日)	
昼	人参 皮剥	5	鶏卵	25	なめ茸	キャベツ	40							
	ロースハム	5	穀物酢	5	あえ	するめいか	10							
	マヨネーズ	10	調合油	3		えのき茸(味付)	10							
	みそ汁		食塩	0.2	卵とじ									
	じゃが芋	40	白こしょう	0.01	鶏卵	20								
	貝割大根・芽	5	野菜ジュース		人参 皮剥	10								
	淡色辛みそ	10	きになる野菜(125	生椎茸	10								
	煮干しだし	150			小葱	5								
	果物		果物		菜種油	1								
	バナナ	100	キウイフルーツ	50	食塩	0.2								
					白こしょう	0.01								
					果物	バレンシアオレ	75							
夕	米飯		米飯		米飯									
	精白米	84	精白米	84	精白米	84								
	魚西京焼		照焼魚		豚豚									
	そい 60g	60	すずき・80g	80	豚角肉(肩ロー)	60								
	減塩みそ	5	濃口醤油	5	減塩しょうゆ(1								
	上白糖	0.5	上白糖	1	生姜	1								
	みりん風調味料	2.5	みりん風調味料	2.5	片栗粉	3								
	大根 皮剥	40	合成清酒	1	菜種油	4								
	しそ	0.5	大根 皮剥	40	たけのこ 水煮	30								
	減塩正油パック	5	しそ	1	玉葱	30								
	減塩正油パック	5	減塩正油パック	5	人参 皮剥	20								
	青菜ソテー		さつま芋		ピーマン	10								
	ぶなしめじ	10	さつま芋	45	乾椎茸	0.5								
	ソフトマーガリ	1	芋の甘煮		菜種油	2								
	食塩	0.2	食塩	0.1	減塩しょうゆ(7.5								
	白こしょう	0.01	もやし		上白糖	2								
	なが芋	40	もやし	60	穀物酢	5								
	きゅうり	10	のナムル		片栗粉	1								
	上白糖	3	きゅうり	5	ジャー	じゃが芋	40							
	穀物酢	5	人参 皮剥	5	マンポ	ベーコン	10							
	淡口醤油	2.5	ごま油	1	テト	玉葱	20							
	茶碗蒸し		いりごま	0.3		無塩バター	2							
	くり 甘露煮	6	八杯汁		湯葉と	湯葉	10							
	なると	10	木綿豆腐	30	小松菜	小松菜 ゆで	50							
	乾椎茸	0.3	乾椎茸	0.5	のお浸し	減塩しょうゆ(2.5							
	食塩	0.2	生姜	5		みりん風調味料	1							
	かつお・昆布だ	100	かつお・昆布だ	150	スープ	削り節	0.2							
	鶏卵	50	濃口醤油	5		カットわかめ	0.5							
	合成清酒	1	食塩	0.2		玉葱	20							
	みりん風調味料	1	片栗粉	1		葱	5							
	淡口醤油	2.5				鶏ガラスープ	0.25							

