

献立表(週間)

常1塩分8g

	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 0.5 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 10	焼き生揚げ	生揚げ 白こしょう 菜種油 ブロッコリー 減塩正油パック	70 0.01 1 30 5	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(5 上白糖 煮干しだし	100 10 6 5 1 30	おかから炒り煮	おかから(新製法) 焼き竹輪 ひじき 乾椎茸 人参 皮剥 葱 調合油	40 8 0.5 0.5 5 5 2			
	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(5 上白糖 煮干しだし	6 10 1 1 5 1 10	炒煮	もやし さつま揚げ ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	70 10 5 1 2.5 1	炒煮	焼き竹輪 菜種油 減塩しょうゆ(5 上白糖	10 1 5 1	温泉卵	温泉卵 温泉卵のたれ 切り干し大根 人参 皮剥 の和え物	50 4 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(5 合成清酒 みりん風調味料 とうがらし 乾	50 10 5 5 1 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			
	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	一夜漬	なす 刻み昆布 食塩	30 0.2 0.2			
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 でんぶ 乾椎茸 かんぴょう 人参 皮剥 煮干しだし 上白糖 濃口醤油 みりん風調味料 れんこん 穀物酢	84 15 6 0.5 1 5 1 3 10 10 2 5 2.5 10 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 南瓜サ ラダ	150 30 60 15 20 10 5 0.3 0.01 3 10 10 10 70 10	米飯	精白米	84	蒸し魚	まだら・60g 生姜 食塩 きくらげ(乾) ぶなしめじ 貝割大根・芽 濃口醤油 上白糖 片栗粉 煮干しだし	60 3 0.3 0.5 20 10 5 10 1 1 30	パン	南瓜パン40g ココナッツパン	40 55	焼き魚	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(5 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	60 0.3 0.01 10 10 20 10 10 5 1 5 2.5 2.5

献立表(週間)

常1塩分8g

	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	冷奴 木綿豆腐 75 かつお節 0.5 小葱 1 醤油パック 5		上白糖 2 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 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		人参 皮剥 15 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15 長いも 50 の酢の 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2		千切り 30 野菜サ 20 ラダ 10 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 かつお缶詰(油) 15		大根 皮剥 30 きゅうり 20 きょうな 10 ミネトマト 15 減塩しょうゆ (2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01 かつお缶詰(油) 15		イカの 30 酢みそ 40 和え 8 減塩みそ 5 上白糖 5 穀物酢 5 野菜サ 60 ラダ 5 人参 皮剥(ゆ) 5 マヨネーズ 8
	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		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 小松菜 30 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01		卵豆腐 鶏卵 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2		
	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 (5 かつおだし 5 かつお節 0.5 さやえんどう 4				果物 ネーブル 60		果物 バナナ 100		果物 パイナップル 75		
					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										
					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 焼き魚	精白米 84 あかうお・60g 60 食塩 0.3 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	米飯 豚カツ	精白米 84 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	米飯 魚のお ろしあ ん	精白米 84 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	米飯 魚粕づ け焼	精白米 84 ぶり・60g 60 食塩 0.3 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	米飯 鶏肉ケ チャッ プ煮	精白米 84 若鶏もも 皮な 60 玉葱 40 人参 皮剥 10 食塩 0.2 ケチャップ 15 ウスターソース 5 クリーム(植物) 5 グリーンアスパ 15	米飯 魚フラ イ	精白米 84 ほっけ・80g 80 食塩 0.4 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	米飯 揚げ鶏 ネギソ ース	精白米 84 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	

献立表(週間)

常1塩分8g

	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	スターソース	人参 皮剥	10		レタス	5		生姜	1	かにあ	かぶ 皮剥	50		黄ピーマン	10		サラダ菜	6		減塩しょうゆ(5							
		ぶなしめじ	15		ソースパック	5		減塩しょうゆ(5	んかけ	人参 皮剥	15					ソースパック	5		上白糖	1							
		ピーマン	5					上白糖	1		かにかま	5	酢ばす	れんこん	30					合成清酒	3							
		ごま油	1	生野菜	キャベツ	35		みりん風調味料	2.5		グリーンピース(3		赤ピーマン	10	おかか	ふき ゆで	40		ごま油	1							
		中華味	0.5	サラダ	ミニトマト	15		合成清酒	1		食塩	0.2		食塩	0.3	煮	減塩しょうゆ(2.5		さやいんげん(20							
		かき油	3		鶏卵	25		片栗粉	1		かつお・昆布だ	20		上白糖	3		上白糖	0.5										
		白こしょう	0.01		穀物酢	5		スパゲ	6		片栗粉	1		穀物酢	5		煮干しだし	15	炊き合	大根 皮剥	40							
					調合油	3	スパゲ	スパゲティ 乾	6								削り節	0.5	わせ	人参 皮剥	15							
きんとん		さつま芋	50		濃口醤油	2.5	ッティ	きゅうり	20	めかぶ	めかぶわかめ	30	温野菜	スナップえんど	30					乾椎茸	1							
		上白糖	3		白こしょう	0.01	サラダ	ローズハム	5	の和え	減塩しょうゆ(2.5	サラダ	人参 皮剥	8	チンゲ	チンゲンサイ	50		減塩しょうゆ(5							
					ケチャップ	2		マヨネーズ	10	物	上白糖	0.5	ゴマド	カリフラワー	30	ン菜ゴ	減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1							
清汁		カットわかめ	0.5					カリフ	40		みりん風調味料	2.5	レッシ	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5		煮干しだし	15							
		えのき茸	5	煮物	里芋	40	カリフ	カリフラワー	40				ング	上白糖	1		ごま	1		さやえんどう	4							
		葱	2		生椎茸	10	ラワー	人参 皮剥	10	かき玉	鶏卵	20		いりごま	1													
		淡口醤油	5		人参 皮剥	10	甘酢漬	淡口醤油	0.5	汁	小葱	2				みそ汁	カットわかめ	0.5	ポテト	じゃが芋	50							
		食塩	0.2		濃口醤油	2.5	け	穀物酢	5		かつお・昆布だ	150	スープ	ほうれん草	20		葱	5	サラダ	きゅうり	10							
		かつおだし	75		上白糖	0.5		上白糖	3		淡口醤油	5		玉葱	10		淡色辛みそ	10		人参 皮剥	5							
		昆布だし	75		煮干しだし	15		ゆず(果皮)	1		食塩	0.2		ホールカーネル	5		煮干しだし	150		マヨネーズ	8							
					さやえんどう	5	ゼリー	青りんごゼリー	60		片栗粉	1		コンソメ	0.5					食塩	0.2							
														食塩	0.5					白こしょう	0.01							
					みそ汁	大根 皮剥	20							白こしょう	0.01					ミニトマト	15							
						大根 葉	10													サラダ菜	5							
						淡色辛みそ	10																					
						煮干しだし	150													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	1770 kcal	蛋白質	67.0 g	エネルギー	1864 kcal	蛋白質	72.6 g	エネルギー	1886 kcal	蛋白質	71.0 g	エネルギー	1766 kcal	蛋白質	67.3 g	エネルギー	1768 kcal	蛋白質	70.2 g	エネルギー	1820 kcal	蛋白質	67.8 g	エネルギー	1823 kcal	蛋白質	69.3 g
	脂質	38.5 g	炭水化	281.3 g	脂質	49.9 g	炭水化	270.8 g	脂質	37.3 g	炭水化	313.2 g	脂質	49.5 g	炭水化	254.7 g	脂質	40.6 g	炭水化	274.7 g	脂質	53.8 g	炭水化	259.8 g	脂質	40.3 g	炭水化	289.8 g
	塩分	7.4 g			塩分	7.9 g			塩分	7.6 g			塩分	7.5 g			塩分	7.6 g			塩分	7.9 g			塩分	7.5 g		

献立表(週間)

常1塩分8g

	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	鶏ささ身	ささ身	40	オイス	豚ひき肉	30	生揚げ	生揚げ	40	スクラ	鶏卵	50	白菜の	白菜	70		
		食塩	0.2		ほうれん草	10	味の味	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	スープ	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	人参 皮剥	10	しのソ	人参 皮剥	10	エッグ	無塩バター	1	煮	かにかま	10		
	切干大根煮	切干し大根	6		玉葱	40		みりん風調味料	0.5	め	ピーマン	10	テー	ピーマン	10		食塩	0.2		さやえんどう	5		
		焼き竹輪	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		コンソメ	0.5		
		人参 皮剥	10		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		食塩	0.5		
		乾椎茸	0.5		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					片栗粉	1		
		さやいんげん(濃口醤油)	10		煮干しだし	30	大豆の五目煮	だいず水煮缶詰	10	ブロッコリー	ブロッコリー	40	煮物	焼き竹輪	10	きんぴら	ごぼう	40	人参 皮剥	10	焼き魚	ほっけ・20g	20
		上白糖	1	塩たらこ	たらこ	10		人参 皮剥	10	コリー	玉葱	10		たけのこ 水煮	40	う	グリーンピース(水煮)	5		食塩	0.1	0.1	
		煮干しだし	15		しそ	0.5		れんこん ゆで	20	のサラ	かにかま	5		濃口醤油	2.5		濃口醤油	2.5		しそ	0.5	0.5	
				ごま和え	白菜	50		板こんにやく	10	ダ	マヨネーズパッ	10		上白糖	1		上白糖	1		漬物	パリッコ	10	
	みそ汁	白菜	30		いりごま	1		真昆布	1	あさり	むきあさり	15	なすの漬物	なす	20		いりごま	0.5		みそ汁	もやし	20	
		ぶなしめじ	10		減塩しょうゆ(こ)	2.5		濃口醤油	2.5	の佃煮	生姜	3		食塩	0.1	もずくの酢物	もずく	50		玉葱	10		
		淡色辛みそ	10		上白糖	0.5		片栗粉	1		濃口醤油	2.5		ゆかり	0.3		穀物酢	5		淡色辛みそ	10		
		煮干しだし	150	みそ汁	チンゲンサイ	20	味付けのり	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		上白糖	3		煮干しだし	150		
	漬物	パリッコ	10		なす	20					小松菜	10		えのき茸	20		減塩しょうゆ(こ)	2.5					
					淡色辛みそ	10					淡色辛みそ	10		小葱	2	みそ汁	葉大根・葉、生	20	ジョア	ジョア・プレー	125		
	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150	みそ汁	キャベツ	20	みそ汁	淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		人参 皮剥	5					
				牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10	ジョア	煮干しだし	150		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10					
							牛乳	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 皮なし	60	魚塩麴	あかうお・60g	60	うめん	若鶏もも 皮なし	40					合挽肉	40					
		玉葱	40		玉葱	50	焼き	塩こうじ	3		食塩	1	豚肉ごま焼き	豚ももスライス	60		玉葱	40	魚のト	さば・60g	60		
		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		生姜	3		人参 皮剥	8	マトソ	ケチャップ	5		
		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		無塩バター	2		鶏卵	5	ース煮	コンソメ	0.2		
		しらたき	30		薄力粉 1等	3		しそ	0.5		淡口醤油	0.5		減塩しょうゆ(こ)	5		パン粉(乾燥)	5		上白糖	1		
		葱	15		牛乳	10					小葱	5		みりん風調味料	2.5		食塩	0.5		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		いりごま	2		白こしょう	0.01		トマト	30		
		上白糖	1		カレールウ	15		人参 皮剥	10	粉焼き	白こしょう	0.01		調合油	1		菜種油	1		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		ブロッコリー	20		ケチャップ	8		食塩	0.2		
		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		カリフラワー	20		キャベツ	20		白こしょう	0.01		
					ワイン(白)	2		食塩	0.2		キャベツ	20					サラダ菜	3		コンソメ	0.5		
	中華風サラダ	もやし	30		いりごま	0.5					ソースパック	5	大根の煮物	大根 皮剥	50					ブロッコリー	40		
		きゅうり	10	サラダ	キャベツ	30					人参 皮剥	5		人参 皮剥	10	ポテト	フライドポテト	40					
		かにかま	5		ミニトマト	15	ビーフソテ	ビーフン	5	スイー	さつま芋(ゆで)	50		減塩しょうゆ(こ)	2.5		食塩	0.3	さつま	さつま芋	50		
		カットわかめ	0.5		ブロッコリー	20		玉葱	40	トポテ	無塩バター	3		上白糖	1		白こしょう	0.01	ダ	きゅうり	15		
		濃口醤油	2.5		鶏卵	25		ピーマン	8		上白糖	5		かつお・昆布だ	20					玉葱	10		
		穀物酢	5		穀物酢	5		菜種油	1		牛乳	10	春雨サ	緑豆春雨	6	野菜サ	レタス	30		マヨネーズ	8		
		上白糖	3		調合油	3		食塩	0.3		シナモン	0.3		牛乳	10	ラダ	きゅうり	15		白こしょう	0.01		
		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		ミニトマト	15	卵とじ	鶏卵	20		

献立表(週間)

常1塩分8g

	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)	
昼		いりごま 0.5		白こしょう 0.01	二色浸	白菜 30	果物	パインアップル 75		人参 皮剥 5		鶏卵 25		人参 皮剥 10
	長芋の	なが芋 60	ソテー	緑豆春雨 5	し	小松菜 30				ローズハム 5		穀物酢 5		生椎茸 10
	オスター	大根 葉 10		ピーマン 10		減塩しょうゆ(5				マヨネーズ 10		調合油 3		小葱 5
	炒め	無塩バター 3		ホールカーネル 10		みりん風調味料 1			みそ汁	じゃが芋 40		食塩 0.2		菜種油 1
		合成清酒 2		菜種油 1	果物	りんご 60				貝割大根・芽 5		白こしょう 0.01		食塩 0.2
		かき油 2		食塩 0.2						淡色辛みそ 10	野菜ジ	きになる野菜(125	果物	白こしょう 0.01
		食塩 0.2		白こしょう 0.01						煮干しだし 150	ユース			パレンシアオレ 75
	ほうれ	ほうれん草 40	果物	ぶどう 60					果物	バナナ 100	果物	キウイフルーツ 50	ハート	薄力粉 1等 12
	ん草の	減塩みそ 2.5											クッキ	鶏卵 5
	味噌和	上白糖 0.5											ー	上白糖 10
	え	かつお・昆布だ 2												有塩バター 6
	果物	ネーブル 60												ベーキングパウ 0.1
														ミルクココア 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
	えびと	尾なしえび 60	煮魚	まこがれい・80 80	カツ卵	豚角肉(肩ロー 60	すき焼	豚ももスライス 50	魚西京	そい 60g 60	照焼魚	すずき・80g 80	鶏肉の	若鶏もも 皮な 60
	野菜の	ブロッコリー 30		生姜 2	とじ	白こしょう 0.01	き	焼き豆腐 30	焼	減塩みそ 5		濃口醤油 5	塩麹焼	塩こうじ 10
	フリッ	食塩 0.2		減塩しょうゆ(7.5		薄力粉 1等 3		白菜 40		上白糖 0.5		上白糖 1	き	葱 10
	ター	薄力粉 1等 8		上白糖 1.5		鶏卵 3		葱 15		みりん風調味料 2.5		みりん風調味料 2.5		生姜 1
		片栗粉 2		合成清酒 2.5		パン粉(乾燥) 5		しらたき 3		大根 皮剥 40		合成清酒 1		合成清酒 1
		鶏卵 10		人参 皮剥 15		菜種油 8		人参 皮剥 8		しそ 0.5		大根 皮剥 40		サラダ菜 5
		菜種油 10		小松菜 50		玉葱 40		生椎茸 10		減塩正油パック 5		しそ 1		トマト 15
		サニーレタス 5				生椎茸 10		菜種油 3				減塩正油パック 5		
		レモン 10	筍の酢	たけのこ ゆで 40		減塩しょうゆ(7.5		減塩しょうゆ(10	青菜ソ	チンゲンサイ 60			ジャー	じゃが芋 40
		ケチャップパッ 8	味噌か	カットわかめ 0.5		上白糖 1		上白糖 2	テー	ぶなしめじ 10	さつま	さつま芋 45	マンポ	ベーコン 10
			け	減塩みそ 5		みりん風調味料 2.5		みりん風調味料 2.5		ソフトマーガリ 1	芋の甘	上白糖 5	テト	玉葱 20
	南瓜の	かぼちゃ 60		上白糖 3		煮干しだし 30		合成清酒 2.5		食塩 0.2	煮	食塩 0.1		無塩バター 2
	コンソ	玉葱 20		穀物酢 5		鶏卵 50				白こしょう 0.01				食塩 0.2
	メ煮	ベーコン 15				グリーンピース 3	里芋田	里芋 60			もやし	もやし 60		白こしょう 0.01
		コンソメ 0.5	野菜サ	きゅうり 10			楽	さやえんどう 6	長芋の	なが芋 40	のナム	きゅうり 5		パセリ 0.5
		食塩 0.2	ラダ	大根 皮剥 30	焼き茄	なす 60		淡色辛みそ 6	酢の物	きゅうり 10	ル	人参 皮剥 5		
				セロリー 10	子	削り節 0.2		上白糖 1		上白糖 3		ごま油 1	湯葉と	湯葉 10
	ピーナ	キャベツ 50		赤ピーマン 3		醤油パック 5		みりん風調味料 2.5		穀物酢 5		食塩 0.2	小松菜	小松菜 ゆで 50
	ツ和え	ピーマン 5		マヨネーズ 10						淡口醤油 2.5		いりごま 0.3	のお浸	減塩しょうゆ(2.5
		ピーナッツバタ 5	野菜サ	きゅうり 25	野菜サ	きゅうり 25	胡瓜の	きゅうり 40					し	みりん風調味料 1
		濃口醤油 5	みそ汁	じゃが芋 ゆで 20	ラダ	はつかだいこん 5	辛し和	鶏卵 15	茶碗蒸	くり 甘露煮 6	八杯汁	木綿豆腐 30		削り節 0.2
		上白糖 0.5		玉葱 20		レタス 20	え	菜種油 1	し	なると 10		乾椎茸 0.5		
				淡色辛みそ 10		穀物酢 5		濃口醤油 2.5		乾椎茸 0.3		生姜 5	酢の物	カットわかめ 0.5
	ソテー	チンゲンサイ 30		煮干しだし 150		調合油 3		粉辛子 0.2		食塩 0.2		かつお・昆布だ 150		玉葱 20
		人参 皮剥 10				減塩しょうゆ(2.5				かつお・昆布だ 100		濃口醤油 5		葱 5
		菜種油 2				白こしょう 0.01	もやし	もやし 30		鶏卵 50		食塩 0.2		穀物酢 5
		食塩 0.2					のおか	のさやえんどう 4		合成清酒 1		片栗粉 1		減塩しょうゆ(2.5
							かあえ	削り節 0.5		みりん風調味料 1				上白糖 3
								濃口醤油 2.5		淡口醤油 2.5				

献立表(週間)

常1塩分8 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 - 1811 kcal 蛋白質 71.7 g	エネルギー - 1792 kcal 蛋白質 69.8 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 - 1844 kcal 蛋白質 73.4 g	エネルギー - 1747 kcal 蛋白質 66.0 g	エネルギー - 1888 kcal 蛋白質 69.8 g
	脂質 41.1 g 炭水化 282.2 g	脂質 41.6 g 炭水化 276.4 g	脂質 49.8 g 炭水化 271.2 g	脂質 36.2 g 炭水化 279.3 g	脂質 42.3 g 炭水化 288.0 g	脂質 47.9 g 炭水化 255.4 g	脂質 42.0 g 炭水化 300.0 g
	塩分 7.3 g	塩分 7.9 g	塩分 7.4 g	塩分 7.4 g	塩分 7.9 g	塩分 7.5 g	塩分 6.8 g

献立表(週間)

常1塩分8g

	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			
	あんかけ	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	0.1	とじ	人参 皮剥	10				
		淡口醤油	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	40		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		濃口醤油	5		白こしょう	0.01		中華味	0.5	減塩しょうゆ	2.5		減塩正油パック	5				
		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	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		食塩	0.2		上白糖	0.5			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			菜種油	1	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					葱	2			食塩	0.3		ライトツナ缶	10		
	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	かぶの	かぶ 皮剥	40		減塩正油パック	5			白こしょう	0.01		カットわかめ	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	レモン	ゆず(果皮)	1		和え	レモン(果汁)	5	きゅう	きゅうり	40	梅肉和	白菜	40		
		グリーンピース	3	ナムル	人参 皮剥	10		菜種油	1		和え	レモン(果汁)	5		きのり	5	え	梅干し(調味漬)	5		みりん風調味料	2.5		
		菜種油	1		減塩しょうゆ	2.5		減塩しょうゆ	2.5		食塩	0.2			上白糖	3	の物	穀物酢	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			上白糖	3		みりん風調味料	2.5		の炒め	人参 皮剥	5	
		上白糖	1		ごま油	1		ごま	1		みそ汁	ほうれん草	20		減塩しょうゆ	2.5	みそ汁	もやし	30		の炒め	菜種油	1	
	たいみ	たいみそ	8				味付け	味付けのり	1		もやし	20			大根 葉	20		葱	5		煮	減塩しょうゆ	5	
	そ			のり佃	減塩あまのり佃	8	のり				淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 葉	20			淡色辛みそ	10		上白糖	1		
				煮							煮干しだし	150		キャベツ	20			煮干しだし	150		煮干しだし	15		
	みそ汁	大根 葉	20				みそ汁	小松菜	30					淡色辛みそ	10									
		棒麩	1	みそ汁	白菜	20		えのき茸	10	ジョア	ジョア・ストロ	125		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180			みそ汁	玉葱	20	
		淡色辛みそ	10		木綿豆腐	30		淡色辛みそ	10													さやえんどう	5	
		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150													淡色辛みそ	10	
					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						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						
	リーム	食塩	0.3	草焼き	食塩	0.3	八焼き	大根 皮剥	40		蒸しかまぼこ	10				魚バタ	まだら・50g	50						
	煮	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		しそ	1		ほうれん草	25				食塩	0.3							
		人参 皮剥	15		パン粉(乾燥)	1		減塩正油パック	5		葱	5				白こしょう	0.01							
		玉葱	30		タイム	0.1					かつお・昆布だ	150				無塩バター	3							
		マッシュルーム	20		パセリ	0.1	野菜ソ	キャベツ	50		減塩しょうゆ	10				無塩バター	3							
		無塩バター	5		パセリ	0.1	野菜ソ	キャベツ	50		みりん風調味料	2.5				無塩バター	3							
		薄力粉 1等	5		無塩バター	3	テー	ピーマン	5							無塩バター	3							
		牛乳	40		オリーブ油	3		人参 皮剥	5	揚げ出	木綿豆腐	50				無塩バター	3							
		クリーム(植物)	8		サニーレタス	3		菜種油	1	し豆腐	片栗粉	2				無塩バター	3							
		コンソメ	0.5		レモン	10		食塩	0.3		菜種油	6				無塩バター	3							
		食塩	0.2		ソースパック	5		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ	5				無塩バター	3							
		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				無塩バター	3							
		パセリ(粉)	0.2		たけのこ 水煮	20		春雨	3		みりん風調味料	2.5				無塩バター	3							
					生椎茸	5		かにかま	5		煮干しだし	1				無塩バター	3							
	大根サ	大根 皮剥	40		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ	2.5	ごま和	生椎茸	20				無塩バター	3							
	ラダ	人参 皮剥	5		減塩しょうゆ	5		上白糖	0.5	え	エリンギ	20	煮物	かぶ 皮剥	40									
		きゅうり	10		上白糖	1		ごま油	0.5		さやいんげん	20		人参 皮剥	15	サラダ	レタス	30	味噌炒	チンゲンサイ	30			

献立表(週間)

常1塩分8g

	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	チンゲン菜のお浸し	穀物酢	5	キャベツサラダ	合成清酒	2.5	果物	パイナップル	いりごま	0.5	お浸し	さやいんげん(15	煮物	人参 皮剥	5	玉葱	人参 皮剥	20				
		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	人参 皮剥	5	
		食塩	0.2		白こしょう	0.01			合成清酒	5		食塩	0.1		上白糖	0.5		上白糖	1	マヨネーズパツ	10	菜種油	2
		白こしょう	0.01		キャベツ	40			小葱	3		切干大根煮	5		白菜(ゆで)	50		煮干しだし	15	コーンポタージュ	40	減塩みそ	8
		チンゲンサイ	50		きゅうり	5			人参 皮剥	3		人参 皮剥	8		減塩しょうゆ(2.5		みそ汁	小葱	3	玉葱	30	上白糖
	減塩しょうゆ(2.5	マヨネーズ	8	ケチャップ	2	さやえんどう	5	減塩しょうゆ(5	みそ汁	じゃが芋	20	薄力粉 1等	7	凍り豆腐	8						
	煮干しだし	2.5	スイートコーン	5	ほうれん草	40	上白糖	1	上白糖	1	みそ汁	淡色辛みそ	10	無塩バター	5	減塩しょうゆ(2.5						
	筍の煮物	たけのこ 水煮	40	お浸し	ほうれん草	40	煮干しだし	15	煮干しだし	15	みそ汁	小葱	3	牛乳	100	上白糖	1	かつお・昆布だ	10				
		さやえんどう	10		減塩しょうゆ(5	いもようかん	さつま芋	50	さつま芋	50	じゃが芋	20	コンソメ	0.5	小葱	5	小葱	5				
		減塩しょうゆ(2.5		みりん風調味料	1	ぶどう	60	上白糖	10	寒天	1	淡色辛みそ	10	食塩	0.5	白こしょう	0.01	パイナップル	75			
かつお・昆布だ	20	果物	ぶどう	60	果物	ネーブル	75	果物	バナナ	100	果物	ぶどう	60	果物	パイナップル	75	果物	パイナップル	75				
果物	りんご	60				果物	ネーブル	75	果物	バナナ	100	果物	ぶどう	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		
	焼魚	さけ・60g	60	豚生姜焼き	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	海鮮炒め	するめいか	20	豚すき	豚ももスライス	60	柚子胡椒炒め	豚ひき肉	50		
		大根 皮剥	40	濃口醤油	5	の甘酢	玉葱	30	ソテー	食塩	0.3	尾なしえび	20	焼き豆腐	50	なす	50	なす	50				
		しそ	1	上白糖	1	あんか	鶏卵	3	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	ベビーホタテ	15	白菜	60	柚子こしょう	2	減塩しょうゆ(5			
		減塩正油パック	5	合成清酒	2.5	け	食塩	0.1	菜種油	2	菜種油	2	若鶏むね皮なし	15	葱	15	減塩しょうゆ(5	みりん風調味料	1			
	麻婆豆腐	木綿豆腐	30	菜種油	2	白こしょう	0.01	薄力粉 1等	3	トマト	15	トマト	15	さやいんげん(10	しらたき	30	片栗粉	1	片栗粉	1		
		鶏ひき肉	20	ブロッコリー	40	菜種油	8	菜種油	8	キャベツ	30	キャベツ	30	玉葱	40	人参 皮剥	8	生椎茸	10	ゆず(果皮)	1		
		玉葱	50	鶏卵	25	玉葱	50	玉葱	50	マヨネーズパツ	10	マヨネーズパツ	10	きくらげ(乾)	1	人参 皮剥	10	菜種油	3	葱	5		
		葱	10	マヨネーズパツ	10	人参 皮剥	20	とびっこ	大根 皮剥	40	とびっこ	大根 皮剥	40	グリーンピース	3	減塩しょうゆ(7.5	減塩しょうゆ(7.5	ブロッコリー	30		
		にんにく	0.5	乾椎茸	1	こ和え	乾椎茸	1	こ和え	人参 皮剥	3	こ和え	人参 皮剥	3	菜種油	3	上白糖	2	みりん風調味料	2.5	茶碗蒸し	鶏卵	50
		生姜	3	れんこん炒煮	れんこん	50	菜種油	1	小松菜	5	小松菜	5	小松菜	5	減塩しょうゆ(5	中華味	0.5	みりん風調味料	2.5	茶碗蒸し	鶏卵	50
		減塩しょうゆ(5	濃口醤油	2.5	上白糖	1	上白糖	1	片栗粉	1	片栗粉	1	上白糖	1	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	かつおだし	50
	減塩みそ	2	とうがらし 乾	0.1	穀物酢	5	穀物酢	5	小葱	5	酢味噌	するめいか	15	合成清酒	2.5	穀物酢	2.5	穀物酢	2.5	なると	8		
	上白糖	1	鶏ガラスープ	0.25	中華味	0.5	おろし和え	大根 皮剥	40	おろし和え	大根 皮剥	40	中華味	0.5	片栗粉	2	片栗粉	2	糸みつば	2			
	合成清酒	2.5	ごま油	1	なめこ	20	磯辺和え	白菜	60	磯辺和え	白菜	60	ごま油	1	うずら卵 水煮	20	みりん風調味料	2.5	みりん風調味料	2.5	食塩	0.3	
	鶏ガラスープ	0.25	片栗粉	1	きゅうり	5	え	濃口醤油	2.5	え	濃口醤油	2.5	片栗粉	2	うずら卵 水煮	20	みりん風調味料	2.5	和え物	大根 皮剥	50		
	とうがらし 乾	0.2	とうがらし 乾	0.2	淡口醤油	2.5	わかめ	カットわかめ	1	わかめ	カットわかめ	1	とうがらし 乾	0.2	揚げ茄子	なす	60	なめこ	大根 皮剥	40	人参 皮剥	5	
	あちゃら漬け	かぶ 皮剥	50	スープ	玉葱	40	油揚げ	油揚げ	10	みそ汁	かつとろろ昆布	1	かぶ 皮剥	50	揚げ茄子	なす	60	おろし	きゅうり	10	みょうが	1	
		食塩	0.2		人参 皮剥	10	人参 皮剥	5	人参 皮剥	5	みそ汁	木綿豆腐	30	食塩	0.2	おろししょうが	1	なめこ(水煮缶)	20	濃口醤油	2.5		
穀物酢		5	コンソメ		0.5	さやえんどう	5	淡色辛みそ	10	みそ汁	小葱	2	穀物酢	5	小葱	3	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	上白糖	1	
上白糖		3	食塩		0.8	菜種油	1	減塩しょうゆ(2.5	みそ汁	淡色辛みそ	10	しょうが(甘酢)	10	減塩正油パック	5	小松菜	小松菜	40	炒り豆腐	えのき茸	20	
みそ汁	キャベツ	30	白こしょう	0.01	上白糖	0.5	みそ汁	上白糖	0.5	みそ汁	煮干しだし	150	しょうが(甘酢)	10	きのこ	ぶなしめじ	20	煮物	凍り豆腐	1	腐	木綿豆腐	30
	葱	10										しょうが(甘酢)	10	きのこ	まいたけ	10	煮干しだし	減塩しょうゆ(2.5	貝割大根・芽	5		
	淡色辛みそ	10										しょうが(甘酢)	10	きのこ	えのき茸	10	煮干しだし	減塩しょうゆ(2.5	上白糖	0.5		
	煮干しだし	150										しょうが(甘酢)	10	きのこ	いりごま	1		ぼたも					
												マヨネーズ和え	8		マヨネーズ	8							

献立表(週間)

常1塩分8 g

	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						淡色辛みそ 10 煮干しだし 150				食塩 0.1 白こしょう 0.01			ち	もち米 8 上白糖 2 さらしあん 10 上白糖 10 食塩 0.3
栄養価	1723 kcal	蛋白質 68.7 g	1820 kcal	蛋白質 66.3 g	1778 kcal	蛋白質 73.1 g	1770 kcal	蛋白質 71.2 g	1818 kcal	蛋白質 71.0 g	1801 kcal	蛋白質 69.8 g	1897 kcal	蛋白質 72.7 g
	脂質 37.2 g	炭水化 270.9 g	脂質 52.5 g	炭水化 262.4 g	脂質 45.2 g	炭水化 261.4 g	脂質 39.3 g	炭水化 280.3 g	脂質 38.8 g	炭水化 293.0 g	脂質 50.1 g	炭水化 267.1 g	脂質 40.1 g	炭水化 305.4 g
	塩分 7.8 g		塩分 7.6 g		塩分 7.5 g		塩分 7.7 g		塩分 7.8 g		塩分 7.6 g		塩分 7.4 g	

献立表(週間)

常1塩分8g

	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)				
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 1.25 ブロッコリー 20 カリフラワー 20 マヨネーズパッ 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 減塩正油パック 5 とろろ 60 なが芋 5 煮干しだし 5 減塩しょうゆ(2.5 焼きのり 0.2	40	豆腐煮	焼き豆腐 50 里芋 30 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 煮干しだし 30	50	千草焼 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 5 ゴマ和 え	50	小松菜 10 人参 皮剥 10 玉葱 20 菜種油 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01 温泉卵 50	
	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 こ	たらこ 10 しそ 0.5 えのき と胡瓜 20 きゅうり 40 食塩 0.2 みりん風調味料 1	10	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	ソテー	キャベツ 40 人参 皮剥 10 ピーマン 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	40	切干大 根の炒 煮	切干し大根 6 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	6	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 みそ汁 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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 みそ汁 5 大根 葉 5 なす(皮なし) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	20	30	
	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 と胡瓜 20 きゅうり 40 食塩 0.2 みりん風調味料 1	20	漬物	なす しば漬 10	10	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	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	松前漬	松前漬 15	15		
	みそ汁	いわのり 2 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	2	みそ汁	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	みそ汁	玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	20	漬物あ え	たくあん漬(干 きゅうり 5 30	5	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	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	塩ラー メン	中華めん ゆで 200 豚もも 赤肉 30 菜種油 1 生姜 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 合成清酒 2.5 しなちく 5 なると 5 鶏卵 25 小葱 3 鶏ガラスープ 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01	200	魚の照 り焼き	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	60	帆立バ ーガー	バンズパン50g 50 ホタテ貝 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 9 中濃ソース 5 キャベツ 20 サラダ菜 3	50	米飯	精白米 84 魚の葱 ソース 60 葱 3 減塩しょうゆ(5 穀物酢 5 レモン(果汁) 2 とうがらし 乾 0.5 ごま油 1 ブロッコリー 40 マヨネーズ 10	84	60	30
	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 0.8 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	煮物	豚並肉(肩・脂 15 たけのこ 水煮 40 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	15	ポトフ	豚ばら 30 じゃが芋 60 玉葱 60 人参 皮剥 15 ブロッコリー 20 コンソメ 0.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01	30	豆腐あ んかけ	木綿豆腐 50 合挽肉 10 人参 皮剥 5 貝割大根・芽 3 乾椎茸 0.3 グリーンピース 3 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 片栗粉 1	50	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 こんに やくの 炒め煮	40	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 玉葱の 45	40	鶏のか ら揚げ	若鶏もも 皮な 40 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01 合成清酒 1 薄力粉 1等 4 菜種油 8 サラダ菜 3	40	煮物	豚並肉(肩・脂 15 たけのこ 水煮 40 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	15	野菜サ	レタス 10	10	1				

献立表(週間)

常1塩分8g

	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 5 調合油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01	お浸し	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	スープ	玉葱 15 赤ピーマン 15 ロースハム 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	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					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	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 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 0.3 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 減塩正油パック 5	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 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 5	天ぶら	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 減塩しょうゆ(2.5 淡色辛みそ 5 合成清酒 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1	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(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		鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01		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	白和え	しぼり豆腐 40 いりごま 1.5 淡色辛みそ 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	炊き合 わせ	なが芋 60 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 淡口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4
	そば椀	茶そば 10 葱 5 乾椎茸 0.5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	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	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		レタス 10 ミニトマト 20 ブロッコリー 30	清汁	エリンギ 20	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	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
													清汁	糸みつば 5

献立表(週間)

常1塩分8g

	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)		
夕			みそ汁	かつおだし 15 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	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	みそ汁	マヨネーズパッ 10 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							生ふ 8 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2
栄養価	1723 kcal	蛋白質 71.6 g	1804 kcal	蛋白質 72.0 g	1741 kcal	蛋白質 69.3 g	1849 kcal	蛋白質 72.7 g	1747 kcal	蛋白質 69.9 g	1714 kcal	蛋白質 65.9 g	1846 kcal	蛋白質 72.6 g	
	脂質 40.2 g	炭水化 262.0 g	脂質 42.8 g	炭水化 274.4 g	脂質 40.4 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 260.5 g	脂質 51.2 g	炭水化 239.7 g	脂質 43.7 g	炭水化 282.6 g	
	塩分 7.8 g		塩分 7.3 g		塩分 7.7 g		塩分 7.9 g		塩分 7.5 g		塩分 7.7 g		塩分 7.4 g		

献立表(週間)

常1塩分8g

		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)	
朝	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84						
	炒り豆腐	木綿豆腐	60	大根煮物	大根 皮剥	40	炒煮	もやし	50						
		キャベツ	50		油揚げ	5		人参 皮剥	10						
		葱	10		人参 皮剥	8		菜種油	1						
		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5						
		菜種油	2		上白糖	1		上白糖	1						
		減塩しょうゆ(5		煮干しだし	15		ひきわり納豆	40						
		上白糖	1		さやえんどう	3		挽きわり納豆	2						
		煮干しだし	15		卵豆腐	鶏卵		減塩正油パック	5						
						鶏卵	20								
	さつま芋煮	さつま芋	60		煮干しだし	40									
		減塩しょうゆ(5		食塩	0.2	ゴマ和え	和種なばな	40						
		上白糖	1		生姜	2		ごま	4						
		煮干しだし	10		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5						
		小葱	3		上白糖	1		上白糖	0.5						
					片栗粉	0.2									
	おかか	チンゲンサイ	40		しそ	0.5	みそ汁	チンゲンサイ	20						
	和え	濃口醤油	2.5					じゃが芋	40						
		上白糖	0.5	みそ汁	大根 葉	20		淡色辛みそ	10						
		削り節	0.3		ぶなしめじ	10		煮干しだし	150						
					淡色辛みそ	10									
	みそ汁	もやし	20		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180						
		玉葱	10	漬物	パリッコ	5									
		淡色辛みそ	10												
		煮干しだし	150	果物	バナナ	100									
	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						
	チキンピカタ	若鶏もも 皮な	60	魚の竜田揚げ	さば・60g	60	煮魚	まごがれい・70	70						
		食塩	0.3		減塩しょうゆ(5		生姜	3						
		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(10						
		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	2.5		上白糖	2						
		鶏卵	5		生姜	1		合成清酒	1.5						
		調合油	1		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	1.5						
		ケチャップ	5		菜種油	5		人参 皮剥	20						
		ブロッコリー	20		サニーレタス	8		スナッペン	10						
		サニーレタス	8		レモン	8									
							お浸し	ほうれん草	50						
	野菜炒め	チンゲンサイ	50	炒め物	キャベツ	30		醤油パック	5						
		ぶなしめじ	25		玉葱	20									
		黄ピーマン	5		人参 皮剥	10	梅肉和え	きゅうり	40						
		菜種油	1		ピーマン	8		しそ	0.3						
		かき油	5		調合油	1		梅干し(調味漬	3						
		合成清酒	1		食塩	0.3		削り節	0.2						
					白こしょう	0.01									
	お浸し	えのき茸	10		鶏ガラスープ	0.5	はんぺ	はんぺん	20						

献立表(週間)

常1塩分8g

	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	みそ汁	白こしょう	0.01									
				葱	3									
				里芋	20									
				油揚げ	5									
				淡色辛みそ	10									
				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					
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	食塩	0.3	姜焼き	生姜	3	ローフ	パン粉(乾燥)	2						
	薄力粉 1等	2		減塩しょうゆ(5		牛乳	5						
	菜種油	6		合成清酒	2.5		食塩	0.3						
	玉葱	40		菜種油	1		白こしょう	0.01						
	人参 皮剥	5		人参 皮剥	5		玉葱	60						
	ピーマン	8		キャベツ	20		人参 皮剥	5						
	濃口醤油	5		マヨネーズパッ	10		グリーンピース	3						
	穀物酢	5					鶏卵	3						
	上白糖	2	煮物	かぶ 皮剥	40		ケチャップ	5						
	とうがらし 乾	0.1		人参 皮剥	15		人参 皮剥	30						
そぼろ	鶏ひき肉	10		さやいんげん(10		無塩バター	1						
煮	じゃが芋	50		減塩しょうゆ(5		上白糖	0.5						
	さやいんげん(10		上白糖	1		ブロッコリー	30						
	煮干しだし	15		煮干しだし	15		マヨネーズ	10						
	減塩しょうゆ(5	ブロッ	ブロッコリー	40	あちゃ	かぶ 皮剥	60						
	上白糖	1	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	中華風	緑豆春雨	5		上白糖	3						
	マヨネーズ	8	スープ	きくらげ(乾)	0.5		穀物酢	5						
	レモン(果汁)	1.5		たけのこ 水煮	15		煮干しだし	1						
	濃口醤油	1		人参 皮剥	5	蒸し鶏	ささ身	10						
	白こしょう	0.01		鶏卵	20	のサラ	レタス	20						
卵スー	鶏卵	15		中華味	0.5	ダ	トマト	20						
プ	玉葱	40		食塩	0.8		海藻サラダ	1						
	赤ピーマン	5		白こしょう	0.01		ごま油	1						
	生椎茸	5					減塩しょうゆ(2.5						
							穀物酢	5						

献立表(週間)

常1塩分8g

		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		コンソメ	0.5			上白糖	1								
		食塩	0.8			白こしょう	0.01								
		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								
栄養価	1日あたり	1814 kcal	蛋白質 67.9 g	1日あたり	1883 kcal	蛋白質 67.8 g	1日あたり	1774 kcal	蛋白質 68.9 g	1日あたり	kcal	蛋白質 g	1日あたり	kcal	蛋白質 g
	脂質	40.8 g	炭水化 286.2 g	脂質	54.2 g	炭水化 272.1 g	脂質	41.0 g	炭水化 277.4 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	7.7 g		塩分	7.7 g		塩分	7.6 g		塩分	g		塩分	g	