

献立表(週間)

常1塩分8g

	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	10	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		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(5		菜種油	1				濃口醤油	5	
		淡口醤油	1		減塩しょうゆ(2.5					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		上白糖	1
		鶏ガラスープ	0.2				切干大	切干し大根	5		煮干しだし	30		上白糖	1	んソテ	人参 皮剥	10		煮干しだし	10
		食塩	0.3	野菜炒	キャベツ	50	根梅肉	人参 皮剥	5	二色浸	もやし	40	茹で卵	鶏卵	50	ー	菜種油	1			
		片栗粉	1	め煮	ピーマン	10	和え	生椎茸	5	し	ピーマン	10	の Mayo	マヨネーズ	5		食塩	0.3	納豆	納豆	40
	チンゲ	チンゲンサイ	50		人参 皮剥	10		梅干し(調味漬	3		削り節	0.5	の Mayo	マヨネーズ	5		白こしょう	0.01		葱	2
	ン菜の	人参 皮剥	10		菜種油	1		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(5	ネーズ	パセリ(粉	0.2					減塩正油パック	5
	和え物	減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5					のり佃	8	和え			カリフ	ぶなしめじ	20			
		上白糖	1		上白糖	1	煮	減塩あまのり佃	8	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
				大豆と	だいず水煮缶詰	15				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
	浅漬け	きゅうり	20	昆布の	刻み昆布	0.5	みそ汁	白菜	30		上白糖	3		淡色辛みそ	10	醤油和	上白糖	0.5		赤ピーマン	5
		食塩	0.1	煮物	減塩しょうゆ(2.5		なす	10		食塩	0.3		煮干しだし	150	え	いりごま	0.5		穀物酢	5
					上白糖	0.5		葱	5		いりごま	0.5				みそ汁	小松菜	20		食塩	0.3
	みそ汁	大根 皮剥	20					淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 皮剥	30	味付け	味付けのり	1		棒麩	2		白こしょう	0.01
		大根 葉	10	みそ汁	棒麩	1		煮干しだし	150		貝割大根・芽	5	のり				淡色辛みそ	10	みそ汁	玉葱	20
		淡色辛みそ	10		カットわかめ	0.5					淡色辛みそ	10					煮干しだし	150		もやし	10
		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180					小葱	2
	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				牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10
																				煮干しだし	150
																				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	尾なしえび	20				オレン										もち米	42			
		鶏卵	25	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
		ほうれん草(ゆ	20		キャベツ	70	ル			肉あん	食塩	0.3		生姜	3	ごま塩 1.8g	1.8		食塩	0.3	
		さやえんどう(4		ピーマン	10				かけ	生姜	2		減塩しょうゆ(5				大根 皮剥	40	
		葱	5		葱	15	和風豆	木綿豆腐	40		玉葱	40		合成清酒	1	魚のフ	まだら・60g	60		しそ	0.5
		かつお・昆布だ	150		菜種油	2	腐ハン	鶏ひき肉	30		ピーマン	10		薄力粉 1等	6	ライ	食塩	0.3		減塩正油パック	5
		濃口醤油	10		減塩みそ	8	バーグ	玉葱	40		乾椎茸	0.3		調合油	7		白こしょう	0.01			
		みりん風調味料	2.5		上白糖	1		鶏卵	3		菜種油	1		サニーレタス	5		薄力粉 1等	5	炒煮	じゃが芋	40
					トウバンジャン	1		なが芋	5		減塩しょうゆ(5		レモン	10		鶏卵	3		人参 皮剥	10
	ポテト	じゃが芋	50		鶏ガラスープ	0.5		片栗粉	3		上白糖	1					パン粉(乾燥)	8		菜種油	1
	コロツ	合挽肉	20					減塩みそ	5		煮干しだし	30	大根な	大根 皮剥	40		菜種油	10		減塩しょうゆ(5
	ケ	玉葱	40	南瓜の	かぼちゃ	60		白こしょう	0.01		片栗粉	1	ます	はつかだいこん	5		サラダ菜	5		上白糖	1
		白こしょう	0.01	煮物	スナッパえんど	10		菜種油	2					きゅうり	10		レモン	10			
		薄力粉 1等	5		減塩しょうゆ(5		大根 皮剥	30	桜ポテ	じゃが芋	50		穀物酢	5		ミニトマト	15	野菜ス	きゅうり	30
		鶏卵	3		上白糖	1		しそ	1	ト	たらこ	6		上白糖	3		鶏卵	10	ティッ	大根 皮剥	30
		パン粉(乾燥)	6		煮干しだし	15		減塩正油パック	5		食塩	0.1		食塩	0.3		玉葱	8	ク	セロリー	20
		菜種油	10								白こしょう	0.01					らっきょう 甘	3		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		グリーンピース	5	焼きか	西洋かぼちゃ	40		マヨネーズ	5			
		ソースパック	5	ん草の	ぶなしめじ	15		ベーコン	5			ぼちゃ	食塩	0.2		食塩	0.2	みそ汁	木綿豆腐	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		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		葱	5

献立表(週間)

常1塩分8g

	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	ピーナツ和え	白菜 ピーナツバター 減塩しょうゆ(上白糖)	60 5 2.5 1	焼きなす 小葱 減塩しょうゆ(上白糖)	40 2 2.5	マッシュルーム コンソメ 食塩 パセリ(粉)	5 0.5 0.5 0.5	さやえんどう 減塩しょうゆ(上白糖) 削り節	3 2.5 0.5 0.5	プロセスチーズ パセリ(粉)	5 0.1	酢の物	かぶ 皮剥 人参 皮剥 上白糖 穀物酢 食塩	60 5 3 5 0.2	淡色辛みそ 煮干しだし		りんご	60																																
	果物	パインアップル	60	果物	ネーブル	60	イタリ アンサ ラダ トマト きゅうり 玉葱 穀物酢 オリーブ油 減塩しょうゆ(上白糖)	20 20 10 5 3 2.5 0.01	湯豆腐 木綿豆腐 減塩正油パック 葱	25 5 2	果物	りんご	60	果物	ネーブル	60	菜の花 と帆立 の炒め 物 すまし 汁 生ふ 小葱 淡口醤油 食塩 昆布だし かつおだし	30 20 5 1 2 2.5 5 3 5 0.2 75 75	果物	りんご	60	果物	ネーブル	60	和種なばな ゆ ホタテ貝柱 赤ピーマン オリーブ油 かき油 減塩しょうゆ(上白糖)	30 20 5 1 2 2.5	果物	いちご	40	漬物	たくあん漬(干)	15																		
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	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	魚塩焼 き そい 80g 食塩 しそ 大根 皮剥 減塩正油パック	80 0.4 0.5 40 5	えびフ ライ 尾付きえび 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 トマト サラダ菜 ソースパック	40 0.01 6 5 10 6 15 5 5	揚げ魚 チリソ ース 薄力粉 1等 菜種油 ケチャップ 穀物酢 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 ごま油 にんにく 生姜 トウバンジャン ラー油 葱 片栗粉 サニーレタス	60 0.01 3 6 10 2.5 2.5 2.5 1 1 0.5 0.5 20 1 5	若鶏もも 皮な 生椎茸 人参 皮剥 ごぼう 油揚げ 減塩しょうゆ(合成清酒) みりん風調味料 かつおだし	10 10 3 5 2 5 1 30	照焼魚	ぶり・60g 減塩しょうゆ(上白糖) みりん風調味料 合成清酒 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 5 2.5 1 50 1 5	豚ばら キャベ ツ炒め ピーマン 生姜 減塩しょうゆ(合成清酒) 上白糖 片栗粉 鶏ガラスープ ごま油 しらたき ごま油 減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし いりごま	40 60 10 10 3 5 3 1 1 0.5	三杯酢	きゅうり 生姜 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ(上白糖)	50 2 5 3 2.5	大名和 え	白菜 削り節 減塩しょうゆ(上白糖)	70 0.5 15	鶏卵 食塩	0.1
	バター 醤油炒 め	なが芋 黄ピーマン 減塩しょうゆ(上白糖) 無塩バター	50 10 2.5 1	茶碗蒸 し 鶏卵 煮干しだし かつおだし 若鶏ささ身 ぎんなん ゆで なると 糸みつば 食塩 みりん風調味料	50 50 50 10 3 8 2 0.3 1	とびっ こと野 菜の和 え物	50 5 2 2.5	筑前煮	若鶏もも 皮な 里芋 人参 皮剥 さやいんげん(菜種油) 減塩しょうゆ(上白糖)	10 50 15 10 1 5	マカロ ニサラ ダ	マカロニ 乾 きゅうり ロースハム マヨネーズ	4 20 8 8	炒煮	大根 皮剥 凍り豆腐	40 1	鶏卵 食塩	15 0.1																																

献立表(週間)

常1塩分8g

		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		脱脂粉乳	3	ル	人参 皮剥	5		上白糖	1		白こしょう	0.01		菜種油	1		菜種油	0.5			
		大根 皮剥	20		生姜	2		とびっこ	5					減塩しょうゆ(2.5						
		人参 皮剥	10		いりごま	0.5		サラダ	キャベツ	25	清汁	さやえんどう	5		上白糖	0.5	ブロッ	ブロッコリー	60		
		減塩しょうゆ(2.5		ごま油	2	卵スー	鶏卵	15			えのき茸	20		煮干しだし	10	コリー	穀物酢	5		
		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5	プ	玉葱	20			淡口醤油	5			サラダ		調合油	3		
		煮干しだし	15		上白糖	1		葱	5			食塩	0.2	里芋の	里芋	30		減塩しょうゆ(2.5		
					穀物酢	2.5		中華味	0.5			昆布だし	75	煮物	木綿豆腐	30		白こしょう	0.01		
								食塩	0.5			かつおだし	75		人参 皮剥	10					
				清汁	白菜	30		淡口醤油	2.5	みそ汁	棒麩	1			ごぼう	15	煮浸し	きょうな	50		
					貝割大根・芽	5		白こしょう	0.01		玉葱	30			小葱	2		減塩しょうゆ(2.5		
					かつお・昆布だ	150					ほうれん草	10			減塩しょうゆ(2.5		みりん風調味料	2.5		
					淡口醤油	5	杏仁フ	杏仁フルーツ	60		淡色辛みそ	10			上白糖	0.5					
					食塩	0.2	ルーツ				煮干しだし	150			煮干しだし	10					
栄養価	エネルギー	1750 kcal	蛋白質 72.1 g	エネルギー	1853 kcal	蛋白質 68.0 g	エネルギー	1742 kcal	蛋白質 69.1 g	エネルギー	1789 kcal	蛋白質 74.0 g	エネルギー	1860 kcal	蛋白質 68.1 g	エネルギー	1873 kcal	蛋白質 70.9 g	エネルギー	1824 kcal	蛋白質 70.9 g
	脂質	36.4 g	炭水化 273.9 g	脂質	52.5 g	炭水化 267.4 g	脂質	44.9 g	炭水化 255.6 g	脂質	37.2 g	炭水化 283.1 g	脂質	53.6 g	炭水化 267.2 g	脂質	49.3 g	炭水化 276.5 g	脂質	45.8 g	炭水化 274.4 g
	塩分	7.7 g		塩分	7.8 g		塩分	7.8 g		塩分	7.9 g		塩分	7.6 g		塩分	7.9 g		塩分	7.8 g	

献立表(週間)

常1塩分8g

		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	きゅうり	40	果物	バナナ	100	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	炒め物	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		穀物酢	5		ごま油				1	ピーマン	8														
		上白糖	1					調合油	3		食塩				0.2	調合油	1														
		小葱	1		スナックえんど	20		食塩	0.3		白こしょう				0.01	白こしょう	0.01	中華味	0.3												
		小松菜 ゆで	50		カリフラワー	30		白こしょう	0.01	煮物	西洋かぼちゃ				40		鶏ガラスープ	0.5													
		ごま	1		マヨネーズ	5					いんげん ゆで				20		食塩	0.2													
		減塩しょうゆ(2.5				フレン	フライドポテト	60		生椎茸				10	果物	白こしょう	0.01													
上白糖	0.5	果物	バレンシアオレ	70	チポテ	菜種油	3	減塩しょうゆ(5		野菜サ	きゅうり	30																		
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													
		マヨネ	ささ身		60	ハンバ		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	魚のお	まだら・50g	50				
		ーズ焼	食塩		0.2	ーグ		玉葱	40		京焼	淡色辛みそ		5	煮		生姜	3		食塩	0.3		食塩	0.3		魚のお	合成清酒	1			
			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		大根 皮剥	40		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	ろしあ	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		しそ	1		薄力粉 1等	5		薄力粉 1等	5	ごま油	2		
			パセリ(粉		0.1			牛乳	3			大根 皮剥		40			合成清酒	2.5		減塩正油パック	5		鶏卵	3		鶏卵	3	大根 皮剥	50		
			サニーレタス		5			食塩	0.5			しそ		0.5			大根 皮剥	80		ほうれん草	30		パン粉(乾燥)	8		パン粉(乾燥)	8	小松菜	10		
			大根の		大根 皮剥	60			菜種油		3			減塩正油パック	5			ほうれん草	30		ホタテ	ベビーホタテ	40		菜種油	10		菜種油	10	人参 皮剥	10
			煮物		人参 皮剥	10			ケチャップ		5	里芋の		里芋	45		麻婆豆	木綿豆腐	50		のオイ	玉葱	30		パセリ	1.5		パセリ	1.5	葱	5
					さやいんげん(10			ウスターソース		5	煮物		減塩しょうゆ(2.5		腐	鶏ひき肉	10		スター	人参 皮剥	10		レタス	5		レタス	5	生姜	1
		減塩しょうゆ(5		キャベツ	25		上白糖	1		ソース	ぶなしめじ	15		ソース	ぶなしめじ	15		ソースパック	5		ソースパック	5	減塩しょうゆ(5						
		合成清酒	1		レッドキャベツ	5		さやえんどう(5		葱	10		ホタテ	ごま油	1		ごま油	1		生野菜	キャベツ	35		みりん風調味料	2.5					
		煮干しだし	15		鶏卵	25		きのこ	生椎茸	10		菜種油	3		中華味	0.5		中華味	0.5		サラダ	ミニトマト	15		合成清酒	1					
		鶏卵	25	リヤン	緑豆春雨	5	の和え	えのき茸	10		にんにく	0.5		かき油	3		かき油	3		白こしょう	0.01		鶏卵	25		片栗粉	1				
		ほうれ	しぼり豆腐	30	バン	もやし	30	物	ぶなしめじ	20		生姜	5		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		穀物酢	5		調合油	5		スパゲ	スパゲティ 乾	6		
		ん草の	いりごま	1		しそ	1		エリンギ	10		減塩しょうゆ(2.5		きんと	さつま芋	50		濃口醤油	2.5		調合油	3		スパゲ	スパゲティ	20				
		白和え	減塩みそ	2.5		ローズハム	10		減塩みそ	2	ん	上白糖	1		上白糖	3		白こしょう	0.01		濃口醤油	2.5		ッティ	きゅうり	20					
			上白糖	3		穀物酢	2.5		上白糖	1		合成清酒	2.5		上白糖	3		白こしょう	0.01		ケチャップ	2		サラダ	ローズハム	5					
			減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(5		みりん風調味料	1		合成清酒	2.5		合成清酒	2.5		ケチャップ	2		マヨネーズ	10		マヨネーズ	10						

献立表(週間)

常1塩分8g

		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	お吸い物	板こんにゃく	20	上白糖	1	ソテー	小松菜	30	ごま油	1	清汁	カットわかめ	0.5	煮物	里芋	40	カリフ	カリフラワー	40					
		減塩しょうゆ	2.5	ごま油	0.5		人参 皮剥	10	片栗粉	1		えのき茸	5		生椎茸	10	ラー	人参 皮剥	10	ラー	人参 皮剥	10		
		みりん風調味料	1	いりごま	1		菜種油	1	とうがらし 乾	0.2		葱	2		人参 皮剥	10	甘酢漬	淡口醤油	0.5	け	穀物酢	5		
		ほうれん草(ゆ)	20	西洋かぼちゃ	50		食塩	0.2	じゃが芋	40		淡口醤油	5		濃口醤油	2.5	上白糖	0.5	上白糖	3	ゆず(果皮)	1		
		人参 皮剥(ゆ)	5	きゅうり	15		玉葱	10	ポテト	40		食塩	0.2		かつおだし	75	煮干しだし	15	ゆず(果皮)	1				
		生ふ	6	マヨネーズ	10		コンソメ	0.5	じゃが芋	40		かつおだし	75		昆布だし	75	さやえんどう	5	ゼリー	青りんごゼリー	60			
		糸みつば	2	スープ	40		食塩	0.2	鶏卵	20		白こしょう	0.01		みそ汁	大根 皮剥	20	大根 葉	10					
		淡口醤油	5	貝割大根・芽	5		食塩	0.5	ふなしめじ	10						淡色辛みそ	10	煮干しだし	150					
		食塩	0.2	白こしょう	0.01		かき玉		切りみつば	2														
		昆布だし	75				汁		淡口醤油	5														
		かつおだし	75						食塩	0.2														
									昆布だし	75														
									かつおだし	75														
		栄養価	1765 kcal 蛋白質 73.7 g		1871 kcal 蛋白質 71.2 g		1779 kcal 蛋白質 71.5 g		1816 kcal 蛋白質 71.2 g			1766 kcal 蛋白質 66.4 g			1864 kcal 蛋白質 72.6 g		1798 kcal 蛋白質 66.2 g							
			脂質 38.6 g 炭水化 274.1 g		脂質 49.2 g 炭水化 274.7 g		脂質 50.7 g 炭水化 253.8 g		脂質 38.9 g 炭水化 286.7 g			脂質 38.5 g 炭水化 280.7 g			脂質 49.9 g 炭水化 270.8 g		脂質 40.6 g 炭水化 287.1 g							
塩分 7.8 g			塩分 7.7 g		塩分 7.9 g		塩分 7.7 g		塩分 7.6 g		塩分 7.9 g		塩分 7.6 g											

献立表(週間)

常1塩分8 g

	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	片栗粉 1	コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01		食塩 0.2 白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 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	中華味 0.5 食塩 0.5	鳩サブ レ 薄力粉 1等 10 有塩バター 6 上白糖 8 鶏卵 10 ベーキングパウ 1	白こしょう 0.01 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
栄養価	1766 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 49.5 g 炭水化 254.7 g 塩分 7.5 g	1768 kcal 蛋白質 70.2 g 脂質 40.6 g 炭水化 274.7 g 塩分 7.6 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	1812 kcal 蛋白質 68.7 g 脂質 41.1 g 炭水化 285.8 g 塩分 7.9 g	1793 kcal 蛋白質 71.9 g 脂質 39.1 g 炭水化 282.2 g 塩分 7.9 g	1881 kcal 蛋白質 73.5 g 脂質 39.9 g 炭水化 297.6 g 塩分 7.6 g	1870 kcal 蛋白質 74.2 g 脂質 49.8 g 炭水化 271.2 g 塩分 7.7 g

献立表(週間)

常1塩分8g

	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
	オイスターース炒め	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 ンブル エッグ 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ	鶏卵 牛乳 1 0.2 0.01 0.5	50 10 1 0.2 0.5	炒煮 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 ひきわり納豆 葱	50 10 1 5 1 40 2 5	卵豆腐 あんか け 減塩しょうゆ (上白糖 挽きわり納豆 葱	20 20 1 5 1 40 2 5	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 2.5 2 2.5 1 1 5	ツナと 玉葱の 炒め物 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 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 30 15 10 5 1 2.5 30	鶏卵 ぶなしめじ にら 葱 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 30 15 10 5 1 2.5 30
	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー 玉葱 かにかま マヨネーズパッ	40 10 5 10	煮物 焼き竹輪 たけのこ 水煮 濃口醤油 上白糖	10 40 2.5 1	きんぴら ごぼう 人参 皮剥 グリーンピース (菜種油 濃口醤油 上白糖 いりごま	40 10 5 1 2.5 0.5	ゴマ和え 和種なばな ごま 減塩しょうゆ (上白糖	40 40 4 2.5 0.5	ひじき の炒め 煮 減塩しょうゆ (上白糖	4 10 5 3 1 20 40 10 150	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 10 5 3 1 2.5 1	人参と 水菜の ナムル 減塩しょうゆ (穀物酢 上白糖 ごま油	8 5 10 3 2.5 2 1	味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮	味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮	味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮	味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮	味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮	
	あさりの佃煮	むきあさり 生姜 濃口醤油 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 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 チンゲンサイ じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 40 10 150	たいみそ たいみそ 煮干しだし	8 8 150	たいみそ たいみそ 煮干しだし	8 8 150	味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮	味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮	味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮	味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮	味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮	味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮	味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮	味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮
	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	牛乳 牛乳 煮干しだし	180 180 150	みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 10 150	みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 10 150	味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮	味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮	味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮	味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮	味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮	味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮	味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮 味の佃煮	
	ジョア	ジョア・ストロ	125	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	鶏塩そうめん	そうめん 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 豚肉ご ま焼き	84 60 3 2 5 2.5 2	ハンバーガー 合挽肉 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉 (乾燥) 食塩 白こしょう いりごま	50 40 40 8 5 5 0.5 0.01	煮魚 まこがれい・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	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 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 無塩バター オリーブ油 サニーレタス レモン ソースパック	60 0.3 0.01 1 0.1 0.1 0.1 3 3 3 10 5	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	キャベツ ピーマン 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	50 5 5 1 0.3 0.01				
	魚パン粉焼き	まだら・30g 食塩 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 0.15 0.01 3 1 20 5 5	大根の煮物 大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん (減塩しょうゆ (上白糖 かつお・昆布だ	50 10 10 2.5 1 20	ポテト フライ 野菜サ ラダ	40 2 0.3 0.01	梅肉和え きゅうり しそ 梅干し (調味漬 削り節	40 40 0.3 4 0.2	大根サ ラダ 大根 皮剥 人参 皮剥 きゅうり	40 5 10	大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ (上白糖	40 5 5 1	炊合せ 大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 ごま油	30 20 5 2.5 0.5 0.5	和え物 きゅうり 春雨 かにかま 濃口醤油 上白糖 ごま油	20 3 5 2.5 0.5 0.5				

献立表(週間)

常1塩分8 g

	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							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
栄養価	エネルギー 1778 kcal 蛋白質 73.8 g 脂質 36.2 g 炭水化 279.3 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1844 kcal 蛋白質 73.4 g 脂質 42.3 g 炭水化 288.0 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1747 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 47.9 g 炭水化 255.4 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1763 kcal 蛋白質 69.0 g 脂質 41.0 g 炭水化 274.4 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1723 kcal 蛋白質 68.7 g 脂質 37.2 g 炭水化 270.9 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1820 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 52.5 g 炭水化 262.4 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1778 kcal 蛋白質 73.1 g 脂質 45.2 g 炭水化 261.5 g 塩分 7.7 g							

献立表(週間)

常1塩分8 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			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	1718 kcal	蛋白質	66.3 g	エネルギー	1818 kcal	蛋白質	71.0 g	エネルギー	kcal	蛋白質	g	エネルギー	kcal	蛋白質	g
	脂質	35.1 g	炭水化	281.1 g	脂質	38.8 g	炭水化	293.0 g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g
	塩分	7.8 g			塩分	7.8 g			塩分	g			塩分	g		