

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70					
	おからの炒り煮	おから(新製法) 20 乾椎茸 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 調合油 2 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 15		焼き魚	さけ・30g(骨) 30 食塩 0.1 しそ 0.5		野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 50 ほうれん草 10 人参 皮剥 10 玉葱 40 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 30		鶏ささ身 20 みの味 0.5 噌焼き 1 みりん風調味料 0.5 濃口醤油 0.5 ブロッコリー 40 マヨネーズ 10		オイス	鶏ひき肉 30 キャベツ 50 人参 皮剥 10 ピーマン 10 ごま油 1 かき油 3 白こしょう 0.01		豆腐の五目煮	木綿豆腐 25 人参 皮剥 10 大根 皮剥 30 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 片栗粉 1		ブロッコリー 40 コリー 10 のサラ 5 ダ 10 あさり 10 の佃煮 8		大豆ともやし のソテ ー	焼き豆腐 25 もやし 30 人参 皮剥 10 ピーマン 10 菜種油 2 中華味 0.5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1		スクラ 50 ンブル 10 エッグ 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5		鶏卵 50 牛乳 10 無塩バター 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	
	野菜炒め	キャベツ 50 ピーマン 10 黄ピーマン 5 人参 皮剥 5 ごま油 1 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 1 みりん風調味料 1		みそ汁	白菜 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		塩たらこ 10 しそ 0.5		ごま和え 1 白菜 50 いりごま 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5		のり佃煮	減塩あまのり佃煮 8		みそ汁	木綿豆腐 30 小松菜 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁	棒麩 2 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		なすの漬物 20 なす 0.1 ゆかり 0.3		もずく 50 の酢物 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5		きんぴら風 40 人参 皮剥 10 いんげん ゆで 8 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1		
	みそ汁	大根 葉 20 大根 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		牛乳	牛乳 180		みそ汁	チンゲンサイ 20 なす 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁	キャベツ 20 人参 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁	木綿豆腐 30 小松菜 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁	棒麩 2 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		なすの漬物 20 なす 0.1 ゆかり 0.3		もずく 50 の酢物 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5		もずく 50 の酢物 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5			
	一夜漬け	なす 30 刻み昆布 0.2 食塩 0.2		浅漬け	きゅうり 20 食塩 0.2		みそ汁	チンゲンサイ 20 なす 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		のり佃煮	減塩あまのり佃煮 8		みそ汁	木綿豆腐 30 小松菜 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁	棒麩 2 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		なすの漬物 20 なす 0.1 ゆかり 0.3		もずく 50 の酢物 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5		もずく 50 の酢物 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5			
	ジョア	ジョア・ストロ 125					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		牛乳	牛乳 180		牛乳	牛乳 180
昼	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 190 若鶏もも 皮な 20 食塩 0.5 鶏ガラスープ 0.15 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 0.5 小葱 5		全粥	精白米	70	ハンバーガー	バンズパン50g 50 合挽肉 40 玉葱 40 人参 皮剥 8 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 5 白こしょう 0.01 菜種油 1 ケチャップ 8 キャベツ 20 サラダ菜 3		ハンバーガー	バンズパン50g 50 合挽肉 40 玉葱 40 人参 皮剥 8 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 5 白こしょう 0.01 菜種油 1 ケチャップ 8 キャベツ 20 サラダ菜 3		鶏塩そうめん	そうめん ゆで 190 若鶏もも 皮な 20 食塩 0.5 鶏ガラスープ 0.15 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 0.5 小葱 5
	焼き魚と野菜ソテー	そい 40g(骨) 40 食塩 0.2 玉葱 40 人参 皮剥 10 さやえんどう 5 無塩バター 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1.25 合成清酒 1.25		南瓜の木の葉焼き	西洋かぼちゃ 70 鶏ひき肉 20 玉葱 30 菜種油 1 食塩 0.5 白こしょう 0.01 片栗粉 1 菜種油 1 サニーレタス 5 ソースパック 5		かいおろし煮	まごがれい・60 60 大根 皮剥 50 昆布だし 15 減塩しょうゆ(7.5 みりん風調味料 2.5 小葱 3		魚塩麩焼き	あかうお・60g 60 塩こうじ 3 合成清酒 3 赤ピーマン(ゆ) 30 しそ 0.5		魚パン粉焼き	大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 いりごま 0.5		魚パン粉焼き	大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 いりごま 0.5		鶏肉ごま焼き	若鶏もも 皮な 30 生姜 1.5 無塩バター 1 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1.25 いりごま 1 調合油 0.5 ブロッコリー 20 カリフラワー 20		鶏肉ごま焼き	若鶏もも 皮な 30 生姜 1.5 無塩バター 1 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1.25 いりごま 1 調合油 0.5 ブロッコリー 20 カリフラワー 20		鶏肉ごま焼き	若鶏もも 皮な 30 生姜 1.5 無塩バター 1 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1.25 いりごま 1 調合油 0.5 ブロッコリー 20 カリフラワー 20
	イカの酢みそ和え	するめいか 10 葱(ゆで) 40 減塩みそ 8 上白糖 5 穀物酢 5		煮物	焼き豆腐 50 人参 皮剥 15 さやえんどう 3 減塩しょうゆ(5 上白糖 1		煮物	かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 20 生ふ 10 かつお・昆布だ 10		ビーフンソテー	ビーフン 5 玉葱 40 ピーマン 8		ビーフンソテー	ビーフン 5 玉葱 40 ピーマン 8		ビーフンソテー	ビーフン 5 玉葱 40 ピーマン 8		ビーフンソテー	ビーフン 5 玉葱 40 ピーマン 8		ビーフンソテー	ビーフン 5 玉葱 40 ピーマン 8		ビーフンソテー	ビーフン 5 玉葱 40 ピーマン 8
	ジョア	ジョア・ストロ 125					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		牛乳	牛乳 180		牛乳	牛乳 180

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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	減塩しょうゆ (5 穀物酢 2.5													
栄養価	1541 kcal	蛋白質 51.5 g	1486 kcal	蛋白質 56.6 g	1463 kcal	蛋白質 58.8 g	1519 kcal	蛋白質 59.2 g	1501 kcal	蛋白質 57.9 g	1567 kcal	蛋白質 54.7 g	1490 kcal	蛋白質 56.5 g
	脂質 33.8 g	炭水化 251.2 g	脂質 28.0 g	炭水化 246.8 g	脂質 24.1 g	炭水化 248.1 g	脂質 32.4 g	炭水化 240.8 g	脂質 28.4 g	炭水化 246.3 g	脂質 35.5 g	炭水化 251.5 g	脂質 36.8 g	炭水化 226.5 g
	塩分 5.9 g		塩分 5.4 g		塩分 5.5 g		塩分 5.6 g		塩分 5.6 g		塩分 5.6 g		塩分 5.6 g	

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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	卵とじ	鶏卵 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 小葱 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	チンゲ	チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ(2.5 お浸し 煮干しだし 2.5	キャベツ 40 ツサラ 5 ダ 3 マヨネーズ 8 ケチャップ 2	焼き	キャベツ 40 きゅうり 5 人参 皮剥 3 マヨネーズ 8 ケチャップ 2	食塩 0.2 小葱 3 無塩バター 3	うかん	上白糖 10 寒天 1	お浸し	煮干しだし 15 白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.3	ヨーグルト	低脂肪ヨーグル 100
	果物	パレンシアオレ 75	じゃが芋の煮物	じゃが芋 40 さやえんどう 10 減塩しょうゆ(2.5 かつお・昆布だ 20	お浸し	ほうれん草 40 減塩しょうゆ(5 ぶどう 60	果物	パインアップル 75	果物	ネーブル 75	果物	バナナ 100 ヨーグルト 低脂肪ヨーグル 100		
夕	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70
	鶏肉甘酢あんかけ	若鶏もも 皮なし 30 減塩しょうゆ(0.5 生姜 0.5 片栗粉 1.5 菜種油 2 玉葱 30 人参 皮剥 20 ピーマン 10 菜種油 2 上白糖 2 減塩しょうゆ(7.5 穀物酢 5 片栗粉 1	焼魚	さけ・40g(骨) 40 大根 皮剥 50 しそ 1 減塩正油パック 5	鶏生姜 30 焼き 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 合成清酒 2.5 生姜 3 菜種油 2 ブロッコリー 40 鶏卵 25 減塩正油パック 5	肉団子 40 の甘酢あんかけ 3 鶏卵 3 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 玉葱 50 人参 皮剥 20 さやえんどう 5 乾椎茸 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 片栗粉 1 穀物酢 5	チキンソテー	若鶏もも 皮なし 60 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 キャベツ 30 トマト 15 マヨネーズパック 10	海鮮炒め	するめいか 10 尾なしえび 10 ベビーホタテ 10 若鶏むね皮なし 10 さやいんげん(10 玉葱 40 きくらげ(乾) 1 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 菜種油 3 減塩しょうゆ(5 中華味 0.5 白こしょう 0.01 上白糖 1 合成清酒 2.5 穀物酢 2.5 片栗粉 2 うずら卵 水煮 10	すき焼き	若鶏もも 皮なし 30 焼き豆腐 25 白菜 60 葱 15 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	里芋田楽	里芋 60 さやえんどう 6 減塩みそ 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5
	ジャーマンポテト	じゃが芋 40 玉葱 20 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	麻婆豆腐	木綿豆腐 30 菜種油 5 鶏ひき肉 20 玉葱 50 葱 10 にんにく 0.5 生姜 3 減塩しょうゆ(5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 ごま油 1 片栗粉 1	おろし和え	大根 皮剥 40 なめこ 20 きゅうり 5 穀物酢 5 食塩 0.2	磯辺和え	白菜 60 減塩しょうゆ(2.5 焼きのり 0.2	酢味噌和え	はんぺん 10 きゅうり 30 減塩みそ 8 穀物酢 5 上白糖 5	焼き茄子	なす 60 小葱 3 減塩正油パック 5	おろし和え	大根 皮剥 40 きゅうり 10 減塩しょうゆ(2.5
	湯葉とお浸し	湯葉 10 小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 削り節 0.2	あちやら漬け	かぶ 皮剥 50 食塩 0.2 穀物酢 5 上白糖 3	ソテー	玉葱 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 コンソメ 0.5 白こしょう 0.01	煮物	西洋かぼちゃ 40 さやえんどう 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 0.5	湯豆腐	木綿豆腐 75 生姜 2 小葱 2 削り節 0.5 減塩正油パック 5	和え物	小松菜 40 煮物 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(2.5	ゼリー	青りんごゼリー 60
	酢の物	カットわかめ 0.5 玉葱 20 葱 5 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 3	ゼリー	青りんごゼリー 60			なすの味噌煮	さやいんげん(20 なす 50 減塩みそ 5 上白糖 1 煮干しだし 10			ゼリー	青りんごゼリー 60		

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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)
栄養 価	エネルギー 1517 kcal 蛋白質 56.5 g	エネルギー 1584 kcal 蛋白質 53.0 g	エネルギー 1488 kcal 蛋白質 55.0 g	エネルギー 1477 kcal 蛋白質 57.4 g	エネルギー 1450 kcal 蛋白質 56.3 g	エネルギー 1569 kcal 蛋白質 58.3 g	エネルギー 1421 kcal 蛋白質 54.1 g
	脂質 28.7 g 炭水化 253.3 g	脂質 38.1 g 炭水化 250.7 g	脂質 35.1 g 炭水化 231.2 g	脂質 29.2 g 炭水化 240.6 g	脂質 25.3 g 炭水化 246.4 g	脂質 23.6 g 炭水化 276.9 g	脂質 29.1 g 炭水化 235.9 g
	塩分 5.3 g	塩分 5.8 g	塩分 5.8 g	塩分 5.6 g	塩分 5.6 g	塩分 5.6 g	塩分 5.9 g

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70
	野菜卵 とじ	キャベツ 80 人参 皮剥 10 さやいんげん(10 菜種油 3 食塩 0.5 白こしょう 0.01 鶏卵 25	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20 マヨネーズパッ 10	鶏ささ 身の中	若鶏ささ身 20 玉葱 20 華炒め 10 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	焼き魚	ほっけ・30g(30 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5 とろろ 60 芋 5 煮干しだし 5 減塩しょうゆ(2.5 焼きのり 0.2	豆腐煮	焼き豆腐 25 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	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	含め煮	焼き豆腐 50 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
	和え物	きゅうり 20 人参 皮剥 5 カットわかめ 0.5 マヨネーズ 5	もやし の炒煮	もやし 50 人参 皮剥 10 凍り豆腐 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	塩たら こ	たらこ 10 しそ 0.5	みそ汁	キャベツ 30 生椎茸 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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	切干大 根の炒 煮	切干し大根 6 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	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 キャベツ 5 葱 10 淡色辛みそ 150 煮干しだし 150
	切り干 し大根 の炒め 煮	切干し大根 4 油揚げ 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	みそ汁	いわのり 2 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	胡瓜の 和え物	大根 皮剥 20 きゅうり 40 食塩 0.2 みりん風調味料 1	漬物	なす 30 食塩 0.2	みそ汁	玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	のり佃 煮	減塩あまのり佃 8	練り梅	うめびしお 8
	みそ汁	玉葱 20 さやえんどう 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	白菜の 梅和え	梅干し(調味漬 2 みりん風調味料 1 白菜(ゆで) 50	みそ汁	もやし 20 小葱 5 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 生椎茸 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	のり佃 煮	減塩あまのり佃 8	練り梅	うめびしお 8
	ジョア	ジョア・プレー 125	牛乳	牛乳 180	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	卵雑炊	精白米 70 尾なしえび 20 かんぴょう 1 かつお・昆布だ 3 淡口醤油 5 鶏卵 25 さやえんどう 5	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	にゅう めん	そうめん ゆで 200 蒸しかまぼこ 15 葱 5 減塩しょうゆ(10 みりん風調味料 2.5 かつお・昆布だ 150	全粥	精白米 70	パン	バターロール30 30 メロンパン65g 65
	魚の梅 煮	まこがれい・30 30 生姜 3 梅漬(調味漬) 2.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 しそ 1 青梅甘露煮 18	豆腐海 鮮あん かけ	木綿豆腐 50 ベビーホタテ 10 むきエビ 10 玉葱 30 人参 皮剥 10 ピーマン 10 中華味 0.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 片栗粉 1	魚みそ 煮	さば・30g(骨 30 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	揚げ出 し豆腐	木綿豆腐 50 片栗粉 5 菜種油 8 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 貝割大根・芽 3	にゅう めん	そうめん ゆで 200 蒸しかまぼこ 15 葱 5 減塩しょうゆ(10 みりん風調味料 2.5 かつお・昆布だ 150	吉野鶏	若鶏もも 皮な 50 上白糖 0.5 減塩しょうゆ(5 片栗粉 5 サラダ菜 3	パン	バターロール30 30 メロンパン65g 65
	炊き合 わせ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(2.5	鶏肉と 大根の 煮物	若鶏むね皮なし 20 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	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	みそ炒 め	若鶏もも 皮な 20 ピーマン 20 黄ピーマン 10 菜種油 1 減塩みそ 6 上白糖 2	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	白和え	しぼり豆腐 40 いりごま 1.5 減塩みそ 8 上白糖 4 ほうれん草 50 人参 皮剥 10	サラダ	トマト 40 きゅうり 20 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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)	
昼		上白糖 0.1 かつお・昆布だ 10		さやえんどう 4		上白糖 0.5 かつおだし 10		穀物酢 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1	果物	パインアップル 60		減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01		白こしょう 0.01
	長芋の酢の物	なが芋 50 きゅうり 10 穀物酢 5 上白糖 3	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	ソテー	さやえんどう 20 えのき茸 20 菜種油 1 食塩 0.2			果物盛り合わせ	キウイフルーツ 10 パインアップル 20 みかん缶詰(果 10	オニオンソテー	玉葱 30 ローズハム 5 人参 皮剥 5 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01
	果物	なし 60	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 5	果物	バレンシアオレ 60		果物	キウイフルーツ 40				フルーツみつ豆	フルーツみつ豆 90
夕	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70
	鶏肉の香味だれ	若鶏もも 皮な 60 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 ごま油 3 上白糖 1 減塩しょうゆ(5 穀物酢 2.5 みりん風調味料 2.5 葱 5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5	塩焼き	そい 30g(骨 30 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩しょうゆ(2.5	エビのバター焼き	尾付きえび 20 さつま芋 20 ピーマン 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 有塩バター 5 マヨネーズ 10 レタス 5	鶏肉と野菜の旨煮	若鶏もも 皮な 30 じゃが芋 80 人参 皮剥 20 生椎茸 20 さやえんどう 5 菜種油 3 合成清酒 2.5 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 煮干しだし 30	焼き魚	すずき・40g(40 白こしょう 0.01 玉葱 30 人参 皮剥 10 菜種油 2 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 小葱 3	魚の照り焼き	そい 30g(骨 30 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	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
	煮物	じゃが芋 40 人参 皮剥 20 さやえんどう(4 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 昆布だし 15	もずく酢物	もずく 50 生姜 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 3	サラダ	キャベツ ゆで 30 ブロッコリー 20 ミニトマト 15 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	サラダ	きゅうり 40 レタス 15 ミニトマト 15 ノオイルサザンパック 10	煮物	白菜 70 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	炒り豆腐	木綿豆腐 50 人参 皮剥 10 葱 10 無塩バター 3 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	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
	お浸し	白菜 30 濃口醤油 2.5 削り節 0.5	椀物	茶そば 10 葱 5 乾椎茸 0.5 減塩しょうゆ(2.5 かつお・昆布だ 75	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(2.5 上白糖 1 かつおだし 15	ヨーグルトゼリー	ヨーグルト(無 60 上白糖 10 ゼラチン寒天 1.5 水 10	サラダ	レタス 10 ミニトマト 20 ブロッコリー 30 マヨネーズパック 10	鳴門煮	カットわかめ 0.5 大根 皮剥 40 葱 5 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	ソテー	さやえんどう 10 もやし 40 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01
	湯豆腐	切りみつば 5 木綿豆腐 25 減塩しょうゆ(2.5			豆腐田楽	木綿豆腐 50 減塩みそ 5 はちみつ 5								
栄養価	1495 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 26.8 g 炭水化 246.6 g 塩分 5.9 g	1501 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 31.3 g 炭水化 242.6 g 塩分 5.7 g	1572 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 39.1 g 炭水化 240.6 g 塩分 5.7 g	1538 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 32.1 g 炭水化 253.6 g 塩分 5.3 g	1474 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 24.4 g 炭水化 251.5 g 塩分 5.9 g	1418 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 28.9 g 炭水化 227.5 g 塩分 5.3 g	1493 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 41.7 g 炭水化 216.7 g 塩分 5.9 g							

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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		煮干しだし 15		すり白ゴマ 2		トマト 30					す	小葱 2		食塩 0.3
	お浸し	ほうれん草 50		ごま油 0.5		カットわかめ 0.5	果物	ぶどう 60				減塩しょうゆ(2.5		パセリ(粉) 0.5
		減塩しょうゆ(2.5		上白糖 0.5		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	果物	削り節 0.1		穀物酢 5							アンサ	きゅうり 20
		人参 皮剥 20		果物	ネーブル 60	調合油 3							ラダ	玉葱 10
		減塩しょうゆ(2.5				減塩しょうゆ(2.5								穀物酢 5
		みりん風調味料 1				白こしょう 0.01								オリーブ油 3
		煮干しだし 15			里芋田	さやえんどう 3								減塩しょうゆ(2.5
	果物	キウイフルーツ 40			菜	里芋 40								白こしょう 0.01
						減塩みそ 7								果物
						上白糖 3								キウイフルーツ 40
													ジュース	きになる野菜(125
夕	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70
	えび焼き	尾付きえび 40	チキン	若鶏もも 皮なし 40	鶏の生	若鶏むね皮なし 40	ミート	豚ひき肉 30	鶏肉山	若鶏もも 皮なし 50	えびバ	尾付きえび 40	焼き魚	まだら・40g 40
		食塩 0.2	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	ター焼	白こしょう 0.01	チリソ	白こしょう 0.01
		かぼちゃ 40		白こしょう 0.01		減塩しょうゆ(5		牛乳 5		上白糖 1	き	無塩バター 4	ース	薄力粉 1等 3
		ピーマン 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		トマト 15		ケチャップ 5
		菜種油 1		鶏卵 5		菜種油 1		白こしょう 0.01		合成清酒 1		サラダ菜 5		穀物酢 1.25
		減塩正油パック 5		調合油 1		人参 皮剥 5		玉葱 60		さんしょう 0.1		マヨネーズ 10		減塩しょうゆ(1.25
	炊き合せ	なが芋 60		ケチャップ 5		キャベツ 20		人参 皮剥 5		オリーブ油 3	茶碗蒸	鶏卵 50		上白糖 1
		人参 皮剥 15		ブロッコリー 20		マヨネーズパッ 10		玉葱 60		レタス 5	し	煮干しだし 50		合成清酒 1.25
		減塩しょうゆ(5		サニーレタス 8	煮物	かぶ 皮剥 40		鶏卵 3	野菜サ	きょうな 10		かつおだし 50		ごま油 0.5
		上白糖 1	野菜炒	チンゲンサイ 50		人参 皮剥 15		ケチャップ 5	ラダ	キャベツ 30		ぎんなん ゆで 3		にんにく 0.5
		煮干しだし 15	め	ぶなしめじ 25		さやいんげん(10		人參 皮剥 30		無塩バター 1		なると 8		生姜 0.5
		さやえんどう 4		黄ピーマン 5		減塩しょうゆ(5		無塩バター 1		上白糖 0.5		糸みつば 2		葱 20
	浅漬け	きゅうり 15		菜種油 1		上白糖 1		上白糖 0.5		ブロッコリー 30	煮しめ	なが芋 50		片栗粉 1
		キャベツ 15		かき油 3		煮干しだし 15		ブロッコリー 30		マヨネーズ 5		ホタテ貝柱 10		サニーレタス 5
		人参 皮剥 5		合成清酒 1	ブロッ	ブロッコリー 40	あちや	かぶ 皮剥 60				人參 皮剥 10	とびっ	大根 皮剥 50
		食塩 0.3	サラダ	キャベツ 50	コリー	削り節 0.5	ら漬け	人参 皮剥 5				もやし 50	こと野	人参 皮剥 5
	お浸し	白菜 50		人參 皮剥 5	のおか	減塩しょうゆ(2.5		真昆布 0.3			のナム	人参 皮剥 5	菜の和	小葱 2
		減塩しょうゆ(2.5		マヨネーズ 8	か和え			食塩 0.2			ル	生姜 2	え物	減塩しょうゆ(2.5
		かつお節 0.5		レモン(果汁) 1.5	中華風	緑豆春雨 5		上白糖 3				いりごま 0.5		上白糖 0.5
				減塩しょうゆ(1	酢物	きくらげ(乾) 0.5		穀物酢 5	湯豆腐	木綿豆腐 50		ごま油 2		とびっこ 3
				白こしょう 0.01		人参 皮剥 5		煮干しだし 1		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(2.5		卵とじ
			卵とじ	鶏卵 25		鶏卵 20	蒸し鶏	ささ身 10				上白糖 1	卵とじ	鶏卵 20
				玉葱 40		穀物酢 5	のサラ	レタス 20				穀物酢 2.5		玉葱 20
				生椎茸 5		食塩 0.2	ダ	トマト 20				炒り豆	えのき茸 20	葱 5
				菜種油 1		上白糖 3		海藻サラダ 1				腐	木綿豆腐 30	食塩 0.2
				食塩 0.3				ごま油 1					貝割大根・芽 5	白こしょう 0.01
				白こしょう 0.01				減塩しょうゆ(5					減塩しょうゆ(2.5	杏仁フ
								穀物酢 5					上白糖 0.5	ルーツ
								上白糖 1						杏仁フルーツ 60

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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	削り節	0.5	と白菜 の味噌	白菜	40															
湯豆腐	木綿豆腐	25	浸し	葱	3															
	減塩正油パック	5		減塩みそ	6															
	葱	2		上白糖	0.3															
果物	りんご	60	果物	ネーブル	60															
夕	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70														
魚塩焼き	あかうお・40g	40	照焼魚	ぶり・40g(骨)	40															
	大根 皮剥	50		減塩しょうゆ(2.5															
	しそ	0.5		上白糖	1															
	減塩正油パック	5		みりん風調味料	2.5															
筑前煮	若鶏もも 皮な	10		合成清酒	1															
	里芋	40		大根 皮剥	50															
	人参 皮剥	15		しそ	1															
	さやいんげん(10		減塩正油パック	5															
	菜種油	1	きんぴ	じゃが芋	50															
	減塩しょうゆ(5	ら風	人参 皮剥	10															
	上白糖	1		ごま油	1															
サラダ	キャベツ ゆで	40		上白糖	1															
	ブロッコリー	30		減塩しょうゆ(5															
	ミニトマト	15		煮干しだし	15															
	マヨネーズ	10		いりごま	0.5															
	白こしょう	0.01	マカロ	マカロニ 乾	4															
デザート	青りんごゼリー	60	ニサラ	きゅうり	20															
			ダ	ロースハム	8															
				マヨネーズ	10															
				白こしょう	0.01															
			絹さや	さやえんどう	20															
			とえの	えのき茸	20															
			き茸の	無塩バター	1															
			ソテー	食塩	0.3															
				白こしょう	0.01															
栄養価	1人分	1467 kcal	蛋白質	54.9 g	1人分	1522 kcal	蛋白質	51.9 g	1人分		kcal	蛋白質	g	1人分	kcal	蛋白質	g			
	脂質	24.4 g	炭水化	252.9 g	脂質	39.2 g	炭水化	233.9 g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g
	塩分	5.5 g			塩分	5.5 g			塩分	g			塩分	g			塩分	g		