

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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)		
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	
	おせち 盛合せ	味付け数の子 (10 削り節 0.2 だて巻 20 べにざけ 15g 15 食塩 0.1 北海道黒豆 10 ちよろぎ酢漬 (3 ちよろぎ酢漬 (3	ダシ入 り卵焼 き	鶏卵 50 食塩 0.2 上白糖 1 かつおだし 10 菜種油 1 しそ 1 アスパラ酢漬 (3	五目煮	さつま揚げ 20 大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 さやいんげん (10 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 煮干しだし 30	炒り豆 腐	木綿豆腐 25 キャベツ 50 葱 10 人参 皮剥 10 菜種油 2 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15	大根煮 物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 8 さやえんどう 3 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 煮干しだし 15	炒煮	もやし 50 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ (5 上白糖 1	野菜か にあん かけ	大根 皮剥 70 かにかま 6 グリーンピース (5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 片栗粉 1	
	お浸し	白菜 60 減塩しょうゆ (2.5 削り節 0.5	チンゲ ン菜の 炒め煮	チンゲンサイ 40 玉葱 20 赤ピーマン 10 菜種油 1 白菜の 減塩しょうゆ (5 上白糖 1	塩たら こ	たらこ 5 しそ 1 さつま 芋煮	さつま芋 煮	さつま芋 60 減塩しょうゆ (5 煮干しだし 10 小葱 3	鶏卵 煮干しだし 食塩 生姜	鶏卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 ゴマ和 え	ひきわ り納豆	挽きわり納豆 40 葱 2 減塩正油パック 5	チンゲ ン菜の 香り 和え	チンゲンサイ 60 生姜 1 減塩しょうゆ (2.5	
	雑煮	やわらか福もち 20 若鶏むね 皮な 10 大根 皮剥 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 減塩しょうゆ (7.5 かつお・昆布だ 150 糸みつば 3	梅和え	梅干し (調味漬 2 みりん風調味料 2.5 きゅうり 40	みそ汁	木綿豆腐 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	おかか 和え	チンゲンサイ 40 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 削り節 0.3	みそ汁	大根 葉 20 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	チンゲンサイ 20 じゃが芋 40 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	一夜漬 け	なす 20 食塩 0.15 しそ 0.3	
	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	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	五目う どん	うどん ゆで 220 尾なしえび 20 鶏卵 25 さやえんどう (4 葱 5 かつお・昆布だ 150 減塩しょうゆ (7.5 みりん風調味料 2.5	
	盛合せ 弁当	有頭えび 20 凍り豆腐 4 大根 皮剥 60 はんぺん 10 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 合成清酒 2 かつおだし 30 さやえんどう (4 かぶ 皮剥 50 人参 皮剥 8 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 さつま芋 40 上白糖 5 食塩 0.1 くり 甘露煮 10	チキン ソテー	若鶏もも 皮な 30 白こしょう 0.01 菜種油 1 キャベツ ゆで 30 トマト 30 ソースパック 5	魚のご ま照り 焼き	ぶり・40g (骨 40 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 いりごま 0.5 トマト 15 レモン 10 サラダ菜 5	チキン ピカタ	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 5 調合油 1 ケチャップ 5 プロッコリー 20 サニーレタス 8	魚の香 味焼き	さば・40g (骨 40 減塩しょうゆ (5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 生姜 1 サニーレタス 8 レモン 8	煮魚	まこがれい・40 40 生姜 3 減塩しょうゆ (10 上白糖 2 合成清酒 1.5 みりん風調味料 1.5 人参 皮剥 20 スナッフえんど 10	木の葉 焼き	じゃが芋 50 合挽肉 5 玉葱 40 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 菜種油 3 キャベツ 25 マヨネーズ 10	
			けんち ん煮	木綿豆腐 50 大根 皮剥 30 人参 皮剥 10 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	大根の 煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 10 さやえんどう (4 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 かつおだし 15	野菜炒 め	チンゲンサイ 50 ぶなしめじ 25 黄ピーマン 5 菜種油 1 かき油 3 合成清酒 1	炒め物	キャベツ 30 玉葱 20 人参 皮剥 10 ピーマン 8 調合油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01 鶏ガラスープ 0.5	お浸し	ほうれん草 50 減塩しょうゆ (2.5 梅肉和 え	きゅうり 40 しそ 0.3 梅干し (調味漬 1 削り節 0.2	ピーナ ツ和え	さやいんげん (10 白菜 50 ピーナッツバター 5
			酢の物	かぶ 皮剥 40 きゅうり 10 人参 皮剥 5 穀物酢 5	春雨サ ラダ	緑豆春雨 6 きゅうり 20 人参 皮剥 5	お浸し	えのき茸 10 白菜 40	野菜サ ラダ	カリフラワー 30 きゅうり 15	焼きは んぺん	はんぺん 20 減塩しょうゆ (2.5			

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

		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		蒸しかまぼこ	10	上白糖	3	マヨネーズ	10	減塩しょうゆ(2.5	トマト	30	果物	ぶどう	60	減塩しょうゆ(5		
		蒸しかまぼこ	10	食塩	0.2	白こしょう	0.01	かつおだし	1	カットわかめ	0.5					上白糖	0.5	
		にしん昆布巻	10	温野菜 サラダ	スナッフえんど	20	果物	パインアップル	75	もずく 酢	もずく	50	果物	パインアップル	60			
		きゅうり	20		カリフラワー	30			レモン(果汁)		2	穀物酢			5	穀物酢	5	調合油
		食塩	0.2	マヨネーズ	5	減塩しょうゆ(2.5	上白糖	3	白こしょう	0.01	里芋田	さやえんどう	3	里芋	40		
		生姜	0.2	みかん	100	ネーブル	60	菜	減塩みそ	7	上白糖	3						
	味噌煮	大根 葉	20															
		じゃが芋	30															
		減塩みそ	5															
		煮干しだし	15															
夕	全粥	精白米	70	野菜入 りおじ や	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70			
	西京焼 き	まだら・30g(30	人参 皮剥	5	魚バタ	きす	20	魚南蛮	そい 40g(骨	40	鶏の生	若鶏むね皮なし	40	ミート	豚ひき肉	30	
		減塩みそ	5	かつお・昆布だ	30	一焼き	かぼちゃ	40	漬け	食塩	0.2	生姜焼き	生姜	3	ローフ	パン粉(乾燥)	2	
		みりん風調味料	3	減塩しょうゆ(5		ししとうがらし	6		薄力粉 1等	3		減塩しょうゆ(5		牛乳	5	
		上白糖	2	みりん風調味料	1		ブロッコリー	40		菜種油	5		合成清酒	2.5		食塩	0.3	
		調合油	2	食塩	0.2		食塩	0.2		玉葱	40		菜種油	1		白こしょう	0.01	
		大根 皮剥	30	鶏卵	15		白こしょう	0.01		人参 皮剥	5		人参 皮剥	5		玉葱	60	
		しょうが(甘酢	5	小葱	1		無塩バター	8		ピーマン	10		キャベツ	20		人参 皮剥	5	
		しそ	1				減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(5		マヨネーズパッ	10		グリーンピース	3	
	お煮し め	若鶏もも 皮な	10	焼き魚	まだら・40g(40	青菜ソ	チンゲンサイ	60	上白糖	2	煮物	かぶ 皮剥	40		鶏卵	3	
		なが芋	20	しそ	大根 皮剥	30	テー	ぶなしめじ	10				ケチャップ	5		人参 皮剥	30	
		大根 皮剥	20	減塩しょうゆ(2.5		有塩バター	1	そばろ	鶏ひき肉	10		人参 皮剥	15		無塩バター	1	
		人参 皮剥	10	菜の花	和種なばな	50		食塩	0.3	煮	じゃが芋	50		さやいんげん(10		上白糖	0.5
		さやいんげん(5	お浸し	減塩しょうゆ(2.5		白こしょう	0.01		煮干しだし	15		減塩しょうゆ(5		上白糖	0.5
		減塩しょうゆ(5	削り節	0.5	胡瓜の	きゅうり	40		減塩しょうゆ(5		煮干しだし	15		ブロッコリー	30	
		上白糖	1	辛し和	え	減塩しょうゆ(2.5	ホワイトツナ缶	10	上白糖	1	ブロッ	ブロッコリー	40	あちや	かぶ 皮剥	60	
		合成清酒	2	え	粉辛子	0.2	サラダ	キャベツ	50	コリー	のわか	減塩しょうゆ(2.5	ら漬け	人参 皮剥	5	上白糖	1
		かつおだし	30	南瓜の	西洋かぼちゃ	50		茶碗蒸	6	のわか	か和え			真昆布	0.3	煮干しだし	15	
	和え物	きゅうり	40	サラダ	きゅうり	15		くり 甘露煮	6	サ				食塩	0.2	団子の	鶏ひき肉	20
		カットわかめ	0.5		玉葱	10		ささ身	10					上白糖	3	煮物	木綿豆腐	40
		マヨネーズ	10		穀物酢	5		乾椎茸	0.3	中華風	緑豆春雨	5		上白糖	5		中力粉 2等	5
	蓋物	手まり麩	10		調合油	3		ほうれん草	10	酢物	きくらげ(乾)	0.5		穀物酢	5		脱脂粉乳	3
		和種なばな	20		食塩	0.2		鶏卵	30		人参 皮剥	5	蒸し鶏	ささ身	10		大根 皮剥	20
		減塩しょうゆ(2.5	梔子	粉わさび	0.02		かつお・昆布だ	90	卵とじ	鶏卵	25	のサラ	レタス	20		人参 皮剥	10
		かつお・昆布だ	30	梔子	生ふ	10		淡口醤油	2.5		玉葱	40	ダ	トマト	20		減塩しょうゆ(5
					かつお・昆布だ	50		食塩	0.3		生椎茸	5		海藻サラダ	1		上白糖	1
					減塩しょうゆ(5		合成清酒	1		菜種油	1		ごま油	1		減塩しょうゆ(5
					食塩	0.2		みりん風調味料	1		食塩	0.3		減塩しょうゆ(5		穀物酢	5
											白こしょう	0.01		上白糖	1		上白糖	1
														白こしょう	0.01			

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

		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												ソテー	玉葱	30							
													ほうれん草	20							
													菜種油	1							
													食塩	0.2							
													白こしょう	0.01							
栄養価	エネルギー	1580 kcal	蛋白質 59.5 g	エネルギー	1475 kcal	蛋白質 56.9 g	エネルギー	1470 kcal	蛋白質 55.6 g	エネルギー	1566 kcal	蛋白質 53.9 g	エネルギー	1533 kcal	蛋白質 53.9 g	エネルギー	1493 kcal	蛋白質 58.0 g	エネルギー	1468 kcal	蛋白質 56.3 g
	脂質	25.3 g	炭水化 275.9 g	脂質	30.2 g	炭水化 237.2 g	脂質	32.4 g	炭水化 232.9 g	脂質	35.2 g	炭水化 252.5 g	脂質	34.9 g	炭水化 244.6 g	脂質	30.9 g	炭水化 241.8 g	脂質	29.0 g	炭水化 239.1 g
	塩分	5.9 g		塩分	5.9 g		塩分	5.8 g		塩分	5.7 g		塩分	5.7 g		塩分	5.8 g		塩分	5.8 g	

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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	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
	塩たらこ湯葉和え	たらこ 5 しそ 0.5 和種なばな 30 湯葉 干し 1 減塩しょうゆ(2.5	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 30 大根 皮剥 50 しそ 0.5 減塩しょうゆ(2.5	野菜卵とじ	キャベツ 50 人参 皮剥 5 鶏卵 50 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30	小松菜の炒煮	小松菜 40 赤ピーマン 20 凍り豆腐 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	焼き魚	あかうお・40g 40 食塩 0.2 しそ 1 いんげん(40 んソテ 1 ー	切り干し大根の煮物	切り干し大根 6 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	豆腐の野菜あんかけ	木綿豆腐 50 玉葱 30 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 合成清酒 1 みりん風調味料 1 片栗粉 1 小葱 2
	野菜炒め煮	キャベツ 50 ピーマン 10 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	切干大根梅肉和え	切干し大根 5 人参 皮剥 5 梅干し(調味漬 3 上白糖 1 のり佃煮 8	二色浸し	もやし 40 ピーマン 10 減塩しょうゆ(5 削り節 0.5	茹で卵のマヨネーズパセリ	鶏卵 25 マヨネーズ 5 パセリ 0.2	カリフラワーの醤油和え	人参 皮剥 5 カリフラワー 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	サラダ	レタス 30 黄ピーマン 5 赤ピーマン 5 穀物酢 5 オリーブ油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01	きゅうりの梅肉和え	きゅうり 30 梅干し(調味漬 2 みりん風調味料 0.5 上白糖 0.2
	大豆と昆布の煮物	だいず水煮缶詰 20 刻み昆布 0.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	みそ汁	白菜 30 なす 10 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	胡瓜の酢物	きゅうり 50 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 いりごま 0.5	みそ汁	玉葱 20 大根 葉 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	小松菜 20 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	玉葱 20 もやし 10 小葱 2 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	棒麩 1 カットわかめ 0.5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳	牛乳 180	みそ汁	大根 皮剥 30 貝割大根・芽 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	煮	煮 8	みそ汁	減塩あまのり佃煮 8	みそ汁	玉葱 20 もやし 10 小葱 2 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
	牛乳	牛乳 180			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
昼	全粥	精白米 70	パン：オレンジロール	オレンジロール 80	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	そば	そば ゆで 180
	鯛の塩焼き	あこうだい 40 サラダ菜 5 大根 皮剥 30 レモン 8 減塩正油パック 5	蒸し鶏肉あんかけ	若鶏もも 皮なし 30 食塩 0.15 生姜 2 玉葱 40 ピーマン 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 煮干しだし 30	若鶏もも 皮なし 30	吉野鶏	若鶏もも 皮なし 40 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 片栗粉 1 サニーレタス 5 レモン 10	シチュウ	若鶏もも 皮なし 20 じゃが芋 40 玉葱 40 人参 皮剥 20 有塩バター 3 薄力粉 1等 5 牛乳 1000ml 60 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 クリーム(植物 20 ブロッコリー 20	焼き魚	さけ・30g(骨 30 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	そば	そば ゆで 180 かつおだし 75 昆布だし 75 減塩しょうゆ(7.5 みりん風調味料 1.25 合成清酒 1.25 上白糖 0.5 葱 5	
	酢の物	なが芋 60 きゅうり 10 上白糖 3 穀物酢 5 食塩 0.2	木綿豆腐鶏ひき肉玉葱	木綿豆腐 40 鶏ひき肉 30 玉葱 40	なます	はつかだいこん 5 きゅうり 40 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.3	炒煮	じゃが芋 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	炒煮	じゃが芋 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	野菜サラダ	きゅうり 30 大根 皮剥 30 マヨネーズ 8	蒸し野菜	尾付きえび 20 有塩バター 3 さつま芋 20 キャベツ 30 玉葱 30 人参 皮剥 5 食塩 0.1 減塩正油パック 5
	味噌炒め	もやし 60 ピーマン 8 人参 皮剥 8 乾椎茸 0.3 菜種油 1 減塩みそ 8 上白糖 1	大根皮剥しそ減塩正油パック	大根 皮剥 30 しそ 1 減塩正油パック 5	桜ポテト	じゃが芋 50 たらこ 6 食塩 0.1 白こしょう 0.01 グリーンピース 5	わかめと白菜の味噌浸し	カットわかめ 0.5 白菜 40 葱 3 減塩みそ 6 上白糖 0.3	長いもサラダ	なが芋 40 しそ 0.3 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 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	肉じゃが	じゃが芋 40 若鶏むね皮なし 10 玉葱 20 人参 皮剥 10
	牛乳	牛乳 180	ポトフ	若鶏もも 皮なし 20 じゃが芋 60 コンソメ 0.5 食塩 0.3	煮物	大根 皮剥 50 さやえんどう 3 減塩しょうゆ(2.5	果物	ネーブル 60	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

	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)
栄養 価	1日計 - 1488 kcal 蛋白質 58.7 g	1日計 - 1477 kcal 蛋白質 56.1 g	1日計 - 1467 kcal 蛋白質 54.9 g	1日計 - 1540 kcal 蛋白質 52.0 g	1日計 - 1517 kcal 蛋白質 57.0 g	1日計 - 1559 kcal 蛋白質 58.9 g	1日計 - 1468 kcal 蛋白質 56.2 g
	脂質 36.9 g 炭水化 224.8 g	脂質 33.9 g 炭水化 228.5 g	脂質 24.4 g 炭水化 252.9 g	脂質 38.0 g 炭水化 240.7 g	脂質 34.3 g 炭水化 237.9 g	脂質 37.9 g 炭水化 238.0 g	脂質 23.2 g 炭水化 253.9 g
	塩分 5.9 g	塩分 5.8 g	塩分 5.5 g	塩分 5.3 g	塩分 5.6 g	塩分 5.7 g	塩分 5.9 g

軟菜食塩分6g

献立表(週間)

	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)				
昼		きゅうり 10 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2		調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01		きゅうり 40 はつかだいこん 5 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01		白こしょう 0.01 春雨の 緑豆春雨 5 中華風 木綿豆腐 30 ソテー 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	スパゲティ 6 ティサラダ 20	スパゲティ 乾 6 きゅうり 20 ロースハム 5 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01	果物	キウイフルーツ 40	上白糖 1 ごま油 2 キウイフルーツ 40		
	温野菜 サラダ	スナックえんど 20 カリフラワー 30 マヨネーズ 5	マッシュポテト 30	じゃが芋 40 無塩バター 3 食塩 0.3	煮物	西洋かぼちゃ 40 スナックえんど 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	果物	キウイフルーツ 40			もずく 50 酢 3 もずく 50 生姜 3 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 3			果物	パイナップル 75		
	果物	バレンシアオレ 70	ジュース	きになる野菜(125	チンゲンサイのソテー 1 玉葱 20 チンゲンサイ 20 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	果物	ぶどう 60										
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	全粥	精白米 70	
	ハンバーグ	合挽肉 40 玉葱 20 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 白こしょう 0.01 ケチャップ 5 ウスターソース 2.5 キャベツ 25 レッドキャベツ 5	鶏の西京焼	若鶏もも 皮な 40 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	おろし煮	まだら・40g(40 生姜 3 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 3 合成清酒 2.5 大根 皮剥 80 ほうれん草 30	焼き魚	あかうお・40g 40 食塩 0.2 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	チキンソテー	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 パセリ 1.5 レタス 5 マヨネーズ 10	鶏肉のおろしあん	若鶏もも 皮な 30 食塩 0.15 白こしょう 0.01 合成清酒 1 薄力粉 1等 2 ごま油 2 大根 皮剥 50 小松菜 10	魚粕づけ焼	ぶり・40g(骨) 40 食塩 0.2 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			
	リャンバン	緑豆春雨 5 もやし 30 しそ 1 ロースハム 5 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 ごま油 0.5 いりごま 1	かぶの和え物	かぶ 皮剥 60 かぶ 葉(ゆで) 8 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 2	麻婆豆腐	木綿豆腐 50 鶏ひき肉 10 玉葱 40 葱 10 菜種油 3 にんにく 0.5 生姜 5 減塩しょうゆ(2.5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 ごま油 1 片栗粉 1	きんとん	さつま芋 50 上白糖 3	野菜サラダ	キャベツ ゆで 50 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 ケチャップ 2		大豆の煮物	だいず水煮缶詰 15 玉葱 20 人参 皮剥 10 人参 皮剥 10 菜種油 1 ケチャップ 10	めかぶの和え物	めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5		
	南瓜のサラダ	西洋かぼちゃ 50 きゅうり 15 玉葱 10 マヨネーズ 10		小松菜 30 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.2	ポテトサラダ	じゃが芋 40 きゅうり 15 人参 皮剥 5 マヨネーズ 12 白こしょう 0.01		海藻サラダ	カットわかめ 1 えのき茸 15 葱 10 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 2.5 上白糖 1	煮物	里芋 60 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 5		大根の味噌煮	大根 皮剥 60 大根 葉 20 甘酢漬 0.5 穀物酢 5		卵とじ	鶏卵 25 キャベツ 40 小葱 2 かつお・昆布だ 15 減塩しょうゆ(2.5

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

		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		貝割大根・芽	5			卵とし	鶏卵	20			上白糖	2	上白糖	3							
		菜種油	1				玉葱	20			煮干しだし	5	ゆず(果皮)	1							
		食塩	0.2				切りみつば	2					ゼリー	青りんごゼリー	60						
		白こしょう	0.01				減塩しょうゆ(5													
							食塩	0.2													
							昆布だし	15													
							かつおだし	15													
栄養価	1日あたり	1572 kcal	蛋白質 55.8 g	1日あたり	1468 kcal	蛋白質 55.0 g	1日あたり	1585 kcal	蛋白質 57.4 g	1日あたり	1558 kcal	蛋白質 55.2 g	1日あたり	1565 kcal	蛋白質 59.3 g	1日あたり	1588 kcal	蛋白質 52.0 g	1日あたり	1477 kcal	蛋白質 58.3 g
		脂質 39.4 g	炭水化 240.0 g		脂質 35.6 g	炭水化 227.2 g		脂質 36.1 g	炭水化 250.7 g		脂質 34.6 g	炭水化 249.4 g		脂質 37.6 g	炭水化 241.4 g		脂質 35.3 g	炭水化 261.0 g		脂質 37.4 g	炭水化 218.3 g
		塩分 5.6 g			塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.5 g		塩分 5.5 g		塩分 5.8 g		塩分 5.8 g

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

		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	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					
	蒸し豆腐	木綿豆腐	50	白菜の軟らか煮	白菜	100	おからの炒り煮	おから(新製法)	20	焼き魚	さけ・30g(骨)	30	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	50	鶏ささ身	20	オイス	鶏ひき肉	30			
		削り節	1		人参 皮剥	10		乾椎茸	0.5		食塩	0.1		ほうれん草	10	みの味	0.5	ターソ	キャベツ	50			
		減塩正油パック	5		さやえんどう	6		人参 皮剥	5		しそ	0.5		人参 皮剥	10	噌焼き	1	ース炒め	人参 皮剥	10			
	ほうれん草の炒煮	ほうれん草	50		減塩しょうゆ(2.5		葱	5	切干大根煮	切干し大根	6		玉葱	40	みりん風調味料	0.5		ピーマン	10			
		人参 皮剥	10		上白糖	1		調合油	2		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5	濃口醤油	0.5		ごま油	1			
		焼き竹輪	10		煮干しだし	30		減塩しょうゆ(7.5		乾椎茸	0.5		上白糖	1	ブロッコリー	40		かき油	3			
		菜種油	1	温泉卵	温泉卵	50		みりん風調味料	2.5		さやいんげん(10		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(2.5		温泉卵のたれ	4		煮干しだし	15		減塩しょうゆ(2.5		煮干しだし	30	豆腐の五目煮	木綿豆腐	25	ブロッコリー	玉葱	10		
		上白糖	1		切り干し大根	6	野菜炒め	キャベツ	50	みそ汁	白菜	30		塩たらこ	10		人参 皮剥	10	かにかま	5			
	みそ汁	白菜	30		人参 皮剥	5		ピーマン	10		白菜	50		しそ	0.5		大根 皮剥	30	マヨネーズパック	10			
		棒麩	2	の和え物	しそ	0.3		黄ピーマン	5		淡色辛みそ	10		ごま和え	1		さやいんげん(10					
		淡色辛みそ	10		減塩しょうゆ(2.5		人参 皮剥	5		煮干しだし	150		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1	あさり	むきあさり	10		
		煮干しだし	150	みそ汁	もやし	30		ごま油	1					上白糖	0.5		片栗粉	1	の佃煮	生姜	3		
	漬物	なす	しば漬	10	小葱	2		減塩しょうゆ(2.5	浅漬け	きゅうり	20		上白糖	0.5				減塩しょうゆ(2.5			
					淡色辛みそ	10		合成清酒	1		食塩	0.2				のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8		上白糖	2		
	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150		みりん風調味料	1		みそ汁	チンゲンサイ	20										
				牛乳	牛乳	180		大根 葉	20	牛乳	牛乳	180		なす	20	みそ汁	キャベツ	20	みそ汁	木綿豆腐	30		
					大根 皮剥	10		大根 皮剥	10		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		人参 皮剥	10		小松菜	10		
					煮干しだし	150		煮干しだし	150		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	
													牛乳	煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150		
							一夜漬け	なす	30								牛乳	牛乳	180		ジョア	ジョア・ストロ	125
								刻み昆布	0.2														
								食塩	0.2														
							ジョア		ジョア・ストロ	125													
昼	全粥	精白米	70	パン	南瓜パン40g	40	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		
	チャン	さけ・50g(骨)	50		ロールパン	30		焼き魚	40	南瓜の	西洋かぼちゃ	70	シチュ	若鶏もも 皮な	20	魚塩麴	あかうお・60g	60		若鶏もも 皮な	20		
	チャン	減塩みそ	8	マカロ	マカロニ 乾	10		と野菜	0.2	木の葉	鶏ひき肉	20	ー	玉葱	40	焼き	塩こうじ	3		食塩	0.5		
	焼き	みりん風調味料	2.5	ニグラ	若鶏もも 皮な	20	ソテー	玉葱	40	焼き	玉葱	30		人参 皮剥	20		合成清酒	3		鶏ガラスープ	0.15		
		生姜	1	タン	玉葱	20		人参 皮剥	10		菜種油	1		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		さやえんどう	5		食塩	0.5		薄力粉 1等	5		しそ	0.5		淡口醤油	0.5		
		玉葱	10		無塩バター	3		無塩バター	1		白こしょう	0.01		牛乳	40					小葱	5		
		人参 皮剥	10		薄力粉 1等	8		減塩しょうゆ(2.5		片栗粉	1		コンソメ	0.5	大根な	大根 皮剥	50	魚パン	まだら・30g(30		
		ピーマン	5		牛乳 1000ml	80		上白糖	0.5		菜種油	1		食塩	1	ます	人参 皮剥	10	粉焼き	白こしょう	0.01		
					食塩	0.3		みりん風調味料	1.25		サニーレタス	5		白こしょう	0.01		穀物酢	5		パン粉(乾燥)	3		
	じゃが	じゃが芋	50		パン粉(乾燥)	0.5		合成清酒	1.25		ソースパック	5		クリーム(植物)	10		上白糖	3		菜種油	1		
	バター	食塩	0.3		パルメザンチー	0.5		イカの	10	煮物	焼き豆腐	50	サラダ	キャベツ ゆで	40		食塩	0.2		キャベツ ゆで	20		
		無塩バター	3		パセリ(粉)	0.2	酢みそ	するめいか	40		人参 皮剥	15		ミニトマト	15		いりごま	0.5		人参 皮剥(ゆ)	5		
		パセリ(粉)	0.1				和え	葱(ゆで)	8		さやえんどう	3		ブロッコリー	20	ビーフ	ビーフン	5		ソースパック	5		
		梅肉和え	40	千切り	大根 皮剥	30		減塩みそ	5		減塩しょうゆ(5		鶏卵	25	ビーフ	玉葱	40	スイー	さつま芋(ゆで)	50		
		しそ	0.1	野菜サ	きゅうり	20		上白糖	5		上白糖	1		鶏卵	5	ー	ピーマン	8	トポテ	無塩バター	3		
				ラダ	きょうな	10		穀物酢	5					穀物酢	5					無塩バター	3		

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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									穀物酢 2.5												
栄養価	エネルギー	1541 kcal	蛋白質 57.0 g	エネルギー	1508 kcal	蛋白質 57.9 g	エネルギー	1541 kcal	蛋白質 51.5 g	エネルギー	1490 kcal	蛋白質 57.0 g	エネルギー	1508 kcal	蛋白質 54.2 g	エネルギー	1519 kcal	蛋白質 59.2 g	エネルギー	1496 kcal	蛋白質 56.7 g
	脂質	36.4 g	炭水化 241.9 g	脂質	38.4 g	炭水化 229.2 g	脂質	33.8 g	炭水化 251.2 g	脂質	28.0 g	炭水化 247.2 g	脂質	31.2 g	炭水化 246.0 g	脂質	32.4 g	炭水化 240.8 g	脂質	28.5 g	炭水化 246.4 g
	塩分	5.6 g		塩分	5.8 g		塩分	5.9 g		塩分	5.7 g		塩分	5.8 g		塩分	5.6 g		塩分	5.5 g	

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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	マヨネーズ	10	白こしょう	0.01	卵とじ	鶏卵	20									
芋マツ	じゃが芋	50	野菜ジュース	きになる野菜 (125		人参 皮剥	10									
シュ	食塩	0.2				生椎茸	10									
	無塩バター	3	果物	キウイフルーツ	50	小葱	5									
	牛乳	5				菜種油	1									
	白こしょう	0.01				食塩	0.2									
	パセリ	0.5				白こしょう	0.01									
果物	バナナ	100			果物	バレンシアオレ	75									
夕	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70										
魚西京	そい 40g (骨	40	照焼魚	まだら・40g (40	鶏肉甘	若鶏もも 皮な	30								
焼	減塩みそ	3.3		減塩しょうゆ (2.5	酢あん	減塩しょうゆ (0.5								
	上白糖	0.3		上白糖	0.5	かけ	生姜	0.5								
	みりん風調味料	1.7		みりん風調味料	1.3		片栗粉	1.5								
	大根 皮剥	40		合成清酒	0.5		菜種油	2								
	しそ	0.5		大根 皮剥	40		玉葱	30								
	減塩正油パック	5		しそ	1		人参 皮剥	20								
				減塩正油パック	5		ピーマン	10								
青菜ソ	チンゲンサイ	60					菜種油	2								
テー	人参 皮剥	10	さつま	さつま芋	45		上白糖	2								
	無塩バター	1	芋の甘	食塩	0.1		減塩しょうゆ (7.5								
	食塩	0.2	煮	上白糖	5		穀物酢	5								
							片栗粉	1								
長芋の	なが芋	40	もやし	もやし	60											
酢の物	きゅうり	10	の和え	きゅうり	5	ジャー	じゃが芋	40								
	上白糖	3	物	人参 皮剥	5	マンポ	玉葱	20								
	穀物酢	5		減塩しょうゆ (2.5	テト	無塩バター	2								
	減塩しょうゆ (2.5		かつお節	0.3		食塩	0.2								
							白こしょう	0.01								
茶碗蒸	くり 甘露煮	6	豆腐生	木綿豆腐	50		パセリ	0.5								
し	なると	10	姜あん	乾椎茸	0.5											
	食塩	0.2	かけ	生姜	5	湯葉と	湯葉	10								
	かつお・昆布だ	100		かつお・昆布だ	15	小松菜	小松菜 ゆで	50								
	鶏卵	50		減塩しょうゆ (5	のお浸	減塩しょうゆ (2.5								
	合成清酒	1		片栗粉	1	し	みりん風調味料	1								
	みりん風調味料	1					削り節	0.2								
						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								
栄養価	1570 kcal	蛋白質	54.8 g	1488 kcal	蛋白質	56.5 g	1521 kcal	蛋白質	56.6 g	kcal	蛋白質	g	kcal	蛋白質	g	
	脂質	35.5 g	炭水化	252.0 g	脂質	36.7 g	炭水化	254.1 g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g
	塩分	5.7 g		塩分	5.6 g		塩分	5.5 g	塩分	g		塩分	g		塩分	g