

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)	2月4日(日)	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)
栄養 価	エネルギー 1523 kcal 蛋白質 55.8 g	エネルギー 1498 kcal 蛋白質 57.1 g	エネルギー 1486 kcal 蛋白質 55.7 g	エネルギー 1447 kcal 蛋白質 58.4 g	エネルギー 1578 kcal 蛋白質 58.3 g	エネルギー 1422 kcal 蛋白質 54.1 g	エネルギー 1564 kcal 蛋白質 59.2 g
	脂質 34.8 g 炭水化 239.6 g	脂質 35.6 g 炭水化 230.4 g	脂質 26.1 g 炭水化 251.8 g	脂質 24.8 g 炭水化 244.8 g	脂質 24.6 g 炭水化 276.9 g	脂質 29.1 g 炭水化 235.9 g	脂質 34.0 g 炭水化 249.2 g
	塩分 5.8 g	塩分 5.8 g	塩分 5.7 g	塩分 5.8 g	塩分 5.6 g	塩分 5.9 g	塩分 5.8 g

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	2月8日(木)			2月9日(金)			2月10日(土)			2月11日(日)			2月12日(月)			2月13日(火)			2月14日(水)														
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												
	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 みりん風調味料 ブロッコリー カリフラワー マヨネーズパツ	30 2.5 0.5 1 20 20 10	鶏ささ 身の中 華炒め	若鶏ささ身 玉葱 人参 皮剥 キャベツ さやえんどう ごま油 減塩しょうゆ(5) 白こしょう 片栗粉	20 20 10 30 5 1 5 0.01 1	焼き魚 ほっけ・40g(40) 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック とろろ なが芋 煮干しだし 減塩しょうゆ(2.5) 焼きのり	40 0.1 40 0.5 5 60 5 2.5 0.2	高野豆 凍り豆腐 腐の煮 物 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし ソテー キャベツ 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう のり佃 煮	4 30 15 5 1 30 40 10 10 2 0.2 8	千草焼 鶏卵 上白糖 食塩 小松菜 玉葱 人参 皮剥 切干大 根の炒 煮 切干し大根 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし みそ汁 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	40 1 0.3 10 10 5 6 10 5 1 15 30 1 10 150	含め煮 焼き豆腐 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう 磯和え もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ(2.5) みそ汁 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	50 2.5 0.5 1 30 4 40 5 0.3 2.5 40 5 10 150	野菜ソ 小松菜 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう 温泉卵 ゴマ和 え 減塩しょうゆ(2.5) みそ汁 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	50 10 20 2 0.3 0.01 50	白菜の ゆかり 和え	白菜(ゆで) しそ(ゆで) ゆかり	50 0.5 0.5	みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	ジョア ジョア・ストロ	125 125	牛乳 牛乳	180 180	練り梅 うめびしお	8 8	のり佃 煮 ジョア ジョア・プレー	8 125
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	パン	バターロール30 メロンパン65g	30 65	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70												
	豆腐海 鮮あん かけ	木綿豆腐 ベビーホタテ むきエビ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 中華味 食塩 白こしょう 片栗粉	50 10 10 30 10 10 0.5 0.3 0.01 1	魚みそ 煮 南瓜煮 物	さば・30g(骨) 生姜 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩みそ 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 西洋かぼちゃ 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 かつおだし 茄子の 炒め煮 なす(皮なし) さやえんどう 有塩バター 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	30 3 60 20 10 2.5 2 2.5 2.5 2.5 60 2.5 1 15 50 5 1 2.5 0.5	揚げ出 し豆腐 木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ(5) 食塩 みりん風調味料 煮干しだし 貝割大根・芽 みそ炒 め 若鶏もも 皮なし ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 菜種油 減塩みそ 上白糖 茶碗蒸 し 玉葱 人参 皮剥 オリーブ油	50 5 8 5 0.1 2.5 30 3 20 20 10 10 1 6 2 45 5 1	鶏と野 菜の炊 き合わ せ かぶの 酢の物 若鶏もも 皮なし ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 菜種油 減塩みそ 上白糖 ぎんなん 若鶏むね 皮なし 乾椎茸 ほうれん草 鶏卵	20 40 35 30 7.5 2 2 2 60 0.5 0.2 5 2.5 0.5 10 10 30 50	魚の照 り焼き そい 30g(骨) 食塩 減塩しょうゆ(5) 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥 レタス 減塩正油パック 煮物 じゃが芋 人参 皮剥 グリーンピース 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし サラダ トマト きゅうり 鶏卵 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ(2.5) 白こしょう	30 0.1 5 2 2 40 10 5 40 15 40 10 3 5 1 15 40 20 25 5 3 2.5 0.01	ハニー マスター ードチ キン オレンジ(濃縮) 減塩しょうゆ(5) 生姜 オレンジ(濃縮) 減塩しょうゆ(5) 上白糖 穀物酢 はちみつ 粒入りマスター サニーレタス サラダ レタス きゅうり 人参 皮剥 ロースハム ノンオイルサソリパック 葱	50 10 5 1 20 5 3 3 3 3 3 10 30 5 5 10 30 5 5 30 5																			

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	2月8日(木)		2月9日(金)		2月10日(土)		2月11日(日)		2月12日(月)		2月13日(火)		2月14日(水)					
昼	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	3 0.01 0.1	かつお・昆布だ 100 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 淡口醤油 2.5 食塩 0.5	100 2.5 2.5 2.5 0.5	白こしょう 0.01	オニオンソテー	玉葱 30 ロースハム 5 人参 皮剥 5 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01	30 5 5 2 0.2 0.01	コンソメ 0.2 食塩 0.1 白こしょう 0.01	0.2 0.1 0.01				
	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	20 20 1 0.2	蓋物 生ふ 10 糸みつば 3 なが芋 20 減塩しょうゆ(2.5 かつお・昆布だ 20	10 3 20 2.5 20	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	10 20 10	フルーツみつ豆	フルーツみつ豆 90	チョコムース クリーム(植物) 20 牛乳 1000ml 30 ミルクチョコレート 20 ゼラチン 0.8 水 10	20 30 20 0.8 10			
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				
	塩焼き	そい 30g(骨) 30 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 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	30 80 20 20 5 3 2.5 7.5 2 30	焼き魚 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	チキン ソテー	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 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	60 0.2 0.01 2 5 30 5 8	魚塩焼 き	ほっけ・40g(40 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 5	40 15 5 5	魚の葱 ソース	さけ・30g(骨) 30 生姜 3 葱 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 ブロッコリー 40	30 3 20 5 1 40	
	みそおでん	大根 皮剥 40 鶏卵 25 人参 皮剥 15 さやいんげん(20 減塩みそ 5 合成清酒 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	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	煮物	白菜 70 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 サラダ	70 5 5 1 10	炒り豆 腐	木綿豆腐 30 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	40 0.5 5 3 2.5 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	60 20 5 1 1 15 1 3	煮物	里芋 50 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	50 10 5 1 15
	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 かつお・昆布だ 75	煮物	白菜 70 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 ゼリー	70 5 5 1 50	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 10	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	40 1.5 8 4 50 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	40 20 2.5 1 0.2	炒め煮	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	40 20 2.5 1 15
	椀物	茶そば 20 葱 5 乾椎茸 0.5 減塩しょうゆ(2.5 かつお・昆布だ 75	豆腐田 菜	木綿豆腐 50 減塩みそ 5 はちみつ 5	煮物	白菜 70 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 ゼリー	70 5 5 1 50	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 煮干しだし 15	エリンギ ギソテー	エリンギ 30 にら 10 オリーブ油 1 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	30 10 1 2.5 0.01	とろろ 和え	カットとろろ昆布 0.5 なが芋 40 小葱 1 減塩しょうゆ(2.5	0.5 40 1 2.5	煮干しだし	煮干しだし 15	15
栄養価	1464 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 31.2 g 炭水化 233.0 g 塩分 5.6 g	1573 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 39.1 g 炭水化 240.8 g 塩分 5.9 g	1500 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 30.8 g 炭水化 249.6 g 塩分 5.5 g	1522 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 30.9 g 炭水化 246.1 g 塩分 5.9 g	1421 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 28.9 g 炭水化 227.9 g 塩分 5.9 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	1521 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 32.7 g 炭水化 241.4 g 塩分 5.8 g											

軟菜食塩分6g

献立表(週間)

	2月15日(木)			2月16日(金)			2月17日(土)			2月18日(日)			2月19日(月)			2月20日(火)			2月21日(水)			
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	
	炒り豆腐	木綿豆腐	25	大根煮物	大根 皮剥	40	炒煮	もやし	50	豆腐の	木綿豆腐	50	塩たらこ	たらこ	5	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰	30	野菜卵とじ	キャベツ	50	
		キャベツ	50		人参 皮剥	8		人参 皮剥	10	かにあ	かにかま	10	こと湯	しそ	0.5		大根 皮剥	50		人参 皮剥	5	
		葱	10		さやえんどう	3		菜種油	1	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	
		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5		生姜	2		湯葉 干し	1		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		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(5		煮干しだし	15					鶏ガラスープ	0.2		減塩しょうゆ(2.5		切干大根	5		煮干しだし	30	
		上白糖	1				ひきわり納豆	挽きわり納豆	40		片栗粉	1	野菜炒め煮	キャベツ	50	根梅肉和え	人参 皮剥	5	二色浸し	もやし	40	
		煮干しだし	15	卵豆腐	鶏卵	20	り納豆	葱	2	チンゲン菜の	チンゲンサイ	50		ピーマン	10		梅干し(調味漬)	3		ピーマン	10	
	さつま芋煮	さつま芋	60		煮干しだし	40		減塩正油パック	5	みそ汁	みそ汁	50		人参 皮剥	10		上白糖	1		減塩しょうゆ(5	
		減塩しょうゆ(5		食塩	0.2		生姜	2	ゴマ和え	和種なばな	40		菜種油	1		のり佃煮	8		削り節	0.5	
		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5		ごま	4		減塩しょうゆ(2.5							
		煮干しだし	10		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1							
		小葱	3		片栗粉	0.2		上白糖	0.5	浅漬け	きゅうり	20	大豆と昆布の煮物	だいず水煮缶詰	20	みそ汁	白菜	30	胡瓜の酢物	きゅうり	50	
	おかか	チンゲンサイ	40		しそ	0.5	みそ汁	チンゲンサイ	20		食塩	0.1		刻み昆布	0.5		なす	10		上白糖	3	
	和え	減塩しょうゆ(2.5	みそ汁	大根 葉	20		じゃが芋	40	みそ汁	大根 皮剥	20		減塩しょうゆ(2.5		葱	5		食塩	0.2	
		上白糖	0.5		ぶなしめじ	10		淡色辛みそ	10		大根 葉	10		上白糖	0.5		淡色辛みそ	10		いりごま	0.5	
		削り節	0.3		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10	みそ汁	棒麩	1		煮干しだし	150	みそ汁	大根 皮剥	30	
	みそ汁	もやし	20		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150		カットわかめ	0.5	牛乳	牛乳	180		貝割大根・芽	5	
		玉葱	10	漬物	パリッコ	5				ジョア	ジョア・ストロ	125		淡色辛みそ	10					淡色辛みそ	10	
		淡色辛みそ	10		バナナ	100								煮干しだし	150					煮干しだし	150	
		煮干しだし	150	果物									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																
昼	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	全粥	精白米	70	パン：オレン	オレンジロール	80	全粥	精白米	70	
	チキンピカタ	若鶏もも 皮なし	40	魚の香味焼き	さば・40g(骨)	40	煮魚	まこがれい・40	40		鶏卵	25	回鍋肉	若鶏もも 皮なし	20				蒸し鶏肉あんかけ	若鶏もも 皮なし	30	
		食塩	0.2		減塩しょうゆ(5		生姜	3		ほうれん草(ゆ)	20		キャベツ	70				食塩	0.15		
		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(10		さやえんどう(4		ピーマン	10				生姜	2		
		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	2.5		上白糖	2		葱	5		葱	15	和風豆	木綿豆腐	40		玉葱	40	
		鶏卵	5		生姜	1		合成清酒	1.5		かつお・昆布だ	150		菜種油	2	腐ハン	鶏ひき肉	30		ピーマン	10	
		調合油	1		サニーレタス	8		みりん風調味料	1.5		減塩しょうゆ(10		減塩みそ	8	バーグ	玉葱	40		菜種油	1	
		ケチャップ	5		レモン	8		人参 皮剥	20		みりん風調味料	2.5		上白糖	1		鶏卵	3		減塩しょうゆ(5	
		ブロッコリー	20		キャベツ	30	木の葉焼き	じゃが芋	50		スナップえんど	10		鶏ガラスープ	0.5		なが芋	5		煮干しだし	30	
		サニーレタス	8	炒め物	玉葱	20	お浸し	合挽肉	5				南瓜の煮物	かぼちゃ	60		片栗粉	3		上白糖	1	
	野菜炒め	チンゲンサイ	50		人参 皮剥	10		玉葱	40		じゃが芋	50		減塩しょうゆ(2.5		食塩	0.3		片栗粉	1	
		ぶなしめじ	25		ピーマン	8		食塩	0.3		合挽肉	5		上白糖	0.5		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	
		黄ピーマン	5		ピーマン	8		無塩バター	3		玉葱	40		煮干しだし	15		菜種油	2	桜ポテト	じゃが芋	50	
		菜種油	1		調合油	1	梅肉和え	キャベツ	25		食塩	0.3		ソースパック	5		大根 皮剥	30		食塩	0.1	
		かき油	3		食塩	0.3		ソー	5		人参 皮剥	20					しそ	1		食塩	0.1	
		合成清酒	1		白こしょう	0.01		梅干し(調味漬)	1		スナップえんど	10					減塩正油パック	5		白こしょう	0.01	
	お浸し	えのき茸	10	野菜サラダ	カリフラワー	30	はんぺん	きゅうり	40	ピーナツ和え	白菜	60	ほうれん草の煮物	ほうれん草	40		大根 皮剥	30		グリピース	5	
		白菜	40		きゅうり	15	はんぺん	しそ	0.3		ピーナツ和え	5		減塩しょうゆ(2.5		煮干しだし	30		煮干しだし	150	
					はんぺん	20	マヨネーズ	梅干し(調味漬)	1		ピーナツ和え	5		ほうれん草の煮物	ほうれん草	40		若鶏もも 皮なし	20		大根 皮剥	50
					マヨネーズ	5		削り節	0.2		ピーナツ和え	5		あえ物		ポトフ	じゃが芋	60	煮物	大根 皮剥	50	
								削り節	0.2		ピーナツ和え	5		焼きな			コンソメ	0.5		さやえんどう	3	
								削り節	0.2		ピーナツ和え	5								さやえんどう	3	

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	2月15日(木)		2月16日(金)		2月17日(土)		2月18日(日)		2月19日(月)		2月20日(火)		2月21日(水)		
昼		減塩しょうゆ (2.5 かつおだし 1		トマト 30 カットわかめ 0.5 いりごま 0.5 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01	ネーズ 焼き ぶどう 60		果物 パインアップル 60		す 小葱 2 減塩しょうゆ (2.5		食塩 0.3 パセリ(粉) 0.5		減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 削り節 0.5		
	もずく 酢	もずく 50 レモン(果汁) 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 3	里芋田 菜	さやえんどう 3 里芋 40 減塩みそ 7 上白糖 3					果物 ネーブル 60	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 減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01	湯豆腐	木綿豆腐 25 減塩正油パック 5 葱 2 りんご 60		
果物	ネーブル	60									果物 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	
魚南蛮 漬け	そい 40g(骨) 40 食塩 0.2 薄力粉 1等 3 菜種油 5 玉葱 40 人参 皮剥 5 ピーマン 10 減塩しょうゆ (5 穀物酢 5 上白糖 2	鶏の生 姜焼き	若鶏むね皮なし 40 生姜 3 減塩しょうゆ (5 合成清酒 2.5 菜種油 1 人参 皮剥 5 キャベツ 20 マヨネーズパツ 10	ミート ローフ	豚ひき肉 30 パン粉(乾燥) 2 牛乳 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 玉葱 60 人参 皮剥 5 グリんピース 3 鶏卵 3 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 無塩バター 1 上白糖 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 10	魚塩焼 き	そい 40g(骨) 40 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩しょうゆ (2.5 バター 50 なが芋 50 黄ピーマン 10 減塩しょうゆ (2.5 無塩バター 1 きょうな 10 キャベツ 30 ミニトマト 15 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01	えびバ ター焼 き	尾付きえび 40 白こしょう 0.01 無塩バター 4 トマト 15 サラダ菜 5 マヨネーズパツ 10	茶椀蒸 し	鶏卵 50 煮干しだし 50 かつおだし 50 若鶏ささ身 10 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	焼き魚 チリソ ース	まだら・40g 40 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 ケチャップ 5 穀物酢 1.25 減塩しょうゆ (1.25 上白糖 1 合成清酒 1.25 ごま油 0.5 にんにく 0.5 生姜 0.5 葱 20 片栗粉 1 サニーレタス 5	魚塩焼 き	あかうお・40g 40 食塩 0.2 大根 皮剥 50 しそ 0.5 減塩正油パック 5
そぼろ 煮	鶏ひき肉 10 じゃが芋 50 さやいんげん (10 煮干しだし 15 減塩しょうゆ (5 上白糖 1	煮物	かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (10 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15	あちゃ ら漬け	かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 真昆布 0.3 食塩 0.3 上白糖 3 穀物酢 5 煮干しだし 1 蒸し鶏 のサラ ダ		野菜サ ラダ	きょうな 10 キャベツ 30 ミニトマト 15 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01	もやし のナム ル	鶏卵 20 木綿豆腐 40 中力粉 2等 5 脱脂粉乳 3 大根 皮剥 20 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 煮干しだし 15	もやし 小松菜 10 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	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 0.5 とびっこ 3 卵とじ 鶏卵 20 玉葱 20 葱 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01	筑前煮	若鶏もも 皮なし 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
サラダ	キャベツ 50 人参 皮剥 5 マヨネーズ 8 レモン(果汁) 1.5 濃口醤油 1 白こしょう 0.01	のおか か和え	減塩しょうゆ (2.5	中華風 酢物	緑豆春雨 5 きくらげ(乾) 0.5 たけのこ 水煮 15 人参 皮剥 5		団子の 煮物	鶏ひき肉 20 木綿豆腐 40 中力粉 2等 5 脱脂粉乳 3 大根 皮剥 20 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 煮干しだし 15	もやし のナム ル	白菜 50 減塩しょうゆ (2.5 かつお・昆布だ 5	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 0.5 とびっこ 3 卵とじ 鶏卵 20 玉葱 20 葱 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01	デザート ト	青りんごゼリー 60	
卵とじ	鶏卵 25 玉葱 40 生椎茸 5 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01		鶏卵 20 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 2 ごま油 1		ささ身 10 レタス 20 トマト 20 海藻サラダ 1 ごま油 1 減塩しょうゆ (5 穀物酢 5 上白糖 1				お浸し	白菜 50 減塩しょうゆ (2.5 かつお・昆布だ 5	杏仁フ ルーツ	杏仁フルーツ 60			

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	2月15日(木)		2月16日(金)		2月17日(土)		2月18日(日)		2月19日(月)		2月20日(火)		2月21日(水)																			
夕					白こしょう	0.01																										
					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	1566 kcal	蛋白質	53.9 g	エネルギー	1541 kcal	蛋白質	54.3 g	エネルギー	1561 kcal	蛋白質	58.0 g	エネルギー	1400 kcal	蛋白質	53.6 g	エネルギー	1449 kcal	蛋白質	56.2 g	エネルギー	1477 kcal	蛋白質	56.1 g	エネルギー	1467 kcal	蛋白質	54.9 g				
	脂質	35.2 g	炭水化	252.5 g	脂質	35.9 g	炭水化	244.2 g	脂質	38.4 g	炭水化	242.1 g	脂質	23.9 g	炭水化	235.1 g	脂質	35.3 g	炭水化	219.9 g	脂質	33.9 g	炭水化	228.5 g	脂質	33.9 g	炭水化	228.5 g	脂質	24.4 g	炭水化	252.9 g
	塩分	5.7 g			塩分	5.7 g			塩分	5.9 g			塩分	5.9 g			塩分	5.6 g			塩分	5.8 g			塩分	5.8 g			塩分	5.7 g		

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	2月22日(木)			2月23日(金)			2月24日(土)			2月25日(日)			2月26日(月)			2月27日(火)			2月28日(水)							
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					
	小松菜の炒煮	小松菜 赤ピーマン 凍り豆腐 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖	40 20 1 1 2.5 1	焼き魚	あかうお・20g 食塩 しそ	20 0.1 1	切り干し大根	切干し大根 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖	6 10 1 2.5 0.5	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 上白糖 合成清酒 みりん風調味料	50 30 5 5 1 1 1	野菜炒り卵	鶏卵 かつおだし キャベツ グリーンアスパ 人参 皮剥 食塩	50 5 20 10 10 0.5	五目煮	さつま揚げ 大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん 減塩しょうゆ 上白糖 煮干しだし	20 50 10 10 2.5 1 20	鮭甘塩焼き	秋鮭塩焼き(骨) しそ	20 1					
	茹で卵のマヨネーズ和え	鶏卵 マヨネーズ パセリ	25 5 0.2	カリフラワー	人参 皮剥 カリフラワー 減塩しょうゆ 上白糖	5 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 白こしょう	30 5 5 5 3 0.2 0.01	きゅうり 梅干し(調味漬) 肉和え 上白糖	30 2 0.5 0.2	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	チンゲン菜の炒め煮	チンゲンサイ 玉葱 赤ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖	40 20 10 1 5 1	塩たらの白菜のお浸し	たらこ しそ 白菜の白菜 減塩しょうゆ かつお節	5 1 60 2.5 0.5	キャベツ ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.2 0.01				
	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	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	みそ汁	さやえんどう 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150	ねり梅	梅びしお	5	みそ汁	ほうれん草 カットわかめ 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 0.5 2 10 150	木綿豆腐 カットわかめ 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 0.5 2 10 150	貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	5 2 10 150	
	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	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・プレー	125		
昼	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	全粥	精白米	70	バターロール	ロールパン	60	全粥	精白米	70					
	吉野鶏	若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ 合成清酒 片栗粉 サニーレタス レモン	40 5 1 1 5 10	三平汁	まだら・40g 木綿豆腐 じゃが芋 大根 皮剥 人参 皮剥 小松菜 葱 生姜 食塩	40 50 50 40 20 20 10 0.5 1	焼き魚	さけ・30g(骨) 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック じゃが芋 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖	30 40 0.5 5 40 10 1 5 1	蒸し野菜	尾付きえび 有塩バター さつま芋 キャベツ 玉葱 人参 皮剥 食塩 減塩正油パック	20 3 20 30 30 5 0.1 5	煮魚	まごがれい・40 生姜 減塩しょうゆ 上白糖 合成清酒 里芋 小松菜	40 2 5 1 2.5 20 20	グラタンの無塩バター	若鶏もも 皮なし 尾なしえび 玉葱 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 食塩	30 20 30 10 80 0.5 0.3	チキンロール	鶏ひき肉 食塩 白こしょう 鶏卵 玉葱 人参 皮剥 パン粉(乾燥) 菜種油 ケチャップ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 食塩	30 0.3 0.01 5 20 10 3 1 5 0.2					
	大根なます	大根 皮剥 はつかだいこん きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	40 5 10 5 3 0.3	味噌炒め	するめいか キャベツ もやし 人参 皮剥 減塩みそ 無塩バター	20 30 20 5 5 3	野菜サラダ	きゅうり 大根 皮剥 マヨネーズ 卵豆腐 煮干しだし 減塩しょうゆ 生姜	30 30 8 25 25 2 2	肉じゃが	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱 人参 皮剥	40 10 20 10	酢の物	かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥 穀物酢	40 10 5 5	フレンチサラダ	キャベツ ゆで 黄ピーマン トマト 穀物酢 調合油 食塩 白こしょう	40 5 20 5 3 0.2 0.01	サラダ	レタス きゅうり はつかだいこん 穀物酢	10 40 5 5					

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	2月22日(木)		2月23日(金)		2月24日(土)		2月25日(日)		2月26日(月)		2月27日(火)		2月28日(水)	
夕						みりん風調味料 2.5				白こしょう 0.01				切りみつば 2 減塩しょうゆ(食塩) 5 昆布だし 0.2 かつおだし 15
栄養価	1520 kcal	蛋白質 51.8 g	1521 kcal	蛋白質 58.7 g	1559 kcal	蛋白質 58.9 g	1468 kcal	蛋白質 56.2 g	1572 kcal	蛋白質 55.8 g	1473 kcal	蛋白質 55.3 g	1585 kcal	蛋白質 57.4 g
	脂質 39.1 g	炭水化 233.6 g	脂質 32.2 g	炭水化 241.3 g	脂質 37.9 g	炭水化 238.0 g	脂質 23.2 g	炭水化 253.9 g	脂質 39.4 g	炭水化 240.0 g	脂質 35.9 g	炭水化 227.1 g	脂質 36.1 g	炭水化 250.7 g
	塩分 5.5 g		塩分 5.9 g		塩分 5.7 g		塩分 5.9 g		塩分 5.6 g		塩分 5.7 g		塩分 5.9 g	