

軟菜食塩分6g

献立表(週間)

	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	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		
	きんぴら風	じゃが芋 40 人参 皮剥 10 ごま油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 いりごま 1	野菜ソテー	キャベツ 50 玉葱 20 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	野菜卵炒め	鶏卵 25 ほうれん草 40 玉葱 60 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	五目ひじき	ひじき 6 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 1 煮干しだし 10	豆腐そぼろけ	木綿豆腐 75 鶏ひき肉 20 ごま油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 合成清酒 1 さやいんげん(10	蒸し豆腐	木綿豆腐 50 削り節 1 減塩正油パック 5	白菜の軟らか煮	白菜 100 人参 皮剥 10 さやえんどう 6 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 煮干しだし 30	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
	卵焼き	鶏卵 25 食塩 0.1 上白糖 0.05 菜種油 0.5 パセリ 1	鶏肉照焼き	若鶏もも 皮なし 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1.5 ブロッコリー 30	ひじき	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 1 煮干しだし 10	炒煮	もやし 70 ピーマン 5 人参 皮剥 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	炒煮	もやし 70 ピーマン 5 人参 皮剥 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	炒煮	もやし 70 ピーマン 5 人参 皮剥 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	温泉卵	温泉卵 50 温泉卵のたれ 4	みりん風調味料	みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15
	野菜サラダ	きょうな 3 カリフラワー 30 玉葱 10 黄ピーマン 5 穀物酢 5 上白糖 0.5 調合油 3 食塩 0.2 黒こしょう 0.01	みそ汁	小松菜 20 もやし 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	佃煮	減塩あまのり佃煮 8 キャベツ 30 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	キャベツ 30 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	チンゲンサイ 20 大根 皮剥 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	漬物	なす しば漬 10	みそ汁	もやし 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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	キャベツ 30 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	たいみそ	たいみそ 10	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	一夜漬け	なす 30 刻み昆布 0.2 食塩 0.2
	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	ジョア	ジョア・ストロ 125
昼	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	鶏そうめん	そうめん ゆで 200 ささ身 20	全粥	精白米 70	パン	南瓜パン40g 40 ロールパン 30	全粥	精白米 70		
	ハヤシシチュー	若鶏むね皮なし 40 玉葱 100 菜種油 3 ハヤシルウ 9 ウスターソース 2.5 ケチャップ 2.5 上白糖 1 白こしょう 0.01 無塩バター 3 グリーンピース 5	魚の生姜焼き	さわら・40g(40 食塩 0.2 減塩しょうゆ(5 合成清酒 5 生姜 3 サニーレタス 3 レモン 10	鶏の照り焼き	若鶏もも 皮なし 30 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	南瓜サラダ	かぼちゃ(ゆで) 70 きゅうり 10 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01 サニーレタス 8	全粥	精白米 70	パン	南瓜パン40g 40 ロールパン 30	全粥	精白米 70	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
	グリーンサラダ	レタス 20 ブロッコリー 40 トマト 15 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5	冷奴	木綿豆腐 50 かつお節 0.5 小葱 1	菜の花	和種なばな 40 焼き竹輪 10 マヨネーズ 5	中華はるさめ	緑豆春雨 2 人参 皮剥 2 穀物酢 5	全粥	精白米 70	パン	マカロニ 乾 10 ニグラ 20 タン 20 マッシュルーム 10 無塩バター 3 薄力粉 1等 8 牛乳 1000ml 80 食塩 0.3 パン粉(乾燥) 0.5 パルメザンチー 0.5 パセリ(粉) 0.2	全粥	精白米 70	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

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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		調合油 3 白こしょう 0.01	果物	減塩正油パック 5 バナナ 100	お浸し	粉わさび 0.5 糸みつば 40 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.2	果物	食塩 0.2 上白糖 1 ごま油 2 キウイフルーツ 40	の酔の	きゅうり 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	磯和え	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	野菜サ	ブロッコリー 60 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			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						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 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2		
	果物	キウイフルーツ 40								果物	ネーブル 60	果物	バナナ 100	果物	パイナップル 75	
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
	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	魚のおろしあん	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 生姜 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 片栗粉 1	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	鶏肉ケチャップ煮	若鶏もも 皮な 40 玉葱 40 人参 皮剥 10 食塩 0.2 ケチャップ 10 ウスターソース 2.5 クリーム(植物 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン 10	焼き魚	ほっけ・40g(40 レモン 8 サラダ菜 6 減塩正油パック 5	揚げ鶏	若鶏もも 皮な 40 ネギソ 減塩しょうゆ(2.5 ース 合成清酒 2.5 鶏卵 3 薄力粉 1等 5 菜種油 6 いりごま 1 葱 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15		
	ホタテのオイスターソース	ベビーホタテ 30 玉葱 30 人参 皮剥 10 ピーマン 5 ごま油 1 中華味 0.5 かき油 3 白こしょう 0.01	野菜サ	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	สปาゲ	สปาゲティ 乾 6 きゅうり 20 ロースハム 5 マヨネーズ 10	めかぶ	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	温野菜	スナッフえんど 30 人参 皮剥 8 カリフラワー 30 マヨネーズ 15 上白糖 1 いりごま 1	長芋の煮物	なが芋 50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 15	チンゲ	チンゲンサイ 50 ン菜ゴ 減塩しょうゆ(2.5 マ和え 上白糖 0.5 ごま 1	炊き合	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4
	きんとん	さつまい 50 上白糖 3	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	スパゲ	สปาゲティ 乾 6 きゅうり 20 ロースハム 5 マヨネーズ 10	卵とじ	鶏卵 25 キャベツ 40 小葱 2		温野菜	スナッフえんど 30 人参 皮剥 8 カリフラワー 30 マヨネーズ 15 上白糖 1 いりごま 1	酢みそ添え	むきあさり 10 カットわかめ 0.5 葱 40 穀物酢 2.5 減塩みそ 3 上白糖 3	ポテト	じゃが芋 50 きゅうり 10 人参 皮剥 5 マヨネーズ 8 食塩 0.2 白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5	
	海藻サ	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	大根の味噌煮	大根 皮剥 60 大根 葉 20 減塩みそ 8 上白糖 2 煮干しだし 5	サラダ	カリフ 40 カリフラワー 40 人参 皮剥 10 淡口醤油 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 ゆず(果皮) 1	卵とじ	鶏卵 25 キャベツ 40 小葱 2	ソテー	ほうれん草 20 玉葱 30 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01			とろろ	かつとろろ昆布 1 きゅうり 40		

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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														減塩しょうゆ(5 穀物酢 2.5
栄養価	1562 kcal	蛋白質 55.8 g	1565 kcal	蛋白質 59.3 g	1564 kcal	蛋白質 55.5 g	1477 kcal	蛋白質 58.3 g	1495 kcal	蛋白質 58.2 g	1508 kcal	蛋白質 57.9 g	1541 kcal	蛋白質 51.5 g
	脂質 34.6 g	炭水化 250.1 g	脂質 37.6 g	炭水化 241.4 g	脂質 32.4 g	炭水化 259.4 g	脂質 37.4 g	炭水化 218.3 g	脂質 33.0 g	炭水化 235.2 g	脂質 38.4 g	炭水化 229.2 g	脂質 33.8 g	炭水化 251.2 g
	塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.4 g		塩分 5.8 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.9 g	

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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	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	
	焼き魚	さけ・20g(骨)	20	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	50	鶏ささ身	ささ身	20	オイス	鶏ひき肉	30	豆腐と焼き豆腐	焼き豆腐	25	スクラ	鶏卵	50	白菜のスープ	白菜	70	
		食塩	0.1		ほうれん草	10	味の素	合成清酒	0.5	ターソ	キャベツ	50	もやし	もやし	30	ンブル	牛乳	10		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	のソテ	人参皮剥	10	エッグ	無塩バター	1	煮	さやえんどう	5	
	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	ー	ピーマン	10		食塩	0.2		コンソメ	0.5	
		人参皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5		濃口醤油	0.5		ごま油	1		菜種油	2		白こしょう	0.01		食塩	0.2	
		乾椎茸	0.5		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		片栗粉	1	
		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(5		上白糖	1				
		減塩しょうゆ(2.5		煮干しだし	30		豆腐の	木綿豆腐	25	ブロッ	ブロッコリー	40		上白糖	1	きんぴら風			焼き魚	ほっけ・20g(20
		上白糖	1		塩たらこ	10		五目煮	人参皮剥	10	コリー	玉葱	10	煮物	焼き竹輪	10		いんげんゆで	8		食塩	0.1
		煮干しだし	15		しそ	0.5		大根皮剥	30	のサラ	かにかま	5		大根皮剥	40		減塩しょうゆ(2.5		しそ	0.5	
								さやいんげん(10	ダ	マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1		漬物	パリッコ	10
	みそ汁	白菜	30	ごま和え	白菜	50		減塩しょうゆ(2.5	あさり	むきあさり	10		上白糖	1		もずく	もずく	50	みそ汁	もやし	20
		淡色辛みそ	10		いりごま	1		上白糖	1	の佃煮	生姜	3	なすの漬物	なす	20		の酢物		5		玉葱	10
		煮干しだし	150		減塩しょうゆ(2.5		片栗粉	1		減塩しょうゆ(2.5		食塩	0.1		上白糖	3		淡色辛みそ	10	
					上白糖	0.5					上白糖	2		ゆかり	0.3		減塩しょうゆ(2.5		煮干しだし	150	
	浅漬け	きゅうり	20	みそ汁	チンゲンサイ	20	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8													
		食塩	0.2		なす	20				みそ汁	木綿豆腐	30	みそ汁	棒麩	2	みそ汁	葉大根・葉、生	20	ジョア	ジョア・プレー	125	
					淡色辛みそ	10		みそ汁	キャベツ	20	小松菜	10		小葱	2		人参皮剥	5				
					煮干しだし	150			人参皮剥	10	淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10				
									煮干しだし	150	煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150				
					牛乳	180											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	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	全粥	精白米	70	ハンバーガー	バンズパン50g	50	全粥	精白米	70	
	肉鍋	若鶏もも皮な	40	シチュウ	若鶏もも皮な	20	魚塩麩焼き	あかうお・60g	60		若鶏もも皮な	20		合挽肉	40		玉葱	40	魚のトマトソース煮	さば・40g	40	
		玉葱	40		玉葱	40		塩こうじ	3		食塩	0.5		鶏肉ごま焼き	30		人参皮剥	8		ケチャップ	5	
		人参皮剥	20		人参皮剥	20		合成清酒	3		鶏ガラスープ	0.15		生姜	1.5		鶏卵	5		コンソメ	0.2	
		白菜	60		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	1		パン粉(乾燥)	5		上白糖	1	
		葱	15		薄力粉1等	5		しそ	0.5		淡口醤油	0.5		減塩しょうゆ(2.5		白こしょう	0.01		玉葱	20	
		減塩しょうゆ(10		牛乳	40					小葱	5		みりん風調味料	1.25		菜種油	1		トマト	30	
		上白糖	1		コンソメ	0.5	大根なます	大根皮剥	50	魚パン	まだら・30g(30		いりごま	1		ケチャップ	8		ケチャップ	5	
		煮干しだし	30		食塩	1		人参皮剥	10	粉焼き	白こしょう	0.01		調合油	0.5		キャベツ	20		白こしょう	0.01	
		みりん風調味料	2.5		白こしょう	0.01		穀物酢	5		パン粉(乾燥)	3		カリフラワー	20		サラダ菜	3		コンソメ	0.5	
					クリーム(植物	10		上白糖	3		菜種油	1								ブロッコリー	40	
								食塩	0.2		キャベツゆで	20	大根の煮物	大根皮剥	50	マッシ	じゃが芋	60				
								いりごま	0.5		人参皮剥(ゆ	5		人参皮剥	10	ユポテ	豆乳	10	さつま芋サラダ	さつま芋	50	
								ミニトマト	15		ソースパック	5		さやいんげん(10	ト	食塩	0.3		玉葱	10	
								ブロッコリー	20	ビーフ	ビーフン	5		減塩しょうゆ(2.5		野菜サラダ	レタス	30		きゅうり	15
								鶏卵	25	ンソテ	玉葱	40	スイー	上白糖	1			きゅうり	15		マヨネーズ	5
								穀物酢	5	ー	ピーマン	8	トポテ	かつお・昆布だ	20			ミニトマト	15		食塩	0
								調合油	3		菜種油	1	ト	上白糖	5			鶏卵	25		白こしょう	0.3
								減塩しょうゆ(2.5		食塩	0.3		牛乳	10	春雨サ	緑豆春雨	6		穀物酢	5	
								白こしょう	0.01		黒こしょう	0.01		シナモン	0.3	ラダ	きゅうり	20		卵とじ	鶏卵	20
																	人参皮剥	5		人参皮剥	10	

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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	長芋の オスター 炒め	なが芋 大根 葉 無塩バター 合成清酒 かき油 食塩	60 10 3 2 2 0.2	ソテー 緑豆春雨 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	5 10 1 0.2 0.01	二色浸 し 果物	白菜 小松菜 減塩しょうゆ() みりん風調味料 りんご	30 30 5 1 60	果物 パイナップル	75	芋マッ シュ	ローズハム マヨネーズ じゃが芋 食塩 無塩バター 牛乳 白こしょう パセリ	5 10 50 0.2 3 5 0.01 0.5	野菜ジ ユース	きになる野菜() キウイフルーツ	125 50	果物	生椎茸 小葱 菜種油 食塩 白こしょう	10 5 1 0.2 0.01	果物 バナナ	100	薄力粉 1等 鶏卵 上白糖 有塩バター ベーキングパウ ミルクココア	12 5 10 6 0.1 1														
夕	全粥 蒸し帆 立のバ ター醬 油	精白米 ホタテ貝柱 ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン 有塩バター 濃口醤油	70 60 30 10 10 3 5	全粥 煮魚 まこがれい・40 生姜 減塩しょうゆ() 上白糖 合成清酒 人参 皮剥 小松菜	70 40 2 7.5 1.5 2.5 15 50	全粥 精白米 鶏肉卵 とじ	精白米 若鶏もも 皮な 玉葱 上白糖 みりん風調味料 減塩しょうゆ() 煮干しだし 鶏卵	70 30 50 1 2.5 7.5 30 50	全粥 精白米 すき焼 若鶏もも 皮な 焼き豆腐 白菜 葱 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	70 20 30 40 15 8 3 10 2 2.5 2.5	全粥 精白米 魚西京 焼	精白米 そい 40g(骨 減塩みそ 上白糖 みりん風調味料 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	70 40 3.3 0.3 1.7 40 0.5 5	全粥 精白米 照焼魚 まだら・40g() 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	70 40 2.5 0.5 1.3 0.5 40 1 5	全粥 精白米 鶏肉の 塩麴焼 き 葱 生姜 合成清酒 サラダ菜 トマト	70 40 10 10 1 1 5 15	全粥 精白米 里芋田 菜	精白米 里芋 さやえんどう 減塩みそ きゅうり はつかだいこん レタス 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ() 白こしょう	60 0.2 5 25 5 20 5 3 2.5 0.01	全粥 精白米 焼き茄 子 減塩正油パック 野菜サ ラダ	60 0.2 5 1 1 30 20 2.5 0.5	全粥 精白米 ひんげんサイ 人参 皮剥 菜種油 食塩	70 60 10 2 0.2	全粥 精白米 煮物 じゃが芋 ゆで 玉葱 減塩しょうゆ() 上白糖 かつお・昆布だ	70 60 20 2.5 0.5 20	全粥 精白米 煮物 西洋かぼちゃ() 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	70 50 2.5 1 10	全粥 精白米 もやし もやし さやえんどう 削り節 かあえ	70 30 4 0.5 2.5	全粥 精白米 茶碗蒸 し	精白米 チンゲンサイ 人参 皮剥 無塩バター 食塩 なが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 減塩しょうゆ() くり 甘露煮 なると 食塩 かつお・昆布だ 鶏卵 合成清酒 みりん風調味料	70 60 10 1 0.2 40 10 3 5 2.5 6 10 0.2 100 50 1 1	全粥 精白米 さつま 芋の甘 煮 もやし の和え 物 豆腐生 姜あん かけ かつお・昆布だ 減塩しょうゆ() 片栗粉	70 45 0.1 5 60 5 5 2.5 0.3 50 0.5 15 5 1	全粥 精白米 じゃが芋 マンポ テト 食塩 白こしょう パセリ 湯葉と 小松菜 のお浸 し 乾椎茸 生姜 酢の物 カットわかめ 玉葱 葱 穀物酢 減塩しょうゆ() 上白糖	70 40 20 2 0.01 0.5 10 50 2.5 1 0.2 5 5 2.5 3
栄養 価	1420 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 24.3 g 炭水化 238.3 g 塩分 5.8 g			1508 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 31.2 g 炭水化 246.0 g 塩分 5.8 g			1519 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 32.4 g 炭水化 240.8 g 塩分 5.6 g			1496 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 28.5 g 炭水化 246.4 g 塩分 5.5 g			1570 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 35.5 g 炭水化 252.0 g 塩分 5.7 g			1488 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 36.7 g 炭水化 226.0 g 塩分 5.6 g			1594 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 30.8 g 炭水化 266.3 g 塩分 5.8 g																		

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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														さらしあん 5 上白糖 5 食塩 0.15
栄養価	1523 kcal	蛋白質 55.8 g	1498 kcal	蛋白質 57.1 g	1476 kcal	蛋白質 57.3 g	1436 kcal	蛋白質 58.4 g	1578 kcal	蛋白質 58.3 g	1422 kcal	蛋白質 54.1 g	1591 kcal	蛋白質 58.5 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 29.2 g	炭水化 240.5 g	脂質 24.8 g	炭水化 241.7 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 34.9 g	炭水化 256.7 g
	塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.6 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

	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	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 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	30	鶏ささ 身の中 華炒め	若鶏ささ身 20 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	20	焼き魚	ほっけ・40g(40) 食塩 0.1 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	40	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	25	干草焼 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	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	50	野菜ソ テー	小松菜 10 人参 皮剥 10 玉葱 10 人参 皮剥 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 0.5 ごま 1	10	小松菜 10 人参 皮剥 10 玉葱 10 人参 皮剥 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 0.5 ごま 1	50	
	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	50	塩たら こ	たらこ 10 しそ 0.5	10	とろろ 芋	なが芋 60 煮干しだし 5 減塩しょうゆ(2.5) 焼きのり 0.2	60	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 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	キャベツ 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	5	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	20	
	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	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	20	漬物	なす 30 食塩 0.2	30	みそ汁	玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	20	のり佃 煮	減塩あまのり佃 8	8	練り梅	うめびしお 8	8	みそ汁	大根 葉 5 なす(皮なし) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	5	なす(皮なし) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	20	
	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 きゅうり 30	5	牛乳	牛乳 180	180	牛乳	牛乳 180	180	のり佃 煮	減塩あまのり佃 8	8
	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	牛乳	牛乳 180	180	ジョア	ジョア・プレー 125	125	ジョア	ジョア・プレー 125	125	ジョア	ジョア・プレー 125	125
昼	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	200	魚の照 り焼き	そい 30g(骨) 30 帆立バ ター焼 き 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	70	帆立バ ター焼 き	ホタテ貝柱 30 白こしょう 0.01 無塩バター 2 キャベツ 20 サラダ菜 3 ソースパック 5	30	魚の葱 ソース	さけ・40g(骨) 40 生姜 3 葱 20 減塩しょうゆ(2.5) 穀物酢 5 レモン(果汁) 2 ごま油 1 ブロッコリー 40 マヨネーズ 10	40	さけ・40g(骨) 40 生姜 3 葱 20 減塩しょうゆ(2.5) 穀物酢 5 レモン(果汁) 2 ごま油 1 ブロッコリー 40 マヨネーズ 10	40	
	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	50	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	30	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) 食塩 0.1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 貝割大根・芽 3	50	吉野鶏	若鶏もも 皮なし 50 上白糖 0.5 減塩しょうゆ(5) 片栗粉 5 サラダ菜 3	50	煮物	じゃが芋 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	70	ポトフ	若鶏もも 皮なし 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 25 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 煮干しだし 15	25			
	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 さやえんどう 4	20	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 茄子の 炒め煮 5 なす(皮なし) 50 さやえんどう 5 有塩バター 1 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 0.5	60	みそ炒 め	若鶏もも 皮なし 20 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	20	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	50	ソテー	さやえんどう 10 もやし 40 菜種油 1 食塩 0.3	60	焼き芋	さつま芋 60	60	玉葱の マリネ	玉葱 45 人参 皮剥 5 オリーブ油 1	45	果物	パインアップル 60	60

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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	ゴマ和え	小松菜 ゆで 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 ごま 0.5	50	白菜の お浸し	白菜 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1	10	穀物酢 食塩 白こしょう パセリ(粉)	3 0.2 0.01 0.1				果物盛 り合わせ	キウイフルーツ パイナップル みかん缶詰(果)	10 20 10	白こしょう 0.01	フルーツ杏仁	調合油 食塩 白こしょう	3 0.3 0.01	お浸し	ほうれん草 減塩しょうゆ(2.5	50 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	30	果物	バレンシアオレ	60	ソテー さやえんどう えのき茸 菜種油 食塩	20 20 1 0.2											煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 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			
	果物	りんご	60				果物	キウイフルーツ	40										果物	キウイフルーツ	40			
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) 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	30 40 1 5	エビの バター 焼き	尾付きえび さつま芋 ピーマン 食塩 白こしょう 有塩バター マヨネーズ レタス	20 20 5 0.2 0.01 5 10 5	鶏肉と 野菜の 旨煮	若鶏もも 皮な じゃが芋 人参 皮剥 生椎茸 さやえんどう 菜種油 合成清酒 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 煮干しだし	30 80 20 20 5 3 2.5 2 30	焼き魚 白こしょう 玉葱 人参 皮剥 菜種油 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	40 0.01 30 10 2 2.5 2.5 2.5 3	チキン ソテー	若鶏もも 皮な 食塩 白こしょう 菜種油 ブリーツレタス ブロッコリー マヨネーズ ケチャップパッ	60 0.2 0.01 2 5 30 5 8	魚塩焼 き	ほっけ・40g(40 トマト サラダ菜 減塩正油パック	40 15 5 5	煮物	じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 上白糖 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 15 1 3	えび焼 き	尾付きえび 食塩 かぼちゃ ピーマン 菜種油 減塩正油パック	40 0.2 40 10 1 5	
	みそおでん	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 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	40 25 15 20 5 2.5 1 2.5	サラダ	キャベツ ゆで ブロッコリー ミニトマト 鶏卵 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	30 20 15 25 5 3 2.5 0.01	煮物	白菜 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	70 5 5 1	炒り豆 腐	木綿豆腐 人参 皮剥 葱 無塩バター 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	50 10 10 3 5 15 10	わかめ 酢正油	きゅうり カットわかめ 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ(2.5 生姜 1.5	40 0.5 5 3 2.5 1.5	白和え	しぼり豆腐 いりごま 減塩みそ 上白糖 ほうれん草 人参 皮剥	40 1.5 8 4 50 10	煮物	じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 上白糖 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 15 1 3	炊き合 わせ	なが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	60 15 5 1 15 15 4
	もずくの酢物	もずく 生姜 穀物酢 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 3	50 2 5 2.5 3	鶏肉の 煮物	若鶏もも 皮な かぶ 皮剥 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 かつおだし 15	20 30 10 5 5 1 15	煮物	白菜 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	70 5 5 1	サラダ	レタス ミニトマト ブロッコリー マヨネーズパッ	10 20 30 10	エリンギ ギソテ	エリンギ にら オリーブ油 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	30 10 1 2.5 0.01	酢の物	白菜 きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	40 20 2.5 1 0.2	浅漬け	きゅうり キャベツ 人参 皮剥 食塩	15 15 5 0.3			
	椀物	茶そば 葱 乾椎茸 減塩しょうゆ(2.5 かつお・昆布だ 75	20 5 0.5 2.5 75	豆腐田 楽	木綿豆腐 減塩みそ はちみつ	50 5 5	煮物	白菜 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	70 5 5 1	サラダ	レタス ミニトマト ブロッコリー マヨネーズパッ	10 20 30 10	鳴門煮	カットわかめ 大根 皮剥 葱 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 15	0.5 40 5 2.5 15	白和え	しぼり豆腐 いりごま 減塩みそ 上白糖 ほうれん草 人参 皮剥	40 1.5 8 4 50 10	煮物	じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 上白糖 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 15 1 3	炊き合 わせ	なが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	60 15 5 1 15 15 4
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	1474 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 24.4 g 炭水化 251.5 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	1411 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 23.0 g 炭水化 242.4 g 塩分 5.2 g	1421 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 26.1 g 炭水化 232.2 g 塩分 5.5 g																	

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

		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	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						
		キャベツ	50		人参 皮剥	8		人参 皮剥	10						
		葱	10		さやえんどう	3		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					葱	2						
		煮干しだし	15	卵豆腐	鶏卵	20		減塩正油パック	5						
	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									
		上白糖	1		生姜	2	ゴマ和え	和種なばな	40						
		煮干しだし	10		減塩しょうゆ(2.5		ごま	4						
		小葱	3		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5						
					片栗粉	0.2		上白糖	0.5						
					しそ	0.5									
	おかか	チンゲンサイ	40				みそ汁	チンゲンサイ	20						
	和え	減塩しょうゆ(2.5	みそ汁	大根 葉	20		じゃが芋	40						
		上白糖	0.5		ぶなしめじ	10		淡色辛みそ	10						
		削り節	0.3		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150						
					煮干しだし	150									
	みそ汁	もやし	20				牛乳	牛乳	180						
		玉葱	10	漬物	パリッコ	5									
		淡色辛みそ	10		バナナ	100									
		煮干しだし	150	果物											
	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						
	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	まごがれい・40	40						
		食塩	0.2		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		サニーレタス	8		みりん風調味料	1.5						
		ケチャップ	5		レモン	8		人参 皮剥	20						
		ブロッコリー	20					スナップえんど	10						
		サニーレタス	8	炒め物	キャベツ	30									
					玉葱	20	お浸し	ほうれん草	50						
	野菜炒め	チンゲンサイ	50		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5						
		ぶなしめじ	25		ピーマン	8									
		黄ピーマン	5		調合油	1	梅肉和え	きゅうり	40						
		菜種油	1		食塩	0.3		しそ	0.3						
		かき油	3		白こしょう	0.01		梅干し(調味漬)	1						
		合成清酒	1		鶏ガラスープ	0.5		削り節	0.2						
	お浸し	えのき茸	10	野菜サラダ	カリフラワー	30	はんぺん	はんぺん	20						
		白菜	40		きゅうり	15	んまヨ	マヨネーズ	5						

