

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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	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
	豆腐の かにかま んかけ	木綿豆腐 50 かにかま 10 さやえんどう 5 生姜 2 淡口醤油 1 鶏ガラスープ 0.2 片栗粉 1	塩たら こと湯 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 50 しそ 0.5 減塩しょうゆ (2.5	さけ水煮缶詰 40 大根 皮剥 50 しそ 0.5 減塩しょうゆ (2.5	野菜卵 とじ 50 鶏卵 50 減塩しょうゆ (5 みりん風調味料 2.5	キャベツ 50 人参 皮剥 5 梅干し (調味漬 3 上白糖 1	二色浸 し 40 ピーマン 10 減塩しょうゆ (5 削り節 0.5	小松菜 40 の炒煮 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 20 食塩 0.1 しそ 1 いんげ 40 んソテ 10 ー 1	あかうお・20g 20 食塩 0.1 しそ 1 さやいんげん (40 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	切り干 6 切干し大根 10 の煮物 1 上白糖 0.5 煮干しだし 10 納豆 40 葱 2 減塩正油パック 5	精白米 70
	チンゲ ン菜の 和え物	チンゲンサイ 50 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1	野菜炒 め煮 10 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	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 5 人参 皮剥 5 梅干し (調味漬 3 上白糖 1	鶏卵 50 減塩しょうゆ (5 みりん風調味料 2.5	もやし 40 ピーマン 10 減塩しょうゆ (5 削り節 0.5	茹で卵 25 の Mayo 5 ネーズ 0.2 和え 1	鶏卵 25 マヨネーズ 5 パセリ 0.2	みそ汁 20 大根 葉 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	カリフ ラワー 30 の醤油 2.5 和え 0.5	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	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 0.3 白こしょう 0.01
	浅漬け	きゅうり 20 食塩 0.1	大豆と 昆布の 煮物 0.5	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 30 白菜 30 なす 10 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	酢物 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 いりごま 0.5	胡瓜の 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 30 大根 皮剥 5 貝割大根・芽 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 8 煮 8	みそ汁 20 大根 葉 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	みそ汁	大根 皮剥 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 1 棒麩 1 カットわかめ 0.5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 1 棒麩 1 カットわかめ 0.5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 150 煮干しだし 150	のり佃 煮 150	のり佃 煮 150	のり佃 煮 150	のり佃 煮 150	のり佃 煮 150	のり佃 煮 150	のり佃 煮 150	のり佃 煮 150	のり佃 煮 150
	ジョア	ジョア・ストロ 125	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	ジョア 125	ジョア・プレー 125	ジョア 125	ジョア 125	ジョア 125	ジョア 125	ジョア 125	ジョア 125	ジョア 125
昼	五目う どん	うどん ゆで 220 鶏卵 25 ほうれん草 (ゆ 20 さやえんどう (4 葱 5 かつお・昆布だ 150 減塩しょうゆ (10 みりん風調味料 2.5	全粥 70 回鍋肉 20	精白米 70 若鶏もも 皮な 20 キャベツ 70 ピーマン 10 葱 15 菜種油 2 減塩みそ 8 上白糖 1 鶏ガラスープ 0.5	パン : オレン ジロー ル 80 和風豆 40 腐ハン 30 バーグ 40 鶏卵 3 なが芋 5 片栗粉 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01 菜種油 2 大根 皮剥 30 しそ 1 減塩正油パック 5	オレンジロール 80 蒸し鶏 40 肉あん 2 かけ 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 上白糖 1 片栗粉 1	全粥 70 若鶏もも 皮な 40 食塩 0.2 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 上白糖 1 片栗粉 1	全粥 70 吉野鶏 60 若鶏もも 皮な 60 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 大根な 40 ます 5 きゅうり 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.3 西洋かぼちゃ 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 グリンピース 5	小豆粥 70 あずき 全粒・ 7 まだら・60g (60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 有塩バター 3 サラダ菜 5 ミニトマト 15 レモン 10 マヨネーズ 8 かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 上白糖 3 穀物酢 5 食塩 0.2	焼き魚 30 さけ・30g (骨 0.15 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5 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 30 ラダ 30 マヨネーズ 8	精白米 70	精白米 70	精白米 70	
	木の葉 焼き	じゃが芋 50 合挽肉 5 玉葱 40 食塩 0.3 無塩バター 3 キャベツ 25 ソースパック 5	南瓜の 煮物 60	かぼちゃ 60 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 15	木綿豆腐 40 鶏ひき肉 30 玉葱 40 鶏卵 3 なが芋 5 片栗粉 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01 菜種油 2 大根 皮剥 30 しそ 1 減塩正油パック 5	じゃが芋 50 たらこ 6 食塩 0.1 白こしょう 0.01 グリンピース 5	じゃが芋 50 たらこ 6 食塩 0.1 白こしょう 0.01 グリンピース 5	大根な 40 ます 5 きゅうり 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.3 西洋かぼちゃ 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 プロセスチーズ 5 パセリ (粉 0.1	大根 皮剥 40 はつかだいこん 5 きゅうり 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.3 西洋かぼちゃ 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 プロセスチーズ 5 パセリ (粉 0.1	酢の物 60 人参 皮剥 5 上白糖 3 穀物酢 5 食塩 0.2	かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 上白糖 3 穀物酢 5 食塩 0.2	菜の花 30 和種なばな ゆ 30 ホタテ貝柱 5 赤ピーマン 5	卵豆腐 25 鶏卵 25 煮干しだし 25 減塩しょうゆ (2	
	ピーナ ツ和え	白菜 60 ピーナツバター 5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1	ほうれ ん草の あえ物 40	ほうれん草 40 減塩しょうゆ (2.5	ポトフ 20 若鶏もも 皮な 20 じゃが芋 60 コンソメ 0.5	大根 皮剥 50 さやえんどう 3	大根 皮剥 50 さやえんどう 3	大根 皮剥 50 さやえんどう 3	大根 皮剥 50 さやえんどう 3	菜の花 30 和種なばな ゆ 30 ホタテ貝柱 5 赤ピーマン 5	卵豆腐 25 鶏卵 25 煮干しだし 25 減塩しょうゆ (2	菜の花 30 和種なばな ゆ 30 ホタテ貝柱 5 赤ピーマン 5	卵豆腐 25 鶏卵 25 煮干しだし 25 減塩しょうゆ (2	卵豆腐 25 鶏卵 25 煮干しだし 25 減塩しょうゆ (2

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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	果物	パインアップル 60	す	小葱 2 減塩しょうゆ (2.5	果物	ネーブル 60	イタリ	トマト 20 アンサ ラダ	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	食塩 0.3 パセリ (粉 0.5	湯豆腐	木綿豆腐 25 減塩正油パック 5 葱 2	味噌浸	カットわかめ 0.5 白菜 40 葱 3 減塩みそ 5 上白糖 0.3	物	オリーブ油 1 かき油 2 減塩しょうゆ (2.5	生姜 2 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 片栗粉 1 貝割大根・芽 5			
			果物	ネーブル 60	ジュース	キウイフルーツ 40 きになる野菜 (125	果物	りんご 60	りんご 60	果物	ネーブル 60	果物	生ふ 5 茶そば 10 小葱 3 減塩しょうゆ (5 昆布だし 15 かつおだし 15	果物	いちご 40	りんご 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	全粥	精白米 70		
	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	えびバ ター焼 き	尾付きえび 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 無塩バター 4 トマト 15	焼き魚	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	照焼魚	ぶり・40g (骨 40 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 大根 皮剥 50 しそ 1 減塩正油パック 5	筑前煮	若鶏もも 皮な 10 里芋 50 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	きんぴ ら風	じゃが芋 50 人参 皮剥 10 ごま油 1 上白糖 1 減塩しょうゆ (5 煮干しだし 15 いりごま 0.5	鶏肉の キャベ ツ炒め	若鶏もも 皮な 40 キャベツ 60 人参 皮剥 10 ピーマン 10 生姜 3 濃口醤油 5 合成清酒 5 上白糖 3 片栗粉 3 鶏ガラスープ 1 ごま油 1 白こしょう 0.01 ブロッコリー 20	鶏つく ねあん かけ	鶏ひき肉 30 玉葱 20 生椎茸 3 鶏卵 3 パン粉 (乾燥) 3 里芋 40 ホタテ貝柱 15 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ (7.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 片栗粉 1 生姜 1		
	バター 醤油炒 め	なが芋 50 黄ピーマン 10 減塩しょうゆ (2.5 無塩バター 1	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	とびっ こと野 菜の和	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	筑前煮	若鶏もも 皮な 10 里芋 50 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	きんぴ ら風	じゃが芋 50 人参 皮剥 10 ごま油 1 上白糖 1 減塩しょうゆ (5 煮干しだし 15 いりごま 0.5	マカロ ニサラ ダ	マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ロースハム 8 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01	マカロ ニサラ ダ	マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ロースハム 8 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01	三杯酢	きゅうり 50 生姜 2 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ (2.5 煮干しだし 10	大名和 え	白菜 70 削り節 0.5 減塩しょうゆ (2.5 鶏卵 15 食塩 0.1 菜種油 0.5		
	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	もやし 40 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	卵とじ	鶏卵 20 玉葱 20 葱 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01	サラダ	キャベツ ゆで 40 ブロッコリー 30 ミニトマト 15 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01	マカロ ニサラ ダ	マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ロースハム 8 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01	マカロ ニサラ ダ	マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ロースハム 8 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01	絹さや とえの き茸の ソテー	さやえんどう 20 えのき茸 20 無塩バター 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	炒煮	大根 皮剥 40 凍り豆腐 3 菜種油 1 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 10	里芋の 煮物	里芋 50 人参 皮剥 10 小葱 2 減塩しょうゆ (2.5	煮浸し	きょうな 50 減塩しょうゆ (2.5 みりん風調味料 2.5
	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	もやし 40 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	杏仁フ ルーツ	杏仁フルーツ 60	デザート	青りんごゼリー 60	マカロ ニサラ ダ	マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ロースハム 8 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01	マカロ ニサラ ダ	マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ロースハム 8 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01	絹さや とえの き茸の ソテー	さやえんどう 20 えのき茸 20 無塩バター 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	炒煮	大根 皮剥 40 凍り豆腐 3 菜種油 1 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 10	里芋の 煮物	里芋 50 人参 皮剥 10 小葱 2 減塩しょうゆ (2.5	煮浸し	きょうな 50 減塩しょうゆ (2.5 みりん風調味料 2.5

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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											上白糖 煮干しだし	0.5 10																
栄養価	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	1494 kcal	蛋白質	58.2 g	エネルギー	1486 kcal	蛋白質	57.0 g	エネルギー	1531 kcal	蛋白質	55.5 g	エネルギー	1437 kcal	蛋白質	57.8 g	エネルギー	1559 kcal	蛋白質	58.9 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	34.7 g	炭水化	228.5 g	脂質	25.0 g	炭水化	254.3 g	脂質	38.6 g	炭水化	233.5 g	脂質	26.5 g	炭水化	233.7 g	脂質	37.9 g	炭水化	238.0 g
	塩分	5.9 g			塩分	5.8 g			塩分	5.9 g			塩分	5.8 g			塩分	5.4 g			塩分	5.9 g			塩分	5.6 g		

軟菜食塩分6g

献立表(週間)

	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)			
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	
	豆腐の	木綿豆腐	50	野菜炒	鶏卵	50	五目煮	さつま揚げ	20	鮭塩塩焼き(骨	20	きんぴ	じゃが芋	40	野菜ソ	キャベツ	50	野菜卵	鶏卵	25		
	野菜あ	玉葱	30	り卵	かつおだし	5		大根 皮剥	50	焼き	しそ	1	ら風	人参 皮剥	10	テー	玉葱	20	炒め	ほうれん草	40	
	んかけ	人参 皮剥	5		キャベツ	20		人参 皮剥	10					ごま油	1		人参 皮剥	10		玉葱	60	
		減塩しょうゆ(5		グリーンアスパ	10		さやいんげん(10	人参と	小松菜 ゆで	40		減塩しょうゆ(2.5		菜種油	1		菜種油	1	
		上白糖	1		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5	小松菜	もやし ゆで	10		上白糖	1		食塩	0.3		食塩	0.3	
		合成清酒	1		食塩	0.5		上白糖	1	のナム	人参 皮剥(ゆ	15		いりごま	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	
		みりん風調味料	1		煮干しだし	20		ル		ごま	1											
		片栗粉	1	チンゲ	チンゲンサイ	40		減塩しょうゆ(2.5	卵焼き	鶏卵	25	鶏肉照	鶏卵	25	鶏肉照	若鶏もも 皮な	30	五目ひ	ひじき	6	
		小葱	2	ン菜の	玉葱	20	塩たら	たらこ	5	穀物酢	2.5	食塩	0.1	焼き	減塩しょうゆ(2.5	じき	人参 皮剥	10			
		きゅう	きゅうり	30	炒め煮	赤ピーマン	10	こ	しそ	1	上白糖	2	上白糖	0.05	上白糖	1.5		凍り豆腐	1			
	りの梅	梅干し(調味漬	2		菜種油	1		白菜の	白菜	60	ごま油	0.5	菜種油	0.5	菜種油	0.5	ブロッコリー	30		菜種油	1	
	肉和え	みりん風調味料	0.5		減塩しょうゆ(5	白菜の	白菜	60	ソテー	キャベツ	60		パセリ	1		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5	
		上白糖	0.2		上白糖	1	お浸し	減塩しょうゆ(2.5		ピーマン	10	野菜サ	きょうな	20	たいみ	たいみそ	10		上白糖	1	
		のり佃	減塩あまのり佃	8	ねり梅	梅びしお	5	みそ汁	木綿豆腐	30	食塩	0.3	ラダ	黄ピーマン	5	みそ汁	小松菜	20	佃煮	減塩あまのり佃	8	
	煮				みそ汁	ほうれん草	20	カットわかめ	0.5	白こしょう	0.01		穀物酢	5		もやし	20		煮干しだし	10		
		みそ汁	さやえんどう	5		カットわかめ	0.5	小葱	2	みそ汁	貝割大根・芽	5	上白糖	0.5	調合油	3	煮干しだし	150	みそ汁	キャベツ	30	
			白菜	20		淡色辛みそ	10	煮干しだし	150		いわのり	2	食塩	0.2	食塩	0.2			葱	5		
			淡色辛みそ	10		煮干しだし	150				淡色辛みそ	10	黒こしょう	0.01	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10		
			煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	煮干しだし	150	みそ汁	キャベツ	30				煮干しだし	150		
		ジョア	ジョア・ストロ	125						ジョア	ジョア・プレー	125		棒麩	2							
														淡色辛みそ	10							
														煮干しだし	150							
													牛乳	牛乳	180						牛乳	180
昼	そば	そば ゆで	180	全粥	精白米	70	バター	ロールパン	60	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	
		かつおだし	75				ロール															
		昆布だし	75	煮魚	まこがれい・40	40				チキン	鶏ひき肉	30	ハヤシ	若鶏むね皮なし	40	魚の生	さわら・40g(40	ガタタ	大根 皮剥	30	
		減塩しょうゆ(7.5		生姜	2	グラタ	若鶏もも 皮な	30	ロール	食塩	0.15	シチュ	玉葱	100	姜焼き	食塩	0.2	ン	人参 皮剥	5	
		みりん風調味料	1.25		減塩しょうゆ(7.5	ン	尾なしえび	20		白こしょう	0.01	ー	菜種油	3		減塩しょうゆ(5		むきエビ	20	
		合成清酒	1.25		上白糖	1		玉葱	30		鶏卵	2.5		ハヤシルウ	9		合成清酒	5		ホタテ貝柱	15	
		上白糖	0.5		合成清酒	2.5		無塩バター	6		玉葱	10		ウスターソース	2.5		生姜	3		木綿豆腐	50	
		葱	5		里芋	20		薄力粉 1等	10		人参 皮剥	5		ケチャップ	2.5		サニーレタス	3		チンゲンサイ	20	
					小松菜	20		牛乳 1000ml	80		パン粉(乾燥)	1.5		上白糖	1		レモン	10		なると	5	
								コンソメ	0.5		菜種油	0.5		白こしょう	0.01		葱	2				
	蒸し野	尾付きえび	20	けんち	木綿豆腐	50		食塩	0.3		ケチャップ	5		無塩バター	3	炒煮	小松菜	50		うずら卵 水煮	10	
	菜	有塩バター	3	ん煮	大根 皮剥	30		白こしょう	0.01		ピーマン	10		グリ	レタス	20		菜種油	1		菜種油	1
		さつま芋	20		人参 皮剥	10		パン粉(乾燥)	3		赤ピーマン	10		ンサラ	ブロッコリー	40		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(2.5
		キャベツ	30		減塩しょうゆ(5		パルメザンチー	0.1		黄ピーマン	10	グリー	レタス	トマト	15	冷奴	木綿豆腐	50		白こしょう	1
		玉葱	30		上白糖	1		フレン	キャベツ ゆで	40	食塩	0.2	ンサラ	ブロッコリー	40			かつお節	0.5		上白糖	1
		人参 皮剥	5		みりん風調味料	2.5		チサラ	黄ピーマン	5	白こしょう	0.01	ダ	トマト	15			片栗粉	2		減塩しょうゆ(2.5
		食塩	0.1		煮干しだし	15		ダ	トマト	20	菜種油	1		ダ	冷奴			みりん風調味料	2.5		上白糖	1
		減塩正油パック	5																		片栗粉	2
	肉じゃ	じゃが芋	40	酢の物	かぶ 皮剥	40		穀物酢	5	サラダ	レタス	10		調合油	3		減塩正油パック	5	炒め物	キャベツ	30	

軟菜食塩分6g

献立表(週間)

		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	10	温野菜 サラダ	きゅうり	10	マッシ ュポテ ト	調合油	3	煮物	きゅうり	40	果物	白こしょう	0.01	野菜サ ラダ	玉葱	20												
		玉葱	20		人参 皮剥	5		食塩	0.3		はつかだいこん	5		果物	バナナ		100	人参 皮剥	10											
		人参 皮剥	10		穀物酢	5		白こしょう	0.01		穀物酢	5		春雨の	緑豆春雨		5	ピーマン	8											
		調合油	1		上白糖	3		じゃが芋	40		調合油	3		中華風	木綿豆腐		30	調合油	1											
		減塩しょうゆ(5		食塩	0.2		じゃが芋	40		食塩	0.2		ソテー	にら		10	鶏ガラスープ	0.5											
		上白糖	1		スナッフえんど	20		無塩バター	3		白こしょう	0.01			ごま油		1	食塩	0.2											
		小葱	1		カリフラワー	30		食塩	0.3						食塩		0.2	白こしょう	0.01											
		ゴマ和	小松菜 ゆで		50	マヨネーズ		5	果物		りんご	60		西洋かぼちゃ	40		白こしょう	0.01			野菜サ	きゅうり	30							
		え	ごま		1									いんげん ゆで	20		中華味	0.3			ラダ	カリフラワー	15							
			減塩しょうゆ(2.5	果物		バレンシアオレ	70		ジュース	きになる野菜(125	減塩しょうゆ(5	果物	キウイフルーツ	40			トマト	30						
	上白糖	0.5						上白糖	1							カットわかめ	0.5													
	果物	キウイフルーツ	40					煮干しだし	15							ノンオイルサザンパッ	10													
								チンゲ	玉葱	20						果物	ネーブル	60												
								ンサイ	チンゲンサイ	20																				
								のソテ	菜種油	1																				
								ー	食塩	0.2																				
								果物	白こしょう	0.01																				
									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												
		マヨネ	ささ身		40	ハンバ ーグ		合挽肉	40		鶏の西	若鶏もも 皮なし		40	おろし		まだら・40g(40	焼き魚	あかうお・40g	40	チキン	若鶏もも 皮なし	40						
		ーズ焼	食塩		0.1			玉葱	20		京焼	減塩みそ		5	煮		生姜	3	食塩	0.2	ソテー	食塩	0.2	魚のお	まだら・50g	50				
			マヨネーズ		10			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	ろしあ	合成清酒	1			
			パセリ(粉)		0.1			パン粉(乾燥)	1			上白糖		0.5			上白糖	3		しそ	1		菜種油	2	ん	薄力粉 1等	2			
			サニーレタス		5			牛乳	3			大根 皮剥		40			合成清酒	2.5		減塩正油パック	5		パセリ	1.5		ごま油	2			
			大根の		大根 皮剥			60	白こしょう		0.01	しそ		0.5			大根 皮剥	80		ほうれん草	30	ホタテ	ベビーホタテ	30		レタス	5			
			煮物		人参 皮剥			10	ケチャップ		5	里芋の		里芋	45			ほうれん草	30	のオイ	玉葱	30		マヨネーズ	10		小松菜	10		
					さやいんげん(10	ウスターソース		2.5	煮物		減塩しょうゆ(2.5		麻婆豆	木綿豆腐	50	スター	人参 皮剥	10	野菜サ	キャベツ ゆで	50		人参 皮剥	10		
					減塩しょうゆ(5	キャベツ		25			上白糖	1		腐	鶏ひき肉	10	ソース	ピーマン	5	ラダ	ミニトマト	15		葱	5		
					合成清酒			1	レッドキャベツ		5			さやえんどう(5			玉葱	40		ごま油	1		鶏卵	25		生姜	1		
					煮干しだし			15	リヤン		緑豆春雨	5		かぶの	かぶ 皮剥		60		葱	10	中華味	0.5		穀物酢	5		減塩しょうゆ(5		
					鶏卵			25	バン		もやし	30		和え物	かぶ 葉(ゆで		8		減塩しょうゆ(2.5		かき油	3		調合油	3		上白糖	1	
					ほうれ			しばり豆腐	30		穀物酢	2.5			減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5		みりん風調味料	2.5	
					ん草の			いりごま	1		減塩しょうゆ(2.5			みりん風調味料		2		合成清酒	2.5	きんと	さつま芋	50		白こしょう	0.01		合成清酒	1	
					白和え			減塩みそ	2.5		上白糖	1		ソテー	小松菜		30		片栗粉	1	ん	上白糖	3		ケチャップ	2		片栗粉	1	
								上白糖	3		ごま油	0.5			人參 皮剥		10	ポテト	じゃが芋	40	海藻サ	カットわかめ	1		煮物	里芋	60		みりん風調味料	2.5
								減塩しょうゆ(2.5		いりごま	1			菜種油		1	サラダ	きゅうり	15	ラダ	えのき茸	15		サラダ	里芋	60		合成清酒	1
								みりん風調味料	1						食塩		0.2		人参 皮剥	5		葱	10		サラダ	人参 皮剥	10		片栗粉	1
								ほうれん草(ゆ	20		南瓜の	西洋かぼちゃ		50					ローズハム	5		減塩しょうゆ(2.5		サラダ	人参 皮剥	10		みりん風調味料	2.5
			人参 皮剥(ゆ	5	サラダ		きゅうり	15				マヨネーズ	10		穀物酢	2.5		サラダ	煮干しだし	15		合成清酒	1							
			ゼリー	はちみつレモン	60	マヨネーズ	10				白こしょう	0.01		上白糖	1		サラダ	さやえんどう	5		片栗粉	1								
					ソテー	玉葱	40	卵とじ	鶏卵	20								サラダ	甘酢漬	け		合成清酒	1							
						貝割大根・芽	5		玉葱	20								大根の	大根 皮剥	60		合成清酒	1							
									玉葱	20								味噌煮	大根 葉	20		合成清酒	1							
									減塩みそ	8									減塩みそ	8		ゆず(果皮)	1							

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

		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				菜種油 1				切りみつば 2				上白糖 2	ゼリー	青りんごゼリー 60							
				食塩 0.2				減塩しょうゆ(5				煮干しだし 5									
				白こしょう 0.01				昆布だし 15													
				かつおだし 15																	
栄養 価	総計	1468 kcal	蛋白質 56.2 g	総計	1564 kcal	蛋白質 55.2 g	総計	1474 kcal	蛋白質 55.4 g	総計	1543 kcal	蛋白質 58.6 g	総計	1558 kcal	蛋白質 55.2 g	総計	1565 kcal	蛋白質 59.3 g	総計	1513 kcal	蛋白質 54.5 g
	脂質	23.2 g	炭水化 253.9 g	脂質	38.7 g	炭水化 240.1 g	脂質	35.9 g	炭水化 227.2 g	脂質	30.7 g	炭水化 251.1 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	31.1 g	炭水化 248.6 g
	塩分	5.9 g		塩分	5.7 g		塩分	5.8 g		塩分	5.7 g		塩分	5.8 g		塩分	5.8 g		塩分	5.6 g	

軟菜食塩分6g

献立表(週間)

	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)	
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
	豆腐そぼろかけ	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 50 削り節 1 減塩正油パック 5 ほうれん草 50 人参 皮剥 10 焼き竹輪 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	白菜の白菜 100 軟らか 10 煮 6 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 煮干しだし 30 温泉卵 50 温泉卵のたれ 4 切り干し大根 6 人参 皮剥 5 しそ 0.3 物 150 みそ汁 30 漬物 10 牛乳 180	野菜炒め煮 80 ピーマン 10 黄ピーマン 10 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 おから(新製法の炒り煮 20 ひじき 0.2 乾椎茸 0.3 人参 皮剥 5 葱 5 調合油 2 濃口醤油 3 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 10 みそ汁 20 大根 葉 10 大根 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 一夜漬け 30 刻み昆布 0.2 食塩 0.2 ジョア 125	焼き魚 20 さけ・20g(骨 0.1 食塩 0.5 切干大根煮 6 切干し大根 10 乾椎茸 0.5 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 煮干しだし 15 みそ汁 30 白菜 10 淡色辛みそ 150 きゅうり 20 食塩 0.2 牛乳 180 牛乳 180 なす 30 刻み昆布 0.2 食塩 0.2 ジョア・ストロ 125	野菜と豆腐の煮物 50 木綿豆腐 10 ほうれん草 10 人参 皮剥 40 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 塩たらこ 10 たらこ 0.5 ごま和え 50 白菜 1 いりごま 2.5 減塩しょうゆ(0.5 上白糖 0.5 みそ汁 20 チンゲンサイ 20 なす 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 180 牛乳 180	鶏ささ身 20 ささ身 0.5 みの味 1 噌焼き 0.5 濃口醤油 0.5 ブロッコリー 40 マヨネーズ 10 豆腐の五目煮 25 木綿豆腐 10 人参 皮剥 30 大根 皮剥 10 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 片栗粉 1 のり佃煮 8 みそ汁 20 キャベツ 20 人参 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 180 牛乳 180 魚塩麴焼き 60 塩こうじ 3 合成清酒 3 赤ピーマン(ゆ 30 しそ 0.5 大根なます 50 大根 皮剥 10 人参 皮剥 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 いりごま 0.5 ビーフン 5 玉葱 40 ピーマン 8						
昼	鶏そうめん	そうめん ゆで 200 ささ身 20 ほうれん草 20 葱 5 減塩しょうゆ(10 食塩 0.2 かつおだし 100 昆布だし 100	全粥 精白米 70 蒸し魚のあんかけ 60 まだら・60g(3 生姜 3 貝割大根・芽 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 片栗粉 1 煮干しだし 30	パン 40 南瓜パン40g 40 ロールパン 30 マカロニ 10 マカロニ 乾 10 若鶏もも 皮な 20 玉葱 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 イカの酢みそ和え 30 千切り野菜サラダ 20 長いも 50 なが芋 50	全粥 精白米 70 焼き魚と野菜ソテー 40 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 するめいか 10 葱(ゆで) 40 減塩みそ 5 上白糖 3 穀物酢 3	肉鍋 40 若鶏もも 皮な 40 玉葱 40 人参 皮剥 20 白菜 60 葱 15 減塩しょうゆ(10 上白糖 1 煮干しだし 30 みりん風調味料 2.5 中華風サラダ 30 中華風サラダ 10 もやし 30 きゅうり 10 かにかま 5 カットわかめ 0.5 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5	全粥 精白米 70 シチュウ 20 若鶏もも 皮な 20 玉葱 40 人参 皮剥 20 無塩バター 3 薄力粉 1等 5 牛乳 40 コンソメ 0.5 大根なます 0.01 白こしょう 10 クリーム(植物) 10 サラダ 40 キャベツ ゆで 15 ミニトマト 20 ブロッコリー 25 鶏卵 5 一 5	全粥 精白米 70 魚塩麴焼き 60 塩こうじ 3 合成清酒 3 赤ピーマン(ゆ 30 しそ 0.5 大根なます 50 大根 皮剥 10 人参 皮剥 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 いりごま 0.5 ビーフン 5 玉葱 40 ピーマン 8						

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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							とろろ 和え	カットとろろ昆布 1 きゅうり 40 減塩しょうゆ(5 穀物酢 2.5				ベーキングパウ 0.5		
栄養 価	エネルギー 1477 kcal	蛋白質 58.3 g	エネルギー 1495 kcal	蛋白質 58.2 g	エネルギー 1508 kcal	蛋白質 57.9 g	エネルギー 1536 kcal	蛋白質 51.5 g	エネルギー 1420 kcal	蛋白質 57.0 g	エネルギー 1570 kcal	蛋白質 55.0 g	エネルギー 1519 kcal	蛋白質 59.2 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 34.3 g	炭水化 249.8 g	脂質 24.3 g	炭水化 238.3 g	脂質 34.2 g	炭水化 253.7 g	脂質 32.4 g	炭水化 240.8 g
	塩分 5.8 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.6 g	

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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)	
昼	果物	パインアップル 75	人参 皮剥 5 ローズハム 5 マヨネーズ 10	じゃが芋 50 食塩 0.2 無塩バター 3 牛乳 5 白こしょう 0.01 パセリ 0.5 果物 バナナ 100	調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01	野菜ジュース 125 果物 キウイフルーツ 50	ネーズ 3 焼き 0.01	果物 ぶどう 60	チンゲン菜のお浸し	食塩 0.2 白こしょう 0.01	キャベツ 40 ツサラダ 5 ダ 3 マヨネーズ 8 ケチャップ 2 お浸し 40 ほうれん草 5 果物 ぶどう 60	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 ほうれん草 40 減塩しょうゆ(5 ぶどう 60	バター 30 焼き 0.2 小葱 3 無塩バター 3 果物 パインアップル 75	ホタテ貝柱 30 食塩 0.2 小葱 3 無塩バター 3 果物 パインアップル 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	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
	すき焼き	若鶏もも 皮なし 20 焼き豆腐 30 白菜 40 葱 15 人参 皮剥 8 菜種油 3 減塩しょうゆ(10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	魚西京焼 40 そい 40g(骨) 40 減塩みそ 3.3 上白糖 0.3 みりん風調味料 1.7 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5 青菜ソーテー 60 人参 皮剥 10 無塩バター 1 食塩 0.2	照焼魚 40 まだら・40g(40 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1.3 合成清酒 0.5 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5 さつま芋 45 上白糖 5 芋の甘煮 0.1 もやし 60 の和え 5 物 5 減塩しょうゆ(5 かつお節 0.3 豆腐生 50 乾椎茸 0.5 生姜 5 かけ 100 鶏卵 50 合成清酒 1 みりん風調味料 1	ミートローフ 30 豚ひき肉 2 パン粉(乾燥) 5 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 コンソメ煮 60 かぶ 皮剥 5 人参 皮剥 0.3 コンソメ 0.2 蒸し鶏 10 のサラダ 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 白こしょう 0.01 ソテー 30 玉葱 30 ほうれん草 20	焼魚 40 さけ・40g(骨) 40 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩しょうゆ(2.5 麻婆豆腐 30 腐 20 鶏ひき肉 50 玉葱 10 葱 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 あちゃら漬 50 ソテー 30 キャベツ 10 葱 0.2 食塩 1	鶏生姜焼き 40 若鶏もも 皮なし 40 減塩しょうゆ(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 じゃが芋炒煮 50 じゃが芋 2.5 上白糖 0.5 おろし和え 40 なめこ 20 きゅうり 5 穀物酢 5 食塩 0.2 ソテー 40 玉葱 10 人参 皮剥 1 菜種油 0.5 コンソメ 0.01	肉団子 40 の甘酢 30 あんか 3 け 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 玉葱 50 人参 皮剥 20 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 小葱 5 磯辺和え 60 白菜 2.5 減塩しょうゆ(0.2 焼きのり 40 西洋かぼちゃ 5 さやえんどう 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 0.5 なすの味噌煮 20 さやいんげん(50 なす 5 減塩みそ 1 上白糖 1 煮干しだし 10						
	里芋田楽	里芋 60 さやえんどう 6 減塩みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	長芋の酢の物 40 なが芋 10 きゅうり 3 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 くり 甘露煮 6 なると 10 食塩 0.2 かつお・昆布だ 100 鶏卵 50 合成清酒 1 みりん風調味料 1	もやし 60 の和え 5 物 5 減塩しょうゆ(5 かつお節 0.3 豆腐生 50 乾椎茸 0.5 生姜 5 かけ 100 鶏卵 50 合成清酒 1 みりん風調味料 1	コンソメ煮 60 かぶ 皮剥 5 人参 皮剥 0.3 コンソメ 0.2 蒸し鶏 10 のサラダ 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 白こしょう 0.01 ソテー 30 玉葱 30 ほうれん草 20	あちゃら漬 50 ソテー 30 キャベツ 10 葱 0.2 食塩 1	ソテー 40 玉葱 10 人参 皮剥 1 菜種油 0.5 コンソメ 0.01	なすの味噌煮 20 さやいんげん(50 なす 5 減塩みそ 1 上白糖 1 煮干しだし 10						

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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							菜種油 1									
							食塩 0.2									
							白こしょう 0.01									
栄養 価	エネルギー	1496 kcal	蛋白質	56.7 g	エネルギー	1571 kcal	蛋白質	54.8 g	エネルギー	1489 kcal	蛋白質	56.7 g	エネルギー	1549 kcal	蛋白質	58.0 g
	脂質	28.5 g	炭水化	246.4 g	脂質	35.5 g	炭水化	252.3 g	脂質	36.7 g	炭水化	226.2 g	脂質	38.4 g	炭水化	238.9 g
	塩分	5.5 g			塩分	5.7 g			塩分	5.8 g			塩分	5.9 g		
	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	1476 kcal	蛋白質	57.3 g	エネルギー	1476 kcal	蛋白質	57.3 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	29.2 g	炭水化	240.5 g
	塩分	5.8 g			塩分	5.8 g			塩分	5.6 g			塩分	5.6 g		

