

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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) 40 焼き竹輪 8 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 切干大根煮 6 切干し大根 10 乾椎茸 0.5 さやいんげん(10 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	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	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	オイスター	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 濃口醤油 2.5 上白糖 1 片栗粉 1	ブロック	ブロック 40 玉葱 10 かにかま 5 マヨネーズパツ 10	煮物	焼き竹輪 10 とうがん 40 濃口醤油 2.5 上白糖 1	スクラ	鶏卵 50 牛乳 10 エッグ 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(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	ごま和え	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	あさり	むきあさり 10 生姜 3 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 2	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	なす 20 食塩 0.1 ゆかり 0.3	もずくの酢物	もずく 50 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5
	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	木綿豆腐 30 小松菜 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180
	一夜漬	なす 30 刻み昆布 0.2 食塩 0.2	浅漬	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	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	なす 20 食塩 0.1 ゆかり 0.3	もずくの酢物	もずく 50 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5		
	ジョア	ジョア・ストロ 125	ジョア	ジョア・ストロ 125	ジョア	ジョア・ストロ 125	ジョア	ジョア・ストロ 125	ジョア	ジョア・ストロ 125	ジョア	ジョア・ストロ 125	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	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 1 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	パンズパン50g 50 合挽肉 40 玉葱 40 人参 皮剥 8 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 調合油 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20				
	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(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	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	まだら・30g(30 白こしょう 0.01 パン粉(乾燥) 3 菜種油 1 キャベツ ゆで 20 人参 皮剥(ゆ 5 ソースパック 5	大根の煮物	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	マッシュ	じゃが芋 60 豆乳 10 食塩 0.3				
	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	煮物	焼き豆腐 50 人参 皮剥 15 さやえんどう 3 濃口醤油 5	清汁	生ふ 10 切りみつば 10 淡口醤油 5	ビーフソテー	ビーフ 5 玉葱 40	スイー	さつま芋(ゆで 50	スイー	さつま芋(ゆで 50	スイー	さつま芋(ゆで 50				

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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)	
昼		穀物酢 5		上白糖 1 煮干しだし 15		食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	ー	ピーマン 8 菜種油 1 食塩 0.3 黒こしょう 0.01	トポテ 3 ト 5	無塩バター 3 上白糖 5 牛乳 10 シナモン 0.3		かつお・昆布だ 20	野菜サ 30 ラダ 15	レタス 15 きゅうり 15 ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01
	野菜サ 60 ラダ 5 マヨネーズ 8		ピーナ 50 ツ和え 5	キャベツ 5 ピーマン 5 ピーナッツバター 5 濃口醤油 5 上白糖 0.5	果物 80	かき 80	二色浸 30 し 30	白菜 30 小松菜 30 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 1	果物 75	パインアップル 75	春雨サ 6 ラダ 20	緑豆春雨 6 きゅうり 20 人参 皮剥 5 マヨネーズ 10		鶏卵 5 調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01
	卵豆腐 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2		ほうれ 20 ん草の 20 味噌炒 1 め 2.5	ほうれん草 20 もやし 20 菜種油 1 減塩みそ 2.5			果物 60	りんご 60			みそ汁 40 貝割大根・芽 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		野菜ジ 125 ュース	きになる野菜(125
	果物 75		果物 60	ネーブル 60							果物 100	バナナ 100	果物 50	キウイフルーツ 50
夕	全粥 70	精白米 70	全粥 70	精白米 70	全粥 70	精白米 70	全粥 70	精白米 70	全粥 70	精白米 70	全粥 70	精白米 70	全粥 70	精白米 70
	揚げ鶏 40 ネギソ 2.5 ース 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 合成清酒 3 ごま油 1 さやいんげん(20	肉鍋 30 若鶏もも 皮な 30 玉葱 40 人参 皮剥 20 白菜 60 葱 15 濃口醤油 7.5 上白糖 3 煮干しだし 30 みりん風調味料 2	甘味噌 60 里芋 60 凍り豆腐 4 さやえんどう 4 減塩みそ 5 上白糖 1 みりん風調味料 1	鶏肉ゴ 40 マ焼き 0.2 白こしょう 0.01 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 1 上白糖 1 合成清酒 1 すり白ゴマ 3 ブロッコリー 40	焼き茄 60 子 0.2 醬油パック 5	鶏肉卵 30 とじ 50 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 減塩しょうゆ(7.5 煮干しだし 30 鶏卵 50 なす 60 削り節 0.2 醬油パック 5	野菜サ 25 ラダ 5	きゅうり 25 はつかだいこん 5 レタス 20 穀物酢 5 調合油 3 濃口醤油 2.5 白こしょう 0.01	すき焼 20 き 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 40 焼 3.3 白菜 0.3 みりん風調味料 1.7 大根 皮剥 30 しそ 0.5 減塩正油パック 5	青菜ソ 60 テー 10	チンゲンサイ 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 濃口醤油 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 50 しそ 1 減塩正油パック 5	さつま 45 さつま芋 5 上白糖 0.1 煮 60 もやし 5 の和え 5 物 5 減塩しょうゆ(2.5 かつお節 0.3
	炊き合 40 わせ 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	和え物 30 もやし 10 かにかま 0.5 濃口醤油 2.5 穀物酢 5 上白糖 3 ごま油 1	すり長 60 芋 5 焼きのり 0.2	胡瓜の 30 和え物 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 0.5	みそ汁 20 じゃが芋 ゆで 1.5 小葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 1 かつとろろ昆布 1 小葱 3		かつとろろ昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	もやし 30 のおか 4 かあえ 0.5	里芋田 60 楽 6 長芋の 40 酢の物 10 みりん風調味料 2.5	茶碗蒸 6 し 10	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 淡口醤油 2.5	木綿豆腐 30 乾椎茸 0.5 生姜 5 かつお・昆布だ 150 濃口醤油 5 食塩 0.2 片栗粉 1	

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

		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)	
夕		白こしょう 0.01													
栄養価	エネルギー	1515 kcal	蛋白質 57.8 g	1572 kcal	蛋白質 55.6 g	1495 kcal	蛋白質 57.2 g	1476 kcal	蛋白質 57.8 g	1437 kcal	蛋白質 54.3 g	1506 kcal	蛋白質 59.4 g	1504 kcal	蛋白質 52.2 g
	脂質	28.8 g	炭水化 251.7 g	脂質 39.2 g	炭水化 242.9 g	脂質 34.6 g	炭水化 231.8 g	脂質 29.6 g	炭水化 238.7 g	脂質 24.2 g	炭水化 248.6 g	脂質 24.6 g	炭水化 257.5 g	脂質 35.8 g	炭水化 243.1 g
	塩分	7.1 g		塩分 7.8 g		塩分 7.5 g		塩分 7.7 g		塩分 7.1 g		塩分 7.5 g		塩分 7.6 g	

軟菜食塩分8g

献立表(週間)

	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	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	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 なが芋 60 芋 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 1 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
	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 しば漬 10	のり佃 煮	減塩あまのり佃 8	みそ汁	白菜 30 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	練り梅	キャベツ 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	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 4 みりん風調味料 1 白菜(ゆで) 50	もやし 小葱	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	玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	漬物あ え	たくあん漬(干 きゅうり 30	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	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 食塩 0.1 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	まごがれい・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 0.8 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 淡色辛みそ 2.5 濃口醤油 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 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	吉野鶏	若鶏もも 皮な 50 上白糖 0.5 濃口醤油 2.5 片栗粉 5 サラダ菜 3	白和え	しぼり豆腐 40 いりごま 1.5 淡色辛みそ 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
	炊き合 わせ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん(10	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 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	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	清汁	エリンギ 20 にら 10 かつお・昆布だ 150	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8g

	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		減塩しょうゆ(2.5 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		オリーブ油 1 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		淡口醤油 5 食塩 0.2		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 食塩 0.2 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	果物	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 バナナ 100	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 50 食塩 0.15 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 食塩 0.2 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	焼き魚 野菜添 え	すずき・40g(40 食塩 0.3 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 葱 3 減塩正油パック 5	魚の照 り焼き	そい 30g(骨 30 食塩 0.1 濃口醤油 5 合成清酒 2 みりん風調味料 2 大根 皮剥 40 レタス 10 醤油パック 5	魚塩焼 き	ほっけ・40g(40 食塩 0.2 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 5	
	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	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 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 1	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	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 有塩バター 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	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	酢の物	白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 食塩 0.2
	お浸し	白菜 30 濃口醤油 2.5 削り節 0.5	そば椀	茶そば 10 葱 5 乾椎茸 0.5 淡口醤油 5 食塩 0.2	鶏肉の かぶ 皮剥 30 人参 皮剥 10	若鶏もも 皮な 20 さやえんどう 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 かつおだし 15	みそ汁	かつとろろ昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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	みそ汁	カットわかめ 0.5 大根 皮剥 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	すまし 汁	かつとろろ昆布 1 葱 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2

献立表(週間)

軟菜食塩分8 g

	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)
栄養 価	エネルギー - 1506 kcal 蛋白質 58.8 g	エネルギー - 1507 kcal 蛋白質 59.4 g	エネルギー - 1547 kcal 蛋白質 57.7 g	エネルギー - 1478 kcal 蛋白質 51.2 g	エネルギー - 1494 kcal 蛋白質 55.9 g	エネルギー - 1414 kcal 蛋白質 56.9 g	エネルギー - 1475 kcal 蛋白質 54.0 g
	脂質 27.3 g 炭水化 248.7 g	脂質 31.3 g 炭水化 244.0 g	脂質 38.3 g 炭水化 236.8 g	脂質 31.1 g 炭水化 243.0 g	脂質 25.1 g 炭水化 253.9 g	脂質 27.9 g 炭水化 227.7 g	脂質 41.6 g 炭水化 212.8 g
	塩分 7.5 g	塩分 7.8 g	塩分 7.8 g	塩分 7.0 g	塩分 7.9 g	塩分 7.9 g	塩分 7.5 g

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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)											
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									
	野菜ソテー	小松菜 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう 温泉卵	50 10 20 2 0.3 0.01 50	炒り豆腐	木綿豆腐 キャベツ 葱 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	25 50 10 10 2 5 1 15	大根煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	40 8 3 2.5 1 15	炒煮	もやし 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	50 10 1 5 1	ひきわり納豆	挽きわり納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	チンゲン菜の香り	チンゲンサイ 生姜 減塩しょうゆ()	60 1 2.5	野菜炒め煮	キャベツ ピーマン 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	50 10 10 1 5 1	切干大根 根梅肉 和え	切干し大根 人参 皮剥 梅干し(調味漬) 上白糖	5 5 3 1						
	ゴマ和え	さやいんげん() キャベツ 減塩しょうゆ() 上白糖 ごま	20 30 2.5 0.5 1	さつま芋煮	さつま芋 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし 小葱	60 5 1 10 3	鶏卵	鶏卵 煮干しだし 食塩 生姜 減塩しょうゆ() 上白糖 片栗粉 しそ	20 40 0.2 2 2.5 1 0.2 0.5	ゴマ和え	和種なばな ごま 減塩しょうゆ() 上白糖	40 4 5 0.5	みそ汁	チンゲンサイ じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 10 150	みそ汁	大根 葉 濃口醤油 上白糖 削り節	40 2.5 0.5 0.3	みそ汁	大根 葉 凍り豆腐 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 2 10 150	大豆と昆布の煮物	だいず水煮缶詰 刻み昆布 減塩しょうゆ() 上白糖	15 0.5 2.5 0.5	みそ汁	棒麩 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	1 0.5 10 150	みそ汁	白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150
	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物	パリッコ	5	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・ストロ	125	大豆と昆布の煮物	大豆と昆布の煮物	150	牛乳	牛乳	180	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	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・ストロ	125	大豆と昆布の煮物	大豆と昆布の煮物	150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180			
昼	全粥	精白米	70	もち米おじや	もち米 むね 皮なし 人参 皮剥 ぎんなん 減塩しょうゆ() みりん風調味料 グリーンピース かつお・昆布だ	70 10 5 10 7.5 2.5 2 50	魚の香味焼き	さば・40g(骨) 減塩しょうゆ() 合成清酒 みりん風調味料 生姜 サニーレタス レモン	40 5 2.5 2.5 1 8 8	煮魚	まこがれい・40 生姜 減塩しょうゆ() 上白糖 合成清酒 みりん風調味料	40 3 10 2 1.5 1.5	炊合せ	人参 皮剥 スナッフえんど	20 10	炊合せ	かぶ 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	60 15 5 1 1	回鍋肉	若鶏もも 皮なし キャベツ ピーマン 葱 菜種油 減塩みそ 上白糖 鶏ガラスープ	20 70 10 15 2 8 1 0.5	パン：オレンジロール	オレンジロール	80	和風豆腐	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 なが芋 片栗粉 減塩みそ 白こしょう 菜種油 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 30 3 4 5 3 5 2 1 1 1 5	木綿豆腐	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 なが芋 片栗粉 減塩みそ 白こしょう 菜種油 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 30 3 4 5 3 5
	魚の葱ソース	さけ・40g(骨) 生姜 葱 減塩しょうゆ() 穀物酢 レモン(果汁) ごま油 ブロッコリー マヨネーズ	40 3 20 5 5 2 1 40 10	石狩鍋	さけ・40g(骨) じゃが芋 玉葱 大根 皮剥 人参 皮剥 葱 減塩みそ かつお・昆布だ	40 40 30 30 20 10 15 200	炒め物	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 調合油 食塩 白こしょう 鶏ガラスープ	30 20 10 8 1 0.3 0.01 0.5	お浸し	ほうれん草 醤油パック	50 5	梅肉和え	きゅうり しそ 梅干し(調味漬) 削り節	40 0.3 3 0.2	おろし和え	大根 皮剥 きゅうり 穀物酢 食塩 上白糖	50 5 2.5 0.3 3	ほうれん草の煮物	ほうれん草 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	40 5 1 15	ポトフ	若鶏もも 皮なし じゃが芋 コンソメ	20 60 0.5	木綿豆腐	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 なが芋 片栗粉 減塩みそ 白こしょう 菜種油 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 30 3 4 5 3 5			
	豆腐あんかけ	木綿豆腐 合挽肉 人参 皮剥 貝割大根・芽 乾椎茸 グリーンピース 減塩しょうゆ() 上白糖 片栗粉	25 10 5 3 0.3 3 5 1 1	もやしとピーマンの	もやし ピーマン 菜種油	40 10 1	野菜サラダ	カリフラワー きゅうり	30 15	焼きはんぺん	はんぺん 濃口醤油	20 2.5	焼きはんぺん	はんぺん 濃口醤油	20 2.5	果物	かき	80	ほうれん草の煮物	ほうれん草 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	40 5 1 15	ポトフ	若鶏もも 皮なし じゃが芋 コンソメ	20 60 0.5	木綿豆腐	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 なが芋 片栗粉 減塩みそ 白こしょう 菜種油 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 30 3 4 5 3 5			

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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	炒めもの 0.3	食塩 0.01		トマト 30					す	小葱 2		食塩 0.5
	お浸し	ほうれん草 50	白こしょう 0.01	白こしょう 0.01		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	胡瓜の 40	きゅうり 40		いりごま 0.5					果物	ネーブル 60	イタリ 20	トマト 20
	煮物	大根 皮剥 40	ごまマ 10	焼き竹輪 10		穀物酢 5							アンサ 20	きゅうり 20
		人参 皮剥 20	ヨサラ 12.5	鶏卵 12.5		調合油 3							ラダ 10	玉葱 10
		減塩しょうゆ (2.5	ダ 5	マヨネーズ 5		減塩しょうゆ (2.5								穀物酢 5
		みりん風調味料 1	すり白ゴマ 2	マヨネーズ 5		白こしょう 0.01								オリーブ油 3
		煮干しだし 15	ごま油 0.5	みそ汁 葱 3										減塩しょうゆ (2.5
	果物	キウイフルーツ 40	上白糖 0.5	葱 3		里芋 20								白こしょう 0.01
			削り節 0.1	淡色辛みそ 10		煮干しだし 150								果物
			果物	ネーブル 60										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 30	若鶏もも 皮なし 30	鶏の生 30	若鶏むね皮なし 40	ミート 30	豚ひき肉 30	鶏肉山 30	若鶏もも 皮なし 50	えびバ 40	尾付きえび 40	焼き魚 40	まだら・40g 40
		食塩 0.2	ピカタ 0.2	食塩 0.2	生姜焼き 3	生姜 3	ローフ 3	パン粉(乾燥) 2	椒焼き 2	減塩しょうゆ (5	ター焼 5	食塩 0.2	チリソ 0.3	食塩 0.3
		かぼちゃ 40	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 (5		牛乳 5	上白糖 1	上白糖 1	き 1	白こしょう 0.01	ース 0.01	白こしょう 0.01
		ピーマン 10	薄力粉 1等 3	薄力粉 1等 3	合成清酒 2.5	合成清酒 2.5		食塩 0.3	食塩 0.3	みりん風調味料 1	有塩バター 4	ケチャップ 10	穀物酢 2.5	ケチャップ 10
		菜種油 1	鶏卵 5	鶏卵 5	菜種油 1	菜種油 1		白こしょう 0.01	白こしょう 0.01	合成清酒 1	トマト 15	穀物酢 2.5	減塩しょうゆ (2.5	穀物酢 2.5
		減塩正油パック 5	調合油 1	調合油 1	人参 皮剥 5	人参 皮剥 5		玉葱 60	玉葱 60	さんしょう 0.1	サラダ菜 25	減塩しょうゆ (2.5	上白糖 2	減塩しょうゆ (2.5
	炊き合わせ	なが芋 60	ケチャップ 5	ケチャップ 5	キャベツ 20	キャベツ 20		人参 皮剥 5	人参 皮剥 5	オリーブ油 3	マヨネーズ 10	上白糖 2	合成清酒 2.5	上白糖 2
		人参 皮剥 15	ブロッコリー 20	ブロッコリー 20	マヨネーズパッ 10	マヨネーズパッ 10		鶏卵 3	鶏卵 3	レタス 5		ごま油 1	ごま油 1	ごま油 1
		淡口醤油 5	サニーレタス 8	サニーレタス 8				ケチャップ 5	ケチャップ 5	きょうな 10	茶碗蒸 50	煮干しだし 50	にんにく 1	にんにく 1
		上白糖 1	野菜炒め 50	チンゲンサイ 50	煮物 40	かぶ 皮剥 40		人参 皮剥 30	人参 皮剥 30	野菜サ 30	し 50	かつおだし 50	生姜 1	生姜 1
		煮干しだし 15	ぶなしめじ 25	ぶなしめじ 25	さやいんげん (10	さやいんげん (10		無塩バター 1	無塩バター 1	ミニトマト 15	ぎんなん ゆで 3	葱 20	葱 20	葱 20
		さやえんどう 4	黄ピーマン 5	黄ピーマン 5	減塩しょうゆ (5	減塩しょうゆ (5		上白糖 0.5	上白糖 0.5	マヨネーズパッ 10	なると 8	片栗粉 1	片栗粉 1	片栗粉 1
	浅漬け	きゅうり 15	白こしょう 0.01	白こしょう 0.01	上白糖 1	上白糖 1		ブロッコリー 30	ブロッコリー 30	煮しめ 50	糸みつば 2	糸みつば 2	サニーレタス 5	サニーレタス 5
		キャベツ 15	菜種油 1	菜種油 1	煮干しだし 15	煮干しだし 15		マヨネーズ 5	マヨネーズ 5	なが芋 50	食塩 0.3	食塩 0.3	とびっ 50	とびっ 50
		人参 皮剥 5			ブロッコリー 40	ブロッコリー 40	あちゃ 60	かぶ 皮剥 60	かぶ 皮剥 60	ホタテ貝柱 10	みりん風調味料 1	みりん風調味料 1	こと野 5	こと野 5
		食塩 0.3	サラダ 50	キャベツ 50	ブロコリー 0.5	ブロコリー 0.5	ら漬け 5	人参 皮剥 5	人参 皮剥 5	人参 皮剥 10	もやし 50	もやし 50	菜の和 2	菜の和 2
	清汁	糸みつば 5	人参 皮剥 5	人参 皮剥 5	減塩しょうゆ (2.5	減塩しょうゆ (2.5	真昆布 0.3	真昆布 0.3	真昆布 0.3	上白糖 1	のナム 5	のナム 5	え物 2	え物 2
		生ふ 8	レモン(果汁) 1.5	レモン(果汁) 1.5	中華風 5	緑豆春雨 5	食塩 0.2	食塩 0.2	食塩 0.2	煮干しだし 15	ル 2	ル 2	上白糖 1	上白糖 1
		かつお・昆布だ 150	減塩しょうゆ (1	中華風 5	上白糖 1	上白糖 1		上白糖 3	上白糖 3	煮干しだし 15	いりごま 0.5	いりごま 0.5	とびっこ 5	とびっこ 5
		淡口醤油 5	白こしょう 0.01	白こしょう 0.01	煮干しだし 15	煮干しだし 15		穀物酢 5	穀物酢 5	すまし 8	ごま油 2	ごま油 2	卵スー 15	卵スー 15
		食塩 0.2			きくらげ(乾) 0.5	きくらげ(乾) 0.5		煮干しだし 1	煮干しだし 1	汁 40	減塩しょうゆ (2.5	減塩しょうゆ (2.5	玉葱 20	玉葱 20
			卵スー 15	鶏卵 15	人参 皮剥 5	人参 皮剥 5	蒸し鶏 20	ささ身 10	ささ身 10	大根 皮剥 20	上白糖 1	上白糖 1	葱 5	葱 5
			玉葱 40	玉葱 40	中華味 0.5	中華味 0.5	のサラ 20	レタス 20	レタス 20	人参 皮剥 10	穀物酢 2.5	穀物酢 2.5	中華味 0.5	中華味 0.5
			赤ピーマン 5	赤ピーマン 5	食塩 0.8	食塩 0.8	ダ 20	トマト 20	トマト 20	淡色辛みそ 10			食塩 0.5	食塩 0.5
			生椎茸 5	生椎茸 5	白こしょう 0.01	白こしょう 0.01		海藻サラダ 1	海藻サラダ 1	煮干しだし 150	清汁 20	清汁 20	淡口醤油 2.5	淡口醤油 2.5
			コンソメ 0.5	コンソメ 0.5				ごま油 1	ごま油 1		えのき茸 20	えのき茸 20	食塩 0.01	食塩 0.01
			食塩 0.8	食塩 0.8				減塩しょうゆ (2.5	減塩しょうゆ (2.5		木綿豆腐 30	木綿豆腐 30	白こしょう 0.01	白こしょう 0.01
			白こしょう 0.01	白こしょう 0.01				穀物酢 5	穀物酢 5		貝割大根・芽 5	貝割大根・芽 5	杏仁フ 60	杏仁フ 60
								上白糖 1	上白糖 1		かつお・昆布だ 150	かつお・昆布だ 150	杏仁フ 60	杏仁フ 60
											淡口醤油 5	淡口醤油 5	杏仁フ 60	杏仁フ 60
											食塩 0.2	食塩 0.2	ルーツ	ルーツ

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

		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)							
夕									白こしょう	0.01											
								みそ汁	玉葱	30											
									ほうれん草	20											
									淡色辛みそ	10											
									煮干しだし	150											
栄養価	エネルギー	1431 kcal	蛋白質 59.9 g	エネルギー	1599 kcal	蛋白質 58.8 g	エネルギー	1504 kcal	蛋白質 54.4 g	エネルギー	1509 kcal	蛋白質 59.7 g	エネルギー	1454 kcal	蛋白質 58.3 g	エネルギー	1468 kcal	蛋白質 57.9 g	エネルギー	1493 kcal	蛋白質 56.8 g
	脂質	26.1 g	炭水化 233.7 g	脂質	35.6 g	炭水化 255.9 g	脂質	35.3 g	炭水化 236.2 g	脂質	30.7 g	炭水化 244.8 g	脂質	28.2 g	炭水化 238.3 g	脂質	36.4 g	炭水化 222.6 g	脂質	34.2 g	炭水化 231.5 g
	塩分	7.1 g		塩分	7.5 g		塩分	7.5 g		塩分	7.8 g		塩分	6.9 g		塩分	7.6 g		塩分	7.7 g	

