

## 献立表(週間)

軟菜食塩分8g

		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	
	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 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) 濃口醤油(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 菜の煮 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(10) しそ(1) さつま 芋煮	さつま 芋	さつま芋(60) 減塩しょうゆ(5) 上白糖(1) 煮干しだし(10) 小葱(3)	卵豆腐	鶏卵(20) 煮干しだし(40) 食塩(0.2) 生姜(2) ゴマ和 え	鶏卵 り納豆	鶏卵(20) 煮干しだし(40) 食塩(0.2) 生姜(2) ゴマ和 え	挽きわり納豆(40) 葱(2) チンゲ ン菜の 香り 和え	チンゲ ンサイ 生姜 減塩しょうゆ(2.5)	チンゲンサイ(60) 生姜(1) 減塩しょうゆ(2.5) 片栗粉(0.2) しそ(0.5)	
	雑煮	やわらか福もち(20) 若鶏むね 皮な 大根 皮剥(20) 人参 皮剥(10) 生椎茸(10) 淡口醤油(7.5) かつお・昆布だ 糸みつば(3)	ねり梅 みそ汁	梅びしお(10) キャベツ(20) ほうれん草(10) 淡色辛みそ(10) 煮干しだし(150)	みそ汁	木綿豆腐(30) 小葱(2) 淡色辛みそ(10) 煮干しだし(150)	おおか 和え	チンゲンサイ(40) 濃口醤油(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	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)	みそ汁	大根 葉(20) 凍り豆腐(2) 葱(2) 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)	牛乳	牛乳(180)	牛乳	牛乳(180)	牛乳	牛乳(180)	牛乳	牛乳(180)	牛乳	
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	
	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) 淡口醤油(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) 食塩(0.2) 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) ブロッコリー(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)	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)		
			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(5) 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)	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) 醤油パック(5) 梅肉和 え	木の葉 焼き	じゃが芋(50) 合挽肉(5) 玉葱(40) 食塩(0.3) 白こしょう(0.01) 薄力粉 1等(3) 菜種油(1) ウスターソース(5) ケチャップ(5) キャベツ(25) マヨネーズ(5)
			酢の物	かぶ 皮剥(40) きゅうり(10) 人参 皮剥(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)	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) 濃口醤油(2.5)		

## 献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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	味噌煮	蒸しかまぼこ	10	温野菜 サラダ	穀物酢	5	果物	マヨネーズ	10	もずく 酢	減塩しょうゆ(	2.5	果物	ピーナツ和え	10					
		蒸しかまぼこ	10		上白糖	3		白こしょう	0.01		かつおだし	1		トマト	30	さやいんげん(	50			
		にしん昆布巻	10		食塩	0.2		白こしょう	0.01		もずく	50		カットわかめ	0.5	ピーナツバター	5			
		きゅうり	20		スナッパえんど	20		パインアップル	75		レモン(果汁)	2		いりごま	0.5	穀物酢	5	減塩しょうゆ(	2.5	
		食塩	0.2		カリフラワー	30		もずく	50		穀物酢	5		調合油	3	減塩しょうゆ(	2.5	上白糖	0.5	
		生姜	0.2		マヨネーズ	5		減塩しょうゆ(	5		減塩しょうゆ(	5		減塩しょうゆ(	2.5	白こしょう	0.01	果物	パインアップル	60
		パインアップル	40		みかん	100		上白糖	3		上白糖	3		白こしょう	0.01	みそ汁	葱	3		
		キウイフルーツ	30					ネーブル	60		みそ汁	葱		3	葱	3				
		大根 葉	20														里芋	20		
		じゃが芋	30														淡色辛みそ	10		
減塩みそ	5										煮干しだし	150								
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	30		人参 皮剥	5		魚南蛮	40		鶏の生	40		ミート	30	魚塩焼	40			
		減塩みそ	5		かつお・昆布だ	30		一焼き	40		漬け	0.2		生姜	3	ローフ	2	き	0.2	
		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	しそ	0.5	
		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	大根 皮剥	40	
		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	減塩正油パック	5	
		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	野菜サ	10	
		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	ラダ	30	
		しそ	1		醤油パック	5		醤油パック	5		減塩しょうゆ(	5		マヨネーズパッ	10	グリーンピース	3	ミニトマト	15	
		お煮しめ	10		焼き魚	40		青菜ソ	60		穀物酢	5		煮物	40	鶏卵	3	穀物酢	5	
なが芋	20	食塩	0.2	チンゲンサイ	10	上白糖	2	かぶ 皮剥	15	ケチャップ	5	調合油	3							
大根 皮剥	20	しそ	1	ぶなしめじ	10	そぼろ	10	人参 皮剥	15	無塩バター	1	減塩しょうゆ(	2.5							
人参 皮剥	10	大根 皮剥	30	有塩バター	1	煮	50	さやいんげん(	10	無塩バター	1	上白糖	0.5							
さやいんげん(	5	減塩正油パック	5	食塩	0.3	煮	10	減塩しょうゆ(	5	上白糖	0.5	白こしょう	0.01							
減塩しょうゆ(	5	菜の花	50	白こしょう	0.01	煮干しだし	15	煮干しだし	15	煮干しだし	15	なが芋	50							
上白糖	1	お浸し	2.5	胡瓜の	40	減塩しょうゆ(	5	上白糖	1	煮干しだし	15	ホタテ貝柱	10							
合成清酒	2	削り節	0.5	辛し和	10	上白糖	1	ブロッ	40	あちゃ	かぶ 皮剥	60	人参 皮剥	10						
かつおだし	30	え	2.5	減塩しょうゆ(	2.5	ブロッ	1	コリー	0.5	ら漬け	人参 皮剥	5	減塩しょうゆ(	5						
和え物	全粥	きゅうり	40	南瓜の	50	粉辛子	0.2	サラダ	50	のおか	2.5	真昆布	0.3	上白糖	1					
		カットわかめ	0.5	西洋かぼちゃ	15	茶碗蒸	6	キャベツ	5	か和え	5	食塩	0.2	煮干しだし	15					
		マヨネーズ	10	きゅうり	15	し	10	人参 皮剥	5	マヨネーズ	8	上白糖	3	団子汁	20					
		手まり麩	10	玉葱	10	くり 甘露煮	6	マヨネーズ	1.5	中華風	5	穀物酢	5	鶏ひき肉	20					
		和種なばな	20	穀物酢	3	ささ身	10	レモン(果汁)	1.5	濃口醤油	1	煮干しだし	1	木綿豆腐	40					
		減塩しょうゆ(	2.5	調合油	3	乾椎茸	0.3	ささ身	10	白こしょう	0.01	煮干しだし	1	中力粉 2等	5					
		かつお・昆布だ	30	食塩	0.2	ほうれん草	10	ほうれん草	10	白こしょう	0.01	煮干しだし	1	脱脂粉乳	3					
		蓋物	全粥	手まり麩	10	粉わさび	0.02	鶏卵	30	卵スー	15	中華味	0.5	蒸し鶏	10	大根 皮剥	20			
				和種なばな	20	生ふ	10	かつお・昆布だ	90	玉葱	40	食塩	0.8	のサラ	20	人参 皮剥	10			
				減塩しょうゆ(	2.5	糸みつば	5	淡口醤油	2.5	赤ピーマン	5	食塩	0.8	ダ	20	淡色辛みそ	10			
かつお・昆布だ	30			かつお・昆布だ	50	食塩	0.3	生椎茸	5	白こしょう	0.01	海藻サラダ	1	煮干しだし	150					
蓋物	全粥			手まり麩	10	減塩しょうゆ(	5	合成清酒	1	コンソメ	0.5	緑豆春雨	5	ささ身	10					
				和種なばな	20	食塩	0.2	みりん風調味料	1	食塩	0.8	きくらげ(乾)	0.5	レタス	20					
				減塩しょうゆ(	2.5	粉わさび	0.02	鶏卵	30	白こしょう	0.01	濃口醤油	1	トマト	20					
				かつお・昆布だ	30	生ふ	10	かつお・昆布だ	90	玉葱	40	白こしょう	0.01	食塩	0.8					
				蓋物	全粥	手まり麩	10	糸みつば	5	淡口醤油	2.5	赤ピーマン	5	緑豆春雨	5	ささ身	10			
						和種なばな	20	かつお・昆布だ	50	食塩	0.3	生椎茸	5	きくらげ(乾)	0.5	レタス	20			
		減塩しょうゆ(	2.5			減塩しょうゆ(	5	みりん風調味料	1	コンソメ	0.5	濃口醤油	1	トマト	20					
		かつお・昆布だ	30			食塩	0.2	鶏卵	30	食塩	0.8	白こしょう	0.01	海藻サラダ	1					
		蓋物	全粥			手まり麩	10	生ふ	10	かつお・昆布だ	90	玉葱	40	緑豆春雨	5	ささ身	10			
						和種なばな	20	糸みつば	5	淡口醤油	2.5	赤ピーマン	5	きくらげ(乾)	0.5	レタス	20			
減塩しょうゆ(	2.5					かつお・昆布だ	50	食塩	0.3	生椎茸	5	濃口醤油	1	トマト	20					
かつお・昆布だ	30					減塩しょうゆ(	5	みりん風調味料	1	コンソメ	0.5	白こしょう	0.01	海藻サラダ	1					
蓋物	全粥					手まり麩	10	食塩	0.2	鶏卵	30	食塩	0.8	緑豆春雨	5	ささ身	10			
						和種なばな	20	粉わさび	0.02	かつお・昆布だ	90	白こしょう	0.01	きくらげ(乾)	0.5	レタス	20			
				減塩しょうゆ(	2.5	生ふ	10	淡口醤油	2.5	赤ピーマン	5	濃口醤油	1	トマト	20					
				かつお・昆布だ	30	糸みつば	5	食塩	0.3	生椎茸	5	白こしょう	0.01	海藻サラダ	1					
				蓋物	全粥	手まり麩	10	かつお・昆布だ	50	みりん風調味料	1	食塩	0.8	緑豆春雨	5	ささ身	10			
						和種なばな	20	減塩しょうゆ(	5	みりん風調味料	1	白こしょう	0.01	きくらげ(乾)	0.5	レタス	20			
		減塩しょうゆ(	2.5			食塩	0.2	鶏卵	30	食塩	0.8	濃口醤油	1	トマト	20					
		かつお・昆布だ	30			粉わさび	0.02	かつお・昆布だ	90	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	海藻サラダ	1					
		蓋物	全粥			手まり麩	10	生ふ	10	かつお・昆布だ	90	玉葱	40	緑豆春雨	5	ささ身	10			
						和種なばな	20	糸みつば	5	淡口醤油	2.5	赤ピーマン	5	きくらげ(乾)	0.5	レタス	20			
減塩しょうゆ(	2.5					かつお・昆布だ	50	食塩	0.3	生椎茸	5	濃口醤油	1	トマト	20					
かつお・昆布だ	30					減塩しょうゆ(	5	みりん風調味料	1	コンソメ	0.5	白こしょう	0.01	海藻サラダ	1					
蓋物	全粥					手まり麩	10	食塩	0.2	鶏卵	30	食塩	0.8	緑豆春雨	5	ささ身	10			
						和種なばな	20	粉わさび	0.02	かつお・昆布だ	90	白こしょう	0.01	きくらげ(乾)	0.5	レタス	20			
				減塩しょうゆ(	2.5	生ふ	10	淡口醤油	2.5	赤ピーマン	5	濃口醤油	1	トマト	20					
				かつお・昆布だ	30	糸みつば	5	食塩	0.3	生椎茸	5	白こしょう	0.01	海藻サラダ	1					
				蓋物	全粥	手まり麩	10	かつお・昆布だ	50	みりん風調味料	1	食塩	0.8	緑豆春雨	5	ささ身	10			
						和種なばな	20	減塩しょうゆ(	5	みりん風調味料	1	白こしょう	0.01	きくらげ(乾)	0.5	レタス	20			
		減塩しょうゆ(	2.5			食塩	0.2	鶏卵	30	食塩	0.8	濃口醤油	1	トマト	20					
		かつお・昆布だ	30			粉わさび	0.02	かつお・昆布だ	90	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	海藻サラダ	1					

## 献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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											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	1579 kcal	蛋白質	59.2 g	エネルギー	1482 kcal	蛋白質	56.8 g	エネルギー	1480 kcal	蛋白質	57.0 g	エネルギー	1548 kcal	蛋白質	53.1 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	1451 kcal	蛋白質	58.5 g
	脂質	25.3 g	炭水化	275.9 g	脂質	30.3 g	炭水化	239.3 g	脂質	32.7 g	炭水化	233.3 g	脂質	33.1 g	炭水化	253.7 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	24.8 g	炭水化	242.5 g
	塩分	6.9 g			塩分	7.1 g			塩分	7.1 g			塩分	7.1 g			塩分	7.5 g			塩分	7.8 g			塩分	7.8 g		



## 献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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)	
昼	卵豆腐	鶏卵 20 かつお・昆布だ 20 食塩 0.2 小葱 5	パセリ(粉) 0.5	イタリア トマト 20 アンサ きゅうり 20 ラダ 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	上白糖 0.5 削り節 0.5	湯豆腐 木綿豆腐 25 減塩正油パック 5 葱 2	りんご 60		野菜ス ープ	ピーマン 5 キャベツ 30 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	果物	りんご 60	調合油 1 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 片栗粉 1 小葱 1	調合油 1 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 小葱 1
	果物	りんご 60	果物	キウイフルーツ 40 ジュース きになる野菜( 125	果物	りんご 60		果物	パイナップル 75	果物	りんご 60	ゴマ和え 1 小松菜 ゆで 50 ごま 1 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5	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
	えびバ ター焼 き	尾付きえび 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 有塩バター 4 トマト 15 サラダ菜 25 マヨネーズパッ 10	焼き魚 40 チリソ ース 0.01 ケチャップ 10 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 ごま油 1 にんにく 1 生姜 1 葱 20 片栗粉 1 サニーレタス 5	まだら・40g 40 食塩 0.3 白こしょう 0.01 ケチャップ 10 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 ごま油 1 にんにく 1 生姜 1 葱 20 片栗粉 1 サニーレタス 5	魚塩焼 40 き 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	筑前煮 若鶏もも 皮な 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	きんぴ 大根 皮剥 40 ら風 人参 皮剥 10 ごま油 1 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15 いりごま 0.5	照焼魚 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 合成清酒 1 大根 皮剥 50 しそ 1 減塩正油パック 5	魚味噌 60 漬け焼 5 き みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 醤油パック 5	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	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	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	ほうれ しばり豆腐 30 ん草の いりごま 1 白和え 減塩みそ 2.5 上白糖 3 減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 1 ほうれん草(ゆ 20 人参 皮剥(ゆ 5	
	茶碗蒸 し	鶏卵 50 煮干しだし 50 かつおだし 50 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 大根 皮剥 50 こと野 人参 皮剥 5 菜の和 小葱 2 え物 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 とびっこ 5	卵スー 鶏卵 15 プ 玉葱 20 葱 5 中華味 0.5 食塩 0.5 淡口醤油 2.5 白こしょう 0.01	みそ汁 棒麩 1 玉葱 30 ほうれん草 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	マカロ ニサラ 4 ダ ロースハム 8 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01	マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ローズハム 8 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01	清汁 さやえんどう 5 えのき茸 20 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75	のっぺ 里芋 30 い汁 木綿豆腐 30 人参 皮剥 10 小葱 2 濃口醤油 5 食塩 0.2 煮干しだし 150	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	ブロッ コリー 60 サラダ 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01	とろろ 汁 きょうな 10 かつとろろ昆布 1 淡口醤油 5 食塩 0.2 煮干しだし 150	お吸い 物 生ふ 6 糸みつば 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75	
	もやし のナム ル	もやし 50 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 大根 皮剥 50 こと野 人参 皮剥 5 菜の和 小葱 2 え物 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 とびっこ 5	卵スー 鶏卵 15 プ 玉葱 20 葱 5 中華味 0.5 食塩 0.5 淡口醤油 2.5 白こしょう 0.01	みそ汁 棒麩 1 玉葱 30 ほうれん草 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	マカロ ニサラ 4 ダ ロースハム 8 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01	マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ローズハム 8 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01	清汁 さやえんどう 5 えのき茸 20 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75	のっぺ 里芋 30 い汁 木綿豆腐 30 人参 皮剥 10 小葱 2 濃口醤油 5 食塩 0.2 煮干しだし 150	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	ブロッ コリー 60 サラダ 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01	とろろ 汁 生ふ 6 糸みつば 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75	お吸い 物 生ふ 6 糸みつば 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75	
	ソテー	えのき茸 20 キャベツ 20 貝割大根・芽 5 無塩バター 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	とびっ 大根 皮剥 50 こと野 人参 皮剥 5 菜の和 小葱 2 え物 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 とびっこ 5	卵スー 鶏卵 15 プ 玉葱 20 葱 5 中華味 0.5 食塩 0.5 淡口醤油 2.5 白こしょう 0.01	みそ汁 棒麩 1 玉葱 30 ほうれん草 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	マカロ ニサラ 4 ダ ロースハム 8 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01	マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ローズハム 8 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01	清汁 さやえんどう 5 えのき茸 20 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75	のっぺ 里芋 30 い汁 木綿豆腐 30 人参 皮剥 10 小葱 2 濃口醤油 5 食塩 0.2 煮干しだし 150	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	ブロッ コリー 60 サラダ 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01	とろろ 汁 生ふ 6 糸みつば 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75	お吸い 物 生ふ 6 糸みつば 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75	

## 献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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)																			
夕							食塩	0.1																								
栄養価	エネルギー	1480 kcal	蛋白質	57.9 g	エネルギー	1493 kcal	蛋白質	56.8 g	エネルギー	1450 kcal	蛋白質	57.0 g	エネルギー	1544 kcal	蛋白質	53.4 g	エネルギー	1533 kcal	蛋白質	59.3 g	エネルギー	1551 kcal	蛋白質	58.6 g	エネルギー	1407 kcal	蛋白質	58.9 g				
	脂質	36.8 g	炭水化	224.7 g	脂質	34.2 g	炭水化	231.5 g	脂質	25.1 g	炭水化	244.3 g	脂質	37.7 g	炭水化	241.1 g	脂質	34.8 g	炭水化	238.3 g	脂質	38.0 g	炭水化	236.2 g	脂質	38.0 g	炭水化	236.2 g	脂質	23.4 g	炭水化	235.1 g
	塩分	7.5 g			塩分	7.7 g			塩分	7.3 g			塩分	7.6 g			塩分	7.9 g			塩分	7.5 g			塩分	7.8 g						

軟菜食塩分8g

## 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)																					
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	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				
	野菜炒り卵	鶏卵	50	五目煮	さつま揚げ	20	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨)	20	きんぴら	じゃが芋	40	野菜ソテー	キャベツ	50	野菜卵炒め	鶏卵	25	豆腐そけ	木綿豆腐	75	豆腐そけ	木綿豆腐	75	豆腐そけ	木綿豆腐	75	豆腐そけ	木綿豆腐	75	豆腐そけ	木綿豆腐	75	豆腐そけ	木綿豆腐	75				
		かつおだし	5		大根 皮剥	50		焼きしそ	1		人参 皮剥	10		人参 皮剥	10		人参 皮剥	10		人参 皮剥	10		人参 皮剥	10		人参 皮剥	10		人参 皮剥	10		人参 皮剥	10		人参 皮剥	10		人参 皮剥	10	
		キャベツ	20		人参 皮剥	10		小松菜 ゆで	40		ごま油	1		濃口醤油	2.5		濃口醤油	2.5		濃口醤油	2.5		濃口醤油	2.5		濃口醤油	2.5		濃口醤油	2.5		濃口醤油	2.5		濃口醤油	2.5		濃口醤油	2.5	
		グリーンアスパ	10		さやいんげん(	10		人参と小松菜	10		濃口醤油	1		濃口醤油	1		濃口醤油	1		濃口醤油	1		濃口醤油	1		濃口醤油	1		濃口醤油	1		濃口醤油	1		濃口醤油	1		濃口醤油	1	
		人参 皮剥	10		濃口醤油	5		小松菜	10		上白糖	1		上白糖	0.3		上白糖	0.3		上白糖	0.3		上白糖	0.3		上白糖	0.3		上白糖	0.3		上白糖	0.3		上白糖	0.3		上白糖	0.3	
		食塩	0.5		上白糖	1		のナム	1		いりごま	1		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		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		白こしょう	0.01	
	チンゲン菜の炒め煮	チンゲンサイ	40	塩たらこ	たらこ	15		減塩しょうゆ(	2.5	卵焼き	鶏卵	25	鶏肉照	若鶏もも 皮な	30	五目ひじき	ひじき	6		ひじき	6		ひじき	6		ひじき	6		ひじき	6		ひじき	6		ひじき	6		ひじき	6	
		玉葱	20		人参 皮剥	10		穀物酢	2.5		食塩	0.1		濃口醤油	2.5		人参 皮剥	10		人参 皮剥	10		人参 皮剥	10		人参 皮剥	10		人参 皮剥	10		人参 皮剥	10		人参 皮剥	10		人参 皮剥	10	
		赤ピーマン	10		しそ	1		上白糖	2		上白糖	0.05		上白糖	1.5		凍り豆腐	1		凍り豆腐	1		凍り豆腐	1		凍り豆腐	1		凍り豆腐	1		凍り豆腐	1		凍り豆腐	1		凍り豆腐	1	
		菜種油	1		白菜の	60		ごま油	0.5		菜種油	0.5		菜種油	30		菜種油	1		菜種油	1		菜種油	1		菜種油	1		菜種油	1		菜種油	1		菜種油	1		菜種油	1	
		減塩しょうゆ(	5	白菜の	濃口醤油	2.5		ソテー	60		パセリ	1		ブロッコリー	30		減塩しょうゆ(	5		減塩しょうゆ(	5		減塩しょうゆ(	5		減塩しょうゆ(	5		減塩しょうゆ(	5		減塩しょうゆ(	5		減塩しょうゆ(	5		減塩しょうゆ(	5	
		上白糖	1	お浸し	かつお節	0.5		みそ汁	1		みそ汁	1		みそ汁	1		上白糖	1		上白糖	1		上白糖	1		上白糖	1		上白糖	1		上白糖	1		上白糖	1		上白糖	1	
	ねり梅	梅びしお	5	みそ汁	木綿豆腐	30		みそ汁	1	野菜サ	きょうな	20	みそ汁	小松菜	20	佃煮	減塩あまのり佃	8		減塩あまのり佃	8		減塩あまのり佃	8		減塩あまのり佃	8		減塩あまのり佃	8		減塩あまのり佃	8		減塩あまのり佃	8		減塩あまのり佃	8	
		みそ汁	20		カットわかめ	0.5		白こしょう	0.01		黄ピーマン	5	みそ汁	もやし	20	佃煮	もやし	20		もやし	20		もやし	20		もやし	20		もやし	20		もやし	20		もやし	20		もやし	20	
		カットわかめ	0.5		小葱	2		貝割大根・芽	5		上白糖	0.5		淡色辛みそ	10	みそ汁	キャベツ	30		キャベツ	30		キャベツ	30		キャベツ	30		キャベツ	30		キャベツ	30		キャベツ	30		キャベツ	30	
		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		いわのり	2		調合油	3		煮干しだし	150	みそ汁	葱	5		葱	5		葱	5		葱	5		葱	5		葱	5		葱	5		葱	5	
		煮干しだし	150		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		食塩	0.2		煮干しだし	150	みそ汁	淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150		黒こしょう	0.01	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180	
										みそ汁	キャベツ	30		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	
											棒麩	2																												
											淡色辛みそ	10																												
											煮干しだし	150																												
											牛乳	180																												
昼	全粥	精白米	70	バターロール	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	全粥	精白米	70	鶏そうめん	鶏そうめん	200	鶏そうめん	鶏そうめん	200	鶏そうめん	鶏そうめん	200	鶏そうめん	鶏そうめん	200	鶏そうめん	鶏そうめん	200	鶏そうめん	鶏そうめん	200	
	煮魚	まこがれい・40	40		チキン	鶏ひき肉	30		鶏ひき肉	30	ハヤシ	若鶏むね皮なし	40	魚の生	さわら・40g(	40	魚みそ	さば・30g(骨	30		さば・30g(骨	30		さば・30g(骨	30		さば・30g(骨	30		さば・30g(骨	30		さば・30g(骨	30		さば・30g(骨	30		さば・30g(骨	30
		生姜	2		ロール	食塩	0.3		食塩	0.3	シチュ	玉葱	100	姜焼き	食塩	0.2	煮	生姜	3		生姜	3		生姜	3		生姜	3		生姜	3		生姜	3		生姜	3		生姜	3
		減塩しょうゆ(	10		尾なしえび	20		白こしょう	0.01		ー	菜種油	3		濃口醤油	5		減塩みそ	15		減塩みそ	15		減塩みそ	15		減塩みそ	15		減塩みそ	15		減塩みそ	15		減塩みそ	15		減塩みそ	15
		上白糖	1		玉葱	30		鶏卵	5			ハヤシルウ	9		合成清酒	5		上白糖	2		上白糖	2		上白糖	2		上白糖	2		上白糖	2		上白糖	2		上白糖	2		上白糖	2
		合成清酒	2.5		無塩バター	6		玉葱	20			ウスターソース	2.5		生姜	3		合成清酒	2.5		合成清酒	2.5		合成清酒	2.5		合成清酒	2.5		合成清酒	2.5		合成清酒	2.5		合成清酒	2.5		合成清酒	2.5
		里芋	20		薄力粉 1等	10		人参 皮剥	10			ケチャップ	2.5		サニーレタス	3		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2.5
		小松菜	20		牛乳 1000ml	80		パン粉(乾燥)	3			上白糖	1		レモン	10		大根 皮剥	40		大根 皮剥	40		大根 皮剥	40		大根 皮剥	40		大根 皮剥	40		大根 皮剥	40		大根 皮剥	40		大根 皮剥	40
					コンソメ	0.5		菜種油	1			白こしょう	0.01					さやえんどう	4		さやえんどう	4		さやえんどう	4		さやえんどう	4		さやえんどう	4		さやえんどう	4		さやえんどう	4		さやえんどう	4
					食塩	0.3		ケチャップ	5			無塩バター	3	炒煮	小松菜	50		南瓜サ	4		南瓜サ	4		南瓜サ	4		南瓜サ	4		南瓜サ	4		南瓜サ	4		南瓜サ	4		南瓜サ	4
					白こしょう	0.01		ピーマン	10			グリ	20		菜種油	1	煮物	里芋	30		里芋	30		里芋	30		里芋	30		里芋	30		里芋	30		里芋	30		里芋	30
					パン粉(乾燥)	3		赤ピーマン	10			ンサラ	40		濃口醤油	2.5		焼き豆腐	40		焼き豆腐	40		焼き豆腐	40		焼き豆腐	40		焼き豆腐	40		焼き豆腐	40		焼き豆腐	40		焼き豆腐	40
					バルメザンチー	0.1		食塩	0.2			ダ	15		上白糖	0.5		人参 皮剥	10		人参 皮剥	10		人参 皮剥	10		人参 皮剥	10		人参 皮剥	10		人参 皮剥	10		人参 皮剥	10		人参 皮剥	10
					フレン	きょうな ゆで	40		白こしょう	0.01			冷奴	木綿豆腐	50		減塩しょうゆ(	5		減塩しょうゆ(	5		減塩しょうゆ(	5		減塩しょうゆ(	5		減塩しょうゆ(	5		減塩しょうゆ(	5		減塩しょうゆ(	5		減塩しょうゆ(	5	
					チサラ	黄ピーマン	5		菜種油	1				かつお節	0.5		上白糖	1		上白糖	1		上白糖	1		上白糖	1		上白糖	1		上白糖	1		上白糖	1		上白糖	1	
					ダ	トマト	20							小葱	1		煮干しだし	15		煮干しだし	15		煮干しだし	15		煮干しだし	15		煮干しだし	15		煮干しだし	15		煮干しだし	15		煮干しだし	15	
					穀物酢	5		レタス	10					減塩正油パック	5		グリ	3		グリ	3		グリ	3		グリ	3		グリ	3		グリ	3		グリ	3		グリ	3	
					サラダ	レタ																																		

## 献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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	温野菜 サラダ	きゅうり	10	調合油	3	きゅうり	40	白こしょう	0.01	果物	バナナ	スパゲティ	6	スパゲティ	乾	6	上白糖	1									
		人参 皮剥	5	食塩	0.3	はつかだいこん	5	緑豆春雨	5			ティサ	20	きゅうり	20	ごま油	2										
		穀物酢	5	白こしょう	0.01	穀物酢	5	中華風	5			ラダ	5	ローズハム	5	果物	キウイフルーツ	40									
		上白糖	3	マッシュ ポテ ト	じゃが芋	40	調合油	3	春雨ス			25	マヨネーズ	8	マヨネーズ			8	0.01								
		食塩	0.2		無塩バター	3	にら	10	中華味			0.5	白こしょう	0.01	もずく			50	もずく	50							
		スナックえんど	20		食塩	0.2	白こしょう	0.01	中華味			0.5	食塩	0.5	もずく			3	生姜	3	穀物酢	5					
		カリフラワー	30		りんご	60	煮物	西洋かぼちゃ	40			白こしょう	0.01	食塩	0.5			酢	5	食塩	0.2	食塩	0.2				
		マヨネーズ	5		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	果物			白こしょう	0.01	上白糖	3	上白糖	3				
		パレンシアオレ	70			玉葱	20	上白糖	1			果物	キウイフルーツ	40	果物			パイナップル	75	上白糖	3	上白糖	3				
		果物	パレンシアオレ			ジュース	きになる野菜 (	125	1			15	果物	キウイフルーツ	40			果物	パイナップル	75	3	3					
スープ	チンゲンサイ									20	コンソメ												0.5	食塩	0.5	白こしょう	0.01
ぶどう	60																										
玉葱	20									コンソメ	0.5					食塩	0.5						白こしょう	0.01			
チンゲンサイ	20			コンソメ						0.5	食塩					0.5	白こしょう						0.01				
コンソメ	0.5			食塩						0.5	白こしょう					0.01											
食塩	0.5			白こしょう						0.01																	
白こしょう	0.01																										
果物	ぶどう			60																							
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									
ハンバ ーグ	合挽肉	40	鶏の西	若鶏もも 皮な	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	40	鶏肉の	若鶏もも 皮な	30	魚粕づ	ぶり・40g (骨	40							
	玉葱	20	京焼	淡色辛みそ	5	煮	生姜	3	食塩	0.2	ソテー	食塩	0.2	おろし	食塩	0.15	け焼	食塩	0.2								
	鶏卵	3	煮物	みりん風調味料	2.5	減塩しょうゆ (	10	大根 皮剥	40	大根 皮剥	40	白こしょう	0.01	あん	白こしょう	0.01	酒かす	3									
	パン粉 (乾燥)	1		上白糖	0.5	上白糖	3	しそ	1	菜種油	2	合成清酒	1	みりん風調味料	2.5												
	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	薄力粉 1等	2	大根 皮剥	40												
	食塩	0.5		しそ	0.5	大根 皮剥	80	ほうれん草	30	レタス	5	ごま油	2	しそ	0.5												
	白こしょう	0.01		減塩正油パック	5	ほうれん草	30	ホタテ	ベビーホタテ	30	マヨネーズ	10	大根 皮剥	50	減塩正油パック	5											
	ケチャップ	5		麻婆豆	里芋	45	木綿豆腐	50	スター	玉葱	30	野菜サ	キャベツ ゆで	50	小松菜	10											
	ウスターソース	5			腐	鶏ひき肉	10	ソース	人参 皮剥	10	ラダ	ミニトマト	15	人参 皮剥	10	かにあ	かぶ 皮剥	50									
	キャベツ	25			上白糖	1	玉葱	40	ごま油	1	鶏卵	25	葱	5	んかけ	人参 皮剥	15										
レッドキャベツ	5	さやいんげん (			5	葱	10	中華味	0.5	穀物酢	5	生姜	1	かにかま	5												
リヤ ン バン	緑豆春雨	5			かぶの	かぶ 皮剥	60	にんにく	0.5	かき油	5	調合油	3	減塩しょうゆ (	5	減塩しょうゆ (	5	グリーンピース (	3								
	もやし	30	和え物		かぶ 葉 (ゆで	8	生姜	5	白こしょう	0.01	濃口醤油	2.5	上白糖	1	食塩	0.2	食塩	0.2									
	しそ	1	減塩しょうゆ (		2.5	減塩しょうゆ (	2.5	きんと	さつま芋	50	白こしょう	0.01	みりん風調味料	2.5	かつお・昆布だ	20											
	ローズハム	10	みりん風調味料		2	淡色辛みそ	2	ん	上白糖	3	ケチャップ	2	合成清酒	1	片栗粉	1											
	穀物酢	2.5	ソテー		小松菜	30	上白糖	1	清汁	カットわかめ	0.5	煮物	里芋	60	大豆の	だいず水煮缶詰	15	めかぶ	めかぶわかめ	30							
	淡口醤油	5			人参 皮剥	10	合成清酒	2.5	えのき茸	5	ケチャ	人参 皮剥	10	ケチャ	玉葱	20	の和え	減塩しょうゆ (	2.5								
	上白糖	1		菜種油	1	ごま油	1	葱	2	ップ煮	減塩しょうゆ (	5	人參 皮剥	10	物	上白糖	0.5										
	ごま油	0.5		食塩	0.2	片栗粉	1	淡口醤油	5	煮干しだし	15	上白糖	1	菜種油	1	みりん風調味料	2.5										
	いりごま	1		じゃが芋	40	ポテト	じゃが芋	40	食塩	0.2	煮干しだし	15	ケチャップ	10	かき玉	鶏卵	20										
	南瓜の サラダ	西洋かぼちゃ		50	サラダ	きゅうり	15	きゅうり	15	かつおだし	75	昆布だし	75	さやえんどう	5	カリフ	カリフラワー	40	汁	小葱	2						
きゅうり		15		人参 皮剥	5	人参 皮剥	5	昆布だし	75	みそ汁	大根 皮剥	20	ラワー	人参 皮剥	10	かつお・昆布だ	150										
玉葱		10		ローズハム	5	マヨネーズ	12	マヨネーズ	12	大根 葉	10	甘酢漬	淡口醤油	0.5	淡口醤油	5	食塩	0.2									
マヨネーズ		10		マヨネーズ	10	マヨネーズ	10	マヨネーズ	10	淡色辛みそ	10	け	穀物酢	5	片栗粉	1											



## 献立表(週間)

軟菜食塩分8g

		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	スープ	玉葱	40			白こしょう	0.01			煮干しだし	150	上白糖	3								
		貝割大根・芽	5			かき玉	鶏卵	20				ゆず(果皮)	1								
		コンソメ	0.5			汁	切りみつば	2				みそ汁	なめこ	20							
		食塩	0.5				淡口醤油	5					葱	3							
		白こしょう	0.01				食塩	0.2					淡色辛みそ	10							
							昆布だし	75					煮干しだし	150							
							かつおだし	75													
栄養価	1杯時	1582 kcal	蛋白質 57.3 g	1杯時	1480 kcal	蛋白質 56.8 g	1杯時	1586 kcal	蛋白質 58.6 g	1杯時	1544 kcal	蛋白質 55.3 g	1杯時	1550 kcal	蛋白質 59.4 g	1杯時	1571 kcal	蛋白質 54.6 g	1杯時	1479 kcal	蛋白質 59.1 g
	脂質	39.1 g	炭水化 241.4 g	脂質	35.8 g	炭水化 227.9 g	脂質	35.9 g	炭水化 249.8 g	脂質	33.5 g	炭水化 248.2 g	脂質	37.8 g	炭水化 236.7 g	脂質	36.4 g	炭水化 252.1 g	脂質	37.2 g	炭水化 218.7 g
	塩分	7.9 g		塩分	7.6 g		塩分	7.7 g		塩分	7.9 g		塩分	7.5 g		塩分	7.2 g		塩分	7.0 g	



## 献立表(週間)

軟菜食塩分8g

		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)				
昼	え	しそ 梅干し(調味漬) 削り節	0.1 3 0.2	野菜サ ラダ	きゅうり きょうな ミニトマト 減塩しょうゆ(2.5)	20 10 15	野菜サ ラダ	穀物酢 ブロッコリー 人参 皮剥(ゆ) マヨネーズ	5 60 5 8	上白糖 煮干しだし ピーナ ツ和え	1 15 50 5	穀物酢 調合油 減塩しょうゆ(2.5) 白こしょう	5 3 0.01	ピーマン 菜種油 食塩 黒こしょう	8 1 0.3 0.01	トポテ 無塩バター 上白糖 牛乳 シナモン	3 5 10 0.3	
	清汁	和種なばな 棒麩 淡口醤油 食塩 かつお・昆布だ	20 1 5 0.2 150	穀物酢 調合油 白こしょう かつお缶詰(油)	5 3 0.01 15	卵豆腐 鶏卵 煮干しだし 食塩 小葱	20 20 0.2	鶏卵 煮干しだし 食塩 小葱 ほうれん草の 味噌炒め 果物	20 20 0.2 2 1 60	キャベツ ピーマン ピーナッツバタ 濃口醤油 上白糖 ほうれん草 もやし 菜種油 減塩みそ ネーブル	50 5 5 5 0.5 20 20 1 2.5 60	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 りんご	白菜 小松菜 減塩しょうゆ(5) みりん風調味料	30 30 5 1	果物 パイナップル りんご	75 60
	果物	みかん	100	ソテー 小松菜 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう 果物 バナナ	30 10 1 0.3 0.01 100	果物 パイナップル	75	果物 ネーブル	60	果物 ぶどう	60	果物						
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
	鶏肉ケ チャッ プ煮	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 食塩 ケチャップ ウスターソース クリーム(植物) グリーンアスパ 黄ピーマン	40 40 10 0.2 15 5 15 10	焼き魚 ほっけ・40g(食塩) レモン サラダ菜 減塩正油パック	40 0.2 8 6 5	揚げ鶏 ネギソ ース 鶏卵 薄力粉 1等 菜種油 いりごま 葱	40 2.5 2.5 3 5 6 1 10	肉鍋 若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 白菜 葱 濃口醤油 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	30 40 20 60 15 7.5 3 30 2	煮魚 まごがれい・40 生姜 減塩しょうゆ(7.5) 上白糖 合成清酒 人参 皮剥 小松菜	40 2 7.5 1.5 2.5 15 50	鶏肉卵 とじ 若鶏もも 皮な 玉葱 上白糖 みりん風調味料 減塩しょうゆ(7.5) 煮干しだし 鶏卵	30 50 1 2.5 7.5 30 50	すき焼 き 白菜 葱 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(10) 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	20 30 40 15 8 3 10 2 2.5 2.5			
	酢のもの	かぶ 皮剥 赤ピーマン 食塩 上白糖 穀物酢	50 10 0.2 3 5	チンゲ チンゲンサイ 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 ごま	50 2.5 0.5 1	炊き合 わせ 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) 上白糖 ごま油 さやいんげん(20)	40 15 5 1 15 4	和え物 もやし きゅうり かにかま カットわかめ 濃口醤油 穀物酢 上白糖 ごま油	30 10 5 0.5 2.5 5 3 1	甘味噌 かけ 里芋 凍り豆腐 さやえんどう 減塩みそ 上白糖 みりん風調味料	60 4 4 5 1 1	焼き茄 子 なす 削り節 醤油パック	60 0.2 5 5	里芋田 楽 里芋 さやえんどう 淡色辛みそ 上白糖 みりん風調味料	60 6 6 1 2.5			
	温野菜 サラダ	スナップえんど 人参 皮剥 カリフラワー マヨネーズ 上白糖 いりごま	30 8 30 15 1 1	みそ汁 カットわかめ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 5 10 150	ポテト サラダ じゃが芋 きゅうり 人参 皮剥 マヨネーズ 食塩 白こしょう ミニトマト サラダ菜 みそ汁	50 10 5 8 0.2 0.01 15 5 1	すり長 芋 減塩しょうゆ(5) 焼きのり 卵とじ 鶏卵 えのき茸 葱 かつおだし 減塩しょうゆ(2.5) みりん風調味料	60 5 0.2 30 10 10 5 2.5 2.5	みそ汁 じゃが芋 ゆで 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁 カットろろ昆布 葱 のわか 煮干しだし	1 1 5 10 150	きゅうり 濃口醤油 粉辛子 もやし さやえんどう 削り節 濃口醤油	40 2.5 0.2 30 4 0.5 2.5			

## 献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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					小葱	3										
					淡色辛みそ	10										
					煮干しだし	150										
栄養価	エネルギー	1534 kcal	蛋白質	57.8 g	エネルギー	1492 kcal	蛋白質	57.0 g	エネルギー	1594 kcal	蛋白質	54.9 g	エネルギー	1504 kcal	蛋白質	57.6 g
	脂質	34.3 g	炭水化	243.7 g	脂質	38.8 g	炭水化	225.4 g	脂質	35.5 g	炭水化	257.3 g	脂質	28.0 g	炭水化	250.0 g
	塩分	7.7 g			塩分	7.7 g			塩分	7.5 g			塩分	7.5 g		
	エネルギー	1498 kcal	蛋白質	55.0 g	エネルギー	1491 kcal	蛋白質	59.9 g	エネルギー	1496 kcal	蛋白質	56.8 g	エネルギー	1496 kcal	蛋白質	56.8 g
	脂質	31.9 g	炭水化	241.0 g	脂質	33.0 g	炭水化	232.2 g	脂質	28.5 g	炭水化	246.3 g	脂質	28.5 g	炭水化	246.3 g
	塩分	7.5 g			塩分	7.6 g			塩分	7.0 g			塩分	7.0 g		





## 献立表(週間)

軟菜食塩分8 g

	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)
栄養 価	エネルギー 1558 kcal 蛋白質 56.0 g	エネルギー 1478 kcal 蛋白質 55.7 g	エネルギー 1515 kcal 蛋白質 57.8 g	エネルギー kcal 蛋白質 g	エネルギー kcal 蛋白質 g	エネルギー kcal 蛋白質 g	エネルギー kcal 蛋白質 g
	脂質 33.5 g 炭水化 252.7 g	脂質 35.9 g 炭水化 226.5 g	脂質 28.8 g 炭水化 251.7 g	脂質 g 炭水化 g	脂質 g 炭水化 g	脂質 g 炭水化 g	脂質 g 炭水化 g
	塩分 7.7 g	塩分 7.1 g	塩分 7.4 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g