





## 献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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)	
夕		煮干しだし 150				煮干しだし 10				コンソメ 0.5 食塩 0.5				
栄養価	エネルギー 1541 kcal	蛋白質 57.5 g	エネルギー 1491 kcal	蛋白質 57.2 g	エネルギー 1485 kcal	蛋白質 56.0 g	エネルギー 1434 kcal	蛋白質 56.4 g	エネルギー 1515 kcal	蛋白質 59.4 g	エネルギー 1520 kcal	蛋白質 55.7 g	エネルギー 1570 kcal	蛋白質 58.6 g
	脂質 34.6 g	炭水化 243.4 g	脂質 34.6 g	炭水化 230.8 g	脂質 24.8 g	炭水化 254.8 g	脂質 23.7 g	炭水化 247.0 g	脂質 25.6 g	炭水化 257.5 g	脂質 35.9 g	炭水化 243.5 g	脂質 34.3 g	炭水化 251.2 g
	塩分 7.7 g		塩分 7.5 g		塩分 7.2 g		塩分 7.3 g		塩分 7.5 g		塩分 7.7 g		塩分 7.4 g	

## 献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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	全粥	精白米	70												
	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 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 マヨネーズパッ	30 0.5 1 20 20 10	鶏ささ みの中 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 みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし ジョア ジョア・ストロ	4 30 15 5 1 30 40 10 10 2 0.2 8 20 10 10 150 10 180 125	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										
	鶏卵 上白糖 食塩 小松菜 玉葱 人参 皮剥	40 1 0.3 10 10 5	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	50 2.5 1 1 30 4	野菜ソ テー 人参 皮剥 キャベツ 上白糖 ごま	50 2.5 1 2 0.3 1	小松菜 人参 皮剥 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 煮干しだし みそ汁 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし 練り梅 うめびしお	50 10 5 15 150 40 5 10 150 8 8	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 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし たくあん漬(干 きゅうり 牛乳 牛乳	6 10 5 1 15 30 1 10 150 5 30 180 180	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 みそ汁 大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 0.3 2.5 40 5 10 150 8 8	ゴマ和 え みそ汁 大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 30 2.5 0.5 20 10 150	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						
	もやし の炒煮 凍り豆腐 菜種油 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖	50 10 1 1 2.5 0.5	塩たら たらこ しそ 胡瓜の 和え物	10 10 0.5 20 40 0.2 1	みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳 牛乳	10 20 5 10 150 180 180	みそ汁 キャベツ 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし なす しば漬 みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし ジョア ジョア・ストロ	30 5 10 150 10 180 125	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 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし たくあん漬(干 きゅうり 牛乳 牛乳	6 10 5 1 15 30 1 10 150 5 30 180 180	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 みそ汁 大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 0.3 2.5 40 5 10 150 8 8	ゴマ和 え みそ汁 大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 30 2.5 0.5 20 10 150	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								
	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 牛乳 牛乳	20 5 10 150 180 180	みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳 牛乳	20 5 10 150 180 180	みそ汁 キャベツ 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし なす しば漬 みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし ジョア ジョア・ストロ	30 5 10 150 10 180 125	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 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし たくあん漬(干 きゅうり 牛乳 牛乳	6 10 5 1 15 30 1 10 150 5 30 180 180	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 みそ汁 大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 0.3 2.5 40 5 10 150 8 8	ゴマ和 え みそ汁 大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 30 2.5 0.5 20 10 150	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									
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	パン	バターロール30 メロンパン65g	30 65	ゆかり 粥	精白米 ゆかり	70 2	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 0.8 0.01 1	魚みそ 煮 さば・30g(骨 生姜 大根 皮剥 人参 皮剥 淡色辛みそ 濃口醤油 上白糖 合成清酒 みりん風調味料	30 3 60 20 10 2.5 2 2.5 2.5	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 かぶの 酢の物 若鶏もも 皮な 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 ぎんなん 若鶏むね 皮な 乾椎茸 ほうれん草 鶏卵	50 5 8 5 0.1 2.5 30 3 60 0.5 0.2 5 5 2.5 10 10 1 6 2 10 10 30 50	鶏と野 菜の炊 き合わ せ かぶの 皮剥 刻み昆布 食塩 穀物酢 上白糖 いりごま 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 ソテー さやえんどう もやし 菜種油 食塩	20 40 35 30 7.5 2 2 3 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 濃口醤油 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 10 40 15 40 10 5 40 40 1 0.3 30 50	ハニー マスター ードチ キン 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	40 40 5 3 0.5 0.01 0.5 2 20 5 5 40 20 25 5 3 5 0.01	若鶏もも 皮な 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 ローズハム ノンオイルサザンパッ スープ グリーンアスパ	50 10 5 1 20 5 3 3 3 3 10 30 5 5 10 15



## 献立表(週間)

軟菜食塩分8 g

	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)
栄養 価	エネルギー 1451 kcal 蛋白質 58.0 g	エネルギー 1547 kcal 蛋白質 57.7 g	エネルギー 1489 kcal 蛋白質 52.9 g	エネルギー 1543 kcal 蛋白質 58.8 g	エネルギー 1413 kcal 蛋白質 56.9 g	エネルギー 1475 kcal 蛋白質 54.0 g	エネルギー 1521 kcal 蛋白質 59.0 g
	脂質 31.1 g 炭水化 229.9 g	脂質 38.3 g 炭水化 236.8 g	脂質 31.6 g 炭水化 243.0 g	脂質 31.6 g 炭水化 248.6 g	脂質 27.9 g 炭水化 227.6 g	脂質 41.6 g 炭水化 212.8 g	脂質 32.6 g 炭水化 241.4 g
	塩分 7.6 g	塩分 7.8 g	塩分 7.1 g	塩分 7.8 g	塩分 7.8 g	塩分 7.5 g	塩分 7.3 g

## 軟菜食塩分8g

## 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	10	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰	30	野菜卵	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		しそ	0.5		大根 皮剥	50	とじ	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	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		減塩正油パック	5		淡口醤油	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					切干大	5		煮干しだし	30	
		上白糖	1				ひきわ	挽きわり納豆	40		食塩	0.3	野菜炒	キャベツ	50		根梅肉	5				
		煮干しだし	15		卵豆腐		り納豆	葱	2		片栗粉	1	め煮	ピーマン	10	和え	梅干し(調味漬	3	二色浸	もやし	40	
	さつま芋煮	さつま芋	60		煮干しだし	40		減塩正油パック	5	チンゲ	チンゲンサイ	50		人参 皮剥	10		上白糖	1	し	ピーマン	10	
		減塩しょうゆ(	5		食塩	0.2					人参 皮剥	10		菜種油	1					減塩しょうゆ(	5	
		上白糖	1		生姜	2	ゴマ和	和種なばな	40	ん菜の	和え物	2.5		減塩しょうゆ(	5	のり佃	減塩あまのり佃	8		削り節	0.5	
		煮干しだし	10		減塩しょうゆ(	2.5	え	ごま	4		減塩しょうゆ(	5		上白糖	1	煮						
		小葱	3		上白糖	1		減塩しょうゆ(	5		上白糖	0.5								胡瓜の	きゅうり	50
					片栗粉	0.2		上白糖	0.5	浅漬け	きゅうり	20	大豆と	だいず水煮缶詰	15	みそ汁	白菜	30	酢物	穀物酢	5	
					しそ	0.5					食塩	0.1	煮物	昆布の	0.5		なす	10		上白糖	3	
	おかか	チンゲンサイ	40		みそ汁		みそ汁	チンゲンサイ	20		食塩	0.1		減塩しょうゆ(	2.5		葱	5		食塩	0.3	
	和え	濃口醤油	2.5	みそ汁	大根 葉	20		じゃが芋	40	みそ汁	大根 皮剥	20		上白糖	0.5		淡色辛みそ	10		いりごま	0.5	
		上白糖	0.5		ぶなしめじ	10		淡色辛みそ	10		大根 葉	10	みそ汁	棒麩	1		煮干しだし	150	みそ汁	大根 皮剥	30	
		削り節	0.3		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		カットわかめ	0.5	牛乳	牛乳	180		貝割大根・芽	5	
	みそ汁	もやし	20		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10					煮干しだし	150	
		玉葱	10	漬物	パリッコ	5				ジョア	ジョア・ストロ	125		煮干しだし	150							
		淡色辛みそ	10										牛乳	牛乳	180							
		煮干しだし	150	果物	バナナ	100													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	うどん ゆで	220	全粥	精白米	70	パン:	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	40	魚の香味焼き	さば・40g(骨	40	煮魚	まこがれい・40	40	どん	尾なしえび	20	回鍋肉	若鶏もも 皮な	20	オレン			蒸し鶏	若鶏もも 皮な	30	
		食塩	0.2		減塩しょうゆ(	5		生姜	3		鶏卵	25		キャベツ	70	ジロー			食塩	0.15		
		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(	10		ほうれん草(ゆ	20		ピーマン	10			かけ	生姜	2		
		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	2.5		上白糖	2		さやえんどう(	4		葱	5	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		葱	15	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		濃口醤油	10		菜種油	2	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		減塩みそ	8		鶏卵	3		減塩しょうゆ(	5	
		ブロッコリー	20					スナップえんど	10					上白糖	1		なが芋	5		煮干しだし	30	
		サニーレタス	8	炒め物	キャベツ	30				木の葉	じゃが芋	50		鶏ガラスープ	0.5		片栗粉	3		上白糖	1	
					玉葱	20	お浸し	ほうれん草	50	焼き	合挽肉	5	南瓜の				かぼちゃ	60		片栗粉	1	
	野菜炒め	チンゲンサイ	50		人参 皮剥	10		醤油パック	5		玉葱	40	煮物	減塩しょうゆ(	5		減塩しょうゆ(	5		白こしょう	0.01	
		ぶなしめじ	25		ピーマン	8					食塩	0.3		上白糖	1		菜種油	2	桜ポテ	じゃが芋	50	
		黄ピーマン	5		調合油	1	梅肉和	きゅうり	40		無塩バター	3		煮干しだし	15		大根 皮剥	30	ト	たらこ	6	
		菜種油	1		食塩	0.3	え	しそ	0.3		キャベツ	25					しそ	1		食塩	0.1	
		かき油	5		白こしょう	0.01		梅干し(調味漬	3		ソースパック	5	ほうれ	ほうれん草	40		減塩正油パック	5		白こしょう	0.01	
		合成清酒	1		鶏ガラスープ	0.5		削り節	0.2				ん草の	減塩しょうゆ(	2.5					グリーンピース	5	
										ピーナ	白菜	60	あえ物			ポトフ	若鶏もも 皮な	20				
	お浸し	えのき茸	10	野菜サ	カリフラワー	30	はんぺ	はんぺん	20	ツ和え	ピーナッツパタ	5					じゃが芋	60	煮物	大根 皮剥	50	
		白菜	40	ラダ	きゅうり	15	んマヨ	マヨネーズ	5		減塩しょうゆ(	2.5	焼きな	なす	40		コンソメ	0.5		さやえんどう	3	

軟菜食塩分8g

## 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)			
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 30 焼き 1			上白糖 1	す	小葱 2 減塩しょうゆ ( 2.5		食塩 0.5 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 ( 5 上白糖 3		穀物酢 5 減塩しょうゆ ( 2.5 白こしょう 0.01	果物 60	ぶどう 60	果物 60	パインアップル 60	果物 60	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		
	果物	ネーブル 60	みそ汁	葱 3 里芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150							果物	キウイフルーツ 40 きになる野菜 ( 125		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		
	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 濃口醤油 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 マヨネーズパッ 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 グリーンピース 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 食塩 0.2 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩正油パック 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 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 チリソ ース	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 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 き	あかうお・40g 40 食塩 0.2 大根 皮剥 40 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		かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 真昆布 0.3 食塩 0.3 穀物酢 5 煮干しだし 1	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	茶碗蒸 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	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	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 1 とびっこ 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
	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	ブロッ コリー のおか か和え	ブロッコリー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ ( 2.5	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 穀物酢 5 煮干しだし 1	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	清汁	白菜 30 貝割大根・芽 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 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 1 穀物酢 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
	卵スー プ	鶏卵 15 玉葱 40 赤ピーマン 5 生椎茸 5 コンソメ 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	中華風 スープ	緑豆春雨 5 きくらげ(乾) 0.5 人参 皮剥 5 鶏卵 20 中華味 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	蒸し鶏 のサラ ダ	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 ( 2.5 穀物酢 5 上白糖 1		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	清汁	白菜 30 貝割大根・芽 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 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 1 穀物酢 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
												杏仁フ ルーツ	杏仁フ ルーツ			



## 献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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					みそ汁	白こしょう 0.01 玉葱 30 ほうれん草 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			食塩 0.2					
栄養価	1549 kcal	蛋白質 53.1 g	1504 kcal	蛋白質 54.4 g	1577 kcal	蛋白質 59.7 g	1417 kcal	蛋白質 57.5 g	1457 kcal	蛋白質 57.8 g	1493 kcal	蛋白質 56.8 g	1450 kcal	蛋白質 57.0 g
	脂質 33.1 g	炭水化 253.8 g	脂質 35.3 g	炭水化 236.2 g	脂質 38.2 g	炭水化 245.0 g	脂質 24.0 g	炭水化 235.7 g	脂質 35.2 g	炭水化 221.4 g	脂質 34.2 g	炭水化 231.5 g	脂質 25.1 g	炭水化 244.3 g
	塩分 7.4 g		塩分 7.5 g		塩分 7.7 g		塩分 7.5 g		塩分 7.6 g		塩分 7.7 g		塩分 7.5 g	

献立表(週間)

軟菜食塩分8 g

		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							
	小松菜の炒煮	小松菜	40	焼き魚	あかうお・20g	20	切り干し大根	6	豆腐	木綿豆腐	50	野菜炒	鶏卵	50	五目煮	さつま揚げ	20	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨)	20		
		赤ピーマン	20		食塩	0.1	し大根	10	野菜あ	玉葱	30	り卵	かつおだし	5	大根皮剥	50	焼き	しそ	1			
		凍り豆腐	1		しそ	1	の煮物	1	んかけ	人参皮剥	5		キャベツ	20	人参皮剥	10						
		菜種油	1					減塩しょうゆ(	5		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	いんげんソテ	1		さやいんげん(	40		上白糖	1		上白糖	1		濃口醤油	5	小松菜	もやし	ゆで	10		
	上白糖	1					菜種油	1	納豆	挽きわり納豆	40		合成清酒	1	上白糖	1	のナム	人参皮剥(ゆ	15			
							食塩	0.3	葱	2	みりん風調味料	1	チンゲ	チンゲンサイ	40	煮干しだし	20	ル	ごま	1		
	茹で卵	鶏卵	25					葱	2	片栗粉	1	ン菜の	玉葱	20	塩たらこ	10						
	のマヨネーズ	マヨネーズ	5					減塩正油パック	5	小葱	2	炒め煮	赤ピーマン	10	こ	しそ	1					
	和え	パセリ	0.2							きゅう	きゅうり	30	菜種油	1								
						カラフ	人参皮剥	5	サラダ	レタス	30	きゅう	減塩しょうゆ(	5	白菜の	白菜	60					
	みそ汁	玉葱	20	の醤油和え	カラフラワー	30	赤ピーマン	5	肉和え	りの梅	5	みりん風調味料	上白糖	0.2	お浸し	濃口醤油	2.5	ソテー	キャベツ	60		
		大根葉	20		減塩しょうゆ(	2.5	穀物酢	5		オリーブ油	3		上白糖	0.2	かつお節	0.5	ピーマン	10				
		淡色辛みそ	10		上白糖	0.5		食塩	0.3		のり佃煮	8						菜種油	1			
		煮干しだし	150	みそ汁	小松菜	20	みそ汁	玉葱	20	みそ汁	さやえんどう	5			みそ汁	木綿豆腐	30		食塩	0.5		
	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8		棒麩	2		白こしょう	0.01		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
					淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		もやし	10			小葱	2						
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180					もやし	10			淡色辛みそ	10	みそ汁	貝割大根・芽	5		いわのり	2
											小葱	2	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10	
							牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・ストロ	125			牛乳	牛乳	180	ジョア	煮干しだし	150		
昼	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	そば	そばゆで	180													
吉野鶏	若鶏もも皮なし	減塩しょうゆ(	5	三平汁	まだら・40g	40	焼き魚	さけ・30g(骨)	30	昆布だし	150	煮魚	まこがれい・40	40	チキンロール	鶏ひき肉	30					
		合成清酒	1		木綿豆腐	50	食塩	0.2	減塩しょうゆ(	15	生姜		2	グラタ		若鶏もも皮なし	30	ロール	食塩	0.3		
		片栗粉	1		じゃが芋	50	大根皮剥	40	みりん風調味料	2.5	減塩しょうゆ(		10	ン		尾なしえび	20		白こしょう	0.01		
		サニーレタス	5		大根皮剥	40	しそ	0.5	合成清酒	2.5	上白糖		1			玉葱	30		鶏卵	5		
	レモン	10	人参皮剥	20	減塩正油パック	5			上白糖	1		合成清酒	2.5		無塩バター	6		玉葱	20			
	大根なます	大根皮剥	40	小松菜	20	炒煮	じゃが芋	40	蒸し野菜	尾付きえび	20	けんちん煮	小松菜	20	パン粉(乾燥)	薄力粉1等	10					
		はつかだいこん	5	葱	10	人参皮剥	10	菜	有塩バター	3	木綿豆腐		50	牛乳1000ml		80	コンソメ	0.5	人参皮剥	10		
		きゅうり	10	生姜	0.5	菜種油	1			さつま芋	20		大根皮剥	30		食塩	0.3	ケチャップ	5			
		穀物酢	5	食塩	2	濃口醤油	5	上白糖	1	キャベツ	30		人参皮剥	10		白こしょう	0.01	ピーマン	10			
	上白糖	3	味噌炒め	20	合成清酒	2.5			玉葱	30	減塩しょうゆ(	5	パルメザンチー	0.1	黄ピーマン	10						
	食塩	0.3			昆布だし	150			葱	5	上白糖	1			食塩	0.2						
	焼きかぼちゃ	西洋かぼちゃ	40	キャベツ	30	野菜サ	きゅうり	30	肉じゃが	じゃが芋	40	酢の物	みりん風調味料	2.5	チサラダ	キャベツゆで	40					
		食塩	0.2	もやし	20	サラダ	大根皮剥	30	減塩正油パック	5	食塩		0.1	煮干しだし		15	トマト	20	野菜炒	するめいか	20	
		白こしょう	0.01	人参皮剥	5		マヨネーズ	8			みりん風調味料		2.5						ケチャップ	5		
		プロセスチーズ	5	減塩みそ	5	卵豆腐	鶏卵	25			煮干しだし		25						ピーマン	10		
		パセリ(粉)	0.1	有塩バター	3	あんか	煮干しだし	25			減塩しょうゆ(		2						赤ピーマン	10		
		きゅう	30	け	減塩しょうゆ(	2			玉葱	20					黄ピーマン	10						
				生姜	2					人参皮剥	10					食塩	0.2					
										人參皮剥	5					白こしょう	0.01					
										穀物酢	5					菜種油	1					
										穀物酢	5					レタス	10					
										きゅうり	10					きゅうり	40					
										人參皮剥	5					はつかだいこん	5					
										穀物酢	5					穀物酢	5					

## 献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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)			
昼	みそ汁	カットわかめ 0.5 白菜 40 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	りの酢 の物	はんぺん 10 カットわかめ 0 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.3	果物	りんご 60	ゴマ和 え	小松菜 ゆで 50 ごま 1 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 0.5	調合油 1 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1 小葱 1 温野菜 1	上白糖 3 食塩 0.2	マッシ ュボテ ト	じゃが芋 40 無塩バター 3 食塩 0.3	煮物	西洋かぼちゃ 40 スナップえんど 20 カリフラワー 30 マヨネーズ 5		
	果物	ネーブル 60	果物盛 り合わ せ	パイナップル 40 キウイフルーツ 40			果物	キウイフルーツ 40	果物	バレンシアオレ 70	果物	りんご 60 きになる野菜 ( 125	ジュー ス	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	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70
	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	鶏肉の 生姜煮	若鶏もも 皮な 50 じゃが芋 50 さやえんどう 10 生姜 5 減塩しょうゆ ( 7.5 みりん風調味料 5 ごま油 4	鶏つく ねあん かけ	鶏ひき肉 30 玉葱 20 生椎茸 3 食塩 0.3 鶏卵 3 パン粉 (乾燥) 3 里芋 40 ホタテ貝柱 15 人参 皮剥 20	マヨネ ーズ焼	ささ身 40 食塩 0.1 マヨネーズ 10 パセリ (粉) 0.1 サニーレタス 5	ハンバ ーグ	合挽肉 40 玉葱 20 鶏卵 3 パン粉 (乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.5 白こしょう 0.01 ケチャップ 5 ウスターソース 5 キャベツ 25 レッドキャベツ 5	鶏の西 京焼	若鶏もも 皮な 40 淡色辛みそ 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	おろし 煮	まだら・40g ( 40 生姜 3 減塩しょうゆ ( 10 上白糖 3 合成清酒 2.5 大根 皮剥 80 ほうれん草 30		
	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	サラダ	レタス 30 きゅうり 20 トマト 20 マヨネーズパッ 10 炒煮 大根 皮剥 50 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	大根の 煮物	大根 皮剥 60 人参 皮剥 10 さやいんげん ( 10 減塩しょうゆ ( 5 合成清酒 1 煮干しだし 15 鶏卵 25	リヤ ン パン	緑豆春雨 5 もやし 30 しそ 1 ロースハム 10 穀物酢 2.5 淡口醤油 5 上白糖 1 ごま油 0.5 いりごま 1	里芋の 煮物	里芋 45 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 1 さやいんげん ( 5	麻婆豆 腐	木綿豆腐 50 鶏ひき肉 10 玉葱 40 葱 10 菜種油 3 にんにく 0.5 生姜 5 減塩しょうゆ ( 2.5 淡色辛みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 ごま油 1 片栗粉 1		
	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 10 白こしょう 0.01	煮物	里芋 40 人参 皮剥 15 小葱 2 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 0.5 煮干しだし 5	ブロッ コリー	ブロッコリー 60 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ ( 2.5 白こしょう 0.01	ほうれ ん草の 白和え	しぼり豆腐 30 いりごま 1 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	南瓜の サラダ	西洋かぼちゃ 50 きゅうり 15 玉葱 10 マヨネーズ 10	かぶの 和え物	かぶ 皮剥 60 かぶ 葉 (ゆで 8 減塩しょうゆ ( 2.5 みりん風調味料 2	ソテー	小松菜 30 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.2	ポテト サラダ	じゃが芋 40 きゅうり 15 人参 皮剥 5 ロースハム 5 マヨネーズ 12 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		とろろ 汁	きょうな 10 かつとろろ昆布 1			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	スープ	玉葱 40 貝割大根・芽 5 コンソメ 0.5		かき玉	鶏卵 20		

## 献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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						淡口醤油 5 食塩 0.2 煮干しだし 150				食塩 0.5 白こしょう 0.01			汁	切りみつば 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75
栄養価	1526 kcal	蛋白質 53.3 g	1538 kcal	蛋白質 59.9 g	1551 kcal	蛋白質 58.6 g	1407 kcal	蛋白質 58.9 g	1582 kcal	蛋白質 57.3 g	1485 kcal	蛋白質 57.1 g	1586 kcal	蛋白質 58.6 g
	脂質 38.9 g	炭水化 234.3 g	脂質 32.8 g	炭水化 242.9 g	脂質 38.0 g	炭水化 236.2 g	脂質 23.4 g	炭水化 235.1 g	脂質 39.1 g	炭水化 241.4 g	脂質 36.2 g	炭水化 227.7 g	脂質 35.9 g	炭水化 249.8 g
	塩分 7.8 g		塩分 7.2 g		塩分 7.5 g		塩分 7.8 g		塩分 7.9 g		塩分 7.5 g		塩分 7.7 g	