

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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						淡色辛みそ 煮干しだし	10 150						みそ汁	かつとろろ昆布 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 3 10 150
栄養価	1548 kcal	蛋白質 55.9 g	1550 kcal	蛋白質 59.4 g	1535 kcal	蛋白質 57.5 g	1479 kcal	蛋白質 59.1 g	1491 kcal	蛋白質 58.4 g	1492 kcal	蛋白質 57.0 g	1594 kcal	蛋白質 54.9 g	
	脂質 33.5 g	炭水化 248.9 g	脂質 37.8 g	炭水化 236.7 g	脂質 33.2 g	炭水化 248.7 g	脂質 37.2 g	炭水化 218.7 g	脂質 32.0 g	炭水化 236.0 g	脂質 38.8 g	炭水化 225.4 g	脂質 35.5 g	炭水化 257.3 g	
	塩分 7.9 g		塩分 7.5 g		塩分 7.9 g		塩分 7.0 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8g

	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 食塩 0.1 しそ 0.5	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 20 味の味 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	鶏ささ身 20 合成清酒 0.5 淡色辛みそ 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 1 一ス炒め 1 ピーマン 10 ごま油 1 かき油 3 白こしょう 0.01	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	豆腐ともやし のソテ 1 ピーマン 10 菜種油 2 中華味 0.5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	25 30 10 10 2 0.5 5 1	スクラ 50 ンブル 10 エッグ 1 無塩バター 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5 きんぴら風 40 人参 皮剥 10 いんげん ゆで 8 濃口醤油 2.5 上白糖 1 もずく 50 の酢物 5 なすの漬物 0.1 ゆかり 0.3	白菜の スープ 煮 10 かにかま 5 さやえんどう 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 片栗粉 1 焼き魚 20 ほっけ・20g(0.1 食塩 0.1 しそ 0.5 漬物 10 パリッコ 10 みそ汁 20 もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	白菜 70 木綿豆腐 25 かにかま 10 マヨネーズパッ 10 ダ 10 あさり 10 むきあさり 3 生姜 2.5 濃口醤油 2 上白糖 2 木綿豆腐 30 小松菜 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 魚パン 30 粉焼き 0.01 菜種油 1 キャベツ ゆで 20 人参 皮剥(ゆ 5 ソースパック 5 さつま芋(ゆで 50 無塩バター 3 上白糖 5 牛乳 10 シナモン 0.3	25 30 10 10 2 0.5 5 1 10 40 10 10 150 180 180	白菜の スープ 煮 10 かにかま 5 さやえんどう 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 片栗粉 1 焼き魚 20 ほっけ・20g(0.1 食塩 0.1 しそ 0.5 漬物 10 パリッコ 10 みそ汁 20 もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	70 40 5 0.2 1 20 30 150 40 0.01 5 8 30 15 5 10 15 5 0.5 0.01 10 15 10 15 20 15 25 30 15 25 5 6 20 5	精白米 70 若鶏もも 皮な 40 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 もやし 30 きゅうり 10 かにかま 5 カットわかめ 0.5 濃口醤油 2.5 穀物酢 5 上白糖 3 ごま油 1 いりごま 0.5	シチュウ 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 食塩 1 白こしょう 0.01 クリーム(植物 10 キャベツ ゆで 40 ミニトマト 15 ブロッコリー 20 ピーフ 5 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	魚塩麴 60 焼き塩こうじ 3 合成清酒 3 赤ピーマン(ゆ 30 しそ 0.5 大根な 50 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 5 玉葱 40 ピーマン 8 菜種油 1 食塩 0.3 黒こしょう 0.01	鶏塩そうめん 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 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 さつま芋(ゆで 50 無塩バター 3 上白糖 5 牛乳 10 シナモン 0.3	全粥 70 精白米 70 鶏肉ごま焼き 1 若鶏もも 皮な 30 生姜 1.5 無塩バター 1 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1.25 いりごま 1 調合油 0.5 ブロッコリー 20 カリフラワー 20 大根の煮物 50 人参 皮剥 10 さやえんげん(10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 20 野菜サラダ 30 じゃが芋 60 豆乳 10 食塩 0.3 レタス 30 きゅうり 15 ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5	ハンバーガー 50 バンズパン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 菜種油 1 ケチャップ 8 キャベツ 20 サラダ菜 3 マッシュポテト 3 じゃが芋 60 食塩 0.3 野菜サラダ 30 レタス 30 きゅうり 15 ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5	全粥 70 精白米 70 魚のトマトソ 40 マツソ 5 ース煮 0.2 上白糖 1 玉葱 20 トマト 30 ケチャップ 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 コンソメ 0.5 ブロッコリー 40 さつま芋 50 玉葱 10 きゅうり 15 マヨネーズ 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 鶏卵 20	70 40 5 0.2 1 20 30 150 40 0.01 5 8 30 15 5 0.5 0.01 10 15 20 15 25 5
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 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 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 さつま芋(ゆで 50 無塩バター 3 上白糖 5 牛乳 10 シナモン 0.3	全粥 70 精白米 70 鶏肉ごま焼き 1 若鶏もも 皮な 30 生姜 1.5 無塩バター 1 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1.25 いりごま 1 調合油 0.5 ブロッコリー 20 カリフラワー 20 大根の煮物 50 人参 皮剥 10 さやえんげん(10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 20 野菜サラダ 30 じゃが芋 60 豆乳 10 食塩 0.3 レタス 30 きゅうり 15 ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5	ハンバーガー 50 バンズパン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 菜種油 1 ケチャップ 8 キャベツ 20 サラダ菜 3 マッシュポテト 3 じゃが芋 60 食塩 0.3 野菜サラダ 30 レタス 30 きゅうり 15 ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5	全粥 70 精白米 70 魚のトマトソ 40 マツソ 5 ース煮 0.2 上白糖 1 玉葱 20 トマト 30 ケチャップ 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 コンソメ 0.5 ブロッコリー 40 さつま芋 50 玉葱 10 きゅうり 15 マヨネーズ 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 鶏卵 20	70 40 5 0.2 1 20 30 150 40 0.01 5 8 30 15 5 0.5 0.01 10 15 20 15 25 5												
肉鍋	若鶏もも 皮な 40 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	シチュウ 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 食塩 1 白こしょう 0.01 クリーム(植物 10 キャベツ ゆで 40 ミニトマト 15 ブロッコリー 20 ピーフ 5 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	魚塩麴 60 焼き塩こうじ 3 合成清酒 3 赤ピーマン(ゆ 30 しそ 0.5 大根な 50 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 5 玉葱 40 ピーマン 8 菜種油 1 食塩 0.3 黒こしょう 0.01	鶏塩そうめん 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 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 さつま芋(ゆで 50 無塩バター 3 上白糖 5 牛乳 10 シナモン 0.3	全粥 70 精白米 70 鶏肉ごま焼き 1 若鶏もも 皮な 30 生姜 1.5 無塩バター 1 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1.25 いりごま 1 調合油 0.5 ブロッコリー 20 カリフラワー 20 大根の煮物 50 人参 皮剥 10 さやえんげん(10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 20 野菜サラダ 30 じゃが芋 60 豆乳 10 食塩 0.3 レタス 30 きゅうり 15 ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5	ハンバーガー 50 バンズパン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 菜種油 1 ケチャップ 8 キャベツ 20 サラダ菜 3 マッシュポテト 3 じゃが芋 60 食塩 0.3 野菜サラダ 30 レタス 30 きゅうり 15 ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5	全粥 70 精白米 70 魚のトマトソ 40 マツソ 5 ース煮 0.2 上白糖 1 玉葱 20 トマト 30 ケチャップ 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 コンソメ 0.5 ブロッコリー 40 さつま芋 50 玉葱 10 きゅうり 15 マヨネーズ 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 鶏卵 20	70 40 5 0.2 1 20 30 150 40 0.01 5 8 30 15 5 0.5 0.01 10 15 20 15 25 5																
中華風サラダ	もやし 30 きゅうり 10 かにかま 5 カットわかめ 0.5 濃口醤油 2.5 穀物酢 5 上白糖 3 ごま油 1 いりごま 0.5	サラダ 40 キャベツ ゆで 40 ミニトマト 15 ブロッコリー 20 ピーフ 5 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	魚塩麴 60 焼き塩こうじ 3 合成清酒 3 赤ピーマン(ゆ 30 しそ 0.5 大根な 50 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 5 玉葱 40 ピーマン 8 菜種油 1 食塩 0.3 黒こしょう 0.01	鶏塩そうめん 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 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 さつま芋(ゆで 50 無塩バター 3 上白糖 5 牛乳 10 シナモン 0.3	全粥 70 精白米 70 鶏肉ごま焼き 1 若鶏もも 皮な 30 生姜 1.5 無塩バター 1 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1.25 いりごま 1 調合油 0.5 ブロッコリー 20 カリフラワー 20 大根の煮物 50 人参 皮剥 10 さやえんげん(10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 20 野菜サラダ 30 じゃが芋 60 豆乳 10 食塩 0.3 レタス 30 きゅうり 15 ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5	ハンバーガー 50 バンズパン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 菜種油 1 ケチャップ 8 キャベツ 20 サラダ菜 3 マッシュポテト 3 じゃが芋 60 食塩 0.3 野菜サラダ 30 レタス 30 きゅうり 15 ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5	全粥 70 精白米 70 魚のトマトソ 40 マツソ 5 ース煮 0.2 上白糖 1 玉葱 20 トマト 30 ケチャップ 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 コンソメ 0.5 ブロッコリー 40 さつま芋 50 玉葱 10 きゅうり 15 マヨネーズ 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 鶏卵 20	70 40 5 0.2 1 20 30 150 40 0.01 5 8 30 15 5 0.5 0.01 10 15 20 15 25 5																

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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 1 0.2 0.01	白菜 小松菜 減塩しょうゆ() みりん風調味料	30 30 5 1	果物 パインアップル	75	みそ汁 じゃが芋 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 5 10 150	ローズハム マヨネーズ じゃが芋 野菜ジ ユース	5 10 40 5 10	調合油 食塩 白こしょう きになる野菜() 果物	3 0.2 0.01 125 50	人参 皮剥 生椎茸 小葱 菜種油 食塩 白こしょう	10 10 5 1 0.2 0.01
	ほうれ ん草の 味噌和 え	ほうれん草 減塩みそ 上白糖 かつお・昆布だ	40 2.5 0.5 2	果物 ぶどう	60	果物 りんご	60		果物 バナナ	100				果物 キウイフルーツ	50	果物 ハート クッキ ー	バレンシアオレ 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	75 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 まごがれい・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 若鶏もも 皮な とじ 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 き 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 そい 40g(骨 焼 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() 濃口醤油 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 塩麹焼 き 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 10 5 10 15	全粥 精白米 じゃが芋 玉葱 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ	40 10 10 1 1 5 0.01 0.5	
	南瓜の コンソ メ煮	かぼちゃ 玉葱 コンソメ 食塩	60 20 0.5 0.2	甘味噌 かけ 里芋 凍り豆腐 さやえんどう 減塩みそ	60 4 4 5	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	青菜ソ テー チンゲンサイ 人参 皮剥 無塩バター 食塩	60 10 1 0.2	さつま 煮 さつま芋 上白糖 食塩	45 5 0.1	もやし の和え 物 きゅうり 上白糖 穀物酢 淡口醤油	60 5 5 2.5	ジャー マンポ テト 食塩 白こしょう パセリ	40 20 2 0.2 0.01 0.5	
	ピーナ ツ和え	キャベツ ピーマン ピーナッツパタ 濃口醤油 上白糖	50 5 5 5 0.5	胡瓜の 和え物 きゅうり(皮な 大根 皮剥 濃口醤油 上白糖	30 20 5 0.5	野菜サ ラダ きゅうり はつかだいこん レタス 穀物酢 調合油 濃口醤油 白こしょう	25 5 20 5 3 2.5 0.01	胡瓜の 辛し和 え みそ汁 かつとろろ昆布 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	60 6 1 2.5 0.2	長芋の 酢の物 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 淡口醤油	40 10 1 5 2.5 6 10 0.2 4 0.5 2.5	もやし のわか め さやえんどう 削り節 濃口醤油	30 4 0.5 2.5	八杯汁 木綿豆腐 乾椎茸 生姜 かつお・昆布だ 濃口醤油 食塩 片栗粉	30 0.5 5 150 5 0.2 1	湯葉と 小松菜 のお浸 し スープ カットわかめ 玉葱 葱 鶏ガラスープ 中華味 食塩 白こしょう	10 50 1 0.2 0.5 20 5 0.25 0.5 0.8 0.01	
栄 養 価	1434 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 24.4 g 炭水化 241.2 g 塩分 7.3 g	1498 kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 31.9 g 炭水化 241.0 g 塩分 7.5 g	1491 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 33.0 g 炭水化 232.2 g 塩分 7.6 g	1496 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 28.5 g 炭水化 246.3 g 塩分 7.0 g	1558 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 33.5 g 炭水化 252.7 g 塩分 7.7 g	1478 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 35.9 g 炭水化 226.5 g 塩分 7.1 g	1588 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 30.9 g 炭水化 263.9 g 塩分 7.7 g											

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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)			
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	
	卵豆腐	鶏卵	20	ツナと	鶏卵	25	卵とじ	鶏卵	50	アスパ	グリーンアスパ	40	中華炒	ほうれん草	50	焼き魚	ほっけ・20g(20	野菜卵	キャベツ	80	
	あんか	煮干しだし	20	玉葱の	ライトツナ缶(20		玉葱	30	ラのソ	赤ピーマン	5	め	玉葱	40		食塩	0.1	とじ	人参 皮剥	10	
	け	淡口醤油	2.5	炒め物	玉葱	20		さやいんげん(15	テー	無塩バター	1		人参 皮剥	10		大根 皮剥	40		さやいんげん(10	
		生姜	2		赤ピーマン	5		濃口醤油	5		食塩	0.3		菜種油	1		しそ	1		菜種油	2	
		減塩しょうゆ(2.5		グリーンピース	3		上白糖	1		白こしょう	0.01		中華味	0.5		減塩正油パック	5		食塩	0.5	
		上白糖	1		菜種油	2		みりん風調味料	2.5					減塩しょうゆ(2.5					白こしょう	0.01	
		片栗粉	1		中華味	0.5		煮干しだし	30	焼き魚	そい 40g(骨	40		上白糖	0.5	野菜ソ	キャベツ	60		鶏卵	25	
		貝割大根・芽	5		食塩	0.3					食塩	0.2		上白糖	0.5	テー	きょうな	10				
					白こしょう	0.01	チンゲ	はんぺん	10		しそ	1	納豆	納豆	40		菜種油	1	和え物	きゅうり	30	
	ひじき	ひじき	4		チンゲンサイ	40	炒め煮	チンゲンサイ	40	かぶの	かぶ 皮剥	40		葱	2		食塩	0.3		カットわかめ	0.5	
	の炒め	人参 皮剥	10	か)ワワ	カリフラワー	50		人参 皮剥	10	かぶの	ゆず(果皮)	1		減塩正油パック	5		白こしょう	0.01		めんつゆ(スト	1	
	煮	さつま揚げ	5	の和え	人參 皮剥	10		菜種油	1	和え	レモン(果汁)	5	きゅう	レモン(果汁)	5	きゅうり	40	梅肉和	白菜	40	マヨネーズ	5
		グリーンピース	3	物	減塩しょうゆ(2.5		濃口醤油	5		レモン(果汁)	5	りの酢	食塩	0.2	の酢	人参 皮剥	5	切り干	切干し大根	4	
		菜種油	1		上白糖	1		上白糖	1		食塩	0.2		上白糖	3		穀物酢	5	し大根	人参 皮剥	5	
		減塩しょうゆ(2.5		ごま	1		ごま	1		上白糖	3	の物	上白糖	3		みりん風調味料	2.5	の炒め	菜種油	1	
		上白糖	1	のり佃	減塩あまのり佃	8	煮	のり佃	煮	みそ汁	ほうれん草	20		減塩しょうゆ(2.5	みそ汁	もやし	30	煮	減塩しょうゆ(5	
					のり佃	煮		減塩あまのり佃	8	みそ汁	もやし	20					葱	5		上白糖	1	
	たいみ	たいみそ	8		白菜	20		小松菜	30		淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 葉	20		淡色辛みそ	10		煮干しだし	15	
	そ			みそ汁	木綿豆腐	30	みそ汁	淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		キャベツ	20		煮干しだし	150				
		大根 葉	20		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	ジョア	ジョア・ストロ	125		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	みそ汁	玉葱	20	
	みそ汁	棒麩	1		煮干しだし	150		煮干しだし	150					煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		さやえんどう	5	
		淡色辛みそ	10											煮干しだし	150					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					煮干しだし	150	
	牛乳	牛乳	180										牛乳	牛乳	180				ジョア	ジョア・プレー	125	
昼	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	そば	そば ゆで	180	全粥	精白米	70	パン	胚芽ロール	48	全粥	精白米	70	
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	40	魚の香	まだら・40g(40	魚三五	ほっけ(三五八	40		鶏卵	25		若鶏もも 皮な	40		ホテルブレッド	40		魚バタ	まだら・30g(30
	リーム	食塩	0.2	草焼き	食塩	0.2	八焼き	大根 皮剥	40		蒸しかまぼこ	10		片栗粉	1	スープ	ホタテ貝柱	30		一焼き	食塩	0.2
	煮	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		しそ	1		ほうれん草	25		菜種油	1	煮	じゃが芋	60		白こしょう	0.01	
		人参 皮剥	15		パン粉(乾燥)	1		減塩正油パック	5		葱	5		玉葱	50		ブロッコリー	30		無塩バター	3	
		玉葱	30		タイム	0.1					かつお・昆布だ	150		もやし	20		キャベツ	20		もやし	30	
		マッシュルーム	20		パセリ	0.1	野菜ソ	キャベツ	50		減塩しょうゆ(10		人参 皮剥	5		人参 皮剥	20		ピーマン	5	
		無塩バター	5		無塩バター	3	テー	ピーマン	5		みりん風調味料	2.5		大根 皮剥	50		コンソメ	0.5		菜種油	2	
		薄力粉 1等	5		オリーブ油	3		人参 皮剥	5	和え物	さやいんげん(40		減塩しょうゆ(7.5		食塩	0.5		食塩	0.1	
		牛乳	40		サニーレタス	3		菜種油	1		人参 皮剥	5		上白糖	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.03	
		クリーム(植物	8		レモン	10		食塩	0.3		濃口醤油	2.5		合成清酒	2.5					減塩正油パック	5	
		コンソメ	0.5		ソースパック	5		白こしょう	0.01		上白糖	0.5		みりん風調味料	2.5	ピーマ	赤ピーマン	20				
		食塩	0.2											かつお・昆布だ	30	ンソテ	黄ピーマン	20	酢の物	なが芋	60	
		白こしょう	0.01	炊合せ	大根 皮剥	30	和え物	きゅうり	20	切干大	切干し大根	5		片栗粉	1	ー	ピーマン	20		きゅうり	5	
		パセリ(粉	0.2		里芋	20		春雨	3	根煮	人参 皮剥	8		糸みつば	5		オリーブ油	1		上白糖	3	
					人参 皮剥	10		人参 皮剥	5		さやえんどう	5					食塩	0.3		穀物酢	2.5	
	大根サ	大根 皮剥	40		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5	煮物	かぶ 皮剥	40		白こしょう	0.01		食塩	0.3	
	ラダ	人参 皮剥	5		上白糖	1		上白糖	0.5		上白糖	1		人参 皮剥	15							
		きゅうり	10		合成清酒	2.5		ごま油	0.5		煮干しだし	15		さやいんげん(15	サラダ	レタス	30	味噌炒	チンゲンサイ	30	
		穀物酢	5		煮干しだし	15								減塩しょうゆ(5		人参 皮剥	5	め	玉葱	20	

軟菜食塩分8g

献立表(週間)

	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)								
昼	調合油	3	キャベツ	キャベツ	バター	ホタテ貝柱	いもよ	さつま芋		上白糖	1	バナナ	10	人参 皮剥	5						
	食塩	0.2	ツツサ	きゅうり	焼き	食塩	0.2	うかん		煮干しだし	15	コーン	クリームスタイ	40	菜種油	2					
	白こしょう	0.01	ダ	人参 皮剥		小葱	3	寒天		お浸し	白菜(ゆで)	50	ポター	玉葱	30	減塩みそ	8				
チンゲン菜のお浸し	チンゲンサイ	50		マヨネーズ		無塩バター	3	果物	ネーブル	75	ジュ	薄力粉 1等	7		無塩バター	5	煮物	凍り豆腐	8		
	減塩しょうゆ(煮干しだし)	2.5		ケチャップ	果物	パインアップル	75				みそ汁	小葱	3		牛乳	100		減塩しょうゆ(煮干しだし)	2.5		
	煮干しだし	2.5	お浸し	ほうれん草							じゃが芋	40		コンソメ	0.5			上白糖	1		
じゃが芋の煮物	じゃが芋	40		減塩しょうゆ(煮干しだし)							じゃが芋	20		食塩	0.5			かつお・昆布だ	10		
	さやえんどう	10	果物	ぶどう							淡色辛みそ	10		白こしょう	0.01			小葱	5		
	減塩しょうゆ(煮干しだし)	2.5									煮干しだし	150	果物	ぶどう	60	果物	パインアップル	75			
	みりん風調味料	1																			
	かつお・昆布だ	20																			
果物	りんご	60								果物	バナナ	100									
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
焼魚	さけ・40g(骨)	40	鶏生姜	若鶏もも 皮なし	40	肉団子	鶏ひき肉	40	チキン	若鶏もも 皮なし	40	海鮮炒め	するめいか	10	すき焼き	若鶏もも 皮なし	30	柚子胡椒炒め	豚ひき肉	25	
	大根 皮剥	40	焼き	濃口醤油	5	の甘酢	玉葱	30	ソテー	食塩	0.2		尾なしえび	10		焼き豆腐	25		なす	50	
	しそ	1		上白糖	1	あんか	鶏卵	3		白こしょう	0.01		ベビーホタテ	10		白菜	60		柚子こしょう	2	
	減塩正油パック	5		合成清酒	2.5	け	食塩	0.1		菜種油	2		若鶏むね皮なし	10		葱	15		減塩しょうゆ(煮干しだし)	5	
麻婆豆腐	木綿豆腐	30		生姜	3		白こしょう	0.01		キャベツ	30		さやいんげん(ゆで)	10		人参 皮剥	8		みりん風調味料	1	
	鶏ひき肉	20		菜種油	2		薄力粉 1等	3		トマト	15		玉葱	40		生椎茸	10		片栗粉	1	
	玉葱	50		ブロッコリー	40		玉葱	50		マヨネーズパック	10		きくらげ(乾)	1		菜種油	3		ゆず(果皮)	1	
	葱	10		鶏卵	25		人参 皮剥	20					人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(煮干しだし)	7.5		葱	5	
	にんにく	0.5		減塩正油パック	5		乾椎茸	1	とびっ	大根 皮剥	40		グリーンピース	3		上白糖	2		ブロッコリー	30	
	生姜	3	じゃが芋炒煮	じゃが芋	50		菜種油	1	こ和え	人参 皮剥	3		菜種油	3		みりん風調味料	2.5				
	減塩しょうゆ(煮干しだし)	5		濃口醤油	2.5		減塩しょうゆ(煮干しだし)	5		小松菜	5		減塩しょうゆ(煮干しだし)	5		合成清酒	2.5	茶碗蒸し	鶏卵	50	
	減塩みそ	2		上白糖	0.5		片栗粉	1		減塩しょうゆ(煮干しだし)	2.5		中華味	0.5		白こしょう	0.01		煮干しだし	50	
	上白糖	1		上白糖	0.5		穀物酢	5		上白糖	0.5		白こしょう	0.01	里芋田楽	里芋	60		かつおだし	50	
	合成清酒	2.5	おろし	大根 皮剥	40		穀物酢	5		とびっこ	5		上白糖	1		上白糖	1		なると	8	
	鶏ガラスープ	0.25	和え	なめこ	20		小葱	5	酢味噌	はんぺん	10		合成清酒	2.5		穀物酢	2.5		糸みつば	2	
	中華味	0.5		きゅうり	5	磯辺和え	白菜	60	和え	きゅうり	30		穀物酢	2		片栗粉	2		食塩	0.3	
	ごま油	1		穀物酢	5		濃口醤油	2.5		減塩みそ	5		片栗粉	2		うずら卵 水煮	10		みりん風調味料	1	
	片栗粉	1		淡口醤油	2.5		焼きのり	0.2		穀物酢	1		うずら卵 水煮	10					みりん風調味料	1	
あちゃら漬け	かぶ 皮剥	50	スープ	玉葱	40	煮物	西洋かぼちゃ	40	みそ汁	かつとろろ昆布	1	焼き茄子	なす	60	おろし	大根 皮剥	40	和え物	大根 皮剥	50	
	食塩	0.2		人参 皮剥	10		さやえんどう	5		木綿豆腐	30		小葱	3	和え	きゅうり	10		人参 皮剥	5	
	穀物酢	5		コンソメ	0.5		減塩しょうゆ(煮干しだし)	5		小松菜	2		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(煮干しだし)	2.5		みょうが	1	
	上白糖	3		食塩	0.8		上白糖	0.5		小葱	2				小松菜	小松菜	40		濃口醤油	2.5	
	しょうが(甘酢)	10		白こしょう	0.01					淡色辛みそ	10				煮物	凍り豆腐	1		上白糖	1	
みそ汁	キャベツ	30		みそ汁	さやいんげん(ゆで)	10		なす	20		煮干しだし	150			清汁	減塩しょうゆ(煮干しだし)	15		えのき茸	20	
	葱	10																	木綿豆腐	30	
	淡色辛みそ	10																	貝割大根・芽	5	
	煮干しだし	150																	かつお・昆布だ	150	
																			淡口醤油	5	
																			食塩	0.2	
																			ぼたも	精白米	4

献立表(週間)

軟菜食塩分8 g

	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													ち	もち米 4 上白糖 1 さらしあん 5 上白糖 5 食塩 0.15
栄養価	1541 kcal	蛋白質 57.5 g	1491 kcal	蛋白質 57.2 g	1476 kcal	蛋白質 57.8 g	1423 kcal	蛋白質 56.4 g	1515 kcal	蛋白質 59.4 g	1520 kcal	蛋白質 55.7 g	1596 kcal	蛋白質 59.5 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 29.6 g	炭水化 238.7 g	脂質 23.7 g	炭水化 243.9 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 34.9 g	炭水化 257.5 g
	塩分 7.7 g		塩分 7.5 g		塩分 7.7 g		塩分 7.3 g		塩分 7.5 g		塩分 7.7 g		塩分 7.8 g	

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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 みりん風調味料 ブロッコリー カリフラワー マヨネーズパツ	30 2.5 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	豆腐煮 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(2.5) 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	25 30 15 2.5 1 30 40 10 10 1 0.01 8	千草焼 き 鶏卵 上白糖 食塩 小松菜 玉葱 人参 皮剥 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 みそ汁 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	40 1 0.3 10 10 5 6 10 5 1 15 30 1 10 150	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 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	50 2.5 1 1 30 4 40 5 0.3 2.5 40 5 10 150	野菜ソ テー 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう 温泉卵 ゴマ和 え 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	50 10 20 2 0.3 0.01 50	小松菜 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう 温泉卵 さやいんげん(20) キャベツ 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 ごま みそ汁 大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	10 20 2 0.3 0.01 50								
	もやしの炒煮	もやし 人参 皮剥 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	塩たらこ たらこ しそ 胡瓜の和え物	10 10 0.5 20 40 0.2 1	みそ汁 キャベツ 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物 なす しば漬 みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	10 20 10 150	漬物あ え 練り梅 たくあん漬(干 きゅうり	5 30	牛乳 牛乳 牛乳	180 180 180	牛乳 牛乳 牛乳	180 180 180	のり佃煮 ジョア ジョア・ストロ	8 125	のり佃煮 ジョア ジョア・プレー	8 125					
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 蒸しかまぼこ 葱 減塩しょうゆ(10) みりん風調味料 かつお・昆布だ	200 15 5 10 2.5 150	全粥	精白米	70	帆立バ ーガー	バンズパン50g ホタテ貝 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 中濃ソース キャベツ サラダ菜	50 30 0.3 0.01 3 3 3 3 9 5 20 3	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	魚の照 り焼き 魚の葱 ソース さけ・40g(骨) 生姜 葱 減塩しょうゆ(5) 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
	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 吉野鶏 若鶏もも 皮なし 上白糖 濃口醤油 貝割大根・芽 みそ炒 若鶏もも 皮なし ピーマン	50 5 8 5 0.1 2.5 30 3 20 20	なます 大根 皮剥 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 食塩 さつま芋 果物	50 5 5 5 3 60	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	40 10 3 5 1 15 10 40 1 0.3	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	40 10 3 5 1 15 10 40 1 0.3	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 グリンピース 減塩しょうゆ(5) 上白糖 片栗粉 煮干しだし	25 10 5 3 0.3 3 5 1 15											

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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 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	穀物酢 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1			果物盛 り合わせ	白こしょう 0.01 キウイフルーツ 10 パイナップル 20 みかん缶詰(果) 10	ラダ	キャベツ 30 ミニトマト 30 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01	お浸し	ほうれん草 50 減塩しょうゆ(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	果物	バレンシアオレ 60		えのき茸 20 菜種油 1 食塩 0.2					オニオンソテー	玉葱 20 赤ピーマン 10 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01	煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 煮干しだし 15	
	果物	りんご 60			果物	キウイフルーツ 40					フルーツ杏仁	牛乳 1000ml 20 寒天 4 上白糖 3 みかん缶詰(果) 15 パイナップル 15 キウイフルーツ 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	
	塩焼き	そい 30g(骨) 30 食塩 0.15 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 小葱 3 減塩正油パック 5	チキン ソテー	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 ブリーツレタス 5 マヨネーズ 5 ケチャップパック 8	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	えび焼 き	尾付きえび 40 食塩 0.2 かぼちゃ 40 ピーマン 10 菜種油 1 減塩正油パック 5	
	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 淡色辛みそ 5 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 2.5 上白糖 1 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 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01		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	わかめ 酢正油	きゅうり 40 カットわかめ 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5 生姜 1.5	煮物	じゃが芋 60 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 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	炊き合 わせ	なが芋 60 人参 皮剥 15 淡口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4
	もずく の酢物	もずく 50 生姜 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 3	鶏肉の 煮物	若鶏もも 皮な 20 かぶ 皮剥 30 人参 皮剥 10 さやえんどう 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 かつおだし 15		煮物	白菜 70 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1			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	酢の物	白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 食塩 0.2	浅漬け	きゅうり 15 キャベツ 15 人参 皮剥 5 食塩 0.3
	そば椀	茶そば 10 葱 5 乾椎茸 0.5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	みそ汁	木綿豆腐 20 カットわかめ 0.5	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 マヨネーズパック 10	清汁	エリンギ 20 にら 10 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	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	清汁	糸みつば 5 生ふ 8 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8g

	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)															
夕			小葱	2			葱	5																				
			淡色辛みそ	10			淡色辛みそ	10																				
			煮干しだし	150			煮干しだし	150																				
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	1494 kcal	蛋白質	55.9 g	エネルギー	1413 kcal	蛋白質	56.9 g	エネルギー	1405 kcal	蛋白質	51.4 g	エネルギー	1431 kcal	蛋白質	59.9 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	25.1 g	炭水化	253.9 g	脂質	27.9 g	炭水化	227.6 g	脂質	37.0 g	炭水化	212.5 g	脂質	26.1 g	炭水化	233.7 g
	塩分	7.6 g			塩分	7.8 g			塩分	7.1 g			塩分	7.9 g			塩分	7.8 g			塩分	7.7 g			塩分	7.1 g		

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

		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					ひきわり納豆	40						
		煮干しだし	15	卵豆腐	鶏卵	20		葱	2						
					煮干しだし	40		減塩正油パック	5						
	さつま芋煮	さつま芋	60		食塩	0.2									
		減塩しょうゆ(5		生姜	2	ゴマ和え	和種なばな	40						
		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5		ごま	4						
		煮干しだし	10		上白糖	1		減塩しょうゆ(5						
		小葱	3		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	濃口醤油	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												
		煮干しだし	150	果物	バナナ	100									
	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		醤油パック	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	5		白こしょう	0.01		梅干し(調味漬)	3						
		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						

献立表(週間)

軟菜食塩分8 g

		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)	
夕						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	1549 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	1577 kcal	蛋白質 59.7 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 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	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	7.4 g		塩分	7.5 g		塩分	7.7 g		塩分	g		塩分	g	