





## 献立表(週間)

軟菜食塩分8 g

	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			食塩	0.2							煮干しだし	10																
栄養価	エネルギー	1417 kcal	蛋白質	57.5 g	エネルギー	1454 kcal	蛋白質	57.6 g	エネルギー	1510 kcal	蛋白質	58.9 g	エネルギー	1469 kcal	蛋白質	59.1 g	エネルギー	1537 kcal	蛋白質	57.0 g	エネルギー	1428 kcal	蛋白質	57.8 g	エネルギー	1568 kcal	蛋白質	58.8 g
	脂質	24.0 g	炭水化	235.7 g	脂質	35.1 g	炭水化	220.8 g	脂質	35.0 g	炭水化	231.5 g	脂質	25.7 g	炭水化	245.7 g	脂質	38.4 g	炭水化	234.2 g	脂質	26.5 g	炭水化	231.7 g	脂質	38.8 g	炭水化	239.2 g
	塩分	7.5 g			塩分	7.6 g			塩分	7.6 g			塩分	7.6 g			塩分	7.7 g			塩分	7.4 g			塩分	7.5 g		

## 軟菜食塩分8g

## 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	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(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		濃口醤油	2.5		菜種油	1		菜種油	1
		上白糖	1		人参 皮剥	10		濃口醤油	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		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	10		食塩	0.1	焼き	食塩	0.1	焼き	濃口醤油	2.5	じき	人参 皮剥	10
		きゅう	きゅうり	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		菜種油	1					ごま油	0.5		菜種油	0.5		菜種油	0.5		菜種油	1
		肉和え	みりん風調味料		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		ブロッコリー	30		減塩しょうゆ(	5
			上白糖		上白糖	1	お浸し	濃口醤油	2.5		ピーマン	10	野菜サ			たいみ	たいみそ	10		上白糖	1
			ねり梅		梅びしお	10		かつお節	0.5		菜種油	1	ラダ	きょうな	20	そ			煮干しだし	10	
		のり佃	減塩あまのり佃		みそ汁	木綿豆腐	30				食塩	0.5		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	カットわかめ	0.5				白こしょう	0.01		穀物酢	5		もやし	20		葱	5
					ほうれん草	20		小葱	2	みそ汁	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
		みそ汁	さやえんどう		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		いわのり	2		食塩	0.2		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10
			白菜		煮干しだし	150		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		黒こしょう	0.01	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150
			淡色辛みそ								煮干しだし	150									
			煮干しだし		牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180											
			牛乳										みそ汁	キャベツ	30				牛乳	牛乳	180
		ジョア	ジョア・ストロ							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						
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	150				ロール														
		昆布だし	150	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(	15		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	2.5		減塩しょうゆ(	10	ン	尾なしえび	20		白こしょう	0.01	ー	菜種油	3		濃口醤油	5		むきエビ	20
		合成清酒	2.5		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	1		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	25
		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		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	けんち	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	ん煮	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		濃口醤油	2.5	中華味	1
			キャベツ		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	トマト	15	冷奴	木綿豆腐	50		減塩しょうゆ(	2.5
			玉葱		上白糖	1					食塩	0.2	ンサラ	濃口醤油	2.5		かつお節	0.5		かき油	2.5
			人参 皮剥		みりん風調味料	2.5	フレン	キャベツ ゆで	40		白こしょう	0.01	ダ	穀物酢	5		みりん風調味料	2.5		合成清酒	2.5
			食塩		煮干しだし	15	チサラ	黄ピーマン	5		菜種油	1		調合油	3		小葱	1		みりん風調味料	2.5
			減塩正油パック				ダ	トマト	20	サラダ	レタス	10					片栗粉	2		片栗粉	2
		肉じゃ	じゃが芋	酢の物	かぶ 皮剥	40		穀物酢	5								減塩正油パック	5			

## 献立表(週間)

軟菜食塩分8g

		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	中華風 春雨ス ープ	白こしょう	0.01	炒め物	キャベツ	30										
		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	玉葱	20									
		人参 皮剥	10		穀物酢	5		白こしょう	0.01		穀物酢	5		緑豆春雨	5		人参 皮剥	10										
		調合油	1		上白糖	3		じゃが芋	40		調合油	3		木綿豆腐	25		ピーマン	8										
		減塩しょうゆ(	5		食塩	0.2		無塩バター	3		食塩	0.2		にら	10		調合油	1										
		上白糖	1		スナックえんど	20		食塩	0.3		白こしょう	0.01		中華味	0.5		鶏ガラスープ	0.5										
		小葱	1		カリフラワー	30		果物	りんご		60	西洋かぼちゃ		40	食塩		0.5	食塩	0.2									
		ゴマ和 え	小松菜 ゆで		50	マヨネーズ		5	ジュ ース		きになる野菜(	125		いんげん ゆで	20		白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01						
			ごま		1	果物		バレンシアオレ	70		ス	煮干しだし		15	減塩しょうゆ(		5	果物	キウイフルーツ	40	野菜サ ラダ	きゅうり	30					
			減塩しょうゆ(		2.5									上白糖	1						カリフラワー	15						
	上白糖	0.5						玉葱	20					トマト	30													
	果物	キウイフルーツ	40					コンソメ	0.5					カットわかめ	0.5													
								食塩	0.5					ノンオイルサ ンパッ	10													
								白こしょう	0.01					長ネギ のポワ レ	葱	50												
								果物	ぶどう	60					オリーブ油	3												
														食塩	0.3													
														白こしょう	0.01													
														えだまめ(冷凍	5													
														果物	ネーブル	60												
夕	全粥	精白米	70	ハンバ ーグ	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 ーズ焼	ささ身		40	合挽肉		40	鶏の西 京焼		若鶏もも 皮な 淡色辛みそ	40		おろし 煮	まだら・40g(		40	焼き魚	あかうお・40g	40	チキン ソテー	若鶏もも 皮な 食塩	40	魚のお ろしあ ん	まだら・50g	50		
			食塩		0.1	玉葱		20	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	大根 皮剥	40	白菜種油	2	薄力粉 1等	2			
			マヨネーズ		10	鶏卵		3	上白糖		0.5	上白糖		3	合成清酒		2.5	しそ	1	減塩正油パック	5	菜種油	2	ごま油	2			
			パセリ(粉		0.1	パン粉(乾燥)		1	大根 皮剥		40	大根 皮剥		80	ほうれん草		30	大根 皮剥	80	ベビーホタテ	30	パセリ	1.5	大根 皮剥	50			
			サニーレタス		5	牛乳		3	しそ		0.5	ほうれん草		30	ホタテ のオイ スター ソース		30	大根 皮剥	80	レタス	5	マヨネーズ	10	小松菜	10			
			大根の 煮物		大根 皮剥	60		白こしょう	0.01		減塩正油パック	5		麻婆豆 腐	50		ホタテ のオイ スター ソース	30	マヨネーズ	10	野菜サ ラダ	キャベツ ゆで	50	人参 皮剥	10			
					人参 皮剥	10		ケチャップ	5		里芋の 煮物	里芋		45	木綿豆腐		50	スター ソース	10	野菜サ ラダ	キャベツ ゆで	50	葱	5				
					さやいんげん(	10		ウスターソース	5		里芋の 煮物	減塩しょうゆ(		2.5	鶏ひき肉		10	ピーマン	5	野菜サ ラダ	ミニトマト	15	生姜	1				
					減塩しょうゆ(	5		キャベツ	25		煮物	上白糖		1	玉葱		40	ごま油	1	野菜サ ラダ	鶏卵酢	25	減塩しょうゆ(	5				
					合成清酒	1		レッドキャベツ	5		上白糖	1		葱	10		葱	10	中華味	0.5	野菜サ ラダ	上白糖	1	みりん風調味料	2.5			
					煮干しだし	15		緑豆春雨	5		さやえんどう(	5		減塩しょうゆ(	2.5		葱	10	かき油	5	野菜サ ラダ	調合油	3	合成清酒	1			
					鶏卵	25		もやし	30		かぶの 和え物	かぶ 皮剥		60	減塩みそ		2	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	野菜サ ラダ	濃口醤油	2.5	片栗粉	1		
					ほうれ ん草の 白和え	しばり豆腐		30	しそ		1	かぶ 葉(ゆで		8	上白糖		1	きんと ん	50	白こしょう	0.01	煮物	白こしょう	0.01	ケチャップ	2		
						いりごま		1	ローズハム		10	減塩しょうゆ(		2.5	合成清酒		2.5	きんと ん	50	白こしょう	0.01	煮物	ケチャップ	2	スパゲ ッティ	スパゲティ 乾	6	
						減塩みそ		2.5	穀物酢		2.5	みりん風調味料		2	片栗粉		1	きんと ん	3	白こしょう	0.01	煮物	ケチャップ	2	きゅうり	20		
						上白糖		3	減塩しょうゆ(		5	上白糖		1	ソテー		小松菜	30	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	ローズハム	5	
						減塩しょうゆ(		2.5	上白糖		1	ソテー		小松菜	30		ソテー	じゃが芋	40	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	マヨネーズ	10
						みりん風調味料		1	ごま油		0.5	小松菜		30	ポテト サラダ		じゃが芋	40	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	人参 皮剥	10	
						ほうれん草(ゆ		20	いりごま		1	菜種油		1	サラダ		きゅうり	15	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3	
			人参 皮剥(ゆ	5	南瓜の サラダ	西洋かぼちゃ	50	食塩	0.2	サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	甘酢漬 け	5							
			生ふ	6	サラダ	きゅうり	15	玉葱	10	サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	穀物酢	5							
			糸みつば	2	サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							
					サラダ	玉葱	10			サラダ	人参 皮剥	5	清汁	50	白こしょう	0.01	煮物	サラダ	5	上白糖	3							

## 献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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	淡口醤油	5	マヨネーズ	10			かき玉	鶏卵	20			大根 葉	10	ゆず(果皮)	1	
	食塩	0.2					汁	切りみつば	2			淡色辛みそ	10			
	昆布だし	75	スープ	玉葱	40			淡口醤油	5			煮干しだし	150	みそ汁	なめこ	20
	かつおだし	75		貝割大根・芽	5			食塩	0.2						葱	3
				コンソメ	0.5			昆布だし	75						淡色辛みそ	10
				食塩	0.5			かつおだし	75						煮干しだし	150
				白こしょう	0.01											
栄養価	エネルギー	1407 kcal	蛋白質	58.9 g	エネルギー	1592 kcal	蛋白質	57.5 g	エネルギー	1486 kcal	蛋白質	57.2 g	エネルギー	1532 kcal	蛋白質	58.7 g
	脂質	23.4 g	炭水化	235.1 g	脂質	39.2 g	炭水化	243.8 g	脂質	36.2 g	炭水化	227.8 g	脂質	29.8 g	炭水化	250.1 g
	塩分	7.8 g			塩分	7.9 g			塩分	7.5 g			塩分	7.3 g		
	エネルギー	1544 kcal	蛋白質	55.3 g	エネルギー	1550 kcal	蛋白質	59.4 g	エネルギー	1524 kcal	蛋白質	56.6 g	エネルギー	1544 kcal	蛋白質	55.3 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	34.4 g	炭水化	242.9 g	脂質	33.5 g	炭水化	248.2 g
	塩分	7.9 g			塩分	7.5 g			塩分	7.6 g			塩分	7.9 g		







## 献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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							みそ汁	かつとろろ昆布	1																			
								小葱	3																			
								淡色辛みそ	10																			
								煮干しだし	150																			
栄養 価	エネルギー	1479 kcal	蛋白質	59.1 g	エネルギー	1491 kcal	蛋白質	58.4 g	エネルギー	1492 kcal	蛋白質	57.0 g	エネルギー	1556 kcal	蛋白質	52.5 g	エネルギー	1434 kcal	蛋白質	57.6 g	エネルギー	1562 kcal	蛋白質	56.0 g	エネルギー	1491 kcal	蛋白質	59.9 g
	脂質	37.2 g	炭水化	218.9 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	35.1 g	炭水化	251.9 g	脂質	24.4 g	炭水化	241.2 g	脂質	34.9 g	炭水化	248.9 g	脂質	33.0 g	炭水化	232.2 g
	塩分	7.8 g			塩分	7.6 g			塩分	7.7 g			塩分	7.1 g			塩分	7.3 g			塩分	7.7 g			塩分	7.6 g		





## 献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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							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	1496 kcal	エネルギー	1559 kcal	エネルギー	1479 kcal	エネルギー	1565 kcal	エネルギー	1541 kcal	エネルギー	1491 kcal	エネルギー	1476 kcal
	蛋白質	56.8 g	蛋白質	56.0 g	蛋白質	55.9 g	蛋白質	59.6 g	蛋白質	57.5 g	蛋白質	57.2 g	蛋白質	57.8 g
	脂質	28.5 g	脂質	33.5 g	脂質	35.9 g	脂質	38.2 g	脂質	34.6 g	脂質	34.6 g	脂質	29.6 g
	炭水化	246.3 g	炭水化	253.0 g	炭水化	226.7 g	炭水化	241.8 g	炭水化	243.4 g	炭水化	230.8 g	炭水化	238.7 g
	塩分	7.1 g	塩分	7.7 g	塩分	7.3 g	塩分	7.8 g	塩分	7.7 g	塩分	7.5 g	塩分	7.7 g



## 献立表(週間)

軟菜食塩分8g

		4月29日(日)		4月30日(月)		5月1日(火)		5月2日(水)		5月3日(木)		5月4日(金)		5月5日(土)	
昼	根煮	人参 皮剥	8	お浸し	白菜(ゆで)	50									
		さやえんどう	5		減塩しょうゆ(	2.5									
		上白糖	1		削り節	0.3									
		煮干しだし	15	みそ汁	小葱	3									
	いもよ	さつま芋	50			じゃが芋	20								
	うかん	上白糖	10		淡色辛みそ	10									
		寒天	1		煮干しだし	150									
				果物	バナナ	100									
夕	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70									
		魚の生	さわら・30g(		30	海鮮炒	するめいか	10							
	姜焼き	菜種油	1	め	尾なしえび	10									
		合成清酒	2.5		ベビーホタテ	10									
		食塩	0.1		若鶏むね皮なし	10									
		減塩しょうゆ(	5		さやいんげん(	10									
		合成清酒	5		玉葱	40									
		生姜	3		きくらげ(乾)	1									
		しそ	1		人参 皮剥	10									
		レモン	8		グリーンピース	3									
					菜種油	3									
	なす炒	なす	50		減塩しょうゆ(	5									
	煮	菜種油	1		中華味	0.5									
		減塩しょうゆ(	2.5		白こしょう	0.01									
		上白糖	0.5		上白糖	1									
					合成清酒	2.5									
	すり長	なが芋	40		穀物酢	2.5									
	芋	小葱	1		片栗粉	2									
		減塩正油パック	5		うずら卵 水煮	10									
	すいと	大根 皮剥	10	焼き茄	なす	60									
	ん汁	人参 皮剥	10		子	小葱	3								
		薄力粉 1等	5		減塩正油パック	5									
		食塩	0.1												
		昆布だし	75	和え物	小松菜	40									
		かつおだし	75		人参 皮剥	5									
		淡口醤油	7.5		減塩しょうゆ(	2.5									
	果物	いちご	40	スープ	木綿豆腐	40									
					葱	10									
					コンソメ	0.5									
					食塩	0.5									
栄養価	1513 kcal 蛋白質 55.6 g		1515 kcal 蛋白質 59.4 g		kcal 蛋白質 g		kcal 蛋白質 g		kcal 蛋白質 g		kcal 蛋白質 g		kcal 蛋白質 g		
	脂質 30.9 g 炭水化 247.9 g		脂質 25.6 g 炭水化 257.5 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		脂質 g 炭水化 g		
	塩分 7.8 g		塩分 7.5 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		