

献立表(週間)

塩分コン1

| | 1月1日(火) | | | 1月2日(水) | | | 1月3日(木) | | | 1月4日(金) | | | 1月5日(土) | | | 1月6日(日) | | | 1月7日(月) | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|---|-------------------|---|---|---|-------------------|--|-------------------|--|------------|--|--|---|---|---------|--------------------------------------|-----|---|-----|--|-----|--|---|--------|-----|--|----|---|----|---|--|--|
| 朝 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | | | | | | | | | | | | |
| | おせち 盛合せ | 味付け数の子 (10 削り節 0.2 だて巻 20 田作り 8 べにぎけ 20g 20 北海道黒豆 10 ちよろぎ酢漬 (3 ちよろぎ酢漬 (3 しそ 1 | | ダシ入 り卵焼 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 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 乾椎茸 0.5 さやいんげん (10 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 煮干しだし 20 | | ツナと 冷凍全卵 25 玉葱の ライトツナ缶 (20 炒め物 玉葱 20 赤ピーマン 5 グリンピース 3 菜種油 2 中華味 0.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 | | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | しめじ 冷凍全卵 50 とニラ ぶなしめじ 30 の卵と にら 15 葱 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 30 はんぺん 10 チンゲンサイ 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 ごま 1 味付け のり 1 みそ汁 小松菜 30 えのき茸 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 牛乳 180 | | アスパ グリーンアスパ 40 ラのソ 赤ピーマン 5 テー 無塩バター 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 焼き魚 さば・40g 40 食塩 0.2 しそ 1 納豆 納豆 40 葱 葱 2 減塩正油パック 5 きゅう りの酢 きゅうり 40 人参 皮剥 5 穀物酢 5 濃口醤油 1 上白糖 0.5 削り節 0.3 ほうれん草 20 もやし 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 牛乳 180 | | 中華炒 め 人参 皮剥 10 菜種油 1 中華味 0.5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 納豆 納豆 40 葱 葱 2 減塩正油パック 5 きゅう りの酢 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ (2.5 みそ汁 大根 葉 20 キャベツ 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 牛乳 180 | | ほうれん草 50 玉葱 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 中華味 0.5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 納豆 納豆 40 葱 葱 2 減塩正油パック 5 きゅう りの酢 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ (2.5 みそ汁 大根 葉 20 キャベツ 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 牛乳 180 |
| | お浸し | 白菜 60 減塩しょうゆ (2.5 削り節 0.2 | チンゲ ン菜の 炒め煮 | チンゲンサイ 40 玉葱 20 赤ピーマン 10 菜種油 1 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 | 塩たら こ | たらこ 5 しそ 1 白菜の 白菜 60 お浸し 減塩しょうゆ (2.5 かつお節 0.5 | 人参と 水菜の ナムル | もやし 50 きょうな 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ (2.5 穀物酢 5 上白糖 2 ごま油 1 | チンゲ ン菜の 炒め煮 | はんぺん 10 チンゲンサイ 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 ごま 1 味付け のり 1 みそ汁 小松菜 30 えのき茸 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 牛乳 180 | おおか 和え | 大根 皮剥 20 キャベツ 20 食塩 0.1 穀物酢 2 濃口醤油 1 上白糖 0.5 削り節 0.3 ほうれん草 20 もやし 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 牛乳 180 | きゅう りの酢 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ (2.5 みそ汁 大根 葉 20 キャベツ 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 牛乳 180 | 雑煮 | やわらか福もち 10 若鶏むね 皮な 10 大根 皮剥 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 減塩しょうゆ (7.5 かつお・昆布だ 150 糸みつば 3 | 梅和え | 梅干し (調味漬 2 みりん風調味料 2.5 きゅうり 40 | みそ汁 | 木綿豆腐 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | みそ汁 | 白菜 20 木綿豆腐 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 牛乳 180 | みそ汁 | キャベツ 20 ほうれん草 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 | 牛乳 | 牛乳 180 | | |
| 昼 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | そば | そば ゆで 200 鶏卵 25 ほうれん草 25 葱 5 かつお・昆布だ 170 めんみ 1.8L 10 | 米飯 | 精白米 | 80 | そば | そば ゆで 200 鶏卵 25 ほうれん草 25 葱 5 かつお・昆布だ 170 めんみ 1.8L 10 | 米飯 | 精白米 | 80 | そば | そば ゆで 200 鶏卵 25 ほうれん草 25 葱 5 かつお・昆布だ 170 めんみ 1.8L 10 | 米飯 | 精白米 | 80 | そば | そば ゆで 200 鶏卵 25 ほうれん草 25 葱 5 かつお・昆布だ 170 めんみ 1.8L 10 | | | | |
| | 盛合せ 弁当 | 有頭えび 20 凍り豆腐 2 大根 皮剥 60 板こんにやく 60 人参 皮剥 20 乾椎茸 1 減塩しょうゆ (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 30 上白糖 5 | 豚カツ | 豚もも 脂身な 40 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉 (乾燥) 8 菜種油 10 キャベツ 30 レモン 10 トマト 30 ソースパック 5 | 魚のご ま照り 焼き | ぶり・60g 60 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 | 魚の香 草焼き | まだら・50g 50 白こしょう 0.01 パン粉 (乾燥) 1 タイム 0.1 パセリ 0.1 無塩バター 3 オリーブ油 3 サニーレタス 3 レモン 10 ソースパック 5 | 魚三五 八焼き | ほっけ (三五八 80 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5 キャベツ 50 ピーマン 5 人参 皮剥 5 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01 きゅうり 20 春雨 3 かにかま 5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 ごま油 0.5 | 揚げ出 し豆腐 | 揚げ出 し豆腐 2 片栗粉 2 菜種油 6 減塩しょうゆ (3 みりん風調味料 2 煮干しだし 30 生姜 3 小葱 2 さつま芋 (皮な 80 上白糖 5 レモン (果汁) 3 | 若鶏もも 皮な 40 片栗粉 1 菜種油 1 玉葱 50 ぶなしめじ 20 もやし 20 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ (7.5 上白糖 1 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 かつお・昆布だ 30 片栗粉 1 糸みつば 5 大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

献立表(週間)

塩分コン1

| | 1月1日(火) | | 1月2日(水) | | 1月3日(木) | | 1月4日(金) | | 1月5日(土) | | 1月6日(日) | | 1月7日(月) | |
|-----|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|
| 夕 | | | | | | みりん風調味料 1 | | | | 上白糖 1 煮干しだし 10 | | | | 白こしょう 0.01 |
| 栄養価 | エネルギー 1777 kcal | 蛋白質 66.7 g | エネルギー 1758 kcal | 蛋白質 61.9 g | エネルギー 1778 kcal | 蛋白質 62.8 g | エネルギー 1726 kcal | 蛋白質 60.1 g | エネルギー 1714 kcal | 蛋白質 68.8 g | エネルギー 1739 kcal | 蛋白質 62.8 g | エネルギー 1771 kcal | 蛋白質 65.3 g |
| | 脂質 33.1 g | 炭水化 301.1 g | 脂質 40.0 g | 炭水化 280.2 g | 脂質 48.3 g | 炭水化 265.0 g | 脂質 50.0 g | 炭水化 252.0 g | 脂質 43.7 g | 炭水化 254.5 g | 脂質 45.3 g | 炭水化 266.1 g | 脂質 38.4 g | 炭水化 289.8 g |
| | 塩分 5.8 g | | 塩分 5.8 g | | 塩分 5.8 g | | 塩分 5.7 g | | 塩分 5.8 g | | 塩分 5.7 g | | 塩分 5.8 g | |
| | | | | | | | | | | | | | ゼリー | 青りんごゼリー 60 |

献立表(週間)

塩分コン1

| | 1月8日(火) | | | 1月9日(水) | | | 1月10日(木) | | | 1月11日(金) | | | 1月12日(土) | | | 1月13日(日) | | | 1月14日(月) | | | |
|---|---------|---------|------|---------|---------|------|----------|---------|------|----------|---------|------|----------|---------|-------|----------|---------|---------|----------|---------|--------|-----|
| 朝 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | |
| | 焼き魚 | ほっけ・20g | 20 | 野菜卵 | キャベツ | 80 | 鶏肉照 | 若鶏もも 皮な | 30 | 中華炒 | 若鶏ささ身 | 20 | 焼き魚 | ほっけ開き | 40 | 豆腐煮 | 焼き豆腐 | 50 | 千草焼 | 冷凍全卵 | 40 | |
| | | 大根 皮剥 | 40 | とじ | 人参 皮剥 | 10 | 焼き | 減塩しょうゆ(| 2.5 | め | 玉葱 | 20 | | 大根 皮剥 | 40 | | 里芋 | 30 | き | 上白糖 | 1 | |
| | | しそ | 1 | | さやいんげん(| 10 | | 上白糖 | 0.5 | | 人参 皮剥 | 10 | | しそ | 0.5 | | 人参 皮剥 | 15 | | 食塩 | 0.3 | |
| | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | かつおだし | 20 | | みりん風調味料 | 1 | | キャベツ | 30 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 小松菜 | 10 | |
| | 野菜ソ | キャベツ | 60 | | 食塩 | 0.8 | | ブロッコリー | 20 | | さやえんどう | 5 | | 上白糖 | 1 | | 上白糖 | 1 | | 玉葱 | 10 | |
| | テー | きょうな | 10 | | 冷凍全卵 | 50 | | カリフラワー | 20 | | ごま油 | 3 | とろろ | なが芋 | 60 | | 煮干しだし | 30 | | 人参 皮剥 | 5 | |
| | | 菜種油 | 1 | 和え物 | きゅうり | 20 | | マヨネーズパッ | 10 | | 減塩しょうゆ(| 5 | 芋 | 煮干しだし | 5 | | 煮干しだし | 5 | | | | |
| | | 食塩 | 0.3 | | ライトツナ缶(| 10 | もやし | もやし | 50 | | 白こしょう | 0.01 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | ソテー | キャベツ | 40 | 切干大 | 切干し大根 | 6 | |
| | | 白こしょう | 0.01 | | カットわかめ | 0.5 | の炒煮 | 人参 皮剥 | 10 | | 片栗粉 | 1 | | 焼きのり | 0.2 | | 人参 皮剥 | 10 | 根の炒 | 人参 皮剥 | 10 | |
| | | | | | めんつゆ(スト | 1 | | 油揚げ | 5 | 塩たら | たらこ | 5 | みそ汁 | キャベツ | 30 | | ピーマン | 10 | 煮 | 油揚げ | 3 | |
| | 梅肉和 | 白菜 | 40 | | マヨネーズ | 5 | | 菜種油 | 1 | こ | しそ | 0.5 | | 生椎茸 | 5 | | 食塩 | 0.2 | | 菜種油 | 2 | |
| | え | 梅干し(調味漬 | 5 | | | | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | | | | 淡色辛みそ | 10 | | 白こしょう | 0.01 | | 減塩しょうゆ(| 5 | |
| | | みりん風調味料 | 2.5 | 切り干 | 切干し大根 | 4 | | 上白糖 | 0.5 | えのき | えのき茸 | 20 | | 煮干しだし | 150 | | | | | 上白糖 | 1 | |
| | | | | し大根 | 油揚げ | 5 | | | | と胡瓜 | きゅうり | 40 | | 味付け | 味付けのり | 1 | | | | 煮干しだし | 15 | |
| | みそ汁 | ほうれん草 | 30 | の炒め | 菜種油 | 1 | 白菜の | 白菜(ゆで) | 50 | の和え | 食塩 | 0.2 | 茄子の | 焼なす | 30 | 味付け | 味付けのり | 1 | みそ汁 | 白菜 | 30 | |
| | | 葱 | 5 | 煮 | 減塩しょうゆ(| 5 | 香味和 | しそ | 0.5 | 物 | みりん風調味料 | 1 | 焼き浸 | 減塩しょうゆ(| 2 | のり | | | | 棒麩 | 1 | |
| | | 淡色辛みそ | 10 | | 上白糖 | 1 | え | ゆかり | 0.5 | | | | し | かつおだし | 3 | みそ汁 | 玉葱 | 20 | | 淡色辛みそ | 10 | |
| | | 煮干しだし | 150 | | 煮干しだし | 15 | | | | みそ汁 | もやし | 20 | | 小葱 | 2 | | 大根 葉 | 10 | | 煮干しだし | 150 | |
| | | | | | | | | | | | 小葱 | 5 | | | | | 淡色辛みそ | 10 | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 180 | みそ汁 | 玉葱 | 20 | | 小葱 | 2 | | 淡色辛みそ | 10 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | 煮干しだし | 150 | 漬物あ | たくあん漬(干 | 5 | |
| | | | | | さやえんどう | 5 | | 淡色辛みそ | 10 | | 煮干しだし | 150 | | | | 牛乳 | 牛乳 | 180 | え | きゅうり | 30 | |
| | | | | | 淡色辛みそ | 10 | | 煮干しだし | 150 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 煮干しだし | 150 | | | | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | | | | | | | | | |
| | | | | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | | | | | | | | | | | |
| 昼 | パン | 胚芽ロール | 48 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 塩ラー | 中華めん ゆで | 190 | 赤飯 | 精白米 | 40 | |
| | | ホテルブレッド | 40 | | | | | | | | | | | | メン | 豚もも 赤肉 | 30 | | もち米 | 40 | | |
| | スープ | 魚バタ | 40 | 魚バタ | まだら・40g | 40 | 豆腐海 | 木綿豆腐 | 75 | 鶏肉の | 若鶏もも 皮な | 60 | 揚げ出 | 木綿豆腐 | 75 | | 菜種油 | 1 | | あずき 全粒・ | 8 | |
| | 煮 | ホタテ貝柱 | 30 | 一焼き | 食塩 | 0.2 | 鮮あん | ベビーホタテ | 10 | 塩麴焼 | 塩こうじ | 3 | し豆腐 | 片栗粉 | 5 | | 生姜 | 2 | | | | |
| | | じゃが芋 | 60 | | 白こしょう | 0.01 | かけ | むきエビ | 20 | き | 菜種油 | 1 | | 菜種油 | 8 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | 鯛の塩 | あまだい | 60 | |
| | | ブロッコリー | 30 | | 無塩バター | 4 | | あさり | 10 | | ブロッコリー | 20 | | 減塩しょうゆ(| 5 | | 上白糖 | 1 | 焼き | 食塩 | 0.2 | |
| | | キャベツ | 20 | | もやし | 30 | | 玉葱 | 30 | | プリーツレタス | 6 | | 食塩 | 0.1 | | 合成清酒 | 2.5 | | サラダ菜 | 5 | |
| | | 人参 皮剥 | 20 | | ピーマン | 5 | | 人参 皮剥 | 10 | | レモン | 10 | | みりん風調味料 | 2.5 | | しなちく | 5 | | 大根 皮剥 | 30 | |
| | | コンソメ | 0.5 | | 菜種油 | 2 | | ピーマン | 10 | | マヨネーズパッ | 10 | | 煮干しだし | 30 | | なると | 5 | | レモン | 8 | |
| | | 白こしょう | 0.01 | | 食塩 | 0.2 | | 中華味 | 0.5 | | | | | 生姜 | 3 | | 鶏卵 | 25 | | 減塩正油パック | 5 | |
| | | | | | 白こしょう | 0.03 | | 食塩 | 0.3 | 南瓜煮 | 西洋かぼちゃ | 70 | | ししとうがらし | 5 | | 小葱 | 3 | | | | |
| | ピーマ | 赤ピーマン | 20 | | | | | 白こしょう | 0.01 | 物 | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 貝割大根・芽 | 3 | | 鶏ガラスープ | 2 | 酢の物 | なが芋 | 60 | |
| | ンソテ | 黄ピーマン | 20 | 酢の物 | なが芋 | 60 | | 片栗粉 | 1 | | 上白糖 | 1 | | | | | 食塩 | 0.3 | | きゅうり | 10 | |
| | ー | ピーマン | 20 | | きゅうり | 5 | | | | | かつおだし | 15 | みそ炒 | 若鶏もも 皮な | 40 | | 白こしょう | 0.01 | | 上白糖 | 3 | |
| | | オリーブ油 | 1 | | 上白糖 | 3 | 豚肉と | 豚ばら | 30 | | | | め | ピーマン | 20 | | | | | 穀物酢 | 5 | |
| | | 食塩 | 0.3 | | 穀物酢 | 2.5 | 大根の | 大根 皮剥 | 30 | こんに | つきこんにやく | 40 | | 赤ピーマン | 10 | | 鶏のか | 若鶏もも 皮な | 40 | | 食塩 | 0.2 |
| | | 白こしょう | 0.01 | | 食塩 | 0.2 | 煮物 | 人参 皮剥 | 20 | やくの | さやえんどう | 5 | | 黄ピーマン | 10 | | ら揚げ | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | | |
| | | | | | | | | 菜種油 | 1 | 炒め煮 | 菜種油 | 3 | | 菜種油 | 1 | | | 白こしょう | 0.01 | 三色炒 | ブロッコリー | 40 |
| | サラダ | レタス | 30 | なす味 | なす | 40 | | 減塩しょうゆ(| 5 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 減塩みそ | 6 | | 合成清酒 | 1 | め | 黄ピーマン | 8 | |
| | | 人参 皮剥 | 5 | 噌炒め | 玉葱 | 20 | | 上白糖 | 1 | | 上白糖 | 0.5 | | 上白糖 | 2 | | 薄力粉 1等 | 4 | | 赤ピーマン | 8 | |
| | | 鶏卵 | 25 | | 人参 皮剥 | 5 | | みりん風調味料 | 2.5 | | かつおだし | 10 | | 菜種油 | 8 | | 菜種油 | 8 | | 菜種油 | 1 | |

献立表(週間)

塩分コン1

| | 1月8日(火) | | 1月9日(水) | | 1月10日(木) | | 1月11日(金) | | 1月12日(土) | | 1月13日(日) | | 1月14日(月) | |
|---|---------|---|---|---|---|--|--|---|--|---|---|--|---|---|
| 昼 | | マヨネーズパッ 10 | | 乾椎茸 0.3 葉種油 3 減塩みそ 4 上白糖 2 | | 煮干しだし 15 さやえんどう 4 | 白菜の 白菜 60 お浸し 減塩しょうゆ (2.5 かつおだし 1 | | 玉葱の 玉葱 45 マリネ 人参 皮剥 5 オリーブ油 3 穀物酢 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1 | | サラダ菜 3 マヨネーズ 5 | | 食塩 0.3 白こしょう 0.01 | |
| | ヨーグルト | 低脂肪ヨーグル 100 | | 上白糖 2 | 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 | 果物 バレンシアオレ 60 | | | ソテー さやえんどう 20 えのき茸 20 菜種油 1 食塩 0.2 | 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 | 卵豆腐 鶏卵 20 かつお・昆布だ 20 食塩 0.2 小葱 5 | | 果物 りんご 60 | |
| | 果物 | キウイフルーツ 40 | 煮物 | 凍り豆腐 8 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 10 小葱 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 | | 果物 キウイフルーツ 40 | | 焼き芋 さつま芋 60 | 果物 | パイナップル 60 | | |
| | | | 果物 | パイナップル 75 | 果物 りんご 60 | | | | | | | | | |
| 夕 | 米飯 | 精白米 80 | 米飯 | 精白米 80 | 米飯 | 精白米 80 | 米飯 | 精白米 80 | 米飯 | 精白米 80 | 米飯 | 精白米 80 | 米飯 | 精白米 80 |
| | 豚すき | 豚ももスライス 60 焼き豆腐 50 白菜 60 葱 15 しらたき 30 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 減塩しょうゆ (7.5 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5 | 鶏肉の香味だれ 若鶏もも 皮な 60 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 さば・40g 40 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5 | みそおでん 板こんにゃく 15 鶏卵 25 さやいんげん (20 人参 皮剥 15 減塩みそ 5 合成清酒 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 | チャン焼き さけ・40g (骨) 40 チャン焼き 減塩みそ 8 みりん風調味料 2.5 生姜 1 キャベツ 50 玉葱 10 人参 皮剥 10 ぶなしめじ 10 ピーマン 5 | 肉じゃが 豚ももスライス 60 じゃが芋 80 玉葱 40 人参 皮剥 20 しらたき 30 さやえんどう 5 菜種油 2 減塩しょうゆ (7.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 煮干しだし 30 | 海藻サラダ 海菜サラダ 2 きゅうり 10 レタス 5 ミニトマト 15 鶏卵 25 ノオイルサザンパック 10 | おから 焼き魚 すずき・40g 40 きのこ 白こしょう 0.01 添え ぶなしめじ 30 生椎茸 20 まいたけ 20 菜種油 2 減塩しょうゆ (5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 小葱 3 | おから(新製法)の炒り煮 ひじき 0.5 乾椎茸 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 菜種油 3 減塩しょうゆ (2.5 白和え 木綿豆腐 40 いりごま 1.5 淡色辛みそ 6 上白糖 4 ほうれん草 50 人参 皮剥 10 | わかめ 酢正油 40 きゅうり 0.5 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 | わかめ 酢正油 40 きゅうり 0.5 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 | 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 | |
| | 里芋田楽 | 里芋 60 さやえんどう 6 減塩みそ 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 | 炊き合わせ 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 | 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 | 煮物 大根 皮剥 50 人参 皮剥 15 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 大根 皮剥 50 人参 皮剥 15 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 大根 皮剥 50 人参 皮剥 15 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 大根 皮剥 50 人参 皮剥 15 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 乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 | 煮物 乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 | サラダ レタス 10 ミニトマト 20 ブロッコリー 30 減塩しょうゆ (2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01 | 鳴門煮 カットわかめ 0.5 大根 皮剥 40 | 木綿豆腐 40 いりごま 1.5 淡色辛みそ 6 上白糖 4 ほうれん草 50 人参 皮剥 10 | エリンギ 30 にら 10 オリーブ油 1 減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01 |
| | 小松菜煮物 | 小松菜 40 凍り豆腐 1 減塩しょうゆ (2.5 煮干しだし 15 | 湯豆腐 切りみつば 5 木綿豆腐 25 減塩しょうゆ (2.5 | 煮物 かつお・昆布だ 30 | 煮物 茶そば 20 葱 5 乾椎茸 0.5 減塩しょうゆ (2.5 かつお・昆布だ 30 | 煮物 茶そば 20 葱 5 乾椎茸 0.5 減塩しょうゆ (2.5 かつお・昆布だ 30 | 煮物 茶そば 20 葱 5 乾椎茸 0.5 減塩しょうゆ (2.5 かつお・昆布だ 30 | 煮物 茶そば 20 葱 5 乾椎茸 0.5 減塩しょうゆ (2.5 かつお・昆布だ 30 | 煮物 茶そば 20 葱 5 乾椎茸 0.5 減塩しょうゆ (2.5 かつお・昆布だ 30 | 煮物 茶そば 20 葱 5 乾椎茸 0.5 減塩しょうゆ (2.5 かつお・昆布だ 30 | ゼリー オレンジゼリー 50 | | | |

献立表(週間)

塩分コン1

| | 1月8日(火) | | 1月9日(水) | | 1月10日(木) | | 1月11日(金) | | 1月12日(土) | | 1月13日(日) | | 1月14日(月) | | | |
|-----|---------|-----------|---------|---------|----------|-----------|----------|---------|----------|-----------|----------|---------|----------|-----------|-----|---------|
| 夕 | | | | | | | | | | | 葱 | 5 | | | | |
| | | | | | | | | | | | 減塩しょうゆ | 2.5 | | | | |
| | | | | | | | | | | | 煮干しだし | 15 | | | | |
| 栄養価 | エネルギー | 1661 kcal | 蛋白質 | 68.2 g | エネルギー | 1710 kcal | 蛋白質 | 65.2 g | エネルギー | 1770 kcal | 蛋白質 | 66.9 g | エネルギー | 1760 kcal | 蛋白質 | 66.9 g |
| | 脂質 | 43.1 g | 炭水化 | 249.4 g | 脂質 | 40.7 g | 炭水化 | 263.4 g | 脂質 | 50.0 g | 炭水化 | 255.6 g | 脂質 | 34.0 g | 炭水化 | 292.4 g |
| | 塩分 | 5.8 g | | | 塩分 | 5.9 g | | | 塩分 | 5.8 g | | | 塩分 | 5.2 g | | |
| | エネルギー | 1768 kcal | 蛋白質 | 67.9 g | エネルギー | 1754 kcal | 蛋白質 | 67.9 g | エネルギー | 1733 kcal | 蛋白質 | 69.9 g | エネルギー | 1733 kcal | 蛋白質 | 69.9 g |
| | 脂質 | 41.4 g | 炭水化 | 276.0 g | 脂質 | 44.4 g | 炭水化 | 262.1 g | 脂質 | 40.8 g | 炭水化 | 265.9 g | 脂質 | 40.8 g | 炭水化 | 265.9 g |
| | 塩分 | 5.7 g | | | 塩分 | 5.9 g | | | 塩分 | 5.7 g | | | 塩分 | 5.7 g | | |

献立表(週間)

塩分コン1

| | 1月15日(火) | | 1月16日(水) | | 1月17日(木) | | 1月18日(金) | | 1月19日(土) | | 1月20日(日) | | 1月21日(月) | | | | | | | | |
|---------|----------|----------|----------|---------|----------|------|----------|---------|----------|---------|----------|------|----------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|-----|
| 昼 | 鶏卵 | 25 | 片栗粉 | 1 | 白菜 | 40 | んまヨ | マヨネーズ | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | 穀物酢 | 5 | 煮干しだし | 15 | 減塩しょうゆ(| 2.5 | 野菜サ | カリフラワー | 30 | ネーズ | | | 焼きな | なす | 40 | | | | | | |
| | 調合油 | 3 | | | かつおだし | 1 | ラダ | きゅうり | 15 | 焼き | | | す | 小葱 | 2 | | | | | | |
| | 減塩しょうゆ(| 2.5 | 辛子マ | ほうれん草 | 50 | もずく | もずく | 50 | トマト | 30 | 果物 | ぶどう | 60 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | | | | |
| | 白こしょう | 0.01 | ヨネー | マヨネーズ | 3 | 酢 | レモン(果汁) | 2 | カットわかめ | 0.5 | | | | | | | | | | | |
| | 玉葱 | 30 | ズ和え | 濃口醤油 | 2.5 | | 穀物酢 | 5 | いりごま | 0.5 | | | | 果物 | ネーブル | 60 | | | | | |
| オニオンソテー | ローズハム | 5 | | 粉辛子 | 0.2 | | 穀物酢 | 5 | 調合油 | 3 | | | | | | | | | | | |
| | 人参 皮剥 | 5 | 煮物 | 大根 皮剥 | 40 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | | | | | | | | | | |
| | 無塩バター | 2 | | 人参 皮剥 | 20 | | 上白糖 | 3 | 白こしょう | 0.01 | | | | | | | | | | | |
| | 食塩 | 0.2 | | 減塩しょうゆ(| 5 | 果物 | ネーブル | 60 | | | | | | | | | | | | | |
| | 白こしょう | 0.01 | | みりん風調味料 | 1 | | | | さやえんどう | 3 | | | | | | | | | | | |
| | フルーツみつ豆 | 90 | 果物 | 煮干しだし | 15 | | 里芋田 | 楽 | 里芋 | 40 | | | | | | | | | | | |
| | | | | キウイフルーツ | 40 | | | | 減塩みそ | 7 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 上白糖 | 3 | | | | | | | | | | | |
| 夕 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | | | |
| | 魚塩焼き | ほっけ・80g | 80 | 天ぶら | 尾付きえび | 40 | 魚南蛮 | あじ・60g | 60 | 豚の生 | 豚ロース(脂身 | 60 | チキン | 鶏ひき肉 | 50 | 焼き魚 | そい 60g | 60 | | | |
| | | トマト | 15 | | かぼちゃ | 40 | 漬け | 薄力粉 1等 | 2 | 生姜 | 3 | ハンバ | パン粉(乾燥) | 2 | しそ | 0.5 | ライ | 尾付きえび | 40 | | |
| | | サラダ菜 | 5 | | ししとうがらし | 6 | | 菜種油 | 6 | 減塩しょうゆ(| 5 | ーグ | 牛乳 | 5 | 大根 皮剥 | 40 | | 白こしょう | 0.01 | | |
| | | 減塩正油パック | 5 | | 生椎茸 | 10 | | 玉葱 | 40 | 合成清酒 | 2.5 | | 食塩 | 0.3 | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 薄力粉 1等 | 6 | | |
| | 煮物 | じゃが芋 | 60 | | 薄力粉 1等 | 15 | | 人参 皮剥 | 5 | 菜種油 | 1 | | 玉葱 | 50 | | | | 鶏卵 | 5 | | |
| | | 人参 皮剥 | 20 | | 鶏卵 | 5 | | ピーマン | 8 | 人参 皮剥 | 5 | | 人参 皮剥 | 5 | バター | 若鶏もも 皮な | 20 | | パン粉(乾燥) | 10 | |
| | | 減塩しょうゆ(| 5 | | 菜種油 | 15 | | 減塩しょうゆ(| 5 | キャベツ | 20 | | 鶏卵 | 3 | 醤油炒 | 玉葱 | 30 | | 菜種油 | 6 | |
| | | 上白糖 | 1 | | 減塩正油パック | 5 | | 穀物酢 | 5 | マヨネーズ | 5 | | ケチャップ | 5 | め | ピーマン | 10 | | トマト | 15 | |
| | | みりん風調味料 | 1 | おろし | 大根 皮剥 | 50 | | 上白糖 | 2 | 煮物 | かぶ 皮剥 | 40 | | 人参 皮剥 | 30 | 減塩しょうゆ(| 2 | | サラダ菜 | 5 | |
| | | 煮干しだし | 15 | | おろししょうが | 5 | | とうがらし 乾 | 0.1 | | 人参 皮剥 | 15 | | 無塩バター | 3 | 無塩バター | 1 | | ソースパック | 5 | |
| | | 菜種油 | 1 | | そぼろ | 鶏ひき肉 | 15 | | 煮物 | かぶ 皮剥 | 40 | | 上白糖 | 0.5 | | | | 茶碗蒸 | 鶏卵 | 50 | |
| | | グリーンピース(| 3 | 炊き合 | 煮 | じゃが芋 | 50 | | さやいんげん(| 10 | さやいんげん(| 10 | | ブロッコリー | 30 | 生野菜 | きょうな | 10 | し | 煮干しだし | 50 |
| | | | | わせ | なが芋 | 60 | | 減塩しょうゆ(| 5 | 上白糖 | 1 | | マヨネーズ | 10 | サラダ | キャベツ | 30 | | かつおだし | 50 | |
| | 酢の物 | 白菜 | 40 | | 乾椎茸 | 1 | | 煮干しだし | 15 | 煮物 | 人参 皮剥 | 15 | | かぶ 皮剥(ゆ | 60 | | ミニトマト | 15 | | 若鶏ささ身 | 10 |
| | | きゅうり | 20 | | 減塩しょうゆ(| 5 | | 減塩しょうゆ(| 5 | ブロッ | ブロッコリー | 40 | | 人参 皮剥(ゆ | 5 | | マヨネーズパッ | 10 | | ぎんなん ゆで | 3 |
| | | 穀物酢 | 2.5 | | 上白糖 | 1 | | 上白糖 | 1 | コリー | 削り節 | 0.5 | | 真昆布 | 0.3 | 和え物 | 小松菜 | 30 | | なると | 8 |
| | | 上白糖 | 1 | | 煮干しだし | 15 | | 上白糖 | 1 | のおか | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 減塩しょうゆ(| 2 | | 人参 皮剥 | 10 | | 糸みつば | 2 |
| | | 食塩 | 0.2 | | さやえんどう | 4 | サラダ | キャベツ | 50 | か和え | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 上白糖 | 3 | | 減塩しょうゆ(| 2 | | 食塩 | 0.3 |
| | とろろ | かつとろろ昆布 | 0.5 | 浅漬け | きゅうり | 15 | | かつお缶詰(油 | 10 | 中華風 | 緑豆春雨 | 5 | | 穀物酢 | 5 | | 煮干しだし | 2.5 | | みりん風調味料 | 1 |
| | 和え | なが芋 | 40 | | キャベツ | 15 | | マヨネーズ | 8 | 酢物 | きくらげ(乾) | 0.5 | 海藻と | ライトツナ缶(| 10 | | | | もやし | 40 | |
| | | 小葱 | 1 | | 人参 皮剥 | 5 | | レモン(果汁) | 1.5 | | たけのこ 水煮 | 15 | のサ | レタス | 20 | | | のナム | 小松菜 | 10 | |
| | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 刻み昆布 | 0.5 | | 濃口醤油 | 1 | | 人参 皮剥 | 5 | ダ | トマト | 20 | | | ル | 人参 皮剥 | 5 | |
| | | | | お浸し | 白菜 | 50 | ソテー | 白こしょう | 0.01 | | 鶏卵 | 20 | | 海藻サラダ | 1 | | | | 生姜 | 2 | |
| | | | | | 白菜 | 50 | | レタス | 30 | | 穀物酢 | 5 | | ごま油 | 2 | | | | いりごま | 0.5 | |
| | | | | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 玉葱 | 20 | | 食塩 | 0.2 | | 減塩しょうゆ(| 2 | | | | ごま油 | 2 | |
| | | | | | かつお節 | 0.5 | | 赤ピーマン | 5 | | 上白糖 | 2 | | 穀物酢 | 5 | | | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | |
| | | | | | | | | 菜種油 | 2 | | ごま油 | 1 | | 上白糖 | 1 | | | | 上白糖 | 1 | |
| | | | | | | | | 食塩 | 0.3 | | 白こしょう | 0.01 | | 白こしょう | 0.01 | | | | 穀物酢 | 2.5 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | お浸し | 白菜 | 50 |

献立表(週間)

塩分コン1

| | 1月15日(火) | | 1月16日(水) | | 1月17日(木) | | 1月18日(金) | | 1月19日(土) | | 1月20日(日) | | 1月21日(月) | |
|-----|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|------------|---|-----------|-------------|-----------|--------------------------|
| 夕 | | | | | | 白こしょう 0.01 | | | オニオンと舞茸ソテー | 玉葱 30 まいたけ 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 | | | | 減塩しょうゆ(かつお・昆布だ) 2.5 5 |
| 栄養価 | 1724 kcal | 蛋白質 63.9 g | 1732 kcal | 蛋白質 65.9 g | 1734 kcal | 蛋白質 61.8 g | 1776 kcal | 蛋白質 61.3 g | 1716 kcal | 蛋白質 67.1 g | 1717 kcal | 蛋白質 62.6 g | 1765 kcal | 蛋白質 64.9 g |
| | 脂質 51.6 g | 炭水化 240.6 g | 脂質 42.9 g | 炭水化 263.3 g | 脂質 40.3 g | 炭水化 275.0 g | 脂質 46.6 g | 炭水化 269.9 g | 脂質 41.4 g | 炭水化 264.3 g | 脂質 51.8 g | 炭水化 243.5 g | 脂質 49.1 g | 炭水化 256.7 g |
| | 塩分 5.9 g | | 塩分 5.9 g | | 塩分 5.7 g | | 塩分 5.7 g | | 塩分 5.9 g | | 塩分 5.9 g | | 塩分 5.9 g | |

献立表(週間)

塩分コン1

| | 1月22日(火) | | 1月23日(水) | | 1月24日(木) | | 1月25日(金) | | 1月26日(土) | | 1月27日(日) | | 1月28日(月) | | | | | |
|---|------------|---|----------|---|-----------|---|----------|--|----------|---|----------|--|----------|--|--|---|-----|--------------------------------|
| 朝 | 米飯 | 精白米 80 | 米飯 | 精白米 80 | 米飯 | 精白米 80 | 米飯 | 精白米 80 | 米飯 | 精白米 80 | 米飯 | 精白米 80 | 米飯 | 精白米 80 | | | | |
| | 鮭缶おろし | さけ水煮缶詰 20 大根 皮剥 50 しそ 0.5 減塩しょうゆ(2.5 | 野菜卵とじ | キャベツ 50 人参 皮剥 5 冷凍全卵 40 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 | 小松菜の炒煮 | 小松菜 40 赤ピーマン 20 油揚げ 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 | 焼き魚 | あじ・40g 40 食塩 0.2 しそ 1 いんげん(40 んソテ ー | 切り干し大根 | 切り干し大根 6 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 煮干しだし 10 | 豆腐のんかけ | 木綿豆腐 50 玉葱 30 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 合成清酒 1 みりん風調味料 1 | 野菜炒り卵 | 野菜炒り卵 5 キャベツ 20 グリーンアスパ 10 人参 皮剥 10 食塩 0.5 | 冷凍全卵 50 かつおだし 5 キャベツ 20 グリーンアスパ 10 人参 皮剥 10 食塩 0.5 | | | |
| | 切干大根梅肉和え | 切干し大根 5 人参 皮剥 5 生椎茸 5 梅干し(調味漬 3 上白糖 0.5 | 二色浸し | もやし 40 ピーマン 10 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.5 | 茹で卵のマヨネーズ | 鶏卵 50 マヨネーズ 5 パセリ(粉 0.2 | カリフラワー | ぶなしめじ 20 カリフラワー 30 のゴマ 2.5 醤油和え 0.5 みそ汁 | 納豆 | 納豆 40 葱 2 減塩正油パック 5 | 納豆 | 納豆 40 葱 2 減塩正油パック 5 | きゅうり | きゅうり 30 梅干し(調味漬 2 肉和え 0.5 上白糖 0.2 | チンゲンサイ | チンゲンサイ 40 玉葱 20 赤ピーマン 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 | | |
| | のり佃煮 | 減塩あまのり佃煮 8 | 胡瓜の酢物 | きゅうり 50 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.3 いりごま 0.5 | みそ汁 | 玉葱 20 大根 葉 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 味付けのり 1 | のり | 小松菜 20 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | みそ汁 | みそ汁 0.3 白こしょう 0.01 | みそ汁 | みそ汁 0.3 白こしょう 0.01 | ふりかけ | ふりかけ(瀬戸 2.5 梅和え 2.5 | 梅干し(調味漬 2 みりん風調味料 0.5 上白糖 0.2 | 梅干し(調味漬 2 みりん風調味料 2.5 白菜 40 | | |
| | みそ汁 | 白菜 30 なす 10 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | みそ汁 | 大根 皮剥 30 貝割大根・芽 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 味付けのり | 味付けのり 1 | みそ汁 | 小松菜 20 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | みそ汁 | みそ汁 0.3 白こしょう 0.01 | みそ汁 | みそ汁 0.3 白こしょう 0.01 | さやえんどう | さやえんどう 5 ぶなしめじ 10 白菜 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | ほうれん草 20 カットわかめ 0.5 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 | 牛乳 180 | | |
| 昼 | パン：オレンジロール | オレンジロール 80 | 米飯 | 精白米 80 | 米飯 | 精白米 80 | 米飯 | 精白米 80 | 米飯 | 精白米 80 | そば | そば ゆで 200 葱 5 | そば | そば ゆで 200 葱 5 | 米飯 | 精白米 80 | | |
| | 豆腐グラタン | 木綿豆腐 50 ほうれん草 20 鶏ひき肉 20 ホールトマト 40 上白糖 1 コンソメ 0.3 食塩 0.1 プロセスチーズ 15 パン粉(乾燥) 3 | けの汁 | 大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 さつま芋 30 いんげん ゆで 10 玉葱 20 葱 10 乾椎茸 0.3 ごぼう 10 つきこんにやく 10 油揚げ 10 凍り豆腐 4 減塩みそ 10 煮干しだし 150 | ザンギ | 若鶏もも 皮なし 60 生姜 3 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 薄力粉 1等 6 調合油 7 サニーレタス 5 レモン 10 | ポークカレー | 豚並肉(肩・脂) 30 じゃが芋 40 玉葱 40 人参 皮剥 20 無塩バター 3 薄力粉 1等 2 牛乳 30 カレーフレーク 8 カレー粉 0.5 ケチャップ 1 ウスターソース 5 ワイン(白) 2 | 焼き魚 | さけ・40g 40 食塩 0.2 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5 | 天ぷら | 尾付きえび 20 さつま芋 20 玉葱 30 人参 皮剥 5 薄力粉 1等 15 鶏卵 5 菜種油 15 | 肉じゃが | じゃが芋 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 | 木綿豆腐 50 大根 皮剥 30 人参 皮剥 10 煮干しだし 15 かぶ 皮剥 40 きゅうり 10 人参 皮剥 10 煮干しだし 15 | | | |
| | ポトフ | 若鶏もも 皮なし 40 じゃが芋 60 人参 皮剥 20 マッシュルーム 5 コンソメ 0.5 パセリ(粉) 0.5 | 焼き魚 | さば・50g 50 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5 | 大根なます | 大根 皮剥 40 はつかだいこん 5 きゅうり 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.3 | 長いも | なが芋 40 しそ 0.3 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01 | 野菜ス | きゅうり 30 大根 皮剥 30 セロリー 20 マヨネーズパッ 10 | 野菜ス | きゅうり 30 大根 皮剥 30 セロリー 20 マヨネーズパッ 10 | 鶏卵 | 鶏卵 25 煮干しだし 25 | 鶏卵 | 鶏卵 25 煮干しだし 25 | 酢の物 | かぶ 皮剥 40 きゅうり 10 人参 皮剥 5 |

献立表(週間)

塩分コン1

| | 1月22日(火) | 1月23日(水) | 1月24日(木) | 1月25日(金) | 1月26日(土) | 1月27日(日) | 1月28日(月) |
|---------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 栄養 価 | エネルギー - 1674 kcal 蛋白質 67.0 g | エネルギー - 1771 kcal 蛋白質 69.0 g | エネルギー - 1773 kcal 蛋白質 62.1 g | エネルギー - 1650 kcal 蛋白質 60.6 g | エネルギー - 1713 kcal 蛋白質 65.9 g | エネルギー - 1768 kcal 蛋白質 67.7 g | エネルギー - 1748 kcal 蛋白質 65.0 g |
| | 脂質 42.9 g 炭水化 246.3 g | 脂質 42.8 g 炭水化 270.9 g | 脂質 51.4 g 炭水化 257.4 g | 脂質 33.9 g 炭水化 267.9 g | 脂質 40.3 g 炭水化 264.3 g | 脂質 40.7 g 炭水化 276.5 g | 脂質 42.5 g 炭水化 266.7 g |
| | 塩分 5.7 g | 塩分 5.8 g | 塩分 5.5 g | 塩分 5.8 g | 塩分 5.9 g | 塩分 5.9 g | 塩分 5.9 g |

献立表(週間)

塩分コン1

| | 1月29日(火) | | 1月30日(水) | | 1月31日(木) | | 2月1日(金) | | 2月2日(土) | | 2月3日(日) | | 2月4日(月) | |
|-----|-----------|-------------|-----------|--|-----------|-------------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|
| 夕 | | | 卵とじ | 鶏卵 20 ぶなしめじ 20 切りみつば 2 減塩しょうゆ(5 昆布だし 15 かつおだし 15 | | | | | | | | | | |
| 栄養価 | 1692 kcal | 蛋白質 63.9 g | 1767 kcal | 蛋白質 67.4 g | 1718 kcal | 蛋白質 64.3 g | kcal | 蛋白質 g | kcal | 蛋白質 g | kcal | 蛋白質 g | kcal | 蛋白質 g |
| | 脂質 47.6 g | 炭水化 250.1 g | 脂質 41.7 g | 炭水化 274.1 g | 脂質 38.4 g | 炭水化 272.1 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 5.9 g | | 塩分 5.8 g | | 塩分 5.6 g | | 塩分 g | | 塩分 g | | 塩分 g | | 塩分 g | |