

献立表(週間)

塩分コン1

	2月1日(金)			2月2日(土)			2月3日(日)			2月4日(月)			2月5日(火)			2月6日(水)			2月7日(木)		
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
	野菜ソテー	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	50 20 10 1 0.3 0.01	野菜卵炒め	鶏卵 ほうれん草 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう	40 40 60 1 0.3 0.01	しめじ とニラ の卵とじ 減塩しょうゆ(上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 30 15 10 5 2.5 30	焼き生揚げ 揚げ 菜種油 ブロッコリー マヨネーズ ほうれん草 人参 皮剥 炒煮	生揚げ 白こしょう 菜種油 ブロッコリー マヨネーズ ほうれん草 人参 皮剥 焼き竹輪 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖	70 0.01 1 30 10 50 10 10 1 2.5 1 1 1	白菜の軟らか煮 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし 温泉卵 温泉卵 温泉卵のたれ 切り干し大根 人参 皮剥 の和え物 みそ汁 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	100 10 6 2.5 0.5 30 50 5 4 6 5 0.3 2.5 30 2 10 150 10	野菜炒め煮 キャベツ ピーマン 黄ピーマン 人参 皮剥 減塩しょうゆ(合成清酒 みりん風調味料 おから おから(新製法) ひじき 乾椎茸 人参 皮剥 葱 調合油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	80 10 10 10 5 5 1 20 0.2 0.3 5 5 2 3 1 1 10 20 10 150	焼き魚 食塩 しそ 切干大根煮 切干し大根 人参 皮剥 煮干しだし みそ汁 白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし 漬物 パリッコ 牛乳 牛乳	20 0.1 0.5 6 10 0.5 10 2.5 1 1 15 30 10 10 150 10 180 8 180	豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人参 皮剥 しらたき 葱 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし みりん風調味料 中華風サラダ もやし きゅうり かにかま カットわかめ 減塩しょうゆ(穀物酢	40 40 40 20 30 15 10 10 30 2.5 30 10 5 5 30 5 5 5 5		
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	パン	南瓜パン40g ロールパン	40 30	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80
	魚の生姜焼き	さわら・40g 減塩しょうゆ(合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	40 5 5 3 3 10	魚みそ煮	さば・30g 生姜 減塩みそ 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥 さやえんどう	30 3 10 2 2.5 2.5 40 4	天ぷら 尾付きえび 玉葱 人参 皮剥 薄力粉 1等 鶏卵 菜種油 おろし 大根 皮剥 生姜 減塩正油パック 煮物 かぶ 皮剥 こつぶがんも 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 みりん風調味料	40 20 10 10 5 5 50 3 5 40 10 15 5 0.5 1	蒸し魚 のあん かけ ぶなしめじ 貝割大根・芽 減塩しょうゆ(上白糖 片栗粉 煮干しだし 炊合せ 大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし	60 3 0.5 20 10 5 1 1 30 40 25 15 5 1 15	バナ マカロニ ニグラタン 南瓜パン40g ロールパン マカロニ 乾 若鶏もも 皮な 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml 食塩 パン粉(乾燥) パルメザンチー パセリ(粉) 千切り 野菜サ ラダ 大根 皮剥 きゅうり きょうな ミニトマト	40 30 10 20 20 10 3 8 80 0.3 0.5 0.5 0.2 30 20 10 15	焼き魚 ときのこソテー 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖 みりん風調味料 合成清酒 中華風サラダ するめいか 葱(ゆで) 減塩みそ 上白糖	60 0.01 10 10 20 10 10 5 5 1 2.5 2.5 30 40 30 40 5 3	肉鍋 豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人参 皮剥 しらたき 葱 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし みりん風調味料 中華風サラダ もやし きゅうり かにかま カットわかめ 減塩しょうゆ(穀物酢	40 40 40 20 30 15 10 10 30 2.5 30 5 5 5					

献立表(週間)

塩分コン1

	2月1日(金)		2月2日(土)		2月3日(日)		2月4日(月)		2月5日(火)		2月6日(水)		2月7日(木)	
夕	大根の 味噌煮	大根 皮剥 60 大根 葉 20 減塩みそ 8 上白糖 2 煮干しだし 5	け	穀物酢 5 上白糖 3 ゆず(果皮) 1 ゼリー 青りんごゼリー 60	なすの 味噌煮	さやいんげん(20 なす 50 減塩みそ 5 上白糖 1 煮干しだし 10	0.5	菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01		上白糖 3		白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5 とろろ 和え	かつとろろ昆布 1 きゅうり 40 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 2.5	食塩 0.2
栄養価	1773 kcal 蛋白質 68.0 g 脂質 44.5 g 炭水化 266.7 g 塩分 5.6 g	1797 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 41.4 g 炭水化 287.2 g 塩分 5.7 g	1736 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 38.8 g 炭水化 272.3 g 塩分 5.9 g	1793 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 48.4 g 炭水化 267.8 g 塩分 5.8 g	1702 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 48.1 g 炭水化 248.1 g 塩分 5.8 g	1743 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 44.4 g 炭水化 267.2 g 塩分 5.8 g	1725 kcal 蛋白質 65.3 g 脂質 39.8 g 炭水化 271.0 g 塩分 5.9 g							

献立表(週間)

塩分コン1

	2月8日(金)			2月9日(土)			2月10日(日)			2月11日(月)			2月12日(火)			2月13日(水)			2月14日(木)																																									
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																																							
	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 ほうれん草 人参 皮剥 玉葱 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 10 10 40 2.5 1 1 30	鶏ささみの味噌焼き	ささ身 合成清酒 淡色辛みそ みりん風調味料 濃口醤油 ブロッコリー マヨネーズ	40 1 2 1 1 40 10	オイスター炒め	豚ひき肉 キャベツ 人参 皮剥 ピーマン ごま油 かき油 白こしょう	30 50 10 10 1 3 0.01	生揚げともやし のり ピーマン 菜種油 中華味 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	40 30 10 10 2 0.5 2.5 1	スクラブル エッグ 食塩 白こしょう パセリ	50 10 1 0.01 0.5	白菜のスープ煮 食塩 片栗粉	70 25 5 0.5 0.2 1	卵豆腐あんかけ 煮干しだし 減塩しょうゆ(2.5) 生姜 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 片栗粉	20 20 2 2 2.5 1 1 5	大豆の五目煮	だいず水煮缶詰 人参 皮剥 れんこん ゆで 板こんにゃく 真昆布 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 片栗粉	10 10 20 1 1 2.5 1 1	ブロッコリー 玉葱 マヨネーズパック たくあん漬(干) みそ汁 木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	40 10 10 5 30 10 10 150	煮物	焼き竹輪 キャベツ 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 白菜(ゆで) 食塩 ゆかり カットわかめ えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	10 40 2.5 1 30 0.1 0.3 0.5 20 2 10 150	きんぴら ごぼう 人参 皮剥 グリーンピース(1) 菜種油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 いりごま もずく の酢物	40 10 5 1 1 0.5 50 5 3 2.5 20 2 5 10 150	焼き魚 ほっけ・20g 食塩 しそ 漬物 パリッコ みそ汁 もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 0.1 0.5 10 10 20 150	ひじきの炒め 煮 たいみそ	4 10 3 1 2.5 1 8	みそ汁	チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	味付けのり みそ汁	1 20 10 150	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									
昼	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 若鶏もも 皮な 食塩 鶏ガラスープ かつお・昆布だ 淡口醤油 小葱	220 20 0.5 0.15 150 0.5 5	赤飯	もち米 精白米 食用色素(紅) 甘納豆 金時	40 40 0.01 15	ハンバーガー	バンズパン50g 合挽肉 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉(乾燥) 白こしょう 菜種油 ケチャップ キャベツ サラダ菜	50 40 40 8 5 5 0.01 1 1 20 3	米飯	精白米	80	魚のトマトソース煮	さば・30g ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 白こしょう コンソメ ブロッコリー	30 5 0.2 1 20 30 5 0.01 0.5 40	ピラフ	精白米 無塩バター むきエビ 玉葱 人参 皮剥 コンソメ 食塩 パセリ(粉)	80 3 10 15 5 0.5 0.3 0.1	大根なます	大根 皮剥 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 食塩 いりごま	50 10 5 3 0.2 0.5	魚パン 粉焼き	まだら・30g 白こしょう パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 ソースパック	30 0.01 3 1 20 5 5	かぶの酢の物	かぶ 皮剥 刻み昆布 食塩 穀物酢 上白糖 いりごま	60 0.5 0.2 5 2.5 0.5	ポテトフライ	フライドポテト 菜種油 食塩 白こしょう	40 2 0.3 0.01	マセドアンサラダ	さつま芋 きゅうり 人参 皮剥 スイートコーン マヨネーズ 白こしょう	30 20 10 10 8 0.01	ハニーマスタードチキン	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	60 10 5 1 20 3 3 3 5	サラダ	キャベツ ミニトマト ブロッコリー 鶏卵 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ(2.5)	30 15 20 25 5 3 2.5	ビーフソテー	ビーフン 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 黒こしょう	5 40 8 3 0.3 0.01	さつま芋の金平	さつま芋 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(4) みりん風調味料	50 15 2 4 2	茶碗蒸し	ぎんなん 若鶏むね 皮な	10 10	野菜サラダ	レタス きゅうり ミニトマト 鶏卵	30 15 15 25	なめ茸	キャベツ	40

献立表(週間)

塩分コン1

	2月8日(金)		2月9日(土)		2月10日(日)		2月11日(月)		2月12日(火)		2月13日(水)		2月14日(木)			
昼		白こしょう 0.01	二色浸し	白菜 30 小松菜 30 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 5 みりん風調味料 1	上白糖 2 いりごま 0.5	りんご 60	乾椎茸 0.3 ほうれん草 30 鶏卵 50 かつお・昆布だ 100 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 淡口醤油 2.5 食塩 0.5		穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01	野菜ジュース	あえ するめいか 10 えのき茸(味付) 10	卵とじ	鶏卵 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 小葱 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	サラダ	レタス 10 きゅうり 30 人参 皮剥 5 マヨネーズパッ 10	
	蒸し南瓜	かぼちゃ 60 食塩 0.1 パセリ(粉) 0.1		果物	果物		果物		白こしょう 0.01	きのなる野菜(野菜ジュース)						
	果物	ぶどう 60	果物	キウイフルーツ 40						果物		果物	キウイフルーツ 50	チョコプリン	ハートのプリン 40	
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	米飯	精白米 80
	煮魚	まこがれい・60 60 生姜 2 減塩しょうゆ(上白糖) 5 合成清酒 2.5 人参 皮剥 15 小松菜 50	カツ卵とじ	豚角肉(肩ロース) 30 食塩 0.15 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 1.5 鶏卵 1.5 パン粉(乾燥) 2.5 菜種油 4 玉葱 40 生椎茸 10 減塩しょうゆ(上白糖) 7.5 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 鶏卵 50	すき焼き	豚ももスライス 50 焼き豆腐 30 白菜 40 葱 15 しらたき 3 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 減塩しょうゆ(上白糖) 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	豚肉ごま焼き	豚ももスライス 60 生姜 3 無塩バター 2 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 5 みりん風調味料 2.5 いりごま 2 調合油 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20	照焼魚	すずき・80g 80 減塩しょうゆ(上白糖) 5 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	酢豚	豚角肉(肩ロース) 40 減塩しょうゆ(生姜) 0.7 片栗粉 2 菜種油 2.7 たけのこ 水煮 30 玉葱 30 人参 皮剥 20 ピーマン 10 乾椎茸 0.5 菜種油 2 減塩しょうゆ(上白糖) 7.5 上白糖 2 穀物酢 5 片栗粉 1	焼魚	さけ・60g 60 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩しょうゆ(菜種油) 2.5	麻婆豆腐	木綿豆腐 30 鶏ひき肉 20 玉葱 50 葱 10 にんにく 0.5 生姜 3 減塩しょうゆ(上白糖) 5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 ごま油 1 片栗粉 1 とうがらし 乾 0.2
	筍の酢味噌かけ	たけのこ ゆで 40 カットわかめ 0.5 減塩みそ 5 上白糖 3 穀物酢 5		なす 60 削り節 0.2 減塩正油パック 5	里芋田楽	里芋 60 さやえんどう 6 減塩みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	長芋の酢の物	なが芋 40 きゅうり 10 上白糖 3 穀物酢 5 減塩しょうゆ(上白糖) 2.5	さつま芋の甘煮	さつま芋 45 上白糖 5 食塩 0.1	もやし	もやし 60 きゅうり 5 人参 皮剥 5 ごま油 1 食塩 0.2 いりごま 0.3	じゃーマンポテト	じゃが芋 40 ベーコン 10 玉葱 20 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	あちゃら漬	大根 皮剥 50 食塩 0.2 穀物酢 5 上白糖 3
	野菜サラダ	きゅうり 10 大根 皮剥 30 セロリー 10 赤ピーマン 3 マヨネーズ 10	焼き茄子		胡瓜のきゅうり 40 辛し和え 15 菜種油 1 減塩しょうゆ(粉辛子) 0.2											
	含め煮	凍り豆腐 4 玉葱 20 貝割大根(ゆで) 0.5 減塩しょうゆ(上白糖) 0.5 煮干しだし 15	野菜サラダ	きゅうり 25 はつかだいこん 5 レタス 20 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(白こしょう) 0.01 西洋かぼちゃ(減塩しょうゆ) 50 上白糖 1 煮干しだし 10					煮物	じゃが芋 40 貝割大根・芽 5 減塩しょうゆ(上白糖) 2.5 上白糖 0.5	豆腐生姜あんかけ	木綿豆腐 50 乾椎茸 0.5 生姜 5 かつお・昆布だ 15 減塩しょうゆ(片栗粉) 5 片栗粉 1	湯葉とお浸し	湯葉 10 小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 2.5 削り節 0.2	酢の物	カットわかめ 0.5 玉葱 20 葱 5 穀物酢 5

献立表(週間)

塩分コン1

	2月8日(金)		2月9日(土)		2月10日(日)		2月11日(月)		2月12日(火)		2月13日(水)		2月14日(木)	
夕											減塩しょうゆ (2.5 上白糖 3			
栄養価	エネルギー 1672 kcal	蛋白質 65.9 g	エネルギー 1735 kcal	蛋白質 67.2 g	エネルギー 1709 kcal	蛋白質 67.1 g	エネルギー 1705 kcal	蛋白質 68.9 g	エネルギー 1728 kcal	蛋白質 66.7 g	エネルギー 1738 kcal	蛋白質 60.4 g	エネルギー 1745 kcal	蛋白質 64.6 g
	脂質 38.2 g	炭水化 259.1 g	脂質 41.8 g	炭水化 263.1 g	脂質 40.8 g	炭水化 259.8 g	脂質 38.1 g	炭水化 263.0 g	脂質 48.5 g	炭水化 249.3 g	脂質 44.9 g	炭水化 267.5 g	脂質 37.2 g	炭水化 278.6 g
	塩分 5.6 g		塩分 5.6 g		塩分 5.8 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.9 g	

献立表(週間)

塩分コン1

	2月15日(金)			2月16日(土)			2月17日(日)			2月18日(月)			2月19日(火)			2月20日(水)			2月21日(木)																																									
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																																							
	ツナと 玉葱の 炒め物	冷凍全卵 ライトツナ缶 玉葱 赤ピーマン グリーンピース 菜種油 中華味 食塩 白こしょう	25 20 20 5 3 2 0.5 0.3 0.01	しめじ とニラ の卵と じ	冷凍全卵 ぶなしめじ にら 葱 減塩しょうゆ 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 30 15 10 5 1 2.5 30	焼き魚	さば・40g 食塩 しそ	40 0.2 1	納豆	納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	梅肉和 え	白菜 梅干し(調味漬) みりん風調味料	40 5 2.5	切り干 し大根 油揚げ の炒め 煮	切干し大根 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖 煮干しだし	4 5 1 5 1 15	みそ汁	玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180																																	
	人参と 水菜の ナムル	もやし きょうな 人参 皮剥 減塩しょうゆ 穀物酢 上白糖 ごま油	50 10 10 2.5 5 2 1	チンゲ ン菜の 炒め煮	はんぺん チンゲンサイ 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖 ごま	10 40 10 1 2.5 1 1	味付け のり	味付けのり	1	みそ汁	ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180																																				
	のり佃 煮	減塩あまのり佃	8	味付け のり	味付けのり	1	みそ汁	ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180																														
	みそ汁	白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	20 30 10 150	みそ汁	小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	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	みそ汁	玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	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	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	そば	そば ゆで 鶏卵	200 25	米飯	精白米	80	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	魚の香 草焼き	まだら・50g 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ 無塩バター オリーブ油 サニーレタス レモン ソースパック	50 0.01 1 0.1 0.1 3 3 3 10 5	魚三五 八焼き	ほっけ(三五八) 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	80 40 1 5	揚げ出 し豆腐	木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ みりん風調味料 煮干しだし 生姜 小葱	50 2 6 3 2 30 3 2	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん	40 1 1 50 15 15	スープ 煮	ホタテ貝柱 じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 人参 皮剥 コンソメ 白こしょう 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン オリーブ油 食塩 白こしょう	30 60 30 20 20 0.5 0.01 20 20 20 1 0.3 0.01	魚バタ 一焼き	まだら・40g 食塩 白こしょう 無塩バター もやし ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	40 0.2 0.01 4 30 5 2 0.2 0.03	豆腐海 鮮あん かけ	木綿豆腐 ベビーホタテ むきエビ あさり 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	75 10 20 10 10 30 10 10 0.5 0.3 0.01	炊合せ	大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 減塩しょうゆ 上白糖 合成清酒	30 20 5 10 5 1 2.5	和え物	きゅうり 春雨 かにかま 減塩しょうゆ 上白糖 ごま油	20 3 5 2.5 0.5 0.5	煮	さつま芋(皮な) 上白糖 レモン(果汁)	80 5 3	サラダ	レタス 人参 皮剥 さやいんげん	30 5 15	なす味 噌炒め	なす 玉葱	40 20	豚肉と 大根の 煮物	豚ばら 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖	30 30 20 1 5 1

献立表(週間)

塩分コン1

	2月15日(金)		2月16日(土)		2月17日(日)		2月18日(月)		2月19日(火)		2月20日(水)		2月21日(木)	
昼		煮干しだし 15			ごま和 20	生椎茸 20		減塩しょうゆ(5		鶏卵 25		人参 皮剥 5		みりん風調味料 2.5
	キャベツ 40		酒蒸し	あさり 18	え 20	エリンギ 20		上白糖 1		マヨネーズパッ 10		乾椎茸 0.3		煮干しだし 15
	ツサラ 5			合成清酒 5		さやいんげん(20		煮干しだし 15				菜種油 3		さやえんどう 4
	ダ 人參 皮剥 3			食塩 0.1		いりごま 0.5			ヨーグ 100		減塩みそ 4			
	マヨネーズ 8			小葱 3		減塩しょうゆ(2.5	お浸し	白菜(ゆで) 50		低脂肪ヨーグル 100		上白糖 2	ゴマ和 50	小松菜 ゆで 50
	ケチャップ 2		果物	パインアップル 75		上白糖 0.5		減塩しょうゆ(2.5				凍り豆腐 8	え 2.5	減塩しょうゆ(2.5
	スイートコーン 5				果物	ネーブル 75		削り節 0.3	果物	キウイフルーツ 40	煮物	上白糖 1		上白糖 0.5
							バター 30					減塩しょうゆ(2.5		ごま 0.5
	お浸し						生椎茸 2					上白糖 1		
	ほうれん草 40						無塩バター 0.2					かつお・昆布だ 10	味噌炒 30	さやいんげん(30
	減塩しょうゆ(5						食塩 5					小葱 5	め 30	玉葱 30
	果物						さやえんどう 5							人参 皮剥 10
	ぶどう 60													無塩バター 3
														減塩みそ 4
													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
	豚生姜 40		肉団子 60	鶏ひき肉 60	チキン 40	若鶏もも 皮な 40	海鮮炒 20	するめいか 20	豚すき 60	豚ももスライス 60	鶏肉の 60	若鶏もも 皮な 60	塩焼き 40	さば・40g 40
	焼き 減塩しょうゆ(5		の甘酢 30	玉葱 30	ソテー 0.2	食塩 0.01	め 20	尾なしえび 20	焼き豆腐 50	焼き豆腐 50	香味だ 0.01	白こしょう 0.01	大根 皮剥 40	大根 皮剥 40
	上白糖 1		あんか 3	鶏卵 3		白こしょう 0.01	ベビーホタテ 15	若鶏むね皮なし 15	白菜 60	白菜 60	薄力粉 1等 3	薄力粉 1等 3	しそ 1	しそ 1
	合成清酒 2.5		け 0.1	食塩 0.1		菜種油 2	若鶏むね皮なし 15	さやいんげん(10	葱 15	葱 15	ごま油 3	ごま油 3	減塩正油パック 5	減塩正油パック 5
	生姜 3			白こしょう 0.01		キャベツ 30	さやいんげん(10	玉葱 40	しらたき 30	しらたき 30	上白糖 1	上白糖 1		
	菜種油 2			薄力粉 1等 3		トマト 15	きくらげ(乾) 1	人参 皮剥 10	人参 皮剥 8	人参 皮剥 8	減塩しょうゆ(5	減塩しょうゆ(5	みそお 15	板こんにやく 15
	ブロッコリー 40			菜種油 8		マヨネーズパッ 10	グリーンピース 3	グリンピース 3	菜種油 3	菜種油 3	みりん風調味料 2.5	みりん風調味料 2.5	でん 25	鶏卵 20
	鶏卵 25			人参 皮剥 20	とびっ 40	大根 皮剥 40	減塩しょうゆ(5	減塩しょうゆ(5	減塩しょうゆ(7.5	減塩しょうゆ(7.5	葱 5	葱 5	人参 皮剥 15	人参 皮剥 15
	マヨネーズパッ 10			乾椎茸 1	こ和え 3	人参 皮剥 3	中華味 0.5	白こしょう 0.01	上白糖 2	上白糖 2	生姜 2	生姜 2	減塩みそ 5	減塩みそ 5
	れんこん 50			菜種油 1	小松菜 5	小松菜 5	白こしょう 0.01	上白糖 1	みりん風調味料 2.5	みりん風調味料 2.5	大根 皮剥 50	大根 皮剥 50	合成清酒 2.5	合成清酒 2.5
	れんこん炒煮 1			減塩しょうゆ(5	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	上白糖 0.5	合成清酒 2.5	合成清酒 2.5	合成清酒 2.5	サラダ菜 5	サラダ菜 5	上白糖 1	上白糖 1
	減塩しょうゆ(2.5			上白糖 1	上白糖 0.5	上白糖 0.5	とびっこ 5	上白糖 1	里芋田 60	里芋 60	炊き合 40	じゃが芋 40	みりん風調味料 2.5	みりん風調味料 2.5
	上白糖 0.5			片栗粉 1		とびっこ 5		合成清酒 2.5	楽 6	楽 6	わせ 20	じゃが芋 40		
	とうがらし 乾 0.1			穀物酢 5				白こしょう 0.01	さやえんどう 6	さやえんどう 6	の酢物 4	じゃが芋 40	もずく 50	もずく 50
	おろし 40			小葱 5	いかサ 20	するめいか 20		上白糖 1	減塩みそ 5	減塩みそ 5	の酢物 4	じゃが芋 40	生姜 2	生姜 2
	和え 20		磯辺和 60	白菜 60	ラダ 20	きゅうり 20		合成清酒 2.5	上白糖 1	上白糖 1	の酢物 4	じゃが芋 40	穀物酢 5	穀物酢 5
	なめこ 20			減塩しょうゆ(2.5		レタス 10		白こしょう 0.01	みりん風調味料 2.5	みりん風調味料 2.5	の酢物 4	じゃが芋 40	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5
	きゅうり 5			焼きのり 0.2		玉葱 10		上白糖 1	上白糖 2	上白糖 2	の酢物 4	じゃが芋 40	上白糖 1	上白糖 1
	穀物酢 5					穀物酢 5	揚げ茄 60	合成清酒 2.5	みりん風調味料 2.5	みりん風調味料 2.5	の酢物 4	じゃが芋 40	昆布だし 15	昆布だし 15
	食塩 0.2					ごま油 3	子 5	穀物酢 2.5	大根 皮剥 40	大根 皮剥 40	の酢物 4	じゃが芋 40		
						減塩しょうゆ(2.5		片栗粉 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
						おろししょうが 1		うずら卵 水煮 20	なめこ 20	なめこ(水煮缶) 20	の酢物 4	じゃが芋 40		
								穀物酢 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								片栗粉 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								うずら卵 水煮 20	なめこ 20	なめこ(水煮缶) 20	の酢物 4	じゃが芋 40		
								穀物酢 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								片栗粉 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								うずら卵 水煮 20	なめこ 20	なめこ(水煮缶) 20	の酢物 4	じゃが芋 40		
								穀物酢 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								片栗粉 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								うずら卵 水煮 20	なめこ 20	なめこ(水煮缶) 20	の酢物 4	じゃが芋 40		
								穀物酢 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								片栗粉 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								うずら卵 水煮 20	なめこ 20	なめこ(水煮缶) 20	の酢物 4	じゃが芋 40		
								穀物酢 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								片栗粉 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								うずら卵 水煮 20	なめこ 20	なめこ(水煮缶) 20	の酢物 4	じゃが芋 40		
								穀物酢 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								片栗粉 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								うずら卵 水煮 20	なめこ 20	なめこ(水煮缶) 20	の酢物 4	じゃが芋 40		
								穀物酢 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								片栗粉 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								うずら卵 水煮 20	なめこ 20	なめこ(水煮缶) 20	の酢物 4	じゃが芋 40		
								穀物酢 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								片栗粉 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								うずら卵 水煮 20	なめこ 20	なめこ(水煮缶) 20	の酢物 4	じゃが芋 40		
								穀物酢 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								片栗粉 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								うずら卵 水煮 20	なめこ 20	なめこ(水煮缶) 20	の酢物 4	じゃが芋 40		
								穀物酢 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								片栗粉 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								うずら卵 水煮 20	なめこ 20	なめこ(水煮缶) 20	の酢物 4	じゃが芋 40		
								穀物酢 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								片栗粉 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								うずら卵 水煮 20	なめこ 20	なめこ(水煮缶) 20	の酢物 4	じゃが芋 40		
								穀物酢 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								片栗粉 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								うずら卵 水煮 20	なめこ 20	なめこ(水煮缶) 20	の酢物 4	じゃが芋 40		
								穀物酢 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								片栗粉 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								うずら卵 水煮 20	なめこ 20	なめこ(水煮缶) 20	の酢物 4	じゃが芋 40		
								穀物酢 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								片栗粉 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								うずら卵 水煮 20	なめこ 20	なめこ(水煮缶) 20	の酢物 4	じゃが芋 40		
								穀物酢 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								片栗粉 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								うずら卵 水煮 20	なめこ 20	なめこ(水煮缶) 20	の酢物 4	じゃが芋 40		
								穀物酢 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								片栗粉 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								うずら卵 水煮 20	なめこ 20	なめこ(水煮缶) 20	の酢物 4	じゃが芋 40		
								穀物酢 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								片栗粉 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								うずら卵 水煮 20	なめこ 20	なめこ(水煮缶) 20	の酢物 4	じゃが芋 40		
								穀物酢 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								片栗粉 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								うずら卵 水煮 20	なめこ 20	なめこ(水煮缶) 20	の酢物 4	じゃが芋 40		
								穀物酢 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								片栗粉 2	おろし 10	おろし 10	の酢物 4	じゃが芋 40		
								うずら卵 水煮 20	なめこ 20	なめこ(水煮缶) 20	の酢物 4	じゃが芋 40		
								穀物酢 2						

献立表(週間)

塩分コン1

	2月15日(金)		2月16日(土)		2月17日(日)		2月18日(月)		2月19日(火)		2月20日(水)		2月21日(木)			
夕			減塩みそ	6			食塩	0.1								
			上白糖	1			白こしょう	0.01								
			煮干しだし	10			ゼリー									
							青りんごゼリー	60								
栄養価	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	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	5.7 g			塩分	5.8 g			塩分	5.7 g			塩分	5.8 g		
									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
									脂質	43.1 g	炭水化	249.4 g	脂質	40.7 g	炭水化	263.4 g
									塩分	5.8 g			塩分	5.9 g		
													エネルギー	1770 kcal	蛋白質	66.9 g
													脂質	50.0 g	炭水化	255.6 g
													塩分	5.8 g		

献立表(週間)

塩分コン1

	2月22日(金)			2月23日(土)			2月24日(日)			2月25日(月)			2月26日(火)			2月27日(水)			2月28日(木)								
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						
	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() 白こしょう 片栗粉	20 20 10 30 5 3 5 0.01 1	焼き魚	ほっけ・40g 食塩 大根 皮剥 しそ なが芋 煮干しだし 減塩しょうゆ() 焼きのり	40 0.1 40 0.5 60 5 2.5 0.2	豆腐煮	焼き豆腐 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	50 30 15 2.5 1 30	干草焼き	冷凍全卵 上白糖 食塩 小松菜 玉葱 人参 皮剥	40 1 0.3 10 10 5	含め煮	こつぶがんも 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう	20 2.5 0.5 1 30 4	野菜ソテー	小松菜 人参 皮剥 玉葱 菜種油 白こしょう 温泉卵	50 10 20 2 0.3 50	炒り豆腐	木綿豆腐 キャベツ 葱 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	50 50 10 10 2 5 1 15						
	塩たらこ	たらこ しそ	5 0.5	みそ汁	キャベツ 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	味付けのり	味付けのり	1	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	梅漬け	キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 10 150	みそ汁	大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150	おかか 和え	小松菜 減塩しょうゆ() 上白糖 削り節	40 2.5 0.5 0.3						
	えのきと胡瓜の和え物	えのき茸 きゅうり 食塩 みりん風調味料	20 40 0.2 1	茄子の焼き浸し	焼なす 減塩しょうゆ() かつおだし 小葱	30 2 3 2	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物あえ	たくあん漬(干きゅうり)	5 30	牛乳	牛乳	180	松前漬	松前漬	7.5	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150						
	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						
昼	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	塩ラーメン	中華めん ゆで 豚もも 赤肉 菜種油 生姜 減塩しょうゆ() 上白糖 合成清酒 しなちく なると 鶏卵 小葱 食塩	190 30 1 2 2.5 1 2.5 5 5 25 3 2 0.3 0.01	米飯	精白米	80	パン	バターロール30 メロンパン65g	30 65	魚の照り焼き	そい 60g 減塩しょうゆ() 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	60 5 2 2 40 10 5	カレー風味メチカツ	合挽肉 玉葱 なが芋 鶏卵 白こしょう カレー粉 薄力粉 1等 カレー粉 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 ソースパック	40 40 5 3 0.01 0.5 5 0.3 5 6 8 20 5 5	魚の葱ソース	さけ・40g 生姜 葱 減塩しょうゆ() 穀物酢 レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー	40 3 20 2.5 5 2 0.5 1 40	チキンピカタ	若鶏もも 皮な 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 調合油 ケチャップ ブロッコリー サニーレタス	40 0.2 0.01 3 5 1 5 20 8
	南瓜煮物	西洋かぼちゃ 減塩しょうゆ() 上白糖 かつおだし	70 2.5 1 15	三平汁	まだら・40g 木綿豆腐 じゃが芋 大根 皮剥 人参 皮剥 小松菜 葱 生姜 食塩 合成清酒 昆布だし	40 50 50 40 20 20 10 0.5 1 2.5 150	煮物	たけのこ 水煮 ふき ゆで 板こんにやく 人参 皮剥 淡口醤油 上白糖 煮干しだし	30 20 20 15 2.5 1 15	サラダ	ブロッコリー ライトツナ缶() マヨネーズ	50 10 5	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 グリーンピース 減塩しょうゆ() 上白糖 片栗粉	50 10 5 3 0.3 3 5 1 1	野菜炒め	チンゲンサイ ぶなしめじ 黄ピーマン 菜種油 かき油 合成清酒	50 25 5 1 3 1									
	こんにやくの炒め煮	つきこんにやく さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 かつおだし	40 5 3 2.5 0.5 10	バターソース炒め	チンゲンサイ 人参 皮剥 赤ピーマン スナッフえんど 無塩バター 食塩 白こしょう	30 15 15 10 2 0.1 0.01	鶏のから揚げ	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ() 白こしょう 合成清酒 薄力粉 1等 菜種油	40 2.5 0.01 1 4 8	ツナマヨ和え	ブロッコリー ライトツナ缶() マヨネーズ	50 10 5	サラダ	トマト きゅうり 鶏卵	40 20 25	お浸し	えのき茸 白菜	10 40									

献立表(週間)

塩分コン1

	2月22日(金)		2月23日(土)		2月24日(日)		2月25日(月)		2月26日(火)		2月27日(水)		2月28日(木)	
夕					葱 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 15	5								
栄養価	1700 kcal	蛋白質 68.2 g	1770 kcal	蛋白質 63.9 g	1757 kcal	蛋白質 67.6 g	1711 kcal	蛋白質 68.4 g	1724 kcal	蛋白質 63.9 g	1732 kcal	蛋白質 65.9 g	1734 kcal	蛋白質 61.8 g
	脂質 42.0 g	炭水化 258.5 g	脂質 46.5 g	炭水化 267.3 g	脂質 44.4 g	炭水化 263.4 g	脂質 44.2 g	炭水化 254.9 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
	塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.7 g	