

## 献立表(週間)

常1塩分6g

	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	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84			
	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 べにざけ 20g 20 食塩 0.1 北海道黒豆 10 ちろぎ酢漬 ( 3 ちろぎ酢漬 ( 3 しそ 1		ダシ入 卵焼き 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 30		ツナと 玉葱の 炒め物	冷凍全卵 25 ライトツナ缶 ( 20 玉葱 20 赤ピーマン 5 グリんピース 3 菜種油 2 中華味 0.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01		しめじ とニラ の卵と じ	冷凍全卵 50 ぶなしめじ 30 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		アスパ ラのソ テー	グリーンアスパ 40 赤ピーマン 5 無塩バター 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01		中華炒 め	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		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		
	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		人参と 水菜の ナムル	もやし 50 きょうな 10 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		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		きゅう りの酢 物の	きゅうり 40 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ ( 2.5		きゅうり 40 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ ( 2.5		
	雑煮	やわらか福もち 20 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		のり佃 煮	減塩あまのり佃 8		味のり	味のり 1		みそ汁	ほうれん草 20 もやし 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁	ほうれん草 20 もやし 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		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		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	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	そば	そば ゆで 220	米飯	精白米	84				
	盛合せ 弁当	有頭えび 20 凍り豆腐 4 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 40 上白糖 5		豚カツ	豚もも 脂身な 60 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・70g 70 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・60g 60 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 100 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5		揚げ出 し豆腐	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		鶏卵 25 ほうれん草 25 葱 5 かつお・昆布だ 170 めんみ 1.8L 10		鶏肉の あんか け	若鶏もも 皮な 60 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 生姜 3 かつお・昆布だ 30 片栗粉 1 糸みつば 5		若鶏もも 皮な 60 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 生姜 3 かつお・昆布だ 30 片栗粉 1 糸みつば 5
				けんち ん煮	木綿豆腐 50 大根 皮剥 30 れんこん 20 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5		れんこ ん煮物	れんこん 40 人参 皮剥 10 さやえんどう ( 4 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1 かつおだし 15 春雨サ 6 きゅうり 20		炊合せ	大根 皮剥 30 たけのこ 水煮 20 生椎茸 5 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1 合成清酒 2.5		和え物	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		レモン 煮	揚げ出 50 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		煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん ( 15		煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん ( 15	



## 献立表(週間)

常1塩分6g

	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 水ようかん (コシ 40 かん
栄養価	エネルギー 1891 kcal 脂質 35.9 g 炭水化 319.0 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1833 kcal 脂質 41.5 g 炭水化 289.5 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1824 kcal 脂質 44.6 g 炭水化 281.3 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1827 kcal 脂質 53.5 g 炭水化 262.0 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1782 kcal 脂質 44.9 g 炭水化 263.8 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1803 kcal 脂質 41.0 g 炭水化 284.0 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1855 kcal 脂質 39.7 g 炭水化 301.2 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1891 kcal 脂質 35.9 g 炭水化 319.0 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1833 kcal 脂質 41.5 g 炭水化 289.5 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1824 kcal 脂質 44.6 g 炭水化 281.3 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1827 kcal 脂質 53.5 g 炭水化 262.0 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1782 kcal 脂質 44.9 g 炭水化 263.8 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1803 kcal 脂質 41.0 g 炭水化 284.0 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1855 kcal 脂質 39.7 g 炭水化 301.2 g 塩分 5.7 g

## 献立表(週間)

常1塩分6g

	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	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	
	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	みそ汁	いわのり	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		小葱	2		煮干しだし	150						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										
				ジョア	牛乳	180																
				ジョア	ジョア・プレー	125																
昼	パン	胚芽ロール	48	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	塩ラー	中華めん ゆで	200	赤飯	精白米	42	
		ホテルブレッド	40													メン	豚もも 赤肉	30		もち米	42	
	スープ	魚バタ	60	魚バタ	まだら・60g	60	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	白こしょう	0.01	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		無塩バター	4	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		もやし	30		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		ピーマン	5		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	酢の物	なが芋	60		白こしょう	0.01	物	減塩しょうゆ(	5	みそ炒	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		きゅうり	5		片栗粉	1		上白糖	1	め				食塩	0.3		きゅうり	10	
	ー	ピーマン	20		上白糖	3					かつおだし	15		若鶏もも 皮な	40		白こしょう	0.01		上白糖	3	
		オリーブ油	1		穀物酢	2.5	豚肉と	豚ばら	30					ピーマン	20					穀物酢	5	
		食塩	0.3		食塩	0.2	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		煮物	20	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		ピーマン	10	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	噌炒め	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		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		乾椎茸	0.3		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)

常1塩分6g

	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		菜種油 3		煮干しだし 15								
	ヨーグルト	低脂肪ヨーグル 100		減塩みそ 4		さやえんどう 4	白菜の	白菜 60		玉葱の	玉葱 45		サラダ菜 3	食塩 0.3
				上白糖 2		ゴマ和	お浸し	減塩しょうゆ ( 2.5		マリネ	5		マヨネーズ 5	白こしょう 0.01
	果物	キウイフルーツ 40	煮物	凍り豆腐 8		小松菜 ゆで 50		かつおだし 1			3	なます	大根 皮剥 50	卵豆腐 鶏卵 20
				減塩しょうゆ ( 2.5		減塩しょうゆ ( 2.5	果物				5	食塩 0.2	人參 皮剥 5	かつお・昆布だ 20
				上白糖 1		上白糖 0.5		バレンシアオレ 60			5	穀物酢 5	穀物酢 5	食塩 0.2
				かつお・昆布だ 10		ごま 0.5					0.01	白こしょう 0.01	上白糖 3	小葱 5
				小葱 5	味噌炒め	さやいんげん ( 30					0.1	パセリ (粉 0.1	食塩 0.2	
			果物	パインアップル 75		玉葱 30			ソテー	さやえんどう 20				果物
						人參 皮剥 10				えのき茸 20	焼き芋	さつま芋 60		りんご 60
						無塩バター 3				菜種油 1				
						減塩みそ 4				食塩 0.2	果物	パインアップル 60		
					果物	りんご 60			果物	キウイフルーツ 40				
夕	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 85
	豚すき	豚ももスライス 60	鶏肉の	若鶏もも 皮な 80	塩焼き	さば・60g 60	チャン	さけ・60g 60	肉じゃ	豚ももスライス 60	焼き魚	すずき・60g 60	チキン	若鶏もも 皮な 60
		焼き豆腐 50	香味だ	白こしょう 0.01		大根 皮剥 40	チャン	減塩みそ 8	が	じゃが芋 80	きのこ	食塩 0.1	カツ	白こしょう 0.01
		白菜 60	れ	薄力粉 1等 3		しそ 1	焼き	みりん風調味料 2.5		玉葱 40	添え	白こしょう 0.01		薄力粉 1等 4
		葱 15		ごま油 3		減塩正油パック 5		生姜 1		人參 皮剥 20		ぶなしめじ 30		鶏卵 3
		しらたき 30		上白糖 1		みそお		キャベツ 50		しらたき 30		生椎茸 20		パン粉 (乾燥) 3
		人參 皮剥 8		減塩しょうゆ ( 5	みそお	板こんにゃく 15		玉葱 10		さやえんどう 5		まいたけ 20		菜種油 10
		生椎茸 10		穀物酢 2.5	でん	鶏卵 25		人參 皮剥 10		菜種油 2		菜種油 2		ブリーツレタス 5
		菜種油 3		みりん風調味料 2.5		さやいんげん ( 20		ぶなしめじ 10		減塩しょうゆ ( 7.5		減塩しょうゆ ( 5		カリフラワー 30
		減塩しょうゆ ( 7.5		葱 5		人參 皮剥 15		ピーマン 5		上白糖 2		合成清酒 2.5		ケチャップパッ 8
		上白糖 2		生姜 2		減塩みそ 5		サラダ		合成清酒 2.5		みりん風調味料 2.5		
		みりん風調味料 2.5		大根 皮剥 50		合成清酒 2.5		レタス 30		煮干しだし 30		小葱 3	わかめ	きゅうり 40
		合成清酒 2.5		サラダ菜 5		上白糖 1		ブロccoliリー 20				酢正油	カットわかめ 0.5	穀物酢 5
						みりん風調味料 2.5		ミニトマト 15	海藻サ	海藻サラダ 2	おから	おから (新製法 30		上白糖 3
	里芋田	里芋 60	炊き合	じゃが芋 40	もずく	もずく 50		鶏卵 25	ラダ	きゅうり 10	の炒り	ひじき 0.5		減塩しょうゆ ( 2.5
	菜	さやえんどう 6	わせ	人參 皮剥 20	の酢物	生姜 2		ノオイルサザンパッ 10		レタス 5	煮	乾椎茸 0.5		生姜 1.5
		減塩みそ 5		さやえんどう ( 4		穀物酢 5	煮物			ミニトマト 15		人參 皮剥 5		
		上白糖 1		減塩しょうゆ ( 5		減塩しょうゆ ( 2.5		大根 皮剥 50		減塩しょうゆ ( 2.5		葱 5		
		みりん風調味料 2.5		上白糖 1		上白糖 3		人參 皮剥 15		穀物酢 5		菜種油 3	白和え	木綿豆腐 40
	なめこ	大根 皮剥 40		昆布だし 15		茶そば 20		さやえんどう 5		調合油 3		減塩しょうゆ ( 2.5		いりごま 1.5
	おろし	きゅうり 10	和え物	めかぶわかめ 30	椀物	葱 5		減塩しょうゆ ( 5		白こしょう 0.01		上白糖 2		淡色辛みそ 6
		なめこ (水煮缶 20		減塩しょうゆ ( 2.5		乾椎茸 0.5		上白糖 1				みりん風調味料 2.5		上白糖 4
		減塩しょうゆ ( 2.5		上白糖 0.5		減塩しょうゆ ( 2.5		かつおだし 15	煮物	乾椎茸 0.5		煮干しだし 15		ほうれん草 50
						かつお・昆布だ 30		おしる		えのき茸 20				人參 皮剥 10
	小松菜	小松菜 40	湯豆腐	切りみつば 5		減塩しょうゆ ( 2.5		こ	煮物	ぶなしめじ 30	サラダ	レタス 10		
	煮物	凍り豆腐 1		木綿豆腐 25		かつお・昆布だ 30		やわらか福もち 40		減塩しょうゆ ( 2.5		ミニトマト 20	エリン	エリンギ 30
		減塩しょうゆ ( 2.5		減塩しょうゆ ( 2.5				あずき 全粒・ 15		上白糖 0.5		ブロccoliリー 30	ギソテ	にら 10
		煮干しだし 15						上白糖 15		食塩 0.1		マヨネーズパッ 10	ー	オリーブ油 1
	ゼリー	ももゼリー 40						食塩 0.1				オレンジゼリー 50		減塩しょうゆ ( 2.5
									ゼリー		鳴門煮	カットわかめ 0.5		白こしょう 0.01
												大根 皮剥 40		
												葱 5		
												減塩しょうゆ ( 2.5		

## 献立表(週間)

常1塩分6 g

	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						煮干しだし 15	
栄養価	エネルギー - 1722 kcal 蛋白質 68.7 g	エネルギー - 1771 kcal 蛋白質 73.1 g	エネルギー - 1864 kcal 蛋白質 71.7 g	エネルギー - 1833 kcal 蛋白質 72.2 g	エネルギー - 1813 kcal 蛋白質 68.5 g	エネルギー - 1826 kcal 蛋白質 70.8 g	エネルギー - 1780 kcal 蛋白質 70.8 g
	脂質 43.3 g 炭水化 265.0 g	脂質 36.3 g 炭水化 279.8 g	脂質 53.7 g 炭水化 265.0 g	脂質 35.2 g 炭水化 302.0 g	脂質 41.7 g 炭水化 285.3 g	脂質 43.4 g 炭水化 279.3 g	脂質 41.0 g 炭水化 276.1 g
	塩分 5.9 g	塩分 5.8 g	塩分 5.9 g	塩分 5.4 g	塩分 5.7 g	塩分 5.9 g	塩分 5.7 g

## 献立表(週間)

常1塩分6g

	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)			
朝	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	
	含め煮	こつぶがんも	30	野菜ソ	小松菜	50	炒り豆	木綿豆腐	50	大根煮	大根 皮剥	40	炒煮	もやし	50	豆腐の	木綿豆腐	100	塩たら	たらこ	5	
		減塩しょうゆ(	2.5	テー	人参 皮剥	10	腐	キャベツ	50	物	油揚げ	5		人参 皮剥	10	あんか	さやえんどう	5	こと湯	しそ	0.5	
		上白糖	0.5		玉葱	20		葱	10		人参 皮剥	8		菜種油	1	け	生姜	2	葉和え	和種なばな	30	
		みりん風調味料	1		菜種油	2		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	5		減塩しょうゆ(	1		湯葉 干し	1	
		煮干しだし	30		食塩	0.3		菜種油	2		上白糖	1		上白糖	1		鶏ガラスープ	0.2		減塩しょうゆ(	2.5	
		さやえんどう	4		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(	5		煮干しだし	15		納豆	挽きわり納豆	40		片栗粉	1			
					温泉卵	50		上白糖	1		さやえんどう	3		葱	2					野菜炒	キャベツ	50
	磯和え	もやし ゆで	40		煮干しだし	15		卵豆腐	冷凍全卵	20		減塩しょうゆ(	2.5		チンゲン	チンゲンサイ	60		め煮	ピーマン	10	
		人参 皮剥	5	ゴマ和	さやいんげん(	20		煮干しだし	40		減塩しょうゆ(	2.5		菜の炒	人参 皮剥	20				人参 皮剥	10	
		焼きのり	0.3	え	キャベツ	30	さつま	さつま芋(皮な	60		食塩	0.2	ゴマ和	ブロccoli	50	め物	ごま油	3		菜種油	1	
		減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	2.5	芋煮	減塩しょうゆ(	5		生姜	2	え	減塩しょうゆ(	2.5		食塩	0.2		減塩しょうゆ(	5	
					上白糖	0.5		上白糖	1		減塩しょうゆ(	2.5		上白糖	0.5		白こしょう	0.01		上白糖	1	
	みそ汁	キャベツ	40		ごま	1		煮干しだし	10		片栗粉	0.2		すり白ゴマ	1	胡瓜の	きゅうり	30	豆腐の	木綿豆腐	40	
		葱	5	みそ汁	大根 葉	5		小葱	3		上白糖	1		酢の物	3		穀物酢	3	煮物	人参 皮剥	10	
		淡色辛みそ	10		なす(皮なし)	20	おかか	小松菜	40		しそ	0.5	みそ汁	チンゲンサイ	20		上白糖	2		減塩しょうゆ(	2.5	
		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10	和え	減塩しょうゆ(	2.5		みそ汁	大根 葉	20		じゃが芋	40	食塩	0.1		上白糖	0.5	
	梅漬け	梅干し(調味漬	5		煮干しだし	150		上白糖	0.5		ぶなしめじ	10		淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 皮剥	20	みそ汁	棒麩	1	
					削り節	0.3		削り節	0.3		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		大根 葉	10		カットわかめ	0.5	
	牛乳	牛乳	180	松前漬	松前漬	7.5	みそ汁	もやし	20		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	
				ジョア	ジョア・プレー	125		玉葱	10		漬物	パリッコ	5			ジョア	煮干しだし	150		煮干しだし	150	
								淡色辛みそ	10		果物	バナナ	100				煮干しだし	150				
								煮干しだし	150		牛乳	牛乳	180				煮干しだし	150				
								牛乳	180		牛乳	牛乳	180				牛乳	180				
昼	パン	バターロール30	30	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	五目う	うどん ゆで	280	米飯	精白米	84	
		メロンパン65g	65												どん	尾なしえび	20					
				魚の葱	さけ・60g	60	チキン	若鶏もも 皮な	60	魚の竜	さば・60g	60	煮魚	まこがれい・80	80		鶏卵	25	回鍋肉	豚ばら	60	
	カレー	合挽肉	40	ソース	生姜	3	ピカタ	食塩	0.3	田揚げ	減塩しょうゆ(	5		生姜	3		ほうれん草(ゆ	20		キャベツ	70	
	風味メ	玉葱	40		葱	20		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(	10		さやえんどう(	4		ピーマン	10	
	ンチカ	なが芋	5		減塩しょうゆ(	2.5		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	2.5		上白糖	2		葱	5		葱	15	
	ツ	鶏卵	3		穀物酢	5		鶏卵	5		生姜	1		合成清酒	1.5		かつお・昆布だ	170		菜種油	2	
		白こしょう	0.01		レモン(果汁)	2		調合油	1		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	1.5		めんみ 1.8L	8		減塩みそ	8	
		カレー粉	0.5		とうがらし 乾	0.5		ケチャップ	5		菜種油	5		人参 皮剥	20					上白糖	1	
		薄力粉 1等	5		ごま油	1		ブロccoli	20		サニーレタス	8		スナッパえんど	10	ポテト	男爵コロッケ	55		トウバンジャン	1	
		カレー粉	0.3		ブロccoli	40		サニーレタス	8		レモン	8				コロッ	菜種油	8				
		鶏卵	5										お浸し	ほうれん草	50	ケ	キャベツ	20	南瓜の	かぼちゃ	60	
		パン粉(乾燥)	6	豆腐あ	木綿豆腐	50	野菜炒	チンゲンサイ	50	炒め物	キャベツ	30		減塩しょうゆ(	2.5		マヨネーズパッ	10	煮物	スナッパえんど	10	
		菜種油	8	んかけ	合挽肉	10	め	ぶなしめじ	25		玉葱	20								減塩しょうゆ(	2.5	
		キャベツ	20		人参 皮剥	5		黄ピーマン	5		人参 皮剥	10	梅肉和	きゅうり	40	ピーナ	白菜	60		上白糖	0.5	
		人参 皮剥	5		貝割大根・芽	3		菜種油	1		ピーマン	8	え	しそ	0.3	ツ和え	ピーナッツパタ	5		煮干しだし	15	
					乾椎茸	0.3		かき油	3		調合油	1		梅干し(調味漬	3		減塩しょうゆ(	2.5				
	サラダ	トマト	40		グリーンピース	3		合成清酒	1		食塩	0.3		削り節	0.2		上白糖	1		ほうれ	ほうれん草	40
		きゅうり	20		減塩しょうゆ(	5		えのき茸	10		白こしょう	0.01								ん草の	ぶなしめじ	15
		鶏卵	25		上白糖	1	お浸し				鶏ガラスープ	0.5	はんぺ	はんぺん	20	果物	パインアップル	60	あえ物	減塩しょうゆ(	2.5	

## 献立表(週間)

常1塩分6g

	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	穀物酢	5	片栗粉	1	白菜	40	んマヨ	マヨネーズ	5										
	調合油	3	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			
	減塩しょうゆ(	2.5			かつおだし	1	ラダ	きゅうり	15	焼き				す	小葱	2			
	白こしょう	0.01	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			
	オニオ		マヨネーズ	3	もずく			カットわかめ	0.5	果物									
	ンソテ		濃口醤油	2.5	酢	レモン(果汁)	2	いりごま	0.5					果物	ネーブル	60			
	ー		粉辛子	0.2		穀物酢	5	穀物酢	5										
	玉葱	30				減塩しょうゆ(	2.5	調合油	3										
	ローズハム	5	煮物	大根 皮剥	40	上白糖	3	減塩しょうゆ(	2.5										
	人参 皮剥	5		人参 皮剥	20			白こしょう	0.01										
	無塩バター	2		減塩しょうゆ(	5	果物	ネーブル	60											
	食塩	0.2		みりん風調味料	1			里芋田	さやえんどう	3									
	白こしょう	0.01		煮干しだし	15			楽	里芋	40									
	フルー		果物	キウイフルーツ	40				減塩みそ	7									
	ツみつ								上白糖	3									
	豆																		
夕	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	
	魚塩焼	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	60	焼き魚	そい 80g	80	
	き	食塩	0.1		かぼちゃ	40	漬け	薄力粉 1等	2	生姜	生姜	3	ハンバ	パン粉(乾燥)	2		しそ	0.5	
		トマト	15		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		
		サラダ菜	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		
		減塩正油パック	5		薄力粉 1等	15		人参 皮剥	5	菜種油	1		玉葱	50		バター	若鶏もも 皮な	20	
	煮物	じゃが芋	60		鶏卵	5		ピーマン	8	人参 皮剥	5		人参 皮剥	5		醤油炒	玉葱	30	
		人参 皮剥	20		菜種油	15		減塩しょうゆ(	5	キャベツ	20		鶏卵	3		め	ピーマン	10	
		減塩しょうゆ(	5		減塩正油パック	5		穀物酢	5	マヨネーズパッ	10		ケチャップ	5		減塩しょうゆ(	2		
		上白糖	1	おろし	大根 皮剥	50		上白糖	2				人参 皮剥	30		無塩バター	無塩バター	1	
		みりん風調味料	1		おろししょうが	5		とうがらし 乾	0.1	煮物	かぶ 皮剥	40		無塩バター	3				
		煮干しだし	15				そぼろ	鶏ひき肉	15		人参 皮剥	15		上白糖	0.5		茶椀蒸	鶏卵	50
		菜種油	1	炊き合	なが芋	60	煮	じゃが芋	50		さやいんげん(	10		ブロッコリー	30	生野菜	きょうな	10	
		グリーンピース(	3	わせ	人参 皮剥	15		さやいんげん(	10	減塩しょうゆ(	5		マヨネーズ	10	サラダ	キャベツ	30		
	酢の物	白菜	40		乾椎茸	1		煮干しだし	15	上白糖	1					ミニトマト	15		
		きゅうり	20		減塩しょうゆ(	5		減塩しょうゆ(	5	上白糖	1					マヨネーズパッ	10		
		穀物酢	2.5		上白糖	1		上白糖	1	ブロッ	ブロッコリー	40		真昆布	0.3		小松菜	30	
		上白糖	1		煮干しだし	15		上白糖	1	コリー	削り節	0.5		減塩しょうゆ(	2		人参 皮剥	10	
		食塩	0.2		さやえんどう	4	サラダ	キャベツ	50	のおか	減塩しょうゆ(	2.5		上白糖	3		減塩しょうゆ(	2	
				浅漬け	きゅうり	15		人参 皮剥	5	か和え				穀物酢	5		煮干しだし	2.5	
	とろろ	かつとろろ昆布	0.5		キャベツ	15		かつお缶詰(油	10	中華風	緑豆春雨	5		煮干しだし	1				
	和え	なが芋	40		人参 皮剥	5		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	もやし	40
		小葱	1		刻み昆布	0.5		レモン(果汁)	1.5		たけのこ 水煮	15	ツナのチ	レタス	20	のナム	小松菜	10	
		減塩しょうゆ(	2.5		食塩	0.3		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	
					減塩しょうゆ(	2.5		レタス	30		穀物酢	5		ごま油	2		いりごま	0.5	
					かつお節	0.5		玉葱	20		食塩	0.2		減塩しょうゆ(	2		ごま油	2	
								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	
								白こしょう	0.01							お浸し	白菜	50	
																	減塩しょうゆ(	2.5	

## 献立表(週間)

常1塩分6g

	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									オニオンと舞茸ソテ	玉葱 30 まいたけ 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01				かつお・昆布だ 5
栄養価	1773 kcal	蛋白質 66.0 g	1779 kcal	蛋白質 70.9 g	1804 kcal	蛋白質 66.2 g	1896 kcal	蛋白質 66.1 g	1789 kcal	蛋白質 71.2 g	1747 kcal	蛋白質 65.2 g	1851 kcal	蛋白質 66.8 g
	脂質 53.8 g	炭水化 245.7 g	脂質 38.4 g	炭水化 279.7 g	脂質 41.6 g	炭水化 284.3 g	脂質 53.1 g	炭水化 279.5 g	脂質 43.0 g	炭水化 273.5 g	脂質 46.1 g	炭水化 260.5 g	脂質 53.0 g	炭水化 266.4 g
	塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g	

## 献立表(週間)

常1塩分6g

	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	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84																																																														
	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ(	40 50 0.5 2.5	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 冷凍全卵 減塩しょうゆ(	50 5 40 5	小松菜 の炒煮	小松菜 赤ピーマン 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(	40 20 5 1 2.5	焼き魚 あじ・50g 食塩 しそ	50 0.2 1	切り干 切干し大根 人参 皮剥 の煮物	6 10 1 2.5	豆腐の 玉葱 人参 皮剥 んかけ 減塩しょうゆ(	50 30 5 5	野菜炒 り卵 キャベツ グリーンアスパ	冷凍全卵 かつおだし 人参 皮剥 食塩	50 5 20 10 10 0.5	切干大 根梅肉 和え	切干し大根 人参 皮剥 生椎茸 梅干し(調味漬 上白糖	5 5 5 3 0.5	二色浸 し	もやし ピーマン 減塩しょうゆ(	40 10 2.5	茹で卵 のマヨ ネーズ パセリ(粉 和え	鶏卵 マヨネーズ パセリ(粉 和え	50 5 0.2	いんげ んソテ ー	さやいんげん(	40	納豆	納豆	40	葱	2	減塩正油パック	5	きゅう り	きゅうり 梅干し(調味漬 肉和え みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2	炒め煮	赤ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(	10 1 5	のり佃 煮	減塩あまのり佃	8	胡瓜の 酢物	きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩 いりごま	50 5 3 0.2 0.5	みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	え	いりごま	0.5	みそ汁 小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	みそ汁 小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	みそ汁 小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	みそ汁 小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 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	パン: オレン ジロー ル	オレンジロール	80	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	そば	そば ゆで 葱	220 5	米飯	精白米	84																																																														
				けの汁	大根 皮剥 人参 皮剥 さつま芋 いんげん ゆで 玉葱 葱 乾椎茸 ごぼう つきこんにやく 油揚げ 凍り豆腐 減塩みそ 煮干しだし	50 10 30 10 20 20 0.3 10 10 10 4 10 150	ザンギ	若鶏もも 皮な 生姜 減塩しょうゆ(	60 3 5	ポーク カレー	豚並肉(肩・脂) じゃが芋 玉葱	50 40 40	焼き魚	さけ・60g 大根 皮剥 しそ	60 40 0.5	天ぷら	尾付きえび さつま芋 玉葱 人参 皮剥 薄力粉 1等 鶏卵 菜種油	20 20 30 5 15 5 15	煮魚	まこがれい・60 生姜 減塩しょうゆ(	60 2 7.5	豆腐グ ラタン	木綿豆腐 ほうれん草 鶏ひき肉 ホールトマト 上白糖 コンソメ 食塩 プロセスチーズ パン粉(乾燥)	50 20 20 40 1 0.3 0.1 15 3		いんげん ゆで 玉葱 葱 乾椎茸 ごぼう つきこんにやく 油揚げ 凍り豆腐 減塩みそ 煮干しだし	10 20 20 0.3 10 10 10 4 10 150		合成清酒 薄力粉 1等 調合油 サニーレタス レモン	1 6 7 5 10		薄力粉 1等 牛乳 カレーフレーク カレー粉 ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	3 30 8 0.5 1 5 2		無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレーフレーク カレー粉 ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	3 30 8 0.5 1 5 2		野菜ス ティック	きゅうり 大根 皮剥 セロリー マヨネーズパッ	30 30 20 10		肉じゃ が	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱 人参 皮剥 調合油 減塩しょうゆ(	40 30 20 10 1 25		木綿豆腐 大根 皮剥 人参 皮剥 煮干しだし かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥	50 30 10 15 40 10 10 5 10 5	ポトフ	若鶏もも 皮な じゃが芋 人参 皮剥 マッシュルーム コンソメ パセリ(粉)	40 60 20 5 0.5 0.5	焼き魚	さば・60g 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 40 1 5	焼きか ぼちゃ	西洋かぼちゃ 食塩 白こしょう	40 0.2 0.01	長いも サラダ	なが芋 しそ 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ(	40 0.3 5 3 2.5	卵豆腐 あんか け	鶏卵 煮干しだし 減塩しょうゆ(	25 25 2		かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥	40 10 5																		



## 献立表(週間)

常1塩分6 g

	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 - 1747 kcal 蛋白質 73.6 g	エネルギー - 1815 kcal 蛋白質 71.6 g	エネルギー - 1855 kcal 蛋白質 66.8 g	エネルギー - 1747 kcal 蛋白質 66.9 g	エネルギー - 1831 kcal 蛋白質 71.0 g	エネルギー - 1833 kcal 蛋白質 70.9 g	エネルギー - 1865 kcal 蛋白質 69.3 g
	脂質 44.9 g 炭水化 252.6 g	脂質 39.1 g 炭水化 287.2 g	脂質 53.8 g 炭水化 266.7 g	脂質 38.1 g 炭水化 275.2 g	脂質 46.5 g 炭水化 273.7 g	脂質 38.4 g 炭水化 294.9 g	脂質 48.8 g 炭水化 276.0 g
	塩分 5.9 g	塩分 5.6 g	塩分 5.5 g	塩分 5.8 g	塩分 5.7 g	塩分 5.9 g	塩分 5.9 g





## 献立表(週間)

常1塩分6g

		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	1日1食	1838 kcal	蛋白質 67.3 g	1日1食	1832 kcal	蛋白質 74.3 g	1日1食	1770 kcal	蛋白質 66.2 g	1日1食	kcal	蛋白質 g	1日1食	kcal	蛋白質 g
	脂質	53.6 g	炭水化 268.7 g	脂質	38.1 g	炭水化 290.4 g	脂質	38.8 g	炭水化 281.5 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	5.7 g		塩分	g		塩分	g	