

常1塩分6g

献立表(週間)

	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	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
	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	鶏卵 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 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 みそ汁 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	70 0.01 1 30 10 50 10 1 1 2 10 150 10	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 もやし 小葱 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(新製法の炒り 煮 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 10 150 20 10 10 150 8	焼き魚 さけ・40g 食塩 しそ 切干大根煮 人参 皮剥 乾椎茸 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	40 0.2 0.5 6 10 0.5 10 2.5 1 1 10 30 1 1 10 150 5 180 180			
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	パン	チョコマーブル	70	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84
	魚の生姜焼き	さわら・60g 減塩しょうゆ(合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	60 5 5 3 3 10	魚みそ煮	さば・50g 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	50 3 10 2 2.5 2.5 40	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 0.5 1	蒸し魚 まだら・60g 生姜 きくらげ(乾) ぶなしめじ 貝割大根・芽 鶏卵 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 20 5 5 1 1 30 40 25 15 5 1 15	マカロニニグラタン 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 大根 皮剥 きゅうり きょうな ミニトマト 減塩しょうゆ(70 10 20 20 10 3 8 80 0.3 0.5 0.5 0.2 30 20 10 15 2.5	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 8 80 0.3 0.5 0.5 0.2 30 20 10 15 5 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 2.5 30 10 5 0.5 5					

献立表(週間)

常1塩分6g

	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)					
昼	果物	バナナ	100	スパゲティ	乾	6	さやえんどう	4	長いもの酢	なが芋	50	穀物酢	5	穀物酢	3	上白糖	3	上白糖	3	上白糖	3			
				ティサ	きゅうり	20				きゅうり	10	調合油	3											
				ラダ	ローズハム	5	和え物	ほうれん草	50	穀物酢	5	白こしょう	0.01	野菜サ	60	白こしょう	0.01	野菜サ	60	いりごま	0.5			
					マヨネーズ	8		削り節	0.2	上白糖	3	かつお缶詰(油)	15	ラダ	5	かつお缶詰(油)	15	ラダ	5					
					白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5	食塩	0.2				10	長芋の								
				もずく	もずく	50	漬物	桜大根	10	磯和え	もやし ゆで	40	小松菜	30	卵豆腐	20	小松菜	30	卵豆腐	20	なが芋	60		
				酢	生姜	3					人参 皮剥	5	人参 皮剥	10	鶏卵	20	人参 皮剥	10	鶏卵	20	大根 葉	10		
					穀物酢	5	果物	バレンシアオレ	40		焼きのり	0.3	菜種油	1	煮干しだし	20	菜種油	1	煮干しだし	20	無塩バター	3		
					食塩	0.2		キウイフルーツ	40		減塩しょうゆ(2.5	食塩	0.3	食塩	0.2	食塩	0.3	食塩	0.2	合成清酒	2		
					上白糖	3	粕煮	豚ももスライス	10	果物	ぶどう	60	白こしょう	0.01	小葱	2	白こしょう	0.01	小葱	2	かき油	2		
				果物	パインアップル	75		じゃが芋	20												食塩	0.2		
								大根 皮剥	10												ほうれん草	40		
								人参 皮剥	10												減塩みそ	2.5		
								生椎茸	5												味噌和え	0.5		
								油揚げ	5												かつお・昆布だ	2		
								小葱	3															
								酒かす	10												果物	60		
								減塩みそ	5												ネーブル	60		
								かつお・昆布だ	15															
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	84	米飯	精白米	84
	豚カツ	豚角肉(肩ロ)	60	鶏肉の	若鶏もも 皮な	50	肉団子	鶏ひき肉	40	鶏肉ケ	若鶏もも 皮な	60	魚フラ	ほっけ・80g	80	揚げ鶏	若鶏もも 皮な	60	えびの	尾なしえび	60			
		食塩	0.3	おろし	白こしょう	0.01	の甘酢	玉葱	30	玉葱	40	チャッ	白こしょう	0.01	ネギソ	減塩しょうゆ(2.5	フリッ	食塩	0.2				
		白こしょう	0.01	あん	合成清酒	1	あんか	鶏卵	3	ブ煮	人参 皮剥	10	薄力粉 1等	薄力粉 1等	5	薄力粉 1等	合成清酒	2.5	ター	薄力粉 1等	8			
		薄力粉 1等	5		薄力粉 1等	2	け	食塩	0.1		食塩	0.2	鶏卵	鶏卵	3	鶏卵	3	鶏卵	3	片栗粉	2			
		鶏卵	3		大根 皮剥	50		白こしょう	0.01	ケチャップ	10	パン粉(乾燥)	パン粉(乾燥)	8	薄力粉 1等	薄力粉 1等	5	薄力粉 1等	5	鶏卵	10			
		パン粉(乾燥)	8		小松菜	10		薄力粉 1等	3	ウスターソース	2.5	菜種油	菜種油	8	菜種油	8	菜種油	8	菜種油	8	菜種油	10		
		菜種油	10		人参 皮剥	10		玉葱	50	クリーム(植物)	5	レモン	レモン	8	レモン	8	レモン	8	レモン	8	いりごま	1		
		パセリ	1.5		葱	5		人参 皮剥	20	グリーンアスパ	15	サラダ菜	サラダ菜	6	サラダ菜	6	サラダ菜	6	サラダ菜	6	葱	10		
		レタス	5		生姜	1		乾椎茸	1	黄ピーマン	10	ソースパック	ソースパック	5	ソースパック	5	ソースパック	5	ソースパック	5	減塩しょうゆ(5		
		ソースパック	5		減塩しょうゆ(5		菜種油	1												上白糖	1		
					上白糖	1		減塩しょうゆ(5	酢ばす	れんこん	30	おかか	ふき ゆで	40	煮	減塩しょうゆ(2.5	煮	減塩しょうゆ(2.5	合成清酒	3	
					みりん風調味料	2.5		上白糖	1		赤ピーマン	10	煮	減塩しょうゆ(2.5	煮	減塩しょうゆ(2.5	煮	減塩しょうゆ(2.5	合成清酒	3	
					合成清酒	1		片栗粉	1		食塩	0.3		上白糖	0.5		上白糖	0.5		上白糖	0.5	合成清酒	3	
					片栗粉	1		穀物酢	5		上白糖	3		煮干しだし	15		煮干しだし	15		煮干しだし	15	合成清酒	3	
					大豆の	30		小葱	5		穀物酢	5		削り節	0.5		削り節	0.5		削り節	0.5	合成清酒	3	
					だいず水煮缶詰	30																合成清酒	3	
					ケチャ	20	磯辺和	白菜	60	温野菜	スナックえんど	30	チンゲ	チンゲンサイ	50	わせ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	1	
					玉葱	20	え	減塩しょうゆ(2.5	サラダゴ	人参 皮剥	8	チンゲ	チンゲンサイ	50	わせ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	1	
					人参 皮剥	10		焼きのり	0.2	マ'レッ	カリフラワー	30	マ和え	マ和え	6	わせ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	1	
					ベーコン	5				マ'レッ	マヨネーズ	15	マ和え	マ和え	6	わせ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	1	
					菜種油	1				マ'レッ	マヨネーズ	15	マ和え	マ和え	6	わせ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	1	
					ケチャップ	10	わかめ	カットわかめ	1	マ'レッ	上白糖	1	マ和え	マ和え	6	わせ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	1	
					グリンピース	3	の煮物	油揚げ	10	マ'レッ	いりごま	1	マ和え	マ和え	6	わせ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	1	
								人参 皮剥	5	マ'レッ	いりごま	1	マ和え	マ和え	6	わせ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	1	
					カリフ	40		さやえんどう	5	マ'レッ	ほうれん草	20	マ和え	マ和え	6	わせ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	1	
					カリフ	40		菜種油	1	マ'レッ	玉葱	30	マ和え	マ和え	6	わせ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	1	
					ラーワ	10		減塩しょうゆ(2.5	マ'レッ	ホールカーネル	10	マ和え	マ和え	6	わせ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	1	
					淡口醤油	0.5				マ'レッ	ホールカーネル	10	マ和え	マ和え	6	わせ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	1	
										マ'レッ	ホールカーネル	10	マ和え	マ和え	6	わせ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	1	
										マ'レッ	ホールカーネル	10	マ和え	マ和え	6	わせ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	1	
										マ'レッ	ホールカーネル	10	マ和え	マ和え	6	わせ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	1	
										マ'レッ	ホールカーネル	10	マ和え	マ和え	6	わせ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	1	
										マ'レッ	ホールカーネル	10	マ和え	マ和え	6	わせ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	1	
										マ'レッ	ホールカーネル	10	マ和え	マ和え	6	わせ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	1	
										マ'レッ	ホールカーネル	10	マ和え	マ和え	6	わせ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	1	
										マ'レッ	ホールカーネル	10	マ和え	マ和え	6	わせ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	1	
										マ'レッ	ホールカーネル	10	マ和え	マ和え	6	わせ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	1	
										マ'レッ	ホールカーネル	10	マ和え	マ和え	6	わせ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	1	
										マ'レッ	ホールカーネル	10	マ和え	マ和え	6	わせ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	1	
										マ'レッ	ホールカーネル	10	マ和え	マ和え	6	わせ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	1	
										マ'レッ	ホールカーネル	10	マ和え	マ和え	6	わせ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	1	
										マ'レッ	ホールカーネル	10	マ和え	マ和え	6	わせ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	1	
										マ'レッ	ホールカーネル	10	マ和え	マ和え	6	わせ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	1	
										マ'レッ	ホールカーネル	10	マ和え	マ和え	6	わせ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	1	
										マ'レッ	ホールカーネル	10	マ和え	マ和え	6	わせ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	1	
										マ'レッ	ホールカーネル	10	マ和え	マ和え	6	わせ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	1	
										マ'レッ	ホールカーネル	10	マ和え	マ和え	6	わせ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	1	
										マ'レッ	ホールカーネル	10	マ和え	マ和え	6	わせ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	1	
										マ'レッ	ホールカーネル	10	マ和え	マ和え	6	わせ	減塩しょうゆ							

献立表(週間)

常1塩分6 g

	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		さやえんどう 5	け	穀物酢 5 上白糖 3		上白糖 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		食塩 0.2
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		ぜりー	ゆず(果皮) 1 青りんごぜりー 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					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		
栄養価	1881 kcal 蛋白質 72.7 g 脂質 49.7 g 炭水化 276.2 g 塩分 5.8 g	1892 kcal 蛋白質 68.4 g 脂質 45.1 g 炭水化 296.6 g 塩分 5.8 g	1781 kcal 蛋白質 68.9 g 脂質 39.1 g 炭水化 281.6 g 塩分 5.9 g	1850 kcal 蛋白質 69.6 g 脂質 49.2 g 炭水化 277.1 g 塩分 5.8 g	1772 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 52.0 g 炭水化 252.6 g 塩分 5.9 g	1770 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 39.0 g 炭水化 283.0 g 塩分 5.7 g	1793 kcal 蛋白質 70.2 g 脂質 40.9 g 炭水化 279.7 g 塩分 5.9 g							

献立表(週間)

常1塩分6g

	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	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		
	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 0.5 1 0.5 0.5 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 ンブル エッグ 食塩 白こしょう パセリ	50 10 1 0.2 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 さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	20 20 5 5 2 2.5 1 1	焼き魚 ほっけ・20g 食塩 しそ	20 0.1 0.5	ひじきの炒め 煮	4 10 3	ひじき 人参 皮剥 グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	4 10 3 1 2.5 1
	塩たらこ	たらこ しそ	10 0.5	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 ダ 漬物 たくあん漬(干) ゆかり	40 10 10 5 5 5	煮物 焼き竹輪 キャベツ 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	10 10 40 2.5 1	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	40 10 5 1 2.5 1 0.5	焼き魚 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 20 150	ほっけ・20g 食塩 しそ 煮 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 20 150	貝割大根・芽 ひじき の炒め 煮 たいみそ	5 4 10 3 2.5 1 8	貝割大根・芽 ひじき 人参 皮剥 グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 たいみそ	5 4 10 3 2.5 1 8			
	ごま和え	白菜 いりごま 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	50 1 2.5 0.5	みそ汁	真昆布 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 片栗粉	1 2.5 1 1	木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	和え ゆかり みそ汁	0.1 0.3 0.5	もずく の酢物 カットわかめ えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	50 5 3 20 2 10 150	もずく の酢物 減塩しょうゆ(2.5)	50 5 3	みそ汁 葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	みそ汁 もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	たいみそ たいみそ	8 8	たいみそ たいみそ	8 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	みそ汁	味付けのり 味付けのり みそ汁 キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	1 1 1 20 10 10 150	ジョア ジョア・ストロ	125 125	みそ汁 カットわかめ えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 20 2 10 150	みそ汁 葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	ジョア ジョア・プレー	125 125	みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 10 150	みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 10 150	みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 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	84	米飯	精白米	84	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	240 40 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 鯖の生 さば・40g 上白糖 みりん風調味料 減塩しょうゆ(5) 合成清酒 生姜	42 42 0.01 15 40 1.5 3 5 1 3	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 魚のト マトソ ース煮 パン粉(乾燥) 白こしょう 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	84 84 60 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)	84 3 10 15 5 0.5 0.3 0.1	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)	84 3 10 15 5 0.5 0.3 0.1				
	チキンカレー	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレー粉 カレーフレーク ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	60 50 20 3 3 10 0.5 8 1 2.5 2	魚塩麩焼き	あかうお・60g 塩こうじ 合成清酒 しそ トマト	60 3 3 0.5 20	魚パン 粉焼き 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 野菜サ ラダ	40 2 0.3 0.01	マセド アンサ ラダ	30 20 10	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	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	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	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 1 0.3 0.01	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 10	野菜サ ラダ	15 15 25	なめ茸 キャベツ	40 40	なめ茸 キャベツ	40 40	なめ茸 キャベツ	40 40					

献立表(週間)

常1塩分6g

	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		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	あえ	するめいか 10 えのき茸(味付) 10	サラダ	レタス 10 きゅうり 30 人参 皮剥 5 マヨネーズパツ 10		
	蒸し南瓜	かぼちゃ 60 食塩 0.1 パセリ(粉) 0.1		果物	果物	りんご 60		野菜ジュース		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	ソテー	グリーンアスパ 30 葱 5 コンソメ 0.2 食塩 0.1 白こしょう 0.01			
	果物	ぶどう 60	果物	キウイフルーツ 40			果物	いちご 20 ぶどう 20		パレンシアオレ 75	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 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		
	煮魚	まこがれい・80 80 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) 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 5 菜種油 8 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) 60 減塩しょうゆ(生姜) 1 片栗粉 3 菜種油 4 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 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	大根の煮物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 さやいんげん(減塩しょうゆ(上白糖)) 2.5 かつお・昆布だ 20	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 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(上白糖)煮干しだし) 50 2.5 1 10		きゅうり 40 鶏卵 15 菜種油 1 減塩しょうゆ(粉辛子) 0.2 もやし 30 もやし 4 削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5)	春雨サラダ	緑豆春雨 6 きゅうり 20 人参 皮剥 5 ローズハム 5 マヨネーズ 10	豆腐生姜かけ	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 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	ゼリー	はちみつレモン 60		
	含め煮	凍り豆腐 4 玉葱 20 貝割大根(ゆで減塩しょうゆ(上白糖)煮干しだし) 0.5 2.5 0.5 15	野菜サラダ				芋マッシュ	じゃが芋 50 食塩 0.1 無塩バター 3 牛乳 5 白こしょう 0.01 パセリ 0.5			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)

常1塩分6g

	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	1735 kcal	蛋白質 70.1 g	1880 kcal	蛋白質 73.6 g	1748 kcal	蛋白質 70.1 g	1848 kcal	蛋白質 69.9 g	1758 kcal	蛋白質 67.1 g	1894 kcal	蛋白質 70.8 g	1790 kcal	蛋白質 65.2 g
	脂質 38.8 g	炭水化 268.4 g	脂質 49.0 g	炭水化 274.7 g	脂質 35.4 g	炭水化 277.6 g	脂質 48.3 g	炭水化 274.3 g	脂質 48.7 g	炭水化 255.5 g	脂質 49.0 g	炭水化 284.8 g	脂質 37.5 g	炭水化 287.9 g
	塩分 5.6 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	

献立表(週間)

常1塩分6g

	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	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
	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 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	アスパ ラのソ テー 無塩バター 食塩 白こしょう	グリーンアスパ 赤ピーマン 無塩バター 食塩 白こしょう	40 5 1 0.2 0.01	中華炒 め 人参 皮剥 菜種油 中華味 減塩しょうゆ 上白糖	50 40 10 1 0.5 2.5 0.5	ほうれん草 玉葱 人参 皮剥 菜種油 中華味 減塩しょうゆ 上白糖	50 40 10 1 0.5 2.5 0.5	焼き魚 野菜ソ テー	ほっけ・20g 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ キャベツ きょうな 菜種油 食塩 白こしょう	20 40 1 2.5 60 10 1 0.3 0.01	野菜卵 とじ さやいんげん かつおだし 食塩 冷凍全卵	80 10 10 20 0.8 50	キャベツ 人参 皮剥 減塩しょうゆ かつおだし 食塩 冷凍全卵	80 10 10 20 0.8 50	鶏肉照 焼き 上白糖 みりん風調味料 ブロッコリー カリフラワー マヨネーズパッ	30 2.5 0.5 1 20 20 10
	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 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	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	おかか 和え 大根 皮剥 キャベツ 食塩 穀物酢 濃口醤油 上白糖 削り節	20 20 0.1 2 1 0.5 0.3	きゅう りの酢 の物	40 5 5 5 3 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 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖 煮干しだし	4 5 1 5 1 15	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	白菜の 香味和 え みそ汁 いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	50 0.5 0.5 2 2 10 150		
	のり佃 煮	減塩あまのり佃 煮	8	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 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	180 180	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	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	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	180 180
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	そば	そば ゆで 鶏卵	220 25	米飯	精白米	84	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84
	魚の香 草焼き	まだら・60g 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	60 0.01 1 0.1 0.1 3 3 3 10 5	魚三五 八焼き 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	100 40 1 5	そば ゆで 鶏卵 ほうれん草 葱 かつお・昆布だ めんみ	220 25 25 5 170 10	鶏肉の あんか け	60 1 1 50 20 5 7.5	若鶏もも 皮な 片栗粉 菜種油 玉葱 ぶなしめじ もやし 人参 皮剥 減塩しょうゆ 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 かつお・昆布だ 片栗粉 糸みつば	60 1 1 50 20 5 7.5 1 2.5 2.5 30 1 5	パン スープ 煮	胚芽ロール ホテルブレッド 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	48 40 30 60 30 20 20 0.5 0.01	魚バタ 一焼き まだら・60g 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	60 0.01 4 30 5 2 0.2 0.03	豆腐海 鮮あん かけ むきエビ あさり 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 中華味 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 5 2.5 0.5 0.5	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 レモン さつま芋(皮な 上白糖 レモン(果汁)	50 2 6 3 2 30 3 2 80 5 3	煮物 大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん	40 15 15	サラダ レタス 人参 皮剥	30 5	酢の物 なす味 噌炒め	60 40 20	酢の物 なす 玉葱 人参 皮剥	60 40 20 5	豚肉と 大根の 煮物 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖	30 30 20 5				

献立表(週間)

常1塩分6 g

	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)
栄養 価	エネルギー - 1821 kcal 蛋白質 69.8 g	エネルギー - 1851 kcal 蛋白質 65.9 g	エネルギー - 1829 kcal 蛋白質 70.5 g	エネルギー - 1759 kcal 蛋白質 69.1 g	エネルギー - 1773 kcal 蛋白質 66.0 g	エネルギー - 1779 kcal 蛋白質 70.9 g	エネルギー - 1804 kcal 蛋白質 66.2 g
	脂質 46.7 g 炭水化 277.1 g	脂質 50.3 g 炭水化 276.3 g	脂質 43.4 g 炭水化 280.6 g	脂質 44.5 g 炭水化 265.0 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
	塩分 5.9 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 5.8 g