

献立表(週間)

常1塩分8g

	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 べにぎけ 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 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 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 30		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 冷凍全卵 50 とニラ ぶなしめじ 30 の卵と にら 15 葱 10 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30		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		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		納豆 納豆 40 葱 2 減塩正油パック 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 濃口醤油 5 上白糖 1		塩たら こ	たらこ 10 しそ 1		人参と 水菜の 炒め煮	もやし 50 きょうな 10 ナムル		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 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 の物	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 淡口醤油 7.5 かつお・昆布だ 150 糸みつば 3		梅漬	梅干し (調味漬) 5 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		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 みそ汁 白菜 20 木綿豆腐 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		味のり	味のり 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		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		
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	炊き込 み御飯	精白米 84 むね 皮なし 10 ごぼう 5 人参 皮剥 5 油揚げ 2 減塩しょうゆ (7.5 みりん風調味料 2.5 グリんピース 2		魚の香 草焼き	まだら・60g 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 パン粉 (乾燥) 1 タイム 0.1 パセリ 0.1		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		そば	そば ゆで 220 鶏卵 25 蒸しかまぼこ 10 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 84 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 煮干しだし 30 かつお・昆布だ 30 生姜 3 片栗粉 1 糸みつば 5
	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・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		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		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		揚げ出 し豆腐	木綿豆腐 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		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8g

	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)									
昼	味噌煮	食塩	0.1	酢の物	煮干しだし	15	春雨サ ラダ	さやえんどう (4	酒蒸し	あさり	18	みそ汁	減塩しょうゆ (5							
		くり 甘露煮	10		かぶ 皮剥	40		減塩しょうゆ (5		合成清酒	2.5		ごま和	生椎茸	20	上白糖	1	上白糖	1		
		蒸しかまぼこ	10		きゅうり	10		かつおだし	15		キャベツ	40		煮干しだし	15	え	エリンギ	20	煮干しだし	15		
		蒸しかまぼこ	10		人参 皮剥	5		キャベツ	40		キャベツ	40		酒蒸し	あさり	18	さいいんげん (20	お浸し	白菜 (ゆで)	50	
		にしん昆布巻	10		穀物酢	5		春雨サ	6		きゅうり	5		食塩	0.1	小葱	3	いりごま	0.5	お浸し	白菜 (ゆで)	50
		きゅうり	20		上白糖	3		ラダ	20		人参 皮剥	3		小葱	3	パインアップル	75	濃口醤油	2.5	お浸し	減塩しょうゆ (2.5
		食塩	0.2		食塩	0.2		きゅうり	20		マヨネーズ	8		果物	パインアップル	75	上白糖	0.5	削り節	0.3	削り節	0.3
		生姜	0.2		白こしょう	0.01		人参 皮剥	5		マヨネーズ	10		ケチャップ	2	果物	パインアップル	75	みそ汁	小葱	3	
		パインアップル	40		お浸し	ほうれん草		40	マヨネーズ		10	スイートコーン		5	果物	パインアップル	75	みそ汁	小葱	3		
		キウイフルーツ	30		果物	ほうれん草		40	白こしょう		0.01	お浸し		ほうれん草	40	果物	パインアップル	75	みそ汁	じゃが芋	20	
夕	赤飯	もち米	42	みそ汁	いわのり	1	果物	パインアップル	75	果物	ぶどう	60	みそ汁	小葱	3							
		精白米	42		葱	5		お浸し	ほうれん草		40	果物		ぶどう	60	みそ汁	じゃが芋	20				
		食用色素 (紅)	0.01		淡色辛みそ	10		果物	パインアップル		75	減塩しょうゆ (5	果物	ぶどう	60	みそ汁	淡色辛みそ	10		
		甘納豆 金時	15		煮干しだし	150		果物	パインアップル		75	減塩しょうゆ (5	果物	ぶどう	60	みそ汁	煮干しだし	150		
		銀だら	50		みかん	100		果物	みかん		100	果物		ぶどう	60	果物	ぶどう	60	果物	バナナ	100	
		西京焼き	5		みかん	100		果物	みかん		100	果物		ぶどう	60	果物	ぶどう	60	果物	バナナ	100	
		みりん風調味料	3		みかん	100		果物	みかん		100	果物		ぶどう	60	果物	ぶどう	60	果物	バナナ	100	
		上白糖	2		みかん	100		果物	みかん		100	果物		ぶどう	60	果物	ぶどう	60	果物	バナナ	100	
		調合油	2		みかん	100		果物	みかん		100	果物		ぶどう	60	果物	ぶどう	60	果物	バナナ	100	
		大根 皮剥	30		みかん	100		果物	みかん		100	果物		ぶどう	60	果物	ぶどう	60	果物	バナナ	100	
お煮しめ	若鶏もも 皮なし	10	菜の花	和種なばな	50	茶碗蒸	くり 甘露煮	6	ささ身	10	乾椎茸	0.3	ほうれん草	10	鶏卵	30						
	ながが芋	20	お浸し	減塩しょうゆ (2.5	し	ささ身	10	乾椎茸	0.3	ほうれん草	10	鶏卵	30	かつお・昆布だ	90						
	たけのこ 水煮	20	お浸し	減塩しょうゆ (2.5	有塩バター	1	食塩	0.3	ほうれん草	10	鶏卵	30	かつお・昆布だ	90							
	人参 皮剥	10	お浸し	削り節	0.5	食塩	0.3	白こしょう	0.01	和え	大根 皮剥	40	磯辺和	白菜	60	濃口醤油	2.5	玉葱	10			
	さやいんげん (5	お浸し	削り節	0.5	白こしょう	0.01	和え	大根 皮剥	40	磯辺和	白菜	60	濃口醤油	2.5	玉葱	10					
	真昆布	1	お浸し	削り節	0.5	白こしょう	0.01	和え	大根 皮剥	40	磯辺和	白菜	60	濃口醤油	2.5	玉葱	10					
	減塩しょうゆ (5	お浸し	削り節	0.5	白こしょう	0.01	和え	大根 皮剥	40	磯辺和	白菜	60	濃口醤油	2.5	玉葱	10					
	上白糖	1	お浸し	削り節	0.5	白こしょう	0.01	和え	大根 皮剥	40	磯辺和	白菜	60	濃口醤油	2.5	玉葱	10					
	合成清酒	2	お浸し	削り節	0.5	白こしょう	0.01	和え	大根 皮剥	40	磯辺和	白菜	60	濃口醤油	2.5	玉葱	10					
	かつおだし	30	お浸し	削り節	0.5	白こしょう	0.01	和え	大根 皮剥	40	磯辺和	白菜	60	濃口醤油	2.5	玉葱	10					
和え物	きゅうり	40	菜の花	和種なばな	50	茶碗蒸	くり 甘露煮	6	ささ身	10	乾椎茸	0.3	ほうれん草	10	鶏卵	30						
	カットわかめ	0.5	お浸し	減塩しょうゆ (2.5	し	ささ身	10	乾椎茸	0.3	ほうれん草	10	鶏卵	30	かつお・昆布だ	90						
	マヨネーズ	10	お浸し	削り節	0.5	有塩バター	1	食塩	0.3	ほうれん草	10	鶏卵	30	かつお・昆布だ	90							
	手まり麩	10	お浸し	削り節	0.5	食塩	0.3	白こしょう	0.01	和え	大根 皮剥	40	磯辺和	白菜	60	濃口醤油	2.5	玉葱	10			
	和種なばな	20	お浸し	削り節	0.5	白こしょう	0.01	和え	大根 皮剥	40	磯辺和	白菜	60	濃口醤油	2.5	玉葱	10					
	淡口醤油	5	お浸し	削り節	0.5	白こしょう	0.01	和え	大根 皮剥	40	磯辺和	白菜	60	濃口醤油	2.5	玉葱	10					
	食塩	0.2	お浸し	削り節	0.5	白こしょう	0.01	和え	大根 皮剥	40	磯辺和	白菜	60	濃口醤油	2.5	玉葱	10					
	手まり麩	10	お浸し	削り節	0.5	白こしょう	0.01	和え	大根 皮剥	40	磯辺和	白菜	60	濃口醤油	2.5	玉葱	10					
	和種なばな	20	お浸し	削り節	0.5	白こしょう	0.01	和え	大根 皮剥	40	磯辺和	白菜	60	濃口醤油	2.5	玉葱	10					
	淡口醤油	5	お浸し	削り節	0.5	白こしょう	0.01	和え	大根 皮剥	40	磯辺和	白菜	60	濃口醤油	2.5	玉葱	10					
食塩	0.2	お浸し	削り節	0.5	白こしょう	0.01	和え	大根 皮剥	40	磯辺和	白菜	60	濃口醤油	2.5	玉葱	10						

献立表(週間)

常1塩分8g

	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		かつお・昆布だ 150				合成清酒 1 みりん風調味料 1				煮干しだし 150				白こしょう 0.01
													スープ	カットわかめ 1 葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01
栄養価	1896 kcal	蛋白質 71.1 g	1798 kcal	蛋白質 66.8 g	1852 kcal	蛋白質 68.3 g	1820 kcal	蛋白質 66.3 g	1778 kcal	蛋白質 73.1 g	1786 kcal	蛋白質 73.0 g	1808 kcal	蛋白質 70.8 g
	脂質 35.9 g	炭水化 320.1 g	脂質 38.5 g	炭水化 286.9 g	脂質 44.9 g	炭水化 285.1 g	脂質 52.5 g	炭水化 262.4 g	脂質 45.2 g	炭水化 261.4 g	脂質 41.9 g	炭水化 274.7 g	脂質 38.7 g	炭水化 290.6 g
	塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.8 g		塩分 7.6 g		塩分 7.5 g		塩分 7.8 g		塩分 7.8 g	

献立表(週間)

常1塩分8g

	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											淡色辛みそ	10																
											煮干しだし	150																
栄養価	エネルギー	1789 kcal	蛋白質	70.2 g	エネルギー	1789 kcal	蛋白質	74.4 g	エネルギー	1853 kcal	蛋白質	71.9 g	エネルギー	1843 kcal	蛋白質	73.9 g	エネルギー	1801 kcal	蛋白質	69.9 g	エネルギー	1849 kcal	蛋白質	72.7 g	エネルギー	1780 kcal	蛋白質	71.4 g
	脂質	50.1 g	炭水化	263.2 g	脂質	37.0 g	炭水化	281.8 g	脂質	53.6 g	炭水化	262.2 g	脂質	35.5 g	炭水化	302.1 g	脂質	42.5 g	炭水化	278.7 g	脂質	44.2 g	炭水化	282.0 g	脂質	40.6 g	炭水化	276.4 g
	塩分	7.6 g			塩分	7.9 g			塩分	7.9 g			塩分	7.9 g			塩分	7.6 g			塩分	7.9 g			塩分	7.6 g		

献立表(週間)

常1塩分8g

	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	きゅうり	20	片栗粉	1	白菜	40	んマヨ	マヨネーズ	5			あえ物	減塩しょうゆ (2.5							
	鶏卵	25	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						
	穀物酢	5			かつおだし	1	ラダ	きゅうり	15	焼き			す	小葱	2						
	調合油	3	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						
	減塩しょうゆ (2.5	ヨネー	マヨネーズ	3	酢	レモン (果汁)	2	カットわかめ	0.5				果物	ネーブル	60					
	白こしょう	0.01	ズ和え	濃口醤油	2.5		穀物酢	5	いりごま	0.5											
オニオンソテー	玉葱	30		粉辛子	0.2		減塩しょうゆ (2.5	調合油	3											
	ロースハム	5	スープ	大根 皮剥	20		上白糖	3	減塩しょうゆ (2.5											
	人参 皮剥	5		小葱	3	果物	ネーブル	60	白こしょう	0.01											
	無塩バター	2		コンソメ	0.5				みそ汁												
	食塩	0.2		食塩	1				葱	3											
	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01				里芋	20											
フルーツみつ豆	フルーツみつ豆	90	果物	キウイフルーツ	40				油揚げ	5											
									淡色辛みそ	10											
									煮干しだし	150											
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	60	焼き魚	そい 80g	80	えびフ	尾付きえび	40	
	食塩	0.4		かぼちゃ	40	漬け	食塩	0.3	姜焼き	生姜	3	ハンバ	パン粉 (乾燥)	2		食塩	0.4	ライ	白こしょう	0.01	
	トマト	15		ししとうがらし	6		薄力粉 1等	2	減塩しょうゆ (5	ーグ	牛乳	5	0.5		しそ	0.5		薄力粉 1等	6	
	サラダ菜	5		生椎茸	10		菜種油	6	合成清酒	2.5		食塩	0.3			大根 皮剥	40		鶏卵	5	
	減塩正油パック	5		薄力粉 1等	15		玉葱	40	菜種油	1		食塩	50			醤油パック	5		パン粉 (乾燥)	10	
煮物	じゃが芋	60		鶏卵	5		人参 皮剥	5	人参 皮剥	5		人参 皮剥	5			バター	若鶏もも 皮な	20		菜種油	6
	人参 皮剥	20		菜種油	15		ピーマン	8	キャベツ	20		鶏卵	3		醤油炒	玉葱	30		トマト	15	
	減塩しょうゆ (5		減塩正油パック	5		濃口醤油	5	マヨネーズパッ	10		ケチャップ	5		め	ピーマン	10		サラダ菜	5	
	上白糖	1	おろし	大根 皮剥	50		穀物酢	5	煮物	かぶ 皮剥	40	有塩バター	3			減塩しょうゆ (2		ソースパック	5	
	みりん風調味料	1		おろししょうが	5		上白糖	2		人参 皮剥	15	上白糖	0.5			無塩バター	1	茶碗蒸	鶏卵	50	
	煮干しだし	15					とうがらし 乾	0.1		さやいんげん (10	ブロッコリー	30			無塩バター	1	し	煮干しだし	50	
	菜種油	1	炊き合	なが芋	60	そばろ	鶏ひき肉	15		減塩しょうゆ (5	マヨネーズ	10	生野菜	きょうな	10			かつおだし	50	
	グリーンピース (3	わせ	人参 皮剥	15	煮	じゃが芋	50		上白糖	1		10	サラダ	キャベツ	30			若鶏ささ身	10	
				乾椎茸	1		さやいんげん (10		煮干しだし	15	あちゃ	かぶ 皮剥	60		ミニトマト	15		ぎんなん ゆで	3	
酢の物	白菜	40		淡口醤油	5		煮干しだし	15	ブロッ	ブロッコリー	40	ら漬け	人参 皮剥	5		マヨネーズパッ	10		なると	8	
	きゅうり	20		上白糖	1		減塩しょうゆ (5	コリー	削り節	0.5		真昆布	0.3					糸みつば	2	
	穀物酢	2.5		煮干しだし	15		上白糖	1	のおか	減塩しょうゆ (2.5		淡口醤油	2	和え物	小松菜	30		食塩	0.3	
	上白糖	1		さやえんどう	4	サラダ	キャベツ	50	か和え				穀物酢	5		人参 皮剥	10		みりん風調味料	1	
	食塩	0.2	浅漬け	きゅうり	15		人参 皮剥	5		煮干しだし	1		煮干しだし	1		減塩しょうゆ (2				
すまし汁	かつとろろ昆布	1		キャベツ	15		かつお缶詰 (油	10	中華風	緑豆春雨	5	海藻と	ライトツナ缶 (10		煮干しだし	2.5	もやし	もやし	40	
	葱	5		人参 皮剥	5		マヨネーズ	8	スープ	きくらげ (乾)	0.5	のサ	レタス	20		のナム		のナム	小松菜	10	
	かつお・昆布だ	150		刻み昆布	0.5		レモン (果汁)	1.5		たけのこ 水煮	15	ガ	トマト	20		ル		人参 皮剥	5		
	淡口醤油	5		食塩	0.3		濃口醤油	1		人参 皮剥	5		海藻サラダ	1				生姜	2		
	食塩	0.2	お浸し	白菜	50		白こしょう	0.01		鶏卵	20		ごま油	2				いりごま	0.5		
				減塩しょうゆ (2.5	レタス	レタス	20		中華味	0.5		濃口醤油	2				ごま油	2		
				かつお節	0.5	スープ	玉葱	15		食塩	0.8		穀物酢	5				減塩しょうゆ (2.5		
							赤ピーマン	5		白こしょう	0.01		上白糖	1				上白糖	1		
													上白糖	1				穀物酢	2.5		

献立表(週間)

常1塩分8g

	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					コンソメ 0.5 食塩 1 白こしょう 0.01				みそ汁 白こしょう 0.01 玉葱 20 まいたけ 8 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			お浸し 白菜 50 減塩しょうゆ(2.5 かつお・昆布だ 5		
栄養価	1760 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 53.7 g 炭水化 242.8 g 塩分 7.9 g	1777 kcal 蛋白質 71.3 g 脂質 38.5 g 炭水化 278.4 g 塩分 7.8 g	1787 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 39.6 g 炭水化 284.4 g 塩分 7.8 g	1886 kcal 蛋白質 67.9 g 脂質 54.2 g 炭水化 272.7 g 塩分 7.9 g	1796 kcal 蛋白質 72.7 g 脂質 42.6 g 炭水化 275.2 g 塩分 7.8 g	1700 kcal 蛋白質 67.9 g 脂質 38.7 g 炭水化 261.7 g 塩分 7.6 g	1865 kcal 蛋白質 68.5 g 脂質 52.9 g 炭水化 270.2 g 塩分 7.7 g							

献立表(週間)

常1塩分8g

	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 醤油パック 5	20 50 0.5 5	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 冷凍全卵 減塩しょうゆ(みりん風調味料)	50 5 40 2.5	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(上白糖)	40 20 5 1 2.5 1	焼き魚 あじ・50g 食塩 しそ いんげんソテー	50 0.2 1 40	切り干し大根 人参 皮剥 の煮物	6 10 1 5 1 10	豆腐の野菜あんかけ	木綿豆腐 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 みりん風調味料	50 30 5 5 1 1	野菜炒り卵	冷凍全卵 かつおだし キャベツ グリーンアスパ 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(削り節)	40 10 2.5 0.5	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)	50 5 0.2	カリフラワー のゴマ	ぶなしめじ カリフラワー 減塩しょうゆ(上白糖) えいりごま	20 30 2.5 0.5 0.5	サラダ	レタス 黄ピーマン 赤ピーマン 穀物酢 オリーブ油 食塩 白こしょう	30 5 5 5 3 0.3 0.01	きゅうりの梅肉和え	きゅうり 梅干し(調味漬) みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2	炒め煮	チンゲンサイ 玉葱 赤ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	40 20 10 1 5
	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	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 0.3 0.5	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 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	玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 10 150	みそ汁	さやえんどう ぶなしめじ 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 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	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
				ジョア	ジョア・プレー	125										ジョア	ジョア・ストロ	125			
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	50 10 30 10 20 10	ザンギ	若鶏もも 皮なし 生姜 減塩しょうゆ(合成清酒) 薄力粉 1等 調合油	60 3 5 6 7	ポークカレー	豚並肉(肩・脂) じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳	50 40 40 20 3 2 30	焼き魚	さけ・60g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 0.3 40 0.5 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 減塩しょうゆ(上白糖)	20 20 30 5 15 5 5 1 5 1	煮魚	まこがれい・60 生姜 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 里芋 小松菜	60 2 10 2.5 20 20
	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																		
	ポトフ	若鶏もも 皮なし じゃが芋 人参 皮剥 マッシュルーム コンソメ 食塩	40 60 20 5 0.5 0.5	焼き魚	さば・60g 食塩 大根 皮剥 しそ 醤油パック	60 0.3 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(上白糖)	40 0.3 5 3 2.5	野菜スティック	きゅうり 大根 皮剥 セロリー マヨネーズパック	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(上白糖)	40 30 20 10 1 5	酢の物	かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥	40 10 5

献立表(週間)

常1塩分8 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)		
夕	杏仁フ	杏仁フルー	60																		
栄養価	エネルギー	1708 kcal	蛋白質 68.6 g	エネルギー	1802 kcal	蛋白質 70.7 g	エネルギー	1860 kcal	蛋白質 68.1 g	エネルギー	1789 kcal	蛋白質 67.7 g	エネルギー	1824 kcal	蛋白質 70.9 g	エネルギー	1757 kcal	蛋白質 72.9 g	エネルギー	1871 kcal	蛋白質 71.2 g
	脂質	42.1 g	炭水化 254.4 g	脂質	38.2 g	炭水化 286.9 g	脂質	53.6 g	炭水化 267.2 g	脂質	40.6 g	炭水化 279.2 g	脂質	45.8 g	炭水化 274.4 g	脂質	38.5 g	炭水化 274.1 g	脂質	49.2 g	炭水化 274.7 g
	塩分	7.8 g		塩分	7.9 g		塩分	7.6 g		塩分	7.7 g		塩分	7.8 g		塩分	7.7 g		塩分	7.7 g	

