

## 献立表(週間)

常1塩分8g

	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 0.5 0.01	しめじ とニラ の卵と じ 葱 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料	鶏卵 ぶなしめじ にら 葱 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料	50 30 15 10 5 1 2.5	焼き生 揚げ ほうれ ん草の 炒煮	生揚げ 白こしょう 菜種油 ブロッコリー 減塩正油パック	70 0.01 1 30 5	白菜の 軟らか 煮 温泉卵	白菜 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 煮干しだし	100 10 6 5 1 30	野菜ピ り辛炒 め 黄ピーマン 人参 皮剥 ごま油 濃口醤油 合成清酒 みりん風調味料 とうがらし 乾	キャベツ 焼き竹輪 ピーマン ピーマン 人参 皮剥 切干大 根煮 濃口醤油 合成清酒 みりん風調味料 とうがらし 乾	70 15 10 10 10 10 1 5 1 1 0.5	焼き魚 食塩 しそ 切干大 根煮 濃口醤油 人参 皮剥 乾椎茸 さやいんげん ( ) 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	さけ・40g 0.2 0.5 6 10 10 0.5 15 10 10 10 15	
	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 濃口醤油 上白糖 ブロッコリー	30 2.5 1.5 30	五目ひ じき	ひじき 人参 皮剥 凍り豆腐 菜種油 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 煮干しだし	6 10 1 1 5 1 10	煮干しだし チンゲ 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	ほうれ ん草の 炒煮	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	50 10 10 1 5 1 1 1	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 煮物	50 50 4 6 5 1 2 10 150	みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 30 2 10 150	みそ汁 のり佃 煮 ジョア	みそ汁 おから (新製法) の炒り 煮 大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 0.3 0.3 5 5 2 3 1 10 8	みそ汁 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	0.2 0.3 5 5 2 3 1 10 150	みそ汁 白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150
	味噌汁	小松菜 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	佃煮 みそ汁	減塩あまのり佃 キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	8 30 10 5 10 150	味噌汁 味のり 味のり	味のり 漬物	味のり 漬物	1 10	漬物 なす しば漬	10	みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 2 10 150	みそ汁 のり佃 煮 ジョア	みそ汁 大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁 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	0.2 0.3 5 5 2 3 1 10 150	みそ汁 白菜 ぶなしめじ 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	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	大豆ご 飯	精白米	84	米飯	精白米	84	パン	南瓜パン40g ココナッツパン	40 55	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84
	魚の生 姜焼き	さわら・60g 食塩 濃口醤油 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	60 0.3 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 15 2 2.5 2.5 40 4	だいず水煮缶詰 人参 皮剥 かつお・昆布だ かけ 食塩 上白糖 合成清酒 みりん風調味料	15 5 50 5 0.2 1 2.5 2.5	蒸し魚 のあん かけ 食塩 上白糖 合成清酒 みりん風調味料	5 50 5 5 1 2.5 2.5	まだら・60g 生姜 食塩 きくらげ (乾) ぶなしめじ 貝割大根・芽 濃口醤油 上白糖 片栗粉 煮干しだし	60 3 0.3 0.5 20 10 5 1 1 30	パン マカロ ニグラ タン	南瓜パン40g ココナッツパン 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)	40 55 10 20 20 10 3 8 80 0.3 0.5 0.5 0.2	焼き魚 ときの ソテー ー	そい 60g 白こしょう 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	60 0.01 10 10 20 10 5 1 5 1 2.5 2.5	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 みりん風調味料	40 40 40 20 30 15 30 1 2.5	
	炒煮	小松菜 菜種油 濃口醤油 上白糖	50 1 2.5 0.5	煮物	ごぼう 生揚げ 人参 皮剥 減塩しょうゆ ( ) 上白糖	30 40 10 5 1	天ぷら 尾付きえび 玉葱 人参 皮剥 薄力粉 1等 鶏卵	40 40 20 10 10 5	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥	40 25 15	千切り	大根 皮剥	30	イカの するめいか	30	中華風 サラダ	もやし きゅうり かにかま	30 10 5		

## 献立表(週間)

常1塩分8g

	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	かつお節	0.5	煮干しだし	15	菜種油	5	減塩しょうゆ(	5	野菜サ	きゅうり	20	酢みそ	葱(ゆで)	40	カットわかめ	0.5			
	小葱	1	グリーンピース	3	大根 皮剥	50	上白糖	1	ラダ	きょうな	10	和え	減塩みそ	5	濃口醤油	2.5			
	醤油パック	5	スパゲティ	乾	生姜	3	煮干しだし	15		ミニトマト	15		上白糖	3	穀物酢	5			
果物	バナナ	100	スパゲティ	乾	減塩正油パック	5	長いもの酢			減塩しょうゆ(	2.5		穀物酢	3	上白糖	3			
			ラダ		かぶ 皮剥	40	煮物			穀物酢	5	野菜サ	ブロccoli	60	ごま油	1			
					こつぶがんも	10	物			白こしょう	0.01	ラダ	人参 皮剥(ゆ)	5	いりごま	0.5			
					人参 皮剥	15				かつお缶詰(油)	15		マヨネーズパッ	10	長芋の	なが芋	60		
					減塩しょうゆ(	5				食塩	0.2		オイスター		炒め	大根 葉	10		
					上白糖	0.5	磯和え			もやし ゆで	40	卵豆腐	鶏卵	20	無塩バター	3			
					みりん風調味料	1				人参 皮剥	5		煮干しだし	20	合成清酒	2			
					さやえんどう	4				焼きのり	0.3		食塩	0.2	かき油	2			
					和え物	ほうれん草	50			減塩しょうゆ(	2.5		小葱	2	食塩	0.2			
					漬物	削り節	0.2	果物		白こしょう	0.01	果物	りんご	60	ほうれん草の	ほうれん草	40		
					果物	減塩しょうゆ(	2.5			果物	バナナ	100		味噌和え	減塩みそ	2.5			
					粕煮	桜大根	10								上白糖	0.5			
						パレンシアオレ	40								かつお・昆布だ	2			
						キウイフルーツ	40						果物	ネーブル		60			
						豚ももスライス	10												
						じゃが芋	20												
						大根 皮剥	10												
						人参 皮剥	10												
						生椎茸	5												
						油揚げ	5												
						小葱	3												
						酒かす	10												
						減塩みそ	5												
						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	
	豚カツ	豚角肉(肩ロ一)	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	
		食塩	0.3	おろし	白こしょう	0.01	の甘酢	玉葱	30	チャッ	玉葱	40	イ	食塩	0.4	ネギソ	減塩しょうゆ(	2.5	
		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		白こしょう	0.01	一ス	合成清酒	2.5	
		薄力粉 1等	5		薄力粉 1等	2	け	食塩	0.1		食塩	0.2		薄力粉 1等	5		鶏卵	3	
		鶏卵	3		ごま油	2		白こしょう	0.01		ケチャップ	15		鶏卵	3		薄力粉 1等	5	
		パン粉(乾燥)	8		大根 皮剥	50		薄力粉 1等	3		ウスターソース	5		パン粉(乾燥)	8		菜種油	8	
		菜種油	10		小松菜	10		玉葱	50		クリーム(植物)	5		菜種油	8		いりごま	1	
		パセリ	1.5		人参 皮剥	10		人参 皮剥	20		グリーンアスパ	15		レモン	8		葱	10	
		レタス	5		葱	5		乾椎茸	1		黄ピーマン	10		サラダ菜	6		減塩しょうゆ(	5	
		ソースパック	5		生姜	1		菜種油	1					ソースパック	5		上白糖	1	
					減塩しょうゆ(	5		減塩しょうゆ(	5	酢ばす	れんこん	30					合成清酒	3	
					上白糖	1		上白糖	1		赤ピーマン	10	おかか	ふき ゆで	40		合成清酒	3	
					みりん風調味料	2.5		片栗粉	1		食塩	0.3	煮	減塩しょうゆ(	2.5		ごま油	1	
					合成清酒	1		穀物酢	5		上白糖	3		上白糖	0.5		さやいんげん(	20	
																	メ煮		
																	南瓜の	かぼちゃ	60
																	コンソ	玉葱	20
																	メ煮	ベーコン	15

## 献立表(週間)

常1塩分8g

	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	穀物酢	5	片栗粉	1	小葱	5	穀物酢	5	煮干しだし	15	炊き合	大根 皮剥	40	コンソメ	0.5													
	調合油	3							削り節	0.5	わせ	人参 皮剥	15	食塩	0.2													
	濃口醤油	2.5	大豆の	だいず水煮缶詰	30	磯辺和	白菜	60	温野菜	スナップえんど	30	乾椎茸	1															
	白こしょう	0.01	ケチャ	玉葱	20	え	減塩しょうゆ(	2.5	サダゴ	人参 皮剥	8	減塩しょうゆ(	5	ピーナ	キャベツ	50												
	ケチャップ	2	ッ煮	人参 皮剥	10		焼きのり	0.2	マトレツ	ン菜ゴ	30	上白糖	1	ツ和え	ピーマン	5												
				ベーコン	5				ンゴ	マ和え	15	煮干しだし	15		ピーナツバタ	5												
煮物	里芋	40		菜種油	1	わかめ	カットわかめ	1		上白糖	1	さやえんどう	4		濃口醤油	5												
	生椎茸	10		ケチャップ	10	の煮物	油揚げ	10		いりごま	1				上白糖	0.5												
	人参 皮剥	10		グリーンピース	3		人参 皮剥	5				みそ汁	カットわかめ	0.5	ポテト	じゃが芋	50											
	濃口醤油	2.5					さやえんどう	5	スープ	ほうれん草	20	葱	5	サラダ	きゅうり	10	スープ	チンゲンサイ	30									
	上白糖	0.5	カリフ	カリフラワー	40		菜種油	1		玉葱	10	淡色辛みそ	10		人参 皮剥	5		人参 皮剥	8									
	煮干しだし	15	ラワー	人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(	2.5		ホールカーネル	5	煮干しだし	150		マヨネーズ	8		鶏ガラスープ	0.25									
	さやえんどう	5	甘酢漬	淡口醤油	0.5		上白糖	0.5		コンソメ	0.5				食塩	0.2		中華味	0.5									
			け	穀物酢	5					食塩	0.5				白こしょう	0.01		食塩	0.5									
みそ汁	大根 皮剥	20		上白糖	3	なすの	さやいんげん(	20		白こしょう	0.01				ミニトマト	15												
	大根 葉	10		ゆず(果皮)	1	味噌煮	なす	50							サラダ菜	5												
	淡色辛みそ	10					減塩みそ	5																				
	煮干しだし	150	みそ汁	なめこ	20		上白糖	1				みそ汁	かつとろろ昆布	1														
				葱	3		煮干しだし	10					小葱	3														
				淡色辛みそ	10								淡色辛みそ	10														
				煮干しだし	150								煮干しだし	150														
栄養価	エネルギー	1864 kcal	蛋白質	72.6 g	エネルギー	1893 kcal	蛋白質	71.0 g	エネルギー	1823 kcal	蛋白質	71.4 g	エネルギー	1775 kcal	蛋白質	69.9 g	エネルギー	1820 kcal	蛋白質	67.8 g	エネルギー	1811 kcal	蛋白質	68.2 g	エネルギー	1793 kcal	蛋白質	71.9 g
	脂質	49.9 g	炭水化	270.8 g	脂質	48.2 g	炭水化	287.7 g	脂質	40.1 g	炭水化	286.6 g	脂質	40.6 g	炭水化	277.0 g	脂質	53.8 g	炭水化	259.8 g	脂質	41.1 g	炭水化	285.7 g	脂質	39.1 g	炭水化	282.2 g
	塩分	7.9 g			塩分	7.7 g			塩分	7.4 g			塩分	7.6 g			塩分	7.9 g			塩分	7.7 g			塩分	7.9 g		

## 献立表(週間)

常1塩分8g

	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	スクラブル エッグ 食塩 白こしょう パセリ	冷凍全卵 牛乳 無塩バター 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 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	70 25 10 5 0.5 0.5 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 貝割大根・芽	20 20 2 2 2.5 1 1 5				
	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	10 10 20 1	ブロッコリー コリー のサラダ ダ	ブロッコリー 玉葱 かにかま マヨネーズパッ	40 10 5 10	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(5) 菜種油 濃口醤油 上白糖 いりごま	40 10 5 1 2.5 1 0.5	焼き魚 ほっけ・20g 食塩 しそ	20 0.1 0.5	ひじきの炒め煮 の炒め煮	4 10 5					
	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	真昆布 濃口醤油 上白糖 片栗粉	1 2.5 1 1	漬物 みそ汁	たくあん漬(干) 木綿豆腐 小松菜	10 30 10	ゆかり 和え ゆかり	白菜(ゆで) 食塩 ゆかり	30 0.1 0.3	もずくの酢物	もずく 穀物酢 上白糖	50 5 3	漬物 みそ汁	パリッコ もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	10 20 10 10 150	たいみそ の炒め煮 グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	3 1 2.5 1			
	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	味付けのり キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	1 20 10 10 150	ジョア	ジョア・ストロ	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	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	240 40 1	赤飯	もち米 精白米 食用色素(紅)	42 42 0.01	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) 食塩 白こしょう 菜種油	50 40 40 8 5 5 0.5 0.01 1 1	米飯 魚のト マトソース煮 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー	84 60 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40	ピラフ 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 20 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 15 1 2.5 2	魚塩麴焼き	あかうお・60g 塩こうじ 合成清酒 しそ トマト	60 3 3 0.5 20	鶏ガラスープ かつお・昆布だ 淡口醤油 小葱	0.15 150 0.5 5	鯖の生姜煮	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	40 1.5 3 5 1 3	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 野菜サラダ	フライドポテト 菜種油 食塩 白こしょう	40 2 0.3 0.01	ハニー マスタード 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 ピーマン 菜種油 食塩 黒こしょう	ビーフン 玉葱 ピーマン さつま芋の金平	5 40 8 50	さつま芋 人参 皮剥 菜種油	5 15 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	30 15 15	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 食塩 白こしょう	30 20 10 10 8 0.3 0.01					

## 献立表(週間)

常1塩分8g

	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	白菜	30	みりん風調味料	2	乾椎茸	0.3	鶏卵	25	なめ茸	キャベツ	40	サラダ	レタス	10			
	蒸し南	かぼちゃ	し	小松菜	30	上白糖	2	ほうれん草	30	穀物酢	5	あえ	するめいか	10		きゅうり	30			
	瓜	食塩		減塩しょうゆ(	5	いりごま	0.5	鶏卵	50	調合油	3		えのき茸(味付	10		人参 皮剥	5			
		パセリ(粉		みりん風調味料	1	果物		かつお・昆布だ	100	食塩	0.2			10		ローズハム	5			
	果物	ぶどう	果物	キウイフルーツ	40			合成清酒	2.5	白こしょう	0.01	卵とじ	鶏卵	20		マヨネーズパッ	10			
								みりん風調味料	2.5	野菜ジ			人参 皮剥	10	スープ	グリーンアスパ	15			
								淡口醤油	2.5	ユース			生椎茸	10		葱	2			
								食塩	0.5	果物	パレンシアオレ	75	小葱	5		コンソメ	0.5			
								蓋物	生麩(梅)	10			菜種油	1		食塩	0.5			
									糸みつば	3			食塩	0.2		白こしょう	0.01			
									なが芋	20			白こしょう	0.01						
									減塩しょうゆ(	2.5			果物	キウイフルーツ	50	チョコ	ハートのプリン	40		
									かつお・昆布だ	20			プリン							
								果物	いちご	20										
									ぶどう	20										
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		
	煮魚	まこがれい・80	80	カツ卵	豚角肉(肩ロー	60	すき焼	豚ももスライス	50	豚肉ご	豚ももスライス	60	照焼魚	すずき・80g	80	酢豚	豚角肉(肩ロー	60		
		生姜	2	とじ	食塩	0.3	き	焼き豆腐	30	ま焼き	生姜	3		濃口醤油	5		減塩しょうゆ(	1		
		減塩しょうゆ(	7.5		白こしょう	0.01		白菜	40		無塩バター	2		上白糖	1		生姜	1		
		上白糖	1.5		薄力粉 1等	3		葱	15		減塩しょうゆ(	5		みりん風調味料	2.5		片栗粉	3		
		合成清酒	2.5		鶏卵	3		しらたき	3		みりん風調味料	2.5		合成清酒	1		菜種油	4		
		人参 皮剥	15		パン粉(乾燥)	5		人参 皮剥	8		いりごま	2		大根 皮剥	40		たけのこ 水煮	30		
		小松菜	50		菜種油	8		生椎茸	10		調合油	1		しそ	1		玉葱	30		
					玉葱	40		菜種油	3		ブロッコリー	20		減塩正油パック	5		人参 皮剥	20		
	筍の酢	たけのこ ゆで	40		生椎茸	10		減塩しょうゆ(	10		カリフラワー	20					ピーマン	10		
	味噌か	カットわかめ	0.5		減塩しょうゆ(	7.5		上白糖	2	大根の	大根 皮剥	50	さつま	さつま芋	45		乾椎茸	0.5		
	け	減塩みそ	5		上白糖	1		みりん風調味料	2.5	煮物	人参 皮剥	10	煮	食塩	0.1		菜種油	2		
		上白糖	3		みりん風調味料	2.5		合成清酒	2.5		さやいんげん(	10					減塩しょうゆ(	7.5		
		穀物酢	5		煮干しだし	30		里芋田	里芋	60	減塩しょうゆ(	2.5	もやし	もやし	60		上白糖	2		
					鶏卵	50	里芋田	里芋	60	菜	さやえんどう	6	のナム	きゅうり	5	ジャー	じゃが芋	40		
	野菜サ	きゅうり	10		グリーンピース	3	菜	さやえんどう	6	春雨サ	淡色辛みそ	6	ル	きゅうり	5	マンボ	ベーコン	10		
	ラダ	大根 皮剥	30					淡色辛みそ	6	春雨サ	上白糖	1		食塩	0.2	テト	玉葱	20		
		セロリー	10	焼き茄	なす	60		上白糖	1	春雨サ	みりん風調味料	2.5		いりごま	0.3		無塩バター	2		
		赤ピーマン	3	子	削り節	0.2		みりん風調味料	2.5	春雨サ	緑豆春雨	6					食塩	0.2		
		マヨネーズ	10		醤油パック	5		胡瓜の	きゅうり	40	春雨サ	きゅうり	20				無塩バター	2		
								辛し和	鶏卵	15	春雨サ	人参 皮剥	5	八杯汁	木綿豆腐	30		食塩	0.2	
	みそ汁	凍り豆腐	2	野菜サ	きゅうり	25		え	菜種油	1	みそ汁	ローズハム	5		乾椎茸	0.5		白こしょう	0.01	
		玉葱	20	ラダ	はつかだいこん	5		濃口醤油	2.5		みそ汁	マヨネーズ	10		生姜	5		パセリ	0.5	
		貝割大根(ゆで	0.5		レタス	20		粉辛子	0.2		みそ汁	じゃが芋	40		かつお・昆布だ	150				
		淡色辛みそ	10		穀物酢	5		もやし	30		みそ汁	貝割大根・芽	5		濃口醤油	5	湯葉と	湯葉	10	
		煮干しだし	150		調合油	3		もやし	30		みそ汁	淡色辛みそ	10		食塩	0.2	小松菜	小松菜 ゆで	50	
					減塩しょうゆ(	2.5		のわか	4		みそ汁	煮干しだし	150		片栗粉	1	のお浸	減塩しょうゆ(	2.5	
					白こしょう	0.01		かあえ	0.5								し	みりん風調味料	1	
					みそ汁	カトとろろ昆布	1		濃口醤油	2.5								削り節	0.2	
					葱	5												ソテー	キャベツ	30
																		葱	10	
																		食塩	0.2	

## 献立表(週間)

常1塩分8g

	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			淡色辛みそ	10							スープ	カットわかめ	0.5	調合油	1	
			煮干しだし	150								玉葱	20			
												葱	5			
												鶏ガラスープ	0.25			
												中華味	0.5			
												食塩	0.8			
												白こしょう	0.01			
栄養価	エネルギー	1780 kcal	蛋白質	71.0 g	エネルギー	1852 kcal	蛋白質	74.3 g	エネルギー	1755 kcal	蛋白質	70.9 g	エネルギー	1868 kcal	蛋白質	73.2 g
	脂質	41.2 g	炭水化	273.3 g	脂質	49.6 g	炭水化	266.0 g	脂質	35.4 g	炭水化	278.2 g	脂質	46.5 g	炭水化	280.5 g
	塩分	7.7 g			塩分	7.7 g			塩分	7.6 g			塩分	7.3 g		
	エネルギー	1749 kcal	蛋白質	66.3 g	エネルギー	1889 kcal	蛋白質	72.0 g	エネルギー	1739 kcal	蛋白質	68.7 g	エネルギー	1739 kcal	蛋白質	68.7 g
	脂質	47.9 g	炭水化	256.0 g	脂質	49.1 g	炭水化	282.6 g	脂質	39.5 g	炭水化	268.0 g	脂質	39.5 g	炭水化	268.0 g
	塩分	7.5 g			塩分	7.8 g			塩分	7.3 g			塩分	7.3 g		

## 献立表(週間)

常1塩分8g

	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 濃口醤油 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 納豆 納豆 葱 減塩正油パック	ほっけ・20g 食塩 大根 皮剥 しそ キャベツ きょうな 菜種油 食塩 白こしょう	20 0.1 40 1 1 5 60 10 1 0.3 0.01	野菜卵 とじ 人參 皮剥 さやいんげん かつおだし 食塩 冷凍全卵	80 10 10 20 0.8 50	鶏肉照 焼き もやし の炒煮 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖	30 2.5 0.5 1.25 20 20 10	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ 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 1.25 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 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 0.3	おおか か 和え きゅう りの酢 の物	20 20 2 1 0.5 0.3	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	4 5 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	4 5 1 5 1 15	白菜の 香味和 え ゆかり	50 0.5 0.5 0.5									
	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	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	みそ汁	ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	煮	ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 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	いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 10 150				
	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	ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	みそ汁	ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	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	みそ汁	いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 10 150				
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・プレ	125	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・プレ	125	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・プレ	125	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・プレ	125	牛乳	牛乳	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	米飯	精白米	84						
	魚の香 草焼き	まだら・60g 食塩 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 0.3 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 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ めんみ	220 25 10 25 5 170 10	米飯 あんか け	84	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 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 食塩 白こしょう	48 40 30 60 30 20 20 0.5 0.5 0.01	米飯 魚バタ 一焼き	精白米	84	豆腐海 木綿豆腐 鮮あん かけ	84	まだら・60g 食塩 白こしょう 有塩バター もやし ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	60 0.3 0.01 4 30 5 2 0.2 0.03	豆腐海 木綿豆腐 鮮あん かけ	75 10 20							
	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	30 20 5 10 5 1	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	レモン	さつま芋(皮な 上白糖 レモン(果汁)	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	30	酢の物 なが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 食塩	60 5 3 2.5 0.3	酢の物 なが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 食塩	60 5 3 2.5 0.3	豚肉と 大根の 煮物	30 30 20										
	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	30 20 5 10 5 1	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	レモン	さつま芋(皮な 上白糖 レモン(果汁)	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	30	酢の物 なが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 食塩	60 5 3 2.5 0.3	酢の物 なが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 食塩	60 5 3 2.5 0.3	豚肉と 大根の 煮物	30 30 20										

## 献立表(週間)

常1塩分8g

	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	キャベツサラダ	合成清酒	2.5	酒蒸し	あさり	18	ごま和え	生椎茸	20	お浸し	減塩しょうゆ(	5	煮物	人参 皮剥	5	ゴマ和え	みりん風調味料	2.5						
		煮干しだし	15		合成清酒	5		エリンギ	20		白白糖	1		鶏卵	25		乾椎茸	0.3	煮干しだし	15				
		キャベツ	40		食塩	0.1		さやいんげん(	20		煮干しだし	15		マヨネーズパッ	10		菜種油	3	さやえんどう	4				
		きゅうり	5		小葱	3		いりごま	0.5		白菜(ゆで)	50		コーン	40		減塩みそ	4	小松菜 ゆで	50				
		人参 皮剥	3		果物	パイナップル		濃口醤油	2.5		減塩しょうゆ(	2.5		ポター	30		上白糖	2	減塩しょうゆ(	2.5	減塩しょうゆ(	2.5		
		マヨネーズ	8					上白糖	0.5		削り節	0.3		ジュ	7		凍り豆腐	8	上白糖	0.5	上白糖	0.5		
ケチャップ	2	果物	ネーブル	みそ汁			3	小葱	3	無塩バター	5	減塩しょうゆ(	2.5	味噌炒め	5	さやいんげん(	30							
スイートコーン	5			じゃが芋			20	牛乳	100	コンソメ	0.5	薄力粉 1等	7	かつお・昆布だ	10	玉葱	30							
お浸し	ほうれん草	40	果物	ぶどう	淡色辛みそ	10	煮干しだし	150	食塩	0.5	白こしょう	0.01	小葱	5	人参 皮剥	10								
	減塩しょうゆ(	5			果物	バナナ	100	果物	キウイフルーツ	40	白こしょう	0.01	果物	パイナップル	75	無塩バター	3							
果物	ぶどう	60												減塩みそ	4	りんご	60							
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						
	豚生姜焼き	豚かたロース	60	肉団子	鶏ひき肉	60	チキンソテー	若鶏もも 皮な	80	海鮮炒め	するめいか	20	豚すき	豚ももスライス	60	鶏肉の香味だれ	若鶏もも 皮な	80	塩焼き	さば・60g	60			
		濃口醤油	5		玉葱	30		食塩	0.4		尾なしえび	20		焼き豆腐	50		食塩	0.4		大根 皮剥	40			
		上白糖	1		鶏卵	3		白こしょう	0.01		ベビーホタテ	15		白菜	60		白こしょう	0.01		しそ	1			
		合成清酒	2.5		食塩	0.1		菜種油	2		若鶏むね皮なし	15		葱	15		薄力粉 1等	3		減塩正油パック	5			
		生姜	3		白こしょう	0.01		トマト	15		さやいんげん(	10		しらたき	30		ごま油	3						
		菜種油	2		薄力粉 1等	3		キャベツ	30		玉葱	40		人参 皮剥	8		上白糖	1		みそおでん	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		きくらげ(乾)	1		生椎茸	10		減塩しょうゆ(	1			鶏卵	25		
		鶏卵	25		人参 皮剥	20		とびっ	大根 皮剥		40	人参 皮剥		10	菜種油		3	みりん風調味料		2.5	さやいんげん(	20		
		マヨネーズパッ	10		乾椎茸	1		こ和え	人参 皮剥		3	グリーンピース		3	減塩しょうゆ(		7.5	葱		5	人参 皮剥	15		
		れんこん炒煮	れんこん		50	菜種油		1	小松菜		5	減塩しょうゆ(		5	菜種油		3	みりん風調味料		2.5	生姜	2	減塩しょうゆ(	2.5
	菜種油		1	減塩しょうゆ(	5	減塩しょうゆ(	2.5	中華味	0.5	減塩しょうゆ(	5	合成清酒	2.5	大根 皮剥	50	合成清酒	2.5							
	濃口醤油		2.5	上白糖	1	上白糖	0.5	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	上白糖	2	サラダ菜	5	上白糖	1							
	上白糖		0.5	片栗粉	1	とびっこ	5	上白糖	1	合成清酒	2.5	里芋田楽	里芋	60	みりん風調味料	1								
	とうがらし 乾		0.1	穀物酢	5	いかサラダ	するめいか	20	合成清酒	2.5	穀物酢	2.5	里芋田楽	さやえんどう	6	みりん風調味料	1							
	おろし和え	大根 皮剥	40	磯辺和え	白菜	60	レタス	玉葱	10	うずら卵 水煮	片栗粉	2	みりん風調味料	みりん風調味料	2.5	炊き合わせ	じゃが芋	40	もずくの酢物	もずく	50			
		なめこ	20		濃口醤油	2.5		玉葱	10		うずら卵 水煮	20		上白糖	1		さやえんどう(	4		生姜	2			
		きゅうり	5		焼きのり	0.2		穀物酢	5		揚げ茄子	なす		60	片栗粉		2	減塩しょうゆ(		5	穀物酢	5		
		穀物酢	5		わかめ	1		カットわかめ	1		減塩しょうゆ(	2.5		おろししょうが	1		小葱	3		上白糖	1	減塩しょうゆ(	2.5	
		淡口醤油	2.5		の煮物	10		油揚げ	10		おろししょうが	1		小葱	3		減塩しょうゆ(	2.5		昆布だし	15	上白糖	3	
	スープ	玉葱	40	みそ汁	さやいんげん(	10	なす	なす	60	揚げ茄子	なす	60	小松菜	小松菜	40	和え物	めかぶわかめ	30	そば椀	茶そば	10			
人参 皮剥		10	菜種油		1	減塩しょうゆ(		2.5	おろししょうが		1	おろししょうが		1	小葱		3	凍り豆腐		1	減塩しょうゆ(	2.5	葱	5
コンソメ		0.5	減塩しょうゆ(		2.5	上白糖		0.5	おろししょうが		1	小葱		3	減塩しょうゆ(		2.5	木綿豆腐		25	乾椎茸	0.5		
食塩		0.8	上白糖		0.5	みそ汁		1	おろししょうが		1	小葱		3	減塩しょうゆ(		2.5	淡口醤油		5	食塩	0.2		
白こしょう		0.01	なす		20	かつとろろ昆布		1	きのこ		ぶなしめじ	20		マヨネ	え		煮物	凍り豆腐		1	切りみつば	5	かつお・昆布だ	150



## 献立表(週間)

常1塩分8 g

	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			淡色辛みそ	10			食塩	0.1								
			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	1日あたり	1820 kcal	蛋白質	66.3 g	1日あたり	1778 kcal	蛋白質	73.1 g	1日あたり	1786 kcal	蛋白質	73.0 g	1日あたり	1808 kcal	蛋白質	70.8 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	7.6 g			塩分	7.5 g			塩分	7.8 g			塩分	7.8 g		
	1日あたり	1789 kcal	蛋白質	74.4 g	1日あたり	1853 kcal	蛋白質	71.9 g	1日あたり	1789 kcal	蛋白質	70.2 g	1日あたり	1789 kcal	蛋白質	74.4 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	50.1 g	炭水化	263.2 g	脂質	37.0 g	炭水化	281.8 g
	塩分	7.9 g			塩分	7.9 g			塩分	7.6 g			塩分	7.6 g		

## 献立表(週間)

常1塩分8g

	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	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						
	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(5) 白こしょう 片栗粉	20 20 10 30 5 3 5 0.01 1	焼き魚	ほっけ・50g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック とろろ芋 なが芋 煮干しだし 減塩しょうゆ(2.5) 焼きのり	50 0.1 40 0.5 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(2.5) 上白糖 煮干しだし	50 30 15 2.5 1 30	干草焼	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(2.5) 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう	30 2.5 0.5 1 30 4	野菜ソテー	小松菜 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう 温泉卵	50 10 20 2 0.3 0.01 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(5) 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	10 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	ソテー	キャベツ 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	40 10 10 1 0.2 0.01	切干大根の炒煮	切干し大根 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし	6 10 3 2 5 1 15	磯和え	もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ(2.5) キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 0.3 2.5 3 5 10 150	ゴマ和え	さやいんげん(20) キャベツ 濃口醤油 上白糖 ごま	20 30 2.5 0.5 1	さつま芋煮	さつま芋(皮なし) 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし 小葱	60 5 1 10 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	漬物	なす しば漬	10	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	梅漬け	梅干し(調味漬)	5	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 濃口醤油 上白糖 削り節	40 2.5 0.5 0.3						
	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	牛乳	牛乳	180	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	15	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				ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180						牛乳	牛乳	180							
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	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(2.5) 上白糖 合成清酒 しなちく なると 鶏卵 小葱 煮物	200 30 1 2 2.5 1 2.5 5 5 25 3 2	米飯	精白米	84	パン	バターロール30 メロンパン65g	30 65	魚の照り焼き	魚の照り焼き 濃い醤油 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	カレー風味メソチカツ	合挽肉 玉葱 なが芋 鶏卵 食塩 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 3 0.01 0.5 5 0.3 5 6 8 20 5 5	魚の葱ソース	さけ・60g 生姜 葱 減塩しょうゆ(5) 穀物酢 レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー	60 3 20 5 5 2 0.5 1 40	チキンピカタ	若鶏もも 皮なし 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	60 0.3 0.01 3 5 1 5 20 8
	鶏肉の塩麴焼き	若鶏もも 皮なし 塩こうじ 菜種油 ブロッコリー ブリーツレタス レモン マヨネーズパック	60 3 1 20 6 10 10	三平汁	まだら・60g 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	60 50 50 40 20 20 10 0.5 1 2.5 150	鶏のから揚げ	若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ(2.5) 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	煮物	たけのこ 水煮 ふき ゆで 板こんにゃく 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(ツナマヨ和え)	50 10	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(5) 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 お浸し えのき茸 白菜	50 25 5 1 5 1 10 40						
	南瓜煮物	西洋かぼちゃ 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 かつおだし	70 2.5 1 15	バターソース炒め	チンゲンサイ 人参 皮剥 赤ピーマン スナップえんどう 無塩バター 食塩 白こしょう	30 15 15 10 2 0.2 0.01	鶏のから揚げ	若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ(2.5) 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	煮物	たけのこ 水煮 ふき ゆで 板こんにゃく 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(ツナマヨ和え)	50 10	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(5) 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 お浸し えのき茸 白菜	50 25 5 1 5 1 10 40						

## 献立表(週間)

常1塩分8g

	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)		
昼	清汁	白菜	30	きゅうり	30	サラダ菜	3	濃口醤油	1	鶏卵	25	煮干しだし	15	減塩しょうゆ(	2.5	かつおだし	1				
		葱	5	りの酢	10	マヨネーズ	5	ソテー	キャベツ	30	穀物酢	5	辛子マ	ほうれん草	50	もずく	もずく	50			
		淡口醤油	5	カットわかめ	0.3	なます	大根 皮剥	50	玉葱	20	減塩しょうゆ(	2.5	ヨネー	マヨネーズ	3	もずく	もずく	50			
		食塩	0.2	の物	穀物酢	5	人参 皮剥	5	菜種油	1	白こしょう	0.01	ズ和え	濃口醤油	2.5	酢	レモン(果汁)	2			
		かつおだし	75		上白糖	3	穀物酢	5	食塩	0.3		白こしょう	0.01	粉辛子	0.2		穀物酢	5			
		昆布だし	75		食塩	0.3	上白糖	3	白こしょう	0.01	オニオンソテ	玉葱	30		減塩しょうゆ(	2.5		上白糖	3		
	果物	バレンシアオレ	60	果物盛り合わせ	パインアップル	40	焼き芋	さつま芋	60	果物盛り合わせ	キウイフルーツ	10	スープ	大根 皮剥	20	果物	ネーブル	60			
					キウイフルーツ	40	りんご	りんご	60		パイナップル	20		小葱	3						
											みかん缶詰(果	10		コンソメ	0.5						
											フルーツみつ豆	90		食塩	1						
											フルーツみつ豆	90		白こしょう	0.01						
夕	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	85	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84			
	チャン	さけ・60g	60	豚肉の	豚ばら	70	焼き魚	すずき・60g	60	チキン	若鶏もも 皮な	60	魚塩焼	ほっけ・80g	80	天ぷら	尾付きえび	40			
	チャン	淡色辛みそ	8	マヨネ	キャベツ	50	きのこ	食塩	0.3	カツ	白こしょう	0.01	き	食塩	0.4		かぼちゃ	40			
	焼き	みりん風調味料	2.5	ズ炒	玉葱	10	添え	白こしょう	0.01		薄力粉 1等	4		トマト	15		ししとうがらし	6			
		生姜	1	め	赤ピーマン	10		ぶなしめじ	30		鶏卵	3		サラダ菜	5		生椎茸	10			
		キャベツ	50		マヨネーズ	8		生椎茸	20		パン粉(乾燥)	3		減塩正油パック	5		薄力粉 1等	15			
		玉葱	10		減塩みそ	5		まいたけ	20		菜種油	10		じゃが芋	60		鶏卵	5			
		人参 皮剥	10		合成清酒	2		菜種油	2		プリーツレタス	5	煮物	人参 皮剥	20		菜種油	15			
		ぶなしめじ	10		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(	5		カリフラワー	30		減塩しょうゆ(	5		減塩正油パック	5			
		ピーマン	5					合成清酒	2.5		ケチャップパッ	8		おろし	1		大根 皮剥	50			
				海藻サ	海藻サラダ	2		みりん風調味料	2.5		わかめ	きゅうり	40		みりん風調味料	1		おろししょうが	5		
	サラダ	レタス	30	ラダ	きゅうり	10		小葱	3	わかめ	キャベツ	0.5		煮干しだし	15		炊き合	なが芋	60		
		ブロッコリー	20		レタス	5		減塩正油パック	5	酢正油	カットわかめ	0.5		菜種油	1	わせ	人参 皮剥	15			
		ミニトマト	15		ミニトマト	15		おから	おから(新製法	30		上白糖	3		グリんピース(	3		乾椎茸	1		
		鶏卵	25		鶏卵	25	おから	乾椎茸	0.5	の炒り	ひじき	0.5		減塩しょうゆ(	2.5		淡口醤油	5			
		マヨネーズパッ	10		ノオイルサザンパッ	10	煮	人参 皮剥	5		ひじき	0.5		生姜	1.5		上白糖	1			
	煮物	大根 皮剥	50	煮物	乾椎茸	0.5		葱	5	白和え	木綿豆腐	40		白菜	40		上白糖	20			
		人参 皮剥	15		えのき茸	20		菜種油	3		いりごま	1.5		きゅうり	20		穀物酢	2.5			
		さやえんどう	5		ぶなしめじ	30		減塩しょうゆ(	5		淡色辛みそ	6		上白糖	1		食塩	0.2			
		減塩しょうゆ(	5		濃口醤油	2.5		上白糖	2		上白糖	4		食塩	0.2		浅漬け	きゅうり	15		
		上白糖	1		上白糖	0.5		みりん風調味料	2.5		ほうれん草	50		すまし	1		わせ	キャベツ	15		
		かつおだし	15	ゼリー	オレンジゼリー	50		煮干しだし	15		人参 皮剥	10	汁	葱	5		かつお・昆布だ	150			
	わかめ	きゅうり	40				サラダ	レタス	10	清汁	エリンギ	20		かつお・昆布だ	150		刻み昆布	0.5			
	酢正油	カットわかめ	0.5					ミニトマト	20		にら	10		淡口醤油	5		食塩	0.3			
		穀物酢	5					ブロッコリー	30		かつお・昆布だ	150		食塩	0.2		お浸し	白菜	50		
		上白糖	3					マヨネーズパッ	10		淡口醤油	5					減塩しょうゆ(	2.5			
		減塩しょうゆ(	2.5					みそ汁	カットわかめ	0.5		食塩	0.2					かつお節	0.5		
		生姜	1					大根 皮剥	40								スープ	玉葱	15		
																	赤ピーマン	5			
																	コンソメ	0.5			

## 献立表(週間)

常1塩分8 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)			
夕					葱	5							食塩	1		
					淡色辛みそ	10							白こしょう	0.01		
					煮干しだし	150										
栄養価	エネルギー	1756 kcal	蛋白質	70.4 g	エネルギー	1874 kcal	蛋白質	71.2 g	エネルギー	1852 kcal	蛋白質	72.4 g	エネルギー	1753 kcal	蛋白質	69.6 g
	脂質	42.6 g	炭水化	268.2 g	脂質	50.7 g	炭水化	275.7 g	脂質	44.2 g	炭水化	283.3 g	脂質	43.5 g	炭水化	264.8 g
	塩分	7.2 g			塩分	6.9 g			塩分	7.9 g			塩分	7.5 g		
	エネルギー	1760 kcal	蛋白質	65.9 g	エネルギー	1777 kcal	蛋白質	71.3 g	エネルギー	1787 kcal	蛋白質	66.3 g	エネルギー	1787 kcal	蛋白質	66.3 g
	脂質	53.7 g	炭水化	242.8 g	脂質	38.5 g	炭水化	278.4 g	脂質	39.6 g	炭水化	284.4 g	脂質	39.6 g	炭水化	284.4 g
	塩分	7.9 g			塩分	7.8 g			塩分	7.8 g			塩分	7.8 g		