

献立表(週間)

軟菜食塩分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	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70		
	おせち 盛合せ	味付け数の子 (10 削り節 0.2 だて巻 20 ぺにざけ 15g 15 食塩 0.1 北海道黒豆 10 ちよろぎ酢漬 (3 ちよろぎ酢漬 (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 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 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 グリーンピース 3 菜種油 2 中華味 0.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01	卵とじ 冷凍全卵 50 玉葱 30 さやいんげん (15 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	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 減塩あまのり佃 煮 8 みそ汁 白菜 20 木綿豆腐 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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		
	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	カワワー カリフラワー 50 の和え 人参 皮剥 10 物 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1	のり佃 煮	減塩あまのり佃 煮 8	のり佃 煮	減塩あまのり佃 煮 8	みそ汁 みそ汁	おおか か	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	納豆 葱	納豆 40 葱 2 減塩正油パック 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 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	白菜 20 木綿豆腐 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	小松菜 30 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	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		
	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	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	そば	そば ゆで 180	全粥	精白米 70		
	盛合せ 弁当	有頭えび 20 凍り豆腐 4 大根 皮剥 60 はんぺん 10 人参 皮剥 20 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 食塩 0.1 くり 甘露煮 10	チキン ソテー	若鶏もも 皮な 30 白こしょう 0.01 菜種油 1 キャベツ ゆで 30 トマト 30 ソースパック 5	魚のご ま照り 焼き	ぶり・40g (骨 40 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・40g (40 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 40 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	煮奴	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 めんみ 1.8L 10	鶏肉の あんか け	若鶏もも 皮な 40 片栗粉 1 菜種油 1 玉葱 50 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 かつお・昆布だ 片栗粉 1 糸みつば 5	
			けんち ん煮	木綿豆腐 50 大根 皮剥 30 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 煮干しだし 15	大根の 煮物	大根 皮剥 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	炊合せ	大根 皮剥 30 里芋 20 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 合成清酒 2.5 煮干しだし 15	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	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 減塩しょうゆ (5 上白糖 1		

献立表(週間)

軟菜食塩分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)															
昼	蒸しかまぼこ	10	上白糖	3	マヨネーズ	10	キャベツ	40	バター	30	ホタテ貝柱	0.5	煮干しだし	15														
	蒸しかまぼこ	10	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ツサ	5	焼き	0.2	食塩	0.2	お浸し	白菜(ゆで)	50													
味噌煮	にしん昆布巻	10	温野菜 サラダ	スナッフえんど	20	果物	パインアップル	75	人参 皮剥	3	果物	ネーブル	75	お浸し	減塩しょうゆ(2.5												
	きゅうり	20		カリフラワー	30				マヨネーズ	8					削り節	0.3												
	食塩	0.2		マヨネーズ	5				ケチャップ	2					果物	バナナ	100											
	生姜	0.2							お浸し	ほうれん草	40				果物	バナナ	100											
	パインアップル	40							減塩しょうゆ(5					ヨーグルト	低脂肪ヨーグル	100											
	キウイフルーツ	30		果物	みかん	100				果物	ぶどう	60																
	大根 葉	20																										
	じゃが芋	30																										
	減塩みそ	5																										
	煮干しだし	15																										
夕	全粥	精白米	70	野菜入りおじや	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70													
	西京焼き	まだら・30g(30	人参 皮剥	5	魚バタ	きす	20	鶏生姜	若鶏もも 皮な	40	肉団子	鶏ひき肉	40	チキン	若鶏もも 皮な	40											
お煮しめ	減塩みそ	5	かつお・昆布だ	30	一焼き	かぼちゃ	40	焼き	減塩しょうゆ(5	の甘酢	玉葱	30	ソテー	食塩	0.2	海鮮炒	するめいか	10									
	みりん風調味料	3	減塩しょうゆ(5		ししとうがらし	6		上白糖	1	あんか	鶏卵	3		白こしょう	0.01	め	尾なしえび	10									
	上白糖	2	みりん風調味料	1		ブロッコリー	20		合成清酒	2.5	け	食塩	0.1		菜種油	2		ベビーホタテ	10									
	調合油	2	食塩	0.2		食塩	0.2		生姜	3		薄力粉 1等	3		キャベツ	30		若鶏むね皮なし	10									
	大根 皮剥	30	鶏卵	15		白こしょう	0.01		菜種油	2		玉葱	50		トマト	15		さやいんげん(10									
	しょうが(甘酢	5	小葱	1		無塩バター	8		ブロッコリー	40		玉葱	50		マヨネーズパッ	10		玉葱	40									
	しそ	1	焼き魚	まだら・40g(40	青菜ソ	チンゲンサイ	60		鶏卵	25	人参 皮剥	20		とびっ	大根 皮剥	40		ぎくらげ(乾)	1								
	若鶏もも 皮な	10	しそ	1	茶碗蒸	くり 甘露煮	6	じゃが	じゃが芋	50	減塩正油パック	5	とびっ	乾椎茸	1	こ和え	大根 皮剥	3		人参 皮剥	10							
	なが芋	20	大根 皮剥	30	テー	ぶなしめじ	10	芋炒煮	減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5		菜種油	1		小松菜	5		菜種油	3						
	大根 皮剥	20	減塩しょうゆ(2.5		有塩バター	1		上白糖	0.5		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5		中華味	0.5		減塩しょうゆ(5						
人参 皮剥	10	菜の花	和種なばな	50		白こしょう	0.01		上白糖	0.5		片栗粉	1		上白糖	0.5		白こしょう	0.01		上白糖	1						
さやいんげん(5	お浸し	減塩しょうゆ(2.5		胡瓜の	きゅうり	40	おろし	大根 皮剥	40		穀物酢	5		小柱の	いたやがい	20		合成清酒	2.5							
減塩しょうゆ(5	削り節	0.5		辛し和	ホワイトツナ缶	10	和え	なめこ	20		小柱の	白菜	60		サラダ	きゅうり	20		穀物酢	2.5							
上白糖	1	南瓜の	西洋かぼちゃ	50	え	減塩しょうゆ(2.5		きゅうり	5	磯辺和	白	減塩しょうゆ(2.5		レタス	10		片栗粉	2								
合成清酒	2	煮物	減塩しょうゆ(2.5		粉辛子	0.2		穀物酢	5	え	焼きのり	0.2		玉葱	10		うずら卵	水煮	10								
かつおだし	30	上白糖	1						食塩	0.2					穀物酢	5		焼き茄	なす	60								
和え物	きゅうり	40	茶碗蒸	くり 甘露煮	6	ソテー	玉葱	40	煮物	西洋かぼちゃ	40		西洋かぼちゃ	40		焼き茄	なす	60		子	小葱	3						
カットわかめ	0.5	生麩(梅)	10	し	ささ身	10	人参 皮剥	10		さやえんどう	5		さやえんどう	5		ごま油	3		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5					
マヨネーズ	10	糸みつば	5		乾椎茸	0.3	菜種油	1		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(2.5		おろししょうが	1		減塩正油パック	5					
蓋物	手まり麩	10	かつお・昆布だ	50		ほうれん草	10	コンソメ	0.5		上白糖	0.5		上白糖	0.5		和え物	小松菜	40		和え物	小松菜	40					
	和種なばな	20	減塩しょうゆ(5		鶏卵	30	白こしょう	0.01								ゼリー	青りんごゼリー	60		和え物	人参 皮剥	5					
	減塩しょうゆ(2.5	食塩	0.2		かつお・昆布だ	90				なすの	さやいんげん(20									減塩しょうゆ(2.5					
	かつお・昆布だ	30				淡口醤油	2.5				味噌煮	なす	50									減塩しょうゆ(2.5					
					食塩	0.3					減塩みそ	6										上白糖	1					
					合成清酒	1					上白糖	1										煮干しだし	10					
					みりん風調味料	1																						
栄養価	エネルギー	1579 kcal	蛋白質	59.3 g	エネルギー	1448 kcal	蛋白質	56.9 g	エネルギー	1464 kcal	蛋白質	54.8 g	エネルギー	1498 kcal	蛋白質	57.1 g	エネルギー	1481 kcal	蛋白質	58.0 g	エネルギー	1474 kcal	蛋白質	55.3 g	エネルギー	1568 kcal	蛋白質	58.1 g
	脂質	25.3 g	炭水化	276.0 g	脂質	27.2 g	炭水化	237.2 g	脂質	32.3 g	炭水化	231.8 g	脂質	35.6 g	炭水化	230.4 g	脂質	29.3 g	炭水化	240.9 g	脂質	26.5 g	炭水化	249.8 g	脂質	24.5 g	炭水化	274.5 g
	塩分	5.9 g		塩分	5.9 g		塩分	5.8 g		塩分	5.8 g		塩分	5.7 g		塩分	5.7 g		塩分	5.9 g		塩分	5.9 g		塩分	5.6 g		

献立表(週間)

軟菜食塩分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	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70			
	焼き魚	ほっけ・20g (20 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩しょうゆ (2.5		野菜卵 とじ	キャベツ 80 人参 皮剥 10 さやいんげん (10 かつおだし 20 食塩 0.8 冷凍全卵 50		鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮なし 30 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20 マヨネーズパッ 10		中華炒 め	若鶏ささ身 20 玉葱 20 人参 皮剥 10 キャベツ 30 さやえんどう 5 ごま油 3 減塩しょうゆ (5 白こしょう 0.01 片栗粉 1		焼き魚	ほっけ・20g (20 食塩 0.1 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5		豆腐煮	焼き豆腐 25 里芋 30 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 煮干しだし 30		千草焼 き	冷凍全卵 40 上白糖 1 食塩 0.3 小松菜 10 玉葱 10 人参 皮剥 5				
	野菜ソ テー	キャベツ 60 きょうな 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01		和え物	きゅうり 30 カットわかめ 0.5 めんつゆ (スト マヨネーズ 5		もやし の炒煮	もやし 50 人参 皮剥 10 凍り豆腐 1 菜種油 1 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 胡瓜の 和え物		塩たら こ	たらこ 5 しそ 0.5 みそ汁		とろろ 芋	なが芋 60 煮干しだし 5 減塩しょうゆ (2.5 焼きのり 0.2		ソテー	キャベツ 40 人参 皮剥 10 ピーマン 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01		切干大 根の炒 煮	切干し大根 6 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15				
	梅肉和 え	白菜 40 梅干し (調味漬 5 みりん風調味料 2.5		切り干 し大根 の炒め 煮	切干し大根 4 油揚げ 5 菜種油 1 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15		白菜の 香味和 え	白菜 (ゆで) 50 しそ 0.5 ゆかり 0.5		みそ汁	もやし 20 小葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁	キャベツ 30 生椎茸 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 なす 30 食塩 0.2		漬物	みそ汁 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		のり佃 煮	白菜 30 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150				
	牛乳	牛乳 180		みそ汁	玉葱 20 さやえんどう 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁	いわのり 2 小葱 2 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				
				ジョア	ジョア・プレー 125		牛乳	牛乳 180		牛乳	牛乳 180		牛乳	牛乳 180		ジョア	ジョア・ストロ 125		牛乳	牛乳 180				
昼	パン	胚芽ロール 48 ホテルブレッド 40		全粥	精白米 70		全粥	精白米 70		全粥	精白米 70		全粥	精白米 70		そうめ ん	そうめん ゆで 200 蒸しかまぼこ 10 葱 5 めんみ 1.8L 8 かつお・昆布だ 160		全粥	精白米 70				
	スープ 煮	ホタテ貝柱 30 じゃが芋 60 ブロッコリー 30 キャベツ 20 人参 皮剥 20 コンソメ 0.5 白こしょう 0.01		魚バタ 一焼き	まだら・40g (40 白こしょう 0.01 無塩バター 4 もやし 30 ピーマン 5 菜種油 2 食塩 0.2 白こしょう 0.03		豆腐海 鮮あん かけ	木綿豆腐 50 ベビーホタテ 10 むきエビ 10 玉葱 30 人参 皮剥 10 ピーマン 10 中華味 0.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01		鶏肉の 塩麹焼 き	若鶏もも 皮なし 30 塩こうじ 1.5 菜種油 1 ブロッコリー 20 プリーツレタス 6 レモン 10 マヨネーズ 5		豆腐あ んかけ	木綿豆腐 75 人参 皮剥 15 葱 15 鶏卵 15 減塩しょうゆ (5 食塩 0.1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 片栗粉 2		そうめ ん	若鶏もも 皮なし 50 上白糖 0.5 減塩しょうゆ (2.5 片栗粉 5		鯛の塩 あまだい 焼き	あまだい 50 食塩 0.2 サラダ菜 5 大根 皮剥 30 レモン 8 減塩正油パック 5				
	ピーマ ンソテ ー	赤ピーマン 20 黄ピーマン 20 ピーマン 20 オリーブ油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01		酢の物	なが芋 60 きゅうり 5 上白糖 3 穀物酢 2.5 食塩 0.2		鶏肉と 大根の 煮物	若鶏むね皮なし 20 大根 皮剥 30 人参 皮剥 20 菜種油 1 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 15 さやえんどう 4		南瓜煮 物	西洋かぼちゃ 70 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 かつおだし 15		みそ炒 め	若鶏もも 皮なし 20 ピーマン 20 赤ピーマン 10 黄ピーマン 10 菜種油 1 減塩みそ 6 上白糖 2		なます	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2		三色炒 め	ブロッコリー 40 黄ピーマン 8 赤ピーマン 8 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01				
	サラダ	レタス 30 人参 皮剥 5 ノンオイルサッパッ 10		なす味 噌炒め	なす 40 玉葱 20 人参 皮剥 5 乾椎茸 0.3 菜種油 3		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 15 さやえんどう 4		茄子の 炒め煮	なす (皮なし) 50 さやえんどう 5 有塩バター 3 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 かつおだし 10		玉葱の マリネ	玉葱 45 人参 皮剥 5		果物	パイナップル 60								

献立表(週間)

軟菜食塩分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	ヨーグルト	低脂肪ヨーグルト	100	煮物	減塩みそ 上白糖	4 2	ゴマ和え	小松菜 ゆで 減塩しょうゆ() 上白糖 ごま	50 2.5 0.5 0.5	白菜のお浸し	白菜 減塩しょうゆ() かつおだし	60 2.5 1	ソテー	オリーブ油 穀物酢 食塩 白こしょう パセリ(粉)	3 5 0.2 0.01 0.1	卵豆腐	鶏卵 かつお・昆布だ 食塩 小葱	20 20 0.2 5	果物	キウイフルーツ	40	果物	りんご	60																					
夕	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70																					
	すき焼き	若鶏もも 皮なし 焼き豆腐 白菜 葱 人参 皮剥 生椎茸 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	30 25 60 15 8 10 3 7.5 2 2.5 2.5	鶏肉の香味だれ	若鶏もも 皮なし 白こしょう 薄力粉 1等 ごま油 上白糖 減塩しょうゆ() 穀物酢 みりん風調味料 葱 生姜 大根 皮剥 サラダ菜	40 0.01 3 3 1 5 2.5 2.5 5 2 50 5	塩焼き	そい 30g(骨) 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック みそおでん 大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 さやいんげん() 減塩みそ 合成清酒 上白糖 みりん風調味料	30 40 1 5 40 25 15 20 5 2.5 1 2.5	チャン焼き	さけ・30g(骨) 淡色辛みそ みりん風調味料 生姜 キャベツ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン	30 8 2.5 1 50 10 10 5	サラダ	レタス ブロッコリー ミニトマト 鶏卵 オイルサザンパック	30 20 15 25 10	鶏じゃが	若鶏もも 皮なし じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ() 合成清酒 煮干しだし	30 80 40 20 5 7.5 2 2.5 30	焼き魚	すずき・40g() 野菜添え 玉葱 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 合成清酒 みりん風調味料 小葱	40 0.01 30 10 2 2.5 2.5 2.5 3	わかめ酢正油	きゅうり カットわかめ 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ() 生姜	40 0.5 5 3 2.5 1.5	煮物	白菜 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖	70 5 5 1	炒り豆腐	木綿豆腐 人参 皮剥 葱 無塩バター 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 10 10 3 2.5 1 2.5 15	白和え	木綿豆腐 いりごま 減塩みそ 上白糖 ほうれん草 人参 皮剥	40 1.5 6 4 50 10	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ() 上白糖 かつおだし	50 15 5 5 1 15	ゼリー	オレンジゼリー	50	鳴門煮	カットわかめ 大根 皮剥 葱 減塩しょうゆ() 煮干しだし	0.5 40 5 2.5 15	エリンギ	エリンギ にら オリーブ油 減塩しょうゆ() 白こしょう	30 10 1 2.5 0.01
栄養価	1410 kcal	蛋白質 54.5 g		1553 kcal	蛋白質 58.5 g		1463 kcal	蛋白質 57.8 g		1567 kcal	蛋白質 57.3 g		1445 kcal	蛋白質 51.6 g		1463 kcal	蛋白質 52.9 g		1430 kcal	蛋白質 59.0 g																									
	脂質 29.1 g	炭水化 232.0 g		脂質 33.5 g	炭水化 247.5 g		脂質 31.2 g	炭水化 232.9 g		脂質 27.4 g	炭水化 268.4 g		脂質 23.4 g	炭水化 252.4 g		脂質 24.4 g	炭水化 250.0 g		脂質 27.2 g	炭水化 233.4 g																									
	塩分 5.9 g			塩分 5.6 g			塩分 5.5 g			塩分 5.8 g			塩分 5.5 g			塩分 5.7 g			塩分 5.5 g																										

軟菜食塩分6g

献立表(週間)

	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	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70		
	含め煮	焼き豆腐 50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1 煮干しだし 30 さやえんどう 4	野菜ソ テー	小松菜 50 人参 皮剥 10 玉葱 20 菜種油 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01 温泉卵 50	炒り豆 50 腐 50 葱 10 人参 皮剥 10 菜種油 2 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	木綿豆腐 50 キャベツ 50 葱 10 人参 皮剥 10 菜種油 2 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	大根煮 40 物 8 さやえんどう 3 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 煮干しだし 15	卵豆腐 20 冷凍全卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	炒煮 50 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	納豆 40 挽きわり納豆 40 葱 2 減塩正油パック 5	豆腐の 50 あんか 5 け 2 減塩しょうゆ(1 鶏ガラスープ 0.2 片栗粉 1	木綿豆腐 50 さやえんどう 5 生姜 2 減塩しょうゆ(1 鶏ガラスープ 0.2 片栗粉 1	塩たら 5 こと湯 1 菜和え 1 湯葉 干し 1 減塩しょうゆ(2.5	たらこ 5 しそ 0.5 和種なばな 30 湯葉 干し 1 減塩しょうゆ(2.5		
	磯和え	もやし ゆで 40 人参 皮剥 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ(2.5	ゴマ和 え	さやいんげん(20 キャベツ 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 ごま 1	さつま 芋煮	さつま芋(皮な 60 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 10 小葱 3	卵豆腐 20 冷凍全卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	みそ汁 20 大根 葉 20 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	葱 2 減塩正油パック 5 ゴマ和 50 え 2.5 上白糖 0.5 すり白ゴマ 1	フンゲン 菜の炒 め物	チンゲンサイ 60 人参 皮剥 20 ごま油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01	野菜炒 50 め煮 10 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	キャベツ 50 ピーマン 10 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1			
	みそ汁	キャベツ 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	大根 葉 5 なす(皮なし) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	おかか 和え	小松菜 40 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 削り節 0.3	みそ汁 20 大根 葉 20 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 大根 葉 20 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	え 2.5 上白糖 0.5 すり白ゴマ 1	みそ汁 20 じゃが芋 40 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	胡瓜の 酢の物	きゅうり 30 穀物酢 3 上白糖 2 食塩 0.1	豆腐の 40 木綿豆腐 40 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5			
	練り梅	うめびしお 8														
	牛乳	牛乳 180	のり佃 煮	減塩あまのり佃 8	みそ汁	もやし 20 玉葱 10 漬物 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳 180 漬物 10 パナナ 100	牛乳 180 漬物 10 パナナ 100	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	みそ汁 20 大根 皮剥 10 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 1 棒麩 0.5 カットわかめ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳 180		
昼	パン	バターロール30 30 メロンパン65g 65	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	五目う どん	うどん ゆで 240 蒸しかまぼこ 10 鶏卵 25 ほうれん草(ゆ 20 さやえんどう(4 葱 5 かつお・昆布だ 170 めんみ 1.8L 8	全粥	精白米 70
	カレー 風味ハ ンバー グ	合挽肉 40 玉葱 40 なが芋 5 鶏卵 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01 カレー粉 0.5 菜種油 2 キャベツ 20 人参 皮剥 5 ソースパック 5	魚の葱 ソース	さけ・30g(骨 30 生姜 3 葱 20 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 レモン(果汁) 2 ごま油 1 ブロッコリー 40	チキン 40 ピカタ 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 5 調合油 1 ケチャップ 5 ブロッコリー 20 サニーレタス 8	魚の香 40 味焼き 5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 生姜 1 サニーレタス 8 レモン 8	魚の香 40 味焼き 5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 生姜 1 サニーレタス 8 レモン 8	煮魚 40 まこがれい・40 40 生姜 3 減塩しょうゆ(10 上白糖 2 合成清酒 1.5 みりん風調味料 1.5 人参 皮剥 20 スナップえんど 10	煮魚 40 まこがれい・40 40 生姜 3 減塩しょうゆ(10 上白糖 2 合成清酒 1.5 みりん風調味料 1.5 人参 皮剥 20 スナップえんど 10	お浸し 50 ほうれん草 50 減塩しょうゆ(2.5	じゃが 芋そぼ ろ煮	じゃが芋 60 玉葱 40 鶏ひき肉 20 いんげん ゆで 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 2 煮干しだし 15	回鍋肉 20 若鶏もも 皮な 20 キャベツ 70 ピーマン 10 葱 15 菜種油 2 減塩みそ 8 上白糖 1 鶏ガラスープ 0.5			
	サラダ	トマト 40 きゅうり 20 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5	豆腐あ んかけ	木綿豆腐 50 合挽肉 10 人参 皮剥 5 貝割大根・芽 3 乾椎茸 0.3 グリーンピース 3 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 片栗粉 1 煮干しだし 15	野菜炒 50 め 25 黄ピーマン 5 菜種油 1 かき油 3 合成清酒 1	炒め物 30 キャベツ 30 玉葱 20 人参 皮剥 10 ピーマン 8 調合油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01 鶏ガラスープ 0.5	炒め物 30 キャベツ 30 玉葱 20 人参 皮剥 10 ピーマン 8 調合油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01 鶏ガラスープ 0.5	梅肉和 20 え 20 はんぺん 20 マヨネーズ 5	梅肉和 20 え 20 はんぺん 20 マヨネーズ 5	梅肉和 20 え 20 はんぺん 20 マヨネーズ 5	ピーナ ツ和え	ほうれ 40 ん草の 2.5 あえ物 1 焼きな 40	かぼちゃ 60 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 15 ほうれ 40 ん草の 2.5 あえ物 1 焼きな 40			

献立表(週間)

軟菜食塩分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		白こしょう 0.01				減塩しょうゆ (2.5		トマト 30	ネーズ						
	オニオンソテー	玉葱 30 ローズハム 5 人参 皮剥 5 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01	醤油マヨネーズ和え 煮物	ほうれん草 50 マヨネーズ 3 濃口醤油 2.5 大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ (5 みりん風調味料 1 煮干しだし 15	もずく 50 もずく酢 2 レモン (果汁) 5 穀物酢 5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 3	かつおだし 1		カットわかめ 0.5 いりごま 0.5 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01	焼き 60	ぶどう 60	果物	パインアップル 60	す	小葱 2 減塩しょうゆ (2.5 ネーブル 60	
	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	果物	ネーブル 60	里芋田楽	さやえんどう 3 里芋 40 減塩みそ 7 上白糖 3							
夕	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	
	魚塩焼き	ほっけ・40g (40 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 5	えび焼き	尾付きえび 40 食塩 0.2 かぼちゃ 40 ピーマン 10 菜種油 1 マヨネーズパッ 10	魚南蛮 40 漬け 0.2 薄力粉 1等 3 菜種油 5 玉葱 40 人参 皮剥 5 ピーマン 10 減塩しょうゆ (5 上白糖 2	鶏の生 40 生姜焼き 3 減塩しょうゆ (5 合成清酒 2.5 菜種油 1 人参 皮剥 5 キャベツ 20 マヨネーズパッ 10	鶏むね皮なし 40 生姜 3 減塩しょうゆ (5 合成清酒 2.5 菜種油 1 人参 皮剥 5 キャベツ 20 マヨネーズパッ 10	チキン 30 ハンバーグ 3 牛乳 3 食塩 0.2 玉葱 30 人参 皮剥 3 鶏卵 2 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 有塩バター 3 上白糖 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 10	鶏ひき肉 30 パン粉 (乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.2 玉葱 30 人参 皮剥 3 鶏卵 2 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 有塩バター 3 上白糖 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 10	焼き魚 40 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩しょうゆ (2.5 バター 20 醤油炒め 30 ピーマン 10 減塩しょうゆ (2 無塩バター 1	えびバター焼 40 白こしょう 0.01 無塩バター 4 トマト 15 サラダ菜 5 マヨネーズパッ 10	茶碗蒸し 50 煮干しだし 50 かつおだし 50 きょうな 10 キャベツ 30 ミニトマト 15 マヨネーズパッ 10	尾付きえび 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 無塩バター 4 トマト 15 サラダ菜 5 マヨネーズパッ 10 鶏卵 50 煮干しだし 50 かつおだし 50 きょうな 10 キャベツ 30 ぎんなん ゆで 3 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.3 みりん風調味料 1		
	煮物	じゃが芋 60 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 15 菜種油 1 グリーンピース (3	炊き合わせ	なが芋 60 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	そぼろ 15 煮 50 じゃが芋 10 さやいんげん (10 煮干しだし 15 減塩しょうゆ (5 上白糖 1	鶏ひき肉 15 じゃが芋 50 さやいんげん (10 煮干しだし 15 減塩しょうゆ (5 上白糖 1	煮物	かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (10 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15	あちゃら漬	かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 真昆布 0.3 減塩しょうゆ (2 上白糖 3 穀物酢 5 煮干しだし 1	和え物	小松菜 30 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ (2 煮干しだし 2.5	もやし 40 のナムル	もやし 40 小松菜 10 人参 皮剥 5 生姜 2 いりごま 0.5 ごま油 2 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 穀物酢 2.5	
	酢の物	白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 食塩 0.2	浅漬	きゅうり 15 キャベツ 15 人参 皮剥 5 食塩 0.3	サラダ	キャベツ 50 人参 皮剥 5 マヨネーズ 8 レモン (果汁) 1.5 濃口醤油 1 白こしょう 0.01	中華風酢物	ブロッコリー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ (2.5	緑豆春雨 5 きくらげ (乾) 0.5 たけのこ 水煮 15 人参 皮剥 5 鶏卵 20 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 2 ごま油 1	海藻とワカメ	ライトツナ缶 (10 レタス 20 トマト 20 海藻サラダ 1 ごま油 2 減塩しょうゆ (2 穀物酢 5 上白糖 1 白こしょう 0.01	お浸し	白菜 50 減塩しょうゆ (2.5 かつお節 0.5	お浸し	白菜 50 減塩しょうゆ (2.5 かつお・昆布だ 5
	とろろ和え	かつとろろ昆布 0.5 なが芋 40 小葱 1 減塩しょうゆ (2.5	ゼリー	はちみつレモン 60	ソテー	レタス 30 玉葱 20 赤ピーマン 5 菜種油 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01					ソテー	玉葱 30 ほうれん草 20 菜種油 1			

献立表(週間)

軟菜食塩分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									食塩	0.2				
									白こしょう	0.01				
栄養価	1493 kcal	蛋白質 54.1 g	1542 kcal	蛋白質 58.1 g	1563 kcal	蛋白質 53.5 g	1541 kcal	蛋白質 54.3 g	1532 kcal	蛋白質 55.9 g	1430 kcal	蛋白質 54.0 g	1454 kcal	蛋白質 56.5 g
	脂質 41.7 g	炭水化 216.7 g	脂質 29.1 g	炭水化 256.5 g	脂質 35.3 g	炭水化 252.3 g	脂質 35.9 g	炭水化 244.2 g	脂質 37.7 g	炭水化 238.2 g	脂質 27.5 g	炭水化 236.0 g	脂質 35.7 g	炭水化 219.9 g
	塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.7 g		塩分 5.7 g		塩分 5.7 g		塩分 5.8 g		塩分 5.8 g	

献立表(週間)

軟菜食塩分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	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	
	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 20 大根 皮剥 50 しそ 0.5 減塩しょうゆ(2.5	野菜卵とじ	キャベツ 50 人参 皮剥 5 冷凍全卵 40 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30	小松菜 40 の炒煮 20 凍り豆腐 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	小松菜 40 赤ピーマン 20 凍り豆腐 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	焼き魚 40 あかうお・40g 40 食塩 0.2 しそ 1 いんげん(40 んソテ 1 ー	あかうお・40g 40 食塩 0.2 しそ 1 さやいんげん(40 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	切り干し大根 6 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 10	切り干し大根 6 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 10	豆腐の玉葱 50 野菜あんかけ 30 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 合成清酒 1 みりん風調味料 1	木綿豆腐 50 玉葱 30 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 合成清酒 1 みりん風調味料 1	野菜炒り卵 50 かつおだし 5 キャベツ 20 グリーンアスパ 10 人参 皮剥 10 食塩 0.5	冷凍全卵 50 かつおだし 5 キャベツ 20 グリーンアスパ 10 人参 皮剥 10 食塩 0.5	
	梅肉和え	キャベツ ゆで 40 人参 皮剥(ゆ 5 梅干し(調味漬 3 上白糖 0.5	二色浸し	もやし 40 ピーマン 10 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.5	茹で卵 25 の Mayo マヨネーズ 5 ネーズ パセリ 0.2 和え	鶏卵 25 マヨネーズ 5 パセリ 0.2	いんげん(40 んソテ 1 ー	人参 皮剥 5 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	納豆 40 挽きわり納豆 2 葱 2 減塩正油パック 5	挽きわり納豆 40 葱 2 減塩正油パック 5	きゅうり 30 きゅうり 30 肉和え 0.5 上白糖 0.2	きゅうり 30 梅干し(調味漬 2 みりん風調味料 0.5 上白糖 0.2	きゅうり 30 梅干し(調味漬 2 みりん風調味料 0.5 上白糖 0.2	チンゲン菜の炒め煮 40 チンゲンサイ 20 玉葱 20 赤ピーマン 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	チンゲン菜の炒め煮 40 チンゲンサイ 20 玉葱 20 赤ピーマン 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1
	のり佃煮	減塩あまのり佃煮 8	胡瓜の酢物	きゅうり 50 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 いりごま 0.5	みそ汁 20 玉葱 20 大根 葉 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	玉葱 20 大根 葉 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	人参 皮剥 5 カリフラワー 30 の醤油和え 2.5 上白糖 0.5	人参 皮剥 5 カリフラワー 30 の醤油和え 2.5 上白糖 0.5	サラダ 30 レタス 5 黄ピーマン 5 赤ピーマン 5 穀物酢 5 オリーブ油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01	レタス 5 黄ピーマン 5 赤ピーマン 5 穀物酢 5 オリーブ油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01	きゅうり 30 梅干し(調味漬 2 みりん風調味料 0.5 上白糖 0.2	きゅうり 30 梅干し(調味漬 2 みりん風調味料 0.5 上白糖 0.2	ねり梅 5 梅びしお 5	梅びしお 5	
	みそ汁	白菜 30 なす 10 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	大根 皮剥 30 貝割大根・芽 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	のり佃煮 8 煮	のり佃煮 8 煮	小松菜 20 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	小松菜 20 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 玉葱 20 もやし 10 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 玉葱 20 もやし 10 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	のり佃煮 8 みそ汁 5 白菜 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	のり佃煮 8 みそ汁 5 白菜 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ほうれん草 20 カットわかめ 0.5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ほうれん草 20 カットわかめ 0.5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	
	牛乳	牛乳 180	みそ汁	大根 皮剥 30 貝割大根・芽 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	みそ汁 20 玉葱 20 もやし 10 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 玉葱 20 もやし 10 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	
			ジョア	ジョア・プレー 125					牛乳 180	牛乳 180	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	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	そば	そば ゆで 180 葱 5	全粥	精白米 70	
			けの汁	大根 皮剥 50 人参 皮剥 20 さつま芋 50 いんげん ゆで 10 玉葱 20 葱 10 凍り豆腐 8 減塩みそ 10 煮干しだし 150	吉野鶏 60 若鶏もも 皮なし 5 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 片栗粉 1 サニーレタス 5 レモン 10	若鶏もも 皮なし 60 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 片栗粉 1 サニーレタス 5 レモン 10	シチュウ 20 若鶏もも 皮なし 40 じゃが芋 40 玉葱 40 人参 皮剥 20 有塩バター 3 薄力粉 1等 5 牛乳 1000ml 60 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 クリーム(植物 20 ブロッコリー 20	焼き魚 30 さけ・30g(骨 0.15 食塩 0.15 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	焼き魚 30 さけ・30g(骨 0.15 食塩 0.15 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	蒸し野菜 20 尾付きえび 3 無塩バター 20 さつま芋 30 キャベツ 30 玉葱 30 人参 皮剥 5 食塩 0.1	蒸し野菜 20 尾付きえび 3 無塩バター 20 さつま芋 30 キャベツ 30 玉葱 30 人参 皮剥 5 食塩 0.1	けんちん煮 50 木綿豆腐 50 大根 皮剥 30 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	けんちん煮 50 木綿豆腐 50 大根 皮剥 30 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1		
	豆腐グータン	木綿豆腐 50 ほうれん草 20 鶏ひき肉 20 ホールトマト 40 上白糖 1 コンソメ 0.3 食塩 0.1 プロセスチーズ 15 パン粉(乾燥) 3	焼き魚	まだら・40g(40 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	大根なます 40 はつかだいこん 5 きゅうり 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.3	大根 皮剥 40 はつかだいこん 5 きゅうり 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.3	なが芋 40 しそ 0.3 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	野菜サラダ 30 きゅうり 30 大根 皮剥 30 マヨネーズ 8	野菜サラダ 30 きゅうり 30 大根 皮剥 30 マヨネーズ 8	肉じゃが 40 じゃが芋 10 若鶏むね皮なし 10 玉葱 20 人参 皮剥 10 調合油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 小葱 1	肉じゃが 40 じゃが芋 10 若鶏むね皮なし 10 玉葱 20 人参 皮剥 10 調合油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 小葱 1	かぶ 皮剥 40 きゅうり 10 人参 皮剥 5	かぶ 皮剥 40 きゅうり 10 人参 皮剥 5		
	ポトフ	若鶏もも 皮なし 20 じゃが芋 60 人参 皮剥 20 コンソメ 0.5 パセリ(粉) 0.5	おかか和え	白菜 50 きゅうり 10 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.5	焼きかぼちゃ 40 西洋かぼちゃ 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 プロセスチーズ 5 パセリ(粉) 0.1	西洋かぼちゃ 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 プロセスチーズ 5 パセリ(粉) 0.1	長いも 40 サラダ 0.3 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	野菜サラダ 30 きゅうり 30 大根 皮剥 30 マヨネーズ 8	野菜サラダ 30 きゅうり 30 大根 皮剥 30 マヨネーズ 8	卵豆腐 25 あんかけ 25 減塩しょうゆ(2	卵豆腐 25 あんかけ 25 減塩しょうゆ(2	酢の物 40 かぶ 皮剥 40 きゅうり 10 人参 皮剥 5	酢の物 40 かぶ 皮剥 40 きゅうり 10 人参 皮剥 5		

献立表(週間)

軟菜食塩分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)		
昼	イタリ アンサ ラダ	カリフラワー きゅうり 玉葱 穀物酢 オリーブ油 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	40 20 10 5 3 2.5 0.01	果物	りんご	60	味噌浸 し	カットわかめ 白菜 葱 減塩みそ 上白糖	0.5 40 3 5 0.3	ソテー	ピーマン キャベツ 菜種油 食塩 白こしょう	10 30 1 0.3 0.01		生姜 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 片栗粉 貝割大根・芽	2 2.5 1 1 5	ゴマ和 え	小松菜 ゆで ごま 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	50 1 2.5 0.5	温野菜 サラダ	穀物酢 上白糖 食塩	5 3 0.2
	果物	キウイフルーツ	40				果物	ネーブル	60	果物	パインアップル	75	果物	りんご	60	果物	キウイフルーツ	40			
	ジュース	きになる野菜(125																			
夕	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70
	焼き魚 チリソ ース	まだら・40g 食塩 白こしょう ケチャップ 穀物酢 減塩しょうゆ(1 上白糖 合成清酒 ごま油 にんにく 生姜 片栗粉 サニーレタス	40 0.2 0.01 10 2.5 1 2 2.5 1 1 1 1 20 1 5	蒸し鶏 あんか け	若鶏もも 皮な 食塩 生姜 玉葱 ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(5 上白糖 煮干しだし 片栗粉	40 0.3 2 40 10 1 5 1 30 1	照焼魚	ぶり・40g(骨 減塩しょうゆ(5 上白糖 みりん風調味料 合成清酒 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 5 1 2.5 1 50 1 5	魚味噌 漬け焼 き	そい 60g(骨 淡色辛みそ みりん風調味料 上白糖 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 5 2.5 0.5 40 0.5 5	鶏つく ねあん かけ	鶏ひき肉 玉葱 生椎茸 鶏卵 パン粉(乾燥) 里芋 ホタテ貝柱 人参 皮剥 減塩しょうゆ(7.5 合成清酒 みりん風調味料 片栗粉 生姜	30 20 3 3 3 40 15 20 7.5 2.5 2.5 1 1	マヨネ ーズ焼	ささ身 マヨネーズ パセリ(粉 サニーレタス	40 10 0.1 5	ハンバ ーグ	合挽肉 玉葱 鶏卵 パン粉(乾燥) 牛乳 白こしょう ケチャップ ウスターソース キャベツ レッドキャベツ	40 20 3 1 3 0.01 5 2.5 25 5
	とびっ こと野 菜の和 え物	大根 皮剥 人参 皮剥 小葱 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 とびっこ	50 5 2 2.5 0.5 3	煮物	じゃが芋 人参 皮剥 ごま油 上白糖 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 みりん風調味料 グリーンピース	50 10 1 1 2.5 1 1 5	マカロ ニサラ ダ	マカロニ 乾 きゅうり ローズハム マヨネーズ 白こしょう	4 20 8 8 0.01	炒煮	大根 皮剥 凍り豆腐 菜種油 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 煮干しだし	40 3 1 2.5 0.5 10	大名和 え	白菜 削り節 減塩しょうゆ(2.5 鶏卵 食塩 菜種油	70 0.5 2.5 15 0.1 0.5	白和え	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(5 合成清酒 煮干しだし 鶏卵	60 10 10 5 15 25	リヤン パン	緑豆春雨 もやし しそ 穀物酢 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 ごま油 いりごま	5 30 1 2.5 1 0.5 1
	卵とじ	鶏卵 玉葱 葱 食塩 白こしょう	20 20 5 0.2 0.01	冷奴	木綿豆腐 小葱 減塩しょうゆ(2.5	25 5 2.5	マカロ ニサラ ダ	マカロニ 乾 きゅうり ローズハム マヨネーズ 白こしょう	4 20 8 8 0.01	里芋の 煮物	里芋 人参 皮剥 小葱 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 煮干しだし	30 10 2 2.5 0.5 10	ブロッ コリー サラダ	ブロッコリー 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう	60 5 3 2.5 0.01	ゼリー	はちみつレモン	60	南瓜の サラダ	西洋かぼちゃ きゅうり 玉葱 マヨネーズ	50 15 10 10
	杏仁フ ルーツ	杏仁フルーツ	60				絹さや とえの き茸の ソテー	さやえんどう えのき茸 無塩バター 食塩 白こしょう	20 20 1 0.3 0.01	煮浸し	きょうな 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料	50 2.5 2.5									
栄養 価	1479 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 34.8 g 炭水化 227.0 g 塩分 5.7 g	1510 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 24.4 g 炭水化 259.5 g 塩分 5.5 g	1532 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 38.6 g 炭水化 233.7 g 塩分 5.6 g	1517 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 34.3 g 炭水化 237.9 g 塩分 5.6 g	1559 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 37.9 g 炭水化 238.0 g 塩分 5.6 g	1463 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 23.2 g 炭水化 253.3 g 塩分 5.9 g	1564 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 38.7 g 炭水化 240.1 g 塩分 5.7 g														

献立表(週間)

軟菜食塩分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)
栄養 価	1日分 - 1535 kcal 蛋白質 56.6 g	1日分 - 1551 kcal 蛋白質 58.4 g	1日分 - 1549 kcal 蛋白質 53.1 g	1日分 - kcal 蛋白質 g	1日分 - kcal 蛋白質 g	1日分 - kcal 蛋白質 g	1日分 - kcal 蛋白質 g
	脂質 36.1 g 炭水化 242.4 g	脂質 29.7 g 炭水化 256.9 g	脂質 34.9 g 炭水化 248.9 g	脂質 g 炭水化 g	脂質 g 炭水化 g	脂質 g 炭水化 g	脂質 g 炭水化 g
	塩分 5.8 g	塩分 5.7 g	塩分 5.6 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g