軟菜食塩分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	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
	野菜ソテー	キャベツ	50	野菜卵炒め	鶏卵	25	卵とじ	鶏卵	25	蒸し豆腐	木綿豆腐	50	白菜の軟らか煮	白菜	100	野菜炒め煮	キャベツ	80	焼き魚	さけ・20ｇ（骨	20
		玉葱	20		ほうれん草	40		玉葱	30		削り節	1		人参　皮剥	10		ピーマン	10		食塩	0.1
		人参　皮剥	10		玉葱	60		さやいんげん（	15		減塩正油パック	5		さやえんどう	6		黄ピーマン	10		しそ	0.5
		菜種油	1		菜種油	1		減塩しょうゆ（	5					減塩しょうゆ（	2.5		人参　皮剥	10			
		食塩	0.3		食塩	0.3		上白糖	1	ほうれん草の炒煮	ほうれん草	50		上白糖	1		減塩しょうゆ（	5	切干大根煮	切干し大根	6
		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		みりん風調味料	2.5		人参　皮剥	10		煮干しだし	30		合成清酒	1		人参　皮剥	10
								煮干しだし	30		焼き竹輪	10					みりん風調味料	1		乾椎茸	0.5
	鶏肉照焼き	若鶏もも　皮な	30	五目ひじき	ひじき	6					菜種油	1	温泉卵	温泉卵	50					さやいんげん（	10
		減塩しょうゆ（	2.5		人参　皮剥	10	チンゲン菜の炒め煮	はんぺん	10		減塩しょうゆ（	2.5		温泉卵のたれ	4	おからの炒り煮	おから（新製法	20		減塩しょうゆ（	2.5
		上白糖	1.5		凍り豆腐	1		チンゲンサイ	40		上白糖	1					ひじき	0.2		上白糖	1
		ブロッコリー	30		菜種油	1		人参　皮剥	10				切り干し大根の和え物	切干し大根	6		乾椎茸	0.3		煮干しだし	15
					減塩しょうゆ（	2.5		菜種油	1	みそ汁	白菜	30		人参　皮剥	5		人参　皮剥	5			
	たいみそ	たいみそ	10		上白糖	1		減塩しょうゆ（	2.5		棒麸	2		しそ	0.3		葱	5	みそ汁	白菜	30
					煮干しだし	10		上白糖	1		淡色辛みそ	10		減塩しょうゆ（	2.5		調合油	2		淡色辛みそ	10
								ごま	1		煮干しだし	150					濃口醤油	3		煮干しだし	150
	みそ汁	小松菜	20	佃煮	減塩あまのり佃	8							みそ汁	もやし	30		上白糖	1			
		もやし	20				のり佃煮	減塩あまのり佃	8	漬物	なす　しば漬	10		小葱	2		みりん風調味料	1	おかか和え	きゅうり	20
		淡色辛みそ	10	みそ汁	キャベツ	30								淡色辛みそ	10		煮干しだし	10		濃口醤油	1
		煮干しだし	150		葱	5				牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150					上白糖	0.2
					淡色辛みそ	10	みそ汁	小松菜	30							みそ汁	大根　葉	20		削り節	0.1
	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10				牛乳	牛乳	180		大根　皮剥	10			
								煮干しだし	150								淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180
				牛乳	牛乳	180											煮干しだし	150			
							牛乳	牛乳	180												
																のり佃煮	減塩あまのり佃	8			
																ジョア	ジョア・ストロ	125			
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	パン	南瓜パン40ｇ	40	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70
														ロールパン	30						
	魚の生姜焼き	さわら・40ｇ（	40	魚みそ煮	さば・30ｇ（骨	30	えびバター焼き	尾付きえび	20	蒸し魚のあんかけ	まだら・60ｇ（	60				焼き魚と野菜ソテー	そい　40ｇ（骨	40	肉鍋	若鶏もも　皮な	40
		食塩	0.2		生姜	3		玉葱	20		生姜	3	マカロニグラタン	マカロニ　乾	10		玉葱	40		玉葱	40
		減塩しょうゆ（	5		減塩みそ	10		人参　皮剥	20		貝割大根・芽	10		若鶏もも　皮な	20		人参　皮剥	10		人参　皮剥	20
		合成清酒	5		上白糖	2		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ（	5		玉葱	20		さやえんどう	5		白菜	60
		生姜	3		合成清酒	2.5		無塩バター	1		上白糖	1		マッシュルーム	10		無塩バター	1		葱	15
		サニーレタス	3		みりん風調味料	2.5					片栗粉	1		無塩バター	3		減塩しょうゆ（	2.5		減塩しょうゆ（	10
		レモン	10		大根　皮剥	40	おろし	大根　皮剥	50		煮干しだし	30		薄力粉　１等	8		上白糖	0.5		上白糖	1
					さやえんどう	4		生姜	3					牛乳　1000ｍｌ	80		みりん風調味料	1.25		煮干しだし	30
	炒煮	小松菜	50					減塩正油パック	5	炊合せ	大根　皮剥	40		食塩	0.3		合成清酒	1.25		みりん風調味料	2.5
		菜種油	1	煮物	里芋	30					鶏卵	25		パン粉（乾燥）	0.5						
		減塩しょうゆ（	5		焼き豆腐	40	煮物	かぶ　皮剥	60		人参　皮剥	15		パルメザンチー	0.5	イカの酢みそ和え	するめいか	10	中華風サラダ	もやし	30
		上白糖	1		人参　皮剥	10		人参　皮剥	15		減塩しょうゆ（	5		パセリ（粉	0.2		葱（ゆで）	40		きゅうり	10
					減塩しょうゆ（	5		減塩しょうゆ（	5		上白糖	1					減塩みそ	5		かにかま	5
	冷奴	木綿豆腐	25		上白糖	1		上白糖	0.5		煮干しだし	15	千切り野菜サラダ	大根　皮剥	30		上白糖	3		カットわかめ	0.5
		かつお節	0.5		煮干しだし	15		みりん風調味料	1					きゅうり	20		穀物酢	3		減塩しょうゆ（	2.5
		小葱	1		グリンピース	3		さやえんどう	4	長いもの酢の	なが芋	50		きょうな	10					穀物酢	5
		減塩正油パック	5								きゅうり	10		ミニトマト	15	野菜サ	ブロッコリー	60		上白糖	3

軟菜食塩分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)	
昼				スパゲ	スパゲティ　乾	6	和え物	ほうれん草	50	物	穀物酢	5		減塩しょうゆ（	2.5	ラダ	人参　皮剥（ゆ	5		ごま油	1
	果物	バナナ	100	ティサ	きゅうり	20		削り節	0.2		上白糖	3		穀物酢	5		マヨネーズパッ	10		いりごま	0.5
				ラダ	ロースハム	5		減塩しょうゆ（	2.5		食塩	0.2		調合油	3						
					マヨネーズ	8								白こしょう	0.01	卵豆腐	鶏卵	20	長芋の	ながいも	60
					白こしょう	0.01	漬物	桜大根	10	磯和え	もやし　ゆで	40		かつお缶詰（油	15		煮干しだし	20	ｵｲｽﾀｰ	大根　葉	10
											人参　皮剥	5					食塩	0.2	炒め	無塩バター	3
				もずく	もずく	50	果物	バレンシアオレ	40		焼きのり	0.3	ソテー	小松菜	30		小葱	2		合成清酒	2
				酢	生姜	3		キウイフルーツ	40		減塩しょうゆ（	2.5		人参　皮剥	10					かき油	2
					穀物酢	5								菜種油	1	果物	りんご	60		食塩	0.2
					食塩	0.2	粕煮	若鶏むね　皮な	10	果物	ぶどう	60		食塩	0.3						
					上白糖	3		じゃが芋	20					白こしょう	0.01				ほうれ	ほうれん草	40
								大根　皮剥	10										ん草の	減塩みそ	2.5
				果物	パインアップル	75		人参　皮剥	10				果物	バナナ	100				味噌和	上白糖	0.5
								生椎茸	5										え	かつお・昆布だ	2
								油揚げ	5												
								小葱	3										果物	ネーブル	60
								酒かす	10												
								減塩みそ	5												
								かつお・昆布だ	15												
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
	チキン	若鶏もも　皮な	40	鶏肉の	若鶏もも　皮な	30	肉団子	鶏ひき肉	30	鶏肉ケ	若鶏もも　皮な	40	焼き魚	ほっけ・40ｇ（	40	揚げ鶏	若鶏もも　皮な	40	蒸し帆	ホタテ貝柱	60
	ソテー	食塩	0.2	おろし	食塩	0.15	の甘酢	玉葱	30	チャッ	玉葱	40		レモン	8	ネギソ	減塩しょうゆ（	2.5	立のバ	ブロッコリー	30
		白こしょう	0.01	あん	白こしょう	0.01	あんか	鶏卵	3	プ煮	人参　皮剥	10		サラダ菜	6	ース	合成清酒	2.5	ター醤	赤ピーマン	10
		菜種油	2		合成清酒	1	け	食塩	0.1		食塩	0.2		減塩正油パック	5		鶏卵	3	油	黄ピーマン	10
		パセリ	1.5		薄力粉　１等	2		白こしょう	0.01		ケチャップ	10					薄力粉　１等	5		有塩バター	3
		レタス	5		ごま油	2		薄力粉　１等	3		ウスターソース	2.5	長芋の	ながいも	50		菜種油	6		濃口醤油	5
		マヨネーズ	10		大根　皮剥	50		玉葱	50		クリーム（植物	5	煮物	減塩しょうゆ（	2.5		いりごま	1			
					小松菜	10		人参　皮剥	20		グリーンアスパ	15		上白糖	0.5		葱	10	南瓜の	かぼちゃ	60
	野菜サ	キャベツ　ゆで	50		人参　皮剥	10		乾椎茸	1		黄ピーマン	10		煮干しだし	15		減塩しょうゆ（	5	コンソ	玉葱	20
	ラダ	ミニトマト	15		葱	5		菜種油	1								上白糖	1	メ煮	コンソメ	0.5
		鶏卵	25		生姜	1		減塩しょうゆ（	5	酢のも	かぶ　皮剥	50	チンゲ	チンゲンサイ	50		合成清酒	3		食塩	0.2
		穀物酢	5		減塩しょうゆ（	5		上白糖	1	の	赤ピーマン	10	ン菜ゴ	減塩しょうゆ（	2.5		ごま油	1			
		調合油	3		上白糖	1		片栗粉	1		食塩	0.2	マ和え	上白糖	0.5		さやいんげん（	20	ピーナ	キャベツ	50
		減塩しょうゆ（	2.5		みりん風調味料	2.5		穀物酢	5		上白糖	3		ごま	1				ツ和え	ピーマン	5
		白こしょう	0.01		合成清酒	1		小葱	5		穀物酢	5				炊き合	大根　皮剥	40		ピーナッツバタ	5
		ケチャップ	2		片栗粉	1							酢みそ	むきあさり	10	わせ	人参　皮剥	15		減塩しょうゆ（	5
							磯辺和	白菜	60	温野菜	スナップえんど	30	添え	カットわかめ	0.5		減塩しょうゆ（	5		上白糖	0.5
	煮物	里芋	60	大豆の	だいず水煮缶詰	15	え	減塩しょうゆ（	2.5	ｻﾗﾀﾞｺﾞ	人参　皮剥	8		葱	40		上白糖	1			
		人参　皮剥	10	ケチャ	玉葱	20		焼きのり	0.2	ﾏﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	カリフラワー	30		穀物酢	2.5		煮干しだし	15	ソテー	チンゲンサイ	30
		減塩しょうゆ（	5	ップ煮	人参　皮剥	10					マヨネーズ	15		減塩みそ	3		さやえんどう	4		人参　皮剥	10
		上白糖	1		菜種油	1	煮物	西洋かぼちゃ	40		上白糖	1		上白糖	3					菜種油	2
		煮干しだし	15		ケチャップ	10		さやえんどう	5		いりごま	1				ポテト	じゃが芋	50		食塩	0.2
		さやえんどう	5					減塩しょうゆ（	5							サラダ	きゅうり	10			
				カリフ	カリフラワー	40		上白糖	0.5	ソテー	ほうれん草	20					人参　皮剥	5			
	大根の	大根　皮剥	60	ラワー	人参　皮剥	10					玉葱	30					マヨネーズ	8			
	味噌煮	大根　葉	20	甘酢漬	淡口醤油	0.5	なすの	さやいんげん（	20		菜種油	1					食塩	0.2			
		減塩みそ	8	け	穀物酢	5	味噌煮	なす	50		食塩	0.2					白こしょう	0.01			
		上白糖	2		上白糖	3		減塩みそ	5		白こしょう	0.01					ミニトマト	15			

軟菜食塩分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)
夕	煮干しだし 5	ゆず（果皮） 1 ゼリー 青りんごゼリー 60	上白糖 1 煮干しだし 10			サラダ菜 5 とろろ和え ｶｯﾄとろろ昆布 1 きゅうり 40 減塩しょうゆ（ 5 穀物酢 2.5	
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1547 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 36.6 g 炭水化 241.0 g 塩分 5.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1588 kcal 蛋白質 52.0 g 脂質 35.3 g 炭水化 261.0 g 塩分 5.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1444 kcal 蛋白質 52.6 g 脂質 23.0 g 炭水化 251.8 g 塩分 5.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1502 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 33.0 g 炭水化 237.5 g 塩分 5.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1508 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 38.4 g 炭水化 229.2 g 塩分 5.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1535 kcal 蛋白質 51.0 g 脂質 34.3 g 炭水化 249.7 g 塩分 5.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1422 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 24.3 g 炭水化 238.6 g 塩分 5.7 g

軟菜食塩分6ｇ

献立表(週間)

	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	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
	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	50	鶏ささみの味噌焼き	ささ身	20	オイスターソース炒め	鶏ひき肉	30	豆腐ともやしのソテー	焼き豆腐	25	スクランブルエッグ	冷凍全卵	50	白菜のスープ煮	白菜	70	卵豆腐あんかけ	冷凍全卵	20
		ほうれん草	10		合成清酒	0.5		キャベツ	50		もやし	30		牛乳	10		木綿豆腐	25		煮干しだし	20
		人参　皮剥	10		淡色辛みそ	1		人参　皮剥	10		人参　皮剥	10		無塩バター	1		さやえんどう	5		減塩しょうゆ（	2.5
		玉葱	40		みりん風調味料	0.5		ピーマン	10		ピーマン	10		食塩	0.2		コンソメ	0.5		生姜	2
		減塩しょうゆ（	2.5		濃口醤油	0.5		ごま油	1		菜種油	2		白こしょう	0.01		食塩	0.2		減塩しょうゆ（	2.5
		上白糖	1		ブロッコリー	40		かき油	3		中華味	0.5		パセリ	0.5		片栗粉	1		上白糖	1
		みりん風調味料	1		マヨネーズ	10		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ（	5								片栗粉	1
		煮干しだし	30								上白糖	1	きんぴら風	大根　皮剥	40	焼き魚	ほっけ・20ｇ（	20		貝割大根・芽	5
				豆腐の五目煮	木綿豆腐	25	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー	40					人参　皮剥	10		食塩	0.1			
	塩たらこ	たらこ	10		人参　皮剥	10		玉葱	10	煮物	焼き竹輪	10		いんげん　ゆで	8		しそ	0.5	ひじきの炒め煮	ひじき	4
		しそ	0.5		大根　皮剥	30		マヨネーズパッ	10		キャベツ	40		減塩しょうゆ（	2.5					人参　皮剥	10
					さやいんげん（	10					減塩しょうゆ（	2.5		上白糖	1	漬物	パリッコ	10		さつま揚げ	5
	ごま和え	白菜	50		減塩しょうゆ（	2.5					上白糖	1								グリンピース	3
		いりごま	1		上白糖	1	たいみそ	たいみそ	10				もずくの酢物	もずく	50	みそ汁	もやし	20		菜種油	1
		減塩しょうゆ（	2.5		片栗粉	1				ゆかり和え	白菜（ゆで）	30		穀物酢	5		玉葱	10		減塩しょうゆ（	2.5
		上白糖	0.5								食塩	0.1		上白糖	3		淡色辛みそ	10		上白糖	1
				のり佃煮	減塩あまのり佃	8	みそ汁	木綿豆腐	30		ゆかり	0.3		減塩しょうゆ（	2.5		煮干しだし	150			
	みそ汁	チンゲンサイ	20					小松菜	10										たいみそ	たいみそ	8
		なす	20					淡色辛みそ	10	みそ汁	棒麩	2	みそ汁	葉大根・葉、生	20	ジョア	ジョア・プレー	125			
		淡色辛みそ	10	みそ汁	キャベツ	20		煮干しだし	150		小葱	2		人参　皮剥	5						
		煮干しだし	150		人参　皮剥	10					淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10				みそ汁	大根　葉	20
					淡色辛みそ	10	ジョア	ジョア・ストロ	125		煮干しだし	150		煮干しだし	150					棒麩	1
	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150														淡色辛みそ	10
										牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180					煮干しだし	150
				牛乳	牛乳	180															
																			牛乳	牛乳	180
昼	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	鶏塩そうめん	そうめん　ゆで	200	全粥	精白米	70	ハンバーガー	バンズパン50ｇ	50	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70
								若鶏もも　皮な	20					合挽肉	40						
	シチュー	若鶏もも　皮な	20	魚塩麹焼き	あかうお・60ｇ	60		食塩	0.5	鯖の生姜煮	さば・30ｇ（骨	30		玉葱	40	魚のトマトソース煮	さば・40ｇ	40	ハニーマスタードチキン	若鶏もも　皮な	50
		玉葱	40		塩こうじ	3		鶏ガラスープ	0.15		上白糖	1.5		人参　皮剥	8		ケチャップ	5		オレンジ（濃縮	10
		人参　皮剥	20		合成清酒	3		かつお・昆布だ	150		みりん風調味料	3		鶏卵	5		コンソメ	0.2		減塩しょうゆ（	5
		無塩バター	3		しそ	0.5		淡口醤油	0.5		減塩しょうゆ（	5		パン粉（乾燥）	5		上白糖	1		生姜	1
		薄力粉　１等	5		トマト	20		小葱	5		合成清酒	1		白こしょう	0.01		玉葱	20		オレンジ（濃縮	20
		牛乳	40								生姜	3		菜種油	1		トマト	30		減塩しょうゆ（	5
		コンソメ	0.5	大根なます	大根　皮剥	50	魚パン粉焼き	まだら・30ｇ（	30					ケチャップ	8		ケチャップ	5		上白糖	3
		食塩	1		人参　皮剥	10		白こしょう	0.01	かぶの酢の物	かぶ　皮剥	60		キャベツ	20		白こしょう	0.01		穀物酢	3
		白こしょう	0.01		穀物酢	5		パン粉（乾燥）	3		刻み昆布	0.5		サラダ菜	3		コンソメ	0.5		はちみつ	3
		クリーム（植物	10		上白糖	3		菜種油	1		食塩	0.2					ブロッコリー	40		粒入りマスター	3
					食塩	0.2		キャベツ　ゆで	20		穀物酢	5	マッシュポテト	じゃが芋	60					サニーレタス	5
	サラダ	キャベツ　ゆで	40		いりごま	0.5		人参　皮剥（ゆ	5		上白糖	2.5		豆乳	10	マセドアンサラダ	さつま芋	30			
		ミニトマト	15					ソースパック	5		いりごま	0.5		食塩	0.3		きゅうり（皮な	20	サラダ	レタス	10
		ブロッコリー	20	ビーフンソテー	ビーフン	5											人参　皮剥	10		きゅうり	30
		鶏卵	25		玉葱	40	さつま芋の金平	さつま芋	50	茶碗蒸し	ぎんなん	10	野菜サラダ	レタス	30		マヨネーズ	8		人参　皮剥	5
		穀物酢	5		ピーマン	8		人参　皮剥	15		若鶏むね　皮な	10		きゅうり	15		食塩	0.3		ロースハム	5
		調合油	3		菜種油	1		菜種油	2		乾椎茸	0.3		ミニトマト	15					マヨネーズパッ	10
		減塩しょうゆ（	2.5		食塩	0.3		減塩しょうゆ（	4		ほうれん草	30		鶏卵	25	なめ茸あえ	キャベツ	40			
		白こしょう	0.01		黒こしょう	0.01		みりん風調味料	2		鶏卵	50		穀物酢	5		するめいか	10	ソテー	グリーンアスパ	30

軟菜食塩分6ｇ

献立表(週間)

	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						上白糖 2		かつお・昆布だ 100		調合油 3		えのき茸（味付 10		葱 5
	蒸し南瓜	かぼちゃ 60	二色浸し	白菜 30		いりごま 0.5		合成清酒 2.5		食塩 0.2				コンソメ 0.2
		食塩 0.1		小松菜 30				みりん風調味料 2.5		白こしょう 0.01	卵とじ	鶏卵 20		食塩 0.1
		パセリ（粉 0.1		減塩しょうゆ（ 5	果物	りんご 60		淡口醤油 2.5				人参　皮剥 10		白こしょう 0.01
				みりん風調味料 1				食塩 0.5	野菜ジュース	きになる野菜（ 125		生椎茸 10		
	果物	ぶどう 60										小葱 5	チョコプリン	ハートのプリン 40
			果物	キウイフルーツ 40			果物	いちご 20				菜種油 1		
								ぶどう 20	果物	バレンシアオレ 75		食塩 0.2		
												白こしょう 0.01		
											果物	キウイフルーツ 50		
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
	煮魚	まこがれい・40 40	鶏肉卵とじ	若鶏もも　皮な 30	すき焼き	若鶏もも　皮な 20	鶏肉ごま焼き	若鶏もも　皮な 30	照焼魚	まだら・40ｇ（ 40	鶏肉あんかけ	若鶏もも　皮な 30	焼魚	さけ・40ｇ（骨 40
		生姜 2		玉葱 50		焼き豆腐 30		生姜 1.5		減塩しょうゆ（ 2.5		玉葱 30		大根　皮剥 40
		減塩しょうゆ（ 7.5		上白糖 1		白菜 40		無塩バター 1		上白糖 0.5		人参　皮剥 20		しそ 1
		上白糖 1.5		みりん風調味料 2.5		葱 15		減塩しょうゆ（ 2.5		みりん風調味料 1.3		ピーマン 10		減塩しょうゆ（ 2.5
		合成清酒 2.5		減塩しょうゆ（ 7.5		人参　皮剥 8		みりん風調味料 1.25		合成清酒 0.5		上白糖 2		
		人参　皮剥 15		煮干しだし 30		菜種油 3		いりごま 1		大根　皮剥 40		濃口醤油 5	麻婆豆腐	木綿豆腐 30
		小松菜 50		鶏卵 50		減塩しょうゆ（ 10		調合油 0.5		しそ 1		片栗粉 1		鶏ひき肉 20
						上白糖 2		ブロッコリー 20		減塩正油パック 5				玉葱 50
	甘味噌かけ	里芋 60	焼き茄子	なす 60		みりん風調味料 2.5		カリフラワー 20			ジャーマンポテト	じゃが芋 40		葱 10
		凍り豆腐 4		削り節 0.2		合成清酒 2.5			さつま芋の甘煮	さつま芋 45		玉葱 20		にんにく 0.5
		さやえんどう 4		減塩正油パック 5			大根の煮物	大根　皮剥 50		上白糖 5		無塩バター 2		生姜 3
		減塩みそ 5			里芋田楽	里芋 60		人参　皮剥 10		食塩 0.1		食塩 0.2		減塩しょうゆ（ 5
		上白糖 1	野菜サラダ	きゅうり 25		さやえんどう 6		さやいんげん（ 10				白こしょう 0.01		減塩みそ 2
		みりん風調味料 1		はつかだいこん 5		減塩みそ 6		減塩しょうゆ（ 2.5	もやしの和え物	もやし 60		パセリ 0.5		上白糖 1
				レタス 20		上白糖 1		上白糖 1		きゅうり 5				合成清酒 2.5
	胡瓜の和え物	きゅうり（皮な 30		穀物酢 5		みりん風調味料 2.5		かつお・昆布だ 20		人参　皮剥 5	湯葉と小松菜のお浸し	湯葉 10		鶏ガラスープ 0.25
		大根　皮剥 20		調合油 3						減塩しょうゆ（ 5		小松菜　ゆで 50		中華味 0.5
		減塩しょうゆ（ 2.5		減塩しょうゆ（ 2.5	胡瓜の辛し和え	きゅうり 40	春雨サラダ	緑豆春雨 6		かつお節 0.3		減塩しょうゆ（ 2.5		ごま油 1
		上白糖 0.5		白こしょう 0.01		減塩しょうゆ（ 2.5		きゅうり 20				みりん風調味料 1		片栗粉 1
						粉辛子 0.2		人参　皮剥 5	豆腐生姜あんかけ	木綿豆腐 50		削り節 0.2		
	含め煮	凍り豆腐 4	煮物	西洋かぼちゃ（ 50				ロースハム 5		乾椎茸 0.5			あちゃら漬け	大根　皮剥 50
		玉葱 20		減塩しょうゆ（ 2.5	もやしのおかかあえ	もやし 30		マヨネーズ 10		生姜 5	酢の物	カットわかめ 0.5		食塩 0.2
		貝割大根（ゆで 0.5		上白糖 1		さやえんどう 4				かつお・昆布だ 15		玉葱 20		穀物酢 5
		減塩しょうゆ（ 2.5		煮干しだし 10		削り節 0.5	芋マッシュ	じゃが芋 50		減塩しょうゆ（ 5		葱 5		上白糖 3
		上白糖 0.5				減塩しょうゆ（ 2.5		食塩 0.1		片栗粉 1		穀物酢 5		
		煮干しだし 15						無塩バター 3				減塩しょうゆ（ 2.5	ソテー	キャベツ 30
								牛乳 5				上白糖 3		葱 10
								白こしょう 0.01						食塩 0.2
								パセリ 0.5						調合油 1
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1485 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 31.6 g 炭水化 237.7 g 塩分 5.7 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1501 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 32.2 g 炭水化 235.6 g 塩分 5.6 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1499 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 27.9 g 炭水化 250.5 g 塩分 5.7 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1521 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 38.7 g 炭水化 230.0 g 塩分 5.7 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1491 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 36.7 g 炭水化 226.8 g 塩分 5.8 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1470 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 26.9 g 炭水化 245.8 g 塩分 5.9 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1499 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 35.0 g 炭水化 232.1 g 塩分 5.7 g	

軟菜食塩分6ｇ

献立表(週間)

	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	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
	ツナと	冷凍全卵	25	卵とじ	冷凍全卵	50	アスパ	グリーンアスパ	40	中華炒	ほうれん草	50	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
	玉葱の	ライトツナ缶（	20		玉葱	30	ラのソ	赤ピーマン	5	め	玉葱	40		大根　皮剥	40	とじ	人参　皮剥	10	焼き	減塩しょうゆ（	2.5
	炒め物	玉葱	20		さやいんげん（	15	テー	無塩バター	1		人参　皮剥	10		しそ	1		さやいんげん（	10		上白糖	0.5
		赤ピーマン	5		減塩しょうゆ（	5		食塩	0.2		菜種油	1		減塩しょうゆ（	2.5		かつおだし	20		みりん風調味料	1
		グリンピース	3		上白糖	1		白こしょう	0.01		中華味	0.5					食塩	0.8		ブロッコリー	20
		菜種油	2		みりん風調味料	2.5					減塩しょうゆ（	2.5	野菜ソ	キャベツ	60		冷凍全卵	50		カリフラワー	20
		中華味	0.5		煮干しだし	30	焼き魚	そい　40ｇ（骨	40		上白糖	0.5	テー	きょうな	10					マヨネーズパッ	10
		食塩	0.3					しそ	1					菜種油	1	和え物	きゅうり	30			
		白こしょう	0.01	チンゲ	はんぺん	10				納豆	納豆	40		食塩	0.3		カットわかめ	0.5	もやし	もやし	50
				ン菜の	チンゲンサイ	40	おかか	大根　皮剥	20		葱	2		白こしょう	0.01		めんつゆ（スト	1	の炒煮	人参　皮剥	10
	ｶﾘﾌﾗﾜｰ	カリフラワー	50	炒め煮	人参　皮剥	10	和え	キャベツ	20		減塩正油パック	5					マヨネーズ	5		凍り豆腐	1
	の和え	人参　皮剥	10		菜種油	1		食塩	0.1				梅肉和	白菜	40					菜種油	1
	物	減塩しょうゆ（	2.5		減塩しょうゆ（	2.5		穀物酢	2	きゅう	きゅうり	40	え	梅干し（調味漬	5	切り干	切干し大根	4		減塩しょうゆ（	2.5
		上白糖	1		上白糖	1		濃口醤油	1	りの酢	人参　皮剥	5		みりん風調味料	2.5	し大根	油揚げ	5		上白糖	0.5
					ごま	1		上白糖	0.5	の物	穀物酢	5				の炒め	菜種油	1			
	のり佃	減塩あまのり佃	8					削り節	0.3		上白糖	3	みそ汁	ほうれん草	30	煮	減塩しょうゆ（	5	白菜の	白菜（ゆで）	50
	煮			のり佃	減塩あまのり佃	8					減塩しょうゆ（	2.5		葱	5		上白糖	1	香味和	しそ	0.5
				煮			みそ汁	ほうれん草	20					淡色辛みそ	10		煮干しだし	15	え	ゆかり	0.5
	みそ汁	白菜	20					もやし	20	みそ汁	大根　葉	20		煮干しだし	150						
		木綿豆腐	30	みそ汁	小松菜	30		淡色辛みそ	10		キャベツ	20				みそ汁	玉葱	20	みそ汁	いわのり	2
		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		さやえんどう	5		小葱	2
		煮干しだし	150		煮干しだし	150					煮干しだし	150					淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10
							ジョア	ジョア・ストロ	125								煮干しだし	150		煮干しだし	150
	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
昼	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	パン	胚芽ロール	48	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70
								鶏卵	25					ホテルブレッド	40						
	魚の香	まだら・40ｇ（	40	魚三五	ほっけ（三五八	40		ほうれん草	25	鶏肉の	若鶏もも　皮な	40				魚バタ	まだら・40ｇ（	40	豆腐海	木綿豆腐	50
	草焼き	白こしょう	0.01	八焼き	大根　皮剥	40		葱	5	あんか	片栗粉	1	スープ	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
		パン粉（乾燥）	1		しそ	1		かつお・昆布だ	170	け	菜種油	1	煮	じゃが芋	60		無塩バター	4	かけ	むきエビ	10
		タイム	0.1		減塩正油パック	5		めんみ　1.8L	10		玉葱	50		ブロッコリー	30		もやし	30		玉葱	30
		パセリ	0.1								もやし	20		キャベツ	20		ピーマン	5		人参　皮剥	10
		無塩バター	3	野菜ソ	キャベツ	50	煮奴	木綿豆腐	50		人参　皮剥	5		人参　皮剥	20		菜種油	2		ピーマン	10
		オリーブ油	3	テー	ピーマン	5		濃口醤油	3		減塩しょうゆ（	7.5		コンソメ	0.5		食塩	0.2		中華味	0.5
		サニーレタス	3		人参　皮剥	5		みりん風調味料	2		上白糖	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.03		食塩	0.3
		レモン	10		菜種油	1		煮干しだし	30		合成清酒	2.5								白こしょう	0.01
		ソースパック	5		食塩	0.3		生姜	3		みりん風調味料	2.5	ピーマ	赤ピーマン	20					片栗粉	1
					白こしょう	0.01		小葱	2		かつお・昆布だ	30	ンソテ	黄ピーマン	20	酢の物	なが芋	60			
	炊合せ	大根　皮剥	30								片栗粉	1	ー	ピーマン	20		きゅうり	5			
		里芋	20	和え物	きゅうり	20	レモン	さつま芋（皮な	80		糸みつば	5		オリーブ油	1		上白糖	3	鶏肉と	若鶏むね皮なし	20
		人参　皮剥	10		春雨	3	煮	上白糖	5					食塩	0.3		穀物酢	2.5	大根の	大根　皮剥	30
		減塩しょうゆ（	5		かにかま	5		レモン（果汁）	3	煮物	大根　皮剥	40		白こしょう	0.01		食塩	0.2	煮物	人参　皮剥	20
		上白糖	1		減塩しょうゆ（	2.5					人参　皮剥	15								菜種油	1
		合成清酒	2.5		上白糖	0.5	和え物	さやいんげん（	40		さやいんげん（	15	サラダ	レタス	30	なす味	なす	40		減塩しょうゆ（	5
		煮干しだし	15		ごま油	0.5		人参　皮剥	5		減塩しょうゆ（	5		人参　皮剥	5	噌炒め	玉葱	20		上白糖	1
								濃口醤油	2.5		上白糖	1		ﾉﾝｵｲﾙｻｳｻﾞﾝﾊﾟｯｸ	10		人参　皮剥	5		みりん風調味料	2.5
								上白糖	0.5		煮干しだし	15					乾椎茸	0.3		煮干しだし	15
	キャベ	キャベツ	40	バター	ホタテ貝柱	30											菜種油	3		さやえんどう	4

軟菜食塩分6ｇ

献立表(週間)

	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	ツサラダ	きゅうり 5	焼き	食塩 0.2					ヨーグルト	低脂肪ヨーグル 100		減塩みそ 4		
		人参　皮剥 3		小葱 3	果物	ネーブル 75	お浸し	白菜（ゆで） 50				上白糖 2	ゴマ和え	小松菜　ゆで 50
		マヨネーズ 8		無塩バター 3				減塩しょうゆ（ 2.5						減塩しょうゆ（ 2.5
		ケチャップ 2						削り節 0.3	果物	キウイフルーツ 40	煮物	凍り豆腐 8		上白糖 0.5
			果物	パインアップル 75								減塩しょうゆ（ 2.5		ごま 0.5
	お浸し	ほうれん草 40					果物	バナナ 100				上白糖 1		
		減塩しょうゆ（ 5										かつお・昆布だ 10	味噌炒め	さやいんげん（ 30
							ヨーグルト	低脂肪ヨーグル 100				小葱 5		玉葱 30
	果物	ぶどう 60												人参　皮剥 10
											果物	パインアップル 75		無塩バター 3
														減塩みそ 4
													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
	鶏生姜焼き	若鶏もも　皮な 40	肉団子の甘酢あんかけ	鶏ひき肉 40	チキンソテー	若鶏もも　皮な 40	海鮮炒め	するめいか 10	すき焼き	若鶏もも　皮な 30	鶏肉の香味だれ	若鶏もも　皮な 40	塩焼き	そい　30ｇ（骨 30
		減塩しょうゆ（ 5		玉葱 30		食塩 0.2		尾なしえび 10		焼き豆腐 25		白こしょう 0.01		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 10		白菜 60		薄力粉　１等 3		しそ 1
		合成清酒 2.5		食塩 0.1		菜種油 2		若鶏むね皮なし 10		葱 15		ごま油 3		減塩正油パック 5
		生姜 3		白こしょう 0.01		キャベツ 30		さやいんげん（ 10		人参　皮剥 8		上白糖 1		
		菜種油 2		薄力粉　１等 3		トマト 15		玉葱 40		生椎茸 10		減塩しょうゆ（ 5	みそおでん	大根　皮剥 40
		ブロッコリー 40		玉葱 50		マヨネーズパッ 10		きくらげ（乾） 1		菜種油 3		穀物酢 2.5		鶏卵 25
		鶏卵 25		人参　皮剥 20				人参　皮剥 10		減塩しょうゆ（ 7.5		みりん風調味料 2.5		人参　皮剥 15
		減塩正油パック 5		乾椎茸 1	とびっこ和え	大根　皮剥 40		グリンピース 3		上白糖 2		葱 5		さやいんげん（ 20
				菜種油 1		人参　皮剥 3		菜種油 3		みりん風調味料 2.5		生姜 2		減塩みそ 5
	じゃが芋炒煮	じゃが芋 50		減塩しょうゆ（ 5		小松菜 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
		減塩しょうゆ（ 2.5		上白糖 1		減塩しょうゆ（ 2.5		中華味 0.5				サラダ菜 5		上白糖 1
		上白糖 0.5		片栗粉 1		上白糖 0.5		白こしょう 0.01	里芋田楽	里芋 60				みりん風調味料 2.5
				穀物酢 5		とびっこ 5		上白糖 1		さやえんどう 6	炊き合わせ	じゃが芋 40		
	おろし和え	大根　皮剥 40		小葱 5				合成清酒 2.5		減塩みそ 5		人参　皮剥 20	もずくの酢物	もずく 50
		なめこ 20			小柱のサラダ	いたやがい 20		穀物酢 2.5		上白糖 1		さやえんどう（ 4		生姜 2
		きゅうり 5	磯辺和え	白菜 60		きゅうり 20		片栗粉 2		みりん風調味料 2.5		減塩しょうゆ（ 5		穀物酢 5
		穀物酢 5		減塩しょうゆ（ 2.5		レタス 10		うずら卵　水煮 10				上白糖 1		減塩しょうゆ（ 2.5
		食塩 0.2		焼きのり 0.2		玉葱 10			おろし和え	大根　皮剥 40		昆布だし 15		上白糖 3
						穀物酢 5	焼き茄子	なす 60		きゅうり 10				
	ソテー	玉葱 40	煮物	西洋かぼちゃ 40		ごま油 3		小葱 3		減塩しょうゆ（ 2.5	お浸し	白菜 50	椀物	茶そば 20
		人参　皮剥 10		さやえんどう 5		減塩しょうゆ（ 2.5		減塩正油パック 5				濃口醤油 2.5		葱 5
		菜種油 1		減塩しょうゆ（ 5		おろししょうが 1			小松菜煮物	小松菜 40		削り節 0.5		乾椎茸 0.5
		コンソメ 0.5		上白糖 0.5			和え物	小松菜 40		凍り豆腐 1				減塩しょうゆ（ 2.5
		白こしょう 0.01			ゼリー	青りんごゼリー 60		人参　皮剥 5		減塩しょうゆ（ 2.5	湯豆腐	切りみつば 5		かつお・昆布だ 30
			なすの味噌煮	さやいんげん（ 20				減塩しょうゆ（ 2.5		煮干しだし 15		木綿豆腐 25		
				なす 50								減塩しょうゆ（ 2.5		
				減塩みそ 6			ゼリー	青りんごゼリー 60						
				上白糖 1										
				煮干しだし 10										
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1498 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 35.6 g 炭水化 230.4 g 塩分 5.8 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1481 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 29.3 g 炭水化 240.9 g 塩分 5.7 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1474 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 26.5 g 炭水化 249.8 g 塩分 5.9 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1568 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 24.5 g 炭水化 274.5 g 塩分 5.6 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1410 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 29.1 g 炭水化 232.0 g 塩分 5.9 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1553 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 33.5 g 炭水化 247.5 g 塩分 5.6 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1463 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 31.2 g 炭水化 232.9 g 塩分 5.5 g	

軟菜食塩分6ｇ

献立表(週間)

	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	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
	中華炒め	若鶏ささ身	20	焼き魚	ほっけ・20ｇ（	20	豆腐煮	焼き豆腐	25	千草焼き	冷凍全卵	40	含め煮	焼き豆腐	50	野菜ソテー	小松菜	50	炒り豆腐	木綿豆腐	50
		玉葱	20		食塩	0.1		里芋	30		上白糖	1		減塩しょうゆ（	2.5		人参　皮剥	10		キャベツ	50
		人参　皮剥	10		大根　皮剥	40		人参　皮剥	15		食塩	0.3		上白糖	0.5		玉葱	20		葱	10
		キャベツ	30		しそ	0.5		減塩しょうゆ（	2.5		小松菜	10		みりん風調味料	1		菜種油	2		人参　皮剥	10
		さやえんどう	5		減塩しょうゆ（	2.5		上白糖	1		玉葱	10		煮干しだし	30		食塩	0.3		菜種油	2
		ごま油	3					煮干しだし	30		人参　皮剥	5		さやえんどう	4		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ（	5
		減塩しょうゆ（	5	とろろ芋	なが芋	60											温泉卵	50		上白糖	1
		白こしょう	0.01		煮干しだし	5	ソテー	キャベツ	40	切干大根の炒煮	切干し大根	6	磯和え	もやし　ゆで	40					煮干しだし	15
		片栗粉	1		減塩しょうゆ（	2.5		人参　皮剥	10		人参　皮剥	10		人参　皮剥	5	ゴマ和え	さやいんげん（	20			
					焼きのり	0.2		ピーマン	10		減塩しょうゆ（	5		焼きのり	0.3		キャベツ	30	さつま芋煮	さつま芋（皮な	60
	塩たらこ	たらこ	5					菜種油	1		上白糖	1		減塩しょうゆ（	2.5		減塩しょうゆ（	2.5		減塩しょうゆ（	5
		しそ	0.5	みそ汁	キャベツ	30		食塩	0.2		煮干しだし	15					上白糖	0.5		上白糖	1
					生椎茸	5		白こしょう	0.01				みそ汁	キャベツ	40		ごま	1		煮干しだし	10
	胡瓜の和え物	大根　皮剥	20		淡色辛みそ	10				みそ汁	白菜	30		葱	5					小葱	3
		きゅうり	40		煮干しだし	150	のり佃煮	減塩あまのり佃	8		棒麸	1		淡色辛みそ	10	みそ汁	大根　葉	5			
		食塩	0.2								淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		なす（皮なし）	20	おかか和え	小松菜	40
		みりん風調味料	1	漬物	なす	30					煮干しだし	150					淡色辛みそ	10		減塩しょうゆ（	2.5
					食塩	0.2	みそ汁	玉葱	20				練り梅	うめびしお　8	8		煮干しだし	150		上白糖	0.5
	みそ汁	もやし	20					大根　葉	10	漬物あえ	たくあん漬（干	5								削り節	0.3
		小葱	5	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10		きゅうり	30	牛乳	牛乳	180	のり佃煮	減塩あまのり佃	8			
		淡色辛みそ	10					煮干しだし	150										みそ汁	もやし	20
		煮干しだし	150							牛乳	牛乳	180								玉葱	10
							ジョア	ジョア・ストロ	125							ジョア	ジョア・プレー	125		淡色辛みそ	10
	牛乳	牛乳	180																	煮干しだし	150
																			牛乳	牛乳	180
昼	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	そうめん	そうめん　ゆで	200	全粥	精白米	70	パン	バターロール30	30	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70
								蒸しかまぼこ	10					メロンパン65ｇ	65						
	鶏肉の塩麹焼き	若鶏もも　皮な	30	三平汁	まだら・40ｇ（	40		葱	5	魚の照り焼き	そい　40ｇ（骨	40				魚の葱ソース	さけ・30ｇ（骨	30	チキンピカタ	若鶏もも　皮な	40
		塩こうじ	1.5		木綿豆腐	50		めんみ　1.8L	8		減塩しょうゆ（	5	カレー風味ハンバーグ	合挽肉	40		生姜	3		食塩	0.2
		菜種油	1		じゃが芋	50		かつお・昆布だ	160		合成清酒	2		玉葱	40		葱	20		白こしょう	0.01
		ブロッコリー	20		大根　皮剥	40					みりん風調味料	2		なが芋	5		減塩しょうゆ（	2.5		薄力粉　１等	3
		プリーツレタス	6		人参　皮剥	20	吉野鶏	若鶏もも　皮な	50		大根　皮剥	40		鶏卵	3		穀物酢	5		鶏卵	5
		レモン	10		小松菜	20		上白糖	0.5		レタス	10		食塩	0.2		レモン（果汁）	2		調合油	1
		マヨネーズパッ	10		葱	10		減塩しょうゆ（	2.5		減塩正油パック	5		白こしょう	0.01		ごま油	1		ケチャップ	5
					生姜	0.5		片栗粉	5					カレー粉	0.5		ブロッコリー	40		ブロッコリー	20
	南瓜煮物	西洋かぼちゃ	70		食塩	1		サラダ菜	3	煮物	じゃが芋	50		菜種油	2					サニーレタス	8
		減塩しょうゆ（	2.5		合成清酒	2.5					人参　皮剥	20		キャベツ	20	豆腐あんかけ	木綿豆腐	50			
		上白糖	1		昆布だし	150	なます	大根　皮剥	50		淡口醤油	2.5		人参　皮剥	5		合挽肉	10	野菜炒め	チンゲンサイ	50
		かつおだし	15					人参　皮剥	5		上白糖	1		ソースパック	5		人参　皮剥	5		ぶなしめじ	25
				バターソース炒め	チンゲンサイ	30		穀物酢	5		煮干しだし	15					貝割大根・芽	3		黄ピーマン	5
	茄子の炒め煮	なす（皮なし）	50		人参　皮剥	15		上白糖	3				サラダ	トマト	40		乾椎茸	0.3		菜種油	1
		さやえんどう	5		赤ピーマン	15		食塩	0.2	ツナマヨ和え	ブロッコリー	50		きゅうり	20		グリンピース	3		かき油	3
		有塩バター	3		スナップえんど	10					ライトツナ缶（	10		鶏卵	25		減塩しょうゆ（	5		合成清酒	1
		減塩しょうゆ（	2.5		無塩バター	2	焼き芋	さつま芋	60		マヨネーズ	5		穀物酢	5		上白糖	1			
		上白糖	0.5		食塩	0.2					濃口醤油	1		調合油	3		片栗粉	1	お浸し	えのき茸	10
		かつおだし	10		白こしょう	0.01	果物	りんご	60					減塩しょうゆ（	2.5		煮干しだし	15		白菜	40

軟菜食塩分6ｇ

献立表(週間)

	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							ソテー	キャベツ 30		白こしょう 0.01				減塩しょうゆ（ 2.5
	白菜の	白菜 60	きゅう	きゅうり 30				玉葱 20			醤油マ	ほうれん草 50		かつおだし 1
	お浸し	減塩しょうゆ（ 2.5	りの酢	はんぺん 10				菜種油 1	オニオ	玉葱 30	ヨネー	マヨネーズ 3		
		かつおだし 1	の物	カットわかめ 0				食塩 0.3	ンソテ	ロースハム 5	ズ和え	濃口醤油 2.5	もずく	もずく 50
				穀物酢 5				白こしょう 0.01	ー	人参　皮剥 5			酢	レモン（果汁） 2
	果物	バレンシアオレ 60		上白糖 3						無塩バター 2	煮物	大根　皮剥 40		穀物酢 5
				食塩 0.2			果物盛	キウイフルーツ 10		食塩 0.2		人参　皮剥 20		減塩しょうゆ（ 2.5
							り合わ	パインアップル 20		白こしょう 0.01		減塩しょうゆ（ 5		上白糖 3
			果物盛	パインアップル 40			せ	みかん缶詰（果 10				みりん風調味料 1		
			り合わ	キウイフルーツ 40					フルー	フルーツみつ豆 90		煮干しだし 15	果物	ネーブル 60
			せ						ツみつ					
									豆		果物	キウイフルーツ 40		
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
	チャン	さけ・40ｇ（骨 40	鶏肉の	若鶏もも　皮な 50	焼き魚	すずき・40ｇ（ 40	チキン	若鶏もも　皮な 40	魚塩焼	ほっけ・40ｇ（ 40	えび焼	尾付きえび 40	魚南蛮	そい　40ｇ（骨 40
	チャン	淡色辛みそ 8	マヨネ	キャベツ 50	野菜添	白こしょう 0.01	ソテー	白こしょう 0.01	き	トマト 15	き	食塩 0.2	漬け	食塩 0.2
	焼き	みりん風調味料 2.5	ーズ炒	玉葱 10	え	玉葱 30		菜種油 2		サラダ菜 5		かぼちゃ 40		薄力粉　１等 3
		生姜 1	め	赤ピーマン 10		人参　皮剥 10		プリーツレタス 5		減塩正油パック 5		ピーマン 10		菜種油 5
		キャベツ 50		マヨネーズ 8		菜種油 2		カリフラワー 30				菜種油 1		玉葱 40
		玉葱 10		減塩みそ 5		減塩しょうゆ（ 2.5		ケチャップパッ 8	煮物	じゃが芋 60		マヨネーズパッ 10		人参　皮剥 5
		人参　皮剥 10		合成清酒 2		合成清酒 2.5				人参　皮剥 20				ピーマン 10
		ピーマン 5		白こしょう 0.01		みりん風調味料 2.5	わかめ	きゅうり 40		減塩しょうゆ（ 5	炊き合	なが芋 60		減塩しょうゆ（ 5
						小葱 3	酢正油	カットわかめ 0.5		上白糖 1	わせ	人参　皮剥 15		穀物酢 5
	サラダ	レタス 30	サラダ	きゅうり 40				穀物酢 5		みりん風調味料 1		減塩しょうゆ（ 5		上白糖 2
		ブロッコリー 20		レタス 15	炒り豆	木綿豆腐 50		上白糖 3		煮干しだし 15		上白糖 1		
		ミニトマト 15		ミニトマト 15	腐	人参　皮剥 10		減塩しょうゆ（ 2.5		菜種油 1		煮干しだし 15	そぼろ	鶏ひき肉 15
		鶏卵 25		ﾉﾝｵｲﾙｻｳｻﾞﾝﾊﾟｯｸ 10		葱 10		生姜 1.5		グリンピース（ 3		さやえんどう 4	煮	じゃが芋 50
		マヨネーズパッ 10				無塩バター 3								さやいんげん（ 10
			煮物	白菜 70		減塩しょうゆ（ 2.5	白和え	木綿豆腐 40	酢の物	白菜 40	浅漬け	きゅうり 15		煮干しだし 15
	煮物	大根　皮剥 50		人参　皮剥 5		上白糖 1		いりごま 1.5		きゅうり 20		キャベツ 15		減塩しょうゆ（ 5
		人参　皮剥 15		減塩しょうゆ（ 2.5		みりん風調味料 2.5		減塩みそ 6		穀物酢 2.5		人参　皮剥 5		上白糖 1
		さやえんどう 5		上白糖 1		煮干しだし 15		上白糖 4		上白糖 1		食塩 0.3		
		減塩しょうゆ（ 5						ほうれん草 50		食塩 0.2			サラダ	キャベツ 50
		上白糖 1	ゼリー	オレンジゼリー 50	サラダ	レタス 10		人参　皮剥 10			お浸し	白菜 50		人参　皮剥 5
		かつおだし 15				ミニトマト 20			とろろ	ｶｯﾄとろろ昆布 0.5		減塩しょうゆ（ 2.5		マヨネーズ 8
						ブロッコリー 30	ゼリー	はちみつレモン 60	和え	なが芋 40		かつお節 0.5		レモン（果汁） 1.5
	わかめ	きゅうり 40				マヨネーズパッ 10				小葱 1				濃口醤油 1
	酢正油	カットわかめ 0.5								減塩しょうゆ（ 2.5	ゼリー	はちみつレモン 60		白こしょう 0.01
		穀物酢 5			鳴門煮	カットわかめ 0.5								
		上白糖 3				大根　皮剥 40							ソテー	レタス 30
		減塩しょうゆ（ 2.5				葱 5								玉葱 20
		生姜 1				減塩しょうゆ（ 2.5								赤ピーマン 5
						煮干しだし 15								菜種油 2
														食塩 0.3
														白こしょう 0.01
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1529 kcal 蛋白質 56.0 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1432 kcal 蛋白質 54.3 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1466 kcal 蛋白質 52.6 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1533 kcal 蛋白質 56.1 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1493 kcal 蛋白質 54.1 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1542 kcal 蛋白質 58.1 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1563 kcal 蛋白質 53.5 g	
	脂質 38.7 g 炭水化 234.9 g		脂質 23.7 g 炭水化 245.0 g		脂質 24.4 g 炭水化 251.3 g		脂質 29.5 g 炭水化 255.2 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	
	塩分 5.7 g		塩分 5.6 g		塩分 5.7 g		塩分 5.7 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.7 g	