

## 献立表(週間)

軟菜食塩分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	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 ぺにざげ 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 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 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 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 0.3 白こしょう 0.01		焼き魚 そい 40g (骨 40 食塩 0.2 しそ 1		中華炒 め 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		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 10 しそ 1		カワフワ ワ	カリフラワー 50 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 1		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 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					
	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		ねり梅 梅びしお	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		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		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	ほうれん草 20 キャベツ 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		ジョア	ジョア・ストロ 125		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 鶏卵 25		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 淡口醤油 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 蒸しかまぼこ 10 蒸しかまぼこ 10		チキン ソテー	若鶏もも 皮な 30 食塩 0.2 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 食塩 0.2 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	木綿豆腐 50 濃口醤油 3 みりん風調味料 2 煮干しだし 30 生姜 3 小葱 2		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 30 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		野菜ソ テー	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		煮奴	木綿豆腐 50 濃口醤油 3 みりん風調味料 2 煮干しだし 30 生姜 3 小葱 2		きゅうり 春雨 かにかま 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		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 煮干しだし 15	
				酢の物	かぶ 皮剥 40 きゅうり 10 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3	春雨サ ラダ	緑豆春雨 6 きゅうり 20 人参 皮剥 5 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01		キャベ	キャベツ 40		和え物 バター 焼き	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 ホタテ貝柱 30 食塩 0.2		和え物	さやいんげん ( 40 人参 皮剥 5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5		和え物	さやいんげん ( 40 人参 皮剥 5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5		和え物	さやいんげん ( 40 人参 皮剥 5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5		

## 献立表(週間)

軟菜食塩分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	にしん昆布巻	10	温野菜 サラダ	食塩	0.2	果物	ツサラ	きゅうり	5	果物	小葱	3	お浸し	白菜(ゆで)	50											
		きゅうり	20		パイナップル	75		ダ	人参 皮剥	3		無塩バター	3		ネーブル	75	減塩しょうゆ(	2.5									
食塩		0.2	スナッフえんど		20	マヨネーズ		8	ケチャップ	2		パイナップル	75		削り節	0.3											
生姜		0.2	カリフラワー		30	マヨネーズ		5	お浸し	ほうれん草		40				みそ汁	小葱	3									
パイナップル		40	マヨネーズ		5	果物		みかん	100	減塩しょうゆ(		5					じゃが芋	20									
キウイフルーツ		30								果物		ぶどう	60					淡色辛みそ	10								
大根 葉		20															煮干しだし	150									
じゃが芋		30															果物	バナナ	100								
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	全粥	精白米	70									
		西京焼	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	海鮮炒	するめいか	10		
減塩みそ		5	かつお・昆布だ		30	一焼き		かぼちゃ	40		焼き	濃口醤油		5	の甘酢		玉葱	30	ソテー	食塩	0.2	め	尾なしえび	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		鶏卵	3	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	菜種油	2	ベビーホタテ	10	
上白糖		2	みりん風調味料		1	ブロッコリー		40	合成清酒		2.5	け		食塩	0.1		食塩	0.1	薄力粉 1等	3	キャベツ	30	若鶏むね皮なし	10			
調合油		2	食塩		0.2	食塩		0.2	生姜		3	菜種油		2	白こしょう		0.01	薄力粉 1等	3	トマト	15	さやいんげん(	10				
大根 皮剥		30	鶏卵		15	白こしょう		0.01	無塩バター		8	ブロッコリー		40	玉葱		50	玉葱	50	マヨネーズパッ	10	きくらげ(乾)	1				
しょうが(甘酢		5	小葱		1	醤油パック		5	醤油パック		5	鶏卵		25	人参 皮剥		20	人参 皮剥	20	とびっ	大根 皮剥	40	人参 皮剥	3	グリんピース	3	
しそ		1	焼き魚		まだら・40g(	40		青菜ソ	チンゲンサイ		60	減塩正油パック		5	乾椎茸		1	とびっ	大根 皮剥	40	とびっ	大根 皮剥	40	人参 皮剥	3	菜種油	3
お煮し		若鶏もも 皮な	10		食塩	0.2		茶葉ソ	ぶなしめじ		10	じゃが		じゃが芋	50		菜種油	1	こ和え	人参 皮剥	3	小松菜	5	減塩しょうゆ(	5	減塩しょうゆ(	5
め	なが芋	20	しそ	1	テー	有塩バター	1	芋炒煮	濃口醤油	2.5	減塩しょうゆ(	5	小松菜	5	小松菜	5	減塩しょうゆ(	2.5	中華味	0.5	減塩しょうゆ(	5					
大根 皮剥	20	大根 皮剥	30	減塩正油パック	5	食塩	0.3	上白糖	0.5	上白糖	1	片栗粉	1	減塩しょうゆ(	2.5	片栗粉	2	上白糖	0.5	白こしょう	0.01	上白糖	1				
人参 皮剥	10	減塩正油パック	5	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	おろし	大根 皮剥	40	穀物酢	5	穀物酢	5	とびっこ	5	とびっこ	5	上白糖	1	上白糖	1	合成清酒	2.5			
さやいんげん(	5	菜の花	和種なばな	50	胡瓜の	きゅうり	40	和え	なめこ	20	大根 皮剥	40	小柱の	いたやがい	20	合成清酒	2.5	穀物酢	2.5	上白糖	1	上白糖	1	合成清酒	2.5		
減塩しょうゆ(	5	お浸し	減塩しょうゆ(	2.5	辛し和	ホワイトツナ缶	10	おろし	きゅうり	5	なめこ	20	小柱の	きゅうり	20	穀物酢	2.5	片栗粉	2	上白糖	1	上白糖	1	合成清酒	2.5		
上白糖	1	合成清酒	削り節	0.5	え	減塩しょうゆ(	2.5	和え	穀物酢	5	きゅうり	5	磯辺和	白菜	60	小柱の	いたやがい	20	穀物酢	2.5	片栗粉	2	上白糖	1	合成清酒	2.5	
かつおだし	30	え	辛し和	え	え	粉辛子	0.2	和え	淡口醤油	2.5	上白糖	0.5	え	濃口醤油	2.5	小柱の	きゅうり	20	片栗粉	2	上白糖	1	合成清酒	2.5			
和え物	きゅうり	西洋かぼちゃ	50	南瓜の	西洋かぼちゃ	50	胡瓜の	きゅうり	40	おろし	大根 皮剥	40	和え	濃口醤油	2.5	小柱の	きゅうり	20	片栗粉	2	上白糖	1	合成清酒	2.5	穀物酢	2.5	
		減塩しょうゆ(	2.5	煮物	減塩しょうゆ(	2.5	茶碗蒸	くり 甘露煮	6	スープ	玉葱	40	煮物	西洋かぼちゃ	40	煮物	西洋かぼちゃ	40	焼き茄	なす	60	上白糖	1	合成清酒	2.5	穀物酢	2.5
		上白糖	1	上白糖	1	茶碗蒸	ささ身	10	スープ	人参 皮剥	10	煮物	さやえんどう	5	煮物	さやえんどう	5	焼き茄	なす	60	上白糖	1	合成清酒	2.5	穀物酢	2.5	
		手まり麩	10	梔子	糸みつば	5	乾椎茸	ほうれん草	10	スープ	コンソメ	0.5	煮物	減塩しょうゆ(	5	煮物	減塩しょうゆ(	2.5	焼き茄	なす	60	上白糖	1	合成清酒	2.5	穀物酢	2.5
		和種なばな	20	梔子	かつお・昆布だ	50	乾椎茸	ほうれん草	10	スープ	食塩	0.8	煮物	上白糖	0.5	煮物	上白糖	0.5	焼き茄	なす	60	上白糖	1	合成清酒	2.5	穀物酢	2.5
		減塩しょうゆ(	2.5	梔子	減塩しょうゆ(	5	鶏卵	鶏卵	30	スープ	白こしょう	0.01	煮物	片栗粉	1	煮物	片栗粉	1	焼き茄	なす	60	上白糖	1	合成清酒	2.5	穀物酢	2.5
		かつお・昆布だ	30	梔子	減塩しょうゆ(	5	かつお・昆布だ	かつお・昆布だ	90	スープ	白こしょう	0.01	煮物	穀物酢	5	煮物	穀物酢	5	焼き茄	なす	60	上白糖	1	合成清酒	2.5	穀物酢	2.5
		食塩	0.2	梔子	食塩	0.2	かつお・昆布だ	淡口醤油	2.5	スープ	白こしょう	0.01	煮物	淡口醤油	2.5	煮物	淡口醤油	2.5	焼き茄	なす	60	上白糖	1	合成清酒	2.5	穀物酢	2.5
		食塩	0.2	梔子	食塩	0.2	かつお・昆布だ	食塩	0.3	スープ	白こしょう	0.01	煮物	合成清酒	1	煮物	合成清酒	1	焼き茄	なす	60	上白糖	1	合成清酒	2.5	穀物酢	2.5
		食塩	0.2	梔子	食塩	0.2	かつお・昆布だ	みりん風調味料	1	スープ	みりん風調味料	1	煮物	みりん風調味料	1	煮物	みりん風調味料	1	焼き茄	なす	60	上白糖	1	合成清酒	2.5	穀物酢	2.5
栄養価	1578 kcal 蛋白質 59.0 g		1455 kcal 蛋白質 56.8 g		1480 kcal 蛋白質 57.0 g		1491 kcal 蛋白質 57.2 g		1477 kcal 蛋白質 58.2 g		1457 kcal 蛋白質 58.4 g		1505 kcal 蛋白質 59.2 g														
	脂質 25.3 g 炭水化 276.0 g		脂質 27.3 g 炭水化 239.3 g		脂質 32.7 g 炭水化 233.3 g		脂質 34.6 g 炭水化 230.8 g		脂質 29.6 g 炭水化 238.5 g		脂質 27.4 g 炭水化 240.4 g		脂質 25.5 g 炭水化 255.1 g														
	塩分 6.9 g		塩分 7.1 g		塩分 7.1 g		塩分 7.5 g		塩分 7.3 g		塩分 7.9 g		塩分 7.5 g														



軟菜食塩分8g

## 献立表(週間)

	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	コーン ポター ジュ	クリームスタイ 玉葱 薄力粉 1等 無塩バター 牛乳 コンソメ 食塩 白こしょう	40 30 7 5 100 0.5 0.5 0.01	菜種油 減塩みそ 上白糖	3 4 2	ゴマ和 え	小松菜 ゆで 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 ごま	50 0.5 0.5	清汁	白菜 葱 淡口醤油 食塩 かつおだし 昆布だし	30 5 5 0.2 75 75	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	煮物 果物	凍り豆腐 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 かつお・昆布だ 小葱	8 1 10 5	味噌炒 め	さやいんげん( 30 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 減塩みそ	30 30 10 3 4	果物	バレンシアオレ	60	ソテー	さやえんどう えのき茸 菜種油 食塩	20 20 1 0.2			果物	りんご	60										
夕	全粥 すき焼 き	精白米 若鶏もも 皮な 焼き豆腐 白菜 葱 人参 皮剥 生椎茸 菜種油 減塩しょうゆ( 7.5 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	70 30 25 60 15 8 10 3 7.5 2 2.5 2.5	全粥 鶏肉の 香味だ れ	精白米 若鶏もも 皮な 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 ごま油 上白糖 減塩しょうゆ( 5 穀物酢 みりん風調味料 葱 生姜 大根 皮剥 サラダ菜	70 40 0.2 0.01 3 3 1 5 2.5 2.5 5 2 50 5	塩焼き そい 30g(骨 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック みそお でん	全粥 精白米	70	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	全粥 精白米	70	鶏じゃ が	若鶏もも 皮な じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ( 7.5 上白糖 合成清酒 煮干しだし	30 80 40 20 5 7.5 2 2.5 30	全粥 精白米	70	焼き魚 野菜添 え	すずき・40g( 40 白こしょう 玉葱 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ( 2.5 合成清酒 みりん風調味料 小葱 減塩正油パック	40 0.01 30 10 2 2.5 2.5 2.5 3 5	全粥 精白米	70	チキン ソテー	若鶏もも 皮な 食塩 白こしょう 菜種油 ブリーツレタス カリフラワー ケチャップパッ	40 0.2 0.01 2 5 30 8			
	里芋田 楽	里芋 さやえんどう 減塩みそ 上白糖 みりん風調味料	60 6 5 1 2.5	炊き合 わせ	じゃが芋 人参 皮剥 さやえんどう( 4 減塩しょうゆ( 5 上白糖 昆布だし	40 20 5 15	もずく の酢物	もずく 生姜 穀物酢 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖	50 2 5 2.5 3	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	30 20 15 25 10	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやえんどう 濃口醤油 上白糖 かつおだし	50 15 5 5 1 15	煮物	白菜 人参 皮剥 減塩しょうゆ( 5 上白糖	70 5 5 1	サラダ	カットとろろ昆布 葱	1 5	みそ汁	カツとろろ昆布 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 5 10 150	みそ汁	カツわかめ 大根 皮剥 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 40 5 10 150	清汁	大根 皮剥 貝割大根・芽 かつお・昆布だ 淡口醤油 食塩	20 3 150 5 0.2
栄養 価	1508 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 35.9 g 炭水化 239.6 g 塩分 7.7 g			1571 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 34.2 g 炭水化 249.5 g 塩分 7.4 g			1451 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 31.1 g 炭水化 229.9 g 塩分 7.6 g			1579 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 27.7 g 炭水化 269.0 g 塩分 7.7 g			1434 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 24.2 g 炭水化 245.8 g 塩分 7.1 g			1484 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 25.1 g 炭水化 252.5 g 塩分 7.4 g			1423 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 26.1 g 炭水化 232.5 g 塩分 7.2 g											

## 献立表(週間)

軟菜食塩分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)			
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 1 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 もやし 10 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 あなか 5 かにかま 5 さやえんどう 5 生姜 2 淡口醤油 1 鶏ガラスープ 0.2 食塩 0.3 片栗粉 1	木綿豆腐 50 かにかま 5 さやえんどう 5 生薑 2 淡口醤油 1 鶏ガラスープ 0.2 食塩 0.3 片栗粉 1	塩たら 10 たらこ 0.5 こと湯 30 葉和え 1 湯葉 干し 2.5 濃口醤油 2.5	野菜炒 50 キャベツ 10 ピーマン 10 人参 皮剥 10 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1	たらこ 10 しそ 0.5 和種なばな 30 湯葉 干し 1 濃口醤油 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 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 ごま 1	さつま 60 さつま芋(皮な 5 減塩しょうゆ( 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	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	納豆 40 挽きわり納豆 40 葱 2 減塩正油パック 5	ゴマ和 50 ブロッコリー 50 減塩しょうゆ( 2.5 え 0.5 すり白ゴマ 1	チンゲンサイ 50 人参 皮剥 10 いたやがい 20 ごま油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01	チンゲンサイ 50 人参 皮剥 10 濃口醤油 5 上白糖 1	大豆と 20 だいず水煮缶詰 5 昆布の 5 煮物 2.5 上白糖 1	キャベツ 50 ピーマン 10 人参 皮剥 10 菜種油 1 濃口醤油 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 40 和え 2.5 濃口醤油 0.5 削り節 0.3	みそ汁 20 もやし 20 玉葱 10 漬物 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	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	え 0.5 すり白ゴマ 1	チンゲンサイ 20 じゃが芋 40 胡瓜の 30 酢の物 3 穀物酢 2 上白糖 0.1 食塩 0.1	チンゲンサイ 20 じゃが芋 40 胡瓜の 30 酢の物 3 穀物酢 2 上白糖 0.1 食塩 0.1	大豆と 20 だいず水煮缶詰 5 昆布の 5 煮物 2.5 上白糖 1	キャベツ 50 ピーマン 10 人参 皮剥 10 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1		
	練り梅	うめびしお 8	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	みそ汁 20 もやし 20 玉葱 10 漬物 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	牛乳 180	牛乳 180	みそ汁	大根 皮剥 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	棒麩 1 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	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	みそ汁 20 もやし 20 玉葱 10 漬物 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	牛乳 180	牛乳 180	みそ汁	大根 皮剥 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	棒麩 1 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	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	みそ汁 20 もやし 20 玉葱 10 漬物 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	牛乳 180	牛乳 180	みそ汁	大根 皮剥 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	棒麩 1 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	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	みそ汁 20 もやし 20 玉葱 10 漬物 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	牛乳 180	牛乳 180	みそ汁	大根 皮剥 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	棒麩 1 カットわかめ 0.5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		
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 0.5 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( 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	若鶏もも 皮な 40 食塩 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	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 スナッフえんど 10	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 スナッフえんど 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 スナッフえんど 10	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 スナッフえんど 10	じゃが 芋そば 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	かぼちゃ 60 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15	
	サラダ	トマト 40 きゅうり 20 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3	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	野菜炒 50 め 25 黄ピーマン 5 菜種油 1 かき油 5 合成清酒 1 お浸し 10	チンゲンサイ 50 ぶなしめじ 25 黄ピーマン 5 菜種油 1 かき油 5 合成清酒 1 えのき茸 10	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 40 え 0.3 きゅうり 40 しそ 0.3 梅干し(調味漬 3 削り節 0.2	梅肉和 40 え 0.3 きゅうり 40 しそ 0.3 梅干し(調味漬 3 削り節 0.2	梅肉和 40 え 0.3 きゅうり 40 しそ 0.3 梅干し(調味漬 3 削り節 0.2	ピーナ ツ和え	白菜 60 ピーナッツバタ 5 減塩しょうゆ( 2.5	ほうれ ん草の あえ物	ほうれん草 40 減塩しょうゆ( 2.5		

## 献立表(週間)

軟菜食塩分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		減塩しょうゆ ( 2.5 白こしょう 0.01		煮干しだし 15		白菜 40 減塩しょうゆ ( 2.5 かつおだし 1	ラダ	きゅうり 15 トマト 30 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	んまヨ ネーズ	マヨネーズ 5		上白糖 1	焼きな す	なす 40 小葱 2 減塩しょうゆ ( 2.5	
	オニオ ンソテ ー	玉葱 30 ロースハム 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 酢	もずく 50 レモン(果汁) 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 3	みそ汁	葱 3 里芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		ぶどう 60	果物	パインアップル 60	果物	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									
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 食塩 0.2 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 マヨネーズパッ 10	魚南蛮 漬け	そい 40g (骨 40 食塩 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 濃口醤油 5 穀物酢 5 上白糖 2	鶏の生 姜焼き	若鶏むね皮なし 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 ハンバ ーグ	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	そい 40g (骨 40 食塩 0.2 しそ 0.5 大根 皮剥 40 醤油パック 5 5 バター 20 玉葱 30 ピーマン 10 茶碗蒸 し	えびバ ター焼 き	尾付きえび 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 有塩バター 4 トマト 15 サラダ菜 5 マヨネーズパッ 10	
	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 淡口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	そばろ 煮	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		かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 真昆布 0.3 淡口醤油 2 上白糖 3 穀物酢 5 煮干しだし 1	野菜サ ラダ	きょうな キャベツ 30 ミニトマト 15 マヨネーズパッ 10	鶏卵 50 煮干しだし 50 かつおだし 50 若鶏ささ身 10 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		
	酢の物	白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 食塩 0.2	浅漬け	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	中華風 スープ	緑豆春雨 5 きくらげ(乾) 0.5 人参 皮剥 5 鶏卵 20 中華味 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01		あちゃ ら漬け	かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 真昆布 0.3 淡口醤油 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 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
	すまし 汁	かつおろろ昆布 1 葱 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	ゼリー	はちみつレモン 60	レタス スープ	レタス 20 玉葱 15 赤ピーマン 5 コンソメ 0.5 食塩 1 白こしょう 0.01		海藻と ツナの ダ	海藻と ツナの ダ	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 濃口醤油 2 穀物酢 5 上白糖 1 白こしょう 0.01	みそ汁	玉葱 20 ほうれん草 20	お浸し	白菜 50 減塩しょうゆ ( 2.5 かつお・昆布だ 5	

## 献立表(週間)

軟菜食塩分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									淡色辛みそ 煮干しだし	10 150				
栄養価	エネルギー 1475 kcal	蛋白質 54.0 g	エネルギー 1552 kcal	蛋白質 59.0 g	エネルギー 1546 kcal	蛋白質 53.6 g	エネルギー 1507 kcal	蛋白質 54.5 g	エネルギー 1542 kcal	蛋白質 57.4 g	エネルギー 1446 kcal	蛋白質 56.8 g	エネルギー 1466 kcal	蛋白質 58.1 g
	脂質 41.6 g	炭水化 212.8 g	脂質 29.1 g	炭水化 258.1 g	脂質 33.3 g	炭水化 252.4 g	脂質 35.3 g	炭水化 236.8 g	脂質 37.5 g	炭水化 239.9 g	脂質 27.7 g	炭水化 236.1 g	脂質 35.5 g	炭水化 223.6 g
	塩分 7.5 g		塩分 7.6 g		塩分 7.4 g		塩分 7.7 g		塩分 7.8 g		塩分 7.2 g		塩分 7.5 g	

## 献立表(週間)

軟菜食塩分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	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 醤油パック 5 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	焼き魚	あかうお・40g 40 食塩 0.2 しそ 1	いんげんソテ	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 し大根 10 の煮物 1 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 10	豆腐の玉葱	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	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 のマヨネーズ 5 ネーズパセリ 0.2	鶏卵	マヨネーズ 5 パセリ 0.2	納豆	挽きわり納豆 40 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	きゅうり 30 梅干し(調味漬 2 肉和え 0.5 みりん風調味料 0.5 上白糖 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		
	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 0.3 いりごま 0.5	みそ汁	玉葱 20 大根 葉 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	和え	和え	人参 皮剥 5 カリフラワー 30 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5	サラダ	レタス 30 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	のり佃煮	減塩あまのり佃煮 8	梅びしお	梅びしお 10	
	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	減塩あまのり佃煮 8	みそ汁	小松菜 20 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	小松菜 20 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	さやえんどう 5 白菜 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	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	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	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	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180
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		
	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	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	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	若鶏もも 皮なし 20 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 1 白こしょう 0.01 クリーム(植物) 20 ブロッコリー 20	焼き魚	さけ・30g(骨) 30 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	尾付きえび 20 有塩バター 3 さつま芋 20 キャベツ 30 玉葱 30 人参 皮剥 5 食塩 0.1 減塩正油パック 5	煮魚	まこがれい・40 40 生姜 2 減塩しょうゆ( 10 上白糖 1 合成清酒 2.5 里芋 20 小松菜 20	まこがれい・40	まこがれい・40 40 生姜 2 減塩しょうゆ( 10 上白糖 1 合成清酒 2.5 里芋 20 小松菜 20
	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 食塩 0.5 パセリ(粉) 0.5	焼き魚	まだら・40g( 40 食塩 0.2 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5 5	焼きかぼちゃ	西洋かぼちゃ 40 食塩 0.2	長いもサラダ	なが芋 40 しそ 0.3 穀物酢 5 調合油 3 濃口醤油 2.5 白こしょう 0.01	野菜サラダ	きゅうり 30 大根 皮剥 30 マヨネーズパック 10	肉じゃが	じゃが芋 40 若鶏むね皮なし 10 玉葱 20 人参 皮剥 10	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	かぶ 皮剥	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)			
昼	イタリ アンサ ラダ	カリフラワー 40 きゅうり 20 玉葱 10 穀物酢 5 オリーブ油 3 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01	果物	削り節 0.5 りんご 60	みそ汁 カットわかめ 0.5 白菜 40 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	野菜ス ピーマン 5 キャベツ 30 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	果物	パイナップル 75	煮干しだし 150	果物	りんご 60	ゴマ和 え 小松菜 ゆで 50 ごま 1 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5	温野菜 サラダ	穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 スナップえんど 20 カリフラワー 30 マヨネーズ 5		
	果物	キウイフルーツ 40			果物	ネーブル 60	果物			果物		果物	キウイフルーツ 40	果物	バレンシアオレ 70	
	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	全粥	精白米 70
	焼き魚 チリソ ース	まだら・40g 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 ケチャップ 10 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ( 1 上白糖 2 合成清酒 2.5 ごま油 1 にんにく 1 生姜 1 葱 20 片栗粉 1 サニーレタス 5	蒸し鶏 あんか け	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.3 生姜 2 玉葱 40 ピーマン 10 菜種油 1 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 30 片栗粉 1	照焼魚 ぶり・40g(骨 40 漬け焼 き みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 大根 皮剥 50 しそ 1 減塩正油パック 5	魚味噌 そい 60g(骨 60 淡色辛みそ 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 醤油パック 5 5	鶏つく ねあん かけ	鶏ひき肉 30 玉葱 20 生椎茸 3 食塩 0.3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 里芋 40 ホタテ貝柱 15 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ( 7.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 片栗粉 1 生姜 1	マヨネ ーズ焼 マヨネーズ 10 パセリ(粉 0.1 サニーレタス 5	大根の 煮物	大根 皮剥 60 人参 皮剥 10 さやいんげん( 10 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 1 煮干しだし 15 鶏卵 25	ハンバ ーグ	合挽肉 40 玉葱 20 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.5 白こしょう 0.01 ケチャップ 5 ウスターソース 5 キャベツ 25 レッドキャベツ 5			
	とびっ こと野 菜の和 え物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 小葱 2 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 とびっこ 5	煮物	じゃが芋 50 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1 グリーンピース 5	きんぴ ら風	じゃが芋 50 人参 皮剥 10 ごま油 1 上白糖 1 減塩しょうゆ( 5 煮干しだし 15 いりごま 0.5	炒煮	大根 皮剥 40 凍り豆腐 3 菜種油 1 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 10	大名和 え	白菜 70 削り節 0.5 減塩しょうゆ( 2.5 鶏卵 15 食塩 0.1 菜種油 0.5	白和 え	白和え 白和え 減塩みそ 2.5 上白糖 3 減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 1 ほうれん草(ゆ 20 人参 皮剥(ゆ 5	リヤ ン バン	緑豆春雨 5 もやし 30 しそ 1 ローズハム 10 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 ごま油 0.5 いりごま 1		
	卵スー プ	鶏卵 15 玉葱 20 葱 5 中華味 0.5 食塩 0.5 淡口醤油 2.5 白こしょう 0.01	すまし 汁	木綿豆腐 25 葱 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75	清汁	さやえんどう 5 えのき茸 20 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75	のっぺ い汁	里芋 30 木綿豆腐 30 人参 皮剥 10 小葱 2 濃口醤油 5 食塩 0.2 煮干しだし 150	ブロッ コリー サラダ	ブロッコリー 60 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01	お吸い 物	生ふ 6 糸みつば 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75	スー プ	西洋かぼちゃ 50 きゅうり 15 玉葱 10 マヨネーズ 10 玉葱 40 貝割大根・芽 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01		
	杏仁フ ルーツ	杏仁フルーツ 60							煮浸し	きょうな 50 減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 2.5	ゼリー	はちみつレモン 60				

## 献立表(週間)

軟菜食塩分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)
栄養 価	エネルギー 1479 kcal 蛋白質 57.2 g	エネルギー 1517 kcal 蛋白質 59.2 g	エネルギー 1537 kcal 蛋白質 57.0 g	エネルギー 1533 kcal 蛋白質 59.3 g	エネルギー 1568 kcal 蛋白質 58.8 g	エネルギー 1483 kcal 蛋白質 57.6 g	エネルギー 1592 kcal 蛋白質 57.5 g
	脂質 34.3 g 炭水化 228.1 g	脂質 24.5 g 炭水化 260.3 g	脂質 38.4 g 炭水化 234.2 g	脂質 34.8 g 炭水化 238.3 g	脂質 38.8 g 炭水化 239.2 g	脂質 23.2 g 炭水化 256.6 g	脂質 39.2 g 炭水化 243.8 g
	塩分 7.7 g	塩分 7.2 g	塩分 7.7 g	塩分 7.9 g	塩分 7.5 g	塩分 7.8 g	塩分 7.9 g





## 献立表(週間)

軟菜食塩分8 g

	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	エネルギー	1547 kcal	蛋白質	58.4 g	エネルギー	1540 kcal	蛋白質	58.5 g	エネルギー	1535 kcal	蛋白質	53.2 g	エネルギー	kcal	蛋白質	g	エネルギー	kcal	蛋白質	g	エネルギー	kcal	蛋白質	g	エネルギー	kcal	蛋白質	g				
	脂質	36.4 g	炭水化	243.0 g	脂質	28.8 g	炭水化	255.9 g	脂質	33.8 g	炭水化	247.7 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	脂質	g	炭水化	g
	塩分	7.5 g			塩分	7.8 g			塩分	7.7 g			塩分	g			塩分	g			塩分	g			塩分	g			塩分	g		