

## 軟菜食塩分8g

## 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 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	25 40 60 1 0.3 0.01	卵とじ	鶏卵 玉葱 さやいんげん(濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	25 30 15 5 1 2.5 30	蒸し豆腐 削り節 減塩正油パック ほうれ 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 1 5 50 10 10 1 5 1	白菜の軟らか煮 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	野菜炒め煮 ピーマン 黄ピーマン 人参 皮剥 減塩しょうゆ(合成清酒 みりん風調味料	80 10 10 10 5 1 1	焼き魚 さけ・20g(骨食塩 しそ 切干大根煮 おから(新製法の炒り煮 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	20 0.1 0.5 6 5 10 0.5 10 5 0.3 5 2 3 1 10 おかか 和え	切干し大根 焼き竹輪 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 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 0.5 10 5 15 30 10 150 20 1 0.2 1 180		
	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	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	10 40 10 1 2.5 1 1	炒煮	焼き竹輪 菜種油 減塩しょうゆ(みそ汁 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	10 1 5 30 2 10 150	温泉卵 温泉卵のたれ 切り干し大根 人参 皮剥 しそ 減塩しょうゆ(もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	50 4 6 5 0.3 2.5 30 2 10 150	おから 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	20 0.2 0.3 5 5 2 3 1 10 20 10 10 150	きゅうり 濃口醤油 上白糖 削り節 煮干しだし	20 1 0.2 0.1 180			
	たいみそ	たいみそ	10	佃煮	減塩あまのり佃煮 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	8 30 5 10 150	のり佃煮	減塩あまのり佃煮 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	8 30 10 150	漬物	なす しば漬 牛乳	10 180	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	おかか 和え	きゅうり 濃口醤油 上白糖 削り節 煮干しだし	20 1 0.2 0.1 180
	みそ汁	小松菜 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	みそ汁	小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150	漬物	なす しば漬 牛乳	10 180	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	おかか 和え	きゅうり 濃口醤油 上白糖 削り節 煮干しだし	20 1 0.2 0.1 180
	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	牛乳	牛乳	180
昼	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	おじや	精白米	70	全粥	精白米	70	パン	南瓜パン40g ロールパン	40 30	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70
	魚の生姜焼き	さわら・40g(食塩 濃口醤油 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	40 0.2 5 5 3 3 10	魚みそ煮	さば・30g(骨 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	30 3 15 2 2.5 2.5 40 4	えびバター焼き	尾付きえび 玉葱 人参 皮剥 食塩 白こしょう 無塩バター	20 20 20 0.3 0.01 1	蒸し魚のあんかけ	まだら・60g(生姜 食塩 貝割大根・芽 濃口醤油 上白糖 片栗粉 煮干しだし	60 3 0.3 10 5 1 1 30	パン	マカロニ ニグラタン マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 食塩 パン粉(乾燥) パルメザンチー パセリ(粉)	40 10 20 20 10 3 8 80 0.5 0.3 0.5 0.5 0.2	焼き魚と野菜ソテー	そい 40g(骨食塩 玉葱 人参 皮剥 さやえんどう 無塩バター 減塩しょうゆ(上白糖 みりん風調味料 合成清酒	40 0.2 40 10 5 1 5 2.5 2.5	肉鍋	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 白菜 葱 濃口醤油 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	40 40 20 60 15 7.5 3 30 2
	炒煮	小松菜 菜種油 濃口醤油 上白糖	50 1 2.5 0.5	煮物	里芋 焼き豆腐 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし グリーンピース	30 40 10 5 1 15 3	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 上白糖 煮干しだし	40 25 15 1 15	千切り野菜サラダ	大根 皮剥 きゅうり きょうな	30 20 10	イカの酢みそ和え	するめいか 葱(ゆで) 減塩みそ 上白糖 穀物酢	10 40 5 3 3	中華風 サラダ	もやし きゅうり かにかま カットわかめ 濃口醤油 穀物酢 上白糖	30 10 5 0.5 2.5 5 3			
	冷奴	木綿豆腐 かつお節 小葱 減塩正油パック	25 0.5 1 5	煮物	里芋 焼き豆腐 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし グリーンピース	30 40 10 5 1 15 3	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 上白糖 煮干しだし	40 25 15 1 15	千切り野菜サラダ	大根 皮剥 きゅうり きょうな	30 20 10	イカの酢みそ和え	するめいか 葱(ゆで) 減塩みそ 上白糖 穀物酢	10 40 5 3 3	中華風 サラダ	もやし きゅうり かにかま カットわかめ 濃口醤油 穀物酢 上白糖	30 10 5 0.5 2.5 5 3			



## 献立表(週間)

軟菜食塩分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		煮干しだし 15 さやえんどう 5		ケチャップ 10		さやえんどう 5 減塩しょうゆ( 5 上白糖 0.5		いりごま 1				ポテト 50 サラダ		食塩 0.2
	みそ汁	大根 皮剥 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	カリフ ラワー 40 人参 皮剥 10 甘酢漬 淡口醤油 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 ゆず(果皮) 1	なすの 味噌煮 20 なす 50 減塩みそ 5 上白糖 1 煮干しだし 10		スープ	ほうれん草 20 玉葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01					じゃが芋 50 きゅうり 10 人参 皮剥 5 マヨネーズ 8 食塩 0.2 白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5		
			みそ汁	なめこ 20 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150								みそ汁	かつとろろ昆布 1 小葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	
栄養価	1532 kcal	蛋白質 57.8 g	1571 kcal	蛋白質 54.6 g	1481 kcal	蛋白質 55.9 g	1498 kcal	蛋白質 58.1 g	1492 kcal	蛋白質 57.0 g	1555 kcal	蛋白質 52.0 g	1436 kcal	蛋白質 57.8 g
	脂質 36.8 g	炭水化 236.3 g	脂質 36.4 g	炭水化 252.1 g	脂質 24.3 g	炭水化 254.6 g	脂質 32.0 g	炭水化 238.3 g	脂質 38.8 g	炭水化 225.4 g	脂質 35.1 g	炭水化 251.8 g	脂質 24.4 g	炭水化 241.5 g
	塩分 7.4 g		塩分 7.2 g		塩分 7.5 g		塩分 7.6 g		塩分 7.7 g		塩分 7.2 g		塩分 7.2 g	

## 献立表(週間)

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



## 献立表(週間)

軟菜食塩分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)
栄養 価	1日分 - 1494 kcal 蛋白質 56.6 g	1日分 - 1473 kcal 蛋白質 60.0 g	1日分 - 1508 kcal 蛋白質 55.8 g	1日分 - 1541 kcal 蛋白質 57.7 g	1日分 - 1481 kcal 蛋白質 56.2 g	1日分 - 1465 kcal 蛋白質 57.1 g	1日分 - 1508 kcal 蛋白質 56.6 g
	脂質 31.7 g 炭水化 239.4 g	脂質 32.8 g 炭水化 227.0 g	脂質 28.0 g 炭水化 251.2 g	脂質 36.9 g 炭水化 236.2 g	脂質 35.9 g 炭水化 227.3 g	脂質 27.0 g 炭水化 243.6 g	脂質 35.0 g 炭水化 234.4 g
	塩分 7.4 g	塩分 7.6 g	塩分 7.3 g	塩分 7.2 g	塩分 7.3 g	塩分 7.5 g	塩分 7.4 g

## 献立表(週間)

軟菜食塩分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	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 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	卵とじ	冷凍全卵 玉葱 さやいんげん(濃口醤油) 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 30 15 5 1 2.5 30	焼き魚	そい 40g(骨) 食塩 しそ	40 0.2 1	中華炒め	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	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 5 0.01	野菜ソテー	キャベツ きょうな 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.3 0.01	和え物	きゅうり カットわかめ めんつゆ(ストマヨネーズ)	30 0.5 1 5	鶏肉照り焼き	若鶏もも 皮なし 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	30 2.5 0.5 1 20 10		
	カリフラワー の和え物	カリフラワー 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖)	50 10 2.5 1	チンゲン菜の炒め煮	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 1	おおかか 和え	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	きゅうり 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ(上白糖)	40 5 5 3 2.5	梅肉和え	白菜 梅干し(調味漬) みりん風調味料 ほうれん草 葱	40 5 2.5 30 5	みそ汁	ほうれん草 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 150	牛乳	牛乳	180	切り干し大根 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし	4 5 1 5 15	白菜の香味和え	白菜(ゆで) しそ ゆかり	50 0.5 0.5
	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	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	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・ストロ	125	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・プレー	125	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 鶏卵	180 25	全粥	精白米	70	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70		
	魚の香草焼き	まだら・40g(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	40 0.2 0.01 1 0.1 0.1 3 3 10 5	魚三五八焼き	ほっけ(三五八) 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 40 1 5	煮奴	木綿豆腐 濃口醤油 みりん風調味料 煮干しだし 生姜 小葱	50 3 2 30 3 2	鶏肉のあんかけ	若鶏もも 皮なし 片栗粉 菜種油 玉葱 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・昆布だし 片栗粉 糸みつば	40 1 1 50 20 5 7.5 2.5 2.5 30 1 5	スープ煮	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	30 60 30 20 20 0.5 0.5 0.01	魚バタ 一焼き	まだら・40g(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	40 0.2 0.01 4 30 5 2 0.2 0.03	豆腐海 鮮あんかけ	豆腐海 鮮あんかけ	50 10 10	木綿豆腐 ベビーホタテ むきエビ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 中華味 食塩 白こしょう 片栗粉	50 10 10 30 10 10 0.5 0.8 0.01 1			
	炊合せ	大根 皮剥 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 煮干しだし	30 20 10 5 1 2.5 15	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	レモン煮	さつま芋(皮なし) 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(減塩しょうゆ(上白糖)) 煮干しだし	40 15 5 15	サラダ	レタス 人参 皮剥 乾椎茸	30 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	鶏肉と大根の煮物	若鶏むね皮なし 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖) みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう	20 30 20 1 5 2.5 15 15 4					





## 献立表(週間)

軟菜食塩分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)
栄養 価	エネルギー 1491 kcal 蛋白質 57.2 g	エネルギー 1477 kcal 蛋白質 58.2 g	エネルギー 1457 kcal 蛋白質 58.4 g	エネルギー 1505 kcal 蛋白質 59.2 g	エネルギー 1508 kcal 蛋白質 56.1 g	エネルギー 1571 kcal 蛋白質 59.8 g	エネルギー 1451 kcal 蛋白質 58.0 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	脂質 35.9 g 炭水化 239.6 g	脂質 34.2 g 炭水化 249.5 g	脂質 31.1 g 炭水化 229.9 g
	塩分 7.5 g	塩分 7.3 g	塩分 7.9 g	塩分 7.5 g	塩分 7.7 g	塩分 7.4 g	塩分 7.6 g

## 献立表(週間)

軟菜食塩分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	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 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 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	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 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 のり佃煮 みそ汁 玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 みそ汁 玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 ジョア ジョア・ストロ 125	干草焼 冷凍全卵 40 き 1 食塩 0.3 小松菜 10 玉葱 10 人参 皮剥 5 切干大根 6 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 みそ汁 白菜 30 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 漬物あえ たくあん漬(干きゅうり 5 きゅうり 30 牛乳 牛乳 180	含め煮 焼き豆腐 50 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 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 みそ汁 キャベツ 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 練り梅 うめびしお 8 8 牛乳 牛乳 180	野菜ソ 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 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 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 のり佃煮 減塩あまのり佃 8 ジョア ジョア・プレー 125	炒り豆 木綿豆腐 50 腐 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 さつま芋煮 さつま芋(皮なし) 60 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 10 小葱 3 おかか 和え 小松菜 40 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 削り節 0.3 みそ汁 もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 牛乳 180							
	塩たらこ	たらこ 10 しそ 0.5	みそ汁 キャベツ 30 生椎茸 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 漬物 なす しば漬 10	のり佃煮 みそ汁 玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 ジョア ジョア・ストロ 125	みそ汁 白菜 30 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 漬物あえ たくあん漬(干きゅうり 5 きゅうり 30 牛乳 牛乳 180	練り梅 うめびしお 8 8 牛乳 牛乳 180	みそ汁 キャベツ 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 のり佃煮 減塩あまのり佃 8 ジョア ジョア・プレー 125	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 のり佃煮 減塩あまのり佃 8 ジョア ジョア・プレー 125	みそ汁 もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 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 蒸しかまぼこ 10 葱 5 めんみ 1.8L 8 かつお・昆布だ 160 吉野鶏 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 サラダ菜 3 煮物 じゃが芋 50 人参 皮剥 20 淡口醤油 2.5 上白糖 1 煮干しだし 15 バター チンゲンサイ 30 ソース 人参 皮剥 15 赤ピーマン 15 スナップえんど 10 無塩バター 2 焼き芋 さつま芋 60 果物 りんご 60	全粥	精白米 70	パン	バターロール30 30 メロンパン65g 65 カレー 合挽肉 40 風味ハンバーグ 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 サラダ トマト 40 きゅうり 20 鶏卵 25 穀物酢 5 濃口醤油 3 減塩しょうゆ( 2.5	全粥	精白米 70	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 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	チキンピカタ 若鶏もも 皮なし 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 野菜炒め 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 お浸し えのき茸 10 白菜 40
	鶏肉の塩麴焼き	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 ブリーツレタス 6 レモン 10 マヨネーズパッ 10	三平汁 まだら・40g( 40 木綿豆腐 50 じゃが芋 50 大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 小松菜 20 葱 10 生姜 0.5 食塩 1 合成清酒 2.5 昆布だし 150 バター チンゲンサイ 30 ソース 人参 皮剥 15 赤ピーマン 15 スナップえんど 10 無塩バター 2 焼き芋 さつま芋 60 果物 りんご 60	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 吉野鶏 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 サラダ菜 3 煮物 じゃが芋 50 人参 皮剥 20 淡口醤油 2.5 上白糖 1 煮干しだし 15 バター チンゲンサイ 30 ソース 人参 皮剥 15 赤ピーマン 15 スナップえんど 10 無塩バター 2 焼き芋 さつま芋 60 果物 りんご 60	干草焼 冷凍全卵 40 き 1 食塩 0.3 小松菜 10 玉葱 10 人参 皮剥 5 切干大根 6 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 みそ汁 白菜 30 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 漬物あえ たくあん漬(干きゅうり 5 きゅうり 30 牛乳 牛乳 180	練り梅 うめびしお 8 8 牛乳 牛乳 180	みそ汁 キャベツ 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 のり佃煮 減塩あまのり佃 8 ジョア ジョア・プレー 125	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 のり佃煮 減塩あまのり佃 8 ジョア ジョア・プレー 125	みそ汁 もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 牛乳 180						
	南瓜煮物	西洋かぼちゃ 70 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 かつおだし 15	三平汁 まだら・40g( 40 木綿豆腐 50 じゃが芋 50 大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 小松菜 20 葱 10 生姜 0.5 食塩 1 合成清酒 2.5 昆布だし 150 バター チンゲンサイ 30 ソース 人参 皮剥 15 赤ピーマン 15 スナップえんど 10 無塩バター 2 焼き芋 さつま芋 60 果物 りんご 60	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 吉野鶏 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 サラダ菜 3 煮物 じゃが芋 50 人参 皮剥 20 淡口醤油 2.5 上白糖 1 煮干しだし 15 バター チンゲンサイ 30 ソース 人参 皮剥 15 赤ピーマン 15 スナップえんど 10 無塩バター 2 焼き芋 さつま芋 60 果物 りんご 60	干草焼 冷凍全卵 40 き 1 食塩 0.3 小松菜 10 玉葱 10 人参 皮剥 5 切干大根 6 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 みそ汁 白菜 30 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 漬物あえ たくあん漬(干きゅうり 5 きゅうり 30 牛乳 牛乳 180	練り梅 うめびしお 8 8 牛乳 牛乳 180	みそ汁 キャベツ 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 のり佃煮 減塩あまのり佃 8 ジョア ジョア・プレー 125	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 のり佃煮 減塩あまのり佃 8 ジョア ジョア・プレー 125	みそ汁 もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 牛乳 180						
	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	三平汁 まだら・40g( 40 木綿豆腐 50 じゃが芋 50 大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 小松菜 20 葱 10 生姜 0.5 食塩 1 合成清酒 2.5 昆布だし 150 バター チンゲンサイ 30 ソース 人参 皮剥 15 赤ピーマン 15 スナップえんど 10 無塩バター 2 焼き芋 さつま芋 60 果物 りんご 60	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 吉野鶏 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 サラダ菜 3 煮物 じゃが芋 50 人参 皮剥 20 淡口醤油 2.5 上白糖 1 煮干しだし 15 バター チンゲンサイ 30 ソース 人参 皮剥 15 赤ピーマン 15 スナップえんど 10 無塩バター 2 焼き芋 さつま芋 60 果物 りんご 60	干草焼 冷凍全卵 40 き 1 食塩 0.3 小松菜 10 玉葱 10 人参 皮剥 5 切干大根 6 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 みそ汁 白菜 30 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 漬物あえ たくあん漬(干きゅうり 5 きゅうり 30 牛乳 牛乳 180	練り梅 うめびしお 8 8 牛乳 牛乳 180	みそ汁 キャベツ 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 のり佃煮 減塩あまのり佃 8 ジョア ジョア・プレー 125	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 のり佃煮 減塩あまのり佃 8 ジョア ジョア・プレー 125	みそ汁 もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 牛乳 180						

## 献立表(週間)

軟菜食塩分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	白菜のお浸し	白菜 60 減塩しょうゆ( 2.5) かつおだし 1	きゅうりの酢物	きゅうり 30 はんぺん 10 カットわかめ 0 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.3			ソテー	キャベツ 30 玉葱 20 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01		白こしょう 0.01	醤油マヨネーズ和え	ほうれん草 50 マヨネーズ 3 濃口醤油 2.5	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	
	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 キウイフルーツ 40			果物盛り合わせ	キウイフルーツ 10 パインアップル 20 みかん缶詰(果 10		フルーツみつ豆	煮物	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	果物	キウイフルーツ 40 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	
	チャン焼き	さけ・40g(骨) 40 淡色辛みそ 8 みりん風調味料 2.5 生姜 1 キャベツ 50 玉葱 10 人参 皮剥 10 ピーマン 5	鶏肉のマヨネーズ炒め	若鶏もも 皮なし 50 キャベツ 10 玉葱 10 赤ピーマン 10 マヨネーズ 8 減塩みそ 5 合成清酒 2 白こしょう 0.01	焼き魚	すずき・40g( 40 野菜添え 0.01 玉葱 30 人参 皮剥 10 菜種油 2 減塩しょうゆ( 2.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 小葱 3	チキンソテー	若鶏もも 皮なし 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 プリーツレタス 5 カリフラワー 30 ケチャップパッ 8	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 菜種油 1 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	
	サラダ	レタス 30 ブロッコリー 20 ミニトマト 15 鶏卵 25 マヨネーズパッ 10	サラダ	きゅうり 40 レタス 15 ミニトマト 15 ノンオイルザンパッ 10	炒り豆腐	木綿豆腐 50 人参 皮剥 10 葱 10 有塩バター 3	わかめ酢正油	きゅうり 40 カットわかめ 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ( 2.5 生姜 1.5		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	そぼろ煮	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	大根 皮剥 50 人参 皮剥 15 さやえんどう 5 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 かつおだし 15	煮物	白菜 70 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1	白和え	減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15		木綿豆腐 40 いりごま 1.5 淡色辛みそ 6 上白糖 4 ほうれん草 50 人参 皮剥 10	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 濃口醤油 1 白こしょう 0.01	
	ワカメスープ	木綿豆腐 25 カットわかめ 0.5 小葱 1.5 コンソメ 1 食塩 0.8 白こしょう 0.01	みそ汁	かつとろろ昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	カットわかめ 0.5 大根 皮剥 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	清汁	大根 皮剥 20 貝割大根・芽 3 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	すまし汁	かつとろろ昆布 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	
栄養価	1535 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 40.1 g 炭水化 231.2 g 塩分 7.0 g	1423 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 24.5 g 炭水化 238.9 g 塩分 7.7 g	1487 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 25.1 g 炭水化 253.8 g 塩分 7.4 g	1448 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 29.5 g 炭水化 232.6 g 塩分 7.7 g	1475 kcal 蛋白質 54.0 g 脂質 41.6 g 炭水化 212.8 g 塩分 7.5 g	1552 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 29.1 g 炭水化 258.1 g 塩分 7.6 g	1546 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 33.3 g 炭水化 252.4 g 塩分 7.4 g								