

献立表(週間)

塩分コン1

		5月1日(火)		5月2日(水)		5月3日(木)		5月4日(金)		5月5日(土)		5月6日(日)		5月7日(月)							
夕	煮物	凍り豆腐	1	木綿豆腐	25			穀物酢	5	食塩	0.1	減塩しょうゆ(2.5								
		減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5			上白糖	3	上白糖	2	穀物酢	5	エリン	エリンギ						
		煮干しだし	15					減塩しょうゆ(2.5	穀物酢	5	調合油	3	ギンテ	にら						
								生姜	1	茶碗蒸		白こしょう	0.01	ー	オリーブ油						
										生ふ	10	鳴門煮	カットわかめ	0.5	減塩しょうゆ(
										し桜漬	2	大根 皮剥	40		白こしょう						
										け添え	30	葱	5		0.01						
										かつお・昆布だ	60	減塩しょうゆ(2.5								
										食塩	0.3	煮干しだし	15								
										桜花漬け	1										
										かしわ											
										餅											
										団子の粉	15										
										上白糖	2										
										あずき 全粒・	8										
										上白糖	8										
										かしわの葉	1										
栄養価	エネルギー	1673 kcal	蛋白質 67.8 g	エネルギー	1710 kcal	蛋白質 65.2 g	エネルギー	1760 kcal	蛋白質 69.5 g	エネルギー	1639 kcal	蛋白質 66.4 g	エネルギー	1744 kcal	蛋白質 62.5 g	エネルギー	1754 kcal	蛋白質 67.9 g	エネルギー	1708 kcal	蛋白質 68.7 g
	脂質	43.1 g	炭水化 253.3 g	脂質	40.7 g	炭水化 263.4 g	脂質	39.2 g	炭水化 275.2 g	脂質	33.3 g	炭水化 263.2 g	脂質	36.6 g	炭水化 283.4 g	脂質	44.4 g	炭水化 262.1 g	脂質	44.5 g	炭水化 250.8 g
	塩分	5.8 g		塩分	5.8 g		塩分	5.9 g		塩分	5.8 g		塩分	5.9 g		塩分	5.9 g		塩分	5.9 g	

献立表(週間)

塩分コン1

	5月8日(火)			5月9日(水)			5月10日(木)			5月11日(金)			5月12日(土)			5月13日(日)			5月14日(月)															
朝	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80													
	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	20 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 葱 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし	60 50 10 10 2 5 1 15	大根煮 物 油揚げ 人参 皮剥 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 煮干しだし さやえんどう	40 5 8 2.5 1 15 3	炒煮	もやし 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(5) 上白糖	50 10 1 5 1	豆腐の かにかま んかけ 生姜 減塩しょうゆ(1) 鶏ガラスープ	50 10 5 2 1 0.2	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80										
	磯和え	もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ(2.5)	40 5 0.3 2.5	ゴマ和 え	さやいんげん(20) キャベツ 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 ごま	20 30 2.5 0.5 1	さつま 芋煮 上白糖 煮干しだし 小葱	60 5 1 10 3	卵豆腐 鶏卵 煮干しだし 食塩 生姜 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 片栗粉 しそ	20 40 0.2 2 2.5 1 0.2 0.5	ひきわ り納豆 葱 減塩しょうゆ(2.5) 和種なばな ごま 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	20 2 2.5 40 4 2.5 0.5	挽きわり納豆 葱 チンゲ ン菜の 和え物 上白糖 浅漬け	20 2 2.5 10 4 2.5 0.5	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80								
	みそ汁	キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 10 150	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 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 削り節	40 2.5 0.5 0.3	みそ汁 大根 葉 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 10 150	みそ汁 大根 葉 じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 10 150	みそ汁 大根 皮剥 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80								
	梅漬け	梅干し(調味漬)	5																															
	牛乳	牛乳	180	松前漬 牛乳	松前漬 牛乳	7.5 180	みそ汁 もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物 パ Ricci 果物 バナナ 牛乳	10 100 180	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	パン	バターロール30 メロンパン65g	30 65	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	五目う どん	うどん ゆで 鶏卵	260 25	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80										
	カレー 風味メ ンチカ ツ	合挽肉 玉葱 なが芋 鶏卵 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 0.01 0.5 5 0.3 5 6 8 20 5 5	魚の葱 ソース	さけ・40g 生姜 葱 減塩しょうゆ(2.5) 穀物酢 レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー マヨネーズ	40 3 20 2.5 5 2 0.5 1 40 5	チキン ピカタ 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	40 0.2 0.01 3 5 1 5 5 20 8	魚の竜 田揚げ 合成清酒 みりん風調味料 生姜 薄力粉 1等 菜種油 サニーレタス レモン	40 5 2.5 2.5 1 3 6 8 8	煮魚	まごがれい・70 生姜 減塩しょうゆ(10) 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 人参 皮剥 スナッペン	70 3 10 2 1.5 1.5 20 10	お浸し	ほうれん草 減塩しょうゆ(2.5)	50 2.5	梅肉和 え きゅうり しそ 梅干し(調味漬) 削り節	40 0.3 2 0.2	ピーナ ツ和え ピーナ 白菜 ピーナツバタ 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	60 5 5 2.5 1	ほうれ ん草の あえ物	40 15 2.5	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80
	サラダ	トマト きゅうり	40 20	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)	50 10 5 3 0.3 3 5	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 えのき茸	50 25 5 1 3 1 10	炒め物 キャベツ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 調合油 食塩 白こしょう 鶏ガラスープ	30 20 10 8 1 0.3 0.01 0.5	はんぺ はんぺん	20	はんぺ ん	20	はんぺ ん	20	はんぺ ん	20	はんぺ ん	20	はんぺ ん	20												

献立表(週間)

塩分コン1

	5月8日(火)		5月9日(水)		5月10日(木)		5月11日(金)		5月12日(土)		5月13日(日)		5月14日(月)							
昼	鶏卵	25	上白糖	1	白菜	40	んマヨ	マヨネーズ	5	果物	パイナップル	60	焼きなす	なす	40					
	穀物酢	5	片栗粉	1	減塩しょうゆ (2.5	野菜サ	カリフラワー	30	ネーズ					小葱	2					
	調合油	3	煮干しだし	15	かつおだし	1	ラダ	きゅうり	15	焼き				減塩しょうゆ (2.5						
	減塩しょうゆ (2.5							トマト	30											
	白こしょう	0.01	お浸し	ほうれん草	もずく	もずく	50	カットわかめ	0.5	果物	ぶどう	60								
				減塩しょうゆ (2.5	酢	レモン (果汁)	2	いりごま	0.5				果物	ネーブル	60					
オニオンソテー	玉葱	30	煮物	大根 皮剥	40	穀物酢	5	穀物酢	5											
	ローズハム	5		人参 皮剥	20	減塩しょうゆ (2.5	3	調合油	3											
	人参 皮剥	5		減塩しょうゆ (2.5	1	上白糖	3	減塩しょうゆ (2.5	0.01											
	無塩バター	2		みりん風調味料	1	果物	ネーブル	60												
	食塩	0.2		煮干しだし	15			里芋田	さやえんどう	3										
	白こしょう	0.01						楽	里芋	40										
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				減塩みそ	7										
									上白糖	3										
夕	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	バター	精白米	80	米飯	精白米	80		
	魚塩焼き	ほっけ・80g	80	天ぷら	尾付きえび	40	魚南蛮	あじ・60g	60	豚の生	豚ロース (脂身	60	ミート	豚ひき肉	40	えびフ	尾付きえび	40		
		トマト	15		かぼちゃ	40	漬け	薄力粉 1等	2	生姜	生姜	3	ローフ	パン粉 (乾燥)	2	ライ	白こしょう	0.01		
		サラダ菜	5		ししとうがらし	6		菜種油	6	減塩しょうゆ (5	減塩しょうゆ (5	5		牛乳	5		薄力粉 1等	6		
		減塩正油パック	5		生椎茸	10		玉葱	40	合成清酒	2.5			食塩	0.3		鶏卵	5		
	煮物	じゃが芋	60		薄力粉 1等	15		人参 皮剥	5	菜種油	1			白こしょう	0.01		パン粉 (乾燥)	10		
		人参 皮剥	20		鶏卵	5		ピーマン	8	人参 皮剥	5			玉葱	60		菜種油	6		
		減塩しょうゆ (5			菜種油	15		減塩しょうゆ (5	5	キャベツ	20		チキン	人参 皮剥	5		トマト	15		
		上白糖	1		減塩正油パック	5		穀物酢	5	マヨネーズ	5		グリンピース	3			サラダ菜	5		
		みりん風調味料	1	おろし	大根 皮剥	50		上白糖	2	煮物	かぶ 皮剥	40		鶏卵	3		ソースバック	5		
		煮干しだし	15		おろししょうが	5		とうがらし 乾	0.1		人参 皮剥	15		ケチャップ	5					
		菜種油	1		そぼろ	鶏ひき肉	10		煮物	かぶ 皮剥	40			人参 皮剥	30		茶碗蒸	鶏卵	50	
		グリンピース (3	炊き合	な	煮	じゃが芋	50		煮物	人参 皮剥	15			無塩バター	1		し	煮干しだし	50	
			わせ	なが芋	60	煮	じゃが芋	50		さやいんげん (10	減塩しょうゆ (5			上白糖	0.5			かつおだし	50	
	酢の物	白菜	40		乾椎茸	1		さやいんげん (10	15	煮干しだし	15			上白糖	1			若鶏ささ身	10	
		きゅうり	20		減塩しょうゆ (5	1		煮干しだし	15	減塩しょうゆ (2.5	1			上白糖	0.5			ぎんなん ゆで	3	
		穀物酢	2.5		上白糖	1		減塩しょうゆ (2.5	1	上白糖	1			ブロッコリー	30			なると	8	
		上白糖	1		煮干しだし	15		上白糖	1	煮干しだし	15			マヨネーズ	10			糸みつば	2	
		食塩	0.2		さやえんどう	4	サラダ	キャベツ	50	のおか	減塩しょうゆ (2.5			マヨネーズ	10			食塩	0.3	
								人参 皮剥	5	か和え	ブロッ	ブロッコリー	40	あちゃ	かぶ 皮剥	60				
								人	5		コリー	削り節	0.5	ら漬	人参 皮剥	5				
								中華	5		の	緑豆春雨	5		食塩	0.3				
								酢物	0.5		の	きくらげ (乾)	0.5		真昆布	0.3	シーフ	いたやがい	30	
									15		の	たけのこ 水煮	15		食塩	0.3	ードサ	きゅうり	30	
									5		の	人	5		上白糖	3	ラダ	赤ピーマン	8	
									20		の	人	20		穀物酢	5		のナム	10	
									5		の	レ	5		黄ピーマン	8		ル	5	
									1		の	調	3		穀物酢	5		生	2	
									10		の	食	0.1		調合油	3		姜	2	
									20		の	食	0.01		白こしょう	0.01		いりごま	0.5	
									20		の	し	0.5		白こしょう	0.01		ごま油	2	
									5		の	ト	20		しそ	0.5		減塩しょうゆ (2.5	1	
									2		の	海	1		上白糖	1		上白糖	1	
									1		の	ご	1		か	1		穀物酢	2.5	
									5		の	減	2.5		芋	5		お浸し	白菜	50
									5		の	穀	5		薄	1				

献立表(週間)

塩分コン1

	5月8日(火)		5月9日(水)		5月10日(木)		5月11日(金)		5月12日(土)		5月13日(日)		5月14日(月)	
夕						白こしょう 0.01				上白糖 1 白こしょう 0.01		牛乳 1000ml 100 コンソメ 0.2 食塩 0.2 水 20 クリーム(植物) 5		減塩しょうゆ(2.5 かつお・昆布だ 5
									オニオンと舞茸ソテー 1 玉葱 30 まいたけ 8 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01		ゼリー	野菜と果物(グ) 80 上白糖 5 ゼラチン寒天 1		
栄養価	1724 kcal 蛋白質 63.9 g	1744 kcal 蛋白質 65.7 g	1763 kcal 蛋白質 64.7 g	1779 kcal 蛋白質 61.4 g	1674 kcal 蛋白質 63.1 g	1706 kcal 蛋白質 64.5 g	1794 kcal 蛋白質 65.2 g	脂質 51.6 g 炭水化 240.6 g	脂質 44.4 g 炭水化 263.0 g	脂質 41.7 g 炭水化 275.8 g	脂質 46.6 g 炭水化 270.5 g	脂質 38.9 g 炭水化 263.0 g	脂質 42.2 g 炭水化 258.7 g	脂質 52.0 g 炭水化 256.8 g
	塩分 5.9 g	塩分 5.5 g	塩分 5.6 g	塩分 5.9 g	塩分 5.7 g	塩分 5.9 g	塩分 5.9 g							

献立表(週間)

塩分コン1

	5月15日(火)		5月16日(水)		5月17日(木)		5月18日(金)		5月19日(土)		5月20日(日)		5月21日(月)		
朝	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	
	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 30 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 鶏卵 50 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30	小松菜の炒煮	小松菜 40 赤ピーマン 20 油揚げ 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	焼き魚	あじ・40g 40 食塩 0.2 しそ 1	いんげんソテー	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 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 煮干しだし 10	豆腐のんかけ	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 片栗粉 1 小葱 2 減塩正油パック 5	野菜炒り卵	鶏卵 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
	切干大根梅肉和え	切干し大根 5 人参 皮剥 5 生椎茸 5 梅干し(調味漬 3 上白糖 1	二色浸し	もやし 40 ピーマン 10 減塩しょうゆ(5 削り節 0.5	茹で卵のマヨネーズ	鶏卵 50 マヨネーズ 5 パセリ(粉 0.2	カリフラワー	ぶなしめじ 20 カリフラワー 30 のゴマ 2.5 醤油和え 0.5 みそ汁	納豆	納豆 40 葱 2 減塩正油パック 5	納豆	納豆 40 葱 2 減塩正油パック 5	きゅうりの梅	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	
	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 味付けのり 1	のり	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	小松菜 20 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ふりかけ	ふりかけ(瀬戸 2.5 白 40	
	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	味付けのり	味付けのり 1	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	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 ぶなしめじ 10 白菜 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	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	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	そば	そば ゆで 210 かつおだし 75 昆布だし 75 減塩しょうゆ(7.5 みりん風調味料 1.25 合成清酒 1.25 上白糖 0.5 葱 5	米飯	精白米 80	
	和風豆腐ハンバーグ	木綿豆腐 40 鶏ひき肉 30 玉葱 40 鶏卵 3 なが芋 5 片栗粉 3 白こしょう 0.01 菜種油 2 大根 皮剥 30 しそ 1 減塩正油パック 5	蒸し豚肉あんかけ	豚ももスライス 40 生姜 2 玉葱 40 ピーマン 10 乾椎茸 0.3 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	ザンギ	若鶏もも 皮な 60 生姜 3 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 薄力粉 1等 6 調合油 7 サニーレタス 5 レモン 10	ポークカレー	豚並肉(肩・脂 30 じゃが芋 40 玉葱 40 人参 皮剥 20 無塩バター 3 薄力粉 1等 2 牛乳 30 カレールウ 8 カレー粉 0.5 ケチャップ 1 ウスターソース 5 ワイン(白) 2	焼き魚	さけ・40g 40 食塩 0.2 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	そば	そば ゆで 210 かつおだし 75 昆布だし 75 減塩しょうゆ(7.5 みりん風調味料 1.25 合成清酒 1.25 上白糖 0.5 葱 5	煮魚	まこがれい・60 60 生姜 2 減塩しょうゆ(7.5 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 40 ベーコン 5 じゃが芋 60 マッシュルーム 5	煮物	干しずいき 5 さやえんどう 3	焼きかぼちゃ	西洋かぼちゃ 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01	長いもサラダ	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	野菜ス	きゅうり 30 大根 皮剥 30 セロリー 20 マヨネーズパッ 10	天ぷら	尾付きえび 20 さつま芋 20 玉葱 30 人参 皮剥 5 薄力粉 1等 15 鶏卵 5 菜種油 15 減塩正油パック 5	酢の物	かぶ 皮剥 40 きゅうり 10 人参 皮剥 5	

献立表(週間)

塩分コン1

	5月15日(火)		5月16日(水)		5月17日(木)		5月18日(金)		5月19日(土)		5月20日(日)		5月21日(月)			
昼		コンソメ 0.5		減塩しょうゆ(2.5		プロセスチーズ 5		漬物		け	減塩しょうゆ(2		人参 皮剥 10		穀物酢 5	
		パセリ(粉) 0.5		上白糖 0.5		パセリ(粉) 0.1		らっきょう 甘 10			生姜 2		調合油 1		上白糖 3	
				削り節 0.5							減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5		食塩 0.2	
	イタリ	トマト 20			味噌浸	カットわかめ 0.5	ソテー	ピーマン 10			上白糖 1		上白糖 1			
	アンサ	きゅうり 20	湯豆腐	木綿豆腐 25	し	白菜 40		キャベツ 30			片栗粉 1		小葱 1	温野菜	スナックえんど 20	
	ラダ	玉葱 10		減塩正油パック 5		葱 3		食塩 0.3			貝割大根・芽 5		ゴマ和	サラダ	カリフラワー 30	
		穀物酢 5		葱 2		減塩みそ 5		白こしょう 0.01					小松菜 ゆで 50		マヨネーズ 5	
		オリーブ油 3				上白糖 0.3		菜種油 1	果物	りんご 60		え	ごま 1			
		減塩しょうゆ(2.5	果物	りんご 60									減塩しょうゆ(2.5	果物	パレンシアオレ 70	
		白こしょう 0.01			果物	ネーブル 60	果物	パインアップル 75					上白糖 0.5			
果物	キウイフルーツ 40										果物	キウイフルーツ 40				
ジュース	きになる野菜(125															
夕	米飯	精白米 80	五目炊き込みご飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80
	揚げ魚	まだら・60g 60		若鶏もも 皮なし 10	照焼魚	ぶり・40g 40	魚味噌	そい 60g 60	鶏つく	鶏ひき肉 30	マヨネーズ焼	ささ身 60	ハンバーグ	合挽肉 60		
	チリソース	白こしょう 0.01		生椎茸 10		減塩しょうゆ(5	漬け焼	減塩みそ 5	ねあん	玉葱 20		食塩 0.2		玉葱 40		
		薄力粉 1等 3		人参 皮剥 3		上白糖 1	き	みりん風調味料 2.5	かけ	生椎茸 3		黒こしょう 0.01		鶏卵 3		
		菜種油 6		ごぼう 5		みりん風調味料 2.5		上白糖 0.5		鶏卵 3		マヨネーズ 5		パン粉(乾燥) 1		
		ケチャップ 5		油揚げ 2		合成清酒 1		大根 皮剥 40		パン粉(乾燥) 3		パセリ(粉) 0.1		牛乳 3		
		穀物酢 2.5		減塩しょうゆ(5		合成清酒 1		しそ 0.5		里芋 40		サニーレタス 5		白こしょう 0.01		
		減塩しょうゆ(2.5		合成清酒 1		みりん風調味料 1		減塩正油パック 5		ホタテ貝柱 30				ケチャップ 5		
		上白糖 2		グリーンピース 3		しそ 1				人参 皮剥 20	大根の煮物	大根 皮剥 60		ウスターソース 5		
		合成清酒 2.5		かつおだし 30		減塩正油パック 5	三杯酢	きゅうり 50		生椎茸 10		人参 皮剥 10		キャベツ 25		
		ごま油 1			きんぴ	ごぼう 40		生姜 2		減塩しょうゆ(7.5		さやいんげん(10		レッドキャベツ 5		
		にんにく 1	魚塩焼き	さば・60g 60	らごぼ	人参 皮剥 10		穀物酢 5		合成清酒 2.5		減塩しょうゆ(5				
		生姜 1		大根 皮剥 50	う	しらたき 20		上白糖 3		みりん風調味料 2.5		合成清酒 1	リヤン	緑豆春雨 5		
		トウバンジャン 0.5		しそ 0.5		ごま油 1		減塩しょうゆ(2.5		片栗粉 1		煮干しだし 15	バン	もやし 30		
		ラー油 0.5		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5		上白糖 1	炒煮	大根 皮剥 40		鶏卵 25		しそ 1		
		葱 20				上白糖 1				凍り豆腐 1	大名和	ほうれ	しぼり豆腐 30	穀物酢 2.5		
		片栗粉 1	筑前煮	若鶏もも 皮なし 10		煮干しだし 15		菜種油 1		白菜 70	え	ん草の	いりごま 1	減塩しょうゆ(2.5		
		サニーレタス 5		里芋 50		いりごま 0.5		減塩しょうゆ(2.5		削り節 0.5		白和え	減塩みそ 2.5	上白糖 1		
	とびっこ	大根 皮剥 50		人参 皮剥 15	マカロ	マカロニ 乾 4		上白糖 0.5		減塩しょうゆ(2.5		鶏卵 15	上白糖 3	ごま油 0.5		
	こと野	人参 皮剥 5		さやいんげん(10	ニサラ	きゅうり 20		煮干しだし 10		食塩 0.1		板こんにやく 20		いりごま 1		
	菜の和	小葱 2		菜種油 10	ダ	ローズハム 8				菜種油 0.5		減塩しょうゆ(2.5	南瓜の	西洋かぼちゃ 50		
	え物	減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5		マヨネーズ 10	里芋の	里芋 30	煮物	木綿豆腐 30	ブロッ	みりん風調味料 1	サラダ	きゅうり 15		
		上白糖 1		上白糖 1		白こしょう 0.01				人參 皮剥 10	コリー	ほうれん草(ゆ 20		玉葱 10		
		とびっこ 3	サラダ	キャベツ 25	絹さや	さやえんどう 20				ごぼう 15	サラダ	人參 皮剥(ゆ 5		マヨネーズ 10		
	卵とじ	鶏卵 25		ブロッコリー 30	とえの	えのき茸 20				小葱 2		減塩しょうゆ(2.5	ゼリー	はちみつレモン 60	ソテー	玉葱 40
		玉葱 20		ミニトマト 15	き茸の	無塩バター 1				減塩しょうゆ(2.5		白こしょう 0.01				貝割大根・芽 5
		葱 5		マヨネーズ 10	ソテー	食塩 0.3				上白糖 0.5						菜種油 1
		食塩 0.3		白こしょう 0.01		白こしょう 0.01					煮浸し	きょうな 50				食塩 0.2
		白こしょう 0.01	デザート	青りんごゼリー 60								減塩しょうゆ(2.5				白こしょう 0.01
	杏仁フ	杏仁フルーツ 60										みりん風調味料 2.5				

献立表(週間)

塩分コン1

	5月15日(火)		5月16日(水)		5月17日(木)		5月18日(金)		5月19日(土)		5月20日(日)		5月21日(月)															
夕	ルーツ																											
栄養価	エネルギー	1692 kcal	蛋白質	66.5 g	エネルギー	1768 kcal	蛋白質	68.9 g	エネルギー	1773 kcal	蛋白質	62.1 g	エネルギー	1650 kcal	蛋白質	60.7 g	エネルギー	1713 kcal	蛋白質	65.9 g	エネルギー	1788 kcal	蛋白質	69.0 g	エネルギー	1748 kcal	蛋白質	65.0 g
	脂質	44.6 g	炭水化	246.6 g	脂質	41.2 g	炭水化	274.6 g	脂質	51.4 g	炭水化	257.4 g	脂質	33.9 g	炭水化	267.8 g	脂質	40.3 g	炭水化	264.3 g	脂質	40.9 g	炭水化	279.9 g	脂質	40.9 g	炭水化	266.7 g
	塩分	5.8 g			塩分	5.8 g			塩分	5.5 g			塩分	5.8 g			塩分	5.9 g			塩分	5.9 g			塩分	5.9 g		

献立表(週間)

塩分コン1

	5月22日(火)		5月23日(水)		5月24日(木)		5月25日(金)		5月26日(土)		5月27日(日)		5月28日(月)	
朝	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80
	五目煮	さつま揚げ 20 大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 乾椎茸 0.5 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 煮干しだし 20	鮭甘塩 20 焼き 1 人参と 40 小松菜 10 のナム 15 ル 1 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 2.5 上白糖 2 ごま油 0.5	秋鮭塩焼き(骨 20 しそ 1 小松菜 ゆで 40 もやし ゆで 10 人参 皮剥(ゆ 15 ごま 1 減塩しょうゆ(2.5 卵焼き 50 食塩 0.2 上白糖 0.1 菜種油 1 パセリ 1	きんぴら 40 人参 皮剥 10 ごま油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 いりごま 1 鶏卵 50 焼き 20 上白糖 0.1 菜種油 1 パセリ 1	ごぼう 40 人参 皮剥 10 ごま油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 いりごま 1 鶏卵 50 焼き 20 上白糖 0.1 菜種油 1 パセリ 1	野菜ソ 50 キャベツ 50 玉葱 20 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01 鶏肉照 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1.5 ブロッコリー 30 味付け 1 のり 1 みそ汁 20 もやし 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 180	キャベツ 50 玉葱 20 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01 若鶏もも 皮な 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1.5 ブロッコリー 30 味付け 1 のり 1 みそ汁 20 もやし 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 180	野菜卵 40 炒め 40 玉葱 60 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01 五目ひ 6 じき 10 凍り豆腐 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 煮干しだし 10 佃煮 8 みそ汁 30 ぶなしめじ 10 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 180	鶏卵 40 豆腐そ 75 ほうれん草 20 玉葱 60 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01 ひじき 6 人参 皮剥 10 ピーマン 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 煮干しだし 10 白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5 みそ汁 20 大根 皮剥 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 180	豆腐そ 75 ほうれん草 20 玉葱 60 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 合成清酒 1 さやいんげん(10 ほうれ 50 ん草の 10 炒煮 70 もやし 70 ピーマン 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みそ汁 30 白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5 みそ汁 20 漬物 10 大根 皮剥 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 180	焼き生 70 揚げ 0.01 菜種油 1 ブロッコリー 30 マヨネーズ 10 ほうれ 50 ん草の 10 炒煮 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みそ汁 30 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 なす 10 しば漬 10 牛乳 180	生揚げ 70 白こしょう 0.01 菜種油 1 ブロッコリー 30 マヨネーズ 10 ほうれん草 50 人参 皮剥 10 焼き竹輪 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 白菜 30 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 なす 10 しば漬 10 牛乳 180	
	塩たらこ	たらこ 5 しそ 1	ソテー 60 ピーマン 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	野菜サ 20 らダ 10 黄ピーマン 5 穀物酢 5 上白糖 0.5 調合油 3 食塩 0.2 黒こしょう 0.01	きょうな 20 玉葱 10 黄ピーマン 5 穀物酢 5 上白糖 0.5 調合油 3 食塩 0.2 黒こしょう 0.01	みそ汁 20 もやし 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	チンゲンサイ 20 もやし 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	佃煮 8 みそ汁 30 ぶなしめじ 10 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ひじき 6 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 1 煮干しだし 10 白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5 みそ汁 20 漬物 10 大根 皮剥 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5 みそ汁 20 漬物 10 大根 皮剥 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5 みそ汁 20 漬物 10 大根 皮剥 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5 みそ汁 20 漬物 10 大根 皮剥 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5 みそ汁 20 漬物 10 大根 皮剥 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	
	白菜のお浸し	白菜 60 減塩しょうゆ(2.5 かつお節 0.5	ソテー 60 ピーマン 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	野菜サ 20 らダ 10 黄ピーマン 5 穀物酢 5 上白糖 0.5 調合油 3 食塩 0.2 黒こしょう 0.01	きょうな 20 玉葱 10 黄ピーマン 5 穀物酢 5 上白糖 0.5 調合油 3 食塩 0.2 黒こしょう 0.01	みそ汁 20 もやし 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	チンゲンサイ 20 もやし 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	佃煮 8 みそ汁 30 ぶなしめじ 10 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ひじき 6 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 1 煮干しだし 10 白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5 みそ汁 20 漬物 10 大根 皮剥 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5 みそ汁 20 漬物 10 大根 皮剥 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5 みそ汁 20 漬物 10 大根 皮剥 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5 みそ汁 20 漬物 10 大根 皮剥 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5 みそ汁 20 漬物 10 大根 皮剥 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	
	みそ汁	木綿豆腐 30 カットわかめ 0.5 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 5 貝割大根・芽 5 いわのり 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 30 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	きょうな 20 玉葱 10 黄ピーマン 5 穀物酢 5 上白糖 0.5 調合油 3 食塩 0.2 黒こしょう 0.01	みそ汁 20 もやし 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	チンゲンサイ 20 もやし 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	佃煮 8 みそ汁 30 ぶなしめじ 10 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ひじき 6 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 1 煮干しだし 10 白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5 みそ汁 20 漬物 10 大根 皮剥 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5 みそ汁 20 漬物 10 大根 皮剥 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5 みそ汁 20 漬物 10 大根 皮剥 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5 みそ汁 20 漬物 10 大根 皮剥 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5 みそ汁 20 漬物 10 大根 皮剥 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	
	牛乳	牛乳 180	牛乳 180	みそ汁 30 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	きょうな 20 玉葱 10 黄ピーマン 5 穀物酢 5 上白糖 0.5 調合油 3 食塩 0.2 黒こしょう 0.01	みそ汁 20 もやし 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	チンゲンサイ 20 もやし 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	佃煮 8 みそ汁 30 ぶなしめじ 10 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ひじき 6 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 1 煮干しだし 10 白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5 みそ汁 20 漬物 10 大根 皮剥 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5 みそ汁 20 漬物 10 大根 皮剥 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5 みそ汁 20 漬物 10 大根 皮剥 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5 みそ汁 20 漬物 10 大根 皮剥 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	白菜の 60 生姜醬 3 油 2.5 みそ汁 20 漬物 10 大根 皮剥 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	
昼	ホットドック	ドッグパン40g 40 フランクフルト 16.3 ケチャップ 5 キャベツ 30 菜種油 1	米飯 80 チキン 30 ロール 0.01	精白米 80 鶏ひき肉 30 白こしょう 0.01 鶏卵 2.5 玉葱 10 人参 皮剥 5 パン粉(乾燥) 1.5 菜種油 0.5 ケチャップ 5 ピーマン 10 赤ピーマン 10 黄ピーマン 10 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 1 サラダ 10 レタス 40 きゅうり 40	米飯 80 ハヤシライス 40 玉葱 100 マッシュルーム 20 菜種油 3 ハヤシルウ 9 ウスターソース 2.5 ケチャップ 2.5 白こしょう 0.01 グリーンピース 5 グリー 20 ンサラ 40 ダ 15 レタス 20 ブロッコリー 40 トマト 15 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01	米飯 80 魚の生 40 姜焼き 5 さわら・40g 40 減塩しょうゆ(5 合成清酒 5 生姜 3 サニーレタス 3 レモン 10 炒煮 50 小松菜 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 冷奴 75 木綿豆腐 75 かつお節 0.5 小葱 1 減塩正油パック 5	米飯 80 魚みそ 30 煮 3 さば・30g 30 生姜 3 減塩みそ 10 上白糖 2 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 さやえんどう 4 煮物 30 生揚げ 40 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 グリーンピース 3	米飯 80 ソース 140 焼きそば 30 さば・30g 30 生姜 3 減塩みそ 10 上白糖 2 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 さやえんどう 4 ごぼう 30 生揚げ 40 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 グリーンピース 3	米飯 80 蒸し中華めん 140 豚ももスライス 30 キャベツ 60 人参 皮剥 15 玉葱 20 ピーマン 10 菜種油 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 かき油 3 中濃ソース 5 南瓜サ 70 ラダ 10 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01 サニーレタス 8 カットわかめ 0.5	米飯 80 精白米 60 蒸し魚 3 のあん 0.5 かけ 20 ぶなしめじ 10 貝割大根・芽 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 片栗粉 1 煮干しだし 30 大根 皮剥 40 鶏卵 25 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	精白米 60 生姜 3 きくらげ(乾) 0.5 ぶなしめじ 20 貝割大根・芽 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 片栗粉 1 煮干しだし 30 大根 皮剥 40 鶏卵 25 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15			
	グラタン	若鶏もも 皮な 20 尾なしえび 20 玉葱 30 無塩バター 6 薄力粉 1等 10 牛乳 1000ml 80 コンソメ 0.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 パン粉(乾燥) 3 パルメザンチー 0.1	米飯 80 鶏ひき肉 30 白こしょう 0.01 鶏卵 2.5 玉葱 10 人参 皮剥 5 パン粉(乾燥) 1.5 菜種油 0.5 ケチャップ 5 ピーマン 10 赤ピーマン 10 黄ピーマン 10 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 1 サラダ 10 レタス 40 きゅうり 40	米飯 80 ハヤシライス 40 玉葱 100 マッシュルーム 20 菜種油 3 ハヤシルウ 9 ウスターソース 2.5 ケチャップ 2.5 白こしょう 0.01 グリーンピース 5 グリー 20 ンサラ 40 ダ 15 レタス 20 ブロッコリー 40 トマト 15 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01	米飯 80 魚の生 40 姜焼き 5 さわら・40g 40 減塩しょうゆ(5 合成清酒 5 生姜 3 サニーレタス 3 レモン 10 炒煮 50 小松菜 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 冷奴 75 木綿豆腐 75 かつお節 0.5 小葱 1 減塩正油パック 5	米飯 80 魚みそ 30 煮 3 さば・30g 30 生姜 3 減塩みそ 10 上白糖 2 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 さやえんどう 4 煮物 30 生揚げ 40 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 グリーンピース 3	米飯 80 ソース 140 焼きそば 30 さば・30g 30 生姜 3 減塩みそ 10 上白糖 2 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 さやえんどう 4 ごぼう 30 生揚げ 40 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 グリーンピース 3	米飯 80 蒸し中華めん 140 豚ももスライス 30 キャベツ 60 人参 皮剥 15 玉葱 20 ピーマン 10 菜種油 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 かき油 3 中濃ソース 5 南瓜サ 70 ラダ 10 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01 サニーレタス 8 カットわかめ 0.5	米飯 80 精白米 60 蒸し魚 3 のあん 0.5 かけ 20 ぶなしめじ 10 貝割大根・芽 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 片栗粉 1 煮干しだし 30 大根 皮剥 40 鶏卵 25 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	精白米 60 生姜 3 きくらげ(乾) 0.5 ぶなしめじ 20 貝割大根・芽 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 片栗粉 1 煮干しだし 30 大根 皮剥 40 鶏卵 25 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15				
	フレン	きょうな ゆで 40	米飯 80 チキン 30 ロール 0.01	精白米 80 鶏ひき肉 30 白こしょう 0.01 鶏卵 2.5 玉葱 10 人参 皮剥 5 パン粉(乾燥) 1.5 菜種油 0.5 ケチャップ 5 ピーマン 10 赤ピーマン 10 黄ピーマン 10 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 1 サラダ 10 レタス 40 きゅうり 40	米飯 80 ハヤシライス 40 玉葱 100 マッシュルーム 20 菜種油 3 ハヤシルウ 9 ウスターソース 2.5 ケチャップ 2.5 白こしょう 0.01 グリーンピース 5 グリー 20 ンサラ 40 ダ 15 レタス 20 ブロッコリー 40 トマト 15 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01	米飯 80 魚の生 40 姜焼き 5 さわら・40g 40 減塩しょうゆ(5 合成清酒 5 生姜 3 サニーレタス 3 レモン 10 炒煮 50 小松菜 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 冷奴 75 木綿豆腐 75 かつお節 0.5 小葱 1 減塩正油パック 5	米飯 80 魚みそ 30 煮 3 さば・30g 30 生姜 3 減塩みそ 10 上白糖 2 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 さやえんどう 4 煮物 30 生揚げ 40 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 グリーンピース 3	米飯 80 ソース 140 焼きそば 30 さば・30g 30 生姜 3 減塩みそ 10 上白糖 2 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 さやえんどう 4 ごぼう 30 生揚げ 40 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 グリーンピース 3	米飯 80 蒸し中華めん 140 豚ももスライス 30 キャベツ 60 人参 皮剥 15 玉葱 20 ピーマン 10 菜種油 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 かき油 3 中濃ソース 5 南瓜サ 70 ラダ 10 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01 サニーレタス 8 カットわかめ 0.5	米飯 80 精白米 60 蒸し魚 3 のあん 0.5 かけ 20 ぶなしめじ 10 貝割大根・芽 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 片栗粉 1 煮干しだし 30 大根 皮剥 40 鶏卵 25 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	精白米 60 生姜 3 きくらげ(乾) 0.5 ぶなしめじ 20 貝割大根・芽 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 片栗粉 1 煮干しだし 30 大根 皮剥 40 鶏卵 25 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15			

献立表(週間)

塩分コン1

	5月22日(火)			5月23日(水)			5月24日(木)			5月25日(金)			5月26日(土)			5月27日(日)			5月28日(月)		
昼	チサ ラダ	黄ピーマン 5 トマト 20 鶏卵 25 マヨネーズパッ 10		はつかだいこん 5 春雨の 穀物酢 5 調合油 3 中華風 木綿豆腐 30 食塩 0.2 ソテー にら 10 ごま油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01		春雨の 緑豆春雨 5 中華風 木綿豆腐 30 にら 10 ごま油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 中華味 0.3	果物	バナナ	100	スパゲ ティサ ラダ		スパゲティ 乾 6 きゅうり 20 ロースハム 5 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01		ンスー	緑豆春雨 2 葱 5 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 1 ごま油 2		長いも の酢の 物 5 上白糖 3 食塩 0.2		なが芋 50 きゅうり 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2		
	マッシ ュポテ ト	じゃが芋 40 無塩バター 3 食塩 0.3	煮物	西洋かぼちゃ 40 いんげん ゆで 20 生椎茸 10 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15	果物	キウイフルーツ 40				もずく 酢		もずく 50 生姜 3 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 3	果物	キウイフルーツ 40		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					
	果物	りんご 60		減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15	果物	キウイフルーツ 40						果物	パイナップル 75			果物	ネーブル 60				
	ジュース	きになる野菜 (125	チンゲ ンサイ のソテ ー	玉葱 20 チンゲンサイ 20 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01																	
			果物	ぶどう 60																	
夕	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80			
	鶏の西 京焼	若鶏もも 皮な 60 減塩みそ 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5	おろし 煮	まだら・60g 60 生姜 3 減塩しょうゆ (7.5 上白糖 3 合成清酒 2.5 大根 皮剥 80 ほうれん草 30	焼き魚	あかうお・60g 60 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩しょうゆ (2.5	ジンギ スカン	ラム かた 50 もやし 30 キャベツ 30 ピーマン 15 人参 皮剥 15 玉葱 20 菜種油 1 成吉思汗たれ 5	鶏肉の おろし あん	若鶏もも 皮な 50 白こしょう 0.01 合成清酒 1 薄力粉 1等 2 大根 皮剥 50 小松菜 10 人参 皮剥 10 葱 5 生姜 1 減塩しょうゆ (5 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 片栗粉 1	魚粕づ け焼	ぶり・60g 60 酒かす 3 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	かにあ んかけ	かぶ 皮剥 50 人参 皮剥 15 かにかま 5 グリーンピース (3 食塩 0.2 かつお・昆布だ 20 片栗粉 1	鶏肉ケ チャッ プ煮	若鶏もも 皮な 50 玉葱 40 人参 皮剥 10 ケチャップ 10 ウスターソース 2.5 クリーム(植物 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン 10					
	里芋の 煮物	里芋 60 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 さやえんどう (5	麻婆豆 腐	木綿豆腐 50 鶏ひき肉 10 玉葱 40 葱 10 菜種油 3 にんにく 0.5 生姜 5 減塩しょうゆ (2.5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5	ホタテ のオイ スター ソース	ベビーホタテ 30 玉葱 30 人参 皮剥 10 ぶなしめじ 15 ピーマン 5 ごま油 1 中華味 0.5 かき油 3 白こしょう 0.01	帆立の チリソ ース	ベビーホタテ 30 玉葱 10 生姜 1 にんにく 1 ケチャップ 5 上白糖 1 合成清酒 1 トウバンジャン 0.5 中華味 0.5 片栗粉 1 小葱 2	大豆の ケチャ ップ煮	だいず水煮缶詰 30 玉葱 20 人参 皮剥 10 ベーコン 5 菜種油 1 ケチャップ 10 グリーンピース 3	めかぶ の和え 物	めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5	卵とじ	鶏卵 25 キャベツ 40 小葱 2 かつお・昆布だ 15 減塩しょうゆ (2.5	酢ばす れんこん 30 赤ピーマン 10 食塩 0.3 上白糖 3 穀物酢 5						
	きのこ の和え 物	生椎茸 10 えのき茸 10 ぶなしめじ 20 エリンギ 10 減塩しょうゆ (2.5 みりん風調味料 1		玉葱 40 葱 10 菜種油 3 にんにく 0.5 生姜 5 減塩しょうゆ (2.5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5	きんと ん	さつま芋 50 上白糖 3		合成清酒 1 トウバンジャン 0.5 中華味 0.5 片栗粉 1 小葱 2	大豆の ケチャ ップ煮	だいず水煮缶詰 30 玉葱 20 人参 皮剥 10 ベーコン 5 菜種油 1 ケチャップ 10 グリーンピース 3	めかぶ の和え 物	めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5	卵とじ	鶏卵 25 キャベツ 40 小葱 2 かつお・昆布だ 15 減塩しょうゆ (2.5	酢ばす れんこん 30 赤ピーマン 10 食塩 0.3 上白糖 3 穀物酢 5						
	ソテー	小松菜 30 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.2		海藻サ ラダ	カットわかめ 1 えのき茸 15 葱 10 減塩しょうゆ (2.5 穀物酢 2.5 上白糖 1		サラダ	グリーンアスパ 10 トマト 30 レタス 30 鶏卵 25 マヨネーズパッ 10		カリフ ラワー 甘酢漬 け	カリフ ラワー 人参 皮剥 10 淡口醤油 0.5 穀物酢 5	卵とじ	鶏卵 25 キャベツ 40 小葱 2 かつお・昆布だ 15 減塩しょうゆ (2.5	ソテー	ほうれん草 20 玉葱 30 ホールカーネル 10 菜種油 1						

献立表(週間)

塩分コン1

	5月22日(火)		5月23日(水)		5月24日(木)		5月25日(金)		5月26日(土)		5月27日(日)		5月28日(月)	
夕				マヨネーズ 10 白こしょう 0.01			にら炒め 棒麩 菜種油 減塩しょうゆ(2.5	にら 40 棒麩 2 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5	上白糖 3 ゆず(果皮) 1	ゼリー 青りんごゼリー 60			食塩 0.2 白こしょう 0.01	
			卵とじ	鶏卵 20 ぶなしめじ 20 切りみつば 2 減塩しょうゆ(5 昆布だし 15 かつおだし 15			いももち じゃが芋 40 片栗粉 3 上白糖 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 2.5							
栄養価	1640 kcal	蛋白質 62.9 g	1728 kcal	蛋白質 64.7 g	1716 kcal	蛋白質 64.2 g	1751 kcal	蛋白質 68.3 g	1797 kcal	蛋白質 63.7 g	1706 kcal	蛋白質 65.4 g	1786 kcal	蛋白質 67.4 g
	脂質 47.5 g	炭水化 236.9 g	脂質 40.8 g	炭水化 267.8 g	脂質 38.0 g	炭水化 272.6 g	脂質 42.2 g	炭水化 268.0 g	脂質 41.4 g	炭水化 287.2 g	脂質 49.3 g	炭水化 242.3 g	脂質 48.4 g	炭水化 265.5 g
	塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.6 g		塩分 5.7 g		塩分 5.7 g		塩分 5.8 g	

献立表(週間)

塩分コン1

		5月29日(火)		5月30日(水)		5月31日(木)		6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)	
夕				とろろ 和え	かつとろろ昆布 1 きゅうり 40 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 2.5										
栄養価	エネルギー	1698 kcal	蛋白質 63.1 g	エネルギー	1744 kcal 蛋白質 63.4 g	エネルギー	1725 kcal 蛋白質 65.3 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	48.2 g	炭水化 246.4 g	脂質	44.4 g 炭水化 267.3 g	脂質	39.8 g 炭水化 271.0 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	5.9 g	塩分	g	塩分	g	塩分	g	塩分	g