

献立表(週間)

塩分コン1

	6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)		6月5日(火)		6月6日(水)		6月7日(木)			
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		
	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 40 合成清酒 1 淡色辛みそ 2 みりん風調味料 1 濃口醤油 1 ブロッコリー 40 マヨネーズ 10	オイスター炒め	豚ひき肉 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	生揚げともやし	生揚げ 40 もやし 30 しのソテー 10 ピーマン 10 菜種油 2 中華味 0.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	スクラ	冷凍全卵 50 牛乳 10 エッグ 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 さやえんどう 5 コンソメ 0.5 食塩 0.2 片栗粉 1	卵豆腐あんかけ	冷凍全卵 20 煮干しだし 20 減塩しょうゆ(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	大豆の五目煮	だいず水煮缶詰 10 人参 皮剥 10 れんこん ゆで 20 板こんにゃく 10 真昆布 1 減塩しょうゆ(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 マヨネーズパッ 10	煮物	焼き竹輪 10 かぶ 皮剥 40 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	きんぴら	ごぼう 40 人参 皮剥 10 グリんピース(5 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 いりごま 0.5	焼き魚	ほっけ・20g 20 食塩 0.1 しそ 0.5	ひじきの炒め	ひじき 4 人参 皮剥 10 さつま揚げ 5 グリんピース 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			漬物	たくあん漬(干 10	ゆかり	白菜(ゆで) 30 食塩 0.1 ゆかり 0.3	もずく	もずく 50 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5	みそ汁	もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	たいみそ	たいみそ 8		
	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	味付けのり	味付けのり 1	淡色辛みそ	淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	カットわかめ 0.5 えのき茸 20 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	の酢物		牛乳	牛乳 180	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	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 220 若鶏もも 皮なし 20 食塩 0.5	炊き込みご飯	精白米 80 むね 皮なし 10 ごぼう 5 人参 皮剥 5 油揚げ 2 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 2.5 グリんピース 2 かつおだし 30	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 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	米飯	精白米 80	魚のトマトソース煮	さば・30g 30 ケチャップ 5 コンソメ 0.2 上白糖 1 玉葱 20 トマト 30 ケチャップ 5 白こしょう 0.01 コンソメ 0.5 ブロッコリー 40	鶏肉クリーム煮	若鶏もも 皮なし 60 白こしょう 0.01 人参 皮剥 15 玉葱 30 マッシュルーム 20 無塩バター 5 薄力粉 1等 5 牛乳 40 クリーム(植物) 8 コンソメ 0.5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.2
	チキンカレー	若鶏もも 皮なし 60 玉葱 50 人参 皮剥 20 無塩バター 3 薄力粉 1等 3 牛乳 10 カレー粉 0.5 カレールウ 8 ケチャップ 1 ウスターソース 2.5 ワイン(白) 2	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	鶏ガラスープ	かつお・昆布だし 150 淡口醤油 0.5 小葱 5	焼き魚	からふとます 40 食塩 0.2 レモン 8 大根 皮剥 50 しそ 0.5 減塩しょうゆ(2.5	ポテトフライ	フライドポテト 40 菜種油 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01	マドアン	さつま芋 30 きゅうり 20 人参 皮剥 10 スイートコーン 10 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01	大根サラダ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 5 きゅうり 10 穀物酢 5 調合油 3		
	サラダ	キャベツ 30 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	ビーフソテー	ビーフン 5 玉葱 40 ピーマン 8 菜種油 3 食塩 0.3 黒こしょう 0.01	さつま芋の甘煮	さつま芋(ゆで) 50 有塩バター 3 上白糖 3	山菜炒煮	たけのこ 水煮 40 わらび ゆで 30 油揚げ 5 菜種油 1	野菜サラダ	レタス 30 きゅうり 15 ミニトマト 15 鶏卵 25	なめ茸	キャベツ 40				

献立表(週間)

塩分コン1

	6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)		6月5日(火)		6月6日(水)		6月7日(木)		
昼		白こしょう 0.01	二色浸し	白菜 30 小松菜 30 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 1			減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1		穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01		あえ するめいか 10 えのき茸(味付) 10		食塩 0.2 白こしょう 0.01		
	蒸し南瓜	かぼちゃ 60 食塩 0.1 パセリ(粉) 0.1	果物	りんご 60			野菜ス ティッ ク	きゅうり 30 大根 皮剥 30 セロリー 20 マヨネーズ 8	野菜ジ ュース	きになる野菜(125	卵とじ	鶏卵 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 小葱 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	チンゲ ン菜の お浸し	チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 2.5	
	果物	ぶどう 60					お浸し カニ身 のせ	ずわいがに(水 10 ほうれん草 40 減塩しょうゆ(2.5	果物	キウイフルーツ 50		果物	たけのこ 水煮 40 さやえんどう 10 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 かつお・昆布だ 20		
							果物	パインアップル 60				果物	りんご 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	
	煮魚	まごがれい・60 60 生姜 2 減塩しょうゆ(5 上白糖 1.5 合成清酒 2.5 人参 皮剥 15 小松菜 50	カツ卵 とじ	豚角肉(肩ロー 30 食塩 0.15 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 1.5 鶏卵 1.5 パン粉(乾燥) 2.5 菜種油 4 玉葱 40 生椎茸 10 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 鶏卵 50	すき焼 き	豚ももスライス 50 焼き豆腐 30 白菜 40 葱 15 しらたき 3 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 減塩しょうゆ(10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	豚肉ご ま焼き	豚ももスライス 40 生姜 3 無塩バター 2 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 2.5 いりごま 2 調合油 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20	照焼魚	すずき・80g 80 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	酢豚	豚角肉(肩ロー 40 減塩しょうゆ(0.7 生姜 0.7 片栗粉 2 菜種油 2.7 たけのこ 水煮 30 玉葱 30 人参 皮剥 20 ピーマン 10 乾椎茸 0.5 菜種油 2 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 穀物酢 5 片栗粉 1	焼魚	さけ・60g 60 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	
	筍の酢 味噌か け	たけのこ ゆで 40 カットわかめ 0.5 減塩みそ 5 上白糖 3 穀物酢 5		なす 60 削り節 0.2 減塩正油パック 5	里芋田 楽	里芋 60 さやえんどう 6 減塩みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	長芋の 酢の物	なが芋 40 きゅうり 10 上白糖 3 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5	豆腐生	もやし 60 きゅうり 5 人参 皮剥 5 ごま油 1 食塩 0.2 いりごま 0.3	じゃー マンポ テト	じゃが芋 40 ベーコン 10 玉葱 20 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	木綿豆腐 50 乾椎茸 0.5 生姜 5 かつお・昆布だ 15 減塩しょうゆ(5 片栗粉 1	あちゃ ら漬け	かぶ 皮剥 50 食塩 0.2 穀物酢 5 上白糖 3
	野菜サ ラダ	きゅうり 10 大根 皮剥 30 セロリー 10 赤ピーマン 3 マヨネーズ 10	焼き茄 子	きゅうり 25 はつかだいこん 5 レタス 20 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	辛し和 え	きゅうり 40 鶏卵 15 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 粉辛子 0.2	茶碗蒸 し	くり 甘露煮 6 なると 10 乾椎茸 0.3 食塩 0.2 かつお・昆布だ 100 鶏卵 50 合成清酒 1 みりん風調味料 1	もやし のおか かあえ	もやし 30 さやえんどう 4 削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5	湯葉と 小松菜 のお浸 し	湯葉 10 小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 削り節 0.2	ソテー	キャベツ 30 葱 10 食塩 0.2 調合油 2	
	煮物	じゃが芋 ゆで 60 玉葱 20 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 かつお・昆布だ 20	野菜サ ラダ	西洋かぼちゃ(50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 煮干しだし 10							酢の物	カットわかめ 0.5 玉葱 20 葱 5			

献立表(週間)

塩分コン1

	6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)		6月5日(火)		6月6日(水)		6月7日(木)	
夕												穀物酢	5	
												減塩しょうゆ	2.5	
												上白糖	3	
栄養価	1695 kcal	蛋白質 65.0 g	1744 kcal	蛋白質 66.8 g	1706 kcal	蛋白質 67.1 g	1691 kcal	蛋白質 69.9 g	1726 kcal	蛋白質 66.4 g	1740 kcal	蛋白質 60.7 g	1671 kcal	蛋白質 66.7 g
	脂質 36.9 g	炭水化 269.0 g	脂質 41.9 g	炭水化 266.1 g	脂質 40.9 g	炭水化 258.9 g	脂質 42.0 g	炭水化 252.5 g	脂質 48.5 g	炭水化 248.7 g	脂質 44.9 g	炭水化 268.1 g	脂質 38.1 g	炭水化 258.1 g
	塩分 5.6 g		塩分 5.6 g		塩分 5.8 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.8 g	

献立表(週間)

塩分コン1

	6月8日(金)			6月9日(土)			6月10日(日)			6月11日(月)			6月12日(火)			6月13日(水)			6月14日(木)					
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			
	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	しめじ とニラ の卵と じ	冷凍全卵 ぶなしめじ にら 葱 減塩しょうゆ 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 30 15 10 5 1 2.5 30	アスパ ラのソ テー	グリーンアスパ 赤ピーマン 無塩バター 食塩 白こしょう	40 5 1 0.2 0.01	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 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ 野菜ソ テー	20 40 1 2.5 60 10	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 さやいんげん かつおだし 食塩 冷凍全卵	80 10 10 20 0.8 50	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 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 マヨネーズパッ	30 2.5 0.5 1 20 20 10			
	人参と 水菜の ナムル	もやし きょうな 人参 皮剥 減塩しょうゆ 穀物酢 上白糖 ごま油	50 10 10 2.5 5 2 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	かぶの レモン 和え	かぶ 皮剥 ゆず(果皮) レモン(果汁) 食塩 上白糖	40 1 5 0.2 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	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	40 5 2.5	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 1 15	もやし の炒煮	もやし 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖	50 10 5 1 2.5 0.5				
	のり佃 煮	減塩あまのり佃 煮	8	味付け のり	味付けのり	1	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			
	みそ汁	白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	20 30 10 150	みそ汁	小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	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
昼	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	稲庭風 うどん	稲庭風う どん	200	米飯	精白米	80	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80
	魚の香 草焼き	まだら・50g 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	50 0.01 1 0.1 0.1 3 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	80 40 1 5	天ぶら 盛り合 わせ	尾付きえび するめいか20g かぼちゃ ししとうがらし 生椎茸 薄力粉 1等 鶏卵 菜種油 減塩正油パック	20 20 20 5 10 15 5	鶏肉の おろし あんか け	若鶏もも 皮な 片栗粉 菜種油 玉葱 ぶなしめじ もやし 人参 皮剥 大根 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 片栗粉 糸みつば	40 1 1 50 20 20 5 50 7.5 1 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 白こしょう	30 60 30 20 20 0.5 0.01	魚バタ 一焼き	まだら・40g 食塩 白こしょう 無塩バター 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	木綿豆腐 ベビーホタテ むきエビ あさり 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 中華味 食塩 白こしょう	75 10 20 10 30 10 10 0.5 0.3 0.01			
	炊合せ	大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 減塩しょうゆ 上白糖 合成清酒	30 20 5 10 5 1 2.5	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	あさり	むきあさり 大根 煮干しだし	20 50 5	煮物	かぶ 皮剥 人参 皮剥	40 15	サラダ	レタス 人参 皮剥	30 5	なす味 噌炒め	なす 玉葱	40 20	豚肉と 大根の 煮物	豚並肉(肩・脂) 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖	30 30 20 1 5 1			

献立表(週間)

塩分コン1

	6月8日(金)		6月9日(土)		6月10日(日)		6月11日(月)		6月12日(火)		6月13日(水)		6月14日(木)			
夕			減塩みそ	6			食塩	0.1								
			上白糖	1			白こしょう	0.01								
			煮干しだし	10			ゼリー	青りんごゼリー	60							
栄養価	エネルギー	1726 kcal	蛋白質	60.1 g	エネルギー	1714 kcal	蛋白質	68.8 g	エネルギー	1727 kcal	蛋白質	67.3 g	エネルギー	1781 kcal	蛋白質	65.5 g
	脂質	50.0 g	炭水化	252.0 g	脂質	43.7 g	炭水化	254.5 g	脂質	42.3 g	炭水化	260.7 g	脂質	38.5 g	炭水化	292.2 g
	塩分	5.7 g	塩分	5.8 g	脂質	43.2 g	炭水化	253.4 g	脂質	40.7 g	炭水化	263.4 g	脂質	39.7 g	炭水化	255.6 g
			塩分	5.8 g	塩分	5.8 g	塩分	5.8 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

	6月15日(金)			6月16日(土)			6月17日(日)			6月18日(月)			6月19日(火)			6月20日(水)			6月21日(木)								
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						
	中華炒め	若鶏ささ身 玉葱 人参 皮剥 キャベツ さやえんどう ごま油 減塩しょうゆ() 白こしょう 片栗粉	20 20 10 30 5 3 5 0.01 1	焼き魚	ほっけ開き 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ() なが芋 煮干しだし 減塩しょうゆ() 焼きのり	40 40 0.5 2.5 60 5 2.5 0.2	豆腐煮	焼き豆腐 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	50 30 15 2.5 1 30	干草焼き	冷凍全卵 上白糖 食塩 小松菜 玉葱 人参 皮剥	40 1 0.3 10 10 5	含め煮	こつぶがんも 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 2.5 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	木綿豆腐 キャベツ 葱 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	60 50 10 10 2 5 1 15						
	塩たらこ	たらこ しそ	5 0.5	みそ汁	キャベツ 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	味付けのり	味付けのり	1	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	磯和え	もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ() みそ汁 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 0.3 2.5 40 5 10 150	ゴマ和え	さやいんげん() キャベツ 減塩しょうゆ() 上白糖 ごま	20 30 2.5 0.5 1	さつま芋煮	さつま芋 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし 小葱	60 5 1 10 3						
	えのきと胡瓜の和え物	えのき茸 きゅうり 食塩 みりん風調味料	20 40 0.2 1	茄子の焼き浸し	焼なす 減塩しょうゆ() かつおだし 小葱	30 2 3 2	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物あえ	たくあん漬(干きゅうり)	5 30	梅漬け	梅干し(調味漬)	5	松前漬	松前漬	7.5	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150						
	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	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						
昼	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	塩ラーメン	中華めん ゆで 豚もも 赤肉 菜種油 生姜 減塩しょうゆ() 上白糖 合成清酒 しなちく なると 鶏卵 小葱	190 30 1 2 2.5 1 2.5 5 5 25 3	米飯	精白米	80	パン	バターロール30 メロンパン65g	30 65	魚の照り焼き	そい 60g 食塩 減塩しょうゆ() 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥 レタス 減塩正油パック	60 0.1 5 2 2 40 10 5 5	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	40 40 5 3 0.01 0.5 5 0.3	魚の葱ソース	さけ・40g 生姜 葱 減塩しょうゆ() 穀物酢 レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油	40 3 20 2.5 5 2 0.5 1	チキンピカタ	若鶏もも 皮な 食塩 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 20 8
	南瓜煮物	西洋かぼちゃ 減塩しょうゆ() 上白糖 かつおだし	70 2.5 1 15	みそ炒め	若鶏もも 皮な ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 菜種油 減塩みそ 上白糖	40 20 10 10 1 6 2	煮物	豚並肉(肩・脂) たけのこ 水煮 人参 皮剥 グリーンピース 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	15 40 10 3 5 1 15	サラダ	さやえんどう もやし	10 40	豆腐あんかけ	トマト きゅうり 鶏卵	40 20 25	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() 上白糖	50 10 5 3 0.3 3 5 1	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	50 25 5 1 3 1						
	こんにゃくの炒め煮	つきこんにゃく さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 かつおだし	40 5 3 2.5 0.5 10	吉野鶏	若鶏もも 皮な 上白糖 減塩しょうゆ() 片栗粉 サラダ菜	20 0.5 5 5 3	ソテー	さやえんどう	10	ソテー	さやえんどう	10	サラダ	鶏卵	25	お浸し	えのき茸 白菜	10 40									

献立表(週間)

塩分コン1

	6月15日(金)		6月16日(土)		6月17日(日)		6月18日(月)		6月19日(火)		6月20日(水)		6月21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	玉葱のマリネ	玉葱 45 人参 皮剥 5 オリーブ油 3 穀物酢 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1	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	果物盛り合わせ	キウイフルーツ 10 パイナップル 20 みかん缶詰(果) 10	菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	お浸し	片栗粉 1 煮干しだし 15	ほうれん草 50 減塩しょうゆ(2.5	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	ソテー	さやえんどう 20 えのき茸 20 菜種油 1 食塩 0.2	焼き芋	さつま芋 60	パイナップル 60		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	煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 煮干しだし 15	果物	ネーブル 60	
			果物	キウイフルーツ 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			
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	
	チャンチャン焼き	さけ・60g 60 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 ぶなしめじ 10 ピーマン 5	肉じゃが	豚ももスライス 60 じゃが芋 80 玉葱 40 人参 皮剥 20 しらたき 30 さやえんどう 5 菜種油 2 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 煮干しだし 30	すき焼き	牛もも 脂身なし 50 焼き豆腐 30 白菜 40 葱 15 しらたき 3 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	チキンカツ	若鶏もも 皮なし 60 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 4 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 10 プリーツレタス 5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5 ケチャップパツ 8	魚塩焼き	ほっけ・80g 80 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 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	天ぷら	尾付きえび 40 かぼちゃ 40 ししとうがらし 6 生椎茸 10 薄力粉 1等 15 鶏卵 5 菜種油 15 減塩正油パック 5	
	サラダ	レタス 30 ブロッコリー 20 ミニトマト 15 鶏卵 25 マヨネーズパツ 10	海藻サラダ	海藻サラダ 2 きゅうり 10 レタス 5 ミニトマト 15 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	里芋田楽	里芋 60 さやえんどう 6 減塩みそ 4 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	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	白和え	しぼり豆腐 40 いりごま 1.5 減塩みそ 8 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	おろし	大根 皮剥 50 おろししょうが 5	鶏ひき肉 10 じゃが芋 50 さやいんげん(10 煮干しだし 15 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1
	煮物	かぶ 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	乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	え	きゅうり 40 減塩しょうゆ(2.5 粉辛子 0.2	エリンギソテー	しぼり豆腐 40 いりごま 1.5 減塩みそ 8 上白糖 4 ほうれん草 50 人参 皮剥 10	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	浅漬け	きゅうり 15 キャベツ 15 人参 皮剥 5 刻み昆布 0.5 食塩 0.2	卵とじ	鶏卵 25 玉葱 40 生椎茸 5 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	
	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	ゼリー	オレンジゼリー 50	ゼリー	青りんごゼリー 60					お浸し	白菜 50 減塩しょうゆ(2.5 かつお節 0.5			

献立表(週間)

塩分コン1

	6月15日(金)	6月16日(土)	6月17日(日)	6月18日(月)	6月19日(火)	6月20日(水)	6月21日(木)
栄養価	エネルギー 1667 kcal 蛋白質 68.3 g	エネルギー 1768 kcal 蛋白質 67.9 g	エネルギー 1720 kcal 蛋白質 65.2 g	エネルギー 1708 kcal 蛋白質 68.7 g	エネルギー 1724 kcal 蛋白質 63.9 g	エネルギー 1744 kcal 蛋白質 65.7 g	エネルギー 1763 kcal 蛋白質 64.7 g
	脂質 38.2 g 炭水化 258.6 g	脂質 41.4 g 炭水化 276.0 g	脂質 32.9 g 炭水化 280.3 g	脂質 44.5 g 炭水化 250.8 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
	塩分 5.7 g	塩分 5.7 g	塩分 5.9 g	塩分 5.9 g	塩分 5.9 g	塩分 5.5 g	塩分 5.6 g

献立表(週間)

塩分コン1

	6月22日(金)		6月23日(土)		6月24日(日)		6月25日(月)		6月26日(火)		6月27日(水)		6月28日(木)		
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	
大根煮物	大根 皮剥 40 油揚げ 5 人参 皮剥 8 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 3	炒煮	もやし 50 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	豆腐の	木綿豆腐 100 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	塩たら	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	鮭缶お	さけ水煮缶詰 30 ろし 50 しそ 0.5 湯葉 干し 1 減塩しょうゆ(2.5	野菜卵	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(2.5 上白糖 1	野菜卵	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(2.5 上白糖 1	小松菜	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
卵豆腐	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	ひきわり納豆	挽きわり納豆 40 葱 2 減塩正油パック 5	フゲン	チンゲンサイ 50 菜の炒め物 20 ごま油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01	め煮	ピーマン 10 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	根梅肉	人参 皮剥 5 生椎茸 5 梅干し(調味漬 3 上白糖 1	二色浸	もやし 40 ピーマン 10 減塩しょうゆ(5 削り節 0.5	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	茹で卵	鶏卵 50 のマヨネーズ 5 パセリ(粉 0.2 和え
みそ汁	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	チンゲンサイ 20 じゃが芋 40 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	酢の物	きゅうり 30 穀物酢 3 上白糖 2 食塩 0.1	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	のり佃煮	減塩あまのり佃 8 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	味付けのり 1	
漬物	パリッコ 5	牛乳	牛乳 180	胡瓜の酢物	きゅうり 30 酢の物 3 上白糖 2 食塩 0.1	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
果物	バナナ 100	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
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	牛乳	牛乳 180
昼	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	五目うどん	うどん ゆで 260 尾なしえび 20 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 150 みりん風調味料 10 ポテト 55 コロケ 8 ケ 20	米飯	精白米 80	パン:	オレンジロール 80 オレン ジロー ル 豆腐グ ラタン	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	
魚の竜田揚げ	さば・40g 40 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 生姜 1 薄力粉 1等 3 菜種油 6 サニーレタス 8 レモン 8	煮魚	まごがれい・70 70 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	男爵コロケ 55 菜種油 8 キャベツ 20	回鍋肉	豚ばら 60 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 トウバンジャン 1	南瓜の煮物	かぼちゃ 60 スナップえんど 10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 15	パン:	オレンジロール 80 オレン ジロー ル 豆腐グ ラタン	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	
炒め物	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	お浸し	ほうれん草 50 減塩しょうゆ(2.5 きゅうり 40 しそ 0.3 梅干し(調味漬 1 削り節 0.2	ピーナツ和え	白菜 60 ピーナツバタ 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 ほうれん草 40 ぶなしめじ 15 減塩しょうゆ(2.5	ポトフ	若鶏もも 皮な 40 じゃが芋 60 人参 皮剥 20 マッシュルーム 5 コンソメ 0.5	ポトフ	若鶏もも 皮な 40 じゃが芋 60 人参 皮剥 20 マッシュルーム 5 コンソメ 0.5	桜ポテト	じゃが芋 50 たらこ 6 食塩 0.1 白こしょう 0.01 グリーンピース 5	焼きかぼちゃ	西洋かぼちゃ 40 食塩 0.2		

献立表(週間)

塩分コン1

	6月22日(金)			6月23日(土)			6月24日(日)			6月25日(月)			6月26日(火)			6月27日(水)			6月28日(木)																																												
昼	野菜サ ラダ	カリフラワー	30	んマヨ ネーズ 焼き	マヨネーズ	5	焼きな す	なす	40	イタリ アンサ ラダ	パセリ(粉)	0.5	湯豆腐	さやえんどう	3	味噌浸 し	白こしょう	0.01	味噌浸 し	ブロセスチーズ	5	カッタわかめ	0.5																																								
		きゅうり	15			ぶどう		60	ネーブル		60	カリフラワー		40	減塩しょうゆ(2.5	上白糖		0.5	パセリ(粉)		0.1	白菜	40	葱	3	減塩みそ	5	上白糖	0.3																																
		トマト	30			果物		ぶどう	60		果物	ネーブル		60	玉葱		10	穀物酢		5	糠豆腐		木綿豆腐	25	りんご	60	果物	ネーブル	60	カットわかめ	0.5																																
		カットわかめ	0.5																													オリーブ油	3	減塩しょうゆ(2.5	葱	2	減塩みそ	5	上白糖	0.3																						
		いりごま	0.5																													減塩しょうゆ(2.5	白こしょう	0.01	キウイフルーツ	40	果物	ネーブル	60																							
		穀物酢	5																													白こしょう	0.01	果物	ネーブル	60																											
		調合油	3																													白こしょう	0.01	果物	ネーブル	60																											
		減塩しょうゆ(2.5																													白こしょう	0.01	果物	ネーブル	60																											
		白こしょう	0.01																													白こしょう	0.01	果物	ネーブル	60																											
		白こしょう	0.01																													白こしょう	0.01	果物	ネーブル	60																											
白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	果物	ネーブル	60																																																									
白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	果物	ネーブル	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																																							
		豚の生 姜焼き	豚ロース(脂身 生姜 減塩しょうゆ(60 3 5	チキン ハンバ ーグ		鶏ひき肉 パン粉(乾燥) 牛乳 食塩	50 2 5 0.3		焼き魚 しそ 大根 皮剥 減塩しょうゆ(60 0.5 40 2.5		えびフ ライ	尾付きえび 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵		40 0.01 6 5	揚げ魚 チリソ ース		まだら・60g 白こしょう 薄力粉 1等 菜種油	60 0.01 3 6		五目炊 き込み ご飯	精白米 若鶏もも 皮な 生椎茸 人参 皮剥 ごぼう 油揚げ	80 10 10 3 5 2	照焼魚 ぶり・40g 減塩しょうゆ(40 40 5	みりん風調味料	2.5																																		
		合成清酒	2.5		人参 皮剥	5		玉葱	50		バター	若鶏もも 皮な		20	パン粉(乾燥)		10	ケチャップ		5	ケチャップ		5	減塩しょうゆ(5	合成清酒	1	大根 皮剥	50	しそ	1	減塩しょうゆ(5	合成清酒	1	みりん風調味料	1	グリッピー	3	かつおだし	30	きんぴ らごぼ う	ごぼう 人参 皮剥 しらたき ごま油 減塩しょうゆ(40 10 20 1 5	みりん風調味料	1	大根 皮剥	50	しそ	1	減塩しょうゆ(5	合成清酒	1	みりん風調味料	1	グリッピー	3	かつおだし	30	きんぴ らごぼ う	ごぼう 人参 皮剥 しらたき ごま油 減塩しょうゆ(40 10 20 1 5
		菜種油	1		人参 皮剥	5		玉葱	50		バター	若鶏もも 皮な		20	パン粉(乾燥)		10	ケチャップ		5	ケチャップ		5	減塩しょうゆ(5	合成清酒	1	大根 皮剥	50	しそ	1	減塩しょうゆ(5	合成清酒	1	みりん風調味料	1	グリッピー	3	かつおだし	30	きんぴ らごぼ う	ごぼう 人参 皮剥 しらたき ごま油 減塩しょうゆ(40 10 20 1 5																			
		キャベツ	20		人参 皮剥	5		玉葱	50		バター	若鶏もも 皮な		20	パン粉(乾燥)		10	ケチャップ		5	ケチャップ		5	減塩しょうゆ(5	合成清酒	1	大根 皮剥	50	しそ	1	減塩しょうゆ(5	合成清酒	1	みりん風調味料	1	グリッピー	3	かつおだし	30	きんぴ らごぼ う	ごぼう 人参 皮剥 しらたき ごま油 減塩しょうゆ(40 10 20 1 5																			
		マヨネーズ	5		人参 皮剥	5		玉葱	50		バター	若鶏もも 皮な		20	パン粉(乾燥)		10	ケチャップ		5	ケチャップ		5	減塩しょうゆ(5	合成清酒	1	大根 皮剥	50	しそ	1	減塩しょうゆ(5	合成清酒	1	みりん風調味料	1	グリッピー	3	かつおだし	30	きんぴ らごぼ う	ごぼう 人参 皮剥 しらたき ごま油 減塩しょうゆ(40 10 20 1 5																			
		煮物	かぶ 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(40 15 10	鶏卵 ケチャップ 人参 皮剥 有塩バター 上白糖		3 5 30 1 0.5	鶏卵 玉葱 ピーマン 減塩しょうゆ(30 30 10 2.5	鶏卵 玉葱 ピーマン 減塩しょうゆ(30 30 10 2.5	茶碗蒸 し		鶏卵 煮干しだし かつおだし 若鶏ささ身 ぎんなん ゆで なると 糸みつば 食塩 みりん風調味料	50 50 50 10 3 8 2 0.3 1		揚げ魚 チリソ ース	まだら・60g 白こしょう 薄力粉 1等 菜種油 ケチャップ 穀物酢 減塩しょうゆ(60 0.01 3 6 5 2.5	五目炊 き込み ご飯	精白米 若鶏もも 皮な 生椎茸 人参 皮剥 ごぼう 油揚げ	80 10 10 3 5 2	照焼魚 ぶり・40g 減塩しょうゆ(40 40 5	みりん風調味料	2.5	合成清酒	1	大根 皮剥	50	しそ	1	減塩しょうゆ(5	合成清酒	1	みりん風調味料	1	グリッピー	3	かつおだし	30	きんぴ らごぼ う	ごぼう 人参 皮剥 しらたき ごま油 減塩しょうゆ(40 10 20 1 5														
		上白糖	1		煮干しだし	15		あちや ら漬け	かぶ 皮剥(ゆ 人参 皮剥(ゆ		60 5	マヨネーズパッ		10	小松菜		30	人参 皮剥		10	食塩		0.3	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(50 5 2 2.5	筑前煮	若鶏もも 皮な 里芋 人参 皮剥 人参 皮剥 たけのこ 水煮 板こんにやく さやいんげん(10 50 15 15 15 10	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 10 0.01	みりん風調味料	1	大根 皮剥	50	しそ	1	減塩しょうゆ(5	合成清酒	1	みりん風調味料	1	グリッピー	3	かつおだし	30	きんぴ らごぼ う	ごぼう 人参 皮剥 しらたき ごま油 減塩しょうゆ(40 10 20 1 5												
		中華風 酢物	緑豆春雨 きくらげ(乾) たけのこ 水煮 人参 皮剥 鶏卵 穀物酢 食塩 上白糖 ごま油		5 0.5 15 5 20 5 0.2 2 1	海藻と ワケのワ ダ		ライトツナ缶(10		和え物	小松菜 人参 皮剥 生姜 いりごま ごま油 減塩しょうゆ(30 10 2 0.5 2 2.5	もやし のナム ル		もやし 小松菜 人参 皮剥 生姜 いりごま ごま油 減塩しょうゆ(40 10 5 2 0.5 2 2.5		卵とじ	鶏卵 玉葱 葱 食塩 白こしょう		25 20 5 0.2 0.01	サラダ	キャベツ ブロッコリー ミニトマト マヨネーズ 白こしょう	25 30 15 10 0.01	デザー	青りんごゼリー	60	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																																
		上白糖	3		煮干しだし	1		あちや ら漬け	かぶ 皮剥(ゆ 人参 皮剥(ゆ		60 5	マヨネーズパッ		10	小松菜		30	人参 皮剥		10	食塩		0.3	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(50 5 2 2.5	筑前煮	若鶏もも 皮な 里芋 人参 皮剥 人参 皮剥 たけのこ 水煮 板こんにやく さやいんげん(10 50 15 15 15 10	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 10 0.01	みりん風調味料	1	大根 皮剥	50	しそ	1	減塩しょうゆ(5	合成清酒	1	みりん風調味料	1	グリッピー	3	かつおだし	30	きんぴ らごぼ う	ごぼう 人参 皮剥 しらたき ごま油 減塩しょうゆ(40 10 20 1 5												
ごま油	1	煮干しだし	1	あちや ら漬け	かぶ 皮剥(ゆ 人参 皮剥(ゆ	60 5	マヨネーズパッ	10	小松菜	30	人参 皮剥	10	食塩	0.3	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(50 5 2 2.5	筑前煮	若鶏もも 皮な 里芋 人参 皮剥 人参 皮剥 たけのこ 水煮 板こんにやく さやいんげん(10 50 15 15 15 10	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 10 0.01	みりん風調味料	1	大根 皮剥	50	しそ	1	減塩しょうゆ(5	合成清酒	1	みりん風調味料	1	グリッピー	3	かつおだし	30	きんぴ らごぼ う	ごぼう 人参 皮剥 しらたき ごま油 減塩しょうゆ(40 10 20 1 5																					
お浸し	白菜	50	杏仁フ	杏仁フルーツ	60	デザー	青りんごゼリー	60	さやえんどう	20	えのき茸	20	無塩バター	1	食塩	0.3	白こしょう	0.01																																													

献立表(週間)

塩分コン1

	6月22日(金)		6月23日(土)		6月24日(日)		6月25日(月)		6月26日(火)		6月27日(水)		6月28日(木)	
夕			オニオンと舞茸ソテー	玉葱 30 まいたけ 8 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01			かつお・昆布だ	5	ルーツ		ト			
栄養価	エネルギー 1776 kcal	蛋白質 61.3 g	エネルギー 1701 kcal	蛋白質 67.2 g	エネルギー 1663 kcal	蛋白質 65.0 g	エネルギー 1778 kcal	蛋白質 63.3 g	エネルギー 1693 kcal	蛋白質 69.2 g	エネルギー 1772 kcal	蛋白質 69.3 g	エネルギー 1773 kcal	蛋白質 62.1 g
	脂質 46.6 g	炭水化 269.9 g	脂質 40.0 g	炭水化 264.1 g	脂質 44.4 g	炭水化 243.0 g	脂質 51.0 g	炭水化 257.0 g	脂質 43.8 g	炭水化 246.8 g	脂質 41.2 g	炭水化 275.7 g	脂質 51.4 g	炭水化 257.4 g
	塩分 5.7 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.5 g	

献立表(週間)

塩分コン1

		6月29日(金)		6月30日(土)		7月1日(日)		7月2日(月)		7月3日(火)		7月4日(水)		7月5日(木)	
夕	里芋の煮物	里芋	30	ブロッコリー	60										
		木綿豆腐	30	コリー	5										
		人参 皮剥	10	サラダ	3										
		ごぼう	15	減塩しょうゆ (2.5										
		小葱	2	白こしょう	0.01										
		減塩しょうゆ (2.5	煮浸し	50										
		上白糖	0.5	きょうな	2.5										
				減塩しょうゆ (2.5										
				みりん風調味料	2.5										
栄養価	エネルギー	1687 kcal	蛋白質 68.7 g	エネルギー	1713 kcal	蛋白質 65.9 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	35.1 g	炭水化 266.0 g	脂質	40.3 g	炭水化 264.3 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	5.9 g		塩分	g		塩分	g		塩分	g	