

## 献立表(週間)

## 塩分コン1

	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)			7月6日(金)			7月7日(土)			
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	
	豆腐の	木綿豆腐	50	野菜炒	冷凍全卵	50	五目煮	さつま揚げ	20	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨	20	きんぴ	ごぼう	40	野菜ソ	キャベツ	50	野菜卵	冷凍全卵	40	
	野菜あ	玉葱	30	り卵	かつおだし	5		大根 皮剥	50	焼き	しそ	1	ら	人参 皮剥	10	テー	玉葱	20	炒め	ほうれん草	40	
	んかけ	人参 皮剥	5		キャベツ	20		人参 皮剥	10					ごま油	1		人参 皮剥	10		玉葱	60	
		減塩しょうゆ(	2.5		グリーンアスパ	10		乾椎茸	0.5	人参と	小松菜 ゆで	40		減塩しょうゆ(	2.5		菜種油	1		菜種油	1	
		上白糖	1		人参 皮剥	10		さやいんげん(	10	小松菜	もやし ゆで	10		上白糖	1		食塩	0.3		食塩	0.3	
		合成清酒	1		食塩	0.5		減塩しょうゆ(	2.5	のナム	人参 皮剥(ゆ	15		いりごま	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	
		みりん風調味料	1		上白糖	1		煮干しだし	20	ル	ごま	1										
		片栗粉	1	チンゲ	チンゲンサイ	40					減塩しょうゆ(	2.5	卵焼き	冷凍全卵	50	鶏肉照	若鶏もも 皮な	30	煮物	大根 皮剥	40	
		小葱	2	ン菜の	玉葱	20					穀物酢	2.5		食塩	0.2	焼き	減塩しょうゆ(	2.5		人参 皮剥	10	
				炒め煮	赤ピーマン	10	塩たら	たらこ	5		上白糖	2		上白糖	0.1		上白糖	1.5		凍り豆腐	2	
	きゅう	きゅうり	30		菜種油	1	こ	しそ	1		ごま油	0.5		菜種油	1		パセリ	1		減塩しょうゆ(	2.5	
	りの梅	梅干し(調味漬	2		減塩しょうゆ(	5														上白糖	1	
	肉和え	みりん風調味料	0.5		上白糖	1	白菜の	白菜	60	ソテー	キャベツ	60		味付け						煮干しだし	10	
		上白糖	0.2		お浸し			減塩しょうゆ(	2.5		ピーマン	10	野菜サ	きょうな	20							
				梅和え	梅干し(調味漬	2		かつお節	0.5		菜種油	1	ラダ	玉葱	10							
	ふりか	ふりかけ(瀬戸	2.5		みりん風調味料	2.5	みそ汁	木綿豆腐	30		食塩	0.3		黄ピーマン	5	みそ汁	小松菜	20	佃煮	減塩あまのり佃	8	
	け				白菜	40		カットわかめ	0.5		白こしょう	0.01		穀物酢	5		もやし	20	みそ汁	キャベツ	30	
								小葱	2	みそ汁	貝割大根・芽	5		上白糖	0.5		淡色辛みそ	10		ぶなしめじ	10	
	みそ汁	さやえんどう	5	みそ汁	ほうれん草	20		淡色辛みそ	10		いわのり	2		食塩	0.2		煮干しだし	150		葱	5	
		ぶなしめじ	10		カットわかめ	0.5		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		食塩	0.2					淡色辛みそ	10	
		白菜	20		煮干しだし	150					煮干しだし	150		黒こしょう	0.01	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150	
		淡色辛みそ	10				牛乳	牛乳	180				みそ汁	キャベツ	30							
		煮干しだし	150											棒麩	2							
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180				牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10							
													煮干しだし	150								
													牛乳	牛乳	180							
昼	そば	そば ゆで	200	米飯	精白米	80	ホット	ドッグパン40g	40	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	七タそ	そうめん ゆで	200	
		葱	5				ドック	フランクフルト	16.3										うめん	尾なしえび	20	
				煮魚	まこがれい・60	60		ケチャップ	5	ごま味	豚もも 脂身な	30	ハヤシ	豚ももスライス	40	魚の生	さわら・40g	40		オクラ	15	
	つゆ	かつお・昆布だ	80		生姜	2		キャベツ	30	噌炒め	なす	60	ライス	玉葱	100	姜焼き	減塩しょうゆ(	5		鶏卵	10	
		めんみ 1.8L	10		減塩しょうゆ(	7.5		菜種油	1		ピーマン	10		マッシュルーム	20		合成清酒	5		菜種油	0.2	
					上白糖	1					赤ピーマン	10		菜種油	3		生姜	3		みょうが	3	
	天ぶら	尾付きえび	20		合成清酒	2.5	グラタ	若鶏もも 皮な	20		黄ピーマン	10		ハヤシフレーク	9		サニーレタス	3				
		さつま芋	20		里芋	20	ン	尾なしえび	20		ごま油	3		ウスターソース	2.5				つけ汁	かつお・昆布だ	70	
		玉葱	30		小松菜	20		玉葱	30		減塩みそ	7		ケチャップ	2.5		レモン	10		めんみ 1.8L	10	
		人参 皮剥	5					無塩バター	6		みりん風調味料	3		白こしょう	0.01	炒煮						
		薄力粉 1等	15	けんち	木綿豆腐	50		薄力粉 1等	10		上白糖	2		グリーン	5		小松菜	50		薬味	小葱	2
		鶏卵	5	ん煮	大根 皮剥	30		牛乳 1000ml	80		合成清酒	1		グリ			菜種油	1	菜味	生姜	5	
		菜種油	15		人参 皮剥	10		コンソメ	0.5		すり白ゴマ	2		ンサラ			減塩しょうゆ(	5				
					減塩しょうゆ(	5		食塩	0.3					ダ			上白糖	1				
					上白糖	1		白こしょう	0.01	サラダ	レタス	10								茄子の	なす	50
	肉じゃ	じゃが芋	40		みりん風調味料	2.5		パン粉(乾燥)	3		きゅうり	40		減塩しょうゆ(	2.5	冷奴	木綿豆腐	75	肉味噌	菜種油	3	
	が	若鶏むね皮なし	15		煮干しだし	15		パルメザンチー	0.1		はつかだいこん	5		穀物酢	5		かつお節	0.5	かけ	鶏ひき肉	40	
		玉葱	20								穀物酢	5		調合油	3		小葱	1		玉葱	20	
		人参 皮剥	10								調合油	3		白こしょう	0.01		減塩正油パック	5		葱	10	
		調合油	1	酢の物	かぶ 皮剥	40	フレン	きょうな ゆで	40											にんにく	0.5	

## 献立表(週間)

## 塩分コン1

	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)		7月6日(金)		7月7日(土)	
昼	減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1 小葱 1		きゅうり 10 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	チサラ 5 ダ 20 鶏卵 25 マヨネーズパッ 10	黄ピーマン 5 トマト 20 鶏卵 25 マヨネーズパッ 10	煮物 40 じゃが芋 40 無塩バター 3 食塩 0.3	食塩 0.2 白こしょう 0.01	春雨の 5 中華風 30 ソテー 10	緑豆春雨 5 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 100	バナナ	生姜 5 上白糖 1 合成清酒 3 減塩しょうゆ ( 2.5 減塩みそ 2 ごま油 1 片栗粉 1	レモン 60 煮 5 レモン(果汁) 3	七タゼリー 50
	ゴマ和え 50 小松菜 ゆで 1 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 0.5	温野菜 20 サラダ 30	スナップえんど 20 カリフラワー 30 マヨネーズ 5	マッシ ュポテト 30 ジュース 70	じゃが芋 40 無塩バター 3 食塩 0.3	りんご 60 きになる野菜 ( 125	煮物 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	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	春雨の 5 中華風 30 ソテー 10	果物 40	キウイフルーツ	さつま芋 60 上白糖 5 レモン(果汁) 3	天の川ゼリー 50	
	果物 40	果物 70	バレンシアオレ 70	果物 60	りんご 60 きになる野菜 ( 125	チンゲンサイ 20 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	果物 75	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 40	キウイフルーツ	レモン 60 煮 5 レモン(果汁) 3	七タゼリー 50		
夕	米飯 80	精白米 80	米飯 80	精白米 80	米飯 80	精白米 80	米飯 80	精白米 80	米飯 80	精白米 80	米飯 80	精白米 80	米飯 80	精白米 80
マヨネーズ焼	ささ身 60 食塩 0.2 黒こしょう 0.01 マヨネーズ 5 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5	ハンバーグ 40 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 白こしょう 0.01 ケチャップ 5	合挽肉 60 玉葱 40 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 白こしょう 0.01 ケチャップ 5	鶏の西京焼 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5	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 3 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	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 60 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩しょうゆ ( 2.5 ホタテ 30 のオイスターソース 1.5	あかうお・60g 60 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩しょうゆ ( 2.5 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	豚カツ 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 8 菜種油 10 パセリ 1.5 レタス 5 ソースパック 5	鶏肉の 50 おろし 0.01 あん 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 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 片栗粉 1	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 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 片栗粉 1		
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	ウスターソース 5 キャベツ 25 レッドキャベツ 5	里芋の煮物 60 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 1 さやえんどう ( 5	里芋 60 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 1 さやえんどう ( 5	ほうれん草の白和え 30 しぼり豆腐 1 いりごま 2.5 上白糖 3 板こんにゃく 20 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	麻婆豆腐 50 鶏ひき肉 10 玉葱 40 葱 10 菜種油 3 にんにく 0.5 生姜 5 エリンギ 10 減塩しょうゆ ( 2.5 みりん風調味料 1	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 エリンギ 10 減塩しょうゆ ( 2.5 みりん風調味料 1	ほうれん草の白和え 30 しぼり豆腐 1 いりごま 2.5 上白糖 3 板こんにゃく 20 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	ホタテ 30 のオイスターソース 1.5 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	きんとん 50 上白糖 3	さつま芋 50 上白糖 3	生野菜 35 サラダ 15 鶏卵 25 穀物酢 5 減塩しょうゆ ( 2.5 白こしょう 0.01 ケチャップ 2	キャベツ 40 ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5 減塩しょうゆ ( 2.5 白こしょう 0.01 ケチャップ 2	キャベツ(葉先) 40 玉葱 10 人参 皮剥 5 マヨネーズパッ 10
ゼリー	はちみつレモン 60	ソテー 40	玉葱 40 貝割大根・芽 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	西洋かぼちゃ 50 きゅうり 15 玉葱 10 マヨネーズ 10	きのこの和え物 10 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	小松菜 30 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.2	じゃが芋 40 きゅうり 15 人参 皮剥 5 ロースハム 5 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01	じゃが芋 40 きゅうり 15 人参 皮剥 5 ロースハム 5 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01	きんとん 50 上白糖 3	海藻サラダ 15 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	海苔 15 カツわかめ 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	煮物 40 里芋 40 生椎茸 10 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 5	冷奴 50 木綿豆腐 50 葱 5 減塩しょうゆ ( 2	

## 献立表(週間)

## 塩分コン1

	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)		7月6日(金)		7月7日(土)															
夕							卵とし	鶏卵	20			上白糖	2															
								ぶなしめじ	20			煮干しだし	5															
								切りみつば	2																			
								減塩しょうゆ(	5																			
								昆布だし	15																			
								かつおだし	15																			
栄養価	エネルギー	1767 kcal	蛋白質	67.4 g	エネルギー	1748 kcal	蛋白質	65.0 g	エネルギー	1640 kcal	蛋白質	62.9 g	エネルギー	1767 kcal	蛋白質	67.4 g	エネルギー	1718 kcal	蛋白質	64.3 g	エネルギー	1773 kcal	蛋白質	68.0 g	エネルギー	1721 kcal	蛋白質	64.2 g
	脂質	40.7 g	炭水化	276.2 g	脂質	42.5 g	炭水化	266.7 g	脂質	47.5 g	炭水化	236.9 g	脂質	41.7 g	炭水化	274.1 g	脂質	38.4 g	炭水化	272.1 g	脂質	44.5 g	炭水化	266.7 g	脂質	39.0 g	炭水化	271.2 g
	塩分	5.8 g			塩分	5.9 g			塩分	5.9 g			塩分	5.8 g			塩分	5.6 g			塩分	5.6 g			塩分	5.9 g		

## 献立表(週間)

## 塩分コン1

	7月8日(日)			7月9日(月)			7月10日(火)			7月11日(水)			7月12日(木)			7月13日(金)			7月14日(土)								
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						
	豆腐そぼろかけ	木綿豆腐 鶏ひき肉 ごま油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 合成清酒 さやいんげん(10)	75 20 1 2.5 1 1 10	焼き生揚げ	生揚げ 白こしょう 菜種油 ブロッコリー マヨネーズ ほうれん草の炒煮	70 0.01 1 30 10 50 10	白菜の軟らか煮	白菜 人参 皮剥 さやえんどう 上白糖 煮干しだし 温泉卵	100 10 6 0.5 30 50	野菜炒め煮	キャベツ ピーマン 黄ピーマン 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) 合成清酒 みりん風調味料	80 10 10 10 5 1 1	焼き魚	さけ・20g 食塩 しそ 切干大根煮	20 0.1 0.5 6 10 0.5 10	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80			
	炒煮	もやし ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	70 5 1 2.5 1	炒煮	焼き竹輪 菜種油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 みそ汁	10 1 2.5 1 30	切り干しの和え物	切り干し大根 人参 皮剥 しそ 減塩しょうゆ(2.5)	6 5 0.3 2.5	おからの炒り煮	おから(新製法) 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 1 10	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	白菜の生姜醤油	白菜 生姜 減塩しょうゆ(2.5)	60 3 2.5	みそ汁	チンゲンサイ 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	牛乳	牛乳	180			
	白菜の生姜醤油	白菜 生姜 減塩しょうゆ(2.5)	60 3 2.5	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	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	牛乳	牛乳	180	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	のり佃煮	牛乳	180	のり佃煮	牛乳	180			
	みそ汁	チンゲンサイ 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	漬物	なす しば漬	10	漬物	なす しば漬 煮干しだし	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	牛乳	牛乳	180	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	のり佃煮	牛乳	180	のり佃煮	牛乳	180			
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	のり佃煮	牛乳	180	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	のり佃煮	牛乳	180	のり佃煮	牛乳	180			
昼	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	パン	チョコマーブル	70	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	赤飯	もち米	40	米飯	精白米	80						
	肉野菜炒め	豚ももスライス キャベツ 人参 皮剥 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう かき油 濃口醤油	40 60 15 20 10 5 0.3 0.01 3 5	蒸し魚のあんかけ	まだら・60g 生姜 きくらげ(乾) ぶなしめじ 貝割大根・芽 減塩しょうゆ(5) 上白糖 片栗粉 煮干しだし	60 3 0.5 20 10 5 1 1 30	マカロニニグラタン	マカロニ 乾 若鶏もも 皮な 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml 食塩 パン粉(乾燥) パルメザンチー パセリ(粉)	10 20 20 10 3 8 80 0.3 0.5 0.5 0.2	焼き魚ときのこ	そい 60g 白こしょう 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ(5) 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	60 0.01 10 10 20 10 5 1 5 1 2.5 2.5	肉鍋	豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人参 皮剥 しらたき 葱 減塩しょうゆ(10) 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	40 40 40 20 30 15 10 30 2.5	赤飯	もち米 精白米 食用色素(紅) 甘納豆 金時 魚塩焼 ほっけ・60g 大根 皮剥 レモン しそ 減塩正油パック	40 40 0.01 15 60 50 8 0.5 5	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80
	南瓜サラダ	かぼちゃ(ゆで) きゅうり マヨネーズ 白こしょう サニーレタス	70 10 10 0.01 8	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし	40 25 15 5 1 15	千切り野菜サラダ	大根 皮剥 きゅうり きょうな ミニトマト 減塩しょうゆ(2.5)	30 20 10 15	イカの酢みそ和え	するめいか 葱(ゆで) 減塩みそ 上白糖	30 40 5 3	中華風サラダ	もやし きゅうり かにかま カットわかめ 減塩しょうゆ(2.5) 穀物酢	30 10 5 0.5 2.5 5	赤飯	もち米 精白米 食用色素(紅) 甘納豆 金時 魚塩焼 ほっけ・60g 大根 皮剥 レモン しそ 減塩正油パック	40 40 0.01 15 60 50 8 0.5 5	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80
	肉野菜炒め	豚ももスライス キャベツ 人参 皮剥 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう かき油 濃口醤油	40 60 15 20 10 5 0.3 0.01 3 5	蒸し魚のあんかけ	まだら・60g 生姜 きくらげ(乾) ぶなしめじ 貝割大根・芽 減塩しょうゆ(5) 上白糖 片栗粉 煮干しだし	60 3 0.5 20 10 5 1 1 30	マカロニニグラタン	マカロニ 乾 若鶏もも 皮な 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml 食塩 パン粉(乾燥) パルメザンチー パセリ(粉)	10 20 20 10 3 8 80 0.3 0.5 0.5 0.2	焼き魚ときのこ	そい 60g 白こしょう 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ(5) 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	60 0.01 10 10 20 10 5 1 5 1 2.5 2.5	肉鍋	豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人参 皮剥 しらたき 葱 減塩しょうゆ(10) 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	40 40 40 20 30 15 10 30 2.5	赤飯	もち米 精白米 食用色素(紅) 甘納豆 金時 魚塩焼 ほっけ・60g 大根 皮剥 レモン しそ 減塩正油パック	40 40 0.01 15 60 50 8 0.5 5	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80
	南瓜サラダ	かぼちゃ(ゆで) きゅうり マヨネーズ 白こしょう サニーレタス	70 10 10 0.01 8	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし	40 25 15 5 1 15	千切り野菜サラダ	大根 皮剥 きゅうり きょうな ミニトマト 減塩しょうゆ(2.5)	30 20 10 15	イカの酢みそ和え	するめいか 葱(ゆで) 減塩みそ 上白糖	30 40 5 3	中華風サラダ	もやし きゅうり かにかま カットわかめ 減塩しょうゆ(2.5) 穀物酢	30 10 5 0.5 2.5 5	赤飯	もち米 精白米 食用色素(紅) 甘納豆 金時 魚塩焼 ほっけ・60g 大根 皮剥 レモン しそ 減塩正油パック	40 40 0.01 15 60 50 8 0.5 5	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80
	肉野菜炒め	豚ももスライス キャベツ 人参 皮剥 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう かき油 濃口醤油	40 60 15 20 10 5 0.3 0.01 3 5	蒸し魚のあんかけ	まだら・60g 生姜 きくらげ(乾) ぶなしめじ 貝割大根・芽 減塩しょうゆ(5) 上白糖 片栗粉 煮干しだし	60 3 0.5 20 10 5 1 1 30	マカロニニグラタン	マカロニ 乾 若鶏もも 皮な 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml 食塩 パン粉(乾燥) パルメザンチー パセリ(粉)	10 20 20 10 3 8 80 0.3 0.5 0.5 0.2	焼き魚ときのこ	そい 60g 白こしょう 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ(5) 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	60 0.01 10 10 20 10 5 1 5 1 2.5 2.5	肉鍋	豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人参 皮剥 しらたき 葱 減塩しょうゆ(10) 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	40 40 40 20 30 15 10 30 2.5	赤飯	もち米 精白米 食用色素(紅) 甘納豆 金時 魚塩焼 ほっけ・60g 大根 皮剥 レモン しそ 減塩正油パック	40 40 0.01 15 60 50 8 0.5 5	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80
	南瓜サラダ	かぼちゃ(ゆで) きゅうり マヨネーズ 白こしょう サニーレタス	70 10 10 0.01 8	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし	40 25 15 5 1 15	千切り野菜サラダ	大根 皮剥 きゅうり きょうな ミニトマト 減塩しょうゆ(2.5)	30 20 10 15	イカの酢みそ和え	するめいか 葱(ゆで) 減塩みそ 上白糖	30 40 5 3	中華風サラダ	もやし きゅうり かにかま カットわかめ 減塩しょうゆ(2.5) 穀物酢	30 10 5 0.5 2.5 5	赤飯	もち米 精白米 食用色素(紅) 甘納豆 金時 魚塩焼 ほっけ・60g 大根 皮剥 レモン しそ 減塩正油パック	40 40 0.01 15 60 50 8 0.5 5	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80

## 献立表(週間)

## 塩分コン1

	7月8日(日)			7月9日(月)			7月10日(火)			7月11日(水)			7月12日(木)			7月13日(金)			7月14日(土)		
昼	パンサ ンスー	カットわかめ 緑豆春雨 葱 穀物酢 食塩 上白糖 ごま油	0.5 2 5 5 0.2 1 2	長いも の酢の 物 上白糖 食塩 磯和え もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ (	50 10 5 3 0.2 40 5 0.3 2.5	なが芋 きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩 ソテー もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ (	50 10 5 3 0.2 40 5 0.3 2.5	穀物酢 調合油 白こしょう 小松菜 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう バナナ	5 3 0.01 30 10 1 0.3 0.01 100	穀物酢 ブロッコリー 人参 皮剥 (ゆ マヨネーズパッ 卵豆腐 鶏卵 煮干しだし 食塩 小葱 パインアップル	3 60 5 10 20 20 0.2 2 75	上白糖 ごま油 いりごま 長芋の オスター 炒め 無塩バター 合成清酒 かき油 食塩 ほうれ ん草の 味噌和 え ネーブル	3 1 0.5 60 10 3 2 2 0.2 40 2.5 0.5 2 60	みょうが 上白糖 穀物酢 減塩しょうゆ (	5 1 5 2.5	漬物 キャベツ 人参 皮剥 食塩 露地メロン	20 5 0.1 60	食塩 黒こしょう 白菜 小松菜 減塩しょうゆ (	0.3 0.01 30 30 5 1	みりん風調味料 りんご	1 60
夕	米飯 魚粕づ け焼	精白米 ぶり・60g 酒かす みりん風調味料 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	80 60 3 2.5 40 0.5 5	米飯 精白米 鶏肉ケ 若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 ケチャップ ウスターソース クリーム (植物 グリーンアスパ 黄ピーマン	80 80 50 40 10 0.2 10 2.5 5 15 10	米飯 精白米 魚フラ ほっけ・80g 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉 (乾燥) 菜種油 レモン サラダ菜 ソースパック	80 80 0.01 5 3 8 8 8 6 5	米飯 精白米 揚げ鶏 若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ (	80 80 2.5 2.5 3 5 8 1 10 5	米飯 精白米 えびの 尾なしえび フリッ ター 薄力粉 1等 片栗粉 鶏卵 菜種油 ブロッコリー サニーレタス レモン ケチャップパッ	80 80 60 0.2 8 2 10 10 30 5 10 8	米飯 精白米 鶏肉の 若鶏もも 皮な 和風炒 め ブロccoli 菜種油 みりん風調味料 減塩しょうゆ (	80 80 60 30 20 3 3 7.5 0.3 0.01	米飯 精白米 カツ卵 とじ 豚角肉 (肩ロー 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉 (乾燥) 菜種油 玉葱 生椎茸 減塩しょうゆ (	80 80 30 0.15 0.01 1.5 1.5 2.5 4 40 10 7.5	米飯 精白米 たけのこ ゆで カットわかめ 味噌か け かぼちゃ 玉葱 ベーコン コンソメ 食塩 野菜サ ラダ キャベツ ピーマン ピーナッツパタ 減塩しょうゆ (	80 80 40 0.5 5 3 5 0.5 0.2 10 30 5 5 0.5	米飯 精白米 焼き茄 子 削り節 減塩正油パック 野菜サ ラダ きゅうり はつかだいこん レタス 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ (	80 80 60 0.2 5 3 5 60 20 5 3 2.5 0.5 20 50 2.5	米飯 精白米 煮物 西洋かぼちゃ (	80 80 50 0.2 25 5 30 3 0.01
	めかぶ の和え 物	めかぶわかめ 減塩しょうゆ (	30 2.5	温野菜 スナックえんど 人参 皮剥 カリフラワー マヨネーズ 上白糖 いりごま	30 8 30 15 1 1	チンゲ チンゲンサイ 減塩しょうゆ (	50 2.5	炊き合 わせ 大根 皮剥 人参 皮剥 乾椎茸 減塩しょうゆ (	40 15 1 5 1 15 4	ポテト サラダ じゃが芋 きゅうり 人参 皮剥 マヨネーズ 白こしょう ミニトマト サラダ菜	50 10 5 8 0.01 15 5	煮物 じゃが芋 ゆで 玉葱 減塩しょうゆ (	60 20 2.5 0.5 20	煮物 じゃが芋 ゆで 玉葱 減塩しょうゆ (	60 20 2.5 0.5 20	煮物 西洋かぼちゃ (	50				
	卵とじ	鶏卵 キャベツ 小葱 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ (	25 40 2 15 2.5	酢ばす れんこん 赤ピーマン 食塩 上白糖 穀物酢	30 10 0.3 3 5	おかか 煮 ふき ゆで 減塩しょうゆ (	40 2.5	炊き合 わせ 大根 皮剥 人参 皮剥 乾椎茸 減塩しょうゆ (	40 15 1 5 1 15 4	ポテト サラダ じゃが芋 きゅうり 人参 皮剥 マヨネーズ 白こしょう ミニトマト サラダ菜	50 10 5 8 0.01 15 5	煮物 じゃが芋 ゆで 玉葱 減塩しょうゆ (	60 20 2.5 0.5 20	煮物 じゃが芋 ゆで 玉葱 減塩しょうゆ (	60 20 2.5 0.5 20	煮物 西洋かぼちゃ (	50				

## 献立表(週間)

## 塩分コン1

	7月8日(日)		7月9日(月)		7月10日(火)		7月11日(水)		7月12日(木)		7月13日(金)		7月14日(土)	
夕							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( 2.5 穀物酢 2.5					上白糖 1 煮干しだし 10	
栄養価	エネルギー 1727 kcal	蛋白質 65.4 g	エネルギー 1786 kcal	蛋白質 67.4 g	エネルギー 1698 kcal	蛋白質 63.1 g	エネルギー 1747 kcal	蛋白質 63.3 g	エネルギー 1725 kcal	蛋白質 65.3 g	エネルギー 1658 kcal	蛋白質 65.5 g	エネルギー 1748 kcal	蛋白質 66.9 g
	脂質 48.2 g	炭水化 249.6 g	脂質 48.4 g	炭水化 265.5 g	脂質 48.2 g	炭水化 246.4 g	脂質 44.4 g	炭水化 268.0 g	脂質 39.8 g	炭水化 271.0 g	脂質 33.7 g	炭水化 266.0 g	脂質 41.9 g	炭水化 267.0 g
	塩分 5.5 g		塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.6 g	



## 献立表(週間)

## 塩分コン1

		7月15日(日)		7月16日(月)		7月17日(火)		7月18日(水)		7月19日(木)		7月20日(金)		7月21日(土)							
昼	果物	パインアップル	75	穀物酢	5	鶏卵	25	なめ茸	キャベツ	40	調合油	3	キャベツ	40							
				調合油	3	穀物酢	5	あえ	するめいか	10	食塩	0.2	ツサラ	きゅうり	5						
				上白糖	1	調合油	3		えのき茸(味付)	10	白こしょう	0.01	ダ	人参 皮剥	3						
				果物	すいか	60	食塩	0.2	卵とじ	鶏卵	20	チンゲ	チンゲンサイ	50	マヨネーズ	8					
							白こしょう	0.01	人参 皮剥	10	ン菜の	減塩しょうゆ(	減塩しょうゆ(	2.5	ケチャップ	2					
							野菜ジ	きになる野菜(	生椎茸	10	お浸し	煮干しだし	2.5	スイートコーン	5	小葱	3				
							ユース	キウイフルーツ	小葱	5	筍の煮	たけのこ 水煮	40	お浸し	ほうれん草	40					
							果物	50	菜種油	1	物	さやえんどう	10	果物	減塩しょうゆ(	2.5					
									食塩	0.2		減塩しょうゆ(	2.5	ぶどう	60	果物	パイナップル	75			
									白こしょう	0.01		みりん風調味料	1								
									果物	バレンシアオレ	75	かつお・昆布だ	20								
											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			
	すき焼き	豚ももスライス	50	豚肉ごま焼き	豚ももスライス	40	照焼魚	すずき・80g	80	酢豚	豚角肉(肩ロ)	40	焼魚	さけ・60g	60	うなぎ	うなぎ・50g	50			
		焼き豆腐	30	生姜	3		減塩しょうゆ(	5	減塩しょうゆ(	0.7	大根 皮剥	40		濃口醤油	5	肉団子	鶏ひき肉	60			
		白菜	40	無塩バター	2		上白糖	1	生姜	0.7	しそ	1		上白糖	5	の甘酢	玉葱	30			
		葱	15	減塩しょうゆ(	2.5		みりん風調味料	2.5	片栗粉	2	減塩正油パック	5		みりん風調味料	5	あなか	鶏卵	3			
		しらたき	3	みりん風調味料	2.5		合成清酒	1	菜種油	2.7				合成清酒	2.5	け	食塩	0.1			
		人参 皮剥	8	いりごま	2		大根 皮剥	40	たけのこ 水煮	30	麻婆豆	木綿豆腐	30	しそ	1	薄力粉 1等	白こしょう	0.01			
		生椎茸	10	調合油	1		しそ	1	玉葱	30	腐	鶏ひき肉	20	さんしょう	0.3	菜種油	玉葱	8			
		菜種油	3	ブロッコリー	20		減塩正油パック	5	人参 皮剥	20		玉葱	50			50	人参 皮剥	20			
		減塩しょうゆ(	10	カリフラワー	20				ピーマン	10		葱	10	かにか	大根 皮剥	50	人参 皮剥	50			
		上白糖	2			さつま	さつま芋	45	乾椎茸	0.5		にんにく	0.5	んかけ	人参 皮剥	15	乾椎茸	1			
		みりん風調味料	2.5	青菜ソ	チンゲンサイ	60	芋の甘	5	菜種油	2		生姜	3		かにかま	5	菜種油	1			
		合成清酒	2.5	テー	ぶなしめじ	10	煮	食塩	0.1	減塩しょうゆ(	7.5	減塩しょうゆ(	5		グリーンピース(	3	減塩しょうゆ(	5			
					菜種油	1			上白糖	2		減塩みそ	2		淡口醤油	2.5	上白糖	1			
	里芋田	里芋	60	長芋の	なが芋	40	もやし	もやし	60	穀物酢	5	上白糖	1		かつおだし	1	片栗粉	1			
	菜	さやえんどう	6	酢の物	きゅうり	10	のナム	きゅうり	5	片栗粉	1	合成清酒	2.5		片栗粉	1	穀物酢	5			
		減塩みそ	6		上白糖	3	ル	人参 皮剥	5	ジャ	じゃが芋	40	鶏ガラスープ	0.25		小葱	5	小葱	5		
		上白糖	1		穀物酢	5		ごま油	1	マンボ	ベーコン	10	中華味	0.5	酢の物	きゅうり	50	人参 皮剥	10		
		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(	2.5		食塩	0.2	テト	玉葱	20	ごま油	1		磯辺和	白菜	60			
	胡瓜の	きゅうり	40		食塩	0.2		いりごま	0.3		無塩バター	2	片栗粉	1		え	減塩しょうゆ(	2.5			
	辛し和	鶏卵	15		豆腐生	50		木綿豆腐	50		食塩	0.2	とうがらし 乾	0.2		上白糖	3	焼きのり	0.2		
	え	菜種油	1		姜あん	5		乾椎茸	0.5		白こしょう	0.01	あちゃ	大根 皮剥	50	食塩	0.2	わかめ	カットわかめ	1	
		減塩しょうゆ(	2.5	茶碗蒸	くり 甘露煮	6	かけ	生姜	5	パセリ	0.5	ら漬け	食塩	0.2	お浸し	白菜	40	の煮物	油揚げ	10	
		粉辛子	0.2	し	なると	10		かつお・昆布だ	15	湯葉と	湯葉	10	穀物酢	5		減塩しょうゆ(	2.5	人参 皮剥	5		
					乾椎茸	0.3		減塩しょうゆ(	5	小松菜	小松菜 ゆで	50	上白糖	3		削り節	0.2	さやえんどう	5		
	もやし	もやし	30		食塩	0.1		片栗粉	1	のお浸	減塩しょうゆ(	2.5	ソテー	キャベツ	30	羊羹	さらしあん	7	減塩しょうゆ(	2.5	
	のおか	さやえんどう	4		かつお・昆布だ	100				し	みりん風調味料	1		葱	10		上白糖	10	上白糖	0.5	
	かあえ	削り節	0.5		鶏卵	50					削り節	0.2		食塩	0.2		食塩	0.05			
		減塩しょうゆ(	2.5		合成清酒	1								調合油	2		水	40	なすの	さやいんげん(	20
					みりん風調味料	1											味噌煮	寒天	0.4	なす	50
																				減塩みそ	6



## 献立表(週間)

## 塩分コン1

	7月15日(日)		7月16日(月)		7月17日(火)		7月18日(水)		7月19日(木)		7月20日(金)		7月21日(土)															
夕							葱	5					上白糖	1														
							穀物酢	5					煮干しだし	10														
							減塩しょうゆ(	2.5																				
							上白糖	3																				
栄養価	エネルギー	1777 kcal	蛋白質	66.1 g	エネルギー	1718 kcal	蛋白質	61.2 g	エネルギー	1726 kcal	蛋白質	66.4 g	エネルギー	1740 kcal	蛋白質	60.7 g	エネルギー	1669 kcal	蛋白質	66.6 g	エネルギー	1755 kcal	蛋白質	61.9 g	エネルギー	1714 kcal	蛋白質	68.8 g
	脂質	44.3 g	炭水化	270.1 g	脂質	48.9 g	炭水化	252.7 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	257.8 g	脂質	44.5 g	炭水化	268.0 g	脂質	43.7 g	炭水化	254.5 g
	塩分	5.5 g			塩分	5.9 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		

## 献立表(週間)

## 塩分コン1

	7月22日(日)			7月23日(月)			7月24日(火)			7月25日(水)			7月26日(木)			7月27日(金)			7月28日(土)					
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			
	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	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	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 マヨネーズパツ	30 2.5 0.5 1 20 20 10	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( ) とろろ なが芋 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			
	焼き魚	さば・40g 食塩 しそ	40 0.2 1	納豆	納豆 葱 減塩正油パック	40 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	切干し大根 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	白煮	白菜(ゆで) しそ ゆかり	50 0.5 0.5	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			
	レモン和え	大根 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	みそ汁	ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	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	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	牛乳	牛乳	180			
	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	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	そば	そば ゆで 鶏卵 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱	200 25 10 25 5	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	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80
	つゆ	かつお・昆布だ めんみ 1.8L	80 10	鶏肉のあんかけ	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 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 7.5 1 2.5 2.5 30 1 5	スープ	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	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	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 片栗粉	75 10 20 10 30 10 10 0.5 0.3 0.01 1	鶏肉の塩麴焼き	若鶏もも 皮な 塩こうじ 菜種油 ブロッコリー ブリーツレタス レモン マヨネーズ	60 3 1 20 6 10 5	揚げ出し豆腐	揚げ出し豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ( ) みりん風調味料 煮干しだし 生姜	75 5 8 5 2.5 30 3			
	揚げ出し豆腐	木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ( ) みりん風調味料 煮干しだし 生姜	50 2 6 4 2 1 3	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん( ) 減塩しょうゆ( )	40 15 15 5	サラダ	レタス 人参 皮剥 鶏卵	30 5 25	なす味噌炒め	なす 玉葱 人参 皮剥	40 20 5	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 みりん風調味料	30 30 20 1 5 1 2.5	こんにゃくの炒め煮	つきこんにゃく さやえんどう 減塩しょうゆ( ) 上白糖 かつおだし	40 5 2.5 0.5 10	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			
	切干大根煮	切干し大根 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ( )	5 8 5 2.5	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん( ) 減塩しょうゆ( )	40 15 15 5	サラダ	レタス 人参 皮剥 鶏卵	30 5 25	なす味噌炒め	なす 玉葱 人参 皮剥	40 20 5	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 みりん風調味料	30 30 20 1 5 1 2.5	こんにゃくの炒め煮	つきこんにゃく さやえんどう 減塩しょうゆ( ) 上白糖 かつおだし	40 5 2.5 0.5 10	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			



## 献立表(週間)

塩分コン1

	7月22日(日)		7月23日(月)		7月24日(火)		7月25日(水)		7月26日(木)		7月27日(金)		7月28日(土)															
夕				白こしょう 0.01																								
			ゼリー	青りんごゼリー 60																								
栄養価	エネルギー	1685 kcal	蛋白質	61.2 g	エネルギー	1771 kcal	蛋白質	65.3 g	エネルギー	1661 kcal	蛋白質	68.2 g	エネルギー	1710 kcal	蛋白質	65.2 g	エネルギー	1668 kcal	蛋白質	69.4 g	エネルギー	1665 kcal	蛋白質	68.2 g	エネルギー	1768 kcal	蛋白質	67.9 g
	脂質	41.9 g	炭水化	261.9 g	脂質	38.4 g	炭水化	289.8 g	脂質	43.1 g	炭水化	249.4 g	脂質	40.7 g	炭水化	263.4 g	脂質	39.7 g	炭水化	252.0 g	脂質	38.2 g	炭水化	258.3 g	脂質	41.4 g	炭水化	276.0 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	5.7 g			塩分	5.7 g		





## 献立表(週間)

塩分コン1

	7月29日(日)		7月30日(月)		7月31日(火)		8月1日(水)		8月2日(木)		8月3日(金)		8月4日(土)											
夕	煮干しだし 15																							
栄養価	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	エネルギー	1724 kcal	蛋白質	63.9 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	44.4 g	炭水化	262.1 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	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g
	塩分	5.9 g			塩分	5.9 g			塩分	5.9 g			塩分	g			塩分	g			塩分	g		