

献立表(週間)

塩分コン1

	10月1日(月)		10月2日(火)		10月3日(水)		10月4日(木)		10月5日(金)		10月6日(土)		10月7日(日)			
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		
	焼き生揚げ	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	白菜の軟らか煮	白菜 100 人参 皮剥 10 さやえんどう 6 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 30	野菜炒め煮	キャベツ 80 ピーマン 10 黄ピーマン 10 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 みりん風調味料 1	焼き魚	さけ・20g 20 食塩 0.1 しそ 0.5 切干大根煮 1	さけ・20g 20 食塩 0.1 しそ 0.5 切干し大根 6 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 15	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	鶏ささ身	ささ身 40 味の旨み 1 噌焼き 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	オイスターソース炒め	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	
	ほうれん草の炒煮	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	温泉卵	温泉卵 50 温泉卵のたれ 4 切り干し大根 6 人参 皮剥 5 しそ 0.3	おからの炒り煮	おから(新製法) 20 ひじき 0.2 乾椎茸 0.3 人参 皮剥 5 葱 5 調合油 2 濃口醤油 3 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 10	みそ汁	白菜 30 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	白菜 30 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	白菜 50 いりごま 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 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 漬物 1 みそ汁 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	
	みそ汁	白菜 30 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	もやし 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	大根 葉 20 大根 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 のり佃煮 8 牛乳 180	牛乳	牛乳 180	みそ汁	白菜 30 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	白菜 50 いりごま 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	味付けのり	味付けのり 1	漬物	たくあん漬(干) 5
	漬物	なす しば漬 10														
	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	パン	チョコマーブル 70	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	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 220 若鶏もも 皮な 20 食塩 0.5 鶏ガラスープ 0.15 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 0.5 小葱 5
	蒸し魚のあんかけ	まだら・60g 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	マカロニニグラタン	マカロニ 乾 10 若鶏もも 皮な 20 玉葱 20 マッシュルーム 10 無塩バター 3 薄力粉 1等 8 牛乳 1000ml 80 食塩 0.3 パン粉(乾燥) 0.5 パルメザンチー 0.5 パセリ(粉) 0.2	焼き魚	そい 60g 60 白こしょう 0.01 生椎茸 10 えのき茸 10 ぶなしめじ 20 人参 皮剥 10 さやえんどう 5 菜種油 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 2.5	さんまの蒲焼	さんま・50g 50 薄力粉 1等 3 減塩しょうゆ(5 上白糖 5 みりん風調味料 5 合成清酒 2.5 いりごま 1 キャベツ ゆで 50 しそ 1	チキンカレー	若鶏もも 皮な 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 カレーフレーク 8 ケチャップ 1 ウスターソース 2.5 ワイン(白) 2	魚塩麩焼き	あかうお・60g 60 塩こうじ 3 合成清酒 3 しそ 0.5 トマト 20	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	鶏塩そうめん	まだら・30g 30 白こしょう 0.01 パン粉(乾燥) 3 菜種油 1 キャベツ 20 人参 皮剥 5 ソースパック 5
	炊合せ	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	千切り野菜サラダ	大根 皮剥 30 きゅうり 20 きょうな 10 ミニトマト 15 減塩しょうゆ(2.5	イカの酢みそ和え	するめいか 30 葱(ゆで) 40 減塩みそ 5 上白糖 3	炊合せ	大根 皮剥 60 人参 皮剥 30 真昆布 2 鶏卵 25 さやえんどう 4 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	炊合せ	大根 皮剥 60 人参 皮剥 30 真昆布 2 鶏卵 25 さやえんどう 4 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	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	ビーフソテー	ビーフソテー 5 玉葱 40 ピーマン 8 菜種油 3	さつま芋	さつま芋 50 人参 皮剥 15 菜種油 2

献立表(週間)

塩分コン1

	10月1日(月)			10月2日(火)			10月3日(水)			10月4日(木)			10月5日(金)			10月6日(土)			10月7日(日)												
昼	長いもの酢の物	なが芋	50	ソテー	穀物酢	5	野菜サラダ	穀物酢	3	栗ようかん(垂)	水ようかん	50	蒸し南瓜	調合油	3	二色浸し	食塩	0.3	果物	減塩しょうゆ(4										
		きゅうり	10		調合油	3		ブロッコリー	60		かん	2.5		白こしょう	0.01		黒こしょう	0.01		みりん風調味料	2										
		穀物酢	5		白こしょう	0.01		人参 皮剥(ゆ)	5		胡瓜の酢の物	えのき茸		10	白こしょう		0.01	白菜		30	上白糖	2									
		上白糖	3		小松菜	30		マヨネーズパッ	10		えのき茸	10		かぼちゃ	60		食塩	0.1		小松菜	30	いりごま	0.5								
		食塩	0.2		人参 皮剥	10		卵豆腐	20		鶏卵	5		パセリ(粉)	0.1		食塩	0.1		減塩しょうゆ(5	みりん風調味料	1	果物	パイナップル	75					
	磯和え	もやし ゆで	40	果物	菜種油	1	卵豆腐	20	穀物酢	5	果物	ぶどう	60	果物	みりん風調味料	1	果物	キウイフルーツ	40	果物	パイナップル	75									
		人参 皮剥	5		食塩	0.3	煮干しだし	20	上白糖	3		果物	ぶどう		60	果物		みりん風調味料	1		果物	キウイフルーツ	40								
		焼きのり	0.3		白こしょう	0.01	食塩	0.2	食塩	0.1			果物		ぶどう			60	果物			みりん風調味料	1	果物	キウイフルーツ	40					
	果物	減塩しょうゆ(2.5	果物	小葱	2	小葱	2	果物盛合せ	40	果物	なめこ		20	果物	なめこ	20	果物		なめこ	20	果物	なめこ		20						
		ネーブル	60		バナナ	100	キウイフルーツ	40	とオクラ	20		とオクラ	20	とオクラ		20	とオクラ		20	とオクラ	20		とオクラ	20	とオクラ	20					
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							
		鶏肉ケチャップ煮	若鶏もも 皮な		50	魚フラ		ほっけ・80g	80		揚げ鶏	若鶏もも 皮な		40	鶏肉アスパラ炒め		若鶏もも 皮な	50		煮魚	まごがれい・60		60	カツ卵とじ	豚角肉(肩ロ一)	30	すき焼き	豚ももスライス	50		
			玉葱		40			白こしょう	0.01			ネギソ		2.5			スバラ	50			生姜		2		食塩	0.15		焼き豆腐	30		
			人参 皮剥		10			薄力粉 1等	5			一ス		2.5			赤ピーマン	20			減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(5		白こしょう	0.01	白菜	40
			食塩		0.2			鶏卵	3			鶏卵		3			菜種油	3			上白糖		1.5		上白糖	1.5		薄力粉 1等	1.5	葱	15
	ケチャップ		10	パン粉(乾燥)	8		薄力粉 1等	5	合成清酒	1		合成清酒	2.5	合成清酒		2.5	鶏卵	1.5	しらたき		3										
	酢ばす	ウスターソース	2.5	おかか煮	菜種油	8	炊き合わせ	菜種油	8	ピーナツ和え	菜種油	0.5	野菜サラダ	人参 皮剥	15	焼き茄子	人参 皮剥	30	里芋田楽	人参 皮剥	8										
		クリーム(植物)	5		レモン	8		いりごま	1		白こしょう	0.01		小松菜	50		菜種油	4		生椎茸	10										
		グリーンアスパ	15		サラダ菜	6		葱	10		減塩しょうゆ(5		南瓜のコンソメ煮	15		かぼちゃ	60		筍の酢味噌	5	玉葱	40	菜種油	3						
		黄ピーマン	10		ソースパック	5		減塩しょうゆ(5		上白糖	1		コンソ	20		玉葱	20		味噌か	0.5	生椎茸	10	減塩しょうゆ(10						
温野菜		れんこん	30		チンゲ	ふき ゆで		40	大根 皮剥		合成清酒	3		ピーナツ和え	合成清酒		3	野菜サラダ		キャベツ	50	煮物	たけのこ ゆで	40	里芋田楽	生椎茸	10				
	赤ピーマン	10	減塩しょうゆ(2.5		ごま油	1	ごま油		1	コンソメ	0.5	ピーマン		5	味噌か	0.5		カットわかめ	0.5	減塩しょうゆ(7.5								
	食塩	0.3	上白糖	0.5		さいやいんげん(20	さいやいんげん(20	食塩	0.2	ピーマン		5	味噌か	0.5		減塩みそ	5	上白糖		1	みりん風調味料		2.5					
	上白糖	3	煮干しだし	15		炊き合わせ	40	大根 皮剥		15	ピーナツ和え	15	ピーマン		5	野菜サラダ	きゅうり		10	鶏卵	50		里芋田楽	60							
	穀物酢	5	削り節	0.5		大根 皮剥	40	乾椎茸		1	ピーナツ和え	15	ピーマン		5	野菜サラダ	きゅうり		10	鶏卵	50		里芋田楽	60							
ソテー	スナッブえんど	30	チンゲ	チンゲンサイ	50	大根 皮剥	乾椎茸	1	ピーナツ和え	ピーナツパタ	5	野菜サラダ	セロリー	10	煮物	カットわかめ	0.5	里芋田楽	生椎茸	10											
	人參 皮剥	8		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(5		ピーマン	5		セロリー	10		焼き茄子	30	みりん風調味料	2.5									
	カリフラワー	30		上白糖	0.5		上白糖	1		上白糖	1		ピーマン	5		マヨネーズ	10		マヨネーズ	10	マヨネーズ	10	マヨネーズ	10							
	マヨネーズ	15		ごま	1		煮干しだし	15		煮干しだし	15		ピーマン	5		マヨネーズ	10		マヨネーズ	10	マヨネーズ	10	マヨネーズ	10							
	上白糖	1		いりごま	1		さいやいんげん(4		ソテー	チンゲンサイ		30	ソテー		チンゲンサイ	30		煮物	じゃが芋 ゆで	60	野菜サラダ	きゅうり	25							
ソテー	ほうれん草	20	酢みそ添え	むきあさり	10	じゃが芋	じゃが芋	50	じゃが芋	じゃが芋	50	煮物	じゃが芋 ゆで	60	煮物	玉葱	20	煮物	玉葱	20											
	玉葱	30		カットわかめ	0.5		ポテト	50		じゃが芋	50		じゃが芋	50		煮物	じゃが芋 ゆで		60	野菜サラダ	きゅうり	25									
	ホールカーネル	10		葱	40		サラダ	40		きゅうり	10		人参 皮剥	5		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5	野菜サラダ	はつかだいこん	5								
	菜種油	1		穀物酢	2.5		人参 皮剥	5		人参 皮剥	5		マヨネーズ	8		マヨネーズ	8		上白糖	0.5	野菜サラダ	レタス	20								
	食塩	0.2		減塩みそ	3		マヨネーズ	8		マヨネーズ	8		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		上白糖	0.5	野菜サラダ	穀物酢	5	粉辛子	0.2						
白こしょう	0.01	上白糖	3	白こしょう	0.01	ミニトマト	15	ミニトマト	15	ミニトマト	15	白こしょう	0.01	西洋かぼちゃ(50	煮物	西洋かぼちゃ(50													

献立表(週間)

塩分コン1

	10月1日(月)		10月2日(火)		10月3日(水)		10月4日(木)		10月5日(金)		10月6日(土)		10月7日(日)	
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					減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 煮干しだし 10			
栄養価	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 1730 kcal	蛋白質 63.2 g	エネルギー 1785 kcal	蛋白質 62.4 g	エネルギー 1695 kcal	蛋白質 64.9 g	エネルギー 1735 kcal	蛋白質 67.2 g	エネルギー 1713 kcal	蛋白質 67.5 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 44.3 g	炭水化 263.3 g	脂質 42.0 g	炭水化 282.8 g	脂質 36.9 g	炭水化 269.1 g	脂質 41.8 g	炭水化 263.1 g	脂質 40.8 g	炭水化 260.6 g
	塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.7 g		塩分 5.6 g		塩分 5.6 g		塩分 5.8 g	

献立表(週間)

塩分コン1

	10月8日(月)			10月9日(火)			10月10日(水)			10月11日(木)			10月12日(金)			10月13日(土)			10月14日(日)		
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
	豆腐と もやし のソテ ー	焼き豆腐 もやし 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 中華味 減塩しょうゆ (5 上白糖	50 30 10 10 2 0.2 5 1	スクラ ンブル エッグ	冷凍全卵 牛乳 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ	50 10 1 0.2 0.01 0.5	白菜の スープ 煮	白菜 木綿豆腐 さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	70 25 5 0.5 0.2 1	卵豆腐 あんか け	冷凍全卵 煮干しだし 減塩しょうゆ (2.5 生姜 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 片栗粉	20 20 2 2 1 1	ツナと 玉葱の 炒め物	冷凍全卵 ライトツナ缶 (20 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 (5 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
	煮物	焼き竹輪 かぶ 皮剥 減塩しょうゆ (2.5 上白糖	10 40 2.5 1	きんぴ らごぼ う	ごぼう 人参 皮剥 グリーンピース (5 菜種油 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 いりごま	40 10 5 1 1 0.5	焼き魚 ほっけ・20g 食塩 しそ	20 0.1 0.5	ひじき の炒め 煮	ひじき 人参 皮剥 さつま揚げ グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ (2.5 上白糖	4 10 5 3 1 2.5 1	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 (2.5 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 (2.5 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	
	お浸し	白菜 (ゆで) 減塩しょうゆ (2.5	50 2.5	もずく の酢物	もずく 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ (2.5	50 5 3 2.5	牛乳	牛乳	180	たいみ そ	たいみそ	8	のり佃 煮	減塩あまのり佃	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	カットわかめ えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 20 2 10 150	みそ汁	葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	牛乳	牛乳	180	みそ汁	大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 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	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
昼	米飯	精白米	80	ハンバ ーガー	バンズパン50g 合挽肉 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉 (乾燥) 合成清酒 みりん風調味料 上白糖 片栗粉 大根 皮剥 しそ	50 40 40 8 5 5 1 1 1 40 1	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 鶏卵 ほうれん草 葱 かつお・昆布だ めんみ 1.8L	200 25 25 5 170 10
	豚ゆか り炒め	豚ばら 玉葱 ゆかり 減塩しょうゆ (2.5 合成清酒 みりん風調味料 上白糖 片栗粉 大根 皮剥 しそ	60 60 0.5 2.5 1 1 1 40 1	合挽肉 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉 (乾燥) 白こしょう 菜種油 ケチャップ キャベツ サラダ菜	40 40 8 5 5 0.01 1 8 20 3	魚のト マトソ ース煮	さば・30g ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 白こしょう コンソメ ブロッコリー	30 5 0.2 1 20 30 5 0.01 0.5 40	鶏肉ク リーム 煮	若鶏もも 皮な 白こしょう 人参 皮剥 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 クリーム (植物 コンソメ 食塩 白こしょう パセリ (粉	60 0.01 15 30 20 5 40 8 0.5 0.2 0.01 0.2	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	揚げ出 し豆腐	木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ (3 みりん風調味料 煮干しだし 生姜 小葱	50 2 6 3 2 30 3 2	
	きのこ ソテー	ぶなしめじ 生椎茸 まいたけ さやいんげん (30 黄ピーマン コンソメ 食塩	10 10 10 30 5 0.3 0.2	ポテト フライ	フライドポテト 菜種油 食塩 白こしょう レタス きゅうり ミニトマト	40 2 0.3 0.01 30 15 15	マセド アンサ ラダ	さつま芋 きゅうり 人参 皮剥 スイートコーン マヨネーズ 白こしょう	30 20 10 10 8 0.01	大根サ ラダ	大根 皮剥 人参 皮剥 きゅうり 穀物酢	40 5 10 5	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 (5 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 (2.5 煮 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 上白糖 レモン (果汁)	80 5 3

献立表(週間)

塩分コン1

	10月8日(月)		10月9日(火)		10月10日(水)		10月11日(木)		10月12日(金)		10月13日(土)		10月14日(日)								
昼	白こしょう	0.01	鶏卵	25	なめ茸	キャベツ	40	調合油	3	煮干しだし	15	酒蒸し	あさり	18	ごま和え	生椎茸	20				
	調合油	1	穀物酢	5	あえ	するめいか	10	食塩	0.2	白こしょう	0.01	キャベツ	40	合成清酒	5	エリンギ	20				
サラダ	キャベツ	30	調合油	3	えのき茸(味付)	10	白こしょう	0.01	キャベツ	40	酒蒸し	あさり	18	え	生椎茸	20					
	玉葱	10	食塩	0.2	卵とじ	鶏卵	20	チンゲ	チンゲンサイ	50	ダ	きゅうり	5	小葱	3	さいいんげん(20				
	人参 皮剥	5	白こしょう	0.01	鶏卵	20	チンゲ	チンゲンサイ	50	ダ	人参 皮剥	3	小葱	3	いりごま	0.5					
	ノオイルサッパック	10	野菜ジュース	125	人参 皮剥	10	チンゲ	チンゲンサイ	50	ダ	マヨネーズ	8	果物	パイナップル	75	減塩しょうゆ(2.5				
マッシュ	西洋かぼちゃ(50	果物	75	生椎茸	10	チンゲ	チンゲンサイ	50	お浸し	ケチャップ	2	果物	パイナップル	75	上白糖	0.5				
ユ南瓜	食塩	0.1	パレンシアオレ	75	小葱	5	チンゲ	チンゲンサイ	50	お浸し	スイートコーン	5	果物	パイナップル	75	ネーブル	75				
	牛乳 1000ml	5			菜種油	1	チンゲ	チンゲンサイ	50	お浸し	ほうれん草	40									
	有塩バター	2			食塩	0.2	チンゲ	チンゲンサイ	50	お浸し	減塩しょうゆ(5									
	パセリ(粉)	0.1			白こしょう	0.01	チンゲ	チンゲンサイ	50	お浸し	減塩しょうゆ(5									
					果物	キウイフルーツ	50	チンゲ	チンゲンサイ	50	お浸し	ぶどう	60								
果物盛	なし	30					果物	バナナ	100	お浸し	ほうれん草	40									
合せ	パイナップル	30								お浸し	減塩しょうゆ(5									
	キウイフルーツ	20								お浸し	減塩しょうゆ(5									
焼きナ	なす	50								お浸し	ぶどう	60									
ス	減塩しょうゆ(2.5								お浸し	ぶどう	60									
	削り節	0.3								お浸し	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			
魚西京	そい 60g	60	照焼魚	すずき・80g	80	酢豚	豚角肉(肩ロ)	40	焼魚	さけ・60g	60	豚生姜	豚かたロース	40	肉団子	鶏ひき肉	60	チキン	若鶏もも 皮な	40	
焼	減塩みそ	5		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(0.7		大根 皮剥	40	焼き	減塩しょうゆ(5	の甘酢	玉葱	30	ソテー	食塩	0.2	
	上白糖	0.5		上白糖	1		生姜	0.7		しそ	1		上白糖	1	あんか	鶏卵	3		白こしょう	0.01	
	みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2.5		片栗粉	2		減塩正油パック	5		合成清酒	2.5	け	食塩	0.1		菜種油	2	
	大根 皮剥	40		合成清酒	1		菜種油	2.7		麻婆豆	木綿豆腐	30		生姜	3	白こしょう	0.01		キャベツ	30	
	しそ	0.5		大根 皮剥	40		たけのこ 水煮	30	腐	鶏ひき肉	20		菜種油	2	薄力粉 1等	3		トマト	15		
青菜ソ	チンゲンサイ	60		しそ	1		玉葱	30		玉葱	50		ブロッコリー	40	鶏卵	25		マヨネーズパッ	10		
テー	人参 皮剥	10		減塩正油パック	5		人参 皮剥	20		葱	10		マヨネーズパッ	10	マヨネーズパッ	10					
	ソフトマーガリ	1	さつま	さつま芋	45		ピーマン	10		にんにく	0.5				人参 皮剥	20	とびっ	大根 皮剥	40		
	食塩	0.2	芋の甘	上白糖	5		乾椎茸	0.5		生姜	3	れんこ	れんこん	50	乾椎茸	1	こ和え	人参 皮剥	3		
	白こしょう	0.01	煮	上白糖	5		菜種油	2		減塩しょうゆ(5	れんこ	菜種油	1	菜種油	1		小松菜	5		
長芋の	なが芋	40	もやし	もやし	60		減塩しょうゆ(7.5		減塩みそ	2	れんこ	菜種油	1	減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(2.5		
酢の物	きゅうり	10	のナム	上白糖	5		上白糖	2		上白糖	1	れんこ	減塩しょうゆ(2.5	上白糖	1		上白糖	0.5		
	上白糖	3	ル	食塩	0.1		穀物酢	5		上白糖	1	れんこ	減塩しょうゆ(2.5	片栗粉	1		とびっこ	5		
	穀物酢	5		食塩	0.2		片栗粉	1		合成清酒	2.5	れんこ	とうがらし 乾	0.1	穀物酢	5					
	食塩	0.2		いりごま	0.3	ジャー	じゃが芋	40		鶏ガラスープ	0.25	おろし	とうがらし 乾	0.1	小葱	5	いかサ	するめいか	20		
茶碗蒸	くり 甘露煮	6		ごま油	1	マンポ	ベーコン	10		中華味	0.5	和え	大根 皮剥	40			ラダ	きゅうり	20		
し	なると	10	豆腐生	食塩	0.2	テト	玉葱	20		ごま油	1		なめこ	20	磯辺和	白菜	60		レタス	10	
	乾椎茸	0.3	姜あん	いりごま	0.3		無塩バター	2		片栗粉	1		きゅうり	5	え	減塩しょうゆ(2.5		玉葱	10	
	食塩	0.1	かけ				食塩	0.2		とうがらし 乾	0.2		穀物酢	5	焼きのり	0.2		穀物酢	5		
	かつお・昆布だ	50					白こしょう	0.01	あちゃ	大根 皮剥	50		食塩	0.2				ごま油	3		
	鶏卵	25					パセリ	0.5	ら漬け	食塩	0.2	ソテー	玉葱 ゆで	40	わかめ	カットわかめ	1		減塩しょうゆ(2.5	
	合成清酒	0.5					湯葉と	湯葉	10	上白糖	3		人参 皮剥(ゆ	10	の煮物	油揚げ	10		おろししょうが	1	
							小松菜	ゆで	50				菜種油	1					ゼリー	青りんごゼリー	60
													コンソメ	0.5							

献立表(週間)

塩分コン1

	10月8日(月)	10月9日(火)	10月10日(水)	10月11日(木)	10月12日(金)	10月13日(土)	10月14日(日)
夕	みりん風調味料 0.5 淡口醤油 1.25		のお浸し 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 削り節 0.2 酢の物 カットわかめ 0.5 玉葱 20 葱 5 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 3	ソテー キャベツ 30 葱 10 食塩 0.2 調合油 2	白こしょう 0.01	減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 なすの味噌煮 さやいんげん(20 なす 50 減塩みそ 6 上白糖 1 煮干しだし 10	
栄養価	エネルギー 1770 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 45.6 g 炭水化 270.9 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1728 kcal 蛋白質 66.7 g 脂質 48.5 g 炭水化 249.3 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1738 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 44.9 g 炭水化 267.5 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1721 kcal 蛋白質 67.6 g 脂質 38.2 g 炭水化 271.0 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1726 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 50.0 g 炭水化 252.0 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1714 kcal 蛋白質 68.8 g 脂質 43.7 g 炭水化 254.5 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1739 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 45.3 g 炭水化 266.1 g 塩分 5.7 g

献立表(週間)

塩分コン1

	10月15日(月)		10月16日(火)		10月17日(水)		10月18日(木)		10月19日(金)		10月20日(土)		10月21日(日)	
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	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	焼き魚	ほっけ・20g 20 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩しょうゆ(2.5 野菜ソテー	野菜卵	キャベツ 80 とじ 人参 皮剥 10 さやいんげん(10 かつおだし 20 食塩 0.8 冷凍全卵 50	鶏肉照	若鶏もも 皮な 30 焼き 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20 マヨネーズパッ 10	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 減塩しょうゆ(2.5 とろろ なが芋 60 芋 煮干しだし 5	豆腐煮	焼き豆腐 50 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
	納豆	納豆 40 葱 2 減塩正油パック 5	梅肉和え	白菜 40 梅干し(調味漬 5 みりん風調味料 2.5	和え物	きゅうり 20 ライトツナ缶(10 カットわかめ 0.5 めんつゆ(スト 1 マヨネーズ 5	もやし	もやし 50 人参 皮剥 10 油揚げ 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	塩たらこ	たらこ 5 しそ 0.5	みそ汁	チンゲンサイ 30 凍り豆腐 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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
	きゅうりの酢の物	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	みそ汁	ほうれん草 30 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	切干し大根	切干し大根 4 油揚げ 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	白菜の和え物	白菜(ゆで) 50 しそ 0.5 ゆかり 0.5	えのき	えのき茸 20 きゅうり 40 食塩 0.2 みりん風調味料 1	茄子の焼き浸し	焼なす 30 減塩しょうゆ(2 かつおだし 3 小葱 2	味付けのり	味付けのり 1
	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	みそ汁	玉葱 20 さやえんどう 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	いわのり 2 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	もやし 20 小葱 5 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	パン	胚芽ロール 48 ホテルブレッド 40	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	松茸ご飯	精白米 80	塩ラーメン	中華めん ゆで 190 豚もも 赤肉 30 菜種油 1 生姜 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 合成清酒 2.5 しなちく 5 なると 5 鶏卵 25 小葱 3 鶏ガラスープ 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01
	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 ぶなしめじ 20 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	スープ煮	ホタテ貝柱 30 じゃが芋 60 ブロッコリー 30 キャベツ 20 人参 皮剥 20 コンソメ 0.5 白こしょう 0.01	魚バタ	まだら・40g 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 無塩バター 4 もやし 30 ピーマン 5 菜種油 2 食塩 0.2 白こしょう 0.03	豆腐海	木綿豆腐 75 ベビーホタテ 10 むきエビ 20 あさり 10 玉葱 30 人参 皮剥 10 ピーマン 10 中華味 0.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 片栗粉 1	鶏肉の塩麴焼き	若鶏もも 皮な 60 塩こうじ 3 菜種油 1 ブロッコリー 20 プリーツレタス 6 レモン 10 マヨネーズパッ 10	いも煮	里芋 80 牛もも 脂身な 80 つきこんにやく 20 ごぼう 5 まいたけ 10 葱 10 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 上白糖 1 煮干しだし 30	鶏のから揚げ	若鶏もも 皮な 40 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01 合成清酒 1 薄力粉 1等 4 菜種油 8
	煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん(15 減塩しょうゆ(5	サラダ	レタス 30 人参 皮剥 5 鶏卵 25	なす味噌炒め	なす 40 玉葱 20 人参 皮剥 5	豚肉と大根の煮物	豚ばら 30 大根 皮剥 30 人参 皮剥 20 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	こんにやくの炒め煮	つきこんにやく 40 さやえんどう 5 菜種油 3 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 かつおだし 10	炒め煮	大根 皮剥 40 人参 皮剥 5 焼き竹輪 10		

献立表(週間)

塩分コン1

	10月15日(月)		10月16日(火)		10月17日(水)		10月18日(木)		10月19日(金)		10月20日(土)		10月21日(日)			
昼		10月15日(月)		10月16日(火)		10月17日(水)		10月18日(木)		10月19日(金)		10月20日(土)		10月21日(日)		
	お浸し	白白糖 1 煮干しだし 15 白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.3	ヨーグ ルト 果物	マヨネーズパッ 10 低脂肪ヨーグル 100 キウイフルーツ 40	煮物	乾椎茸 0.3 菜種油 3 減塩みそ 4 上白糖 2 凍り豆腐 8 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 10 小葱 5	ゴマ和 え	煮干しだし 15 さやえんどう 4 小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 ごま 0.5 さやいんげん(30 玉葱 30 人参 皮剥 10 無塩バター 3 減塩みそ 4 りんご 60	白菜の お浸し	白菜 60 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1 果物	バレnciaオレ 60	山形だ し	ごま油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 なす 10 きゅうり 10 オクラ 10 みょうが 1 しそ 1 葱 5 めんみ 1.8L 2.5 さやえんどう 20 さやいんげん(20 菜種油 1 食塩 0.2 なし 60	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 焼き芋 60 さつま芋 60 果物 パインアップル 60		
	バター 焼き	生椎茸 30 無塩バター 2 食塩 0.2 さやえんどう 5					味噌炒 め									
	果物	バナナ 100			果物	パインアップル 75		果物				ソテー				
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		
	海鮮炒 め	するめいか 20 尾なしえび 20 ベビーホタテ 15 若鶏むね皮なし 15 さやいんげん(10 玉葱 40 きくらげ(乾) 1 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 菜種油 3 減塩しょうゆ(5 中華味 0.5 白こしょう 0.01 上白糖 1 合成清酒 2.5 穀物酢 2.5 片栗粉 2 うずら卵 水煮 20	豚すき 里芋田 楽	豚ももスライス 60 焼き豆腐 50 白菜 60 葱 15 しらたき 30 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	炊き合 わせ	じゃが芋 40 人参 皮剥 20 さやえんどう(4 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 昆布だし 15	もずく の酢物	もずく 50 生姜 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 3	塩焼き みそお でん	さば・40g 40 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5 板こんにゃく 15 鶏卵 25 さやいんげん(20 人参 皮剥 15 減塩みそ 5 合成清酒 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	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	豆腐あ んかけ	木綿豆腐 100 人参 皮剥 15 葱 15 鶏卵 20 減塩しょうゆ(5 食塩 0.1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 片栗粉 2	焼き魚 きのこ 添え	すずき・40g 40 白こしょう 0.01 ぶなしめじ 30 生椎茸 20 まいたけ 20 菜種油 2 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 小葱 3
	揚げ茄 子	なす 60 菜種油 5 おろししょうが 1 小葱 3 減塩正油パック 5	なめこ おろし	大根 皮剥 40 きゅうり 10 なめこ(水煮缶 20 減塩しょうゆ(2.5	和え物	めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	椀物	茶そば 20 葱 5 乾椎茸 0.5 減塩しょうゆ(2.5 かつお・昆布だ 30		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	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 マヨネーズパッ 10	おから の炒り 煮	おから(新製法 30 ひじき 0.5 乾椎茸 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 菜種油 3 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	
	きのこ マヨネ ーズ和 え	ぶなしめじ 20 まいたけ 10 えのき茸 10 エリンギ 10	小松菜 煮物	小松菜 40 凍り豆腐 1 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 15	湯豆腐	切りみつば 5 木綿豆腐 25 減塩しょうゆ(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		ゼリー	オレンジゼリー 50	サラダ	レタス 10 ミニトマト 20 ブロッコリー 30 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01	

献立表(週間)

塩分コン1

		10月15日(月)	10月16日(火)	10月17日(水)	10月18日(木)	10月19日(金)	10月20日(土)	10月21日(日)						
夕		いりごま 1 マヨネーズ 8 食塩 0.1 白こしょう 0.01 ゼリー 青りんごゼリー 60						鳴門煮 カットわかめ 0.5 大根 皮剥 40 葱 5 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 15						
栄養価	1771 kcal	蛋白質 65.3 g	1661 kcal	蛋白質 68.2 g	1710 kcal	蛋白質 65.2 g	1770 kcal	蛋白質 66.9 g	1700 kcal	蛋白質 68.2 g	1703 kcal	蛋白質 63.8 g	1754 kcal	蛋白質 67.9 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 50.0 g	炭水化 255.6 g	脂質 42.0 g	炭水化 258.5 g	脂質 40.9 g	炭水化 265.2 g	脂質 44.4 g	炭水化 262.1 g
	塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.7 g		塩分 5.9 g	

献立表(週間)

塩分コン1

	10月22日(月)		10月23日(火)		10月24日(水)		10月25日(木)		10月26日(金)		10月27日(土)		10月28日(日)									
昼	マヨネーズ	5	鶏卵	25	片栗粉	1	白菜	40	野菜サ	んマヨ	マヨネーズ	5										
	濃口醤油	1	穀物酢	5	煮干しだし	15	減塩しょうゆ (2.5	かつおだし	カリフラワー	30	ネーズ										
	ソテー	キャベツ	30	減塩しょうゆ (2.5	辛子マ	ほうれん草	50	ラダ	きゅうり	15	焼き										
		玉葱	20	白こしょう	0.01	ヨネー	マヨネーズ	3		トマト	30	果物	ぶどう	60								
		菜種油	1	オニオ		ズ和え	濃口醤油	2.5		カットわかめ	0.5											
		食塩	0.3	ンソテ			粉辛子	0.2		いりごま	0.5											
		白こしょう	0.01	ー			煮物			穀物酢	5											
	果物盛り合わせ	キウイフルーツ	10	ローズハム	5	大根 皮剥	40			減塩しょうゆ (2.5											
		パイナップル	20	人参 皮剥	5	人参 皮剥	20			上白糖	3											
		みかん缶詰 (果	10	無塩バター	2	減塩しょうゆ (5	果物	ネーブル	60												
				食塩	0.2	みりん風調味料	1			里芋田	さやえんどう	3										
				白こしょう	0.01	煮干しだし	15			楽	里芋	40										
				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	米飯	精白米	80							
	チキンカツ	若鶏もも 皮な	60	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							
		白こしょう	0.01		トマト	15		かぼちゃ	40	漬け	薄力粉 1等	2	生姜	3	チキン	鶏ひき肉	50	焼き魚	そい 60g	60		
		薄力粉 1等	4		サラダ菜	5		ししとうがらし	6		菜種油	6		減塩しょうゆ (5	ハンバ	パン粉 (乾燥)	2	しそ	0.5		
		鶏卵	3		減塩正油パック	5		生椎茸	10		玉葱	40		合成清酒	2.5	ーグ	牛乳	5	大根 皮剥	40		
		パン粉 (乾燥)	3					薄力粉 1等	15		人参 皮剥	5		菜種油	1		食塩	0.3	減塩しょうゆ (2.5		
		菜種油	10	煮物	じゃが芋	60		鶏卵	5		ピーマン	8		人参 皮剥	5		玉葱	50				
		ブリーツレタス	5		人参 皮剥	20		菜種油	15		減塩しょうゆ (5		キャベツ	20		人参 皮剥	5	バター	若鶏もも 皮な	20	
		カリフラワー	30		減塩しょうゆ (5		減塩正油パック	5		穀物酢	5		マヨネーズ	5		鶏卵	3	醤油炒	玉葱	30	
		ケチャップパッ	8		上白糖	1	おろし	大根 皮剥	50		とうがらし 乾	0.1	煮物	かぶ 皮剥	40		ケチャップ	3	め	ピーマン	10	
					みりん風調味料	1		おろししょうが	5					人參 皮剥	15		人參 皮剥	30		減塩しょうゆ (2	
	わかめ	きゅうり	40		煮干しだし	15		そぼろ			鶏ひき肉	15		さやいんげん (10		無塩バター	3		無塩バター	1	
	酢正油	カットわかめ	0.5		菜種油	1		煮			じゃが芋	50		減塩しょうゆ (5		上白糖	0.5		生野菜	きょうな	10
		穀物酢	5		グリーンピース (3	炊き合	なが芋	60		さやいんげん (10		上白糖	1		ブロッコリー	30	サラダ	キャベツ	30	
		上白糖	3		白菜	40		人參 皮剥	15		煮干しだし	15		煮干しだし	15		マヨネーズ	10		ミニトマト	15	
		減塩しょうゆ (2.5	酢の物	きゅうり	20		乾椎茸	1		減塩しょうゆ (5		あちゃ	ら漬け		かぶ 皮剥 (ゆ	60		マヨネーズパッ	10	
		生姜	1.5		穀物酢	2.5		減塩しょうゆ (5		上白糖	1		人參 皮剥 (ゆ	5		人參 皮剥 (ゆ	5				
	白和え	木綿豆腐	40		上白糖	1		煮干しだし	15		上白糖	1	ブロッ	ブロッコリー	40		真昆布	0.3	和え物	小松菜	30	
		いりごま	1.5		食塩	0.2		さやえんどう	4	サラダ	キャベツ	50		削り節	0.5		減塩しょうゆ (2		人參 皮剥	10	
		減塩みそ	6		かつとろろ昆布	0.5	浅漬け	きゅうり	15		人参 皮剥	5		減塩しょうゆ (2.5		上白糖	3		減塩しょうゆ (2	
		上白糖	4	とろろ	かつとろろ昆布	0.5		キャベツ	15		かつお缶詰 (油	10		か和え			穀物酢	5		煮干しだし	2.5	
		ほうれん草	50	和え	なが芋	40		人参 皮剥	5		マヨネーズ	8	中華風	緑豆春雨	5		鶏卵	20				
		人参 皮剥	10		小葱	1		刻み昆布	0.5		レモン (果汁)	1.5	酢物	きくらげ (乾)	0.5	海藻と	ライトツナ缶 (10				
		減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (2.5		食塩	0.2		濃口醤油	1		たけのこ 水煮	15	ツナのサ	レタス	20				
	エリンギンテ	エリンギ	30		お浸し	白菜	50	ソテー	レタス	30				人參 皮剥	5	タ	トマト	20				
		にら	10			減塩しょうゆ (2.5		玉葱	20				鶏卵	20		海藻サラダ	1				
		オリーブ油	1			かつお節	0.5		赤ピーマン	5				穀物酢	5		ごま油	2				
		減塩しょうゆ (2.5						菜種油	2				食塩	0.2		減塩しょうゆ (2				
		白こしょう	0.01						食塩	0.3				上白糖	2		穀物酢	5				
														ごま油	1		上白糖	1				
														白こしょう	0.01		白こしょう	0.01				

献立表(週間)

塩分コン1

	10月22日(月)		10月23日(火)		10月24日(水)		10月25日(木)		10月26日(金)		10月27日(土)		10月28日(日)		
夕							白こしょう	0.01			オニオンと舞茸ソテ	玉葱	30		
												まいたけ	10		
												菜種油	1		
												食塩	0.2		
												白こしょう	0.01		
栄養価	1711 kcal	蛋白質 68.4 g	1724 kcal	蛋白質 63.9 g	1732 kcal	蛋白質 65.9 g	1734 kcal	蛋白質 61.8 g	1776 kcal	蛋白質 61.3 g	1716 kcal	蛋白質 67.1 g	1717 kcal	蛋白質 62.6 g	
	脂質 44.2 g	炭水化 254.9 g	脂質 51.6 g	炭水化 240.6 g	脂質 42.9 g	炭水化 263.3 g	脂質 40.3 g	炭水化 275.0 g	脂質 46.6 g	炭水化 269.9 g	脂質 41.4 g	炭水化 264.3 g	脂質 51.8 g	炭水化 243.5 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		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		

献立表(週間)

塩分コン1

		10月29日(月)		10月30日(火)		10月31日(水)		11月1日(木)		11月2日(金)		11月3日(土)		11月4日(日)	
夕		生姜	2	とびっこ	3										
		いりごま	0.5												
お浸し		ごま油	2	卵とじ											
		減塩しょうゆ(2.5	鶏卵	25										
		上白糖	1	玉葱	20										
		穀物酢	2.5	葱	5										
				食塩	0.2										
				白こしょう	0.01										
		白菜	50	杏仁フ											
		減塩しょうゆ(2.5	杏仁フ	60										
		かつお・昆布だ	5	ルーツ											
	栄養価	エネルギー	1793 kcal	蛋白質 65.4 g	エネルギー	1674 kcal	蛋白質 67.0 g	エネルギー	1742 kcal	蛋白質 68.8 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal
脂質		52.0 g	炭水化 256.5 g	脂質	42.9 g	炭水化 246.3 g	脂質	43.7 g	炭水化 260.4 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
塩分		5.9 g		塩分	5.7 g		塩分	5.9 g		塩分	g		塩分	g	