

献立表(週間)

塩分コン1

| | 11月1日(木) | | | 11月2日(金) | | | 11月3日(土) | | | 11月4日(日) | | | 11月5日(月) | | | 11月6日(火) | | | 11月7日(水) | | | | | |
|---|-------------|---|--|----------|---|--|----------|---|---|-----------|---|---|----------|---|--|----------|---|--|----------|---|--|---------|---|---|
| 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 | | | |
| | 小松菜の炒煮 | 小松菜 赤ピーマン 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 | 40 20 5 1 2.5 1 | 焼き魚 | あじ・40g 食塩 しそ いんげん(40) ニンテ ー | 40 0.2 1 40 10 1 | 切り干し大根 | 切干し大根 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 煮干しだし | 6 10 1 2.5 1 10 | 豆腐の野菜あんかけ | 木綿豆腐 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 片栗粉 小葱 | 50 30 5 2.5 1 1 1 1 2 | 野菜炒り卵 | 冷凍全卵 かつおだし キャベツ グリーンアスパ 人参 皮剥 食塩 | 50 5 20 10 10 0.5 | 五目煮 | さつま揚げ 大根 皮剥 人参 皮剥 乾椎茸 さやいんげん(10) 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 煮干しだし | 20 50 10 0.5 10 1 20 | 鮭甘塩焼き | 秋鮭塩焼き(骨) しそ 人参と小松菜 もやし ゆで 人参 皮剥(ゆ) | 20 1 40 10 15 1 | | | |
| | 茹で卵のマヨネーズ和え | 鶏卵 マヨネーズ パセリ(粉) | 50 5 0.2 | カリフラワー | ぶなしめじ カリフラワー 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 いりごま | 20 30 2.5 0.5 0.5 | 納豆 | 納豆 葱 減塩正油パック | 40 2 5 | きゅうり | きゅうり 梅干し(調味漬) 肉和え みりん風調味料 上白糖 | 30 2 0.5 0.2 | 梅和え | 梅干し(調味漬) みりん風調味料 白菜 | 2 2.5 40 | 塩たらこ | たらこ しそ | 5 1 | ソテー | キャベツ ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう | 60 10 1 0.3 0.01 | | | |
| | みそ汁 | 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 20 10 150 | みそ汁 | 小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 2 10 150 | みそ汁 | 玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 10 2 10 150 | みそ汁 | さやえんどう ぶなしめじ 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし | 5 10 20 10 150 | みそ汁 | ほうれん草 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 0.5 10 150 | みそ汁 | 木綿豆腐 カットわかめ 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 30 0.5 2 10 150 | みそ汁 | 貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし | 5 2 10 150 | | | |
| | 味付けのり | 味付けのり | 1 | 味付けのり | 味付けのり | 1 | 味付けのり | 味付けのり | 1 | 味付けのり | 味付けのり | 1 | 味付けのり | 味付けのり | 1 | 味付けのり | 味付けのり | 1 | 味付けのり | 味付けのり | 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 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | | |
| 昼 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | きのこ御飯 | 精白米 生椎茸 まいたけ ぶなしめじ 人参 皮剥 油揚げ 淡口醤油 みりん風調味料 グリンピース かつおだし | 80 5 5 5 5 2 2 2.5 2 1 | そば | そば ゆで 葱 かつお・昆布だ めんみ 1.8L | 200 5 150 10 | 煮魚 | まこがれい・60 生姜 減塩しょうゆ(7.5) 上白糖 合成清酒 里芋 小松菜 | 80 60 2 7.5 1 2.5 20 20 | ホットドック | ドッグパン40g フランクフルト ケチャップ キャベツ 菜種油 | 40 16.3 5 30 1 | 米飯 | 精白米 | 80 | 豚もも 脂身な | 豚もも 脂身な なす ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン ごま油 減塩みそ みりん風調味料 上白糖 合成清酒 すり白ゴマ | 30 60 10 10 10 3 7 3 2 1 2 2 |
| | ザンギ | 若鶏もも 皮なし 生姜 減塩しょうゆ(5) 合成清酒 薄力粉 1等 調合油 サニーレタス レモン | 60 3 5 1 6 7 5 10 | ポークカレー | 豚並肉(肩・脂) じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレーフレーク カレー粉 | 30 40 40 20 3 2 30 8 0.5 | 西京焼き | さけ・60g 減塩みそ みりん風調味料 上白糖 大根 皮剥 しそ しょうが(甘酢) | 60 2.5 5 1 40 1 5 | 肉じゃが | じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱 人参 皮剥 調合油 減塩しょうゆ(5) 上白糖 小葱 | 40 15 20 10 1 5 1 1 | けんちん煮 | 木綿豆腐 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし | 50 30 10 15 1 15 | フレンチサラダ | きょうな ゆで 黄ピーマン トマト | 40 5 20 | サラダ | レタス きゅうり はつかだいこん 穀物酢 調合油 食塩 白こしょう | 10 40 5 5 3 0.2 0.01 | | | |
| | 焼きかぼちゃ | 西洋かぼちゃ 食塩 白こしょう | 40 0.2 0.01 | 長いも | なが芋 しそ 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ(2.5) 白こしょう | 40 0.3 5 3 2.5 0.01 | ジャガバター | じゃが芋 無塩バター | 50 5 | 酢の物 | かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥 | 40 10 5 | 酢の物 | かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥 | 40 10 5 | 酢の物 | かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥 | 40 10 5 | 酢の物 | かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥 | 40 10 5 | | | |

献立表(週間)

塩分コン1

| | 11月1日(木) | | 11月2日(金) | | 11月3日(土) | | 11月4日(日) | | 11月5日(月) | | 11月6日(火) | | 11月7日(水) | | | | | | | | |
|------|----------|---|---|---|--|---|---|---|--|--|--|---|--|---|---|---------------------------------------|---------------------------------------|--|--|--------------------|-------------------|
| 昼 | | プロセスチーズ 5 パセリ(粉) 0.1 | 漬物 | らっきょう 甘 10 | 梅肉和 0.1 パセリ(粉) | かぶ 皮剥 40 みょうが 1 梅漬 5 | ゴマ和 50 え 1 | 小松菜 ゆで 50 ごま 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 | 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 | | 鶏卵 25 マヨネーズパツ 10 | 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 | | | | | | | | |
| 味噌浸し | | カットわかめ 0.5 白菜 40 葱 3 減塩みそ 5 上白糖 0.3 | ソテー | ピーマン 10 キャベツ 30 食塩 0.3 白こしょう 0.01 菜種油 1 | え 10 漬物 | なす しば漬 10 かき 80 | 果物 | キウイフルーツ 40 | 温野菜 20 サラダ 30 マヨネーズ 5 | | マッシュ 40 ユポテ 3 ト 0.3 | | じゃが芋 40 無塩バター 3 食塩 0.3 | | | | | | | | |
| 果物 | | ネーブル 60 | 果物 | パインアップル 75 | 果物 | かき 80 お浸し 白菜 40 削り節 0.1 減塩しょうゆ(2.5 | | | 果物 | バレンシアオレ 70 | 果物 | バナナ 100 ジュース 125 | チンゲンサイのソテー 1 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 | | | | | | | |
| タ | 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 | | | | | |
| | 照焼魚 | ぶり・40g 40 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 50 しそ 1 減塩正油パック 5 | 魚味噌 60 漬け焼き 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5 | 鶏つく 30 ねあん 20 かけ 3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 里芋 40 ホタテ貝柱 30 人参 皮剥 20 生椎茸 10 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 片栗粉 1 生姜 1 | 鶏ひき肉 30 玉葱 20 生椎茸 3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 里芋 40 ホタテ貝柱 30 人参 皮剥 20 生椎茸 10 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 片栗粉 1 生姜 1 | マヨネーズ焼 60 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 | 大根の 60 煮物 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 | ハンバーグ 60 合挽肉 40 玉葱 3 鶏卵 1 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 白こしょう 0.01 ケチャップ 5 ウスターソース 5 キャベツ 25 レッドキャベツ 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 ウスターソース 5 キャベツ 25 レッドキャベツ 5 | 鶏の西 60 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 60 煮 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 | 麻婆豆腐 50 腐 10 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 ごま油 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 減塩しょうゆ(2.5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 ごま油 1 | 小松菜 30 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.2 | 小松菜 30 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.2 | ポテト 40 サラダ 15 じゃが芋 15 きゅうり 15 人参 皮剥 5 ローズハム 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 ローズハム 5 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01 | 卵とじ 20 ぶなしめじ 20 | ぶなしめじ 20 |
| | きんぴらごぼう | ごぼう 40 人参 皮剥 10 しらたき 20 ごま油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 いりごま 0.5 | 三杯酢 50 きゅうり 50 生姜 2 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5 | 大名和 50 え 0.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 10 | キャベツ 50 削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5 鶏卵 15 食塩 0.1 菜種油 0.5 | ほうれん草の 30 白和え 2.5 上白糖 3 板こんにやく 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 | リャンパン 5 緑豆春雨 5 もやし 30 しそ 1 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 ごま油 0.5 いりごま 1 | マヨネーズ 10 きゅうり 20 ローズハム 8 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01 | マカロニ 4 きゅうり 20 ローズハム 8 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01 | 里芋の 30 煮物 30 木綿豆腐 30 人参 皮剥 10 ごぼう 15 小葱 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 10 | 里芋 30 木綿豆腐 30 人参 皮剥 10 ごぼう 15 小葱 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 10 | ゼリー 60 はちみつレモン 60 | ゼリー 60 はちみつレモン 60 | ソテー 40 玉葱 5 貝割大根・芽 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 | ソテー 40 玉葱 5 貝割大根・芽 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 | 小松菜 30 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.2 | 小松菜 30 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.2 | マヨネーズ 10 白こしょう 0.01 | マヨネーズ 10 白こしょう 0.01 | 鶏卵 20 ぶなしめじ 20 | 鶏卵 20 ぶなしめじ 20 |

献立表(週間)

塩分コン1

| | 11月1日(木) | | 11月2日(金) | | 11月3日(土) | | 11月4日(日) | | 11月5日(月) | | 11月6日(火) | | 11月7日(水) | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|--|----------|--|----------|--|----------|---|
| 夕 | | | | | | | | | | | | | | 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 1773 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 51.4 g 炭水化 257.4 g 塩分 5.5 g | エネルギー 1650 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 33.9 g 炭水化 267.9 g 塩分 5.8 g | エネルギー 1720 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 35.2 g 炭水化 279.0 g 塩分 5.9 g | エネルギー 1768 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 40.7 g 炭水化 276.5 g 塩分 5.9 g | エネルギー 1748 kcal 蛋白質 65.0 g 脂質 42.5 g 炭水化 266.7 g 塩分 5.9 g | エネルギー 1692 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 47.6 g 炭水化 250.1 g 塩分 5.9 g | エネルギー 1767 kcal 蛋白質 67.4 g 脂質 41.7 g 炭水化 274.1 g 塩分 5.8 g | | | | | | | |

献立表(週間)

塩分コン1

| | 11月8日(木) | 11月9日(金) | 11月10日(土) | 11月11日(日) | 11月12日(月) | 11月13日(火) | 11月14日(水) |
|-----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 栄養価 | 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 1797 kcal 蛋白質 63.7 g | エネルギー 1708 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 1702 kcal 蛋白質 63.6 g | エネルギー 1747 kcal 蛋白質 63.3 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 41.4 g 炭水化 287.2 g | 脂質 49.3 g 炭水化 242.7 g | 脂質 48.4 g 炭水化 265.5 g | 脂質 48.1 g 炭水化 248.1 g | 脂質 44.4 g 炭水化 268.0 g |
| | 塩分 5.6 g | 塩分 5.6 g | 塩分 5.7 g | 塩分 5.7 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

| | 11月15日(木) | | | 11月16日(金) | | | 11月17日(土) | | | 11月18日(日) | | | 11月19日(月) | | | 11月20日(火) | | | 11月21日(水) | | | | |
|---|-----------|--|----|---|--|--|--|---|--------------------------------------|--|---|-----------|--|--|-----------------|---|---|------------------|--|--|--------|----------|--------|
| 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 | | |
| | 鶏肉照 焼き | 若鶏もも 皮な 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 | 30 | 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 | 50 | 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 | 40 | 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 | 30 | 生揚げ ともや しのソ テー | 生揚げ 40 もやし 30 人参 皮剥 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 | 40 | スクラ ンブル 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 | 50 | 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 | 70 | | |
| | 切干大 根煮 | 切干し大根 人参 皮剥 乾椎茸 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 | 6 | 塩たら こ | たらこ 10 しそ 0.5 ごま和 え | 10 | 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 板こんにやく 10 真昆布 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 片栗粉 1 | 10 | ブロッ コリー のサラ ダ | ブロッコリー 40 玉葱 10 マヨネーズパッ 10 | 40 | 煮物 焼き竹輪 かぶ 皮剥 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 | 10 | きんぴ らごぼ う | ごぼう 40 人参 皮剥 10 グリーンピース(5 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 いりごま 0.5 | 40 | 焼き魚 食塩 しそ | ほっけ・20g 20 食塩 0.1 しそ 0.5 | 20 | | | |
| | みそ汁 | 白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし | 30 | みそ汁 チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 | 味付け のり | 味付けのり 1 | 1 | みそ汁 木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし | 30 | 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 | 30 | ゆかり 和え ゆかり | 白菜(ゆで) 30 食塩 0.1 ゆかり 0.3 | 50 | もずく の酢物 上白糖 減塩しょうゆ(2.5 牛乳 | もずく 50 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5 牛乳 180 | 50 | もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし | もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 20 | | |
| | 漬物 | パリッコ | 10 | みそ汁 キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし | 150 | みそ汁 キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 | 牛乳 牛乳 | 牛乳 180 | 牛乳 牛乳 | 180 | 牛乳 牛乳 | 牛乳 180 | 牛乳 牛乳 | 180 | 牛乳 牛乳 | 牛乳 180 | 牛乳 牛乳 | 牛乳 180 | 牛乳 牛乳 | 牛乳 180 | 牛乳 牛乳 | 牛乳 180 |
| 昼 | ちらし 寿司 | 精白米 穀物酢 上白糖 食塩 鶏卵 上白糖 菜種油 かんぴょう 乾椎茸 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ(1 上白糖 尾なしえび さやえんどう でんぶ | 80 | 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 | 60 | 魚塩麴 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 | 60 | 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 | 220 | 豚肉ご ま焼き | 豚ももスライス 60 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 | 80 | 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 | 50 | 米飯 魚のト マトソ ース煮 | 精白米 80 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 | 80 | | |
| | 魚の梅 煮 | さんま・40g 生姜 梅漬(調味漬) 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 | 40 | サラダ キャベツ ミニトマト ブロッコリー 鶏卵 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ(2.5 | 30 | ビーフ ンソテ | 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 | 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 みりん風調味料 2 | 50 | 大根の 煮物 | 大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 20 | 50 | 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 レタス 30 きゅうり 15 ミニトマト 15 鶏卵 25 | 40 | マセド アンサ ラダ | 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 キャベツ 40 | 30 | | | |

献立表(週間)

塩分コン1

| | 11月15日(木) | | 11月16日(金) | | 11月17日(土) | | 11月18日(日) | | 11月19日(月) | | 11月20日(火) | | 11月21日(水) | | | | | | | | |
|---|-----------|---------|-----------|--------|-----------|---------|-----------|---------|-----------|-------|-----------|------|-----------|---------|----------|-----|---------|------|-----|---------|------|
| 昼 | みりん風調味料 | 2.5 | 白こしょう | 0.01 | 二色浸 | 白菜 | 30 | 上白糖 | 2 | 人参 皮剥 | 5 | 穀物酢 | 5 | あえ | するめいか | 10 | | | | | |
| | しそ | 1 | 蒸し南 | かぼちゃ | 60 | 白菜 | 30 | いりごま | 0.5 | マヨネーズ | 10 | 調合油 | 3 | | えのき茸(味付) | 10 | | | | | |
| | 青梅甘露煮 | 18 | 瓜 | 食塩 | 0.1 | 小松菜 | 30 | | | | | 食塩 | 0.2 | | | | | | | | |
| | 炊き合 | | | パセリ(粉) | 0.1 | 減塩しょうゆ(| 5 | 果物 | りんご | 60 | 芋マッ | じゃが芋 | 50 | 白こしょう | 0.01 | 卵とじ | 鶏卵 | 20 | | | |
| | わせ | | | 果物 | ぶどう | 60 | 果物 | キウイフルーツ | 40 | シュ | 食塩 | 0.2 | 野菜ジ | きになる野菜(| 125 | | 人参 皮剥 | 10 | | | |
| | | | | | | | | | | | 無塩バター | 3 | ユース | | | | 生椎茸 | 10 | | | |
| | | | | | | | | | | | 牛乳 | 5 | | | | | 小葱 | 5 | | | |
| | | | | | | | | | | | 白こしょう | 0.01 | 果物 | パレンシアオレ | 75 | | 菜種油 | 1 | | | |
| | | | | | | | | | | | パセリ | 0.5 | | | | | 食塩 | 0.2 | | | |
| | | | | | | | | | | | 果物 | バナナ | 100 | | | | 白こしょう | 0.01 | | | |
| | 長芋の | | | | | | | | | | | | | | | 果物 | キウイフルーツ | 50 | | | |
| | 酢の物 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 果物 | なし | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | |
| | えびの | 尾なしえび | 60 | 煮魚 | まこがれい・60 | 60 | カツ卵 | 豚角肉(肩ロー | 30 | すき焼 | 豚ももスライス | 50 | 魚西京 | そい 40g | 40 | 照焼魚 | すずき・80g | 80 | 酢豚 | 豚角肉(肩ロー | 40 |
| | フリッ | 薄力粉 1等 | 8 | | 生姜 | 2 | とじ | 食塩 | 0.15 | き | 焼き豆腐 | 30 | 焼 | 減塩みそ | 3.3 | | 減塩しょうゆ(| 5 | | 減塩しょうゆ(| 0.7 |
| | ター | 片栗粉 | 2 | | 減塩しょうゆ(| 5 | | 白こしょう | 0.01 | | 白菜 | 40 | | 上白糖 | 0.3 | | 上白糖 | 1 | | 生姜 | 0.7 |
| | | 鶏卵 | 10 | | 上白糖 | 1.5 | | 薄力粉 1等 | 1.5 | | 葱 | 15 | | みりん風調味料 | 1.7 | | みりん風調味料 | 2.5 | | 片栗粉 | 2 |
| | | 菜種油 | 10 | | 合成清酒 | 2.5 | | 鶏卵 | 1.5 | | しらたき | 3 | | 大根 皮剥 | 40 | | 合成清酒 | 1 | | 菜種油 | 2.7 |
| | | ブロッコリー | 30 | | 人参 皮剥 | 15 | | パン粉(乾燥) | 2.5 | | 人参 皮剥 | 8 | | しそ | 0.5 | | 大根 皮剥 | 40 | | たけのこ 水煮 | 30 |
| | | サニーレタス | 5 | | 小松菜 | 50 | | 菜種油 | 4 | | 生椎茸 | 10 | | 減塩正油パック | 5 | | しそ | 1 | | 玉葱 | 30 |
| | | レモン | 10 | | | | | 玉葱 | 40 | | 菜種油 | 3 | | | | | 減塩正油パック | 5 | | 人参 皮剥 | 20 |
| | | ケチャップパツ | 8 | 筍の酢 | たけのこ ゆで | 40 | | 生椎茸 | 10 | | 減塩しょうゆ(| 10 | 青菜ソ | チンゲンサイ | 60 | | | | | ピーマン | 10 |
| | | | | 味噌か | カットわかめ | 0.5 | | 減塩しょうゆ(| 7.5 | | 上白糖 | 2 | テー | ぶなしめじ | 10 | さつま | さつま芋 | 45 | | 乾椎茸 | 0.5 |
| | | | | け | 減塩みそ | 5 | | 上白糖 | 1 | | みりん風調味料 | 2.5 | | ソフトマーガリ | 1 | 芋の甘 | 上白糖 | 5 | | 菜種油 | 2 |
| | 南瓜の | かぼちゃ | 60 | | 上白糖 | 3 | | みりん風調味料 | 2.5 | | 合成清酒 | 2.5 | | 食塩 | 0.2 | 煮 | 食塩 | 0.1 | | 減塩しょうゆ(| 7.5 |
| | コンソ | 玉葱 | 20 | | 穀物酢 | 5 | | 煮干しだし | 30 | | 鶏卵 | 50 | | 白こしょう | 0.01 | | もやし | 60 | | 上白糖 | 2 |
| | メ煮 | コンソメ | 0.5 | | | | | 鶏卵 | 50 | 里芋田 | 里芋 | 60 | | | | もやし | もやし | 60 | | 穀物酢 | 5 |
| | | 食塩 | 0.2 | 野菜サ | きゅうり | 10 | | グリんピース | 3 | 楽 | さやえんどう | 6 | 長芋の | なが芋 | 40 | のナム | きゅうり | 5 | | 片栗粉 | 1 |
| | | | | ラダ | 大根 皮剥 | 30 | | | | | 減塩みそ | 6 | 酢の物 | きゅうり | 10 | ル | 人参 皮剥 | 5 | | | |
| | ピーナ | キャベツ | 50 | | セロリー | 10 | 焼き茄 | なす | 60 | | 上白糖 | 1 | | 上白糖 | 3 | | ごま油 | 1 | ジャー | じゃが芋 | 40 |
| | ツ和え | ピーマン | 5 | | 赤ピーマン | 3 | 子 | 削り節 | 0.2 | | みりん風調味料 | 2.5 | | 穀物酢 | 5 | | 食塩 | 0.2 | マンボ | ベーコン | 10 |
| | | ピーナツパタ | 5 | | マヨネーズ | 10 | | 減塩正油パック | 5 | | | | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | いりごま | 0.3 | テト | 玉葱 | 20 |
| | | 減塩しょうゆ(| 5 | | | | | | | 胡瓜の | きゅうり | 40 | | | | | | | | 無塩バター | 2 |
| | | 上白糖 | 0.5 | 煮物 | じゃが芋 ゆで | 60 | 野菜サ | きゅうり | 25 | 辛し和 | 鶏卵 | 15 | 茶碗蒸 | くり 甘露煮 | 6 | 豆腐生 | 木綿豆腐 | 50 | | 食塩 | 0.2 |
| | | | | | 玉葱 | 20 | ラダ | はつかだいこん | 5 | え | 菜種油 | 1 | し | なると | 10 | 姜あん | 乾椎茸 | 0.5 | | 白こしょう | 0.01 |
| | | | | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | レタス | 20 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 乾椎茸 | 0.3 | かけ | 生姜 | 5 | | パセリ | 0.5 |
| | | | | | 上白糖 | 0.5 | | 穀物酢 | 5 | | 粉辛子 | 0.2 | | 食塩 | 0.2 | | かつお・昆布だ | 15 | | | |
| | | | | | かつお・昆布だ | 20 | | 調合油 | 3 | | | | | かつお・昆布だ | 100 | | 減塩しょうゆ(| 5 | 湯葉と | 湯葉 | 10 |
| | | | | | | | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | もやし | もやし | 30 | | 鶏卵 | 50 | | 片栗粉 | 1 | 小松菜 | 小松菜 ゆで | 50 |
| | | | | | | | | 白こしょう | 0.01 | のおか | さやえんどう | 4 | | 合成清酒 | 1 | | | | の浸 | 減塩しょうゆ(| 2.5 |
| | | | | | | | | 煮物 | 西洋かぼちゃ(| 50 | 削り節 | 0.5 | | みりん風調味料 | 1 | | | | し | みりん風調味料 | 1 |
| | | | | | | | | | | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | | | | | | | 削り節 | 0.2 |

献立表(週間)

塩分コン1

| | 11月15日(木) | | 11月16日(金) | | 11月17日(土) | | 11月18日(日) | | 11月19日(月) | | 11月20日(火) | | 11月21日(水) | |
|-----|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-----------------------------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|--|
| 夕 | | | | | | 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 穀物酢 5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 3 |
| 栄養価 | エネルギー 1781 kcal | 蛋白質 67.0 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 1709 kcal | 蛋白質 67.1 g | エネルギー 1773 kcal | 蛋白質 66.1 g | エネルギー 1728 kcal | 蛋白質 66.7 g | エネルギー 1738 kcal | 蛋白質 60.4 g |
| | 脂質 40.7 g | 炭水化 278.7 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 259.8 g | 脂質 42.4 g | 炭水化 276.9 g | 脂質 48.5 g | 炭水化 249.3 g | 脂質 44.9 g | 炭水化 267.5 g |
| | 塩分 5.8 g | | 塩分 5.6 g | | 塩分 5.6 g | | 塩分 5.8 g | | 塩分 5.7 g | | 塩分 5.9 g | | 塩分 5.8 g | |

献立表(週間)

塩分コン1

| | 11月22日(木) | | | 11月23日(金) | | | 11月24日(土) | | | 11月25日(日) | | | 11月26日(月) | | | 11月27日(火) | | | 11月28日(水) | | | | | |
|---|-----------|----------|------|-----------|---------|------|-----------|----------|------|-----------|---------|-------|-----------|---------|------|-----------|----------|--------|-----------|---------|------|----------|--------|-----|
| 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 | | | |
| | 卵豆腐 | 冷凍全卵 | 20 | ツナと | 冷凍全卵 | 25 | しめじ | 冷凍全卵 | 50 | アスパ | グリーンアスパ | 40 | 中華炒 | ほうれん草 | 50 | 焼き魚 | ほっけ・20g | 20 | 野菜卵 | キャベツ | 80 | | | |
| | あんか | 煮干しだし | 20 | 玉葱の | ライトツナ缶 | 20 | とニラ | ぶなしめじ | 30 | ラのソ | 赤ピーマン | 5 | め | 玉葱 | 40 | 大根 | 皮剥 | 40 | とじ | 人参 | 皮剥 | 10 | | |
| | け | 減塩しょうゆ | 2.5 | 炒め物 | 玉葱 | 20 | の卵と | にら | 15 | テー | 無塩バター | 1 | | 人参 | 皮剥 | 10 | しそ | 1 | | さやいんげん | 10 | | | |
| | | 生姜 | 2 | | 赤ピーマン | 5 | じ | 葱 | 10 | | 食塩 | 0.2 | | 菜種油 | 1 | 減塩しょうゆ | 2.5 | | | かつおだし | 20 | | | |
| | | 減塩しょうゆ | 2.5 | | グリーンピース | 3 | | 減塩しょうゆ | 5 | | 白こしょう | 0.01 | | 中華味 | 0.5 | 減塩しょうゆ | 2.5 | 野菜ソ | キャベツ | 60 | 食塩 | 0.8 | | |
| | | 上白糖 | 1 | | 菜種油 | 2 | | 上白糖 | 1 | | 焼き魚 | | | 減塩しょうゆ | 2.5 | 上白糖 | 0.5 | テー | きょうな | 10 | 冷凍全卵 | 50 | | |
| | | 片栗粉 | 1 | | 中華味 | 0.5 | | みりん風調味料 | 2.5 | 焼き魚 | さば・40g | 40 | | 上白糖 | 0.5 | | | | 菜種油 | 1 | 和え物 | きゅうり | 20 | |
| | | 貝割大根・芽 | 5 | | 食塩 | 0.2 | | 煮干しだし | 30 | | 食塩 | 0.2 | | 納豆 | | | | | 食塩 | 0.3 | 和え物 | カットわかめ | 0.5 | |
| | | | | | 白こしょう | 0.01 | チンゲ | はんぺん | 10 | | しそ | 1 | 納豆 | 納豆 | 40 | | | | 白こしょう | 0.01 | | めんつゆ(スト) | 1 | |
| | ひじき | ひじき | 4 | | ン菜の | | 炒め煮 | チンゲンサイ | 40 | おかか | 大根 | 皮剥 | 20 | 葱 | 2 | 梅肉和 | 白菜 | 40 | | | | マヨネーズ | 5 | |
| | の炒め | 人参 | 皮剥 | 10 | もやし | 50 | | 人参 | 皮剥 | 10 | 和え | キャベツ | 20 | 減塩正油パック | 5 | え | 梅干し(調味漬) | 5 | | | | | | |
| | 煮 | さつま揚げ | 5 | 水菜の | きょうな | 10 | | 人参 | 皮剥 | 10 | | 食塩 | 0.1 | | | きゅう | きゅうり | 40 | | | | | | |
| | | グリーンピース | 3 | ナムル | 人参 | 皮剥 | 10 | 菜種油 | 1 | | 食塩 | 0.1 | きゅう | りの酢 | 2 | の酢 | 人参 | 皮剥 | 5 | | 切り干 | 切干し大根 | 4 | |
| | | 菜種油 | 1 | | 減塩しょうゆ | 2.5 | | 減塩しょうゆ | 2.5 | | 穀物酢 | 2 | りの酢 | 穀物酢 | 5 | の物 | 穀物酢 | 5 | | | し大根 | 油揚げ | 5 | |
| | | 減塩しょうゆ | 2.5 | | 穀物酢 | 5 | | 上白糖 | 1 | | 濃口醤油 | 1 | | 濃口醤油 | 1 | | 上白糖 | 3 | みそ汁 | ほうれん草 | 30 | の炒め | 菜種油 | 1 |
| | | 上白糖 | 1 | | 上白糖 | 2 | | ごま | 1 | | 上白糖 | 0.5 | | 上白糖 | 0.5 | | 削り節 | 0.3 | | 葱 | 5 | 煮 | 減塩しょうゆ | 5 |
| | たいみ | たいみそ | 8 | | 減塩あまのり佃 | 8 | 味のり | 味のり | 1 | | みそ汁 | ほうれん草 | 20 | みそ汁 | 大根 | 葉 | 20 | | 淡色辛みそ | 10 | | 上白糖 | 1 | |
| | そ | | | のり佃 | | | 味のり | | | みそ汁 | もやし | 20 | | キャベツ | 20 | | 煮干しだし | 150 | | 煮干しだし | 15 | | | |
| | みそ汁 | 大根 | 葉 | 20 | みそ汁 | 白菜 | 20 | 小松菜 | 30 | | 淡色辛みそ | 10 | | 淡色辛みそ | 10 | | 煮干しだし | 150 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | みそ汁 | 玉葱 | 20 |
| | | 棒麩 | 1 | みそ汁 | 木綿豆腐 | 20 | えのき茸 | 10 | | 煮干しだし | 150 | | | 煮干しだし | 150 | | | | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | さやえんどう | 5 |
| | | 淡色辛みそ | 10 | | 淡色辛みそ | 10 | 煮干しだし | 150 | | 牛乳 | 牛乳 | 180 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | | | | | | | 淡色辛みそ | 10 |
| | | 煮干しだし | 150 | | 煮干しだし | 150 | | | | 牛乳 | 牛乳 | 180 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | | | | | | | 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 |
| 昼 | 米飯 | 精白米 | 80 | ぎんな | もち米 | 70 | 米飯 | 精白米 | 80 | にしん | そば | ゆで | 200 | 米飯 | 精白米 | 80 | パン | 胚芽ロール | 48 | 米飯 | 精白米 | 80 | | |
| | 鶏肉ク | 若鶏もも | 皮な | んおこ | ごぼう | 5 | 魚三五 | ほっけ(三五八) | 80 | そば | にしん甘露煮 | 60 | | ホテルブレッド | 40 | | ホテルブレッド | 40 | 魚バタ | まだら・40g | 40 | | | |
| | リーム | 白こしょう | 0.01 | わ | 人参 | 皮剥 | 5 | 八焼き | 大根 | 皮剥 | 40 | | スープ | ホタテ貝柱 | 30 | | ホタテ貝柱 | 30 | 一焼き | 食塩 | 0.2 | | | |
| | 煮 | 人参 | 皮剥 | 15 | 生椎茸 | 8 | ぎんなん | しそ | 1 | | ほうれん草 | 25 | 鶏肉の | じゃが芋 | 60 | | じゃが芋 | 60 | | 白こしょう | 0.01 | | | |
| | | 玉葱 | 30 | | 淡口醤油 | 10 | みりん風調味料 | 減塩正油パック | 5 | | 葱 | 5 | あんか | ブロッコリー | 30 | | ブロッコリー | 30 | | 無塩バター | 4 | | | |
| | | マッシュルーム | 20 | | みりん風調味料 | 2.5 | 野菜ソ | キャベツ | 50 | | かつお・昆布だ | 170 | け | キャベツ | 20 | | キャベツ | 20 | | もやし | 30 | | | |
| | | 無塩バター | 5 | | グリーンピース | 2 | テー | ピーマン | 5 | | めんみ | 1.8L | 10 | もやし | 20 | | 人参 | 皮剥 | 20 | | ピーマン | 5 | | |
| | | 薄力粉 | 1等 | | かつお・昆布だ | 50 | | 人参 | 皮剥 | 5 | | | | 人参 | 皮剥 | 5 | | 減塩しょうゆ | 7.5 | | 菜種油 | 2 | | |
| | | 牛乳 | 40 | | | | | 菜種油 | 1 | | | | | 減塩しょうゆ | 7.5 | | コンソメ | 0.5 | | 食塩 | 0.2 | | | |
| | | クリーム(植物) | 8 | 石狩鍋 | さけ・40g | 40 | | 食塩 | 0.3 | | | | | 上白糖 | 1 | | 白こしょう | 0.01 | | 食塩 | 0.2 | | | |
| | | コンソメ | 0.5 | | じゃが芋 | 40 | | 白こしょう | 0.01 | | | | | 合成清酒 | 2.5 | | 白こしょう | 0.01 | | 白こしょう | 0.03 | | | |
| | | 食塩 | 0.2 | | 玉葱 | 30 | | | | | | | | みりん風調味料 | 2.5 | ピーマ | 赤ピーマン | 20 | | | | | | |
| | | 白こしょう | 0.01 | | 大根 | 皮剥 | 30 | | | | | | | かつお・昆布だ | 30 | ンソテ | 黄ピーマン | 20 | 酢の物 | なが芋 | 60 | | | |
| | | パセリ(粉) | 0.2 | | 人参 | 皮剥 | 20 | 和え物 | きゅうり | 20 | きのこ | 生椎茸 | 20 | | 片栗粉 | 1 | ー | ピーマン | 20 | | きゅうり | 5 | | |
| | | | | | 葱 | 10 | | | 春雨 | 3 | おろし | エリンギ | 20 | | 糸みつば | 5 | | オリーブ油 | 1 | | 上白糖 | 3 | | |
| | 大根サ | 大根 | 皮剥 | 40 | 減塩みそ | 15 | | かにかま | 5 | 和え | 大根 | 皮剥 | 50 | | 大根 | 皮剥 | 40 | | 食塩 | 0.3 | | 穀物酢 | 2.5 | |
| | ラダ | 人参 | 皮剥 | 5 | かつお・昆布だ | 200 | | 減塩しょうゆ | 2.5 | | きゅうり | 5 | 煮物 | 大根 | 皮剥 | 40 | サラダ | レタス | 30 | なす味 | なす | 40 | | |
| | | きゅうり | 10 | | | | | 上白糖 | 0.5 | | 穀物酢 | 2.5 | | 人参 | 皮剥 | 15 | | 白こしょう | 0.01 | なす味 | 噌炒め | 20 | | |
| | | 穀物酢 | 5 | キャベ | キャベツ | 40 | | ごま油 | 0.5 | | 食塩 | 0.3 | | さやいんげん | 15 | | 人参 | 皮剥 | 5 | | 玉葱 | 20 | | |

献立表(週間)

塩分コン1

| | 11月22日(木) | | 11月23日(金) | | 11月24日(土) | | 11月25日(日) | | 11月26日(月) | | 11月27日(火) | | 11月28日(水) | | | | | | | | |
|-----------|-----------|------|-----------|----------|-----------|-----|-----------|------|-----------|----------|-----------|---------|-----------|---------|---------|----------|------|----------|----------|------|----|
| 昼 | 調合油 | 3 | ツの炒 | 人参 皮剥 | 10 | 酒蒸し | あさり | 18 | 上白糖 | 3 | 減塩しょうゆ (| 5 | 鶏卵 | 25 | 人参 皮剥 | 5 | | | | | |
| | 食塩 | 0.2 | めもの | 焼き竹輪 | 10 | | 合成清酒 | 5 | 果物 | かき | 80 | 上白糖 | 1 | マヨネーズパッ | 10 | 乾椎茸 | 0.3 | | | | |
| | 白こしょう | 0.01 | | 菜種油 | 1 | | 食塩 | 0.1 | | | | 煮干しだし | 15 | | | 菜種油 | 3 | | | | |
| チンゲン菜のお浸し | チンゲンサイ | 50 | | 食塩 | 0.2 | | 小葱 | 3 | | お浸し | | 白菜 (ゆで) | 50 | ヨーグ | 低脂肪ヨーグル | 100 | 減塩みそ | 4 | | | |
| | 減塩しょうゆ (| 2.5 | 和え物 | 白こしょう | 0.01 | 果物 | パイナップル | 75 | | | | 削り節 | 0.3 | ルト | | 上白糖 | 2 | | | | |
| | 煮干しだし | 2.5 | | オクラ | 50 | | | | | バター | | 生椎茸 | 30 | 果物 | キウイフルーツ | 40 | 煮物 | 凍り豆腐 | 8 | | |
| 筍の煮物 | たけのこ 水煮 | 40 | | 減塩しょうゆ (| 2.5 | | | | | 焼き | | 無塩バター | 2 | | | 上白糖 | 1 | 減塩しょうゆ (| 2.5 | | |
| | さやえんどう | 10 | | 上白糖 | 1 | | | | | | | 食塩 | 0.2 | | | かつお・昆布だ | 10 | 小葱 | 5 | | |
| | 減塩しょうゆ (| 2.5 | | 削り節 | 1 | | | | | | | さやえんどう | 5 | | | | | | | | |
| | みりん風調味料 | 1 | 果物 | ごま油 | 0.5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | かつお・昆布だ | 20 | | ぶどう | 60 | | | | | 果物 | | バナナ | 100 | | 果物 | パイナップル | 75 | | | | |
| 果物 | バナナ | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 焼魚 | さけ・60g | 60 | チキン | 若鶏もも 皮な | 60 | 肉団子 | 鶏ひき肉 | 60 | チキン | 若鶏もも 皮な | 40 | 海鮮炒 | するめいか | 20 | 豚すき | 豚ももスライス | 60 | 鶏肉の | 若鶏もも 皮な | 60 | |
| | 大根 皮剥 | 40 | ソテー | 食塩 | 0.1 | の甘酢 | 玉葱 | 30 | ソテー | 食塩 | 0.2 | め | 尾なしえび | 20 | | 焼き豆腐 | 50 | 香味だ | 白こしょう | 0.01 | |
| | しそ | 1 | | 白こしょう | 0.01 | あんか | 鶏卵 | 3 | | 白こしょう | 0.01 | | ベビーホタテ | 15 | | 白菜 | 60 | れ | 薄力粉 1等 | 3 | |
| | 減塩正油パック | 5 | | 菜種油 | 2 | け | 食塩 | 0.1 | | 菜種油 | 2 | | 若鶏むね皮なし | 15 | | 葱 | 15 | | ごま油 | 3 | |
| 麻婆豆腐 | 木綿豆腐 | 30 | | 人参 皮剥 | 5 | | 白こしょう | 0.01 | | キャベツ | 30 | | さやいんげん (| 10 | | しらたき | 30 | | 上白糖 | 1 | |
| | 鶏ひき肉 | 20 | | もやし | 40 | | 薄力粉 1等 | 3 | | トマト | 15 | | 玉葱 | 40 | | 人参 皮剥 | 8 | | 減塩しょうゆ (| 5 | |
| | 玉葱 | 50 | | ブロッコリー | 40 | | 菜種油 | 8 | | マヨネーズパッ | 10 | | きくらげ (乾) | 1 | | 生椎茸 | 10 | | 穀物酢 | 2.5 | |
| | 葱 | 10 | | マヨネーズパッ | 10 | | 玉葱 | 50 | | | | | 人参 皮剥 | 10 | | 菜種油 | 3 | | みりん風調味料 | 2.5 | |
| | にんにく | 0.5 | れんこん | れんこん | 50 | | 乾椎茸 | 1 | レモン | さつま芋 (皮な | 80 | | グリーンピース | 3 | | 減塩しょうゆ (| 7.5 | | 葱 | 5 | |
| | 生姜 | 3 | れんこん炒煮 | 菜種油 | 1 | | 菜種油 | 1 | 煮 | 上白糖 | 5 | | 菜種油 | 3 | | 上白糖 | 2 | | 生姜 | 2 | |
| | 減塩しょうゆ (| 5 | | 減塩しょうゆ (| 2.5 | | 減塩しょうゆ (| 5 | | レモン (果汁) | 3 | | 減塩しょうゆ (| 5 | | みりん風調味料 | 2.5 | | 大根 皮剥 | 50 | |
| | 減塩みそ | 2 | | 上白糖 | 0.5 | | 上白糖 | 1 | いかサ | するめいか | 20 | | 中華味 | 0.5 | | 合成清酒 | 2.5 | | サラダ菜 | 5 | |
| | 上白糖 | 1 | | とうがらし 乾 | 0.1 | | 片栗粉 | 1 | ラダ | きゅうり | 20 | | 白こしょう | 0.01 | | 白こしょう | 0.01 | | | | |
| | 合成清酒 | 2.5 | | | | | 穀物酢 | 5 | | レタス | 10 | | 上白糖 | 1 | 里芋田 | 里芋 | 60 | 炊き合 | じゃが芋 | 40 | |
| | 鶏ガラスープ | 0.25 | おろし | 大根 皮剥 | 40 | | 小葱 | 5 | | 玉葱 | 10 | | 合成清酒 | 2.5 | 菜 | さやえんどう | 6 | わせ | 人参 皮剥 | 20 | |
| | 中華味 | 0.5 | 和え | なめこ | 20 | | | | | 穀物酢 | 5 | | 穀物酢 | 2.5 | | 減塩みそ | 5 | | さやえんどう (| 4 | |
| | ごま油 | 1 | | きゅうり | 5 | 磯辺和 | 白菜 | 60 | | 穀物酢 | 5 | | 片栗粉 | 2 | | 上白糖 | 1 | | 減塩しょうゆ (| 5 | |
| | 片栗粉 | 1 | | 穀物酢 | 5 | え | 減塩しょうゆ (| 2.5 | | ごま油 | 3 | | うずら卵 水煮 | 20 | | みりん風調味料 | 2.5 | | 上白糖 | 1 | |
| | とうがらし 乾 | 0.2 | | 食塩 | 0.2 | | 焼きのり | 0.2 | | 減塩しょうゆ (| 2.5 | | 揚げ茄 | 60 | なめこ | 大根 皮剥 | 40 | | 昆布だし | 15 | |
| | | | | | | | | | | おろししょうが | 1 | | 子 | 5 | おろし | きゅうり | 10 | 和え物 | めかぶわかめ | 30 | |
| あちゃら漬け | 大根 皮剥 | 50 | ソテー | 玉葱 ゆで | 40 | わかめ | カットわかめ | 1 | ゼリー | 青りんごゼリー | 60 | | おろししょうが | 1 | | なめこ (水煮缶 | 20 | | 減塩しょうゆ (| 2.5 | |
| | 食塩 | 0.2 | | 人参 皮剥 (ゆ | 10 | の煮物 | 油揚げ | 10 | | | | | 小葱 | 3 | | 減塩しょうゆ (| 2.5 | | 上白糖 | 0.5 | |
| | 穀物酢 | 5 | | 菜種油 | 1 | | 人参 皮剥 | 5 | | | | | 減塩正油パック | 5 | | | | | | | |
| | 上白糖 | 3 | | コンソメ | 0.5 | | さやえんどう | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 白こしょう | 0.01 | | 菜種油 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| ソテー | キャベツ | 30 | | 減塩しょうゆ (| 2.5 | | 上白糖 | 0.5 | | | | | | | きのこ | ぶなしめじ | 20 | | 切りみつば | 5 | |
| | 葱 | 10 | | 上白糖 | 0.5 | | | | | | | | | | マヨネ | まいたけ | 10 | | 木綿豆腐 | 25 | |
| | 食塩 | 0.2 | | | | | | | | | | | | | ーズ和 | えのき茸 | 10 | | 減塩しょうゆ (| 2.5 | |
| | 調合油 | 2 | | | | | | | | | | | | | え | エリンギ | 10 | | 煮干しだし | 15 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | いりごま | 1 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | マヨネーズ | 8 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 食塩 | 0.1 | | | | |

献立表(週間)

塩分コン1

| | 11月22日(木) | | 11月23日(金) | | 11月24日(土) | | 11月25日(日) | | 11月26日(月) | | 11月27日(火) | | 11月28日(水) | |
|-----|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|--------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-------------------------|-------------|-----------|-------------|
| 夕 | | | | | | 上白糖 煮干しだし | 1 10 | | | | 白こしょう ゼリー 青りんごゼリー | 0.01 60 | | |
| 栄養価 | 1721 kcal | 蛋白質 67.6 g | 1653 kcal | 蛋白質 65.5 g | 1714 kcal | 蛋白質 68.8 g | 1787 kcal | 蛋白質 67.4 g | 1771 kcal | 蛋白質 65.3 g | 1661 kcal | 蛋白質 68.2 g | 1710 kcal | 蛋白質 65.2 g |
| | 脂質 38.2 g | 炭水化 271.0 g | 脂質 35.8 g | 炭水化 263.5 g | 脂質 43.7 g | 炭水化 254.5 g | 脂質 45.2 g | 炭水化 273.7 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 |
| | 塩分 5.8 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 5.9 g | |

