

献立表(週間)

常1塩分6g

	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)				
朝	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84		
	焼き魚	ほっけ・20g	20	野菜卵	キャベツ	80	鶏肉照	若鶏もも 皮な	30	中華炒	若鶏ささ身	20	焼き魚	ほっけ開き	40	豆腐煮	焼き豆腐	50	干草焼	鶏卵	40		
		大根 皮剥	40	とじ	人参 皮剥	10	焼き	減塩しょうゆ(2.5	め	玉葱	20		食塩	0.1		里芋	30	き	上白糖	1		
		しそ	1		さやいんげん(10		上白糖	0.5		人参 皮剥	10		大根 皮剥	40		人参 皮剥	15		食塩	0.3		
		減塩しょうゆ(2.5		かつおだし	20		みりん風調味料	1		キャベツ	30		しそ	0.5		減塩しょうゆ(2.5		小松菜	10		
	野菜ソ	キャベツ	60		食塩	0.8		ブロッコリー	20		さやえんどう	5		上白糖	1		上白糖	1		玉葱	10		
	テー	きょうな	10		鶏卵	50		カリフラワー	20		ごま油	3	とろろ	なが芋	60		煮干しだし	30		人参 皮剥	5		
		菜種油	1	和え物	きゅうり	20		マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ(5	芋	煮干しだし	5		煮干しだし	5					
		食塩	0.3		ライトツナ缶(10	もやし	もやし	50		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5	ソテー	キャベツ	40	切干大	切干し大根	6		
		白こしょう	0.01		カットわかめ	0.5	の炒煮	人参 皮剥	10		片栗粉	1		焼きのり	0.2		人参 皮剥	10	根の炒	人参 皮剥	10		
					めんつゆ(スト	1		油揚げ	5	塩たら	たらこ	5	みそ汁	キャベツ	30		ピーマン	10	煮	油揚げ	3		
	梅肉和	白菜	40		マヨネーズ	5		菜種油	1	こ	しそ	0.5		生椎茸	5		食塩	0.2		菜種油	2		
	え	梅干し(調味漬	5					減塩しょうゆ(2.5		えのき	えのき茸	20		淡色辛みそ	10		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5	
		みりん風調味料	2.5	切り干	切干し大根	4		上白糖	0.5	えのき	と胡瓜	40		煮干しだし	150		味付け	味付けのり	1		煮干しだし	15	
				し大根	油揚げ	5				の和え	食塩	0.2	漬物	なす	30		のり			みそ汁	白菜	30	
	みそ汁	もやし	30	の炒め	菜種油	1	白菜の	白菜(ゆで)	50	物	みりん風調味料	1		食塩	0.2						棒麩	1	
		葱	5	煮	減塩しょうゆ(5	ゆかり	しそ(ゆで)	0.5												淡色辛みそ	10	
		淡色辛みそ	10		上白糖	1	和え	ゆかり	0.5	みそ汁	もやし	20	牛乳	牛乳	180		みそ汁	玉葱	20		煮干しだし	150	
		煮干しだし	150		煮干しだし	15					小葱	5									大根 葉	10	
	牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱	20	みそ汁	いわのり	2		小葱	2									淡色辛みそ	10	
					さやえんどう	5		小葱	2		淡色辛みそ	10									煮干しだし	150	
					淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150									漬物あ	たくあん漬(干	
					煮干しだし	150		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180									え	きゅうり	30
							牛乳	牛乳	180												牛乳	牛乳	180
				ジョア	ジョア・プレー	125										ジョア	ジョア・ストロ	125					
昼	パン	胚芽ロール	48	米飯	精白米	84	赤飯	もち米	42	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	塩ラー	中華めん ゆで	200	米飯	精白米	84		
		ホテルブレッド	40					精白米	42						メン	豚もも 赤肉	30						
				魚バタ	まだら・60g	60		あずき 全粒・	8	みそ煮	若鶏もも 皮な	70	揚げ出	木綿豆腐	75		菜種油	1	魚の照	そい 60g	60		
	スープ	ホタテ貝柱	30	一焼き	白こしょう	0.01					生姜	3	し豆腐	片栗粉	5		生姜	2	り焼き	食塩	0.1		
	煮	じゃが芋	60		無塩バター	4	フライ	尾付きえび	40		大根 皮剥	60		菜種油	8		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5		
		ブロッコリー	30		もやし	30	盛り合	するめいか	20		人参 皮剥	20		減塩しょうゆ(5		上白糖	1		合成清酒	2		
		キャベツ	20		ピーマン	5	わせ	ししとうがらし	5		減塩みそ	8		食塩	0.1		合成清酒	2.5		みりん風調味料	2		
		人参 皮剥	20		菜種油	2		生椎茸	10		減塩しょうゆ(2.5		みりん風調味料	2.5		しなちく	5		大根 皮剥	40		
		コンソメ	0.5		食塩	0.1		白こしょう	0.01		上白糖	2		煮干しだし	30		なると	5		レタス	10		
		白こしょう	0.01		白こしょう	0.03		薄力粉 1等	5		合成清酒	2.5					鶏卵	25		減塩正油パック	5		
								鶏卵	3		みりん風調味料	2.5					ししとうがらし	5					
	ピーマ	赤ピーマン	20	酢の物	なが芋	60		パン粉(乾燥)	8		西洋かぼちゃ	60		貝割大根・芽	3		鶏ガラスープ	2	煮物	豚並肉(肩・脂	15		
	ンソテ	黄ピーマン	20		きゅうり	5		菜種油	10	南瓜煮	西洋かぼちゃ	60					食塩	0.3		たけのこ 水煮	40		
	ー	ピーマン	20		上白糖	3		レモン	8	物	減塩しょうゆ(2.5	みそ炒	乾椎茸	0.5		白こしょう	0.01		人参 皮剥	10		
		オリーブ油	1		穀物酢	2.5		パセリ	1		上白糖	1	め	ピーマン	20					グリーンピース	3		
		食塩	0.3		食塩	0.2		サラダ菜	6		かつおだし	15		赤ピーマン	10	鶏のか	若鶏もも 皮な	40		減塩しょうゆ(5		
		白こしょう	0.01					ソースパック	5					黄ピーマン	10	ら揚げ	減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1		
				なす味	なす	40				こんに	つきこんにやく	40		菜種油	1		白こしょう	0.01		煮干しだし	15		
	サラダ	レタス	30	噌炒め	玉葱	20	煮物	さつま芋	40	やくの	さやえんどう	5		減塩みそ	6		合成清酒	1					
		人参 皮剥	5		人参 皮剥	5		大根 皮剥	20	炒め煮	菜種油	3		上白糖	2		薄力粉 1等	4	ソテー	さやえんどう	10		
		鶏卵	25		乾椎茸	0.3		小松菜	10		減塩しょうゆ(2.5					菜種油	8		もやし	40		

献立表(週間)

常1塩分6g

		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)								
昼		マヨネーズパッ	10	菜種油	3	減塩しょうゆ(2.5	上白糖	0.5	玉葱の	45	サラダ菜	3	菜種油	1							
	ヨーグルト	低脂肪ヨーグル	100	減塩みそ	4	上白糖	0.5	かつおだし	10	マリネ	5	マヨネーズ	5	食塩	0.3							
	果物	ぶどう	60	上白糖	2	煮干しだし	1	蒸しかまぼこ	20	白菜の	60	オリーブ油	1	白こしょう	0.01							
				煮物	凍り豆腐	8	菜の花	和種なばな	50	お浸し	減塩しょうゆ(2.5	なます	大根 皮剥	50							
					減塩しょうゆ(2.5	ゴマ和	減塩しょうゆ(2.5	白菜	かつおだし	1	食塩	0.2	人参 皮剥	5						
					かつお・昆布だ	10	え	上白糖	0.5	果物	バルンシアオレ	60	白こしょう	0.01	穀物酢	5						
					小葱	5	ごま	1	1				パセリ(粉)	0.1	上白糖	3						
				果物	パイナップル	75	漬物	きゅうり	20		果物	キウイフルーツ	40	食塩	0.2	焼き芋	さつま芋	60				
								生姜	1				果物	パイナップル	60							
								食塩	0.2													
								酢みそ	0.5													
								葱	40													
								穀物酢	2.5													
								減塩みそ	3													
								上白糖	3													
							果物	いちご	20													
								キウイフルーツ	20													
夕	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	85				
	豚すき	豚ももスライス	60	鶏肉の	若鶏もも 皮な	80	塩焼き	そい 60g	60	チャン	さけ・60g	60	炊き込	精白米	84	み御飯	むきあさり	10				
		焼き豆腐	50	香味だ	白こしょう	0.01	食塩	0.1	0.1	チャン	淡色辛みそ	8		焼き魚	60	わずき・60g	60	チキン	若鶏もも 皮な	60		
		白菜	60	れ	薄力粉 1等	3	大根 皮剥	40	40	焼き	みりん風調味料	2.5		きのこ	5	食塩	0.1	カツ	食塩	0.2		
		葱	15		ごま油	3	しそ	1	1		生姜	1		添え	5	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		
		しらたき	30		上白糖	1					キャベツ	50		減塩しょうゆ(5	ぶなしめじ	30		薄力粉 1等	4		
		人参 皮剥	8		減塩しょうゆ(5	みそお	板こんにゃく	15		玉葱	10		みりん風調味料	2.5	生椎茸	20		鶏卵	3		
		生椎茸	10		穀物酢	2.5	でん	鶏卵	25		人参 皮剥	10	吉野鶏	若鶏もも 皮な	60	まいたけ	20		パン粉(乾燥)	3		
		菜種油	3		みりん風調味料	2.5		さやいんげん(20		ぶなしめじ	10		減塩しょうゆ(2.5	菜種油	2		菜種油	10		
		減塩しょうゆ(7.5		葱	5		人参 皮剥	15		ピーマン	5		上白糖	0.5	減塩しょうゆ(5		ブリーツレタス	5		
		上白糖	2		生姜	2		減塩みそ	5		サラダ	レタス	30		片栗粉	3	合成清酒	2.5		ブロッコリー	30	
		みりん風調味料	2.5		大根 皮剥	50		合成清酒	2.5		ブロッコリー	20		キャベツ	20	みりん風調味料	2.5		マヨネーズ	5		
		合成清酒	2.5		サラダ菜	5		上白糖	1		ミニトマト	15		トマト	20	小葱	3		ケチャップパッ	8		
								みりん風調味料	2.5		鶏卵	25		パセリ	1.5							
	里芋田	里芋	60	炊き合	じゃが芋	40		みりん風調味料	2.5		マヨネーズパッ	10		マヨネーズ	5	おから	おから(新製法	30	わかめ	きゅうり	40	
	栗	さやえんどう	6	わせ	人参 皮剥	20	もずく	もずく	50					煮	5	の炒り	ひじき	0.5	酢正油	カットわかめ	0.5	
		減塩みそ	5		さやえんどう(4	の酢物	生姜	2					煮	5	乾椎茸	0.5		穀物酢	5		
		上白糖	1		減塩しょうゆ(5		穀物酢	5	煮物	かぶ 皮剥	50		大根 皮剥	30	人参 皮剥	5		上白糖	3		
		みりん風調味料	2.5		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5					板こんにゃく	30	葱	5		減塩しょうゆ(2.5		
					昆布だし	15		上白糖	3					尾付きえび	20	菜種油	3		生姜	1.5		
														たけのこ 水煮	25	減塩しょうゆ(2.5		白和え	しぼり豆腐	40	
	なめこ	大根 皮剥	40		めかぶわかめ	30	椀物	茶そば	20					減塩しょうゆ(5	上白糖	2		みりん風調味料	2.5	いりごま	1.5
	おろし	きゅうり	10	和え物	減塩しょうゆ(2.5		葱	5					減塩しょうゆ(5	みりん風調味料	2.5		煮干しだし	15	減塩みそ	8
		なめこ(水煮缶	20		上白糖	0.5		乾椎茸	0.5					上白糖	1				上白糖	4		
		減塩しょうゆ(2.5		昆布だし	15		減塩しょうゆ(2.5	わかめ	きゅうり	40		みりん風調味料	2.5				上白糖	4		
								上白糖	3					煮干しだし	15				ほうれん草	50		
	小松菜	小松菜	40	湯豆腐	切りみつば	5		かつお・昆布だ	75	酢正油	カットわかめ	0.5		サラダ	レタス	10			人参 皮剥	10		
														ゆず(果皮)	1							

献立表(週間)

常1塩分6g

		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	ブロッコリー	30								
		減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5			上白糖	3	上白糖	2	マヨネーズパッ	10	エリンギ	30						
		煮干しだし	15					減塩しょうゆ(2.5	穀物酢	5	鳴門煮	カツわかめ	0.5	にら	10					
	ゼリー	ももゼリー	40					生姜	1	茶碗蒸		ー	オリーブ油	1	オリーブ油	1					
								デザート	お米のムース	50	し桜漬	大根 皮剥	40	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5				
								ト			け添え	葱	5	白こしょう	0.01						
											鶏卵	30	減塩しょうゆ(2.5							
											かつお・昆布だ	60	煮干しだし	15							
											食塩	0.3									
											桜花漬け	1									
											かしわ	団子の粉	15								
											餅	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	1734 kcal	蛋白質 68.3 g	エネルギー	1771 kcal	蛋白質 73.1 g	エネルギー	1821 kcal	蛋白質 73.7 g	エネルギー	1785 kcal	蛋白質 71.8 g	エネルギー	1827 kcal	蛋白質 68.8 g	エネルギー	1826 kcal	蛋白質 70.8 g	エネルギー	1756 kcal	蛋白質 69.4 g
	脂質	43.3 g	炭水化 268.9 g	脂質	36.3 g	炭水化 279.8 g	脂質	40.0 g	炭水化 284.2 g	脂質	39.0 g	炭水化 281.8 g	脂質	38.4 g	炭水化 292.7 g	脂質	43.4 g	炭水化 279.3 g	脂質	44.8 g	炭水化 260.9 g
	塩分	5.9 g		塩分	5.7 g		塩分	5.9 g		塩分	5.9 g		塩分	5.9 g		塩分	5.9 g		塩分	5.9 g	

献立表(週間)

常1塩分6g

		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	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84		
	含め煮	こつぶがんも	30	野菜ソ	小松菜	50	炒り豆	木綿豆腐	60	大根煮	大根 皮剥	40	炒煮	もやし	50	豆腐の	木綿豆腐	50	塩たら	たらこ	5		
		減塩しょうゆ(2.5	テー	人参 皮剥	10	腐	キャベツ	50	物	油揚げ	5		人参 皮剥	10	かにあ	かにかま	10	こと湯	しそ	0.5		
		上白糖	0.5		玉葱	20		葱	10		人参 皮剥	8		菜種油	1	んかけ	さやえんどう	5	葉和え	和種なばな	30		
		みりん風調味料	1		菜種油	2		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5		生姜	2		湯葉 干し	1		
		煮干しだし	30		食塩	0.3		菜種油	2		上白糖	1		上白糖	1		減塩しょうゆ(1		減塩しょうゆ(2.5		
		さやえんどう	4		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5		煮干しだし	15		上白糖	3		鶏ガラスープ	0.2		片栗粉	1		
					温泉卵	50		上白糖	1		さやえんどう	3		ひきわ	挽きわり納豆	40				野菜炒	キャベツ	50	
	磯和え	もやし ゆで	40		煮干しだし	15		煮干しだし	15		卵豆腐	鶏卵	20		葱	2				め煮	ピーマン	10	
		人参 皮剥	5	ゴマ和	さやいんげん(20	卵豆腐	鶏卵	20		減塩正油パック	5	チンゲ	チンゲンサイ	50						人参 皮剥	10	
		焼きのり	0.3	え	キャベツ	30	さつま	さつま芋	60		食塩	0.2	チンゲ	人参 皮剥	10						菜種油	1	
		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5	芋煮	減塩しょうゆ(5		生姜	2	ゴマ和	和種なばな	40	和え物	減塩しょうゆ(2.5			減塩しょうゆ(2.5	
					上白糖	0.5		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5	え	ごま	4		上白糖	1			上白糖	1	
	みそ汁	キャベツ	40		ごま	1		煮干しだし	10		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	0.5	浅漬け	きゅうり	20		
		葱	5		小葱	3		小葱	3		片栗粉	0.2		上白糖	1					食塩	0.1		
		淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 葉	5		小松菜	40		しそ	0.5	みそ汁	チンゲンサイ	20				浅漬け	大豆と	だいず水煮缶詰	15	
		煮干しだし	150		なす(皮なし)	20	おかか	減塩しょうゆ(2.5		みそ汁	大根 葉	20		じゃが芋	40	みそ汁	大根 皮剥	20	煮物	昆布の	刻み昆布	0.5
	梅漬け	梅干し(調味漬	5		淡色辛みそ	10	和え	上白糖	0.5		ぶなしめじ	10		淡色辛みそ	10		大根 葉	10		煮物	減塩しょうゆ(2.5	
					煮干しだし	150		削り節	0.3		煮干しだし	150		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10	みそ汁	棒麩	1		
	牛乳	牛乳	180	松前漬	松前漬	7.5		みそ汁	もやし	20		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			カットわかめ	0.5		
				ジョア	ジョア・プレー	125		玉葱	10		漬物	パリッコ	5		ジョア	ジョア・ストロ	125			淡色辛みそ	10		
								淡色辛みそ	10		牛乳	牛乳	180							煮干しだし	150		
								煮干しだし	150		果物	バナナ	100							牛乳	牛乳	180	
								牛乳	180		牛乳	牛乳	180										
昼	パン	バターロール30	30	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	五目う	うどん ゆで	260	米飯	精白米	84		
		メロンパン65g	65													どん	鶏卵	25					
	カレー	合挽肉	40	魚の葱	さけ・60g	60	チキン	若鶏もも 皮な	60	魚の竜	さば・60g	60	煮魚	まこがれい・70	70		ほうれん草(ゆ	20	回鍋肉	豚ばら	60		
	風味メ	玉葱	40	ソース	生姜	3	ピカタ	食塩	0.3	田揚げ	減塩しょうゆ(5		生姜	3		さやえんどう(4		キャベツ	70		
	ンチカ	なが芋	5		葱	20		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(10		葱	5		ピーマン	10		
	ツ	鶏卵	3		減塩しょうゆ(2.5		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	2.5		上白糖	2		かつお・昆布だ	150		葱	15		
		白こしょう	0.01		穀物酢	5		鶏卵	5		生姜	1		合成清酒	1.5		減塩しょうゆ(5		菜種油	2		
		カレー粉	0.5		レモン(果汁)	2		調合油	1		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	1.5		減塩しょうゆ(2.5		減塩みそ	8		
		薄力粉 1等	5		とうがらし 乾	0.5		ケチャップ	5		菜種油	5		人参 皮剥	20		みりん風調味料	2.5		上白糖	1		
		カレー粉	0.3		ごま油	1		ブロッコリー	20		サニーレタス	8		スナックえんど	10	香草焼	さけ・40g	40		トウバンジャン	1		
		鶏卵	5		ブロッコリー	40		サニーレタス	8		レモン	8		お浸し	ほうれん草	50	き	食塩	0.1				
		パン粉(乾燥)	6		マヨネーズ	10	野菜炒	チンゲンサイ	50	炒め物	キャベツ	30		ほうれん草	減塩しょうゆ(2.5	タイム	0.1	南瓜の	かぼちゃ	60		
		菜種油	8	豆腐あ	木綿豆腐	50	め	ぶなしめじ	25		玉葱	20		減塩しょうゆ(5		オリーブ油	3	煮物	スナックえんど	10		
		キャベツ	20	んかけ	合挽肉	10		黄ピーマン	5		人参 皮剥	10	梅肉和	きゅうり	40		レタス	5		減塩しょうゆ(2.5		
		人参 皮剥	5		人参 皮剥	5		菜種油	1		ピーマン	8	え	しそ	0.3	ピーナ	白菜	60		上白糖	0.5		
					貝割大根・芽	3		かき油	3		調合油	1		梅干し(調味漬	1	ツ和え	ピーナッツバタ	5		煮干しだし	15		
	サラダ	トマト	40		乾椎茸	0.3		合成清酒	1		食塩	0.3		削り節	0.2		減塩しょうゆ(2.5		ほうれ	ほうれん草	40	
		きゅうり	20		グリーンピース	3		えのき茸	10		白こしょう	0.01					上白糖	1		ん草の	ぶなしめじ	15	
		鶏卵	25		減塩しょうゆ(5	お浸し				鶏ガラスープ	0.5	はんぺ	はんぺん	20					あえ物	減塩しょうゆ(2.5	

献立表(週間)

常1塩分6g

		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	オニオンソテー フルーツみつ豆	穀物酢	5	上白糖	1	白菜	40	んマヨ		マヨネーズ	5	果物						
		調合油	3	片栗粉	1	減塩しょうゆ(2.5	野菜サ		ネーズ		パインアップル	60	焼きな	なす			
		減塩しょうゆ(2.5	煮干しだし	15	かつおだし	1	ラダ		焼き				す	小葱			
		白こしょう	0.01												減塩しょうゆ(
		お浸し		ほうれん草	50	もずく	50	もずく	50	果物		ぶどう	60					
		玉葱	30	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			
		ローズハム	5					穀物酢	5	穀物酢	5							
		人参皮剥	5	煮物		大根皮剥	40	減塩しょうゆ(2.5	調合油	3							
		無塩バター	2			人参皮剥	20	上白糖	3	減塩しょうゆ(2.5							
		食塩	0.2			減塩しょうゆ(2.5			白こしょう	0.01							
白こしょう	0.01			みりん風調味料	1	果物												
		煮干しだし	15			ネーブル	60	里芋田										
		フルーツみつ豆	90	果物				楽										
				キウイフルーツ	40			さやえんどう	3									
								里芋	40									
								減塩みそ	7									
								上白糖	3									
夕	魚塩焼き 煮物 酢の物 とろろ和え	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	バター	精白米	84	米飯	精白米	
		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	ライス	無塩バター	3	えびフ	尾付きえび	
		食塩	0.1		かぼちゃ	40	漬け	薄力粉 1等	2	生姜	3	ローフ	パン粉(乾燥)	2	ライ	白こしょう		
		トマト	15		ししとうがらし	6		菜種油	6	減塩しょうゆ(5		牛乳	5	人参皮剥	5	薄力粉 1等	6
		サラダ菜	5		生椎茸	10		玉葱	40	合成清酒	2.5		食塩	0.3	玉葱	20	鶏卵	5
		減塩正油パック	5		薄力粉 1等	15		人参皮剥	5	菜種油	1		白こしょう	0.01	パセリ(粉)	0.1	パン粉(乾燥)	10
		じゃが芋	60		鶏卵	5		ピーマン	8	人参皮剥	5		玉葱	60	若鶏もも皮な	60	菜種油	6
		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	チキン	若鶏もも皮な	トマト	15
		減塩しょうゆ(5		減塩正油パック	5		穀物酢	5	マヨネーズパッ	10		グリnpピース	3	チャッ	白こしょう	サラダ菜	5
		上白糖	1	おろし			上白糖	2				鶏卵	3	プ	薄力粉 1等	ソースバック	5	
みりん風調味料	1		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	5	中濃ソース	2.5	茶碗蒸	鶏卵	
煮干しだし	15		おろししょうが	5					人参皮剥	15		人參皮剥	30	ウスターソース	2.5	し	煮干しだし	
菜種油	1	炊き合			そぼろ	鶏ひき肉	10		さやいんげん(10		無塩バター	1	ケチャップ	2.5		かつおだし	
グリーンピース(3	わせ			煮	じゃが芋	50		減塩しょうゆ(5		上白糖	0.5	ワイン(赤)	1.25		かつおだし	
			なが芋	60		じゃが芋	50		上白糖	1		ブロッコリー	30	玉葱	10		若鶏さき身	
			人参皮剥	15		さやいんげん(10		上白糖	1		マヨネーズ	10	黒こしょう	0.01		ぎんなん ゆで	
			乾椎茸	1		煮干しだし	15		煮干しだし	15				キャベツ	30		なると	
			減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(5		ブロ					ミニトマト	15		糸みつば	
			上白糖	1		上白糖	1	ブロッ	ブロッコリー	40	あちゃ	かぶ皮剥	60				食塩	
			煮干しだし	15		上白糖	1	コリー	削り節	0.5	ら漬	人参皮剥	5				0.3	
			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		真昆布	0.3	シーフ	いたやがい	30		みりん風調味料
						かとお節	10	か和え				食塩	0.3	ードサ	きゅうり	30		
			浅漬け			マヨネーズ	8					上白糖	3	ラダ	赤ピーマン	8	もやし	もやし
						レモン(果汁)	1.5	中華風	緑豆春雨	5		穀物酢	5		黄ピーマン	8	のナム	小松菜
						濃口醤油	1	酢物	きくらげ(乾)	0.5		煮干しだし	1		穀物酢	5	ル	人参皮剥
						白こしょう	0.01		たけのこ 水煮	15		人参皮剥	5		調合油	3		生姜
									人參皮剥	5	蒸し鶏	ささ身	10	食塩	0.2		いりごま	
									鶏卵	20	のサラ	レタス	20	白こしょう	0.01		ごま油	
			お浸し		卵とじ	鶏卵	25		穀物酢	5	ダ	トマト	20	しそ	0.5		減塩しょうゆ(
						玉葱	40		食塩	0.2		海藻サラダ	1				上白糖	
						赤ピーマン	5		上白糖	2		ごま油	1	じゃが	じゃが芋	40		穀物酢
						生椎茸	5		ごま油	1		減塩しょうゆ(2.5	芋ポタ	無塩バター	5	お浸し	白菜
						菜種油	1					穀物酢	5	ージュ	薄力粉 1等	5		減塩しょうゆ(
						食塩	0.3					上白糖	1		牛乳 1000ml	100		2.5

献立表(週間)

常1塩分6g

	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				白こしょう 0.01		コンソメ 0.2 食塩 0.2 水 20 クリーム(植物) 5		かつお・昆布だ 5
									オニオ ンと舞 茸ソテ ー	玉葱 30 まいたけ 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	ゼリー	野菜と果物(ゲ) 80 上白糖 5 ゼラチン寒天 1		
栄養価	1773 kcal	蛋白質 66.0 g	1826 kcal	蛋白質 70.8 g	1836 kcal	蛋白質 69.4 g	1896 kcal	蛋白質 66.1 g	1759 kcal	蛋白質 67.2 g	1718 kcal	蛋白質 66.8 g	1839 kcal	蛋白質 65.8 g
	脂質 53.8 g	炭水化 245.7 g	脂質 43.6 g	炭水化 279.7 g	脂質 43.0 g	炭水化 285.7 g	脂質 53.1 g	炭水化 279.5 g	脂質 41.3 g	炭水化 274.5 g	脂質 36.7 g	炭水化 271.4 g	脂質 52.3 g	炭水化 266.1 g
	塩分 5.9 g		塩分 5.5 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g	

献立表(週間)

常1塩分6g

	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	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84			
	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ(40 50 0.5 2.5	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 鶏卵 減塩しょうゆ(50 5 50 5	小松菜 の炒煮	小松菜 赤ピーマン 油揚げ 菜種油	40 20 5 1	焼き魚 あじ・50g 食塩 しそ	50 0.2 1	切り干 切干し大根 し大根 の煮物	6 10 1	豆腐の 玉葱 人参 皮剥 んかけ	50 30 5	野菜炒 り卵	鶏卵 かつおだし キャベツ	50 5 20	鶏卵 かつおだし キャベツ	50 5 20	鶏卵 かつおだし キャベツ	50 5 20		
	切干大根 梅肉 和え	切干し大根 人参 皮剥 生椎茸 梅干し(調味漬 上白糖	5 5 5 3 0.5	二色浸 もやし ピーマン 減塩しょうゆ(40 10 5	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	いんげ んソテ ー	さやいんげん(40	人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	10 1 0.3 0.01	納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	片栗粉 小葱 炒め煮	1 2 10	チンゲ ン菜の	チンゲンサイ 玉葱 赤ピーマン	40 20 10		
	のり佃煮	減塩あまのり佃	8	胡瓜の 酢物	きゅうり 穀物酢 上白糖	50 5 3	みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	カリフ ラワー のゴマ 醤油和 え	ぶなしめじ カリフラワー 減塩しょうゆ(20 30 2.5	サラダ レタス 黄ピーマン 赤ピーマン 穀物酢 オリーブ油 食塩 白こしょう	30 5 5 5 3 0.3 0.01	きゅう りの梅 肉和え みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2	きゅうり 梅干し(調味漬 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 2.5 40	梅和え 梅干し(調味漬 みりん風調味料 白菜	2 2.5 2.5 40	梅和え 梅干し(調味漬 みりん風調味料 白菜	2 2.5 2.5 40	
	みそ汁	白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	みそ汁 大根 皮剥 貝割大根・芽 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 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 20 10 10 150	みそ汁 玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 20 10 150	みそ汁 ぶなしめじ 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	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 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 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		
	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
		ジョア		ジョア	ジョア・プレー	125										ジョア	ジョア・ストロ	125						
昼	パン: オレン ジロー ル	オレンジロール	80	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	そば	そば ゆで	210	米飯	精白米	84	そば	そば ゆで	210
	和風豆 腐ハン バーグ	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 なが芋 片栗粉 白こしょう 菜種油 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 30 40 3 5 3 0.01 2 30 1 5	蒸し豚 肉あん かけ	豚ももスライス 生姜 玉葱 ピーマン 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ(50 2 40 10 0.3 1 5	ザンギ 若鶏もも 皮な 生姜 減塩しょうゆ(60 3 5	ポーク カレー	豚並肉(肩・脂 じゃが芋 玉葱	50 40 40	焼き魚 さけ・60g 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 40 0.5 5	そば かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ(75 75 7.5	煮魚 まこがれい・60 生姜 減塩しょうゆ(60 2 7.5	そば かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ(75 75 7.5	そば かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ(75 75 7.5	そば かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ(75 75 7.5	
	ポトフ	若鶏もも 皮な ベーコン じゃが芋 マッシュルーム	40 5 60 5	桜ポテ ト	じゃが芋 たらこ 食塩 白こしょう グリーンピース	50 6 0.1 0.01 5	大根な ます	大根 皮剥 はつかだいこん きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	40 5 10 5 3 0.3	長いも サラダ	なが芋 しそ 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ(40 0.3 5 3 2.5	野菜ス ティック ク	きゅうり 大根 皮剥 セロリー マヨネーズパッ	30 30 20 10	肉じゃ が	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱	40 30 20	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)

常1塩分6 g

		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	1738 kcal	蛋白質 69.2 g	1804 kcal	蛋白質 71.8 g	1855 kcal	蛋白質 66.8 g	1747 kcal	蛋白質 67.0 g	1831 kcal	蛋白質 71.0 g	1826 kcal	蛋白質 71.0 g	1865 kcal	蛋白質 69.3 g
	脂質	45.7 g	炭水化 252.4 g	36.4 g	炭水化 291.2 g	53.8 g	炭水化 266.7 g	38.1 g	炭水化 275.1 g	46.5 g	炭水化 273.7 g	38.4 g	炭水化 292.9 g	48.8 g	炭水化 276.0 g
	塩分	5.9 g		5.9 g		5.5 g		5.8 g		5.7 g		5.9 g		5.9 g	

献立表(週間)

常1塩分6g

	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	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84
	五目煮	さつま揚げ	20	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨)	20	きんぴら	ごぼう	40	野菜ソテー	キャベツ	50	野菜卵	鶏卵	40	豆腐そぼろ	木綿豆腐	75	焼き生揚げ	生揚げ	70
		大根 皮剥	50	焼き	しそ	1		人参 皮剥	10		玉葱	20	炒め	ほうれん草	40	ぼろか	鶏ひき肉	20	揚げ	白こしょう	0.01
		人参 皮剥	10					ごま油	1		人参 皮剥	10		玉葱	60	け	ごま油	1		菜種油	1
		乾椎茸	0.5		人参と小松菜	ゆで	40	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5		菜種油	1		菜種油	1		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5		ブロッコリー	30
		さやいんげん(ゆ)	10		小松菜	もやし ゆで	10	上白糖	1		食塩	0.3		食塩	0.3		上白糖	1		マヨネーズ	10
		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5		のナムル	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		合成清酒	1			
		上白糖	1			ごま	1							白こしょう	0.01		さやいんげん(ゆ)	10	ほうれん草の	ほうれん草	50
		煮干しだし	20		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	卵焼き	鶏卵	50	鶏肉照	若鶏もも 皮な	30	五目ひ	ひじき	6				ん草の	人参 皮剥	10
					穀物酢	2.5		食塩	0.2	焼き	濃口醤油	2.5	じき	人参 皮剥	10	炒煮	もやし	70	炒煮	焼き竹輪	10
	塩たらこ	たらこ	5		上白糖	2		上白糖	0.1		上白糖	1.5		凍り豆腐	1		ピーマン	5		菜種油	1
		しそ	1		ごま油	0.5		菜種油	1		パセリ	1		菜種油	1		人参 皮剥	5		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5
														減塩しょうゆ(ゆ)	2.5		菜種油	1		上白糖	1
	白菜のお浸し	白菜	60	ソテー	キャベツ	60		味付け	のり	味のり	味付けのり	1		上白糖	1		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5		上白糖	1
		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5		ピーマン	10	野菜サラダ	きょうな	20					煮干しだし	10		上白糖	1	みそ汁	白菜	30
		かつお節	0.5		菜種油	1		玉葱	10											棒麩	2
					食塩	0.3		黄ピーマン	5	みそ汁	チンゲンサイ	20	佃煮	減塩あまのり佃	8	白菜の	白菜	60		淡色辛みそ	10
					白こしょう	0.01		穀物酢	5		もやし	20				生姜醬	生姜	3		煮干しだし	150
	みそ汁	木綿豆腐	30					上白糖	0.5		淡色辛みそ	10	みそ汁	キャベツ	30	油	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5			
		カットわかめ	0.5					調合油	3		煮干しだし	150		ぶなしめじ	10				漬物	なす しば漬	10
		小葱	2	みそ汁	貝割大根・芽	5		食塩	0.2					葱	5	みそ汁	チンゲンサイ	20			
		淡色辛みそ	10		いわのり	2		黒こしょう	0.01	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10		大根 皮剥	20	牛乳	牛乳	180
		煮干しだし	150		煮干しだし	150								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				牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			
				ジョア	ジョア・プレー	125		棒麩	2				牛乳	牛乳	180				牛乳	牛乳	180
								淡色辛みそ	10												
								煮干しだし	150												
								牛乳	180												
昼	ホットドック	ドッグパン40g	40	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	ソース	蒸し中華めん	150	米飯	精白米	84
		フランクフルト	16.3													焼きそば	豚ももスライス	30			
		ケチャップ	5	チキン	鶏ひき肉	60	ハヤシ	豚ももスライス	40	魚の生	さわら・40g	40	魚みそ	さば・50g	50		キャベツ	60	蒸し魚	まだら・60g	60
		キャベツ	30	ロール	白こしょう	0.01	ライス	玉葱	100	姜焼き	減塩しょうゆ(ゆ)	5	煮	生姜	3		人参 皮剥	15	のあん	生姜	3
		菜種油	1		鶏卵	5		マッシュルーム	20		合成清酒	5		減塩みそ	10		玉葱	20	かけ	きくらげ(乾)	0.5
		食塩	0.1		玉葱	20		菜種油	3		生姜	3		上白糖	2		ピーマン	10		ぶなしめじ	20
					人参 皮剥	10		ハヤシルウ	9		サニーレタス	3		合成清酒	2.5		菜種油	5		貝割大根・芽	10
	グラタン	若鶏もも 皮な	30		パン粉(乾燥)	3		ウスターソース	2.5		レモン	10		みりん風調味料	2.5		食塩	0.3		減塩しょうゆ(ゆ)	5
		尾なしえび	20		菜種油	1		ケチャップ	2.5					大根 皮剥	40		白こしょう	0.01		上白糖	1
		玉葱	30		ケチャップ	5		白こしょう	0.01	炒煮	小松菜	50		さやえんどう	4		かき油	3		片栗粉	1
		無塩バター	6		ピーマン	10		グリーンピース	5		菜種油	1					中濃ソース	5		煮干しだし	30
		薄力粉 1等	10		赤ピーマン	10					減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	煮物	ごぼう	30						
		牛乳 1000ml	80		黄ピーマン	10	グリー	レタス	20		上白糖	1		生揚げ	40	南瓜サ	かぼちゃ(ゆで)	70	炊合せ	大根 皮剥	40
		コンソメ	0.5		食塩	0.2	ンサラ	ブロッコリー	40					人参 皮剥	10	ラダ	きゅうり	10		鶏卵	25
		食塩	0.3		白こしょう	0.01	ダ	トマト	15	冷奴	木綿豆腐	75		減塩しょうゆ(ゆ)	5		マヨネーズ	10		人参 皮剥	15
		白こしょう	0.01		菜種油	1		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5		かつお節	0.5		上白糖	1		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(ゆ)	5
		パン粉(乾燥)	3					穀物酢	5		小葱	1		煮干しだし	15		サニーレタス	8		上白糖	1
		パルメザンチー	0.1	サラダ	レタス	10		調合油	3		減塩正油パック	5		グリーンピース	3					煮干しだし	15
					きゅうり	40		白こしょう	0.01							パンサ	カットわかめ	0.5			

献立表(週間)

常1塩分6g

	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	フレンチサラダ	きょうな ゆで黄ピーマン トマト 鶏卵 マヨネーズ	40 5 20 25 8	煮物	はつかだいこん 穀物酢 調合油 食塩 白こしょう	5 5 3 0.2 0.01	春雨の中華風ソテー	緑豆春雨 木綿豆腐 にら ごま油 食塩 白こしょう 中華味	5 30 10 1 0.2 0.01 0.3	果物	バナナ	100	スパゲティ サラダ	スパゲティ 乾 きゅうり ロースハム マヨネーズ 白こしょう	6 20 5 8 0.01	ンスー	緑豆春雨 葱 穀物酢 食塩 上白糖 ごま油	2 5 5 0.2 1 2	長いもの酢の物	なが芋 きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	50 10 5 3 0.2							
	フレンチポテト	フライドポテト 菜種油 食塩	60 3 0.2		西洋かぼちゃ いんげん ゆで 生椎茸 減塩しょうゆ (上白糖 煮干しだし	40 20 10 5 1 15		果物	キウイフルーツ		40	もずく 酢		もずく 生姜 穀物酢 食塩 上白糖	50 3 5 0.2 3		果物	キウイフルーツ		40	磯和え	もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ (40 5 0.3 2.5					
	果物	りんご	60		玉葱 チンゲンサイ 菜種油 食塩 白こしょう	20 20 1 0.2 0.01		果物				果物		パインアップル	75		果物				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			果物	ぶどう		60																	
	夕	米飯	精白米		84	米飯		精白米	84		米飯	精白米		84	米飯		精白米	85		米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84
	鶏の西京焼	若鶏もも 皮な 減塩みそ みりん風調味料 上白糖 大根 皮剥 しそ	60 5 2.5 0.5 40 0.5		おろし煮	まだら・60g 生姜 減塩しょうゆ (上白糖 合成清酒 大根 皮剥 ほうれん草		60 3 7.5 3 2.5 80 30	焼き魚		あかうお・60g 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ (60 40 1 2.5		ジンギスカン	ラム かた もやし キャベツ ピーマン 人参 皮剥 玉葱 菜種油 成吉思汗たれ		50 30 30 15 15 20 1 5	鶏肉の		若鶏もも 皮な 白こしょう 合成清酒 薄力粉 1等 大根 皮剥 小松菜 人参 皮剥 葱 生姜 減塩しょうゆ (みりん風調味料 片栗粉	50 0.01 1 2 50 10 5 1 1 1 1	魚粕づけ焼	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	60 3 2.5 40 0.5 5	鶏肉ケチャップ煮	若鶏もも 皮な 玉葱 葱 人参 皮剥 黄ピーマン	60 40 10 0.2 2.5 10	
	里芋の煮物	里芋 減塩しょうゆ (上白糖 さやえんどう (60 2.5 1 5		麻婆豆腐	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 葱 菜種油 にんにく 生姜 減塩しょうゆ (減塩みそ 上白糖 合成清酒 片栗粉		50 10 40 10 3 0.5 5 2.5 2 1 2.5 1	ホタテのオイスターソース		ベビーホタテ 玉葱 人参 皮剥 ぶなしめじ ピーマン ごま油 中華味 かき油 白こしょう	40 30 10 15 5 1 0.5 3 0.01		帆立のチリソース	ベビーホタテ 玉葱 生姜 ケチャップ 上白糖 合成清酒 トウバンジャン 中華味 片栗粉 小葱		30 10 1 5 1 0.5 1 2	大豆の		だいず水煮缶詰 玉葱 人参 皮剥 ベーコン 菜種油 ケチャップ グリンピース	30 20 10 5 1 10 3	めかぶの和え物	めかぶわかめ 減塩しょうゆ (上白糖 みりん風調味料	30 2.5 0.5 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	
	きのこの和え物	生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ エリンギ 減塩しょうゆ (みりん風調味料	10 10 20 10 2.5 1						きんとん		さつま芋 上白糖	50 3																
	ソテー	小松菜 人参 皮剥 菜種油 食塩	30 10 1 0.2		ポテトサラダ	じゃが芋 きゅうり 人参 皮剥 ロースハム		40 15 5 5	海藻サラダ		カットわかめ えのき茸 葱 減塩しょうゆ (穀物酢 上白糖	1 15 10 2.5 2.5 1		サラダ	グリーンアスパ トマト レタス 鶏卵 マヨネーズパッ		10 30 25 10	カリフ		カリフラワー 人参 皮剥 淡口醤油 穀物酢	40 10 0.5 5	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	ソテー	ほうれん草 玉葱 ホールカーネル 菜種油	20 30 10 1	

献立表(週間)

常1塩分6g

	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 2 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5			上白糖 3 ゆず(果皮) 1				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		ゼリー	青りんごゼリー 60				
栄養価	1786 kcal	蛋白質 66.3 g	1822 kcal	蛋白質 71.1 g	1768 kcal	蛋白質 66.1 g	1798 kcal	蛋白質 68.8 g	1892 kcal	蛋白質 68.4 g	1758 kcal	蛋白質 66.4 g	1843 kcal	蛋白質 69.9 g
	脂質 53.5 g	炭水化 255.5 g	脂質 39.8 g	炭水化 286.4 g	脂質 38.4 g	炭水化 282.0 g	脂質 42.5 g	炭水化 278.0 g	脂質 45.1 g	炭水化 296.6 g	脂質 49.7 g	炭水化 252.7 g	脂質 49.2 g	炭水化 274.8 g
	塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.9 g		塩分 5.6 g		塩分 5.8 g		塩分 5.7 g		塩分 5.8 g	

献立表(週間)

常1塩分6g

		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)	
朝	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84						
	白菜の軟らか煮	白菜	100	野菜炒め煮	キャベツ	80	焼き魚	さけ・40g	40						
		人参 皮剥	10		ピーマン	10		食塩	0.2						
		さやえんどう	6		黄ピーマン	10		しそ	0.5						
		減塩しょうゆ(2.5		人参 皮剥	10	切干大根煮	切干し大根	6						
		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(5		人参 皮剥	10						
		煮干しだし	30		合成清酒	1		乾椎茸	0.5						
	温泉卵	温泉卵	50		みりん風調味料	1		さやいんげん(10						
		温泉卵のたれ	4	おからの炒り煮	おから(新製法)	20		減塩しょうゆ(2.5						
	切り干し大根の和え物	切干し大根	6		ひじき	0.2		上白糖	1						
		人参 皮剥	5		乾椎茸	0.3		煮干しだし	15						
		しそ	0.3		人参 皮剥	5	みそ汁	白菜	30						
		減塩しょうゆ(2.5		葱	5		ぶなしめじ	10						
	みそ汁	もやし	30		調合油	2		淡色辛みそ	10						
		小葱	2		濃口醤油	3		煮干しだし	150						
		淡色辛みそ	10		上白糖	1									
		煮干しだし	150		みりん風調味料	1	浅漬け	きゅうり	20						
				みそ汁	煮干しだし	10		食塩	0.2						
	牛乳	牛乳	180		大根 葉	20	牛乳	牛乳	180						
					大根 皮剥	10									
					淡色辛みそ	10									
					煮干しだし	150									
				一夜漬け	なす	30									
					刻み昆布	0.2									
					食塩	0.2									
				ジョア	ジョア・ストロ	125									
昼	パン	チョコマーブル	70	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84						
	マカロニグラタン	マカロニ 乾	10	焼き魚	そい 60g	60	肉鍋	豚ももスライス	40						
		若鶏もも 皮な	20	ときのこ	白こしょう	0.01		玉葱	40						
		玉葱	20	生椎茸	生椎茸	10		たけのこ 水煮	40						
		マッシュルーム	10	—	えのき茸	10		人参 皮剥	20						
		無塩バター	3		ぶなしめじ	20		しらたき	30						
		薄力粉 1等	8		人参 皮剥	10		葱	15						
		牛乳 1000ml	80		さやえんどう	5		減塩しょうゆ(10						
		食塩	0.3		菜種油	1		上白糖	1						
		パン粉(乾燥)	0.5		減塩しょうゆ(5		煮干しだし	30						
		パルメザンチー	0.5		上白糖	1		みりん風調味料	2.5						
		パセリ(粉)	0.2		みりん風調味料	2.5									
					合成清酒	2.5	中華風サラダ	もやし	30						
	千切り野菜サラダ	大根 皮剥	30	イカの酢みそ和え	するめいか	30		きゅうり	10						
		きゅうり	20		葱(ゆで)	40		かにかま	5						
		きょうな	10		葱(ゆで)	40		カットわかめ	0.5						
		ミニトマト	15		減塩みそ	5		減塩しょうゆ(2.5						

献立表(週間)

常1塩分6g

	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	1772 kcal	蛋白質 66.3 g	1771 kcal	蛋白質 65.9 g	1793 kcal	蛋白質 70.2 g		kcal	蛋白質	g		kcal	蛋白質	g
	脂質 52.0 g	炭水化 252.6 g	脂質 39.0 g	炭水化 283.1 g	脂質 40.9 g	炭水化 279.8 g		g	炭水化	g		g	炭水化	g
	塩分 5.9 g		塩分 5.6 g		塩分 5.9 g			g				g		g