

献立表(週間)

常1塩分6g

	6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)		6月5日(火)		6月6日(水)		6月7日(木)	
朝	米飯	精白米 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
	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 50 ほうれん草 10 人参 皮剥 10 玉葱 40 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 30	鶏ささみの味噌焼き	ささ身 40 合成清酒 0.5 淡色辛みそ 1 みりん風調味料 0.5 濃口醤油 0.5 ブロッコリー 40 マヨネーズ 10	オイスター炒め	豚ひき肉 30 キャベツ 50 人参 皮剥 10 ピーマン 10 ごま油 1 かき油 3 白こしょう 0.01	生揚げ	生揚げ 40 もやし 30 しのソテー 10 ピーマン 10 菜種油 2 中華味 0.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	スクラ	冷凍全卵 50 牛乳 10 エッグ 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	白菜のスープ	白菜 70 木綿豆腐 25 さやえんどう 5 コンソメ 0.5 食塩 0.2 片栗粉 1	卵豆腐	冷凍全卵 20 煮干しだし 20 あんかけ 減塩しょうゆ(2.5 生姜 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 片栗粉 1 貝割大根・芽 5
	塩たらこ	たらこ 10 しそ 0.5	大豆の五目煮	だいず水煮缶詰 10 人参 皮剥 10 れんこん ゆで 20 板こんにゃく 10 真昆布 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 片栗粉 1	ブロッコリー	ブロッコリー 40 玉葱 10 マヨネーズパッ 10	煮物	焼き竹輪 10 かぶ 皮剥 40 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	きんぴら	ごぼう 40 人参 皮剥 10 グリんピース(5 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 いりごま 0.5	焼き魚	ほっけ・20g 20 食塩 0.1 しそ 0.5	ひじきの炒め	ひじき 4 人参 皮剥 10 さつま揚げ 5 グリんピース 3 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1
	ごま和え	白菜 50 いりごま 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5			漬物	たくあん漬(干 10	ゆかり	白菜(ゆで) 30 食塩 0.1 ゆかり 0.3	もずく	もずく 50 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5	みそ汁	もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	たいみそ	たいみそ 8
	みそ汁	チンゲンサイ 20 なす 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	味付けのり	味付けのり 1	淡色辛みそ	煮干しだし 150	みそ汁	カットわかめ 0.5 えのき茸 20 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	の酢物		葉大根・葉、生 20 人参 皮剥 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	たいみそ	たいみそ 8	
	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 84	米飯	精白米 84	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 240 若鶏もも 皮な 40 食塩 0.5	炊き込みご飯	精白米 84 むね 皮なし 10 ごぼう 5 人参 皮剥 5 油揚げ 2 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 2.5 グリんピース 2 かつおだし 30	ハンバーガー	バンズパン50g 50 合挽肉 40 玉葱 40 人参 皮剥 8 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 5 白こしょう 0.01 菜種油 1 ケチャップ 8 キャベツ 20 サラダ菜 3	米飯	精白米 84	魚のトマトソース煮	さば・60g 60 鶏肉クリーム 煮 15 人参 皮剥 15 玉葱 30 無塩バター 5 薄力粉 1等 5 牛乳 40 クリーム(植物) 8 コンソメ 0.5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.2
	チキンカレー	若鶏もも 皮な 60 玉葱 50 人参 皮剥 20 無塩バター 3 薄力粉 1等 3 牛乳 10 カレー粉 0.5 カレールウ 8 ケチャップ 1 ウスターソース 2.5 ワイン(白) 2	魚塩麹焼き	あかうお・60g 60 塩こうじ 3 合成清酒 3 しそ 0.5	鶏ガラスープ	かつお・昆布だ 150 淡口醤油 0.5 小葱 5	焼き魚	からふとます 40 レモン 8 大根 皮剥 50 しそ 0.5 減塩しょうゆ(2.5	ポテトフライ	フライドポテト 40 菜種油 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01	マドアン	さつま芋 30 きゅうり 20 人参 皮剥 10 スイートコーン 10 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01	大根サラダ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 5 きゅうり 10 穀物酢 5 調合油 3
	サラダ	キャベツ 30 ミニトマト 15 ブロッコリー 20 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5	ビーフソテー	ビーフン 5 玉葱 40 ピーマン 8 菜種油 1 食塩 0.3 黒こしょう 0.01	さつま芋の甘煮	さつま芋(ゆで) 50 有塩バター 3 上白糖 3	山菜炒煮	たけのこ 水煮 40 わらび ゆで 30 油揚げ 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5	野菜サラダ	レタス 30 きゅうり 15 ミニトマト 15 鶏卵 25	なめ茸	キャベツ 40	調合油	調合油 3

献立表(週間)

常1塩分6g

	6月1日(金)			6月2日(土)			6月3日(日)			6月4日(月)			6月5日(火)			6月6日(水)			6月7日(木)			
昼		白こしょう	0.01	二色浸し	白菜	30			上白糖	1		穀物酢	5	あえ	するめいか	10		食塩	0.2			
	蒸し南瓜	かぼちゃ	60		小松菜	30		野菜ス	きゅうり	30		調合油	3		えのき茸(味付)	10		白こしょう	0.01			
		食塩	0.1		減塩しょうゆ(5		ティッ	大根 皮剥	30		食塩	0.2	卵とじ	鶏卵	20	チンゲ	チンゲンサイ	50			
		パセリ(粉)	0.1		みりん風調味料	1		ク	セロリー	20		白こしょう	0.01		人参 皮剥	10	ン菜の	減塩しょうゆ(2.5			
	果物	ぶどう	60	果物	りんご	60			マヨネーズ	8	野菜ジ	きになる野菜(125		生椎茸	10	お浸し	煮干しだし	2.5			
											ユース			小葱	5							
									お浸し	ずわいがに(水	10			菜種油	1	筍の煮	たけのこ 水煮	40				
									カニ身	ほうれん草	40	果物	キウイフルーツ	50	食塩	0.2	物	さやえんどう	10			
									のせ	減塩しょうゆ(2.5			白こしょう	0.01			減塩しょうゆ(2.5			
									果物	バナナ	100					果物	バレンシアオレ	75				
																	果物	りんご	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	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	
	煮魚	まごがれい・80	80	カツ卵	豚角肉(肩ロー	60	すき焼	豚ももスライス	50	豚肉ご	豚ももスライス	40	照焼魚	すずき・80g	80	酢豚	豚角肉(肩ロー	60	焼魚	さけ・60g	60	
		生姜	2	とじ	食塩	0.3	き	焼き豆腐	30	ま焼き	生姜	3		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(1		大根 皮剥	40	
		減塩しょうゆ(5		白こしょう	0.01		白菜	40		無塩バター	2		上白糖	1		生姜	1		しそ	1	
		上白糖	1.5		薄力粉 1等	3		葱	15		減塩しょうゆ(5		みりん風調味料	2.5		片栗粉	3		減塩正油パック	5	
		合成清酒	2.5		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	4				
		人参 皮剥	15		パン粉(乾燥)	5		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	
		小松菜	50		菜種油	8		生椎茸	10		調合油	1		しそ	1		玉葱	30	腐	鶏ひき肉	20	
	筍の酢	たけのこ ゆで	40		玉葱	40		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	
	味噌かけ	カットわかめ	0.5		生椎茸	10		減塩しょうゆ(10		カリフラワー	20					ピーマン	10		葱	10	
		減塩みそ	5		減塩しょうゆ(7.5		上白糖	2	青菜ソ	チンゲンサイ	60	さつま	さつま芋	45		乾椎茸	0.5		にんにく	0.5	
		上白糖	3		上白糖	1		みりん風調味料	2.5	テー	ぶなしめじ	10	芋の甘	上白糖	5		菜種油	2		生姜	3	
		穀物酢	5		みりん風調味料	2.5		合成清酒	2.5		菜種油	1	煮	食塩	0.1		減塩しょうゆ(7.5		減塩しょうゆ(5	
	野菜サ	きゅうり	10		煮干しだし	30	里芋田	里芋	60		食塩	0.2	もやし	もやし	60		上白糖	2		減塩みそ	2	
	ラダ	大根 皮剥	30		鶏卵	50	楽	さやえんどう	6		白こしょう	0.01	のナム	きゅうり	5		穀物酢	5		上白糖	1	
		セロリー	10		グリーンピース	3		減塩みそ	6	長芋の	なが芋	40	ル	上白糖	3	ジャー	片栗粉	1		合成清酒	2.5	
		赤ピーマン	3	焼き茄	なす	60		上白糖	1	酢の物	きゅうり	40		穀物酢	5	マンポ	減塩しょうゆ(7.5		減塩しょうゆ(5	
		マヨネーズ	10	子	削り節	0.2		みりん風調味料	2.5		上白糖	3		減塩しょうゆ(2.5	テト	食塩	0.2		上白糖	1	
	煮物	じゃが芋 ゆで	60		減塩正油パック	5	胡瓜の	きゅうり	40		穀物酢	5	豆腐生	木綿豆腐	50		無塩バター	2		とうがらし 乾	0.2	
		玉葱	20	野菜サ	きゅうり	25	辛し和	鶏卵	15	茶碗蒸	減塩しょうゆ(2.5	かけ	乾椎茸	0.5		食塩	0.2		白こしょう	0.01	
		減塩しょうゆ(2.5	ラダ	はつかだいこん	5	え	菜種油	1	し	減塩しょうゆ(2.5		生姜	5		白こしょう	0.01	あちゃ	かぶ 皮剥	50	
		上白糖	0.5		レタス	20		減塩しょうゆ(2.5		粉辛子	0.2		かつお・昆布だ	15		パセリ	0.5	ら漬け	食塩	0.2	
		かつお・昆布だ	20		穀物酢	5		胡瓜の	きゅうり	40		なると	10		減塩しょうゆ(5			穀物酢	5		
					調合油	3		辛し和	鶏卵	15		乾椎茸	0.3		片栗粉	1	湯葉と	湯葉	10		上白糖	3
					減塩しょうゆ(2.5	もやし	もやし	30		食塩	0.2		かつお・昆布だ	100	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		かつお・昆布だ	100		鶏卵	50	のお浸	減塩しょうゆ(2.5	ソテー	キャベツ	30	
							かあえ	削り節	0.5		鶏卵	50		合成清酒	1	し	みりん風調味料	1		葱	10	
					煮物	西洋かぼちゃ(減塩しょうゆ(2.5		合成清酒	1		みりん風調味料	1		削り節	0.2		食塩	0.2	
						上白糖		減塩しょうゆ(2.5		みりん風調味料	1					カツトわかめ	0.5		調合油	1	
						煮干しだし			10								玉葱	20				
																	葱	5				

献立表(週間)

常1塩分6g

	6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)		6月5日(火)		6月6日(水)		6月7日(木)	
夕												穀物酢	5	
												減塩しょうゆ(2.5	
												上白糖	3	
栄養価	1758 kcal	蛋白質 69.2 g	1889 kcal	蛋白質 73.2 g	1745 kcal	蛋白質 70.1 g	1791 kcal	蛋白質 71.2 g	1756 kcal	蛋白質 66.8 g	1896 kcal	蛋白質 71.1 g	1707 kcal	蛋白質 67.3 g
	脂質 37.5 g	炭水化 278.3 g	脂質 49.1 g	炭水化 277.7 g	脂質 35.5 g	炭水化 276.7 g	脂質 42.4 g	炭水化 276.3 g	脂質 48.7 g	炭水化 254.9 g	脂質 49.0 g	炭水化 285.4 g	脂質 37.4 g	炭水化 267.4 g
	塩分 5.6 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.7 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g	

献立表(週間)

常1塩分6g

	6月8日(金)			6月9日(土)			6月10日(日)			6月11日(月)			6月12日(火)			6月13日(水)			6月14日(木)			
朝	米飯	精白米	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	
	ツナと 玉葱の 炒め物	冷凍全卵 ライトツナ缶 玉葱 赤ピーマン グリーンピース 菜種油 中華味 食塩 白こしょう	25 20 20 5 3 2 0.5 0.3 0.01	しめじ とニラ の卵と じ	冷凍全卵 ぶなしめじ にら 葱 減塩しょうゆ 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 30 15 10 5 1 2.5 30	アスパ ラのソ テー	グリーンアスパ 赤ピーマン 無塩バター 食塩 白こしょう	40 5 1 0.2 0.01	中華炒 め	ほうれん草 玉葱 人参 皮剥 菜種油 中華味 減塩しょうゆ 上白糖	50 40 10 1 0.5 2.5 0.5	焼き魚	ほっけ・20g 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ 野菜ソ テー	20 40 1 2.5 60 10	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 さやいんげん かつおだし 食塩 冷凍全卵	80 10 10 20 0.8 50	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ 上白糖 みりん風調味料 ブロッコリー カリフラワー マヨネーズパッ	30 2.5 0.5 1 20 20 10	
	人参と 水菜の ナムル	もやし きょうな 人参 皮剥 減塩しょうゆ 穀物酢 上白糖 ごま油	50 10 10 2.5 5 2 1	チンゲ ン菜の 炒め煮	はんぺん チンゲンサイ 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖 ごま	10 40 10 1 2.5 1 1	かぶの レモン 和え	かぶ 皮剥 ゆず(果皮) レモン(果汁) 上白糖	40 1 5 3	きゅう りの酢 の物	きゅうり 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ	40 5 5 3 2.5	梅肉和 え	白菜 梅干し(調味漬) みりん風調味料	40 5 2.5	切り干 し大根 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖 煮干しだし	4 5 1 5 1 15	切干し大根 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖	4 5 1 5 1	白菜の 香味和 え	白菜(ゆで) しそ ゆかり	50 0.5 0.5
	のり佃 煮	減塩あまのり佃 煮	8	味付け のり	味付けのり	1	もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	みそ汁	いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 10 150	
	みそ汁	白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	20 30 10 150	みそ汁	小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・プレー	125	牛乳	牛乳	180	
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	稲庭風 うどん	稲庭風う どん	220	米飯	精白米	84	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	
	魚の香 草焼き	まだら・60g 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	60 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	100 40 1 5	天ぶら 盛り合 わせ	尾付きえび するめいか20g かぼちゃ ししとうがらし 生椎茸 薄力粉 1等 鶏卵 菜種油 減塩正油パック	20 20 20 5 10 15 5	鶏肉の おろし あんか け	若鶏もも 皮な 片栗粉 菜種油 玉葱 ぶなしめじ もやし 人参 皮剥 大根 皮剥 減塩しょうゆ 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 かつお・昆布だ 片栗粉 糸みつば	60 1 1 50 20 20 5 50 7.5 1 2.5 2.5 30 1 5	スープ 煮	ホタテ貝柱 じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 人参 皮剥 コンソメ 白こしょう	30 60 30 20 20 0.5 0.01	魚バタ 一焼き	まだら・60g 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	60 0.01 4 30 5 2 0.2 0.03	豆腐海 鮮あん かけ	木綿豆腐 ベビーホタテ むきエビ あさり 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 中華味 食塩 白こしょう 片栗粉	75 10 20 10 30 10 10 0.5 0.3 0.01 1	
	炊合せ	大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 減塩しょうゆ 上白糖 合成清酒	30 20 5 10 5 1 2.5	和え物	きゅうり 春雨 かにかま 減塩しょうゆ 上白糖 ごま油	20 3 5 2.5 0.5 0.5	あさり	むきあさり	20	煮物	かぶ 皮剥 人参 皮剥	40 15	サラダ	レタス 人参 皮剥	30 5	酢の物	なが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 食塩	60 5 3 2.5 0.2	豚肉と 大根の 煮物	豚並肉(肩・脂) 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖	30 30 20 1 5 1	

献立表(週間)

常1塩分6g

	6月8日(金)		6月9日(土)		6月10日(日)		6月11日(月)		6月12日(火)		6月13日(水)		6月14日(木)	
夕			減塩みそ	6			食塩	0.1						
			上白糖	1			白こしょう	0.01						
			煮干しだし	10			水ようかん(コシ)	40						
			水ようかん											
栄養価	1827 kcal	蛋白質 66.2 g	1782 kcal	蛋白質 72.9 g	1748 kcal	蛋白質 66.7 g	1865 kcal	蛋白質 70.5 g	1736 kcal	蛋白質 68.5 g	1771 kcal	蛋白質 73.1 g	1735 kcal	蛋白質 71.5 g
	脂質 53.5 g	炭水化 262.0 g	脂質 44.9 g	炭水化 263.8 g	脂質 35.8 g	炭水化 280.4 g	脂質 39.8 g	炭水化 303.6 g	脂質 43.4 g	炭水化 269.0 g	脂質 36.3 g	炭水化 279.8 g	脂質 40.3 g	炭水化 264.9 g
	塩分 5.8 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.7 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.9 g	

献立表(週間)

常1塩分6g

	6月15日(金)			6月16日(土)			6月17日(日)			6月18日(月)			6月19日(火)			6月20日(水)			6月21日(木)		
朝	米飯	精白米	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
	中華炒め	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	冷凍全卵	40	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
		玉葱	20		大根 皮剥	40		里芋	30	き	上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5	テー	人参 皮剥	10	腐	キャベツ	50
		人参 皮剥	10		しそ	0.5		人参 皮剥	15		食塩	0.3		上白糖	0.5		玉葱	20		葱	10
		キャベツ	30		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5		小松菜	10		みりん風調味料	1		菜種油	2		人参 皮剥	10
		さやえんどう	5		上白糖	1		上白糖	1		玉葱	10		煮干しだし	30		食塩	0.3		菜種油	2
		ごま油	3	とろろ	なが芋	60		煮干しだし	30		人参 皮剥	5		さやえんどう	4		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5
		減塩しょうゆ(5	芋	煮干しだし	5											温泉卵	50		上白糖	1
		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	磯和え	もやし ゆで	40					煮干しだし	15
		片栗粉	1		焼きのり	0.2		人参 皮剥	10	根の炒	人参 皮剥	10		人参 皮剥	5	ゴマ和	さやいんげん(20			
								ピーマン	10	煮	油揚げ	3		焼きのり	0.3	え	キャベツ	30	さつま	さつま芋	60
	塩たらこ	たらこ	5	みそ汁	キャベツ	30		菜種油	1		菜種油	2		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
		しそ	0.5		生椎茸	5		食塩	0.2		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	0.5		上白糖	1
					淡色辛みそ	10		白こしょう	0.01		上白糖	1	みそ汁	キャベツ	40		ごま	1		煮干しだし	10
	えのき	えのき茸	20		煮干しだし	150		煮干しだし	15		煮干しだし	15		葱	5					小葱	3
	と胡瓜	きゅうり	40				味付け	味付けのり	1					淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 葉	5			
	の和え物	食塩	0.2	茄子の	焼なす	30	のり			みそ汁	白菜	30		煮干しだし	150		なす(皮なし)	20	おかか	小松菜	40
		みりん風調味料	1	焼き浸し	減塩しょうゆ(2					棒麩	1		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10	和え	減塩しょうゆ(2.5
					かつおだし	3	みそ汁	玉葱	20		淡色辛みそ	10	梅漬け	梅干し(調味漬	5		煮干しだし	150		上白糖	0.5
	みそ汁	もやし	20		小葱	2		大根 葉	10		煮干しだし	150								削り節	0.3
		小葱	5					淡色辛みそ	10				牛乳	牛乳	180	松前漬	松前漬	7.5			
		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150	漬物あ	たくあん漬(干	5							みそ汁	もやし	20
		煮干しだし	150				ジョア	ジョア・ストロ	125	え	きゅうり	30				ジョア	ジョア・プレー	125		玉葱	10
	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	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	パン	バターロール30	30	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84
							メン	豚もも 赤肉	30					メロンパン65g	65						
	鶏肉の塩麴焼き	若鶏もも 皮な	60	揚げ出し豆腐	木綿豆腐	75		菜種油	1	魚の照	そい 60g	60				魚の葱	さけ・60g	60	チキン	若鶏もも 皮な	60
		塩こうじ	3		片栗粉	5		生姜	2	り焼き	食塩	0.1	カレー	合挽肉	40	ソース	生姜	3	ピカタ	食塩	0.3
		菜種油	1		菜種油	8		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5	風味メ	玉葱	40		葱	20		白こしょう	0.01
		ブロッコリー	20		減塩しょうゆ(5		上白糖	1		合成清酒	2	ンチカ	なが芋	5		減塩しょうゆ(2.5		薄力粉 1等	3
		ブリーツレタス	6		食塩	0.1		合成清酒	2.5		みりん風調味料	2	ツ	鶏卵	3		減塩しょうゆ(2.5		鶏卵	5
		レモン	10		みりん風調味料	2.5		しなちく	5		大根 皮剥	40		白こしょう	0.01		レモン(果汁)	2		調合油	1
		マヨネーズ	5		煮干しだし	30		なると	5		レタス	10		カレー粉	0.5		とうがらし 乾	0.5		ケチャップ	5
					生姜	3		鶏卵	25		減塩正油パック	5		薄力粉 1等	5		ごま油	1		ブロッコリー	20
	南瓜煮物	西洋かぼちゃ	70		ししとうがらし	5		小葱	3	煮物	豚並肉(肩・脂	15		カレー粉	0.3		ブロッコリー	40		サニーレタス	8
		減塩しょうゆ(2.5		貝割大根・芽	3		鶏ガラスープ	2		たけのこ 水煮	40		鶏卵	5		マヨネーズ	10			
		上白糖	1					食塩	0.3		人参 皮剥	10		パン粉(乾燥)	6				野菜炒め	チンゲンサイ	50
		かつおだし	15	みそ炒め	若鶏もも 皮な	40		白こしょう	0.01		グリッピー	3		菜種油	8	豆腐あ	木綿豆腐	50		ぶなしめじ	25
					ピーマン	20					減塩しょうゆ(5		キャベツ	20	んかけ	合挽肉	10		黄ピーマン	5
					赤ピーマン	10	鶏のか	若鶏もも 皮な	40		減塩しょうゆ(5		人参 皮剥	5		人参 皮剥	5		菜種油	1
					黄ピーマン	10	ら揚げ	減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1		上白糖	1		貝割大根・芽	3		かき油	3
					菜種油	1		白こしょう	0.01		煮干しだし	15	サラダ	トマト	40		乾燥椎茸	0.3		合成清酒	1
					減塩みそ	6		合成清酒	1					きゅうり	20		グリーンピース	3			
					上白糖	2		薄力粉 1等	4	ソテー	さやえんどう	10		鶏卵	25		減塩しょうゆ(5	お浸し	えのき茸	10
					かつおだし	10		菜種油	8		もやし	40		穀物酢	5		上白糖	1		白菜	40

献立表(週間)

常1塩分6 g

	6月15日(金)	6月16日(土)	6月17日(日)	6月18日(月)	6月19日(火)	6月20日(水)	6月21日(木)
栄養 価	エネルギー 1788 kcal 蛋白質 69.9 g	エネルギー 1813 kcal 蛋白質 68.5 g	エネルギー 1885 kcal 蛋白質 70.0 g	エネルギー 1756 kcal 蛋白質 69.4 g	エネルギー 1773 kcal 蛋白質 66.0 g	エネルギー 1826 kcal 蛋白質 70.8 g	エネルギー 1836 kcal 蛋白質 69.4 g
	脂質 42.9 g 炭水化 277.2 g	脂質 41.7 g 炭水化 285.3 g	脂質 41.9 g 炭水化 294.4 g	脂質 44.8 g 炭水化 260.9 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
	塩分 5.8 g	塩分 5.7 g	塩分 5.9 g	塩分 5.9 g	塩分 5.9 g	塩分 5.6 g	塩分 5.9 g

献立表(週間)

常1塩分6g

	6月22日(金)			6月23日(土)			6月24日(日)			6月25日(月)			6月26日(火)			6月27日(水)			6月28日(木)				
朝	米飯	精白米	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		
	大根煮物	大根 皮剥 油揚げ 人参 皮剥 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 煮干しだし さやえんどう	40 5 8 2.5 1 15 3	炒煮	もやし 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(5 上白糖	50 10 1 5 1	豆腐の	木綿豆腐 さやえんどう 生姜 減塩しょうゆ(1 鶏ガラスープ 片栗粉	100 5 2 1 0.2 1	塩たら	たらこ しそ 和種なばな 湯葉 干し 減塩しょうゆ(2.5	5 0.5 30 1 2.5	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ(2.5	40 50 0.5 2.5	野菜卵とじ	キャベツ 人参 皮剥 冷凍全卵 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 煮干しだし	50 5 50 5 2.5 30	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		
	卵豆腐	冷凍全卵 煮干しだし 食塩 生姜 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 片栗粉 しそ	20 40 0.2 2 2.5 1 0.2 0.5	ひきわり納豆 葱 減塩正油パック ゴマ和え 和種なばな ごま 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 みそ汁 チンゲンサイ じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	40 2 5 40 4 2.5 0.5 20 40 150	フゲン	チンゲンサイ 人参 皮剥 いたやがい ごま油 食塩 白こしょう きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	50 10 20 3 0.2 0.01 30 3 2 0.1	め煮	ピーマン 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	10 10 1 2.5 1	のり佃煮	切干大根 人参 皮剥 生椎茸 梅干し(調味漬 上白糖 減塩あまのり佃煮	5 5 5 3 0.5 8	二色浸し	もやし ピーマン 減塩しょうゆ(5 削り節	40 10 5 0.5	茹で卵 のマヨネーズ パセリ(粉 和え	50 5 0.2	鶏卵 マヨネーズ パセリ(粉 和え	50 5 0.2		
	みそ汁	大根 葉 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	牛乳	牛乳	180	みそ汁	大根 皮剥 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	大豆と昆布の煮物	だいず水煮缶詰 刻み昆布 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	20 1 2.5 0.5	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		
	漬物	パリッコ	5																				
	果物	バナナ	100				ジョア	ジョア・ストロ	125														
	牛乳	牛乳	180							牛乳	牛乳	180											
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	五目うどん	うどん ゆで 尾なしえび 鶏卵 ほうれん草(ゆ さやえんどう(4 葱 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ(10 みりん風調味料 人参 皮剥 スナップえんど	280 20 25 20 4 5 150 10 2.5 20 10	米飯	精白米	84	パン：オレンジロール オレン ジロー ル 豆腐グ ラタン	80	米飯	精白米	84	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(5 上白糖 煮干しだし 片栗粉	50 2 40 10 0.3 1 5 1 30 1	ザンギ	若鶏もも 皮な 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
	魚の竜田揚げ	さば・60g 減塩しょうゆ(5 合成清酒 みりん風調味料 生姜 薄力粉 1等 菜種油 サニーレタス レモン	60 5 2.5 2.5 1 3 5 8 8	煮魚	まごがれい・70 生姜 減塩しょうゆ(10 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 人参 皮剥 スナップえんど	70 3 10 2 1.5 1.5 20 10	ポテトコロケ	男爵コロケ 菜種油 キャベツ	55 8 20	南瓜の煮物	かぼちゃ スナップえんど 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 煮干しだし	60 10 2.5 0.5 15	ポトフ	若鶏もも 皮な じゃが芋 人参 皮剥 マッシュルーム コンソメ	40 60 20 5 0.5	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	焼きかぼちゃ	西洋かぼちゃ 食塩	40 0.2		

献立表(週間)

常1塩分6g

	6月22日(金)		6月23日(土)		6月24日(日)		6月25日(月)		6月26日(火)		6月27日(水)		6月28日(木)		
昼	野菜サ ラダ	カリフラワー 30 きゅうり 15 トマト 30 カットわかめ 0.5 いりごま 0.5 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	んマヨ ネーズ 5 焼き 果物 ぶどう 60				焼きな す 果物 ネーブル 60	なす 40 小葱 2 減塩しょうゆ(2.5	イタリ アンサ ラダ 果物 キウイフルーツ 40	パセリ(粉) 0.5 カリフラワー 40 きゅうり 20 玉葱 10 穀物酢 5 オリーブ油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01 ジュース	さやえんどう 3 里芋 40 減塩みそ 7 上白糖 3	さやえんどう 3 里芋 40 減塩みそ 7 上白糖 3	湯豆腐 木綿豆腐 25 減塩正油パック 5 葱 2 りんご 60	味噌浸 し 果物 ネーブル 60	白こしょう 0.01 プロセスチーズ 5 パセリ(粉) 0.1 カットわかめ 0.5 白菜 40 葱 3 減塩みそ 5 上白糖 0.3 ネーブル 60
夕	米飯 豚の生 姜焼き 煮物 ブロッ コリー のおか か和え 中華風 酢物	精白米 84 豚ロース(脂身) 60 生姜 3 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2.5 菜種油 1 人参 皮剥 5 キャベツ 20 マヨネーズパッ 10 かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 ブロッコリー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5 緑豆春雨 5 きくらげ(乾) 0.5 たけのこ 水煮 15 人参 皮剥 5 鶏卵 20 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 2 ごま油 1	米飯 精白米 84 チキン ハンバ ーグ かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 真昆布 0.3 淡口醤油 2 上白糖 3 穀物酢 5 煮干しだし 1 海藻と ワケのワ ダ	米飯 精白米 84 焼き魚 そい 80g 80 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩しょうゆ(2.5 バター 若鶏もも 皮な 20 醤油炒 玉葱 30 ピーマン 10 減塩しょうゆ(2.5 無塩バター 1 生野菜 きょうな 10 サラダ キャベツ 30 ミニトマト 15 マヨネーズパッ 10 和え物 小松菜 30 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 2.5 ゼリー はちみつレモン 60	米飯 精白米 84 えびフ ライ 茶碗蒸 し もやし のナム ル お浸し	米飯 精白米 84 尾付きえび 40 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 6 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 10 菜種油 6 トマト 15 サラダ菜 5 ソースパック 5 鶏卵 50 煮干しだし 50 かつおだし 50 若鶏ささ身 10 ぎんなん ゆで 3 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.3 みりん風調味料 1 もやし 40 小松菜 10 人参 皮剥 5 生姜 2 いりごま 0.5 ごま油 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 穀物酢 2.5 白菜 50 減塩しょうゆ(2.5	米飯 精白米 84 揚げ魚 まだら・60g 60 チリソ ース 菜種油 6 ケチャップ 5 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ(1 上白糖 2 合成清酒 2.5 ごま油 1 にんにく 1 生姜 1 トウバンジャン 0.5 ラー油 0.5 葱 20 片栗粉 1 サニーレタス 5 大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 小葱 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 とびっこ 5 鶏卵 25 玉葱 20 葱 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 杏仁フ 杏仁フルーツ 60	五目炊 き込み ご飯 若鶏もも 皮な 10 生椎茸 10 人参 皮剥 3 ごぼう 5 油揚げ 2 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 グリーンピース 3 かつおだし 30 魚塩焼 き さば・60g 60 大根 皮剥 50 しそ 0.5 減塩正油パック 5 筑前煮 若鶏もも 皮な 10 里芋 50 人参 皮剥 15 たけのこ 水煮 15 板こんにやく 15 さやいんげん(10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 絹さや とえの き茸の ソテー 青りんごゼリー 60	米飯 精白米 84 照焼魚 ぶり・60g 60 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 ごぼう 40 らごぼ う 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 マカロニ 乾 4 ニサラ ダ きゅうり 20 ローズハム 8 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01 えのき茸 20 無塩バター 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01						

