

献立表(週間)

常1塩分6g

	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	フレン チサラ 5 ダ トマト 20 鶏卵 25 マヨネーズ 8	きょうな ゆで 40 黄ピーマン 5 トマト 20 鶏卵 25 マヨネーズ 8	食塩 0.2 白こしょう 0.01	春雨の 緑豆春雨 5 中華風 木綿豆腐 30 ソテー たら 10 ごま油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 中華味 0.3	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	果物 キウイフルーツ 40	果物 パナナ 100	生薑 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 煮 さつま芋 60 上白糖 5 レモン(果汁) 3	七タゼ リー 天の川ゼリー 50								
	ゴマ和 え 小松菜 ゆで 50 ごま 1 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5	温野菜 サラダ	スナップえんど 20 カリフラワー 30 マヨネーズ 5	フレン フライドポテト 60 チポテ 菜種油 3 ト 食塩 0.2	りんご 60 きになる野菜 (125	チンゲ 玉葱 20 ンサイ チンゲンサイ 20 のソテ 菜種油 1 ー 食塩 0.2 白こしょう 0.01	果物 キウイフルーツ 40	果物 パインアップル 75													
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	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							
	マヨネ ーz焼 ささ身 60 黒こしょう 0.01 マヨネーズ 10 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5	ハンバ ーグ 合挽肉 80 玉葱 40 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 白こしょう 0.01 菜種油 3 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 若鶏もも 皮な 60 京焼 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	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 生姜 3 煮 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 あかうお・60g 60 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩しょうゆ (2.5 ホタテ ベビーホタテ 40 のオイ 玉葱 30 スター 人参 皮剥 10 ソース 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 豚角肉(肩ロ一 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	さつま芋 50 上白糖 3	生野菜 キャベツ 35 サラダ ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01 ケチャップ 2	鶏肉の 若鶏もも 皮な 60 おろし 白こしょう 0.01 あん 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	麻婆豆 木綿豆腐 50 腐 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 片栗粉 1 とうがらし 乾 0.2	きん と さつま芋 50 ん 上白糖 3	海藻サ ーラダ カットわかめ 1 えのき茸 15 煮物 里芋 40 生椎茸 10 ラワー 人参 皮剥 10 甘酢漬 淡口醤油 0.5 け 穀物酢 5 上白糖 3 ゆず(果皮) 1	ほうれ ん草の 白和え しばり豆腐 30 いりごま 1 減塩みそ 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	リヤ ンパン 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	きのこ 生椎茸 10 の和え えのき茸 10 物 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	ポテト じゃが芋 40 サラダ 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	海草サ ーラダ えのき茸 15 葱 10 煮物 里芋 40 生椎茸 10 ラワー 人参 皮剥 10 甘酢漬 淡口醤油 0.5 け 穀物酢 5 上白糖 3 ゆず(果皮) 1	冷奴 木綿豆腐 50 葱 5 減塩しょうゆ (2
	ゼリー はちみつレモン 60	南瓜の サラダ 西洋かぼちゃ 50 きゅうり 15 玉葱 10 マヨネーズ 10	ソテー 玉葱 40 貝割大根・芽 5 菜種油 1 食塩 0.2								大根の 味噌煮 大根 皮剥 60 大根 葉 20										

献立表(週間)

常1塩分6g

	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			白こしょう	0.01			卵とじ	鶏卵	20			減塩みそ	8	
								ぶなしめじ	20			上白糖	2	
								切りみつば	2			煮干しだし	5	
								減塩しょうゆ(5					
								昆布だし	15					
								かつおだし	15					
栄養価	1850 kcal	蛋白質 72.3 g	1865 kcal	蛋白質 69.3 g	1786 kcal	蛋白質 66.3 g	1832 kcal	蛋白質 74.3 g	1770 kcal	蛋白質 66.2 g	1881 kcal	蛋白質 72.7 g	1779 kcal	蛋白質 67.8 g
	脂質 39.5 g	炭水化 295.0 g	脂質 48.8 g	炭水化 276.0 g	脂質 53.5 g	炭水化 255.5 g	脂質 38.1 g	炭水化 290.4 g	脂質 38.8 g	炭水化 281.5 g	脂質 49.7 g	炭水化 276.2 g	脂質 40.8 g	炭水化 277.5 g
	塩分 5.8 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.7 g		塩分 5.8 g		塩分 5.9 g	

献立表(週間)

常1塩分6g

	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	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																		
	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	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・40g 食塩 しそ 切干大根煮	40 0.2 0.5 6 10 0.5	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84															
	炒煮	もやし ピーマン 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	70 5 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	切り干し大根の和え物	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	漬物	なす しば漬	10	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	漬物	パリッコ	5	みそ汁	チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	味付けのり	味付けのり	1						
	白菜の生姜醤油	白菜 生姜 減塩しょうゆ(2.5)	60 3 2.5	漬物	なす しば漬	10	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	みそ汁	なす しば漬	10	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	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 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
	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	牛乳	牛乳	180	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	牛乳	牛乳	180	みそ汁	なす しば漬	10	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	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 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
	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	牛乳	牛乳	180	みそ汁	なす しば漬	10	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	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 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
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	パン	チョコマーブル	70	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	赤飯	もち米	42	米飯	精白米	84																		
	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	せい 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	42 42 0.01 15	魚塩麴焼き	魚塩麴 ほっけ・60g 大根 皮剥 レモン しそ 減塩正油パック	60 60 50 8 0.5 5	大根なます	大根 皮剥 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 食塩 いりごま	50 10 5 3 0.2 0.5	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	煮しめ	大根 皮剥 焼き竹輪 生椎茸 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) 上白糖	40 10 5 8 1	ビーフソテー	ビーフ ソテー 葱 ピーマン 菜種油	5 40 8 5 1	煮しめ	大根 皮剥 焼き竹輪 生椎茸 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) 上白糖	40 10 5 8 1	ビーフソテー	ビーフ ソテー 葱 ピーマン 菜種油	5 40 8 5 1
	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	煮しめ	大根 皮剥 焼き竹輪 生椎茸 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) 上白糖	40 10 5 8 1	ビーフソテー	ビーフ ソテー 葱 ピーマン 菜種油	5 40 8 5 1	煮しめ	大根 皮剥 焼き竹輪 生椎茸 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) 上白糖	40 10 5 8 1	ビーフソテー	ビーフ ソテー 葱 ピーマン 菜種油	5 40 8 5 1												

献立表(週間)

常1塩分6g

	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	なが芋 きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	50 10 5 3 0.2		穀物酢 調合油 白こしょう かつお缶詰(油)	5 3 0.01 15	野菜サ ラダ	穀物酢 ブロッコリー 人参 皮剥(ゆ マヨネーズパッ	3 60 5 10	長芋の オスター 炒め	上白糖 ごま油 いりごま なが芋 大根 葉 無塩バター 合成清酒 かき油 食塩	3 1 0.5 60 10 3 2 2 0.2		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	5 20 5 0.1	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	二色浸 し 果物 りんご	白松菜 減塩しょうゆ(30 30 5	みりん風調味料	1	果物 りんご	60																																				
	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	ソテー 小松菜 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	30 10 1 0.3 0.01	卵豆腐 鶏卵 煮干しだし 食塩 小葱	20 20 0.2 2	果物 パイナップル	75	ほうれ ん草の 味噌和 え 果物	ほうれん草 減塩みそ 上白糖 かつお・昆布だ ネーブル	40 2.5 0.5 2 60	果物 露地メロン	60	果物 りんご	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	84 60 3 2.5 40 0.5 5	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	米飯 精白米	84	米飯 精白米	84	米飯 精白米	84	米飯 精白米	84	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 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	60 40 10 0.2 10 2.5 5 15 10	魚フラ イ	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 0.01 5 3 8 8 8 6 5	揚げ鶏 ネギソ ース 鶏卵 薄力粉 1等 菜種油 いりごま 葱 減塩しょうゆ(60 2.5 2.5 3 5 8 1 10 5 1 3 1 20 40 15 40 15	えびの フリッ ター 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	60 0.2 8 2 10 10 30 5 10 8	鶏肉の 和風炒 め 生揚げ ブロッコリー 菜種油 みりん風調味料 減塩しょうゆ(60 30 20 3 3 3 7.5 0.3 0.01	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(60 0.3 0.01 3 3 5 8 40 10 7.5 0.3 0.01	筍の酢 味噌か け たけのこ ゆで カットわかめ 減塩みそ 上白糖 穀物酢	40 0.5 5 3 5	なす 削り節 減塩正油パック	60 0.2 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	温野菜 サラダゴ マドレッシ ン	30 8 30 15	チンゲ ン菜ゴ マ和え	チンゲンサイ 減塩しょうゆ(50 2.5 0.5 1	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	ピーナ ツ和え	キャベツ ピーマン ピーナッツパタ 減塩しょうゆ(50 5 5 5 0.5	煮物 じゃが芋 ゆで 玉葱 減塩しょうゆ(60 20 2.5	西洋かぼちゃ(50	減塩しょうゆ(2.5
	めかぶ の和え 物	めかぶわかめ 減塩しょうゆ(30 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 0.5 15 0.5	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	ピーナ ツ和え	キャベツ ピーマン ピーナッツパタ 減塩しょうゆ(50 5 5 5 0.5	煮物 じゃが芋 ゆで 玉葱 減塩しょうゆ(60 20 2.5	煮物 西洋かぼちゃ(50	減塩しょうゆ(2.5																																														
	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	温野菜 サラダゴ マドレッシ ン	30 8 30 15	チンゲ ン菜ゴ マ和え	チンゲンサイ 減塩しょうゆ(50 2.5 0.5 1	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	ピーナ ツ和え	キャベツ ピーマン ピーナッツパタ 減塩しょうゆ(50 5 5 5 0.5	煮物 じゃが芋 ゆで 玉葱 減塩しょうゆ(60 20 2.5	煮物 西洋かぼちゃ(50	減塩しょうゆ(2.5																																													
	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	温野菜 サラダゴ マドレッシ ン	30 8 30 15	チンゲ ン菜ゴ マ和え	チンゲンサイ 減塩しょうゆ(50 2.5 0.5 1	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	ピーナ ツ和え	キャベツ ピーマン ピーナッツパタ 減塩しょうゆ(50 5 5 5 0.5	煮物 じゃが芋 ゆで 玉葱 減塩しょうゆ(60 20 2.5	煮物 西洋かぼちゃ(50	減塩しょうゆ(2.5																																													
	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	温野菜 サラダゴ マドレッシ ン	30 8 30 15	チンゲ ン菜ゴ マ和え	チンゲンサイ 減塩しょうゆ(50 2.5 0.5 1	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	ピーナ ツ和え	キャベツ ピーマン ピーナッツパタ 減塩しょうゆ(50 5 5 5 0.5	煮物 じゃが芋 ゆで 玉葱 減塩しょうゆ(60 20 2.5	煮物 西洋かぼちゃ(50	減塩しょうゆ(2.5																																													

献立表(週間)

常1塩分6g

	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 1774 kcal	蛋白質 66.0 g	エネルギー 1843 kcal	蛋白質 69.9 g	エネルギー 1772 kcal	蛋白質 66.3 g	エネルギー 1774 kcal	蛋白質 65.8 g	エネルギー 1793 kcal	蛋白質 70.2 g	エネルギー 1716 kcal	蛋白質 66.3 g	エネルギー 1893 kcal	蛋白質 73.3 g
	脂質 48.5 g	炭水化 259.3 g	脂質 49.2 g	炭水化 274.8 g	脂質 52.0 g	炭水化 252.6 g	脂質 39.0 g	炭水化 283.8 g	脂質 40.9 g	炭水化 279.7 g	脂質 35.4 g	炭水化 275.4 g	脂質 49.1 g	炭水化 278.6 g
	塩分 5.5 g		塩分 5.8 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

	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)			
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	
	オイス	豚ひき肉	30	生揚げ	生揚げ	40	スクラ	冷凍全卵	50	白菜の	白菜	70	卵豆腐	冷凍全卵	20	ツナと	冷凍全卵	25	しめじ	冷凍全卵	50	
	ター	キャベツ	50	ともや	もやし	30	ンブル	牛乳	10	スープ	木綿豆腐	25	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	
	ース炒	人参 皮剥	10	しのソ	人参 皮剥	10	エッグ	無塩バター	1	煮	さやえんどう	5	け	減塩しょうゆ(2.5	炒め物	玉葱	20	の卵と	にら	15	
	め	ピーマン	10	テー	ピーマン	10		食塩	0.2		コンソメ	0.5		生姜	2		赤ピーマン	5	じ	葱	10	
		ごま油	1		菜種油	2		白こしょう	0.01		食塩	0.2		減塩しょうゆ(2.5		グリーンピース	3		減塩しょうゆ(5	
		かき油	3		中華味	0.3		パセリ	0.5		片栗粉	1		上白糖	1		菜種油	2		上白糖	1	
		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5								片栗粉	1		中華味	0.5		みりん風調味料	2.5	
					上白糖	1	きんぴ	ごぼう	40	焼き魚	ほっけ・20g	20		貝割大根・芽	5		食塩	0.3		煮干しだし	30	
	ブロッ	ブロッコリー	40		らごぼ			人参 皮剥	10		食塩	0.1					白こしょう	0.01				
	コリー	玉葱	10	煮物	焼き竹輪	10	う	グリーンピース(5		しそ	0.5	ひじき	ひじき	4	人参と	もやし	50	チンゲ	はんぺん	10	
	のサラ	マヨネーズパッ	10		かぶ 皮剥	40		菜種油	1				の炒め	人参 皮剥	10	人参と	きょうな	10	炒め煮	チンゲンサイ	40	
	ダ				減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5	漬物	パリッコ	10	煮	さつま揚げ	5	水菜の	ナムル	10		人参 皮剥	10	
					上白糖	1		上白糖	1					グリーンピース	3		人参 皮剥	10		菜種油	1	
	漬物	たくあん漬(干	10					いりごま	0.5	みそ汁	もやし	20		菜種油	1		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5	
				ゆかり	白菜(ゆで)	30					玉葱	10		減塩しょうゆ(2.5		穀物酢	5		上白糖	1	
	みそ汁	木綿豆腐	50	和え	ゆかり	0.3	もずく	もずく	50		淡色辛みそ	10		上白糖	1		上白糖	2		ごま	1	
		小松菜	10				の酢物	穀物酢	5		煮干しだし	150					ごま油	1				
		淡色辛みそ	10	みそ汁	カットわかめ	0.5		上白糖	3				たいみ	たいみそ	8					味付け	味付けのり	1
		煮干しだし	150		えのき茸	20		減塩しょうゆ(2.5	ジョア	ジョア・プレー	125	そ			のり佃	減塩あまのり佃	8	のり			
	ジョア	ジョア・ストロ	125		小葱	2							みそ汁	大根 葉	20	煮						
					淡色辛みそ	10	みそ汁	葉大根・葉、生	20					棒麩	1	みそ汁	白菜	20	みそ汁	小松菜	30	
					煮干しだし	150		人参 皮剥	5					淡色辛みそ	10		木綿豆腐	30		えのき茸	10	
								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								煮干しだし	150		煮干しだし	150	
													牛乳	牛乳	180					牛乳	180	
								牛乳	180					牛乳	180					牛乳	180	
昼	米飯	精白米	84	冷やし	冷凍ラーメン	150	ハンバ	バンズパン50g	50	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	鶏卵	20	ーガー	合挽肉	40													
	魚パン	まだら・60g	60		菜種油	2		玉葱	40	魚のト	さば・60g	60	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	60	豚生姜	豚かたロース	60	魚三五	ほっけ(三五八	100	
	粉焼き	食塩	0.5		ローズハム	8		人参 皮剥	8	マトソ	ケチャップ	5	リーム	白こしょう	0.01	焼き	減塩しょうゆ(5	八焼き	大根 皮剥	40	
		白こしょう	0.01		きゅうり	20		鶏卵	5	ース煮	コンソメ	0.2	煮	人参 皮剥	15		上白糖	1	しそ		1	
		パン粉(乾燥)	5		もやし	30		パン粉(乾燥)	5		上白糖	1		玉葱	30		合成清酒	2.5	減塩正油パック		5	
		有塩バター	5					白こしょう	0.01		玉葱	20		マッシュルーム	20		生姜	3				
		キャベツ	20	たれ	冷やし中華のつ	10		白こしょう	0.01		トマト	30		無塩バター	5		菜種油	2	野菜ソ	キャベツ	50	
		人参 皮剥	5					ケチャップ	8		ケチャップ	5		薄力粉 1等	5		ブロッコリー	40	テー	ピーマン	5	
		マヨネーズ	5	揚げ芋	じゃが芋	60		キャベツ	20		白こしょう	0.01		牛乳	40		鶏卵	25		人参 皮剥	5	
		ソースパック	5		ホットケーキ粉	20		サラダ菜	3		コンソメ	0.5		クリーム(植物	8					菜種油	1	
					食塩	0.1					ブロッコリー	40		コンソメ	0.5	炊合せ	大根 皮剥	30		食塩	0.3	
	さつま	さつま芋(ゆで	50		菜種油	10	ポテト	フライドポテト	40	サトアン	さつま芋	30		食塩	0.2		たけのこ 水煮	20		白こしょう	0.01	
	芋の甘	上白糖	5		パセリ	1	フライ	菜種油	2	ラダ	きゅうり	20		白こしょう	0.01		生椎茸	5				
	煮							食塩	0.3		人参 皮剥	10		パセリ(粉	0.2		人参 皮剥	10	和え物	きゅうり	20	
				冷やし	トマト	80		白こしょう	0.01		スイートコーン	10	大根サ	大根 皮剥	40		減塩しょうゆ(5		春雨	3	
				トマト	しそ	0.5					マヨネーズ	8	ラダ	人参 皮剥	5		上白糖	1		かにかま	5	
					玉葱	5	野菜サ	レタス	30		白こしょう	0.01		マヨネーズ	8		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(2.5	
					パセリ(粉	0.3	ラダ	きゅうり	15					白こしょう	0.01		煮干しだし	15		上白糖	0.5	
					穀物酢	5		ミニトマト	15											ごま油	0.5	

献立表(週間)

常1塩分6g

	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		調合油	3		鶏卵	25	なめ茸	キャベツ	40		調合油	3	キャベツ	キャベツ	40						
				果物	上白糖	1		穀物酢	5	あえ	するめいか	10		食塩	0.2	ツサラ	きゅうり	5	酒蒸し	あさり	18			
					すいか	60		調合油	3		えのき茸(味付)	10		白こしょう	0.01	ダ	人参 皮剥	3		合成清酒	5			
								食塩	0.2	卵とじ	鶏卵	20	チンゲ	チンゲンサイ	50	お浸し	マヨネーズ	8		食塩	0.1			
								白こしょう	0.01		人参 皮剥	10	ン菜の	減塩しょうゆ(2.5		ケチャップ	2		小葱	3			
					野菜ジューズ			生椎茸	10		生椎茸	10	お浸し	煮干しだし	2.5		スイートコーン	5	果物	パインアップル	75			
								小葱	5		小葱	5		たけのこ 水煮	40	お浸し	ほうれん草	40						
					果物	キウイフルーツ	50		菜種油	1	筍の煮物			さやえんどう	10		減塩正油パック	5						
								食塩	0.2		食塩	0.2		減塩しょうゆ(2.5	果物	ぶどう	60						
								白こしょう	0.01		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	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	米飯	精白米	84
	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	60	照焼魚	すずき・80g	80	酢豚	豚角肉(肩ロース)	60	焼魚	さけ・60g	60	うなぎ	うなぎ・50g	50	肉団子	鶏ひき肉	60			
		焼き豆腐	30		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	の甘酢	玉葱	30			
		白菜	40		無塩バター	2		上白糖	1		生姜	1		しそ	1		上白糖	5	あんか	鶏卵	3			
		葱	15		減塩しょうゆ(2.5		みりん風調味料	2.5		片栗粉	3		減塩正油パック	5		みりん風調味料	5	け	食塩	0.1			
		しらたき	3		みりん風調味料	2.5		合成清酒	1		菜種油	4		木綿豆腐	30		合成清酒	2.5		白こしょう	0.01			
		人参 皮剥	8		いりごま	2		大根 皮剥	40		たけのこ 水煮	30	麻婆豆腐	木綿豆腐	30		しそ	1		菜種油	8			
		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		薄力粉 1等	3			
		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					玉葱	50			
		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	20			
		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	青菜ソテー	チンゲンサイ	60		上白糖	5		菜種油	2		生姜	3		かにかま	5		菜種油	1			
		合成清酒	2.5		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			
	里芋田楽	里芋	60		食塩	0.2	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			
		さやえんどう	6		白こしょう	0.01	のナムル	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					人参 皮剥	5	ジャー	じゃが芋	40		鶏ガラスープ	0.25					小葱	5			
		上白糖	1	長芋の酢の物	なが芋	40		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		磯辺和え	白菜	60		
		みりん風調味料	2.5		きゅうり	10		食塩	0.2	テト	玉葱	20		ごま油	1		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5			
					上白糖	3		いりごま	0.3		無塩バター	2		片栗粉	1		穀物酢	5		焼きのり	0.2			
					穀物酢	5	豆腐生	木綿豆腐	50		食塩	0.2		とうがらし 乾	0.2		上白糖	3						
	胡瓜の辛し和え	きゅうり	40		減塩しょうゆ(2.5	姜あんかけ	乾椎茸	0.5		白こしょう	0.01	あちゃら漬	大根 皮剥	50		食塩	0.2	わかめ	カットわかめ	1			
		鶏卵	15					生姜	5		パセリ	0.5		食塩	0.2	お浸し	白菜	40	の煮物	油揚げ	10			
		菜種油	1	茶碗蒸し	くり 甘露煮	6		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			
		減塩しょうゆ(2.5		なると	10		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			
		粉辛子	0.2		乾椎茸	0.3		片栗粉	1	のお浸し	みりん風調味料	1	ソテー	キャベツ	30	羊羹	さらしあん	7		菜種油	1			
	もやしのおかあえ	もやし	30		食塩	0.2		湯葉と		のお浸し	みりん風調味料	1		葱	10		削り節	0.2		減塩しょうゆ(2.5			
		さやえんどう	4		かつお・昆布だ	100		減塩しょうゆ(5		削り節	0.2		食塩	0.2		水	40		上白糖	0.5			
		削り節	0.5		鶏卵	50		片栗粉	1		削り節	0.2		調合油	1		食塩	0.05		食塩				
		減塩しょうゆ(2.5		合成清酒	1		片栗粉	1		削り節	0.2		調合油	1		水	40	なすの味噌煮	さやいんげん(20			
					みりん風調味料	1		酢の物			カットわかめ	0.5					寒天	0.4		なす	50			
											玉葱	20								減塩みそ	6			

献立表(週間)

常1塩分6g

	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	1793 kcal	蛋白質 66.1 g	1778 kcal	蛋白質 65.8 g	1756 kcal	蛋白質 66.8 g	1896 kcal	蛋白質 71.1 g	1705 kcal	蛋白質 67.2 g	1846 kcal	蛋白質 66.3 g	1782 kcal	蛋白質 72.9 g
脂質	38.7 g	炭水化 286.2 g	脂質 50.3 g	炭水化 258.9 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 267.1 g	脂質 48.0 g	炭水化 277.6 g	脂質 44.9 g	炭水化 263.8 g
塩分	5.5 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.9 g	

献立表(週間)

常1塩分6g

	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	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
	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	20 20 10 30 5 3	焼き魚	ほっけ開き 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ() とろろ芋	40 40 0.5 2.5 60
	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	和え物	きょうな 菜種油 食塩 白こしょう	10 1 0.3 0.01	きゅうり ライトツナ缶() カットわかめ めんつゆ(スト マヨネーズ	20 10 0.5 1 5	もやし の炒煮	もやし 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	50 10 5 1 2.5 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	切り干し大根 の炒め 煮	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	白菜の 香味和え	白菜(ゆで) しそ ゆかり	50 0.5 0.5	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
	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	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	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
	ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・プレー	125	ジョア	ジョア・プレー	125	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	220 25 10 25 5	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	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84
	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	60 1 1 50 20 20	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	30 60 30 20 20 0.5	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	60 0.01 4 30 5 2 0.2	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	75 10 20 10 30 10 10	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 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	75 5 8 5 0.1 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	ピーマンソテー	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン オリーブ油 食塩 白こしょう	20 20 20 1 0.3 0.01	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 みりん風調味料	30 30 20 1 5 1 2.5	みそ炒め	つきこんにやく さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 かつおだし	40 5 3 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
	ごま和え	生椎茸 エリンギ さやいんげん() いりごま	20 20 20 0.5	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 乾椎茸	40 20 5 0.3	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	みそ炒め	つきこんにやく さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 かつおだし	40 5 3 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)

常1塩分6g

	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)		
昼	減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5		上白糖 1 煮干しだし 15		マヨネーズパッ 10		菜種油 3 減塩みそ 4 上白糖 2		煮干しだし 15 さやえんどう 4		白菜の お浸し 白菜 60		玉葱の マリネ 玉葱 45		
切干大 根煮	切干し大根 5 人参 皮剥 8 さやえんどう 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 15	お浸し	白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.3	ヨーグ ルト	低脂肪ヨーグル 100	煮物	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	小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 ごま 0.5		白菜の お浸し 白菜 60		玉葱の マリネ 玉葱 45		
いもよ うかん	さつま芋 50 上白糖 10 寒天 1	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	果物	キウイフルーツ 40	果物	パイナップル 75		味噌炒 め 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	果物	バレンシアオレ 60		ソテー さやえんどう 20 えのき茸 20 菜種油 1 食塩 0.2		
果物	ネーブル 75	果物	バナナ 100					果物	すいか 60			果物	キウイフルーツ 40		
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	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	
チキン ソテー	若鶏もも 皮な 60 白こしょう 0.01 菜種油 2 キャベツ 30 トマト 15 マヨネーズパッ 10	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	豚すき	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	鶏肉の 香味だ れ	若鶏もも 皮な 80 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 ごま油 3 上白糖 1 減塩しょうゆ(5 穀物酢 2.5 みりん風調味料 2.5 葱 5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5	塩焼き	そい 70g 70 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	みそお でん	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	チャー ン	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	肉じゃ が	豚ももスライス 60 じゃが芋 80 玉葱 40 人参 皮剥 20 しらたき 30 さやえんどう 5 菜種油 2 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 煮干しだし 30
とびっ こ和え	大根 皮剥 40 人参 皮剥 3 小松菜 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 とびっこ 5		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	里芋田 楽	里芋 60 さやえんどう 6 減塩みそ 5 上白糖 1 みりん風調味料 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		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 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01	
酢味噌 和え	するめいか 15 きゅうり 30 減塩みそ 3 穀物酢 1 上白糖 1		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	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	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	煮物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 15 さやえんどう 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	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 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01	
ゼリー	ももゼリー 40	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		湯豆腐	切りみつば 5 木綿豆腐 25 減塩しょうゆ(2.5	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	煮物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 15 さやえんどう 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	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 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01	
		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 いりごま 1 マヨネーズ 8 食塩 0.1	煮物	凍り豆腐 1 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 15						酢正油	わかめ 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	
				ゼリー	ももゼリー 40						デザート	お米のムース 50			

献立表(週間)

常1塩分6 g

	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			水ようかん	白こしょう 0.01 水ようかん(コシ 40)										
栄養価	エネルギー 1743 kcal	蛋白質 66.4 g	エネルギー 1855 kcal	蛋白質 70.3 g	エネルギー 1722 kcal	蛋白質 68.7 g	エネルギー 1771 kcal	蛋白質 73.1 g	エネルギー 1734 kcal	蛋白質 73.6 g	エネルギー 1786 kcal	蛋白質 69.8 g	エネルギー 1813 kcal	蛋白質 68.5 g
	脂質 37.1 g	炭水化 283.9 g	脂質 39.7 g	炭水化 301.2 g	脂質 43.3 g	炭水化 265.0 g	脂質 36.3 g	炭水化 279.8 g	脂質 40.7 g	炭水化 261.3 g	脂質 42.9 g	炭水化 276.9 g	脂質 41.7 g	炭水化 285.3 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		塩分 5.8 g		塩分 5.7 g	

献立表(週間)

常1塩分6 g

	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)
栄養 価	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	エネルギー 1773 kcal 蛋白質 66.0 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	エネルギー kcal 蛋白質 g
	脂質 43.4 g 炭水化 279.3 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 g 炭水化 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	塩分 g