

献立表(週間)

常1塩分6g

	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	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	
	焼き生揚げ	生揚げ	70	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	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	50	鶏ささ身	ささ身	40	オイスター炒め	豚ひき肉	30	
	揚げ	白こしょう	0.01		人参 皮剥	10		ピーマン	10		食塩	0.2		ほうれん草	10	みの味	合成清酒	0.5	ターソ	キャベツ	50	
		菜種油	1		さやえんどう	6		黄ピーマン	10		しそ	0.5		人参 皮剥	10	噌焼き	淡色辛みそ	1	ース炒め	人参 皮剥	10	
		ブロッコリー	30		減塩しょうゆ (2.5		人参 皮剥	10		切干大根煮	6		玉葱	40		みりん風調味料	0.5	め	ピーマン	10	
		マヨネーズ	10		上白糖	0.5		減塩しょうゆ (5		切干大根	6		減塩しょうゆ (2.5		濃口醤油	0.5		ごま油	1	
					煮干しだし	30		合成清酒	1		根煮	1		上白糖	1		ブロッコリー	40		かき油	3	
	ほうれん草の炒煮	ほうれん草	50	温泉卵	温泉卵	50		みりん風調味料	1		乾椎茸	0.5		みりん風調味料	1		マヨネーズ	10		白こしょう	0.01	
		人参 皮剥	10		温泉卵のたれ	4	おから	おから (新製法)	20		さやいんげん (10		煮干しだし	30	大豆の五目煮	だいず水煮缶詰	10	ブロッコリー	ブロッコリー	40	
		焼き竹輪	10		切り干し大根	6	の炒り煮	ひじき	0.2		減塩しょうゆ (2.5		上白糖	1		人参 皮剥	10	コリー	玉葱	10	
		菜種油	1		人参 皮剥	5		乾椎茸	0.3		上白糖	15		塩たらこ	10		れんこん ゆで	20	のサラダ	マヨネーズパッ	10	
		減塩しょうゆ (2.5		しそ	0.3		葱	5		煮干しだし	15		しそ	0.5		板こんにやく	10	ダ			
		上白糖	1		減塩しょうゆ (2.5		人参 皮剥	5	みそ汁	白菜	30		ごま和え	50		真昆布	1				
	みそ汁	白菜	30	物	減塩しょうゆ (2.5		葱	5		ぶなしめじ	10		いりごま	1		減塩しょうゆ (2.5	漬物	たくあん漬 (干)	5	
		棒麩	2		もやし	30		調合油	2		淡色辛みそ	10		減塩しょうゆ (2.5		上白糖	1				
		淡色辛みそ	10	みそ汁	小葱	2		濃口醤油	3		上白糖	1		上白糖	0.5		片栗粉	1	みそ汁	木綿豆腐	30	
		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		上白糖	1		みりん風調味料	1		煮干しだし	150					小松菜	10	
					煮干しだし	150		みりん風調味料	1		煮干しだし	10	漬物	チンゲンサイ	20	味付け	味付けのり	1		淡色辛みそ	10	
	漬物	なす しば漬	10		煮干しだし	150		煮干しだし	10		漬物	パリッコ	5	みそ汁	なす	20	のり			煮干しだし	150	
							みそ汁	大根 葉	20	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10							
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180		大根 皮剥	10		牛乳	180		煮干しだし	150	みそ汁	キャベツ	20	ジョア	ジョア・ストロ	125	
								淡色辛みそ	10				牛乳	牛乳	180		人参 皮剥	10				
								煮干しだし	150								淡色辛みそ	10				
								のり佃煮	8								煮干しだし	150				
							ジョア	減塩あまのり佃煮	8							牛乳	牛乳	180				
							ジョア	ジョア・プレー	125													
昼	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	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	
	蒸し魚のあんかけ	まだら・60g	60	マカロニニグラタン	マカロニ 乾	10	焼き魚	そい 60g	60	さんま	さんま・50g	50	チキンカレー	若鶏もも 皮なし	60	魚塩麩焼き	あかうお・60g	60	うめん	若鶏もも 皮なし	40	
		生姜	3		若鶏もも 皮なし	20	ときのこソテー	白こしょう	0.01	の蒲焼き	薄力粉 1等	3		玉葱	50		塩こうじ	3		食塩	0.5	
		きくらげ (乾)	0.5		玉葱	20		生椎茸	10	き	菜種油	2		人参 皮剥	20		合成清酒	3		鶏ガラスープ	0.15	
		ぶなしめじ	20		マッシュルーム	10		えのき茸	10		減塩しょうゆ (5		無塩バター	3		しそ	0.5		かつお・昆布だ	150	
		貝割大根・芽	10		無塩バター	3		ぶなしめじ	20		上白糖	5		薄力粉 1等	3		トマト	20		淡口醤油	0.5	
		減塩しょうゆ (5		薄力粉 1等	8		人参 皮剥	10		みりん風調味料	5		牛乳	10					小葱	5	
		上白糖	1		牛乳 1000ml	80		さやえんどう	5		合成清酒	2.5		カレー粉	0.5	大根なます	大根 皮剥	50	魚パン	まだら・30g	30	
		片栗粉	1		食塩	0.3		菜種油	1		いりごま	1		カレーフレーク	8		人参 皮剥	10	粉焼き	白こしょう	0.01	
		煮干しだし	30		パン粉 (乾燥)	0.5		減塩しょうゆ (5		キャベツ ゆで	50		ケチャップ	1		穀物酢	5		パン粉 (乾燥)	3	
					パルメザンチー	0.5		上白糖	1		しそ	1		ウスターソース	2.5		上白糖	3		菜種油	1	
	炊合せ	大根 皮剥	40		パセリ (粉)	0.2		みりん風調味料	2.5	炊合せ	大根 皮剥	60		ワイン (白)	2		食塩	0.2		キャベツ	20	
		鶏卵	25		千切り野菜サラダ	30		合成清酒	2.5		焼き竹輪	20	サラダ	キャベツ	30		いりごま	0.5		人参 皮剥	5	
		人参 皮剥	15		大根 皮剥	30		イカ	するめいか	30		人参 皮剥	30		ミニトマト	15	ビーフソテー	ビーフソテー	5	さつま芋	さつま芋	50
		減塩しょうゆ (5		きゅうり	20		酢みそ	葱 (ゆで)	40		真昆布	2		ブロッコリー	20		玉葱	40	さつま芋	50	
		上白糖	1		きょうな	10		和え	減塩みそ	5		鶏卵	25		鶏卵	25		ピーマン	8	芋の金平	人參 皮剥	15
		煮干しだし	15		ミニトマト	15		和え	減塩みそ	5		鶏卵	25		穀物酢	5		ピーマン	8	芋の金平	人參 皮剥	15
					減塩しょうゆ (2.5		上白糖	3		さやえんどう	4						菜種油	1	菜種油	菜種油	2

献立表(週間)

常1塩分6g

	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	食塩	0.2			ミニトマト	15					煮物	西洋かぼちゃ(かあえ	削り節														
	白こしょう	0.01			サラダ菜	5						減塩しょうゆ(減塩しょうゆ(
					とろろ	1						上白糖																
					和え	40						煮干しだし																
					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	1日あたり	1843 kcal	蛋白質	69.9 g	1日あたり	1772 kcal	蛋白質	66.3 g	1日あたり	1775 kcal	蛋白質	67.5 g	1日あたり	1895 kcal	蛋白質	69.7 g	1日あたり	1758 kcal	蛋白質	69.1 g	1日あたり	1880 kcal	蛋白質	73.6 g	1日あたり	1752 kcal	蛋白質	70.5 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	39.9 g	炭水化	279.6 g	脂質	45.5 g	炭水化	294.2 g	脂質	37.5 g	炭水化	278.4 g	脂質	49.0 g	炭水化	274.7 g	脂質	35.4 g	炭水化	278.4 g
	塩分	5.8 g			塩分	5.9 g			塩分	5.7 g			塩分	5.9 g			塩分	5.6 g			塩分	5.9 g			塩分	5.9 g		

献立表(週間)

常1塩分6g

	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	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() 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() 生姜 減塩しょうゆ() 上白糖 片栗粉	20 20 2.5 2 2.5 1 1	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
	煮物	焼き竹輪 かぶ 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖	10 40 2.5 1	きんぴ らごぼ う	ごぼう 人参 皮剥 グリンピース() 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 いりごま	40 10 5 1 2.5 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 グリンピース 菜種油 減塩しょうゆ() 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() 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	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()	50 2.5	もずく の酢物	もずく 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ()	50 5 3 2.5	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	たいみ そ	たいみそ 減塩しょうゆ() 上白糖	8 2.5 1	のり佃 煮	減塩あまのり佃 煮	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	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	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	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
	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	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	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 鶏卵 ほうれん草 葱 かつお・昆布だ めんみ 1.8L	220 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() 合成清酒 みりん風調味料 上白糖 片栗粉 大根 皮剥 しそ	80 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・60g 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	60 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 5 40 8 0.5 0.2 0.01 0.2	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	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 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() 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() 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	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)

常1塩分6g

	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	ソテー キャベツ 30 葱 10 食塩 0.2 調合油 1			白こしょう 0.01		減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5			
					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					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	1894 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 53.1 g 炭水化 280.2 g 塩分 5.9 g	1758 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 48.7 g 炭水化 255.5 g 塩分 5.9 g	1894 kcal 蛋白質 70.8 g 脂質 49.0 g 炭水化 284.8 g 塩分 5.9 g	1757 kcal 蛋白質 68.2 g 脂質 37.5 g 炭水化 280.3 g 塩分 5.8 g	1827 kcal 蛋白質 66.2 g 脂質 53.5 g 炭水化 262.0 g 塩分 5.8 g	1782 kcal 蛋白質 72.9 g 脂質 44.9 g 炭水化 263.8 g 塩分 5.9 g	1803 kcal 蛋白質 69.9 g 脂質 41.0 g 炭水化 284.0 g 塩分 5.9 g							

献立表(週間)

常1塩分6g

	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	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	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 キャベツ きょうな 菜種油	20 40 1 2.5 60 10 1	野菜卵 とじ さやいんげん() かつおだし 食塩 冷凍全卵 和え物 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	80 10 10 20 0.8 50 20 10 0.5 1 5	鶏肉照 焼き 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	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 減塩しょうゆ() 白こしょう 片栗粉	20 20 10 30 5 3 5 0.01 1	焼き魚	ほっけ開き 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ() とろろ なが芋 煮干しだし 減塩しょうゆ() ソテー 焼きのり	30 40 0.5 2.5 60 5 2.5 0.2	豆腐煮	焼き豆腐 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	50 30 15 2.5 1 30					
	納豆	納豆 葱 減塩正油パック	40 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	4 5 1 5 0.5	もやし の炒煮 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	50 10 10 5 2.5 0.5	塩たらこ	たらこ しそ	5 0.5	みそ汁	チンゲンサイ 凍り豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	30 3 10 150	味付けのり	味付けのり みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	1 20 10 150					
	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	の炒め煮 上白糖 煮干しだし	1 1 15	白菜のしそ ゆかり	50 0.5 0.5	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	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180		
	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	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・プレー	125															
昼	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	松茸ご飯	精白米	84	塩ラーメン	中華めん ゆで	200			
	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 人参 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 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 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	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 プリーツレタス レモン マヨネーズパッ	60 3 1 20 6 10 10	いも煮	里芋 牛もも 脂身な つきこんにやく ごぼう まいたけ 葱 減塩しょうゆ() 合成清酒 みりん風調味料 上白糖 煮干しだし	80 80 20 5 10 10 30	鶏のから揚げ	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ() 白こしょう 合成清酒 薄力粉 1等 菜種油	30 2.5 0.01 1 0.3 4 8					
	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 玉葱 人参 皮剥 乾椎茸	40 20 5 0.3	豚肉と大根の煮物	豚ばら 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 20 20 1 5 1 2.5	こんにやくの炒め煮	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	炒め煮	大根 皮剥 人参 皮剥 焼き竹輪	40 5 10							

献立表(週間)

常1塩分6g

	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	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 低脂肪ヨーグル 100	マヨネーズパッ 10	煮物 キウイフルーツ 40	菜種油 3 減塩みそ 4 白白糖 2 凍り豆腐 8 減塩しょうゆ(2.5 白白糖 1 かつお・昆布だ 10 小葱 5 パインアップル 75	ゴマ和え 小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ(2.5 白白糖 0.5 ごま 0.5	煮干しだし 15 さやえんどう 4	白菜のお浸し 白菜 60 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1	白菜の 白菜 60 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1	山形だし 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 1	ごま油 1 減塩しょうゆ(2.5 白白糖 1	なます 大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 穀物酢 5 白白糖 3 食塩 0.2	サラダ菜 3 マヨネーズ 5								
	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 バナナ 100			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	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						焼き芋 さつま芋 60									
	果物	バナナ 100				果物 りんご 60					ソテー さやえんどう 20 さやいんげん(20 菜種油 1 食塩 0.2		果物 なし 60	果物 パインアップル 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						
	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 白白糖 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 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 白白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	鶏肉の 若鶏もも 皮なし 80 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 ごま油 3 白白糖 3 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 さば・60g 60 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 白白糖 1 みりん風調味料 2.5	もずく もずく 50 生姜 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 白白糖 3	チャーハン さけ・60g 60 チャーハン 8 焼き 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	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 豆腐あ んかけ 100 人参 皮剥 15 葱 15 鶏卵 30 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	海藻サラダ きゅうり 10 レタス 5 ミニトマト 15 マヨネーズパッ 10	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 白白糖 1 かつおだし 15	煮物 乾燥椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ(2.5 白白糖 0.5	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 白白糖 2 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	きのみ 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 白白糖 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 マヨネーズパッ 10	鳴門煮 カットわかめ 0.5

献立表(週間)

常1塩分6g

	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 水ようかん (コシ) 40	ゼリー 40			デザート	お米のムース 50	大根 皮剥 40 葱 5 減塩しょうゆ (2.5 煮干しだし 15
栄養価	1855 kcal 蛋白質 70.3 g 脂質 39.7 g 炭水化 301.2 g 塩分 5.7 g	1722 kcal 蛋白質 68.7 g 脂質 43.3 g 炭水化 265.0 g 塩分 5.9 g	1771 kcal 蛋白質 73.1 g 脂質 36.3 g 炭水化 279.8 g 塩分 5.8 g	1864 kcal 蛋白質 71.7 g 脂質 53.7 g 炭水化 265.0 g 塩分 5.9 g	1821 kcal 蛋白質 69.8 g 脂質 46.7 g 炭水化 277.1 g 塩分 5.9 g	1792 kcal 蛋白質 68.2 g 脂質 44.1 g 炭水化 274.2 g 塩分 5.9 g	1826 kcal 蛋白質 70.8 g 脂質 43.4 g 炭水化 279.3 g 塩分 5.9 g

献立表(週間)

常1塩分6g

	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	穀物酢	5	片栗粉	1	白菜	40	野菜サ	カリフラワー	30	んマヨ	マヨネーズ	5				
	濃口醤油	1	調合油	3	煮干しだし	15	減塩しょうゆ (2.5	かつおだし	きゅうり	15	ネーズ						
	ソテー	キャベツ	30	減塩しょうゆ (2.5	白こしょう	0.01	辛子マ	ほうれん草	50	トマト	焼き						
		玉葱	20	白こしょう	0.01	オニオ	ンソテ	ヨネー	もずく	もずく	0.5	果物	ぶどう	60				
		菜種油	1	玉葱	30	ズ和え	濃口醤油	2.5	酢	レモン(果汁)	2							
		食塩	0.3	ローズハム	5	粉辛子	0.2	穀物酢	5	いりごま	0.5							
		白こしょう	0.01	人参 皮剥	5	煮物	大根 皮剥	40	減塩しょうゆ (2.5	穀物酢	5						
	果物盛り合わせ	キウイフルーツ	10	無塩バター	2	人参 皮剥	20	上白糖	3	調合油	3							
		パインアップル	20	食塩	0.2	減塩しょうゆ (5	果物	ネーブル	60	減塩しょうゆ (2.5						
		みかん缶詰(果	10	白こしょう	0.01	みりん風調味料	1				白こしょう	0.01						
				フルーツみつ豆	90	煮干しだし	15	里芋田	さやえんどう	3								
				豆		果物	キウイフルーツ	40	楽	里芋	40							
										減塩みそ	7							
										上白糖	3							
夕	米飯	精白米	85	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84			
	チキンカツ	若鶏もも 皮なし	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		食塩	0.1		かぼちゃ	40	漬け	薄力粉 1等	2	生姜	3	チキン	鶏ひき肉	60	
		薄力粉 1等	4		トマト	15		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	
		鶏卵	3		サラダ菜	5		生椎茸	10		玉葱	40	合成清酒	2.5	ーグ	牛乳	5	
		パン粉(乾燥)	3		減塩正油パック	5		薄力粉 1等	15		人参 皮剥	5	菜種油	1		食塩	0.3	
		菜種油	10		煮物	じゃが芋	60	鶏卵	5		ピーマン	8	マヨネーズパッ	10		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		20		人参 皮剥	5	
		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		10		鶏卵	3	
		ケチャップパッ	8		上白糖	1	おろし	大根 皮剥	50		上白糖	2		40		ケチャップ	5	
					みりん風調味料	1		おろししょうが	5		とうがらし 乾	0.1	煮物	かぶ 皮剥	40		人參 皮剥	15
					煮干しだし	15	そばろ	鶏ひき肉	15		鶏ひき肉	15		10		さやいんげん (10	
					菜種油	1	煮	じゃが芋	50		じゃが芋	50		5		減塩しょうゆ (5	
					グリーンピース (3	わ	さやいんげん (10		煮干しだし	15		15		上白糖	1	
					白菜	40		煮干しだし	15		減塩しょうゆ (5		5		減塩しょうゆ (5	
					きゅうり	20		上白糖	1		上白糖	1		1		上白糖	3	
					穀物酢	2.5		さやえんどう	4	サラダ	キャベツ	50		50		減塩しょうゆ (2.5	
					上白糖	0.2		浅漬け	きゅうり	15		かつお缶詰(油	10		10		か和え	
					食塩	0.2		きゅうり	15		マヨネーズ	8	中華風	緑豆春雨	5		5	
					とろろ	かつとろろ昆布	0.5		キャベツ	15		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 (
					和え	なが芋	40		人参 皮剥	5		濃口醤油	1		15		10	
						小葱	1		刻み昆布	0.5		白こしょう	0.01		5		20	
						減塩しょうゆ (2.5		食塩	0.3		鶏卵	20		20		20	
						お浸し	白菜	50	ソテー	レタス	30		穀物酢	5		1		
							減塩しょうゆ (2.5		玉葱	20		食塩	0.2		2		
							かつお節	0.5		赤ピーマン	5		上白糖	2		2		
										菜種油	2		ごま油	1		1		
										食塩	0.3		白こしょう	0.01		0.01		
										白こしょう	0.01							

献立表(週間)

常1塩分6g

	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											オニオンと舞茸ソテ	玉葱 まいたけ 菜種油 食塩 白こしょう	30 10 1 0.2 0.01	
栄養価	1759 kcal	蛋白質 69.1 g	1773 kcal	蛋白質 66.0 g	1779 kcal	蛋白質 70.9 g	1804 kcal	蛋白質 66.2 g	1896 kcal	蛋白質 66.1 g	1789 kcal	蛋白質 71.2 g	1747 kcal	蛋白質 65.2 g
	脂質 44.5 g	炭水化 265.0 g	脂質 53.8 g	炭水化 245.7 g	脂質 38.4 g	炭水化 279.7 g	脂質 41.6 g	炭水化 284.3 g	脂質 53.1 g	炭水化 279.5 g	脂質 43.0 g	炭水化 273.5 g	脂質 46.1 g	炭水化 260.5 g
	塩分 5.8 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g	

献立表(週間)

常1塩分6g

		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	5											
		いりごま	0.5													
お浸し		ごま油	2	卵とじ		鶏卵	25									
		減塩しょうゆ(2.5			玉葱	20									
		上白糖	1			葱	5									
		穀物酢	2.5			食塩	0.2									
						白こしょう	0.01									
		白菜	50	杏仁フ		杏仁フルーツ	60									
		減塩しょうゆ(2.5	ルーツ												
		かつお・昆布だ	5													
	栄養価	エネルギー	1840 kcal	蛋白質 65.9 g	エネルギー	1747 kcal	蛋白質 73.6 g	エネルギー	1821 kcal	蛋白質 73.0 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g
		脂質	52.4 g	炭水化 266.2 g	脂質	44.9 g	炭水化 252.6 g	脂質	42.3 g	炭水化 278.7 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		