

献立表(週間)

常1塩分6g

| | 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 | 味噌浸し | プロセスチーズ | 5 | ソテー | ピーマン | 10 | ゴマ和え | 小松菜 ゆで | 50 | 温野菜サラダ | 穀物酢 | 5 | ダ | トマト | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | パセリ(粉) | 0.1 | | キャベツ | 30 | | 梅肉和え | 40 | | ごま | 1 | | 上白糖 | 3 | 鶏卵 | 25 | 煮物 | 西洋かぼちゃ | 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 果物 | カットわかめ | 白菜 | 40 | 果物 | 菜種油 | 1 | 果物 | 減塩しょうゆ(| 2.5 | キウイフルーツ | 食塩 | 0.2 | フレンチポテト | マヨネーズ | 8 | 果物 | いんげん ゆで | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 葱 | 3 | | 白こしょう | 0.01 | | 梅漬 | 5 | | 上白糖 | 0.5 | | スナックえんど | 20 | | マヨネーズ | 5 | 菜種油 | 3 | 生椎茸 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 果物 | 減塩みそ | 上白糖 | 0.3 | 果物 | 白こしょう | 0.01 | 漬物 | なす | 10 | 果物 | カリフラワー | 30 | 果物 | フライドポテト | 60 | チンゲンサイ | 減塩しょうゆ(| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ネーブル | 60 | | パインアップル | 75 | | しば漬 | 10 | | キウイフルーツ | 40 | | マヨネーズ | 5 | | バナナ | 100 | のソテー | 上白糖 | 1 | 煮干しだし | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 果物 | お浸し | 白菜 | 40 | 果物 | かき | 80 | お浸し | 白菜 | 40 | 果物 | バレンシアオレ | 70 | ジュース | きになる野菜(| 125 | 果物 | 玉葱 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 削り節 | 0.1 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 白菜 | 40 | | 削り節 | 0.1 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | ジュース | 125 | 菜種油 | 1 | 食塩 | 0.2 | 白こしょう | 0.01 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕 | 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 | 米飯 | 精白米 | 84 | 米飯 | 精白米 | 84 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 照焼魚 | ぶり・60g | | 60 | 魚味噌 | | そい 60g | 60 | | 鶏つくね揚げ | 鶏ひき肉 | | 30 | マヨネーズ焼 | | ささ身 | 60 | | ハンバーグ | 合挽肉 | 80 | 鶏の西京焼 | 若鶏もも 皮なし | 60 | おろし煮 | まだら・60g | 60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| きんぴらごぼう | ごぼう | 人参 皮剥 | 10 | 三杯酢 | 生姜 | 2 | 人参 皮剥 | 生椎茸 | 10 | 煮物 | 黒こしょう | 0.01 | 煮物 | 玉葱 | 40 | 煮物 | 鶏卵 | 3 | 煮物 | みりん風調味料 | 2.5 | 煮物 | みりん風調味料 | 2.5 | 煮物 | 減塩しょうゆ(| 7.5 | 煮物 | 上白糖 | 3 | 煮物 | 合成清酒 | 2.5 | 煮物 | 大根 皮剥 | 80 | 煮物 | ほうれん草 | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | しらたき | 20 | | 上白糖 | 3 | | 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 | | 里芋の煮物 | 里芋 | | 60 | 麻婆豆腐 | | 木綿豆腐 | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| マカロニサラダ | マカロニ | 乾 | 4 | 炒煮 | 大根 皮剥 | 40 | 大名和え | 菜種油 | 5 | 煮物 | 大根の煮物 | 大根 皮剥 | 60 | 煮物 | 人参 皮剥 | 10 | 煮物 | ウスターソース | 5 | 煮物 | キャベツ | 25 | 煮物 | レッドキャベツ | 5 | 煮物 | さやえんどう(| 5 | 煮物 | さやえんどう(| 5 | 煮物 | ほうれん草 | 10 | 煮物 | 生椎茸 | 10 | 煮物 | えのき茸 | 10 | 煮物 | ぶなしめじ | 20 | 煮物 | エリンギ | 10 | 煮物 | 減塩しょうゆ(| 2.5 | 煮物 | 減塩みそ | 2 | 煮物 | 上白糖 | 1 | 煮物 | 合成清酒 | 2.5 | 煮物 | ごま油 | 1 | 煮物 | みりん風調味料 | 1 | 煮物 | 上白糖 | 1 | 煮物 | ごま油 | 1 | 煮物 | 片栗粉 | 1 | 煮物 | とうがらし 乾 | 0.2 |
| | | きゅうり | 20 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 上白糖 | 0.5 | | 煮干しだし | 10 | 人参 皮剥 | | 10 | キャベツ | | 50 | 削り節 | | 0.5 | 減塩しょうゆ(| | 2.5 | 鶏卵 | | 15 | みりん風調味料 | | 1 | ほうれん草(ゆ) | | 20 | 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 | 小松菜 | | 30 | 人参 皮剥 | | 10 | 片栗粉 | | 1 | とうがらし 乾 | | 0.2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 絹さやとえのき茸のソテー | さやえんどう | えのき茸 | 20 | 煮物 | 木綿豆腐 | 30 | ブロッコリー | ブロッコリー | 60 | ゼリー | はちみつレモン | 60 | ソテー | 玉葱 | 40 | ソテー | 貝割大根・芽 | 5 | ソテー | 菜種油 | 1 | ソテー | 食塩 | 0.2 | ソテー | 白こしょう | 0.01 | 卵とじ | 鶏卵 | 20 | 卵とじ | ぶなしめじ | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 無塩バター | 1 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 上白糖 | 0.5 | | 煮干しだし | 10 | | ゼリー | ももゼリー | | 40 | 玉葱 | | 40 | 菜種油 | | 1 | 食塩 | | 0.2 | 白こしょう | | 0.01 | 卵とじ | | 鶏卵 | 20 | ぶなしめじ | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

献立表(週間)

常1塩分6g

| | 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 1855 kcal | 蛋白質 66.8 g | エネルギー 1747 kcal | 蛋白質 66.9 g | エネルギー 1811 kcal | 蛋白質 67.1 g | エネルギー 1833 kcal | 蛋白質 70.9 g | エネルギー 1865 kcal | 蛋白質 69.3 g | エネルギー 1838 kcal | 蛋白質 67.3 g | エネルギー 1832 kcal | 蛋白質 74.3 g |
| | 脂質 53.8 g | 炭水化 266.7 g | 脂質 38.1 g | 炭水化 275.2 g | 脂質 40.5 g | 炭水化 288.3 g | 脂質 38.4 g | 炭水化 294.9 g | 脂質 48.8 g | 炭水化 276.0 g | 脂質 53.6 g | 炭水化 268.7 g | 脂質 38.1 g | 炭水化 290.4 g |
| | 塩分 5.5 g | | 塩分 5.8 g | | 塩分 5.9 g | | 塩分 5.9 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

| | 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) | | | |
|---|--------------------------|---|------------|---|------------------------|---|------------------------|--|--|--|---|---|--|---|-----------|---|
| 昼 | 春雨の 中華風 ソテー | 緑豆春雨 5 木綿豆腐 30 にら 10 ごま油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 中華味 0.3 | 果物 | バナナ 100 | スパゲ ティサ ラダ | スパゲティ 乾 6 きゅうり 20 コースハム 5 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01 | 6 | ンスー | 緑豆春雨 2 葱 5 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 1 ごま油 2 | 長いも の酢の 物 | なが芋 50 きゅうり 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 | 穀物酢 5 白こしょう 0.01 野菜サ ラダ | 穀物酢 3 調合油 3 白こしょう 0.01 かつお缶詰(油) 15 小松菜 30 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01 | 果物 | パイナップル 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 | | |
| | 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 | 豚カツ | 豚角肉(肩ロ) 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 | 鶏肉の おろし あん | 若鶏もも 皮な 50 白こしょう 0.01 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 | 魚粕づ ぶり・60g 60 け焼 | ぶり・60g 60 酒かす 3 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5 | 鶏肉ケ チャッ ブ煮 | 若鶏もも 皮な 60 玉葱 40 人参 皮剥 10 食塩 0.2 ケチャップ 10 ウスターソース 2.5 クリーム(植物) 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン 10 | 魚フラ イ | ほっけ・80g 80 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 8 レモン 8 サラダ菜 6 ソースパック 5 | 揚げ鶏 ネギソ ース | 若鶏もも 皮な 60 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 2.5 鶏卵 3 薄力粉 1等 5 菜種油 8 いりごま 1 葱 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 合成清酒 3 ごま油 1 さやいんげん(20 | | |
| | ホタテ のオイ スター ソース | ベビーホタテ 40 玉葱 30 人参 皮剥 10 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 | 生野菜 サラダ | キャベツ 35 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 | 大豆の ケチャ ップ煮 | だいず水煮缶詰 30 玉葱 20 人参 皮剥 10 ベーコン 5 菜種油 1 ケチャップ 10 グリーンピース 3 | めかぶ の和え 物 | めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5 | 温野菜 サラダゴ ムドレッ ソウ | スナックえんど 30 人参 皮剥 8 カリフラワー 30 マヨネーズ 15 上白糖 1 いりごま 1 | おおか か煮 | ふき ゆで 40 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 15 削り節 0.5 | チンゲ ン菜ゴ マ和え | チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 ごま 1 | 炊き合 わせ | 大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4 |
| | きんと ん | さつま芋 50 上白糖 3 | 煮物 | 里芋 40 生椎茸 10 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 5 | カリフ ラワー 甘酢漬 け | カリフラワー 40 人参 皮剥 10 淡口醤油 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 ゆず(果皮) 1 | 卵とじ | 鶏卵 25 キャベツ 40 小葱 2 かつお・昆布だ 15 減塩しょうゆ(2.5 | ソテー | ほうれん草 20 玉葱 30 ホールカーネル 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 | 酢みそ 添え | むきあさり 10 カットわかめ 0.5 葱 40 穀物酢 2.5 減塩みそ 3 上白糖 3 | ポテト サラダ | じゃが芋 50 きゅうり 10 人参 皮剥 5 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5 | | |
| | 海藻サ ラダ | カットわかめ 1 えのき茸 15 葱 10 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 2.5 上白糖 1 | 大根の 味噌煮 | 大根 皮剥 60 大根 葉 20 減塩みそ 8 上白糖 2 煮干しだし 5 | ゼリー | 青りんごゼリー 60 | | | | | | | 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 | | |

献立表(週間)

常1塩分6 g

| | 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 1770 kcal 蛋白質 66.2 g | エネルギー 1881 kcal 蛋白質 72.7 g | エネルギー 1892 kcal 蛋白質 68.4 g | エネルギー 1758 kcal 蛋白質 66.4 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 |
| | 脂質 38.8 g 炭水化 281.5 g | 脂質 49.7 g 炭水化 276.2 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 | 脂質 52.0 g 炭水化 252.6 g | 脂質 39.0 g 炭水化 283.8 g |
| | 塩分 5.7 g | 塩分 5.8 g | 塩分 5.8 g | 塩分 5.7 g | 塩分 5.8 g | 塩分 5.9 g | 塩分 5.7 g |

献立表(週間)

常1塩分6g

| | 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 | 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 | |
| | 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 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 | 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 白菜 50 いりごま 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 | 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 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 | 和え ゆかり | 木綿豆腐 30 小松菜 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 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 | 0.5 | もずく の酢物 | もずく 50 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5 | 50 | もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 | | |
| | 漬物 | パリッコ | 5 | 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 20 人参 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 20 | ジョア ジョア・ストロ | 125 | みそ汁 牛乳 | 牛乳 180 | 180 | 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・プレー | 125 | |
| 昼 | ちらし 寿司 | 精白米 穀物酢 上白糖 食塩 鶏卵 食塩 上白糖 菜種油 かんぴょう 乾椎茸 かつお・昆布だ 濃口醤油 上白糖 尾なしえび さやえんどう でんぶ | 84 | 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 240 若鶏もも 皮な 40 食塩 0.5 豚肉ご ま焼き | 240 | 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 | 60 | 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 84 さば・60g 60 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 | 84 | |
| | 魚の梅 煮 | さんま・40g 生姜 梅漬(調味漬) 減塩しょうゆ(2.5 | 40 | 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 | 30 | ビーフ ンソテ | 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 | 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 | 野菜サ ラダ | 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)

常1塩分6g

| | 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 | | 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 しそ 1 青梅甘露煮 18 | 蒸し南 瓜 | かぼちゃ 60 食塩 0.1 パセリ(粉) 0.1 | 二色浸 し | 白菜 30 小松菜 30 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 1 | 果物 | 上白糖 2 いりごま 0.5 りんご 60 | | 人参 皮剥 5 ロースハム 5 マヨネーズ 10 じゃが芋 50 食塩 0.2 無塩バター 3 牛乳 5 白こしょう 0.01 パセリ 0.5 | 芋マッ シュ | 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01 | あえ | するめいか 10 えのき茸(味付) 10 卵とじ 鶏卵 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 小葱 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 |
| | 炊き合 わせ | 大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 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 10 | 果物 | ぶどう 60 | 果物 | キウイフルーツ 40 | | | | 野菜ジ ュース | きになる野菜(125 | | | |
| | 長芋の 酢の物 | なが芋 50 きゅうり 10 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 3 | | | | | | | 果物 | バナナ 100 | | 果物 | 果物 | キウイフルーツ 50 |
| | 果物 | なし 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 |
| | えびの フリッ ター | 尾なしえび 60 薄力粉 1等 8 片栗粉 2 鶏卵 10 菜種油 10 ブロッコリー 30 サニーレタス 5 レモン 10 ケチャップパツ 8 | 煮魚 | まこがれい・80 80 生姜 2 減塩しょうゆ(5 上白糖 1.5 合成清酒 2.5 人参 皮剥 15 小松菜 50 | カツ卵 とじ | 豚角肉(肩ロー 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 5 菜種油 8 玉葱 40 生椎茸 10 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 鶏卵 50 グリーンピース 3 | すき焼 き | 豚ももスライス 50 焼き豆腐 30 白菜 40 葱 15 しらたき 3 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 減塩しょうゆ(10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5 | 魚西京 焼 | そい 60g 60 減塩みそ 5 上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パツク 5 | 照焼魚 | すずき・80g 80 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 40 しそ 1 減塩正油パツク 5 | 酢豚 | 豚角肉(肩ロー 60 減塩しょうゆ(1 生姜 1 片栗粉 3 菜種油 4 たけのこ 水煮 30 玉葱 30 人参 皮剥 20 ピーマン 10 乾椎茸 0.5 菜種油 2 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 穀物酢 5 片栗粉 1 |
| | 南瓜の コンソ メ煮 | かぼちゃ 60 玉葱 20 コンソメ 0.5 食塩 0.2 | 筍の酢 味噌か け | たけのこ ゆで 40 カットわかめ 0.5 減塩みそ 5 上白糖 3 穀物酢 5 | | | 里芋田 楽 | 里芋 60 さやえんどう 6 減塩みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 | 長芋の 酢の物 | なが芋 40 きゅうり 10 上白糖 3 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 | もやし のナム ル | もやし 60 きゅうり 5 人参 皮剥 5 ごま油 1 食塩 0.2 いりごま 0.3 | ジャー マンポ テト | じゃが芋 40 ベーコン 10 玉葱 20 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5 |
| | ピーナ ツ和え | キャベツ 50 ピーマン 5 ピーナツパタ 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 0.5 | 野菜サ ラダ | きゅうり 10 大根 皮剥 30 セロリー 10 赤ピーマン 3 マヨネーズ 10 | 焼き茄 子 | なす 60 削り節 0.2 減塩正油パツク 5 | 胡瓜の 辛し和 え | きゅうり 40 鶏卵 15 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 粉辛子 0.2 もやし 30 もやし 30 さやえんどう 4 削り節 0.5 | 茶碗蒸 し | くり 甘露煮 6 なると 10 乾椎茸 0.3 食塩 0.2 かつお・昆布だ 100 鶏卵 50 合成清酒 1 みりん風調味料 1 | 豆腐生 | 木綿豆腐 50 乾椎茸 0.5 生姜 5 かつお・昆布だ 15 減塩しょうゆ(5 片栗粉 1 | 湯葉と 小松菜 のお浸 し | 湯葉 10 小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 |

献立表(週間)

常1塩分6 g

| | 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 | | | | | 煮物 | 西洋かぼちゃ (50 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 煮干しだし 10 | | 減塩しょうゆ (2.5 | | | | | 酢の物 | 削り節 0.2 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 | 1825 kcal 蛋白質 67.5 g | 1758 kcal 蛋白質 69.1 g | 1880 kcal 蛋白質 73.6 g | 1748 kcal 蛋白質 70.1 g | 1855 kcal 蛋白質 71.4 g | 1758 kcal 蛋白質 67.1 g | 1894 kcal 蛋白質 70.8 g | 脂質 41.0 g 炭水化 287.9 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 277.6 g | 脂質 44.2 g 炭水化 287.5 g | 脂質 48.7 g 炭水化 255.5 g | 脂質 49.0 g 炭水化 284.8 g |
| | 塩分 5.7 g | 塩分 5.6 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

| | 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 | 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 | | |
| | 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 | 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 | 野菜ソ | キャベツ | 60 | | |
| | | 片栗粉 | 1 | | 中華味 | 0.5 | | みりん風調味料 | 2.5 | 焼き魚 | さば・20g | 20 | | 上白糖 | 0.5 | | 上白糖 | 0.5 | テー | きょうな | 10 | | |
| | | 貝割大根・芽 | 5 | | 食塩 | 0.2 | | 煮干しだし | 30 | | 食塩 | 0.2 | | 納豆 | | | 納豆 | 40 | | 菜種油 | 1 | | |
| | | | | | 白こしょう | 0.01 | チンゲ | はんぺん | 10 | | しそ | 1 | 納豆 | 納豆 | 40 | | 葱 | 2 | 和え物 | きゅうり | 20 | | |
| | ひじき | ひじき | 4 | | チンゲ | 50 | ン菜の | チンゲンサイ | 40 | おかか | 大根 皮剥 | 20 | | 葱 | 2 | | 減塩正油パック | 5 | | 食塩 | 0.3 | | |
| | の炒め | 人参 皮剥 | 10 | 人参と | もやし | 10 | 炒め煮 | 人参 皮剥 | 10 | 和え | キャベツ | 20 | | 減塩正油パック | 5 | | 梅肉和 | | | 白菜 | 40 | | |
| | 煮 | さつま揚げ | 5 | 水菜の | きょうな | 10 | | 菜種油 | 1 | | 食塩 | 0.1 | きゅう | きゅうり | 40 | え | 梅干し(調味漬 | 5 | | みりん風調味料 | 2.5 | | |
| | | グリーンピース | 3 | ナムル | 人参 皮剥 | 10 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 穀物酢 | 2 | りの酢 | 人参 皮剥 | 5 | | みそ汁 | | | 切り干 | 4 | | |
| | | 菜種油 | 1 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 上白糖 | 1 | | 濃口醤油 | 1 | の物 | 穀物酢 | 5 | | みそ汁 | | | し大根 | 5 | | |
| | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 穀物酢 | 5 | | 上白糖 | 1 | | 上白糖 | 0.5 | | 上白糖 | 3 | | みそ汁 | | | の炒め | 1 | | |
| | | 上白糖 | 1 | | ごま油 | 1 | | ごま | 1 | | 削り節 | 0.3 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | みそ汁 | | | 煮 | 5 | | |
| | たいみ | たいみそ | 8 | | 味のり | 8 | 味のり | 味のりのり | 1 | | みそ汁 | | みそ汁 | 大根 葉 | 20 | | 大根 葉 | 20 | | 淡色辛みそ | 10 | | |
| | そ | | | のり佃 | 減塩あまのり佃 | 8 | のり | | | みそ汁 | ほうれん草 | 20 | みそ汁 | キャベツ | 20 | | キャベツ | 20 | | 煮干しだし | 150 | | |
| | | 煮 | | 煮 | | | | | | みそ汁 | もやし | 20 | みそ汁 | 淡色辛みそ | 10 | | 淡色辛みそ | 10 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | |
| | みそ汁 | 大根 葉 | 20 | みそ汁 | 白菜 | 20 | みそ汁 | 小松菜 | 30 | | 淡色辛みそ | 10 | | 煮干しだし | 150 | | 煮干しだし | 150 | | みそ汁 | 玉葱 | 20 | |
| | | 棒麩 | 1 | | 木綿豆腐 | 20 | | えのき茸 | 10 | ジョア | 煮干しだし | 150 | ジョア | 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 | | ジョア | ジョア・ストロ | 125 | 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 | | | | | ジョア | ジョア・ストロ | 125 | 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 | | | | | | | | | | | | ジョア | ジョア・プレー | 125 |
| | | | | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼 | 米飯 | 精白米 | 84 | ぎんな | もち米 | 84 | 米飯 | 精白米 | 84 | にしん | そば ゆで | 220 | 米飯 | 精白米 | 84 | パン | 胚芽ロール | 48 | 米飯 | 精白米 | 84 | | |
| | | | | んおこ | ごぼう | 5 | | | | そば | にしん甘露煮 | 60 | | | | | ホテルブレッド | 40 | | | | | |
| | 鶏肉ク | 若鶏もも 皮な | 60 | わ | 人参 皮剥 | 5 | 魚三五 | ほっけ(三五八 | 100 | | ほうれん草 | 25 | 鶏肉の | 若鶏もも 皮な | 60 | | 魚バタ | 60 | まだら・60g | 白こしょう | 0.01 | | |
| | リーム | 白こしょう | 0.01 | | 生椎茸 | 8 | 八焼き | 大根 皮剥 | 40 | | 葱 | 5 | あんか | 片栗粉 | 1 | スープ | ホタテ貝柱 | 30 | 魚バタ | 無塩バター | 4 | | |
| | 煮 | 人参 皮剥 | 15 | | ぎんなん | 10 | | しそ | 1 | | かつお・昆布だ | 170 | け | 菜種油 | 1 | 煮 | じゃが芋 | 60 | 一焼き | もやし | 30 | | |
| | | 玉葱 | 30 | | 淡口醤油 | 2 | | 減塩正油パック | 5 | | めんみ | 1.8L | | 玉葱 | 50 | | ブロッコリー | 30 | | ピーマン | 5 | | |
| | | マッシュルーム | 20 | | みりん風調味料 | 2.5 | | 野菜ソ | 50 | 炊合せ | かぶ 皮剥 | 40 | | ぶなしめじ | 20 | | キャベツ | 20 | | 菜種油 | 2 | | |
| | | 無塩バター | 5 | | グリーンピース | 2 | 野菜ソ | キャベツ | 50 | | 鶏卵 | 25 | | もやし | 20 | | 人参 皮剥 | 20 | | 食塩 | 0.2 | | |
| | | 薄力粉 1等 | 5 | | かつお・昆布だ | 50 | テー | ピーマン | 5 | | 人参 皮剥 | 15 | | 人参 皮剥 | 5 | | コンソメ | 0.5 | | 食塩 | 0.2 | | |
| | | 牛乳 | 40 | | | | | 人参 皮剥 | 5 | | さやえんどう | 4 | | 減塩しょうゆ(| 7.5 | | 白こしょう | 0.01 | | 白こしょう | 0.03 | | |
| | | クリーム(植物 | 8 | 石狩鍋 | さけ・60g | 60 | | 菜種油 | 1 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 上白糖 | 1 | | 白こしょう | 0.01 | | | | | |
| | | コンソメ | 0.5 | | じゃが芋 | 40 | | 食塩 | 0.3 | | 上白糖 | 1 | | 合成清酒 | 2.5 | | 白こしょう | 0.01 | | | | | |
| | | 食塩 | 0.2 | | 玉葱 | 30 | | 白こしょう | 0.01 | | 煮干しだし | 1 | | みりん風調味料 | 2.5 | ピーマ | 赤ピーマン | 20 | 酢の物 | なが芋 | 60 | | |
| | | 白こしょう | 0.01 | | 大根 皮剥 | 30 | | | | | 上白糖 | 1 | | かつお・昆布だ | 30 | ンソテ | 黄ピーマン | 20 | | きゅうり | 5 | | |
| | | パセリ(粉 | 0.2 | | 人参 皮剥 | 20 | 和え物 | きゅうり | 20 | | 煮干しだし | 1 | | 片栗粉 | 1 | ー | ピーマン | 20 | | 上白糖 | 3 | | |
| | | | | | 葱 | 10 | | 春雨 | 3 | きのこ | 生椎茸 | 20 | | 糸みつば | 5 | | オリーブ油 | 1 | | 穀物酢 | 2.5 | | |
| | 大根サ | 大根 皮剥 | 40 | | 減塩みそ | 15 | | かにかま | 5 | おろし | エリンギ | 20 | | 煮物 | 大根 皮剥 | 40 | | 食塩 | 0.3 | | 食塩 | 0.2 | |
| | ラダ | 人参 皮剥 | 5 | | かつお・昆布だ | 200 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | 和え | 大根 皮剥 | 50 | | 煮物 | 人参 皮剥 | 15 | サラダ | レタス | 30 | なす味 | なす | 40 | |
| | | きゅうり | 10 | | | | | 上白糖 | 0.5 | | きゅうり | 5 | | 煮物 | 人参 皮剥 | 15 | | レタス | 30 | 噌炒め | 玉葱 | 20 | |
| | | 穀物酢 | 5 | キャベ | キャベツ | 40 | | ごま油 | 0.5 | | 穀物酢 | 2.5 | | 煮物 | さやいんげん(| 15 | | 人参 皮剥 | 5 | | 人参 皮剥 | 5 | |

献立表(週間)

常1塩分6g

| | 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 | | | 水よう かん | 白こしょう 水ようかん(コシ) | 0.01 40 | | | |
| 栄養 価 | エネルギー 1757 kcal 脂質 37.5 g 炭水化 280.3 g 塩分 5.8 g | エネルギー 1763 kcal 脂質 37.1 g 炭水化 281.3 g 塩分 5.9 g | エネルギー 1782 kcal 脂質 44.9 g 炭水化 263.8 g 塩分 5.9 g | エネルギー 1802 kcal 脂質 37.6 g 炭水化 291.9 g 塩分 5.9 g | エネルギー 1855 kcal 脂質 39.7 g 炭水化 301.2 g 塩分 5.7 g | エネルギー 1722 kcal 脂質 43.3 g 炭水化 265.0 g 塩分 5.9 g | エネルギー 1771 kcal 脂質 36.3 g 炭水化 279.8 g 塩分 5.8 g | | | | | | | |

献立表(週間)

常1塩分6 g

| | 11月29日(木) | 11月30日(金) | 12月1日(土) | 12月2日(日) | 12月3日(月) | 12月4日(火) | 12月5日(水) |
|-----|----------------------------|----------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 栄養価 | エネルギー 1864 kcal 蛋白質 71.7 g | エネルギー 1821 kcal 蛋白質 69.8 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 | エネルギー kcal 蛋白質 g |
| | 脂質 53.7 g 炭水化 265.0 g | 脂質 46.7 g 炭水化 277.1 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 | 脂質 g 炭水化 g |
| | 塩分 5.9 g | 塩分 5.9 g | 塩分 g | 塩分 g | 塩分 g | 塩分 g | 塩分 g |