







## 献立表(週間)

常1塩分8g

	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	10	
		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	かにか	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		淡口醤油	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		煮干しだし	15		鶏ガラスープ	0.2				
	磯和え	もやし ゆで	40		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		食塩	0.3	野菜炒	キャベツ	50	
		人参 皮剥	5		煮干しだし	15		煮干しだし	15	卵豆腐	鶏卵	20	り納豆	葱	2		片栗粉	1	め煮	ピーマン	10	
		焼きのり	0.3	ゴマ和	さやいんげん(	20	さつま	さつま芋	60		煮干しだし	40		減塩正油パック	5	チンゲ	チンゲンサイ	50		人参 皮剥	10	
		減塩しょうゆ(	2.5	え	キャベツ	30	芋煮	減塩しょうゆ(	5		食塩	0.2	ゴマ和	和種なばな	40	ン菜の	人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(	5	
					上白糖	0.5		上白糖	1		生姜	2	え	ごま	4	和え物	減塩しょうゆ(	2.5		上白糖	1	
	みそ汁	キャベツ	40		ごま	1		煮干しだし	10		減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	2.5		上白糖	1				
		葱	5	みそ汁	大根 葉	5		小葱	3		上白糖	1		上白糖	0.5				大豆と	だいず水煮缶詰	15	
		淡色辛みそ	10		なす(皮なし)	20	おかか	小松菜	40		片栗粉	0.2	みそ汁	チンゲンサイ	20	浅漬け	きゅうり	20	昆布の	刻み昆布	0.5	
		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10	和え	濃口醤油	2.5		しそ	0.5		じゃが芋	40		食塩	0.1	煮物	減塩しょうゆ(	2.5	
	梅漬け	梅干し(調味漬	5		煮干しだし	150		上白糖	0.5	みそ汁	大根 葉	20		淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 皮剥	20		上白糖	0.5	
					削り節	0.3		削り節	0.3		ぶなしめじ	10		煮干しだし	150		大根 葉	10	みそ汁	棒麩	1	
	牛乳	牛乳	180	松前漬	松前漬	15	みそ汁	もやし	20		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10		カットわかめ	0.5	
				ジョア	ジョア・プレー	125		玉葱	10		煮干しだし	150					煮干しだし	150		淡色辛みそ	10	
								淡色辛みそ	10	漬物	パリッコ	5				ジョア	ジョア・ストロ	125		煮干しだし	150	
							牛乳	煮干しだし	150										牛乳	牛乳	180	
										果物	バナナ	100										
										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	尾なしえび	20					
				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		鶏卵	25	回鍋肉	豚ばら	60	
	カレー	合挽肉	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		ほうれん草(ゆ	20		キャベツ	70	
	風味メ	玉葱	40		葱	20		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(	10		さやえんどう(	4		ピーマン	10	
	ンチカ	なが芋	5		減塩しょうゆ(	5		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	2.5		上白糖	2		葱	5		葱	15	
	ツ	鶏卵	3		穀物酢	5		鶏卵	5		生姜	1		合成清酒	1.5		かつお・昆布だ	150		菜種油	2	
		食塩	0.3		レモン(果汁)	5		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(	10		減塩みそ	8	
		白こしょう	0.01		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	0.5		ごま油	1		ブロッコリー	20		サニーレタス	8		スナッペン	10				トウバンジャン	1		
		薄力粉 1等	5		ブロッコリー	40		サニーレタス	8		レモン	8				香草焼	さけ・40g	40		鶏ガラスープ	0.5	
		カレー粉	0.3		マヨネーズ	10							お浸し	ほうれん草	50	き	食塩	0.2				
		鶏卵	5				野菜炒	チンゲンサイ	50	炒め物	キャベツ	30		醤油パック	5		タイム	0.1	南瓜の	かぼちゃ	60	
		パン粉(乾燥)	6	豆腐あ	木綿豆腐	50	め	ぶなしめじ	25		玉葱	20					オリーブ油	3	煮物	スナッペン	10	
		菜種油	8	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(	5	
		キャベツ	20		人参 皮剥	5		菜種油	1		ピーマン	8	え	しそ	0.3					上白糖	1	
		人参 皮剥	5		貝割大根・芽	3		かき油	5		調合油	1		梅干し(調味漬	3	ピーナ	白菜	60		煮干しだし	15	
		ソースパック	5		乾椎茸	0.3		合成清酒	1		食塩	0.3		削り節	0.2	ツ和え	ピーナッツバタ	5				
					グリーンピース	3					白こしょう	0.01					減塩しょうゆ(	2.5	ほうれ	ほうれん草	40	
	サラダ	トマト	40		減塩しょうゆ(	5	お浸し	えのき茸	10		鶏ガラスープ	0.5	はんぺ	はんぺん	20		上白糖	1	ん草の	ぶなしめじ	15	

## 献立表(週間)

常1塩分8g

	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		きゅうり 20 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		上白糖 1 片栗粉 1 煮干しだし 15 ほうれん草 50 減塩しょうゆ ( 2.5		白菜 40 減塩しょうゆ ( 2.5 かつおだし 1 もずく 50 酢 2 もずく 50 レモン (果汁) 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 3		野菜サ 30 ラダ 15 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 5 ネーズ 5 焼き 60 ぶどう 60		果物 60		あえ物 2.5 焼きなす 40 小葱 2 減塩しょうゆ ( 2.5 果物 60 ネーブル 60
オニオンソテー		玉葱 30 ロースハム 5 人参 皮剥 5 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01	煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ ( 2.5 みりん風調味料 1 煮干しだし 15	果物	ネーブル 60		みそ汁 3 葱 20 里芋 5 油揚げ 10 淡色辛みそ 150						
フルーツみつ豆		フルーツみつ豆 90	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
魚塩焼き		ほっけ・80g 80 食塩 0.4 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 5	天ぷら	尾付きえび 40 かぼちゃ 40 ししとうがらし 6 生椎茸 10 薄力粉 1等 15 鶏卵 5 菜種油 15 減塩正油パック 5	魚南蛮	あじ・60g 60 漬け 0.3 薄力粉 1等 2 菜種油 6 玉葱 40 人参 皮剥 5 ピーマン 8 濃口醤油 5 穀物酢 5 上白糖 2 とうがらし 乾 0.1	豚の生姜焼き	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	ミートローフ	豚ひき肉 40 パン粉 (乾燥) 2 牛乳 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 玉葱 60 人参 皮剥 5 グリーンピース 3 鶏卵 3 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 無塩バター 1 上白糖 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 10	バターライス	精白米 84 食塩 0.2 無塩バター 3 ターメリック ( 0.1 ベーコン 5 人参 皮剥 5 玉葱 20 パセリ (粉) 0.1	えびフライ	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
煮物		じゃが芋 60 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 15 菜種油 1 グリーンピース ( 3	おろし	大根 皮剥 50 おろししょうが 5	煮	鶏ひき肉 10 じゃが芋 50 さやいんげん ( 10 煮干しだし 15 上白糖 1 上白糖 1 さやえんどう 4	煮物	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	あちゃら漬	かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 真昆布 0.3 食塩 0.3 上白糖 3 穀物酢 5 煮干しだし 1 ささ身 10 レタス 20 トマト 20 海藻サラダ 1 ごま油 1 減塩しょうゆ ( 2.5	チキンチャップ	若鶏もも 皮な 60 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 中濃ソース 5 ウスターソース 5 ケチャップ 5 ワイン (赤) 2.5 玉葱 20 黒こしょう 0.01 キャベツ 30 ミニトマト 15	茶碗蒸し	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
酢の物		白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 食塩 0.2	浅漬け	きゅうり 15 キャベツ 15 人参 皮剥 5 刻み昆布 0.5 食塩 0.2	サラダ	キャベツ 50 人参 皮剥 5 かつお缶詰 (油) 10 マヨネーズ 8 レモン (果汁) 1.5 濃口醤油 1 白こしょう 0.01	ブロッコリー	ブロッコリー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ ( 2.5	あちゃら漬	かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 真昆布 0.3 食塩 0.3 上白糖 3 穀物酢 5 煮干しだし 1 ささ身 10 レタス 20 トマト 20 海藻サラダ 1 ごま油 1 減塩しょうゆ ( 2.5	シーフードサラダ	いたやがい 30 きゅうり 30 赤ピーマン 8 黄ピーマン 8 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01 しそ 0.5	もやし	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
すまし汁		かつおろろ昆布 1 葱 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	清汁	糸みつば 5 生ふ 8 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5	卵スー	鶏卵 15 玉葱 40 赤ピーマン 5	中華スープ	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 中華味 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	蒸し鶏	ささ身 10 レタス 20 トマト 20 海藻サラダ 1 ごま油 1 減塩しょうゆ ( 2.5	じゃが芋	じゃが芋 40		

## 献立表(週間)

常1塩分8 g

	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			食塩	0.2	生椎茸	5			穀物酢	5	芋ポタ	有塩バター	5	清汁	白菜	30
					コンソメ	0.5			上白糖	1	ージュ	薄力粉 1等	5		貝割大根・芽	5
					食塩	0.8			白こしょう	0.01		牛乳 1000ml	100		かつお・昆布だ	150
					白こしょう	0.01			みそ汁			コンソメ	0.5		淡口醤油	5
									玉葱	30		食塩	0.3		食塩	0.2
									まいたけ	8		水	20			
									淡色辛みそ	10		クリーム(植物)	5			
									煮干しだし	150		ゼリー	野菜と果物(グ)	80		
												上白糖	5			
												ゼラチン寒天	1			
栄養価	1760 kcal	蛋白質 65.9 g	1846 kcal	蛋白質 72.6 g	1816 kcal	蛋白質 68.3 g	1883 kcal	蛋白質 67.8 g	1774 kcal	蛋白質 68.9 g	1752 kcal	蛋白質 71.2 g	1853 kcal	蛋白質 68.0 g		
	脂質 53.7 g	炭水化 242.8 g	脂質 43.7 g	炭水化 282.6 g	脂質 40.9 g	炭水化 286.4 g	脂質 54.2 g	炭水化 272.1 g	脂質 41.0 g	炭水化 277.4 g	脂質 36.7 g	炭水化 274.9 g	脂質 52.5 g	炭水化 267.4 g		
	塩分 7.9 g		塩分 7.4 g		塩分 7.7 g		塩分 7.7 g		塩分 7.6 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g			

## 献立表(週間)

常1塩分8g

	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 減塩正油パック	40 50 0.5 5	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 鶏卵 減塩しょうゆ(みりん風調味料)	50 5 50 2.5	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(上白糖)	40 20 5 1 2.5	焼き魚 あじ・50g 食塩 しそ	50 0.2 1	切り干し大根 人参 皮剥 の煮物	6 10 1	豆腐 木綿豆腐 玉葱 人参 皮剥 人參 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	50 30 5 5 1 10	米飯	精白米	84	豆腐 木綿豆腐 玉葱 人参 皮剥 人參 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	50 30 5 5 1 10	野菜炒り卵 かつおだし キャベツ グリーンアスパ 人参 皮剥 食塩	50 5 20 10 10 0.5
	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	二色浸し	もやし ピーマン 減塩しょうゆ(削り節)	40 10 5 0.5	茹で卵 のマヨネーズ パセリ(粉) 和え	鶏卵 マヨネーズ パセリ(粉) 和え	50 5 0.2	カリフラワー らわー のゴマ	20 30	納豆	納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	きゅうり 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	梅漬	梅干し(調味漬) みりん風調味料 上白糖	2 0.5 0.2	チンゲン菜の炒め煮 チンゲンサイ 玉葱 赤ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	40 20 10 10 1	
	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	胡瓜の酢物	きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩 いりごま	50 5 3 0.3 0.5	みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 20 10 150	カリフラワー らわー のゴマ 醤油和え	20 30 2.5 0.5	ぶなしめじ カリフラワー 減塩しょうゆ(上白糖) いりごま	20 30 2.5 0.5	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 きゅうり 肉和え みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2	梅漬	梅干し(調味漬) みりん風調味料 上白糖	2 0.5 0.2	梅漬 梅干し(調味漬)	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 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	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 白菜 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 20 2 10 150	みそ汁	さやえんどう ぶなしめじ 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 20 10 150	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	
				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	
	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 減塩みそ 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 5 0.01 2 30 1 5	蒸し豚肉あんかけ	豚ももスライス 食塩 生姜 玉葱 ピーマン 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし 片栗粉	50 0.3 2 40 10 0.3 1 5 30 1	ザンギ	若鶏もも 皮なし 生姜 減塩しょうゆ(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	ポークカレー	豚並肉(肩・脂) じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレールウ カレー粉 ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	50 40 40 20 3 2 30 15 0.5 1 5 2	焼き魚	さけ・60g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 0.3 40 0.5 5	そば	そば ゆで かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 合成清酒 上白糖 葱	210 150 150 15 2.5 2.5 1 5	煮魚	まこがれい・60 生姜 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 里芋 小松菜	60 2 10 1 20 20	
	ポトフ	若鶏もも 皮なし ベーコン じゃが芋	40 5 60	煮物	干しずいき	5	焼きかぼちゃ	西洋かぼちゃ 食塩 白こしょう	40 0.2 0.01	長いも サラダ	40 0.3	野菜ス	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		

## 献立表(週間)

常1塩分8g

	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)							
昼	マッシュルーム	5	さやえんどう	3	プロセスチーズ	5	漬物	だいこん	福神	5	淡色辛みそ	10	人参 皮剥	10	穀物酢	5				
	コンソメ	0.5	減塩しょうゆ(	2.5	パセリ(粉)	0.1					煮干しだし	150	調合油	1	上白糖	3				
	食塩	0.5	上白糖	0.5									減塩しょうゆ(	5	食塩	0.2				
	パセリ(粉)	0.5	削り節	0.5	みそ汁		ソテー	ピーマン	10	果物	りんご	60	上白糖	1						
								キャベツ	30				小葱	1	温野菜	スナックえんど	20			
	イタリ	20	湯豆腐		木綿豆腐	25	白菜	1					ゴマ和	50	サラダ	カリフラワー	30			
	アンサ	20			減塩正油パック	5	葱	3					え	1		マヨネーズ	5			
	ラダ	10			葱	2	淡色辛みそ	10					小松菜	ゆで						
		5					煮干しだし	150					ごま	1						
		3	果物		りんご	60	果物	ネーブル	60	果物			減塩しょうゆ(	2.5	果物	バレンシアオレ	70			
		0.01											上白糖	0.5						
	果物	40										果物	キウイフルーツ	40						
	ジュース	125																		
夕	米飯	84	五目炊	84	米飯	84	米飯	84	米飯	84	米飯	84	米飯	84	米飯	84	米飯	84		
	精白米		き込み		精白米		精白米		精白米		精白米		精白米		精白米		精白米			
	揚げ魚	60	ご飯	10	若鶏もも	10	皮な		若鶏もも	10	皮な		若鶏もも	10	皮な		若鶏もも	10		
	チリソ	0.01		10	生椎茸	10	照焼魚	ぶり・60g	60	魚味噌	60	鶏つく	鶏ひき肉	30	マヨネ	ささ身	60	ハンバ	合挽肉	80
	ース	3		3	人参 皮剥	3		減塩しょうゆ(	5	漬け焼	5	ね揚げ	玉葱	20	ーズ焼	食塩	0.2	ーグ	玉葱	40
		6		5	ごぼう	5		上白糖	1	き	2.5	みりん風調味料	2.5	あんか	3	黒こしょう	0.01		鶏卵	3
		2.5		2	油揚げ	2		みりん風調味料	2.5		0.5	上白糖	0.5	け	0.3	マヨネーズ	10		パン粉(乾燥)	1
		2.5		5	減塩しょうゆ(	5		合成清酒	1		40	大根 皮剥	40	しそ	0.5	パセリ(粉)	0.1		牛乳	3
		2		1	合成清酒	1		大根 皮剥	50		5	しそ	1	減塩正油パック	5	サニーレタス	5		食塩	0.5
		2.5		3	みりん風調味料	3		減塩正油パック	5		5	菜種油	5						白こしょう	0.01
		1		30	グリーンピース	3		減塩正油パック	5	三杯酢	50	里芋	40	大根の	60	大根 皮剥	60		菜種油	3
		1			かつおだし	30	きんぴ	ごぼう	40		2	生姜	2	煮物	10	人参 皮剥	10		ケチャップ	5
		1	魚塩焼	60	さば・60g	60	らごぼ	ごぼう	40		5	生椎茸	10		10	さやいんげん(	10		ウスターソース	5
		0.5	き	0.3	食塩	0.3	う	人参 皮剥	10		3	生椎茸	10		5	減塩しょうゆ(	5		キャベツ	25
		0.5		50	大根 皮剥	50		ごま油	1		2.5	減塩しょうゆ(	7.5		1	合成清酒	1		レッドキャベツ	5
		20		0.5	しそ	0.5		減塩しょうゆ(	5		5	合成清酒	2.5		15	煮干しだし	15			
		1		5	減塩正油パック	5		上白糖	1	炒煮	40	みりん風調味料	2.5		25	鶏卵	25	リヤン	緑豆春雨	5
		1		10	若鶏もも	10		煮干しだし	15		1	片栗粉	1		25	鶏卵	25	バン	もやし	30
		5	筑前煮	50	里芋	50		いりごま	0.5		1	生姜	1	ほうれ	30	しぼり豆腐	30		しそ	1
		50		15	人参 皮剥	15	マカロ	マカロニ 乾	4		1	菜種油	1	ん草の	1	いりごま	1		ローズハム	10
		5		10	さやいんげん(	10	ニサラ	きゅうり	20		2.5	減塩しょうゆ(	2.5	白和え	2.5	減塩みそ	2.5		穀物酢	2.5
		2		1	菜種油	1	ダ	ローズハム	8		10	煮干しだし	10		3	上白糖	3		減塩しょうゆ(	5
		2.5		5	減塩しょうゆ(	5		マヨネーズ	8	のっぺ	30	里芋	30		20	板こんにやく	20		上白糖	1
		1		1	上白糖	1		白こしょう	0.01	い汁	30	木綿豆腐	30		15	減塩しょうゆ(	2.5		ごま油	0.5
		5		25	キャベツ	25	清汁	さやえんどう	5		10	人参 皮剥	10		0.1	みりん風調味料	1		いりごま	1
		15	サラダ	30	ブロッコリー	30		えのき茸	20		15	ゴぼう	15	ブロッ	60	ほうれん草(ゆ	20		人參 皮剥(ゆ	5
		20		15	ミニトマト	15		淡口醤油	5		2	小葱	2	コリー	5	お吸い	6		生ふ	6
		5		10	マヨネーズ	10		食塩	0.2		5	濃口醤油	5	サラダ	3	物	2		糸みつば	2
		0.5		0.01	白こしょう	0.01		食塩	0.2		0.2	食塩	0.2		2.5	減塩しょうゆ(	2.5		淡口醤油	5
		0.5						昆布だし	75		150	煮干しだし	150		0.01	白こしょう	0.01		食塩	0.2
								かつおだし	75									スープ	玉葱	40
																			貝割大根・芽	5

## 献立表(週間)

常1塩分8g

	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	淡口醤油	2.5	みそ汁	棒麩	1				煮浸し	きょうな	50	かつおだし	75	コンソメ	0.5
	白こしょう	0.01		玉葱	30					減塩しょうゆ(	2.5			食塩	0.5
	杏仁フルーツ	60		ほうれん草	10					みりん風調味料	2.5			白こしょう	0.01
				淡色辛みそ	10										
				煮干しだし	150										
栄養価	1742 kcal	蛋白質 69.1 g	1789 kcal	蛋白質 74.0 g	1860 kcal	蛋白質 68.1 g	1789 kcal	蛋白質 67.9 g	1824 kcal	蛋白質 70.9 g	1765 kcal	蛋白質 73.7 g	1871 kcal	蛋白質 71.2 g	
	脂質 44.9 g	炭水化 255.6 g	脂質 37.2 g	炭水化 283.1 g	脂質 53.6 g	炭水化 267.2 g	脂質 40.7 g	炭水化 278.9 g	脂質 45.8 g	炭水化 274.4 g	脂質 38.6 g	炭水化 274.1 g	脂質 49.2 g	炭水化 274.7 g	
	塩分 7.8 g		塩分 7.9 g		塩分 7.6 g		塩分 7.7 g		塩分 7.8 g		塩分 7.8 g		塩分 7.7 g		

## 献立表(週間)

常1塩分8g

	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	濃口醤油	2.5		菜種油	1		菜種油	1		減塩しょうゆ(	2.5		ブロッコリー	30	
		さやいんげん(	10		小松菜	もやし ゆで	10	上白糖	1		食塩	0.3		食塩	0.5		上白糖	1		減塩正油パック	5	
		濃口醤油	5		のナム	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		ル	ごま	1							白こしょう	0.01		さやいんげん(	10	ほうれん草の	人参 皮剥	10	
		煮干しだし	20		減塩しょうゆ(	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				ほうれん草の	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	10		上白糖	2		上白糖	0.1		上白糖	1.5		凍り豆腐	1		さつま揚げ	10		菜種油	1	
		しそ	1		ごま油	0.5		菜種油	1		パセリ	1		菜種油	1		ピーマン	5		減塩しょうゆ(	5	
														減塩しょうゆ(	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	野菜サラダ	きょうな	20	味付けのり	味のり	1		上白糖	1		減塩しょうゆ(	2.5	みそ汁	白菜	30	
		濃口醤油	2.5		ピーマン	10		玉葱	10		のり			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		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		棒麩	2	
					食塩	0.5		穀物酢	5		もやし	20				生姜醬	生姜	3		淡色辛みそ	10	
	みそ汁	木綿豆腐	30		白こしょう	0.01		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(	2.5		煮干しだし	150	
		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	牛乳	牛乳	180		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					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	ジョア	ジョア・プレー	125	みそ汁	キャベツ	30				牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180				
								棒麩	2													
								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	ハヤシライス	豚ももスライス	40	魚の生姜焼き	さわら・40g	40	魚みそ煮	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	食塩	0.3		玉葱	100		食塩	0.3		生姜	3		人参 皮剥	15	のあん	生姜	3	
		菜種油	1		白こしょう	0.01		マッシュルーム	20		減塩しょうゆ(	5		減塩みそ	15		玉葱	20	かけ	食塩	0.3	
		食塩	0.1		鶏卵	5		菜種油	3		合成清酒	5		上白糖	2		ピーマン	10		きくらげ(乾)	0.5	
					玉葱	20		ハヤシルウ	9		生姜	3		合成清酒	2.5		菜種油	5		ぶなしめじ	20	
	グラタン	若鶏もも 皮な	30		人参 皮剥	10		ウスターソース	2.5		サニーレタス	3		みりん風調味料	2.5		食塩	0.3		貝割大根・芽	10	
		尾なしえび	40		パン粉(乾燥)	3		ケチャップ	2.5		レモン	10		大根 皮剥	40		白こしょう	0.01		濃口醤油	5	
		玉葱	30		菜種油	1		白こしょう	0.01					さやえんどう	4		かき油	3		上白糖	1	
		無塩バター	6		ケチャップ	5		グリーンピース	5	炒煮	小松菜	50					中濃ソース	10		片栗粉	1	
		薄力粉 1等	10		ピーマン	10					菜種油	1	煮物	ごぼう	30					煮干しだし	30	
		牛乳 1000ml	80		赤ピーマン	10	グリー	レタス	20		減塩しょうゆ(	2.5		生揚げ	40	南瓜サ	かぼちゃ(ゆで	70				
		コンソメ	0.5		黄ピーマン	10	ンサラ	ブロッコリー	40		上白糖	0.5		人参 皮剥	10	ラダ	きゅうり	10	炊合せ	大根 皮剥	40	
		食塩	0.3		食塩	0.2	ダ	トマト	15					減塩しょうゆ(	5		マヨネーズ	10		鶏卵	25	
		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(	2.5	冷奴	木綿豆腐	75		上白糖	1		白こしょう	0.01		人参 皮剥	15	
		パン粉(乾燥)	3		菜種油	1		穀物酢	5		かつお節	0.5		煮干しだし	15		サニーレタス	8		減塩しょうゆ(	5	
		パルメザンチー	0.1	サラダ	レタス	10		調合油	3		小葱	1		グリーンピース	3	パンサ	カットわかめ	0.5		上白糖	1	
								白こしょう	0.01		減塩正油パック	5								煮干しだし	15	



## 献立表(週間)

常1塩分8 g

	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				ロースハム 5 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01				みそ汁 10 にら 2 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		甘酢漬 0.5 淡口醤油 5 穀物酢 3 上白糖 1 ゆず(果皮) 1		片栗粉 1		コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	
			かき玉汁	鶏卵 20 ぶなしめじ 10 切りみつば 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75				いももち 40 じゃが芋 3 片栗粉 1 上白糖 2.5 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 2.5		みそ汁 20 なめこ 3 葱 10 淡色辛みそ 150 煮干しだし					
栄養価	1788 kcal	蛋白質 71.7 g	1816 kcal	蛋白質 71.2 g	1766 kcal	蛋白質 66.4 g	1802 kcal	蛋白質 69.7 g	1893 kcal	蛋白質 71.0 g	1766 kcal	蛋白質 67.3 g	1768 kcal	蛋白質 70.2 g	
	脂質 50.8 g	炭水化 255.8 g	脂質 38.9 g	炭水化 286.7 g	脂質 38.5 g	炭水化 280.7 g	脂質 42.2 g	炭水化 278.6 g	脂質 48.2 g	炭水化 287.7 g	脂質 49.5 g	炭水化 254.7 g	脂質 40.6 g	炭水化 274.7 g	
	塩分 7.9 g		塩分 7.7 g		塩分 7.6 g		塩分 7.5 g		塩分 7.7 g		塩分 7.5 g		塩分 7.6 g		

## 献立表(週間)

常1塩分8g

		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	野菜ピリ炒め	キャベツ	70	焼き魚	さけ・40g	40						
		人参 皮剥	10		焼き竹輪	15		食塩	0.2						
		さやえんどう	6		ピーマン	10		しそ	0.5						
		減塩しょうゆ(上白糖)	5		黄ピーマン	10	切干大根煮	切干し大根	6						
		煮干しだし	30		人参 皮剥	10		焼き竹輪	10						
	温泉卵	温泉卵	50		ごま油	1		人参 皮剥	10						
		温泉卵のたれ	4		濃口醤油	5		乾椎茸	0.5						
	切り干し大根の和え物	切干し大根	6	おからの炒り煮	合成清酒	1	みそ汁	さやいんげん(濃口醤油)	10						
		人参 皮剥	5		みりん風調味料	1		上白糖	1						
		しそ	0.3		とうがらし 乾	0.5		煮干しだし	15						
		減塩しょうゆ(みそ汁)	2.5		ひじき	0.2		白菜	30						
		もやし	30		乾椎茸	0.3		ぶなしめじ	10						
		小葱	2		人参 皮剥	5		淡色辛みそ	10						
		淡色辛みそ	10		葱	5		煮干しだし	150						
		煮干しだし	150		調合油	2		漬物	10						
	牛乳	牛乳	180		濃口醤油	3		パリッコ	10						
					上白糖	1									
					みりん風調味料	1									
					煮干しだし	10									
				みそ汁	大根 葉	20									
					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	南瓜パン40g	40	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84						
		ココナッツパン	55												
	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	食塩	0.3		玉葱	40						
		玉葱	20	コンテ	白こしょう	0.01		たけのこ 水煮	40						
		マッシュルーム	10	ー	生椎茸	10		人参 皮剥	20						
		無塩バター	3		えのき茸	10		しらたき	30						
		薄力粉 1等	8		ぶなしめじ	20		葱	15						
		牛乳 1000ml	80		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(上白糖)	10						
		食塩	0.3		さやえんどう	5		煮干しだし	30						
		パン粉(乾燥)	0.5		菜種油	1		みりん風調味料	2.5						
		パルメザンチー	0.5		減塩しょうゆ(上白糖)	5									
		パセリ(粉)	0.2		みりん風調味料	2.5	中華風	もやし	30						
					合成清酒	2.5	サラダ	きゅうり	10						



## 献立表(週間)

常1塩分8 g

	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			食塩 0.2	中華味 0.5	白こしょう 0.01	食塩 0.5									
			ミニトマト 15												
			サラダ菜 5												
			みそ汁	かつとろろ昆布 1											
				小葱 3											
				淡色辛みそ 10											
				煮干しだし 150											
栄養価	1杯時	1820 kcal	蛋白質 67.8 g	1杯時	1812 kcal	蛋白質 68.7 g	1杯時	1793 kcal	蛋白質 71.9 g	1杯時	kcal	蛋白質 g	1杯時	kcal	蛋白質 g
	脂質	53.8 g	炭水化 259.8 g	脂質	41.1 g	炭水化 285.8 g	脂質	39.1 g	炭水化 282.2 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	7.9 g		塩分	7.9 g		塩分	7.9 g		塩分	g		塩分	g	