

献立表(週間)

常1塩分8g

	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 ほうれん草 人参 皮剥 玉葱 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 10 10 40 2.5 1 1 30	鶏ささみの味噌焼き	ささ身 合成清酒 淡色辛みそ みりん風調味料 濃口醤油 ブロッコリー マヨネーズ	40 0.5 1 0.5 0.5 40 10	オイスター炒め	豚ひき肉 キャベツ 人参 皮剥 ピーマン ごま油 かき油 白こしょう	30 50 10 10 1 3 0.01	生揚げ もやし しのソテー ピーマン 菜種油 中華味 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	40 30 10 10 2 0.5 2.5 1	スクラブル エッグ 食塩 白こしょう パセリ	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 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	70 25 10 5 0.5 0.5 1	卵豆腐 あんかけ 淡口醤油 生姜 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 片栗粉 貝割大根・芽	20 20 2.5 2 2.5 1 1 5	大豆の五目煮	だいず水煮缶詰 人参 皮剥 れんこん ゆで 板こんにゃく 真昆布 濃口醤油 上白糖 片栗粉	10 10 20 10 1 2.5 1 1	ブロッコリー 玉葱 かにかま マヨネーズパック たくあん漬(干 みそ汁 木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	40 10 5 10 10 30 10 10 150	煮物 焼き竹輪 かぶ 皮剥 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 ゆかり 和え ゆかり みそ汁	10 10 40 2.5 1 30 0.1 0.3 0.5 20 2 10 150 180	きんぴら ごぼう 人参 皮剥 グリーンピース(5 菜種油 濃口醤油 上白糖 いりごま もずく の酢物 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 牛乳	40 10 5 1 2.5 1 0.5 50 5 3 2.5 20 2 10 150 180	ごま和え	白菜 いりごま 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	50 1 2.5 0.5	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	塩たらこ	たらこ しそ	10 0.5	みそ汁	みそ汁 みそ汁 みそ汁 みそ汁	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	米飯	精白米	84	鶏塩そうめん	そうめん ゆで	240	炊き込みご飯	精白米	84	ハンバーガー	バンズパン50g	50	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84																																							
	チキンカレー	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレー粉 カレールウ ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	60 50 20 3 3 10 0.5 15 1 2.5 2	魚塩麹焼き	あかうお・60g 塩こうじ 合成清酒 しそ	60 3 3 0.5	鶏ガラスープ	若鶏もも 皮な 食塩 鶏ガラスープ かつお・昆布だ 淡口醤油 小葱	40 1 0.15 150 0.5 5	魚パン粉焼き	まだら・30g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ	30 0.15 0.01 3 1 20	焼き魚	からふとます 食塩 レモン 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 0.2 8 50 0.5 5	ポテトフライ	フライドポテト 菜種油 食塩 白こしょう	40 2 0.3 0.01	野菜サラダ	レタス きゅうり ミニトマト	30 15 15	サラダ	キャベツ ミニトマト ブロッコリー 鶏卵 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ(2.5	30 15 20 25 5 3 2.5	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	魚パン粉焼き	まだら・30g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 ソースパック	30 0.15 0.01 3 1 20 5 5	山菜炒煮	たけのこ 水煮 わらび ゆで 油揚げ 菜種油	40 30 5 1	ハンバーガー	合挽肉 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉(乾燥) 食塩 ケチャップ キャベツ サラダ菜	40 40 8 5 5 0.5 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 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー	60 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40	鶏肉クリーム煮	若鶏もも 皮な 食塩 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 0.3 0.01 15 30 5 40 8 0.5 0.2 0.01 0.2	大根サラダ	大根 皮剥 人参 皮剥 きゅうり 穀物酢	40 5 10 5	鶏肉クリーム煮	若鶏もも 皮な 食塩 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 0.3 0.01 15 30 5 40 8 0.5 0.2 0.01 0.2												

献立表(週間)

常1塩分8g

	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 小松菜 30 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 1	果物	パイナップル 75		減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1		鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01		なめ茸 40 あえ 10 えのき茸(味付 10		調合油 3 食塩 0.01 チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 2.5		
	蒸し南瓜	かぼちゃ 60 食塩 0.1 パセリ(粉 0.1		りんご 60			野菜ス ティッ ク	きゅうり 30 大根 皮剥 30 セロリー 20 マヨネーズ 8	野菜ジ ュース	きになる野菜(125	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	チンゲ ン菜の お浸し	チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 2.5		
	果物	ぶどう 60	果物				かに汁	わたりがに 20 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	果物	キウイフルーツ 50		生椎茸 10 小葱 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	筍の煮 物	たけのこ 水煮 40 さやえんどう 10 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 かつお・昆布だ 20		
							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	まこがれい・80 80 生姜 2 減塩しょうゆ(7.5 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	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	豚肉ご ま焼き	豚ももスライス 40 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	照焼魚	すずき・80g 80 濃口醤油 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 減塩正油パック 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	焼魚	さけ・60g 60 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5		
	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		なす 60 削り節 0.2 醤油パック 5	里芋田 楽	里芋 60 さやえんどう 6 淡色辛みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	長芋の 酢の物	青菜ソ テー	チンゲンサイ 60 ぶなしめじ 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	さつま 芋の甘 煮	さつま芋 45 上白糖 5 食塩 0.1	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	木綿豆腐 30 乾椎茸 0.5 生姜 5 かつお・昆布だ 150 濃口醤油 5 食塩 0.2 片栗粉 1	中華味 0.5 ごま油 1 片栗粉 1 とうがらし 乾 0.2	
	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	きゅうり 25 はつかだいこん 5 レタス 20 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	胡瓜の 辛し和 え	きゅうり 40 鶏卵 15 菜種油 1 濃口醤油 2.5 粉辛子 0.2	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 淡口醤油 2.5	もやし のおか かあえ	もやし 30 さやえんどう 4 削り節 0.5 濃口醤油 2.5	八杯汁	木綿豆腐 30 乾椎茸 0.5 生姜 5 かつお・昆布だ 150 濃口醤油 5 食塩 0.2 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 削り節 0.2	みそ汁	キャベツ 30 葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	みそ汁	じゃが芋 ゆで 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	野菜サ ラダ	きゅうり 25 はつかだいこん 5 レタス 20 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01								スー プ	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	あちゃ ら漬け	かぶ 皮剥 50 食塩 0.2 穀物酢 5 上白糖 3 しょうが(甘酢 10	
			みそ汁	かつとろろ昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150									スー プ	キャベツ 30 葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		

献立表(週間)

常1塩分8g

	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											葱	5																
											鶏ガラスープ	0.25																
											中華味	0.5																
											食塩	0.8																
											白こしょう	0.01																
栄養価	エネルギー	1784 kcal	蛋白質	70.5 g	エネルギー	1861 kcal	蛋白質	73.9 g	エネルギー	1750 kcal	蛋白質	70.8 g	エネルギー	1814 kcal	蛋白質	73.5 g	エネルギー	1747 kcal	蛋白質	66.0 g	エネルギー	1891 kcal	蛋白質	72.3 g	エネルギー	1723 kcal	蛋白質	68.7 g
	脂質	40.6 g	炭水化	276.3 g	脂質	49.7 g	炭水化	269.0 g	脂質	35.5 g	炭水化	277.0 g	脂質	43.1 g	炭水化	278.3 g	脂質	47.9 g	炭水化	255.4 g	脂質	49.1 g	炭水化	283.2 g	脂質	37.2 g	炭水化	270.9 g
	塩分	7.7 g			塩分	7.7 g			塩分	7.4 g			塩分	7.9 g			塩分	7.5 g			塩分	7.8 g			塩分	7.8 g		

献立表(週間)

常1塩分8g

	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 濃口醤油 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 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	20 0.1 40 1 5	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 1.25 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) 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	梅肉和 え	白菜 梅干し(調味漬 みりん風調味料 みそ汁	40 5 2.5 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
	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	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 食塩 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 0.3 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 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 食塩 白こしょう	30 60 30 20 20 0.5 0.5 0.01	魚バタ 一焼き	まだら・60g 食塩 白こしょう 有塩バター もやし ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	60 0.3 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 0.8 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	30 20 5 10 5 1	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 大根 皮剥 煮干しだし	20 50 5	煮物	かぶ 皮剥 人参 皮剥	40 15	サラダ	レタス	30	酢の物	なが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 食塩	60 5 3 2.5 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	30 30 20 1 5 1

献立表(週間)

常1塩分8 g

	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			淡色辛みそ 煮干しだし	10 150			食塩 白こしょう スープ カットわかめ 葱 コンソメ 食塩 白こしょう	0.1 0.01 1 10 0.5 0.5 0.01						
栄養価	1820 kcal	蛋白質 66.3 g	1778 kcal	蛋白質 73.1 g	1764 kcal	蛋白質 70.4 g	1818 kcal	蛋白質 71.0 g	1803 kcal	蛋白質 70.0 g	1789 kcal	蛋白質 74.4 g	1723 kcal	蛋白質 71.6 g
	脂質 52.5 g	炭水化 262.4 g	脂質 45.2 g	炭水化 261.4 g	脂質 38.0 g	炭水化 274.6 g	脂質 38.8 g	炭水化 293.0 g	脂質 50.2 g	炭水化 267.2 g	脂質 37.0 g	炭水化 281.8 g	脂質 40.2 g	炭水化 262.0 g
	塩分 7.6 g		塩分 7.5 g		塩分 7.8 g		塩分 7.8 g		塩分 7.6 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g	

常1塩分8g

献立表(週間)

	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 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 減塩正油パック なご芋 煮干しだし 減塩しょうゆ() 焼きのり	40 40 0.5 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	干草焼き	冷凍全卵 上白糖 食塩 小松菜 玉葱 人参 皮剥	40 1 0.3 10 10 5	含め煮	こつぶがんも 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう	30 2.5 0.5 1 30 4	野菜ソテー	小松菜 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう 温泉卵	50 10 20 2 0.3 0.01 50	炒り豆腐	木綿豆腐 キャベツ 葱 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	60 50 10 10 2 5 1 15	磯和え	もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ() キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 0.3 2.5 30 5 10 150	ゴマ和え	さやいんげん() キャベツ 減塩しょうゆ() 上白糖 ごま	20 30 2.5 0.5 1	さつま芋煮	さつま芋 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし 小葱	60 5 1 10 3	みそ汁	大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	梅漬け	梅干し(調味漬)	5	牛乳	牛乳	180	松前漬	松前漬	15	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	牛乳	牛乳	180
	塩たらこ	たらこ しそ	10 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	味付けのり	味付けのり	1	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	みそ汁	キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 10 150	牛乳	牛乳	180	松前漬	松前漬	15	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	牛乳	牛乳	180																								
	えのきと胡瓜の和え物	えのき茸 きゅうり 食塩 みりん風調味料	20 40 0.2 1	漬物	なす しば漬	10	味付けのり	味付けのり	1	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	みそ汁	キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 10 150	牛乳	牛乳	180	松前漬	松前漬	15	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	牛乳	牛乳	180																								
	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	味付けのり	味付けのり	1	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	みそ汁	キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 10 150	牛乳	牛乳	180	松前漬	松前漬	15	みそ汁	もやし 玉葱 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	味付けのり	味付けのり	1	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	みそ汁	キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 10 150	牛乳	牛乳	180	松前漬	松前漬	15	みそ汁	もやし 玉葱 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	塩ラーメン	中華めん ゆで 豚もも 赤肉 菜種油 生姜 減塩しょうゆ() 上白糖 合成清酒 しなちく なると 鶏卵 小葱	200 30 1 2 2.5 1 2.5 5 5 5 25 3	米飯	精白米	84	パン	バターロール30 メロンパン65g	30 65	魚の照り焼き	魚の照り焼き そい 60g 食塩 減塩しょうゆ() 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥 レタス 減塩正油パック	60 60 0.1 5 2 2 40 10 5	カレー風味メンチカツ	合挽肉 玉葱 なが芋 鶏卵 食塩 白こしょう カレー粉 薄力粉 1等 カレー粉 鶏卵	40 40 5 3 3 0.01 0.5 5 0.3 5	魚の葱ソース	さけ・60g 生姜 葱 減塩しょうゆ() 穀物酢 レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー マヨネーズ	60 3 20 5 5 2 0.5 1 40 10	チキンピカタ	若鶏もも 皮なし 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 調合油 ケチャップ ブロッコリー サニーレタス	60 0.3 0.01 3 5 1 5 20 8	野菜炒め	チンゲンサイ ぶなしめじ 黄ピーマン 菜種油 かき油 合成清酒	50 25 5 1 5 1	煮物	豚並肉(肩・脂) たけのこ 水煮 人参 皮剥 グリーンピース 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	15 40 10 3 5 1 15	サラダ	トマト きゅうり	40 20	豆腐あんかけ	木綿豆腐 合挽肉 人参 皮剥 貝割大根・芽 乾椎茸 グリーンピース	50 10 5 3 0.3 3	お浸し	えのき茸 白菜	10 40									

献立表(週間)

常1塩分8g

	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)			
昼	清汁	白菜 30 葱 5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつおだし 75 昆布だし 75	玉葱の マリネ	玉葱 45 人参 皮剥 5 オリーブ油 3 穀物酢 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1	なます	サラダ菜 3 マヨネーズ 5 大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	果物盛 り合わ せ	菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01 キウイフルーツ 10 パインアップル 20 みかん缶詰(果 10	オニオ ンソテ ー	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 玉葱 30 ローズハム 5 人参 皮剥 5 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01	お浸し	片栗粉 1 煮干しだし 15 ほうれん草 50 減塩しょうゆ(2.5 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	もずく 酢	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		
	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	焼き芋	さつま芋 60	果物	パインアップル 60	フルー ツみつ 豆	煮物	果物	キウイフルーツ 40	果物	ネーブル 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 85	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84		
	チャン チャン 焼き	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	すき焼 き	牛もも 脂身な 60 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 濃口醤油 10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	チキン カツ	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 4 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 10 ブリーツレタス 5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5 ケチャップパッ 8	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 漬け	あじ・60g 60 食塩 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		
	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	里芋田 楽	里芋 60 さやえんどう 6 淡色辛みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 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 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5 生姜 1.5	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	炊き合 わせ	なが芋 60 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 淡口醤油 5 上白糖 1 さやえんどう 4	そぼろ 煮	鶏ひき肉 10 じゃが芋 50 さやいんげん(10 煮干しだし 15 減塩しょうゆ(5 上白糖 1
	煮物	かぶ 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 かつおだし 15	煮物	乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	胡瓜の 辛し和 え	きゅうり 40 鶏卵 15 菜種油 1 濃口醤油 2.5 粉辛子 0.2	白和え	しぼり豆腐 40 いりごま 1.5 淡色辛みそ 8 上白糖 4 ほうれん草 50 人参 皮剥 10	すまし 汁	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 0.3	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		
	ワカメ スープ	木綿豆腐 25 カットわかめ 0.5 小葱 1.5 コンソメ 1 食塩 0.5 白こしょう 0.01	みそ汁	かつとろろ昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	もやし のおか かあえ	もやし 30 さやえんどう 4 削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5	清汁	エリンギ 20 にら 10 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 食塩 0.2	清汁	卵スー プ	鶏卵 15 玉葱 40 赤ピーマン 5 生椎茸 5			

献立表(週間)

常1塩分8 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)	
夕														コンソメ 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01
栄養価	エネルギー 1722 kcal	蛋白質 71.7 g	エネルギー 1801 kcal	蛋白質 69.9 g	エネルギー 1870 kcal	蛋白質 73.7 g	エネルギー 1747 kcal	蛋白質 69.9 g	エネルギー 1760 kcal	蛋白質 65.9 g	エネルギー 1846 kcal	蛋白質 72.6 g	エネルギー 1816 kcal	蛋白質 68.3 g
	脂質 39.9 g	炭水化 264.6 g	脂質 42.5 g	炭水化 278.7 g	脂質 43.6 g	炭水化 282.6 g	脂質 43.8 g	炭水化 260.5 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
	塩分 7.8 g		塩分 7.6 g		塩分 7.6 g		塩分 7.5 g		塩分 7.9 g		塩分 7.5 g		塩分 7.7 g	

献立表(週間)

常1塩分8g

	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	んまヨ ネーズ 焼き 5 果物 ぶどう 60	マヨネーズ	5	果物 パインアップル 60	あえ物 焼きなす なす 40 小葱 2 減塩しょうゆ (2.5 果物 ネーブル 60	減塩しょうゆ (2.5	イタリ アンサ ラダ キウイフルーツ 40 きになる野菜 (125	食塩 0.5 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	煮物 湯豆腐 果物	干しずいき 5 さやえんどう 3 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 削り節 0.5 木綿豆腐 25 減塩正油パック 5 葱 2 りんご 60	白こしょう 0.01 プロセスチーズ 5 パセリ(粉) 0.1 みそ汁 カットわかめ 0.5 白菜 40 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 ネーブル 60	みそ汁 葱 3 里芋 20 油揚げ 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	タ	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	五目炊 き込み ご飯	精白米 84 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	米飯	精白米 84 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 きんぴら ごぼう 40 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	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	チキン ハンバ ーグ 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 あちや ら漬け 真昆布 0.3 淡口醤油 2 上白糖 3 穀物酢 5 煮干しだし 1	鶏ひき肉 50 パン粉(乾燥) 2 牛乳 5 食塩 0.3 玉葱 50 人参 皮剥 5 鶏卵 3 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 有塩バター 1 上白糖 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 10 かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 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	焼き魚 そい 80g 80 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩正油パック 5 バター 若鶏もも 皮な 20 玉葱 30 ピーマン 10 減塩しょうゆ (2.5 無塩バター 1 しょうな 10 キャベツ 30 ミニトマト 15 マヨネーズパッ 10	えびフ ライ 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 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	揚げ魚 チリソ ース 菜種油 6 ケチャップ 10 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 15 玉葱 20 葱 5 中華味 0.5 食塩 0.5 淡口醤油 2.5	まだら・60g 60 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 菜種油 6 ケチャップ 10 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 魚塩焼 き さば・60g 60 食塩 0.3 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 清汁 さやえんどう 5 えのき茸 20 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75	ブロ ッ コ リ ー の お か か 和 え	ブロッコリー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ (2.5	中華 風 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	海藻と 汁の つ た い	ライトツナ缶 (10 レタス 20 トマト 20 海藻サラダ 1 ごま油 1 濃口醤油 2 穀物酢 5 上白糖 1 白こしょう 0.01	清汁 白菜 30	もやし の ナ ム ル	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	卵ス ー プ	鶏卵 15 玉葱 20 葱 5 中華味 0.5 食塩 0.5 淡口醤油 2.5	サラダ キャベツ 25 ブロッコリー 30 ミニトマト 15 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01

献立表(週間)

常1塩分8g

	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)	
夕			みそ汁	玉葱 30 まいたけ 8 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			貝割大根・芽 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	杏仁フ ルーツ	白こしょう 0.01 杏仁フルーツ 60	みそ汁	棒麩 1 玉葱 30 ほうれん草 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			
栄養価	1886 kcal	蛋白質 67.9 g	1762 kcal	蛋白質 69.5 g	1706 kcal	蛋白質 68.4 g	1860 kcal	蛋白質 68.8 g	1733 kcal	蛋白質 71.2 g	1793 kcal	蛋白質 74.4 g	1860 kcal	蛋白質 68.1 g
	脂質 54.2 g	炭水化 272.7 g	脂質 40.1 g	炭水化 276.2 g	脂質 38.7 g	炭水化 262.5 g	脂質 52.8 g	炭水化 268.0 g	脂質 43.8 g	炭水化 254.4 g	脂質 37.2 g	炭水化 284.2 g	脂質 53.6 g	炭水化 267.2 g
	塩分 7.9 g		塩分 7.9 g		塩分 7.6 g		塩分 7.8 g		塩分 7.6 g		塩分 7.9 g		塩分 7.6 g	

献立表(週間)

常1塩分8g

	6月29日(金)			6月30日(土)			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)			
夕	のっぺ	里芋	30	鶏卵		15																
	い汁	木綿豆腐	30	食塩		0.1																
		人参 皮剥	10	菜種油		0.5																
		ごぼう	15	ブロッコリー		60																
		小葱	2	穀物酢		5																
		濃口醤油	5	調合油		3																
		食塩	0.2	減塩しょうゆ(2.5																
		煮干しだし	150	白こしょう		0.01																
				煮浸し		きょうな		50														
						減塩しょうゆ(2.5														
						みりん風調味料		2.5														
栄養価	1746 kcal	蛋白質	71.7 g	1824 kcal	蛋白質	70.9 g																
	脂質	36.1 g	炭水化	274.9 g	脂質	45.8 g	炭水化	274.4 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
	塩分	7.7 g			塩分	7.8 g			塩分	g			塩分	g			塩分	g			塩分	g