







## 献立表(週間)

常1塩分8g

	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 減塩正油パック	70 0.01 1 30 5	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	100 10 6 5 1 30	野菜ピリ辛め	キャベツ 焼き竹輪 ピーマン 黄ピーマン 人参 皮剥 ごま油 濃口醤油 合成清酒 みりん風調味料 とうがらし 乾	70 15 10 10 10 1 5 1 0.5	焼き魚	さけ・40g 食塩 しそ	40 0.2 0.5	切干大根煮	切干し大根 焼き竹輪 人参 皮剥 乾椎茸 さやいんげん(10) 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	6 10 10 0.5 10 5 15	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	鶏ささ身 みの味 噌焼き 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	
	炒煮	もやし さつま揚げ ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	70 10 5 1 2.5 1	炒煮	焼き竹輪 菜種油 減塩しょうゆ(5) 上白糖	10 1 5 1	切り干し大根	切干し大根 人参 皮剥 の和え 減塩しょうゆ(2.5)	6 5 0.3 2.5	おから炒り煮	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	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	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	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 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	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150
	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	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	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	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	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 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	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150
	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	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	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	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
	のり佃煮			のり佃煮			のり佃煮		のり佃煮		のり佃煮		のり佃煮		のり佃煮		のり佃煮		のり佃煮		のり佃煮		のり佃煮		のり佃煮		のり佃煮		のり佃煮		のり佃煮		
	ジョア			ジョア			ジョア		ジョア		ジョア		ジョア		ジョア		ジョア		ジョア		ジョア		ジョア		ジョア		ジョア		ジョア		ジョア		
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	パン	南瓜パン40g ココナッツパン	40 55	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	赤飯	もち米 精白米 食用色素(紅) 甘納豆 金時	42 42 0.01 15	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
	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 食塩 きくらげ(乾) ぶなしめじ 貝割大根・芽 濃口醤油 上白糖 片栗粉 煮干しだし	60 3 0.3 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	そい 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 1 30 2.5	魚塩焼き	ほっけ・60g 大根 皮剥 レモン しそ 減塩正油パック	60 50 8 0.5 5	煮しめ	大根 皮剥 焼き竹輪 生椎茸 人参 皮剥 真昆布	40 10 5 8 5	中華風サラダ	もやし きゅうり かにかま	30 10 5	魚塩焼き	魚塩麩 塩こうじ 合成清酒 しそ トマト 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	60 3 3 0.5 20 50 5 40 10 3 0.2 0.5	ビーフ	ビーフン	5	ビーフ	ビーフン	5



## 献立表(週間)

常1塩分8 g

	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			食塩 0.5 白こしょう 0.01				白こしょう 0.01 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		食塩 0.5			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		
栄養価	1776 kcal 蛋白質 66.8 g 脂質 48.3 g 炭水化 259.7 g 塩分 7.0 g	1768 kcal 蛋白質 70.2 g 脂質 40.6 g 炭水化 274.7 g 塩分 7.6 g	1820 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 53.8 g 炭水化 259.8 g 塩分 7.9 g	1815 kcal 蛋白質 68.6 g 脂質 41.1 g 炭水化 286.5 g 塩分 7.7 g	1793 kcal 蛋白質 71.9 g 脂質 39.1 g 炭水化 282.2 g 塩分 7.9 g	1711 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 36.2 g 炭水化 273.4 g 塩分 7.9 g	1865 kcal 蛋白質 74.0 g 脂質 49.7 g 炭水化 269.9 g 塩分 7.7 g							



## 献立表(週間)

常1塩分8g

	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	果物	パセリ(粉) 0.3 穀物酢 5 調合油 3 上白糖 1 すいか 60	ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01	野菜ジュース 果物	キウイフルーツ 50	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	果物	白こしょう 0.01 キャベツ 40 するめいか 10 えのき茸(味付) 10	チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ( 2.5 お浸し 煮干しだし 2.5	チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ( 2.5 お浸し 煮干しだし 2.5	果物	りんご 60	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 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 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	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	さつま芋 さつま芋 45 上白糖 5 食塩 0.1	もやし 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	湯葉と小松菜 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	焼魚 さけ・60g 60 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	麻婆豆腐 木綿豆腐 30 鶏ひき肉 20 玉葱 50 葱 10 にんにく 0.5 生姜 3 減塩しょうゆ( 5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 ごま油 1 片栗粉 1 とうがらし 乾 0.2	うなぎ うなぎ・50g 50 濃口醤油 5 上白糖 5 みりん風調味料 5 合成清酒 2.5 しそ 1 さんしょう 0.3 かにかま 5 グリンピース( 3 淡口醤油 2.5 かつおだし 1 片栗粉 1	かにかま 5 グリンピース( 3 淡口醤油 2.5 かつおだし 1 片栗粉 1	肉団子 鶏ひき肉 60 玉葱 30 あんか 3 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 菜種油 8 玉葱 50 人参 皮剥 20 乾椎茸 1 菜種油 1 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 片栗粉 1 穀物酢 5 小葱 5	磯辺和え 白菜 60 濃口醤油 2.5 焼きのり 0.2	わかめ カットわかめ 1 油揚げ 10 人参 皮剥 5 さやえんどう 5 菜種油 1 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5	なす さやいんげん( 10 なす 20

## 献立表(週間)

常1塩分8 g

	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							玉葱	20			水	40	淡色辛みそ	10														
							葱	5			寒天	0.4	煮干しだし	150														
							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	65.5 g	エネルギー	1813 kcal	蛋白質	67.6 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	1721 kcal	蛋白質	68.6 g	エネルギー	1852 kcal	蛋白質	66.8 g	エネルギー	1778 kcal	蛋白質	73.1 g
	脂質	37.9 g	炭水化	286.2 g	脂質	51.5 g	炭水化	263.7 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	270.6 g	脂質	48.0 g	炭水化	278.4 g	脂質	45.2 g	炭水化	261.4 g
	塩分	6.3 g			塩分	7.9 g			塩分	7.5 g			塩分	7.8 g			塩分	7.8 g			塩分	7.4 g			塩分	7.5 g		

## 献立表(週間)

常1塩分8g

	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 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 マヨネーズパツ	30 2.5 0.5 1.25 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	焼魚	ほっけ開き 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 40 0.5 5	とろろ芋	なが芋 煮干しだし 減塩しょうゆ( ) 焼きのり	60 5 2.5 0.2									
	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	野菜ソテー	キャベツ きょうな 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.3 0.01	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	20 10 0.5 1 5	もやし	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	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	えのき	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 牛乳	10 180						
	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	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	牛乳	牛乳	180									
	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	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	牛乳	牛乳	180									
	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	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	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 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 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	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	鶏肉の塩麴焼き	鶏肉の 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	60 3 1 20 6 10 5	揚げ出し豆腐	揚げ出し豆腐 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 2.5 30 3	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	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	南瓜煮物	西洋かぼちゃ 減塩しょうゆ( ) 上白糖 かつおだし	70 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	30 5	なす味噌炒め	なす 玉葱 人参 皮剥	40 20 5	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	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	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	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8g

	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	濃口醤油 2.5 上白糖 0.5		上白糖 1 煮干しだし 15		鶏卵 25 マヨネーズパッ 10		乾椎茸 0.3 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	清汁	白菜 30 葱 5 淡口醤油 5 食塩 0.2	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		
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 1 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	コーンポタージュ	クリームスタイ 40 玉葱 30 薄力粉 1等 7 無塩バター 5 牛乳 100 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	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		果物	パレンシアオレ 60	ソテー	さやえんどう 20 えのき茸 20 菜種油 1 食塩 0.2	
いもようかん	さつま芋 50 上白糖 10 寒天 1	果物	バナナ 100	果物	キウイフルーツ 40	果物	パインアップル 75		果物	すいか 60		果物	キウイフルーツ 40		
果物	ネーブル 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	
チキンソテー	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 菜種油 2 トマト 15 キャベツ 30 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 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 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 食塩 0.4 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 減塩しょうゆ( 2.5 淡色辛みそ 5 合成清酒 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1	チャーハン	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 菜種油 2 減塩しょうゆ( 7.5 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		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	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	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		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	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		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
みそ汁	かつとろろ昆布 1 木綿豆腐 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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	みそ汁	切りみつば 5 木綿豆腐 25 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		そば椀	茶そば 10 葱 5 乾椎茸 0.5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	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

## 献立表(週間)

常1塩分8g

	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			スープ	白こしょう 0.01 カットわかめ 1 葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01										
栄養価	エネルギー 1759 kcal	蛋白質 69.9 g	エネルギー 1808 kcal	蛋白質 70.8 g	エネルギー 1789 kcal	蛋白質 70.2 g	エネルギー 1789 kcal	蛋白質 74.4 g	エネルギー 1722 kcal	蛋白質 73.7 g	エネルギー 1720 kcal	蛋白質 71.6 g	エネルギー 1801 kcal	蛋白質 69.9 g
	脂質 39.2 g	炭水化 278.4 g	脂質 38.7 g	炭水化 290.6 g	脂質 50.1 g	炭水化 263.2 g	脂質 37.0 g	炭水化 281.8 g	脂質 40.6 g	炭水化 258.4 g	脂質 39.9 g	炭水化 264.3 g	脂質 42.5 g	炭水化 278.7 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		塩分 7.8 g		塩分 7.6 g	

## 献立表(週間)

常1塩分8g

		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)	
朝	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84						
	豆腐煮	焼き豆腐	50	干草焼き	冷凍全卵	40	含め煮	こつぶがんも	30						
		里芋	30		上白糖	1		減塩しょうゆ(	2.5						
		人参 皮剥	15		食塩	0.3		上白糖	0.5						
		減塩しょうゆ(	2.5		小松菜	10		みりん風調味料	1						
		上白糖	1		玉葱	10		煮干しだし	30						
		煮干しだし	30		人参 皮剥	5		さやえんどう	4						
	ソテー	キャベツ	40	切干大根	切干し大根	6	磯和え	もやし ゆで	40						
		人参 皮剥	10	根の炒	人参 皮剥	10		人参 皮剥	5						
		ピーマン	10	煮	油揚げ	3		焼きのり	0.3						
		菜種油	1		菜種油	2		減塩しょうゆ(	2.5						
		食塩	0.2		減塩しょうゆ(	5		みそ汁							
		白こしょう	0.01		上白糖	1		キャベツ	40						
	味付けのり	味付けのり	1	みそ汁	煮干しだし	15		葱	5						
					白菜	30		淡色辛みそ	10						
					棒麩	1		煮干しだし	150						
	みそ汁	玉葱	20		淡色辛みそ	10	梅漬け	梅干し(調味漬)	5						
		大根 葉	10		煮干しだし	150									
		淡色辛みそ	10				牛乳	牛乳	180						
		煮干しだし	150	漬物あえ	たくあん漬(干きゅうり)	5 30									
	ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180									
昼	塩ラーメン	中華めん ゆで	200	米飯	精白米	84	パン	バターロール30	30						
		豚もも 赤肉	30					メロンパン65g	65						
		菜種油	1	魚の照り焼き	そい 60g	60	カレー	合挽肉	40						
		生姜	2		食塩	0.1	風味メ	玉葱	40						
		減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	5	ンチカツ	なが芋	5						
		上白糖	1		合成清酒	2	ツ	鶏卵	3						
		合成清酒	2.5		みりん風調味料	2		食塩	0.3						
		しなちく	5		大根 皮剥	40		白こしょう	0.01						
		なると	5		レタス	10		カレー粉	0.5						
		鶏卵	25		減塩正油パック	5		薄力粉 1等	5						
		小葱	3	煮物	豚並肉(肩・脂)	15		カレー粉	0.3						
		鶏ガラスープ	2		たけのこ 水煮	40		鶏卵	5						
		食塩	0.3		人参 皮剥	10		パン粉(乾燥)	6						
		白こしょう	0.01		グリーンピース	3		菜種油	8						
	鶏のから揚げ	若鶏もも 皮な	40		減塩しょうゆ(	5		キャベツ	20						
		減塩しょうゆ(	2.5		上白糖	1		人参 皮剥	5						
		白こしょう	0.01		煮干しだし	15		ソースパック	5						
		合成清酒	1												
		薄力粉 1等	4	ソテー	さやえんどう	10	サラダ	トマト	40						
		菜種油	8		もやし	40		きゅうり	20						
		サラダ菜	3		菜種油	1		鶏卵	25						
		マヨネーズ	5		食塩	0.3		穀物酢	5						



## 献立表(週間)

常1塩分8 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)	
夕	煮干しだし 150													
栄養価	エネルギー	1849 kcal	蛋白質	72.7 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	
	脂質	44.2 g	炭水化	282.0 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	
	塩分	7.9 g			塩分	7.5 g			塩分	7.9 g			塩分	