



## 献立表(週間)

常1塩分8g

	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)				
昼	長いもの酢の物 磯和え 果物	減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15	野菜サ ラダ	きゅうり 20 きょうな 10 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 かつお缶詰(油 15	酢みそ 40 和え 5 上白糖 3 穀物酢 3	葱(ゆで) 40 減塩みそ 5 上白糖 3 穀物酢 3	真昆布 2 鶏卵 25 さやえんどう 4 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1	栗よう かん	水ようかん(垂 50	蒸し南 瓜	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 白こしょう 0.01	ンソテ 40 玉葱 8 ピーマン 1 菜種油 0.3 食塩 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	さつま 芋の金 平 減塩しょうゆ( 4 みりん風調味料 2 上白糖 2 いりごま 0.5	50 15 2 4 2 0.5 75	
		なが芋 50 きゅうり 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	ソテー	小松菜 30 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	卵豆腐 20 鶏卵 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2	胡瓜の 40 きゅうり 10 えのき茸 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.1	なめこ 20 オクラ 20 ラの和 2.5 え物 2.5 煮干しだし 1	果物盛 合せ	パイナップル 40 なし 40	果物	かぼちゃ 60 食塩 0.1 パセリ(粉 0.1	果物	白松菜 30 減塩しょうゆ( 5 みりん風調味料 1	果物	キウイフルーツ 40	果物	パイナップル 75
		もやし ゆで 40 人参 皮剥 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ( 2.5	ソテー	小松菜 30 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	卵豆腐 20 鶏卵 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2	胡瓜の 40 きゅうり 10 えのき茸 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.1	なめこ 20 オクラ 20 ラの和 2.5 え物 2.5 煮干しだし 1	果物盛 合せ	パイナップル 40 なし 40	果物	かぼちゃ 60 食塩 0.1 パセリ(粉 0.1	果物	白松菜 30 減塩しょうゆ( 5 みりん風調味料 1	果物	キウイフルーツ 40	果物	パイナップル 75
		ネーブル 60	果物	バナナ 100	果物	キウイフルーツ 40	なめこ 20 オクラ 20 ラの和 2.5 え物 2.5 煮干しだし 1	果物盛 合せ	パイナップル 40 なし 40	果物	かぼちゃ 60 食塩 0.1 パセリ(粉 0.1	果物	白松菜 30 減塩しょうゆ( 5 みりん風調味料 1	果物	キウイフルーツ 40	果物	パイナップル 75
		ネーブル 60	果物	バナナ 100	果物	キウイフルーツ 40	なめこ 20 オクラ 20 ラの和 2.5 え物 2.5 煮干しだし 1	果物盛 合せ	パイナップル 40 なし 40	果物	かぼちゃ 60 食塩 0.1 パセリ(粉 0.1	果物	白松菜 30 減塩しょうゆ( 5 みりん風調味料 1	果物	キウイフルーツ 40	果物	パイナップル 75
		ネーブル 60	果物	バナナ 100	果物	キウイフルーツ 40	なめこ 20 オクラ 20 ラの和 2.5 え物 2.5 煮干しだし 1	果物盛 合せ	パイナップル 40 なし 40	果物	かぼちゃ 60 食塩 0.1 パセリ(粉 0.1	果物	白松菜 30 減塩しょうゆ( 5 みりん風調味料 1	果物	キウイフルーツ 40	果物	パイナップル 75
		ネーブル 60	果物	バナナ 100	果物	キウイフルーツ 40	なめこ 20 オクラ 20 ラの和 2.5 え物 2.5 煮干しだし 1	果物盛 合せ	パイナップル 40 なし 40	果物	かぼちゃ 60 食塩 0.1 パセリ(粉 0.1	果物	白松菜 30 減塩しょうゆ( 5 みりん風調味料 1	果物	キウイフルーツ 40	果物	パイナップル 75
		ネーブル 60	果物	バナナ 100	果物	キウイフルーツ 40	なめこ 20 オクラ 20 ラの和 2.5 え物 2.5 煮干しだし 1	果物盛 合せ	パイナップル 40 なし 40	果物	かぼちゃ 60 食塩 0.1 パセリ(粉 0.1	果物	白松菜 30 減塩しょうゆ( 5 みりん風調味料 1	果物	キウイフルーツ 40	果物	パイナップル 75
		ネーブル 60	果物	バナナ 100	果物	キウイフルーツ 40	なめこ 20 オクラ 20 ラの和 2.5 え物 2.5 煮干しだし 1	果物盛 合せ	パイナップル 40 なし 40	果物	かぼちゃ 60 食塩 0.1 パセリ(粉 0.1	果物	白松菜 30 減塩しょうゆ( 5 みりん風調味料 1	果物	キウイフルーツ 40	果物	パイナップル 75
		ネーブル 60	果物	バナナ 100	果物	キウイフルーツ 40	なめこ 20 オクラ 20 ラの和 2.5 え物 2.5 煮干しだし 1	果物盛 合せ	パイナップル 40 なし 40	果物	かぼちゃ 60 食塩 0.1 パセリ(粉 0.1	果物	白松菜 30 減塩しょうゆ( 5 みりん風調味料 1	果物	キウイフルーツ 40	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	米飯	精白米 84	
酢ばす	鶏肉ケ チャッ プ煮	若鶏もも 皮な 60 玉葱 40 人参 皮剥 10 食塩 0.2 ケチャップ 15 ウスターソース 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 食塩 0.4 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	鶏肉ア スパラ 炒め	若鶏もも 皮な 50 グリーンアスパ 50 赤ピーマン 20 菜種油 3 合成清酒 1 食塩 0.5 白こしょう 0.01	煮魚	まごがれい・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	50 30 40 15 3 8 10 3 10 2 2.5 2.5		
	れんこん 30 赤ピーマン 10 食塩 0.3 上白糖 3 穀物酢 5	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	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	ピーナ ツ和え	キャベツ 50 ピーマン 5 ピーナッツバター 5 濃口醤油 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	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	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	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	60 6 6 1 2.5	
	スナッブえんど 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	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	じゃが芋 きゅうり	じゃが芋 50 きゅうり 10	ピーナ ツ和え	キャベツ 50 ピーマン 5 ピーナッツバター 5 濃口醤油 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	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	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	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	60 6 6 1 2.5	
	温野菜 ワラダ マドレ ッソ ン	スナッブえんど 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	チンゲ ン菜ゴ マ和え	じゃが芋 きゅうり	じゃが芋 50 きゅうり 10	ピーナ ツ和え	キャベツ 50 ピーマン 5 ピーナッツバター 5 濃口醤油 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	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	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	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	60 6 6 1 2.5	
	温野菜 ワラダ マドレ ッソ ン	スナッブえんど 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	チンゲ ン菜ゴ マ和え	じゃが芋 きゅうり	じゃが芋 50 きゅうり 10	ピーナ ツ和え	キャベツ 50 ピーマン 5 ピーナッツバター 5 濃口醤油 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	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	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	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	60 6 6 1 2.5	
	温野菜 ワラダ マドレ ッソ ン	スナッブえんど 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	チンゲ ン菜ゴ マ和え	じゃが芋 きゅうり	じゃが芋 50 きゅうり 10	ピーナ ツ和え	キャベツ 50 ピーマン 5 ピーナッツバター 5 濃口醤油 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	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	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	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	60 6 6 1 2.5	
	温野菜 ワラダ マドレ ッソ ン	スナッブえんど 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	チンゲ ン菜ゴ マ和え	じゃが芋 きゅうり	じゃが芋 50 きゅうり 10	ピーナ ツ和え	キャベツ 50 ピーマン 5 ピーナッツバター 5 濃口醤油 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	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	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	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	60 6 6 1 2.5	
	温野菜 ワラダ マドレ ッソ ン	スナッブえんど 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	チンゲ ン菜ゴ マ和え	じゃが芋 きゅうり	じゃが芋 50 きゅうり 10	ピーナ ツ和え	キャベツ 50 ピーマン 5 ピーナッツバター 5 濃口醤油 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	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	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	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	60 6 6 1 2.5	
	温野菜 ワラダ マドレ ッソ ン	スナッブえんど 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	チンゲ ン菜ゴ マ和え	じゃが芋 きゅうり	じゃが芋 50 きゅうり 10	ピーナ ツ和え	キャベツ 50 ピーマン 5 ピーナッツバター 5 濃口醤油 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	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	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	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	60 6 6 1 2.5	
	温野菜 ワラダ マドレ ッソ ン	スナッブえんど 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	チンゲ ン菜ゴ マ和え	じゃが芋 きゅうり	じゃが芋 50 きゅうり 10	ピーナ ツ和え	キャベツ 50 ピーマン 5 ピーナッツバター 5 濃口醤油 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	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	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	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	60 6 6 1 2.5	
スープ	ほうれん草 20	みそ汁 葱	カットわかめ 0.5 葱 5	ポテト サラダ	じゃが芋 50 きゅうり 10	ピーナ ツ和え	キャベツ 50 ピーマン 5 ピーナッツバター 5 濃口醤油 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	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	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	60 6 6 1 2.5			

## 献立表(週間)

常1塩分8g

	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	玉葱 10 ホールカーネル 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	人参 皮剥 5 マヨネーズ 8 食塩 0.2 白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5 みそ汁 カットとろろ昆布 1 小葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	食塩 0.5		調合油 3 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01 みそ汁 カットとろろ昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	もやし 30 さやえんどう 4 のおか 0.5 かあえ 2.5 削り節 濃口醤油
栄養価	エネルギー 1768 kcal 蛋白質 70.2 g 脂質 40.6 g 炭水化 274.7 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1820 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 53.8 g 炭水化 259.8 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1816 kcal 蛋白質 70.3 g 脂質 42.0 g 炭水化 282.3 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1868 kcal 蛋白質 69.7 g 脂質 42.4 g 炭水化 293.9 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1784 kcal 蛋白質 70.3 g 脂質 40.5 g 炭水化 276.6 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1852 kcal 蛋白質 74.3 g 脂質 49.6 g 炭水化 266.0 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1759 kcal 蛋白質 71.3 g 脂質 35.4 g 炭水化 279.0 g 塩分 7.6 g

## 献立表(週間)

常1塩分8g

	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 減塩正油パック 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 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	冷凍全卵 煮干しだし 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	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84
	煮物	焼き竹輪 かぶ 皮剥 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖	10 40 2.5 1	きんぴ らごぼ う	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	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 ひじき 人参 皮剥 さつま揚げ 煮	4 4 10 5	人参と 水菜の ナムル	5 10 3	人参と 水菜の ナムル	5 10 3	人参と 水菜の ナムル	5 10 3	人参と 水菜の ナムル	5 10 3	人参と 水菜の ナムル	5 10 3	人参と 水菜の ナムル	5 10 3		
	お浸し	白菜 (ゆで) 減塩しょうゆ ( 2.5	50 2.5	もずく の酢物	もずく 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ ( 2.5	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	8	のり佃 煮	8	のり佃 煮	8	のり佃 煮	8	のり佃 煮	8	のり佃 煮	8	のり佃 煮	8		
	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	20 1 10 150	みそ汁	20 1 10 150	みそ汁	20 1 10 150	みそ汁	20 1 10 150	みそ汁	20 1 10 150	みそ汁	20 1 10 150	みそ汁	20 1 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
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 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	米飯	精白米	84	そば	そば ゆで 鶏卵 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ めんみ 1.8L	220 25 10 25 5 170 10
	豚ゆか り炒め	豚ばら 玉葱 ゆかり 減塩しょうゆ ( 2.5 合成清酒 みりん風調味料 上白糖 片栗粉 大根 皮剥 しそ	60 60 1 2.5 1 1 1 1 40 1	合挽肉 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉 (乾燥) 食塩 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 0.5 0.01 1 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 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 20 5 40 8 0.5 0.2 0.01 0.2	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	60 0.3 0.01 1 0.1 0.1	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	野菜ソ テー	キャベツ ピーマン 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	50 5 5 1 0.3 0.01	揚げ出 し豆腐	木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ ( 3 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 ( 30 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	40 2 0.3 0.01 30 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 食塩	30 20 10 10 8 0.3	大根サ ラダ	大根 皮剥 人参 皮剥 きゅうり	40 5 10	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 ( 5 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 ( 2.5 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8g

	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)		
昼		白こしょう 0.01 調合油 1		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		白こしょう 0.01 なめ茸 40 キャベツ 10 するめいか 10 えのき茸(味付) 10 卵とじ 20 鶏卵 10 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		穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01 チンゲ 50 チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ( 2.5 お浸し 2.5 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		合成清酒 2.5 煮干しだし 15 酒蒸し 18 あさり 5 合成清酒 0.1 食塩 3 小葱 75 パイナップル 5 マヨネーズ 2 ケチャップ 5 スイートコーン 40 ほうれん草 5 減塩しょうゆ( 60 ぶどう 100		果物 18 え 5 小葱 3 果物 75 果物 75 ネーブル 75		ごま和 20 え 20 さいいんげん( 20 いりごま 0.5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 果物 75 ネーブル 75	
サラダ		キャベツ 30 玉葱 10 人参 皮剥 5 ノンオイルサソバパック 10		野菜ジュース 125 きになる野菜( 75		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 50 チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ( 2.5 お浸し 2.5 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		キャベツ 40 きゅうり 5 人参 皮剥 3 マヨネーズ 8 ケチャップ 2 スイートコーン 5		酒蒸し 18 あさり 5 合成清酒 0.1 食塩 3 小葱 75 パイナップル 5 マヨネーズ 2 ケチャップ 5 スイートコーン 40 ほうれん草 5 減塩しょうゆ( 60 ぶどう 100		ごま和 20 え 20 さいいんげん( 20 いりごま 0.5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 果物 75 ネーブル 75	
マッシュ ユ南瓜		西洋かぼちゃ( 50 食塩 0.1 牛乳 1000ml 5 有塩バター 2 パセリ(粉) 0.1		果物 75 バレンシアオレ 75		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 50 チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ( 2.5 お浸し 2.5 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		キャベツ 40 きゅうり 5 人参 皮剥 3 マヨネーズ 8 ケチャップ 2 スイートコーン 5		酒蒸し 18 あさり 5 合成清酒 0.1 食塩 3 小葱 75 パイナップル 5 マヨネーズ 2 ケチャップ 5 スイートコーン 40 ほうれん草 5 減塩しょうゆ( 60 ぶどう 100		ごま和 20 え 20 さいいんげん( 20 いりごま 0.5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 果物 75 ネーブル 75	
果物盛 合せ		なし 30 パイナップル 30 キウイフルーツ 20		果物 50 キウイフルーツ 50		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 50 チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ( 2.5 お浸し 2.5 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		キャベツ 40 きゅうり 5 人参 皮剥 3 マヨネーズ 8 ケチャップ 2 スイートコーン 5		酒蒸し 18 あさり 5 合成清酒 0.1 食塩 3 小葱 75 パイナップル 5 マヨネーズ 2 ケチャップ 5 スイートコーン 40 ほうれん草 5 減塩しょうゆ( 60 ぶどう 100		ごま和 20 え 20 さいいんげん( 20 いりごま 0.5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 果物 75 ネーブル 75	
みそ汁		大根 葉 20 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		果物 50 キウイフルーツ 50		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 50 チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ( 2.5 お浸し 2.5 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		キャベツ 40 きゅうり 5 人参 皮剥 3 マヨネーズ 8 ケチャップ 2 スイートコーン 5		酒蒸し 18 あさり 5 合成清酒 0.1 食塩 3 小葱 75 パイナップル 5 マヨネーズ 2 ケチャップ 5 スイートコーン 40 ほうれん草 5 減塩しょうゆ( 60 ぶどう 100		ごま和 20 え 20 さいいんげん( 20 いりごま 0.5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 果物 75 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	
	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	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	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	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 30 木綿豆腐 20 鶏ひき肉 50 玉葱 10 葱 0.5 生姜 3 れんこん炒煮 5 減塩しょうゆ( 2 減塩みそ 1 上白糖 0.5 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	豚生姜 焼き	豚かたロース 60 濃口醤油 5 上白糖 1 合成清酒 2.5 生姜 3 菜種油 2 ブロッコリー 40 鶏卵 25 マヨネーズパック 10	肉団子 の甘酢 あんか け	鶏ひき肉 60 玉葱 30 鶏卵 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	チキン ソテー	若鶏もも 皮な 80 食塩 0.4 白こしょう 0.01 菜種油 2 トマト 15 キャベツ 30 マヨネーズパック 10	
	青菜ソ テー	チンゲンサイ 60 人参 皮剥 10 ソフトマーガリ 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	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	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 れんこん炒煮 5 減塩しょうゆ( 2 減塩みそ 1 上白糖 0.5 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	れんこん 炒煮	れんこん 50 菜種油 1 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 とうがらし 乾 0.1	わかめ の煮物	白菜 60 濃口醤油 2.5 焼きのり 0.2	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		
	長芋の 酢の物	なが芋 40 きゅうり 10 上白糖 3 穀物酢 5 食塩 0.2	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	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	チャー マンボ 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	あちゃ ら漬け	大根 皮剥 50 食塩 0.2 スープ 5 穀物酢 5 上白糖 3	おろし 和え	大根 皮剥 40 なめこ 20 きゅうり 5 穀物酢 5 淡口醤油 2.5	わかめ の煮物	カットわかめ 1 油揚げ 10 人参 皮剥 5 玉葱 5 さやえんどう 5	みそ汁	かつとろろ昆布 1
	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	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	湯葉と	湯葉 10	あちゃ ら漬け	大根 皮剥 50 食塩 0.2 スープ 5 穀物酢 5 上白糖 3	おろし 和え	大根 皮剥 40 なめこ 20 きゅうり 5 穀物酢 5 淡口醤油 2.5	わかめ の煮物	白菜 60 濃口醤油 2.5 焼きのり 0.2	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	

## 献立表(週間)

常1塩分8g

	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	合成清酒	1	食塩	0.2	小松菜	小松菜 ゆで	50	しょうが(甘酢)	10	食塩	0.8	菜種油	1	さやいんげん(	15													
	みりん風調味料	1	片栗粉	1	のお浸	減塩しょうゆ(	2.5	みそ汁	キャベツ	30	白こしょう	0.01	減塩しょうゆ(	2.5	淡色辛みそ	10												
	淡口醤油	2.5			し	みりん風調味料	1		葱	10			上白糖	0.5	煮干しだし	150												
					スープ	削り節	0.2		淡色辛みそ	10		みそ汁	さやいんげん(	10														
						カットわかめ	0.5		煮干しだし	150			なす	20														
						玉葱	20						淡色辛みそ	10														
						葱	5						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	1870 kcal	蛋白質	66.8 g	1749 kcal	蛋白質	66.3 g	1889 kcal	蛋白質	72.0 g	1773 kcal	蛋白質	69.6 g	1820 kcal	蛋白質	66.3 g	1778 kcal	蛋白質	73.1 g	1786 kcal	蛋白質	73.0 g							
	脂質	49.2 g	炭水化	282.0 g	脂質	47.9 g	炭水化	256.0 g	脂質	49.1 g	炭水化	282.6 g	脂質	37.3 g	炭水化	283.8 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	41.9 g	炭水化	274.7 g
	塩分	7.8 g			塩分	7.5 g			塩分	7.8 g			塩分	7.6 g			塩分	7.6 g			塩分	7.5 g			塩分	7.8 g		

## 献立表(週間)

常1塩分8g

	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 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	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( ) 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	野菜ソテー	キャベツ ぎょうな 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 の炒煮	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	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 味付けのり	1 1
	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	白菜の和え物	白菜(ゆで) 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 2 10 150	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	みそ汁	ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	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	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	125	ジョア	ジョア・プレー	125	ジョア	ジョア	125	ジョア	ジョア	125	ジョア	ジョア	125	ジョア	ジョア	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 食塩 白こしょう	30 60 30 20 20 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	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	40 2.5 0.01
	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	ピーマンソテー	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン オリーブ油 食塩 白こしょう	20 20 20 1 0.3 0.01	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 30 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	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	40 2.5 0.01 1 4 8	

## 献立表(週間)

常1塩分8g

	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	上白糖	1	鶏卵	25	乾椎茸	0.3	煮干しだし	15	清汁	白菜	30	ごま油	1	サラダ菜	3									
		煮干しだし	15		マヨネーズパッ		10		菜種油			3		さやえんどう		4	減塩しょうゆ(	2.5	マヨネーズ	5					
		白菜(ゆで)	50		コーン		クリームスタイ		40			減塩みそ		4		ゴマ和	小松菜 ゆで	50	葱	5	なます	大根 皮剥	50		
		減塩しょうゆ(	2.5		ポター		玉葱		30			上白糖		2		え	減塩しょうゆ(	2.5	淡口醤油	5	山形だ	なす	10	人参 皮剥	5
		削り節	0.3		ジュ		薄力粉 1等		7			煮物		凍り豆腐		8	上白糖	0.5	食塩	0.2	し	きゅうり	10	穀物酢	5
	みそ汁	小葱	3	無塩バター	5	味噌炒	減塩しょうゆ(	2.5	ごま	0.5	かつおだし	75	昆布だし	75	みょうが	1	上白糖	3							
		じゃが芋	20	牛乳	100	め	上白糖	1	さやいんげん(	30	バレンシアオレ	60	しそ	1	葱	5	食塩	0.2							
		淡色辛みそ	10	コンソメ	0.5	かとお・昆布だ	10	味噌炒	玉葱	30	果物	パレンシアオレ	60	葱	5	焼き芋	さつま芋	60							
	煮干しだし	150	食塩	0.5	小葱	5	白こしょう	0.01	果物	パイナップル	75	りんご	60	めんみ 1.8L	2.5	果物	パイナップル	60							
	果物	バナナ	100	果物	キウイフルーツ	40	果物	りんご	60	果物	りんご	60	ソテー	さやえんどう	20	果物	パイナップル	60							
果物	バナナ	100	果物	キウイフルーツ	40	果物	りんご	60	果物	りんご	60	ソテー	さやえんどう	20	果物	パイナップル	60								
果物	バナナ	100	果物	キウイフルーツ	40	果物	りんご	60	果物	りんご	60	ソテー	さやえんどう	20	果物	パイナップル	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							
海鮮炒め	するめいか	20	豚すき	豚ももスライス	60	鶏肉の	若鶏もも 皮な	80	塩焼き	さば・60g	60	チャン	さけ・60g	60	豆腐あ	木綿豆腐	100	焼き魚	すずき・60g	60					
	尾なしえび	20	焼き豆腐	50	香味だ	食塩	0.4	大根 皮剥	40	チャン	淡色辛みそ	8	んかけ	人参 皮剥	15	きのこ	食塩	0.3							
	ベビーホタテ	15	白菜	60	れ	白こしょう	0.01	しそ	1	焼き	みりん風調味料	2.5	葱	15	添え	白こしょう	0.01								
	若鶏むね皮なし	15	葱	15	薄力粉 1等	3	減塩正油パック	5	みそお	板こんにやく	15	生姜	1	鶏卵	30	ぶなしめじ	30								
	さやいんげん(	10	しらたき	30	ごま油	3	みそお	板こんにやく	15	でん	鶏卵	25	キャベツ	50	減塩しょうゆ(	5	生椎茸	20							
	玉葱	40	人参 皮剥	8	上白糖	1	みそお	板こんにやく	15	でん	鶏卵	25	玉葱	10	食塩	0.1	まいたけ	20							
	きくらげ(乾)	1	生椎茸	10	減塩しょうゆ(	5	でん	鶏卵	25	みそお	さやいんげん(	20	人参 皮剥	10	みりん風調味料	2.5	菜種油	2							
	人参 皮剥	10	菜種油	3	穀物酢	2.5	みりん風調味料	2.5	さやいんげん(	20	でん	さやいんげん(	20	ぶなしめじ	10	煮干しだし	30	減塩しょうゆ(	5						
	グリーンピース	3	減塩しょうゆ(	7.5	みりん風調味料	2.5	みりん風調味料	2.5	人参 皮剥	15	でん	人参 皮剥	15	ピーマン	5	片栗粉	2	合成清酒	2.5						
	菜種油	3	上白糖	2	葱	5	葱	5	減塩しょうゆ(	2.5	サラダ	レタス	30	海藻サ	海藻サラダ	2	みりん風調味料	2.5							
減塩しょうゆ(	5	みりん風調味料	2.5	生姜	2	生姜	2	淡色辛みそ	5	サラダ	レタス	30	海藻サ	海藻サラダ	2	小葱	3								
中華味	0.5	合成清酒	2.5	大根 皮剥	50	大根 皮剥	50	合成清酒	2.5	サラダ	ブロッコリー	20	ラダ	きゅうり	10	減塩正油パック	5								
白こしょう	0.01	サラダ菜	5	サラダ菜	5	サラダ菜	5	上白糖	1	サラダ	ミニトマト	15	ラダ	レタス	5	おから	おから(新製法	30							
上白糖	1	里芋田	里芋	60	炊き合	じゃが芋	40	みそお	板こんにやく	15	鶏卵	25	ラダ	ミニトマト	15	おから	おから(新製法	30							
合成清酒	2.5	楽	さやえんどう	6	わせ	人参 皮剥	20	もずく	もずく	50	マヨネーズパッ	10	マヨネーズパッ	マヨネーズパッ	10	の炒り	ひじき	0.5							
穀物酢	2.5	楽	減塩みそ	5	わせ	人参 皮剥	20	の酢物	もずく	50	煮物	大根 皮剥	50	煮物	乾椎茸	0.5	煮	乾椎茸	0.5						
片栗粉	2	楽	上白糖	1	わせ	人参 皮剥	20	の酢物	もずく	50	煮物	人参 皮剥	15	煮物	えのき茸	20	煮	人参 皮剥	5						
うずら卵 水煮	20	楽	みりん風調味料	2.5	わせ	人参 皮剥	20	の酢物	もずく	50	煮物	さやえんどう	5	煮物	ぶなしめじ	30	煮	葱	5						
揚げ茄子	なす	60	なめこ	大根 皮剥	40	和え物	めかぶわかめ	30	そば碗	茶そば	10	煮物	減塩しょうゆ(	5	煮物	減塩しょうゆ(	2.5	煮	菜種油	3					
	菜種油	5	おろし	きゅうり	10	和え物	めかぶわかめ	30	そば碗	葱	5	煮物	上白糖	3	煮物	上白糖	0.5	煮	減塩しょうゆ(	5					
	おろししょうが	1	おろし	なめこ(水煮缶	20	和え物	めかぶわかめ	30	そば碗	乾椎茸	0.5	煮物	かつおだし	15	煮物	上白糖	0.5	煮	上白糖	2					
	小葱	3	おろし	減塩しょうゆ(	2.5	和え物	めかぶわかめ	30	そば碗	淡口醤油	5	煮物	かつおだし	15	煮物	かつおだし	15	煮	みりん風調味料	2.5					
減塩正油パック	5	おろし	減塩しょうゆ(	2.5	和え物	めかぶわかめ	30	そば碗	食塩	0.2	煮物	かつおだし	15	煮物	上白糖	0.5	煮	煮干しだし	15						
きのこマヨネーズ和え	ぶなしめじ	20	小松菜	小松菜	40	みそ汁	切りみつば	5	みそ汁	茶そば	10	煮物	かつおだし	15	煮物	上白糖	0.5	煮	みりん風調味料	2.5					
	まいたけ	10	煮物	凍り豆腐	1	みそ汁	木綿豆腐	25	みそ汁	葱	5	煮物	かつおだし	15	煮物	上白糖	0.5	煮	上白糖	2					
	えのき茸	10	煮物	減塩しょうゆ(	2.5	みそ汁	木綿豆腐	25	みそ汁	淡口醤油	5	煮物	かつおだし	15	煮物	かつおだし	15	煮	みりん風調味料	2.5					
	エリンギ	10	煮物	煮干しだし	15	みそ汁	淡色辛みそ	10	みそ汁	かつお・昆布だ	150	煮物	かつおだし	15	煮物	煮干しだし	150	煮	煮干しだし	15					



## 献立表(週間)

常1塩分8g

	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 スープ 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						みそ汁 カットわかめ 0.5 大根 皮剥 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
栄養価	エネルギー 1808 kcal 蛋白質 70.8 g 脂質 38.7 g 炭水化 290.6 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1789 kcal 蛋白質 70.2 g 脂質 50.1 g 炭水化 263.2 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1789 kcal 蛋白質 74.4 g 脂質 37.0 g 炭水化 281.8 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1853 kcal 蛋白質 71.9 g 脂質 53.6 g 炭水化 262.2 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1756 kcal 蛋白質 70.4 g 脂質 42.6 g 炭水化 268.2 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1780 kcal 蛋白質 69.5 g 脂質 44.9 g 炭水化 267.6 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1849 kcal 蛋白質 72.7 g 脂質 44.2 g 炭水化 282.0 g 塩分 7.9 g

## 献立表(週間)

常1塩分8g

	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)					
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			
	千草焼き	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 ( 2.5 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	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	木綿豆腐 キャベツ 葱 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 煮干しだし	50 50 10 10 2 5 1 15	大根煮物	大根 皮剥 油揚げ 人参 皮剥 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 煮干しだし さやえんどう	40 5 8 2.5 1 15 3	炒煮	もやし 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ ( 5 上白糖	50 10 1 5 1	豆腐のあんかけ	木綿豆腐 かにかま さやえんどう 生姜 淡口醤油 鶏ガラスープ 食塩	100 5 5 2 1 0.2 0.3			
	切干大根の炒煮	切干し大根 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 煮干しだし	6 10 3 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 ( 2.5 みそ汁 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 0.3 2.5 40 5 10 150	ゴマ和え	さやいんげん ( 20 キャベツ 濃口醤油 上白糖 ごま	20 30 2.5 0.5 1	さつま芋煮	さつま芋 (皮なし) 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 煮干しだし 小葱	60 5 1 10 3	卵豆腐	冷凍全卵 煮干しだし 食塩 生姜 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 片栗粉 しそ	20 40 0.2 2 2.5 1 0.2 0.5	みそ汁	ゴマ和え ブロッコリー 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 すり白ゴマ	50 50 2.5 0.5 1	チンゲンサイの炒め物	チンゲンサイ 人参 皮剥 いたやがい ごま油 食塩 白こしょう	50 10 20 3 0.2 0.01			
	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	梅漬け	梅干し (調味漬)	5	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	おかか和え	小松菜 濃口醤油 上白糖 削り節	40 2.5 0.5 0.3	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物	パリッコ	10	みそ汁	大根 葉 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	牛乳	牛乳	180
	漬物あえ	たくあん漬 (干きゅうり)	5 30	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	漬物	パリッコ	10	牛乳	牛乳	180	みそ汁	大根 皮剥 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150			
	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				ジョア	ジョア・ストロ	125			
昼	米飯	精白米	84	パン	バターロール30 メロンパン65g	30 65	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	五目うどん	うどん ゆで 尾なしえび 鶏卵 ほうれん草 (ゆ さやえんどう ( 4 葱 かつお・昆布だ めんみ 1.8L	280 20 25 20 4 5 170 8			
	魚の照り焼き	そい 60g 濃口醤油 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 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	40 40 5 3 0.3 0.01 0.5 5	魚の葱 ソース	さけ・60g 生姜 葱 減塩しょうゆ ( 5 穀物酢 レモン (果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー	60 3 20 5 5 2 0.5 1 40	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	魚の竜田揚げ	さば・60g 減塩しょうゆ ( 5 合成清酒 みりん風調味料 生姜 薄力粉 1等 菜種油 サニーレタス レモン	60 5 2.5 2.5 1 3 5 8 8	煮魚	まごがれい・80 生姜 減塩しょうゆ ( 10 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 人参 皮剥 スナップえんど	80 3 10 2 1.5 1.5 20 10	お浸し	ほうれん草 減塩正油パック	50 5	ポテトコロ ック	男爵コロッケ 菜種油 キャベツ ソースパック	55 8 20 5
	煮物	たけのこ 水煮 ふき ゆで 板こんにゃく 人参 皮剥 淡口醤油 上白糖 煮干しだし	30 20 20 15 2.5 1 15	鶏卵	鶏卵 パン粉 (乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 ソースパック	5 6 8 20 5 5	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 減塩しょうゆ ( 5 上白糖	50 10 5 3 0.3 3 1	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	炒め物	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 調合油 食塩 白こしょう 鶏ガラスープ	30 20 10 8 1 0.3 0.01 0.5	梅肉和え	きゅうり しそ 梅干し (調味漬 削り節	40 0.3 3 0.2	ピーナ ツ和え	白菜 ピーナッツパ タ 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖	60 5 2.5 1			
	ツナマヨ和え	ブロッコリー ライトツナ缶 (	50 10	サラダ	トマト	40				お浸し	えのき茸	10	果物	パイナップル	20	果物	パイナップル	60						

## 献立表(週間)

常1塩分8g

	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 濃口醤油 1		きゅうり 20 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3		片栗粉 1 煮干しだし 15		白菜 40 減塩しょうゆ ( 2.5 かつおだし 1		野菜サ ラダ		んまヨ ネーズ 5 焼き		マヨネーズ 5		
	ソテー	キャベツ 30 玉葱 20 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01		辛子マ ヨネー ズ和え		ほうれん草 50 マヨネーズ 3 濃口醤油 2.5 粉辛子 0.2		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								
	果物盛り合わせ	キウイフルーツ 10 パイナップル 20 みかん缶詰(果 10		オニオ ンソテ ー		スープ		果物								
				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		大根 皮剥 20 小葱 3 コンソメ 0.5 食塩 1 白こしょう 0.01		ネーブル 60								
				フルーツみつ豆 90		果物		キウイフルーツ 40								
				フルー ツみつ 豆												
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	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 60 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 カリフラワー 30 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	天ぶら	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	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	鶏ひき肉 60 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 3 上白糖 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 10	焼き魚 食塩 0.4 しそ 0.5 大根 皮剥 40 醤油パック 5 5	バター 醤油炒 め	若鶏もも 皮な 20 玉葱 30 ピーマン 10 減塩しょうゆ( 2 無塩バター 1	
	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	そばろ 煮	鶏ひき肉 15 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 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 ら漬け	かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 真昆布 0.3 淡口醤油 2 上白糖 3 穀物酢 5 煮干しだし 1	生野菜 サラダ	きょうな 10 キャベツ 30 ミニトマト 15 マヨネーズパッ 10	
	白和え	木綿豆腐 40 いりごま 1.5 淡色辛みそ 6 上白糖 4 ほうれん草 50 人参 皮剥 10	酢の物	白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 食塩 0.2	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 煮干しだし 15 さやえんどう 4	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	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 ツナの タ	ライトツナ缶( 10 レタス 20 トマト 20 海藻サラダ 1 ごま油 2 濃口醤油 2 穀物酢 5 上白糖 1			
	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	すまし 汁	かつとろろ昆布 1 葱 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 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	お浸し	白菜 50 減塩しょうゆ( 2.5 かつお節 0.5	レタス スープ	レタス 20 玉葱 15 赤ピーマン 5						

## 献立表(週間)

常1塩分8 g

	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							コンソメ 0.5 食塩 1 白こしょう 0.01				みそ汁 白こしょう 0.01 玉葱 20 まいたけ 8 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			
栄養価	1753 kcal	蛋白質 69.6 g	1760 kcal	蛋白質 65.9 g	1777 kcal	蛋白質 71.3 g	1787 kcal	蛋白質 66.3 g	1886 kcal	蛋白質 67.9 g	1796 kcal	蛋白質 72.7 g	1700 kcal	蛋白質 67.9 g
	脂質 43.5 g	炭水化 264.8 g	脂質 53.7 g	炭水化 242.8 g	脂質 38.5 g	炭水化 278.4 g	脂質 39.6 g	炭水化 284.4 g	脂質 54.2 g	炭水化 272.7 g	脂質 42.6 g	炭水化 275.2 g	脂質 38.7 g	炭水化 261.7 g
	塩分 7.5 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.8 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.6 g	





## 献立表(週間)

常1塩分8g

	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												
	ごま油	2	卵スー	鶏卵	15									
	減塩しょうゆ(	2.5	プ	玉葱	20									
	上白糖	1		葱	5									
	穀物酢	2.5		中華味	0.5									
				食塩	0.5									
お浸し	白菜	50		淡口醤油	2.5									
	減塩しょうゆ(	2.5		白こしょう	0.01									
	かつお・昆布だ	5												
			杏仁フ	杏仁フルーツ	60									
			ルーツ											
栄養価	1863 kcal	蛋白質 68.4 g	1708 kcal	蛋白質 68.6 g	1829 kcal	蛋白質 74.9 g		kcal	蛋白質	g		kcal	蛋白質	g
	脂質 52.9 g	炭水化 269.3 g	脂質 42.1 g	炭水化 254.4 g	脂質 41.1 g	炭水化 281.9 g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g
	塩分 7.5 g		塩分 7.8 g		塩分 7.6 g		塩分	g			塩分	g		