

献立表(週間)

常1塩分8g

	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		プロセスチーズ 5 パセリ(粉) 0.1	漬物	だいこん 福神 5	無塩バター 5 パセリ(粉) 0.1		小葱 1		穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	ダ	トマト 20 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01		煮物	西洋かぼちゃ 40 いんげん ゆで 20 生椎茸 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	
	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	ソテー	ピーマン 10 キャベツ 30 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	梅肉和 40 え 1 みょうが 5 梅漬 10	かぶ 皮剥 40 みょうが 1 梅漬 5	ゴマ和 50 え 1	小松菜 ゆで 50 ごま 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	温野菜 20 サラダ 30	マヨネーズ 5	スナップえんど 20 カリフラワー 30		果物	キウイフルーツ 40	
	果物	ネーブル 60	果物	パインアップル 75	果物	かき 80 お浸し 白菜 40 削り節 0.1 減塩しょうゆ(2.5		果物	キウイフルーツ 40	果物	バレンシアオレ 70	フレン チポテト 60 菜種油 3 食塩 0.2	スープ	玉葱 20 チンゲンサイ 20 コンソメ 0.5 食塩 1 白こしょう 0.01	
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	
	照焼魚	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	魚味噌 60 漬け焼き 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	鶏つく 30 ね揚げ 20 あんか 3 け 0.3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 5 里芋 40 ホタテ貝柱 30	鶏ひき肉 30 玉葱 20 生椎茸 3 食塩 0.3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 5 里芋 40 ホタテ貝柱 30	マヨネーズ焼 60 食塩 0.2 黒こしょう 0.01 マヨネーズ 10 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5	ささ身 60 食塩 0.2 黒こしょう 0.01 マヨネーズ 10 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5	ハンバーグ 80 玉葱 40 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 3 ケチャップ 5 ウスターソース 5 キャベツ 25 レッドキャベツ 5	合挽肉 80 玉葱 40 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 3 ケチャップ 5 ウスターソース 5 キャベツ 25 レッドキャベツ 5	鶏の西京焼 60 淡色辛みそ 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	鶏の西京焼 60 淡色辛みそ 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	おろし煮 60 生姜 3 減塩しょうゆ(7.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 片栗粉 1 生姜 1 ほうれん草の白和え 1	まだら・60g 60 生姜 3 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 3 合成清酒 2.5 大根 皮剥 80 ほうれん草 30		
	きんぴらごぼう	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	三杯酢 50 生姜 2 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5 炒煮 大根 皮剥 40 凍り豆腐 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 10	きゅうり 50 生姜 2 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5 大根 皮剥 40 凍り豆腐 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 10	鶏つく 30 ね揚げ 20 あんか 3 け 0.3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 5 里芋 40 ホタテ貝柱 30 人参 皮剥 20 生椎茸 10 減塩しょうゆ(7.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 片栗粉 1 生姜 1 ほうれん草の白和え 1	マヨネーズ焼 60 食塩 0.2 黒こしょう 0.01 マヨネーズ 10 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5	ささ身 60 食塩 0.2 黒こしょう 0.01 マヨネーズ 10 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5	ハンバーグ 80 玉葱 40 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 3 ケチャップ 5 ウスターソース 5 キャベツ 25 レッドキャベツ 5	合挽肉 80 玉葱 40 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 3 ケチャップ 5 ウスターソース 5 キャベツ 25 レッドキャベツ 5	鶏の西京焼 60 淡色辛みそ 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	鶏の西京焼 60 淡色辛みそ 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	おろし煮 60 生姜 3 減塩しょうゆ(7.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 片栗粉 1 生姜 1 ほうれん草の白和え 1	まだら・60g 60 生姜 3 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 3 合成清酒 2.5 大根 皮剥 80 ほうれん草 30		
	マカロニサラダ	マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ロースハム 8 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01	のっぺい汁 30 里芋 30 木綿豆腐 30 人参 皮剥 10 ごぼう 15 小葱 2 濃口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75	大名和え 50 キャベツ 50 削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5 鶏卵 15 食塩 0.1 菜種油 0.5	鶏つく 30 ね揚げ 20 あんか 3 け 0.3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 5 里芋 40 ホタテ貝柱 30 人参 皮剥 20 生椎茸 10 減塩しょうゆ(7.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 片栗粉 1 生姜 1 ほうれん草の白和え 1	マヨネーズ焼 60 食塩 0.2 黒こしょう 0.01 マヨネーズ 10 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5	ささ身 60 食塩 0.2 黒こしょう 0.01 マヨネーズ 10 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5	ハンバーグ 80 玉葱 40 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 3 ケチャップ 5 ウスターソース 5 キャベツ 25 レッドキャベツ 5	合挽肉 80 玉葱 40 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 3 ケチャップ 5 ウスターソース 5 キャベツ 25 レッドキャベツ 5	鶏の西京焼 60 淡色辛みそ 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	鶏の西京焼 60 淡色辛みそ 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	おろし煮 60 生姜 3 減塩しょうゆ(7.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 片栗粉 1 生姜 1 ほうれん草の白和え 1	まだら・60g 60 生姜 3 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 3 合成清酒 2.5 大根 皮剥 80 ほうれん草 30		
	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	ごぼう 15 小葱 2 濃口醤油 5 食塩 0.2 煮干しだし 150	ブロッコリ 60 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01 煮浸し 50 減塩しょうゆ(2.5	鶏つく 30 ね揚げ 20 あんか 3 け 0.3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 5 里芋 40 ホタテ貝柱 30 人参 皮剥 20 生椎茸 10 減塩しょうゆ(7.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 片栗粉 1 生姜 1 ほうれん草の白和え 1	マヨネーズ焼 60 食塩 0.2 黒こしょう 0.01 マヨネーズ 10 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5	ささ身 60 食塩 0.2 黒こしょう 0.01 マヨネーズ 10 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5	ハンバーグ 80 玉葱 40 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 3 ケチャップ 5 ウスターソース 5 キャベツ 25 レッドキャベツ 5	合挽肉 80 玉葱 40 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 3 ケチャップ 5 ウスターソース 5 キャベツ 25 レッドキャベツ 5	鶏の西京焼 60 淡色辛みそ 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	鶏の西京焼 60 淡色辛みそ 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	おろし煮 60 生姜 3 減塩しょうゆ(7.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 片栗粉 1 生姜 1 ほうれん草の白和え 1	まだら・60g 60 生姜 3 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 3 合成清酒 2.5 大根 皮剥 80 ほうれん草 30		
									南瓜のサラダ 50 きゅうり 15 玉葱 10 マヨネーズ 10	スナップえんど 20 カリフラワー 30	スナップえんど 20 カリフラワー 30	フレンチポテト 60 菜種油 3 食塩 0.2	スープ	玉葱 40 貝割大根・芽 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5	玉葱 40 貝割大根・芽 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5
													卵とじ	鶏卵 20 ぶなしめじ 20	

献立表(週間)

常1塩分8g

	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						みりん風調味料 2.5				白こしょう 0.01				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 1860 kcal	蛋白質 68.1 g	エネルギー 1789 kcal	蛋白質 67.7 g	エネルギー 1813 kcal	蛋白質 69.4 g	エネルギー 1757 kcal	蛋白質 72.9 g	エネルギー 1871 kcal	蛋白質 71.2 g	エネルギー 1840 kcal	蛋白質 72.7 g	エネルギー 1822 kcal	蛋白質 74.4 g
	脂質 53.6 g	炭水化 267.2 g	脂質 40.6 g	炭水化 279.2 g	脂質 40.7 g	炭水化 285.1 g	脂質 38.5 g	炭水化 274.1 g	脂質 49.2 g	炭水化 274.7 g	脂質 50.9 g	炭水化 269.0 g	脂質 37.1 g	炭水化 290.1 g
	塩分 7.6 g		塩分 7.7 g		塩分 7.9 g		塩分 7.7 g		塩分 7.7 g		塩分 7.9 g		塩分 7.5 g	

献立表(週間)

常1塩分8g

	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)																						
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																				
	きんぴら	ごぼう 人参 皮剥 ごま油 濃口醤油 上白糖 いりごま	40 10 1 2.5 1 1	野菜ソテー	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	50 20 10 1 0.3 0.01	野菜卵炒め	鶏卵 ほうれん草 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう	40 40 60 1 0.5 0.01	豆腐そぼろ	木綿豆腐 鶏ひき肉 ごま油 減塩しょうゆ 上白糖 合成清酒 さやいんげん	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 減塩しょうゆ 上白糖 煮干しだし	100 10 6 5 1 30	野菜ピリ辛炒め	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 1 0.5																				
	卵焼き	冷凍全卵 食塩 上白糖 菜種油 パセリ	50 0.2 0.1 1 1	鶏肉照焼き	若鶏もも 皮な 濃口醤油 上白糖 ブロッコリー 味付け 味のり	30 2.5 1.5 30 1 1	五目ひじき	ひじき 人参 皮剥 凍り豆腐 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖 煮干しだし	6 10 1 1 5 1 10	炒煮	もやし さつま揚げ ピーマン 菜種油 濃口醤油 上白糖	70 10 5 1 3 1	炒煮	焼き竹輪 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖	10 1 5 1	温泉卵	温泉卵 温泉卵のたれ 切り干し大根 人参 皮剥 の和え物	50 4 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 10																				
	野菜サラダ	きょうな 玉葱 黄ピーマン 穀物酢 上白糖 調合油 食塩 黒こしょう	20 10 5 5 0.5 3 0.2 0.01	みそ汁	小松菜 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	佃煮	減塩あまのり佃煮 キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	8 30 10 5 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	漬物	なす しば漬	10	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180																	
	みそ汁	キャベツ 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150				牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180						みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150																					
	牛乳	牛乳	180															のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8																					
																		ジョア	ジョア・ストロ	125																					
昼	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	ソース 焼きそば	蒸し中華めん 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 中濃ソース	150 30 60 15 20 10 5 0.3 0.01 3 10	米飯	精白米	84	パン	南瓜パン40g ココナッツパン	40 55	焼き魚 ときのこ 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 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	グリーンサラダ	レタス ブロッコリー トマト 減塩しょうゆ	20 40 15 2.5	冷奴	木綿豆腐	75	煮物	ごぼう 生揚げ 人参 皮剥 減塩しょうゆ 上白糖	30 40 10 5 1	南瓜サラダ	かぼちゃ(ゆで) きゅうり マヨネーズ 白こしょう	70 10 10 0.01	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥	40 25 15	千切り	大根 皮剥	30	イカの	するめいか	30

献立表(週間)

常1塩分8g

	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		穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01		かつお節 0.5 小葱 1 醤油パック 5		煮干しだし 15 グリーンピース 3		サニーレタス 8		減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	野菜サ	きゅうり 20 きょうな 10 ミニトマト 15 減塩しょうゆ(2.5	酢みそ 和え	葱(ゆで) 40 減塩みそ 5 上白糖 3 穀物酢 3			
	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 ロースハム 5 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01	バンサ ンスー	カットわかめ 0.5 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		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	野菜サ ラダ	ブロッコリー 60 人参 皮剥(ゆ 5 マヨネーズパッ 10	
	果物	キウイフルーツ 40			もずく 酢	もずく 50 生姜 3 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 3	果物	キウイフルーツ 40		磯和え	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		果物	卵豆腐 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2		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	
	焼き魚	あかうお・60g 60 食塩 0.3 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	豚カツ	豚角肉(肩ロー 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	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 ごま油 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 け焼	ぶり・60g 60 食塩 0.3 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 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 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 濃口醤油 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 サダゴ マドレッ グ	スナップえんど 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	
	きんと ん	さつま芋 50 上白糖 3															
	清汁	カットわかめ 0.5 えのき茸 5 葱 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつおだし 75 昆布だし 75	煮物	里芋 40 生椎茸 10 人参 皮剥 10 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 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	かき玉 汁	鶏卵 20 小葱 2 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2 片栗粉 1		スープ	ほうれん草 20 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		みそ汁	カットわかめ 0.5 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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 食塩 0.2 白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5	

献立表(週間)

常1塩分8g

	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)		
夕			煮干しだし	150	みそ汁	なめこ	20						みそ汁	かつとろろ昆布	1
						葱	3							小葱	3
						淡色辛みそ	10							淡色辛みそ	10
						煮干しだし	150							煮干しだし	150
栄養価	1768 kcal	蛋白質 66.5 g	1864 kcal	蛋白質 72.6 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	1820 kcal	蛋白質 67.8 g	1815 kcal	蛋白質 68.6 g	
	脂質 38.9 g	炭水化 280.2 g	脂質 49.9 g	炭水化 270.8 g	脂質 48.2 g	炭水化 287.7 g	脂質 49.5 g	炭水化 254.8 g	脂質 40.6 g	炭水化 274.7 g	脂質 53.8 g	炭水化 259.8 g	脂質 41.1 g	炭水化 286.5 g	
	塩分 7.4 g		塩分 7.9 g		塩分 7.7 g		塩分 7.7 g		塩分 7.6 g		塩分 7.9 g		塩分 7.7 g		

献立表(週間)

常1塩分8g

	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 1.25 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 ほうれん草 人参 皮剥 玉葱 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 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	オイス ターソ ース炒 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	生揚げ もやし しのソ テー	生揚げ もやし 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 中華味 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	40	スクラ ンブル エッグ 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ	冷凍全卵 牛乳 煮 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	50	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	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					
	切干大 根煮	切干し大根 人参 皮剥 乾椎茸 さやいんげん(10 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	6	塩たら こ	たらこ しそ	10	大豆の 五目煮	だいず水煮缶詰 人参 皮剥 れんこん ゆで 板こんにやく 真昆布 濃口醤油 上白糖 片栗粉	10	ブロッ コリー コリー のサラ ダ	ブロッコリー 玉葱 かにかま マヨネーズパッ たくあん漬(干 ゆかり	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 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	焼き魚 食塩 しそ 漬物 みそ汁	ほっけ・20g 食塩 しそ パリッコ もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20	0.1	0.5	10	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	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 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	10	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 穀物酢 上白糖 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	10	10	150									
	漬物	パリッコ	10	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 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20	ジョア ジョア・ストロ	125	みそ汁 えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	150	みそ汁 葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20	みそ汁 葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20	ジョア ジョア・プレー	125	ジョア ジョア・プレー	125	125											
	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	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 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレー粉 カレーフレーク ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	60	魚塩麴 焼き	あかうお・60g 塩こうじ 合成清酒 しそ トマト	60	鶏塩そ うめん	そうめん ゆで 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 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	240	豚肉ご ま焼き	豚ももスライス 生姜 無塩バター 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	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) 食塩 白こしょう 菜種油 ケチャップ キャベツ サラダ菜	50	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	0.01	0.5	40
	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 ミニトマト ブロッコリー	30	ビーフ ンソテ	ビーフン 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 黒こしょう	5	さつま 芋の金 平	さつま芋 人参 皮剥 菜種油	50	春雨サ ラダ	さつま芋 人参 皮剥 菜種油 きゅうり	6	野菜サ ラダ	レタス きゅうり ミニトマト	30	マセド アンサ ラダ	さつま芋 きゅうり スイートコーン マヨネーズ 食塩 白こしょう	30	20	10	8	0.3	0.01							

献立表(週間)

常1塩分8g

	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	2	白こしょう	0.01	二色浸	白菜	30	みりん風調味料	2	人参 皮剥	5	鶏卵	25									
	みりん風調味料	2.5			白菜	小松菜	30	上白糖	2	ロースハム	5	穀物酢	5	なめ茸								
	しそ	1	蒸し南	かぼちゃ	60	し	減塩しょうゆ(5	いりごま	0.5	マヨネーズ	10	調合油	3	あえ							
	青梅甘露煮	18	瓜	食塩	0.1		みりん風調味料	1	果物	りんご	60	みそ汁	じゃが芋	40	貝割大根・芽	5	卵とじ	鶏卵	20			
	炊き合	大根 皮剥	40	果物	ぶどう	60	果物	キウイフルーツ	40				野菜ジ	きになる野菜(125			人参 皮剥	10			
	わせ	人參 皮剥	15										ユース					生椎茸	10			
		さやいんげん(10															小葱	5			
		減塩しょうゆ(5															菜種油	1			
		上白糖	1															食塩	0.2			
		かつお・昆布だ	10															白こしょう	0.01			
	長芋の	なが芋	50																			
	酢の物	きゅうり	10															果物	キウイフルーツ	50		
		穀物酢	5																			
		食塩	0.2																			
		上白糖	3																			
	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	尾なしえび	60	煮魚	まこがれい・80	80	カツ卵	豚角肉(肩ロー	60	すき焼	豚ももスライス	50	魚西京	そい 60g	60	照焼魚	すずき・80g	80	酢豚	豚角肉(肩ロー	60	
	フリッ	食塩	0.2		生姜	2	とじ	食塩	0.3	き	焼き豆腐	30	焼	減塩みそ	5		濃口醤油	5		減塩しょうゆ(1	
	ター	薄力粉 1等	8		減塩しょうゆ(7.5		白こしょう	0.01		白菜	40		上白糖	0.5		上白糖	1		生姜	1	
		片栗粉	2		上白糖	1.5		薄力粉 1等	3		葱	15		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2.5		片栗粉	3	
		菜種油	10		合成清酒	2.5		鶏卵	3		しらたき	3		大根 皮剥	40		合成清酒	1		菜種油	4	
		ブロッコリー	30		人參 皮剥	15		パン粉(乾燥)	5		人參 皮剥	8		しそ	0.5		大根 皮剥	40		たけのこ 水煮	30	
		サニーレタス	5		小松菜	50		菜種油	8		生椎茸	10		減塩正油パック	5		しそ	1		玉葱	30	
		レモン	10	筍の酢	たけのこ ゆで	40		生椎茸	10		減塩しょうゆ(10	青菜ソ	チンゲンサイ	60		減塩正油パック	5		人參 皮剥	20	
		ケチャップパッ	8	味噌か	カットわかめ	0.5		減塩しょうゆ(7.5		上白糖	2	テー	ぶなしめじ	10	さつま	さつま芋	45		ピーマン	10	
				け	減塩みそ	5		上白糖	1		みりん風調味料	2.5		ソフトマーガリ	1	芋の甘	上白糖	5		乾椎茸	0.5	
	南瓜の	かぼちゃ	60		上白糖	3		みりん風調味料	2.5		合成清酒	2.5		食塩	0.2	煮	食塩	0.1		菜種油	2	
	コンソ	玉葱	20		穀物酢	5		煮干しだし	30		里芋田	里芋	60		白こしょう	0.01				減塩しょうゆ(7.5	
	メ煮	ベーコン	10	野菜サ	きゅうり	10		鶏卵	50	楽	さやえんどう	6	長芋の	なが芋	40	もやし	もやし	60		上白糖	2	
		コンソメ	0.5	ラダ	大根 皮剥	30		グリンピース	3		淡色辛みそ	6	酢の物	きゅうり	10	ル	きゅうり	5		穀物酢	5	
		食塩	0.2		セロリー	10	焼き茄	なす	60		上白糖	1		上白糖	3		人參 皮剥	5		片栗粉	1	
	ピーナ	キャベツ	50		赤ピーマン	3	子	削り節	0.2		みりん風調味料	2.5		穀物酢	5		ごま油	1	ジャー	じゃが芋	40	
	ツ和え	ピーマン	5		マヨネーズ	10		醤油パック	5		みりん風調味料	2.5		淡口醤油	2.5		食塩	0.2	マンポ	ベーコン	10	
		ピーナツバタ	5					5			胡瓜の	きゅうり	40				いりごま	0.3	テト	玉葱	20	
		減塩しょうゆ(5	みそ汁	じゃが芋 ゆで	20	野菜サ	きゅうり	25		辛し和	鶏卵	15	茶碗蒸	くり 甘露煮	6	八杯汁	木綿豆腐	30		無塩バター	2
		上白糖	0.5		玉葱	20	ラダ	はつかだいこん	5	え	菜種油	1	し	なると	10			乾椎茸	0.5		食塩	0.2
					淡色辛みそ	10		レタス	20		濃口醤油	2.5		乾椎茸	0.3			生姜	5		白こしょう	0.01
	スープ	チンゲンサイ	30		煮干しだし	150		穀物酢	5		粉辛子	0.2		食塩	0.2			かつお・昆布だ	150		パセリ	0.5
		人參 皮剥	8					調合油	3	もやし	もやし	30		かつお・昆布だ	100			濃口醤油	5	湯葉と	湯葉	10
		鶏ガラスープ	0.25					減塩しょうゆ(2.5	のおか	さやえんどう	4		鶏卵	50			食塩	0.2	小松菜	小松菜 ゆで	50
		中華味	0.5					白こしょう	0.01	かあえ	削り節	0.5		合成清酒	1			片栗粉	1	のお浸	減塩しょうゆ(2.5
		食塩	0.5											みりん風調味料	1				し	みりん風調味料	1	

献立表(週間)

常1塩分8 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					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		濃口醤油 2.5		淡口醤油 2.5			スープ	削り節 0.2 カットわかめ 0.5 玉葱 20 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	1859 kcal	蛋白質 69.5 g	1784 kcal	蛋白質 70.3 g	1852 kcal	蛋白質 74.3 g	1755 kcal	蛋白質 70.9 g	1843 kcal	蛋白質 72.6 g	1749 kcal	蛋白質 66.3 g	1889 kcal	蛋白質 72.0 g
	脂質 42.9 g	炭水化 290.2 g	脂質 40.5 g	炭水化 276.6 g	脂質 49.6 g	炭水化 266.0 g	脂質 35.4 g	炭水化 278.2 g	脂質 42.2 g	炭水化 288.1 g	脂質 47.9 g	炭水化 256.0 g	脂質 49.1 g	炭水化 282.6 g
	塩分 7.6 g		塩分 7.7 g		塩分 7.7 g		塩分 7.6 g		塩分 7.7 g		塩分 7.5 g		塩分 7.8 g	

献立表(週間)

常1塩分8g

	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	
	あんかけ	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	食塩	0.1	とじ	人参 皮剥	10		
		淡口醤油	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	大根 皮剥	40		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	しそ	1		かつおだし	20		
		減塩しょうゆ	2.5		グリーンピース	3		濃口醤油	5		白こしょう	0.01		中華味	0.5	減塩しょうゆ	2.5		食塩	0.8		
		上白糖	1		菜種油	2		上白糖	1		焼き魚	20		減塩しょうゆ	0.5	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	納豆	納豆	40		上白糖	0.5	納豆	40	テー	きょうな	10		
		貝割大根・芽	5		食塩	0.3		煮干しだし	30	おおか	大根 皮剥	20		葱	2	減塩しょうゆ	5	和え物	きゅうり	20		
	ひじき	ひじき	4		白こしょう	0.01	チンゲ	はんぺん	10	和え	キャベツ	20		減塩しょうゆ	0.01	納豆	40		菜種油	1		
	の炒め	人参 皮剥	10	人参と	もやし	50	ン菜の	チンゲンサイ	40	みそ汁	大根 皮剥	20		食塩	0.3	葱	2		食塩	0.5		
	煮	さつま揚げ	5	水菜の	きょうな	10	炒め煮	人参 皮剥	10	和え	キャベツ	20		減塩しょうゆ	0.01	梅肉和	え		白こしょう	1		
		グリーンピース	3	ナムル	人参 皮剥	10		菜種油	1		食塩	0.1	きゅう	きゅうり	40	梅肉和	え		白菜	40		
		菜種油	1		減塩しょうゆ	2.5		減塩しょうゆ	2.5		穀物酢	2	りの酢	人参 皮剥	5	え	梅干し(調味漬)	5	切り干	切干し大根	4	
		減塩しょうゆ	2.5		穀物酢	5		上白糖	1		濃口醤油	1	の物	穀物酢	5	みりん風調味料	2.5	煮	みりん風調味料	2.5		
		上白糖	1		上白糖	2		ごま	1		上白糖	0.5		上白糖	3	みそ汁	ほうれん草	30	の炒め	菜種油	1	
					ごま油	1		味付け	1		削り節	0.3		減塩しょうゆ	2.5	みそ汁	葱	5	煮	減塩しょうゆ	5	
	たいみ	たいみそ	8		減塩あまのり佃	8	のり佃	味付けのり	1	みそ汁	ほうれん草	20	みそ汁	大根 葉	20	みそ汁	淡色辛みそ	10		ほうれん草	30	
	そ			煮							もやし	20		キャベツ	20		煮干しだし	150	葱	5		
	みそ汁	大根 葉	20		みそ汁	小松菜	30		えのき茸	10	淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	みそ汁	玉葱	20	
		棒麩	1	みそ汁	白菜	20		えのき茸	10	煮干しだし	150	煮干しだし	150	煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		さやえんどう	5	
		淡色辛みそ	10		木綿豆腐	20		淡色辛みそ	10	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		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150				牛乳	牛乳	180				煮干しだし	150		
	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150							牛乳	牛乳	180				煮干しだし	150		
				牛乳	牛乳	180													ジョア	ジョア・プレー	125	
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	
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	60	んおこ	ごぼう	5	そば	にしん	60	そば	にしん甘露煮	60		ホテルブレッド	40		ホテルブレッド	40	魚バタ	まだら・60g	60	
	リーム	食塩	0.3	わ	人参 皮剥	5	魚三五	ほうけ(三五八)	100		ほうれん草	30	鶏肉の	若鶏もも 皮な	60		魚バタ	一焼き	食塩	0.3		
	煮	白こしょう	0.01		生椎茸	8	八焼き	大根 皮剥	40		葱	10	あんか	片栗粉	1	スープ	ホタテ貝柱	30		白こしょう	0.01	
		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		有塩バター	4	
		玉葱	30		淡口醤油	2.5		減塩正油パック	5		めんみ 1.8L	10		玉葱	50		ブロッコリー	30		もやし	30	
		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		ピーマン	5
		無塩バター	5		グリーンピース	2	テー	ピーマン	5		鶏卵	25		もやし	20		人参 皮剥	20		人参 皮剥	20	
		薄力粉 1等	5		かつお・昆布だ	50		人参 皮剥	5		人参 皮剥	15		コンソメ	0.5		減塩しょうゆ	7.5		コンソメ	0.5	
		牛乳	40	石狩鍋	さけ・60g	60		菜種油	1		さやえんどう	4		食塩	0.5		上白糖	1		食塩	0.2	
		クリーム(植物)	8		じゃが芋	40		食塩	0.3		減塩しょうゆ	5		薄力粉 1等	5		合成清酒	2.5		食塩	0.2	
		コンソメ	0.5		玉葱	30		白こしょう	0.01		上白糖	1		牛乳	40		みりん風調味料	2.5		白こしょう	0.03	
		食塩	0.2		大根 皮剥	30		白こしょう	0.01		煮干しだし	1		クリーム	8		かつお・昆布だ	30		白こしょう	0.03	
		白こしょう	0.01		人参 皮剥	20	和え物	きゅうり	20		上白糖	1		コンソメ	0.5		片栗粉	1		白こしょう	0.03	
		パセリ(粉)	0.2		葱	10		春雨	3	きのこ	生椎茸	20		薄力粉 1等	5		糸みつば	5		白こしょう	0.03	
					減塩みそ	15		かにかま	5	おろし	エリンギ	20		パセリ(粉)	0.2		大根 皮剥	40		白こしょう	0.03	
	大根サ	大根 皮剥	40		かつお・昆布だ	200		減塩しょうゆ	2.5	和え	大根 皮剥	50	煮物	大根 皮剥	40		減塩しょうゆ	7.5		白こしょう	0.01	
	ラダ	人参 皮剥	5					上白糖	0.5		きゅうり	5		人参 皮剥	15		上白糖	1	なす味	なす	40	
		きゅうり	10	キャベ	キャベツ	40		ごま油	0.5		穀物酢	2.5		サラダ	レタス	30		炒め	玉葱	20		

献立表(週間)

常1塩分8g

	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)							
昼	穀物酢	5	ツの炒	人参 皮剥	10	酒蒸し	あさり	18	食塩	0.3	減塩しょうゆ(5	人参 皮剥	5	人参 皮剥	5				
	調合油	3	めもの	焼き竹輪	10		合分清酒	5	上白糖	3	上白糖	1	鶏卵	25	乾椎茸	0.3				
	食塩	0.2		菜種油	1		食塩	0.1	果物	かき	80	煮干しだし	15	マヨネーズパツ	10	菜種油	3			
	白こしょう	0.01		食塩	0.3		小葱	3		お浸し	白菜(ゆで)	50	コーン	クリームスタイ	40	減塩みそ	4			
	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01					みそ汁	減塩しょうゆ(2.5	ポター	玉葱	30	上白糖	2			
チンゲン菜のお浸し	チンゲンサイ	50	和え物	オクラ	50	果物	パイナップル	75			削り節	0.3	ジュ	薄力粉 1等	7	煮物	凍り豆腐	8		
	減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5						小葱	3	無塩バター	5		減塩しょうゆ(2.5			
	煮干しだし	2.5		上白糖	1						じゃが芋	20	牛乳	100		上白糖	1			
筍の煮物	たけのこ 水煮	40		削り節	1						淡色辛みそ	10	コンソメ	0.5		かつお・昆布だ	10			
	さやえんどう	10		ごま油	0.5						煮干しだし	150	食塩	0.5		小葱	5			
	減塩しょうゆ(2.5									果物	バナナ	100	白こしょう	0.01		パイナップル	75		
	みりん風調味料	1	果物	ぶどう	60								果物	キウイフルーツ	40	果物				
	かつお・昆布だ	20																		
果物	バナナ	100																		
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		
焼魚	さけ・60g	60	チキン	若鶏もも 皮な	60	肉団子	鶏ひき肉	60	チキン	若鶏もも 皮な	80	海鮮炒	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
	大根 皮剥	40	ソテー	食塩	0.2	の甘酢	玉葱	30	ソテー	食塩	0.3	め	尾なしえび	20		焼き豆腐	50	香味だ	食塩	0.4
	しそ	1		白こしょう	0.01	あんか	鶏卵	3		白こしょう	0.01		ベビーホタテ	15		白菜	60	れ	白こしょう	0.01
	減塩正油パック	5		菜種油	2	け	食塩	0.1		菜種油	2		若鶏むね皮なし	15		葱	15		薄力粉 1等	3
麻婆豆腐	木綿豆腐	30		人参 皮剥	5		白こしょう	0.01		トマト	15		さやいんげん(10		しらたき	30		ごま油	3
	鶏ひき肉	20		もやし	40		薄力粉 1等	3		キャベツ	30		玉葱	40		人参 皮剥	8		上白糖	1
	玉葱	50		ブロッコリー	40		菜種油	8		マヨネーズパツ	10		きくらげ(乾)	1		生椎茸	10		減塩しょうゆ(5
	葱	10		マヨネーズパツ	10		玉葱	50					人参 皮剥	10		菜種油	3		みりん風調味料	2.5
	にんにく	0.5	れんこん炒煮	れんこん	50		人参 皮剥	20	レモン	さつま芋(皮な	80		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
	生姜	3		乾椎茸	1	煮	乾椎茸	1		上白糖	5		菜種油	3		上白糖	2		葱	5
	減塩しょうゆ(5		菜種油	1		菜種油	1		レモン(果汁)	3		減塩しょうゆ(5		みりん風調味料	2.5		生姜	2
	減塩みそ	2		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5	いかサ	するめいか	20		中華味	0.5		合成清酒	2.5		大根 皮剥	50
	上白糖	1		上白糖	0.5		上白糖	1	ラダ	きゅうり	20		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		サラダ菜	5
	合成清酒	2.5		とうがらし 乾	0.1		片栗粉	1		レタス	10		上白糖	1	里芋田	里芋	60			
	鶏ガラスープ	0.25	おろし	大根 皮剥	40		穀物酢	5		玉葱	10		合成清酒	2.5	菜	さやえんどう	6	炊き合	じゃが芋	40
	中華味	0.5	和え	なめこ	20		小葱	5		穀物酢	5		穀物酢	2.5		減塩みそ	5	わせ	人参 皮剥	20
	ごま油	1		きゅうり	5	磯辺和	白菜	60		ごま油	3		片栗粉	2		上白糖	1		さやえんどう(4
	片栗粉	1		穀物酢	5	え	濃口醤油	2.5		減塩しょうゆ(2.5		うずら卵 水煮	20		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(5
	とうがらし 乾	0.2		淡口醤油	2.5		焼きのり	0.2		おろししょうが	1	揚げ茄	なす	60	なめこ	大根 皮剥	40		上白糖	1
												子	菜種油	5	おろし	きゅうり	10		昆布だし	15
あちゃら漬け	大根 皮剥	50	スープ	玉葱	40	わかめ	カットわかめ	1	みそ汁	かつとろろ昆布	1		おろししょうが	1		なめこ(水煮缶	20	和え物	めかぶわかめ	30
	食塩	0.2		人参 皮剥	10	の煮物	油揚げ	10		さやいんげん(15		小葱	3		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5
	穀物酢	5		コンソメ	0.5		人参 皮剥	5		淡色辛みそ	10		減塩正油パック	5		煮干しだし	150		上白糖	0.5
	上白糖	3		食塩	0.8		さやえんどう	5		煮干しだし	150									
	しょうが(甘酢	10		白こしょう	0.01		菜種油	1				きのこ	ぶなしめじ	20	小松菜	小松菜	40			
							減塩しょうゆ(2.5				マヨネ	まいたけ	10	煮物	凍り豆腐	1	みそ汁	切りみつば	5
みそ汁	キャベツ	30					上白糖	0.5				ーズ和	えのき茸	10		減塩しょうゆ(2.5		木綿豆腐	25
	葱	10										え	エリンギ	10		煮干しだし	15		淡色辛みそ	10
	淡色辛みそ	10				みそ汁	さやいんげん(10					いりごま	1					煮干しだし	150
	煮干しだし	150					なす	20					マヨネーズ	8						

献立表(週間)

常1塩分8 g

	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					淡色辛みそ 煮干しだし	10 150			食塩 白こしょう	0.1 0.01				
									スープ カットわかめ 葱 コンソメ 食塩 白こしょう	1 10 0.5 0.5 0.01				
栄養価	1773 kcal 蛋白質 69.6 g 脂質 37.3 g 炭水化 283.8 g 塩分 7.8 g	1756 kcal 蛋白質 71.6 g 脂質 36.1 g 炭水化 281.7 g 塩分 7.4 g	1778 kcal 蛋白質 73.1 g 脂質 45.2 g 炭水化 261.4 g 塩分 7.5 g	1778 kcal 蛋白質 72.7 g 脂質 38.4 g 炭水化 282.2 g 塩分 7.5 g	1808 kcal 蛋白質 70.8 g 脂質 38.7 g 炭水化 290.6 g 塩分 7.8 g	1789 kcal 蛋白質 70.2 g 脂質 50.1 g 炭水化 263.2 g 塩分 7.6 g	1789 kcal 蛋白質 74.4 g 脂質 37.0 g 炭水化 281.8 g 塩分 7.9 g							

