

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	5月1日(火)			5月2日(水)			5月3日(木)			5月4日(金)			5月5日(土)			5月6日(日)			5月7日(月)										
朝	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70								
	焼き魚	ほっけ・20g (20 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩しょうゆ (2.5		野菜卵 とじ	キャベツ 80 人参 皮剥 10 さやいんげん (10 かつおだし 20 食塩 0.8 鶏卵 50	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 30 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20 マヨネーズパッ 10	中華炒 め	若鶏ささ身 20 玉葱 20 人参 皮剥 10 キャベツ 30 さやえんどう 5 ごま油 3 減塩しょうゆ (5 白こしょう 0.01 片栗粉 1	焼き魚	ほっけ・30g (30 食塩 0.1 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩しょうゆ (2.5		豆腐煮	焼き豆腐 25 里芋 30 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 煮干しだし 30		千草焼 き	鶏卵 40 上白糖 1 食塩 0.3 小松菜 10 玉葱 10 人参 皮剥 5		とろろ 芋	なが芋 60 煮干しだし 5 減塩しょうゆ (2.5 焼きのり 0.2	ソテー	キャベツ 40 人参 皮剥 10 ピーマン 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	切干大 根の炒 煮	切干し大根 6 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15					
	野菜ソ テー	キャベツ 60 きょうな 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01		和え物	きゅうり 30 カットわかめ 0.5 めんつゆ (スト マヨネーズ 5	もやし の炒煮	もやし 50 人参 皮剥 10 凍り豆腐 1 菜種油 1	塩たら こ	たらこ 5 しそ 0.5	みそ汁	キャベツ 30 生椎茸 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁	キャベツ 30 生椎茸 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		のり佃 煮	減塩あまのり佃 煮 8	みそ汁	白菜 30 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		漬物	なす 30 食塩 0.2	みそ汁	玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	漬物あ え	たくあん漬 (干 きゅうり 5 30			
	梅肉和 え	白菜 40 梅干し (調味漬 5 みりん風調味料 2.5		切り干 し大根 の炒め 煮	切干し大根 4 油揚げ 5 菜種油 1 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15	白菜の ゆかり 和え	白菜 (ゆで) 50 しそ (ゆで) 0.5 ゆかり 0.3	みそ汁	もやし 20 小葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 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
	みそ汁	もやし 30 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁	玉葱 20 さやえんどう 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁	いわのり 2 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁	もやし 20 小葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁	もやし 20 小葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁	もやし 20 小葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁	もやし 20 小葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁	もやし 20 小葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁	もやし 20 小葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁	もやし 20 小葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 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		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		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		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		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		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		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		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		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		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
	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		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		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		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		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		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		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		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		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</																					

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	5月1日(火)		5月2日(水)		5月3日(木)		5月4日(金)		5月5日(土)		5月6日(日)		5月7日(月)	
夕									上白糖	8				
									かしわの葉	1				
栄養価	1日計	1422 kcal 蛋白質 54.1 g	1日計	1556 kcal 蛋白質 58.9 g	1日計	1494 kcal 蛋白質 58.2 g	1日計	1482 kcal 蛋白質 56.2 g	1日計	1589 kcal 蛋白質 55.0 g	1日計	1474 kcal 蛋白質 54.4 g	1日計	1421 kcal 蛋白質 56.4 g
	脂質	29.1 g 炭水化 235.9 g	脂質	33.5 g 炭水化 248.0 g	脂質	31.6 g 炭水化 238.6 g	脂質	30.5 g 炭水化 240.2 g	脂質	30.4 g 炭水化 266.1 g	脂質	24.4 g 炭水化 251.5 g	脂質	28.9 g 炭水化 227.9 g
	塩分	5.9 g	塩分	5.9 g	塩分	5.9 g	塩分	5.9 g	塩分	5.8 g	塩分	5.9 g	塩分	5.9 g

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70
	含め煮	焼き豆腐 50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1 煮干しだし 30 さやえんどう 4	野菜ソ テー	小松菜 50 人参 皮剥 10 玉葱 20 菜種油 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01 温泉卵 50	炒り豆 25 腐 50 葱 10 人参 皮剥 10 菜種油 2 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	木綿豆腐 25 キャベツ 50 葱 10 人参 皮剥 10 菜種油 2 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	大根煮 40 物 8 さやえんどう 3 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 煮干しだし 15	卵豆腐 20 鶏卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	炒煮 50 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 ひきわ り納豆 40 葱 2 減塩正油パック 5	もやし 50 人参 皮剥 10 かにかま かにかま 10 さやえんどう 5 生姜 2 減塩しょうゆ(1 鶏ガラスープ 0.2 片栗粉 1 野菜炒 め煮 10 チンゲ ン菜の 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	豆腐の 50 かにかま 10 かにかま 10 さやえんどう 5 生姜 2 減塩しょうゆ(1 鶏ガラスープ 0.2 片栗粉 1 野菜炒 め煮 10 チンゲ ンサイ 50 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	塩たら 5 たらこ 0.5 こと湯 30 葉和え 1 湯葉 干し 2.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	塩たら 5 たらこ 0.5 こと湯 30 葉和え 1 湯葉 干し 2.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	
	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	ゴマ和 え	さやいんげん(20 キャベツ 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 ごま 1	さつま 芋煮 60 さつま芋 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 10 小葱 3	卵豆腐 20 鶏卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	鶏卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	ひきわ り納豆 40 葱 2 減塩正油パック 5 ゴマ和 え 40 和種なばな 40 ごま 4 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	挽きわり納豆 40 葱 2 減塩正油パック 5 和種なばな 40 ごま 4 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	浅漬け 20 きゅうり 0.1 食塩 0.1	きゅうり 20 食塩 0.1	大豆と 昆布の 煮物 2.5 上白糖 0.5	だいず水煮缶詰 20 刻み昆布 0.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	
	みそ汁	キャベツ 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	大根 葉 5 なす(皮なし) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	おかか 和え 40 小松菜 2.5 減塩しょうゆ(0.5 上白糖 0.3	みそ汁 20 もやし 10 漬物 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 大根 葉 10 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 大根 葉 10 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 じゃが芋 40 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 じゃが芋 40 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 大根 皮剥 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 大根 皮剥 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 1 棒麩 0.5 カットわかめ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	棒麩 1 カットわかめ 0.5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	練り梅	うめびしお 8												
	牛乳	牛乳 180	のり佃 煮	減塩あまのり佃 煮 8	みそ汁 牛乳 180	もやし 20 玉葱 10 漬物 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	もやし 20 玉葱 10 漬物 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳 180 パナナ 100	牛乳 180 パナナ 100	牛乳 180 パナナ 100	牛乳 180 パナナ 100	牛乳 180 パナナ 100	牛乳 180 パナナ 100	牛乳 180 パナナ 100
昼	パン	バターロール30 30 メロンパン65g 65	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	五目う どん 220	うどん ゆで 220 鶏卵 25	全粥	精白米 70
	カレー 風味ハ ンバー グ	合挽肉 40 玉葱 40 なが芋 5 鶏卵 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01 カレー粉 0.5 菜種油 2 キャベツ 20 人参 皮剥 5 ソースパック 5	魚の葱 ソース	さけ・40g(骨) 40 生姜 3 葱 20 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 レモン(果汁) 2 ごま油 1 ブロッコリー 40 マヨネーズ 10	チキン ピカタ	若鶏もも 皮なし 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 5 調合油 1 ケチャップ 5 ブロッコリー 20 サニーレタス 8	魚の香 味焼き	さば・40g(骨) 40 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 生姜 1 サニーレタス 8 レモン 8	煮魚 40 まこがれい・40 40 生姜 3 減塩しょうゆ(10 上白糖 2 合成清酒 1.5 みりん風調味料 1.5 人参 皮剥 20 スナッブえんど 10	まこがれい・40 40 生姜 3 減塩しょうゆ(10 上白糖 2 合成清酒 1.5 みりん風調味料 1.5 人参 皮剥 20 スナッブえんど 10	まこがれい・40 40 生姜 3 減塩しょうゆ(10 上白糖 2 合成清酒 1.5 みりん風調味料 1.5 人参 皮剥 20 スナッブえんど 10	うどん 220 鶏卵 25 ほうれん草(ゆ) 20 さやえんどう(4 葱 5 かつお・昆布だ 150 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 2.5	回鍋肉 20 若鶏もも 皮なし 20 キャベツ 70 ピーマン 10 葱 15 菜種油 2 減塩みそ 8 上白糖 1 鶏ガラスープ 0.5	
	サラダ	トマト 40 きゅうり 20 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5	豆腐あ んかけ	木綿豆腐 25 合挽肉 10 人参 皮剥 5 貝割大根・芽 3 乾椎茸 0.3 グリーンピース 3 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 片栗粉 1	野菜炒 め	チンゲンサイ 50 ぶなしめじ 25 黄ピーマン 5 菜種油 1 かき油 3 合成清酒 1 えのき茸 10 白菜 40	炒め物 キャベツ 30 玉葱 20 人参 皮剥 10 ピーマン 8 調合油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01 鶏ガラスープ 0.5	梅肉和 え 40 きゅうり 0.3 しそ 0.3 梅干し(調味漬 1 削り節 0.2	梅肉和 え 40 きゅうり 0.3 しそ 0.3 梅干し(調味漬 1 削り節 0.2	梅肉和 え 40 きゅうり 0.3 しそ 0.3 梅干し(調味漬 1 削り節 0.2	梅肉和 え 40 きゅうり 0.3 しそ 0.3 梅干し(調味漬 1 削り節 0.2	パイナップル 60 焼きな 40	パイナップル 60 焼きな 40	

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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	白こしょう	0.01	煮干しだし	15	減塩しょうゆ(2.5	トマト	30	ネーズ				す	小葱	2			
					かつおだし	1	カットわかめ	0.5	焼き					減塩しょうゆ(2.5			
オニオンソテー	玉葱	30	お浸し	ほうれん草	50	もずく	もずく	50	いりごま	0.5	穀物酢	5	果物	ぶどう	60			
	ローズハム	5		減塩しょうゆ(2.5	酢	レモン(果汁)	2	調合油	3	減塩しょうゆ(2.5						
	人参皮剥	5	煮物	大根皮剥	40		穀物酢	5	減塩しょうゆ(2.5	白こしょう	0.01						
	無塩バター	2		人参皮剥	20		減塩しょうゆ(2.5										
	食塩	0.2		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	3										
	白こしょう	0.01		みりん風調味料	1				里芋田	さやえんどう	3							
フルーツみつ豆	フルーツみつ豆	90	果物	煮干しだし	15	果物	ネーブル	60	菜	里芋	40							
				キウイフルーツ	40					減塩みそ	7							
										上白糖	3							
夕	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70			
魚塩焼き	ほっけ・40g(40	えび焼き	尾付きえび	40	魚南蛮	そい 40g(骨	40	鶏の生	若鶏むね皮なし	40	ミート	豚ひき肉	30	チキン	若鶏もも皮な	30	
	トマト	15		食塩	0.2	漬け	食塩	0.2	生姜焼き		3	ローフ	パン粉(乾燥)	2	チャップ	白こしょう	0.01	
	サラダ菜	5		かぼちゃ	40		薄力粉 1等	3	減塩しょうゆ(5			牛乳	5	プ	薄力粉 1等	3	
	減塩正油パック	5		ピーマン	10		菜種油	5	合成清酒	2.5			食塩	0.3		中濃ソース	2.5	
煮物	じゃが芋	60		菜種油	1		玉葱	40	菜種油	1			白こしょう	0.01		ウスターソース	2.5	
	人参皮剥	20		減塩正油パック	5		人参皮剥	5	人参皮剥	5			玉葱	60		ケチャップ	2.5	
	減塩しょうゆ(5	炊き合わせ	なが芋	60		ピーマン	10	キャベツ	20			人参皮剥	5		ワイン(赤)	1.25	
	上白糖	1		人参皮剥	15		減塩しょうゆ(5	マヨネーズパッ	10			グリーンピース	3		玉葱	10	
	みりん風調味料	1		減塩しょうゆ(5		穀物酢	5	煮物	かぶ皮剥	40		鶏卵	3		黒こしょう	0.01	
	煮干しだし	15		上白糖	1	そばろ	上白糖	2		かぶ皮剥	15		ケチャップ	5	茶碗蒸し	キャベツ	30	
	菜種油	1		煮干しだし	15	鶏ひき肉	鶏ひき肉	10		人参皮剥	15		無塩バター	1		ミニトマト	15	
	グリーンピース(3		さやえんどう	4	煮	じゃが芋	50		減塩しょうゆ(5		上白糖	0.5	シーフ	いたやがい	30	
							さやいんげん(10		上白糖	1		ブロッコリー	30	ードサ	きゅうり	30	
							煮干しだし	15		煮干しだし	15		マヨネーズ	10	ラダ	赤ピーマン	8	
酢の物	白菜	40	浅漬け	きゅうり	15		減塩しょうゆ(5	ブロッ	ブロッコリー	40	あちゃ	かぶ皮剥	60		黄ピーマン	8	
	きゅうり	20		キャベツ	15		上白糖	1	コリー	削り節	0.5	ら漬け	人参皮剥	5		穀物酢	5	
	穀物酢	2.5		人参皮剥	5	サラダ	キャベツ	50	のおか	減塩しょうゆ(2.5		真昆布	0.3		調合油	3	
	上白糖	1		食塩	0.3		人参皮剥	5	か和え				食塩	0.3		食塩	0.2	
	食塩	0.2	お浸し	白菜	50		マヨネーズ	8		中華風	緑豆春雨	5		白こしょう	0.01	もやし	もやし	40
とろろ和え	かつとろろ昆布	0.5		減塩しょうゆ(2.5		レモン(果汁)	1.5	酢物	きくらげ(乾)	0.5		上白糖	3	のナム	白こしょう	0.01	
	なが芋	40		かつお節	0.5		濃口醤油	1		たけのこ水煮	15		穀物酢	5	ル	しそ	0.5	
	小葱	1					白こしょう	0.01		人参皮剥	5	蒸し鶏	煮干しだし	1		じゃが芋	40	
	減塩しょうゆ(2.5				卵とじ	鶏卵	25		鶏卵	20	のサラ	人参皮剥	5	芋ボタ	無塩バター	5	
							玉葱	40		穀物酢	5	ダ	食塩	0.2	一ジユ	薄力粉 1等	5	
							生椎茸	5		食塩	0.2		海藻サラダ	1		牛乳 1000ml	100	
							菜種油	1		上白糖	2		ごま油	1		コンソメ	0.2	
							食塩	0.3		ごま油	1		減塩しょうゆ(5		食塩	0.2	
							白こしょう	0.01		上白糖	1		穀物酢	5		水	20	
										白こしょう	0.01		上白糖	1	お浸し	クリーム(植物	5	
													白こしょう	0.01		野菜と果物(グ	80	
													ゼラー			上白糖	5	
													玉葱	30		ゼラチン寒天	1	

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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									ほうれん草	20				
									菜種油	1				
									食塩	0.2				
									白こしょう	0.01				
栄養価	1493 kcal	蛋白質 54.1 g	1421 kcal	蛋白質 59.0 g	1568 kcal	蛋白質 54.3 g	1541 kcal	蛋白質 54.3 g	1561 kcal	蛋白質 58.0 g	1473 kcal	蛋白質 55.4 g	1449 kcal	蛋白質 56.2 g
	脂質 41.7 g	炭水化 216.7 g	脂質 26.1 g	炭水化 232.2 g	脂質 35.3 g	炭水化 252.7 g	脂質 35.9 g	炭水化 244.2 g	脂質 38.4 g	炭水化 242.1 g	脂質 29.8 g	炭水化 238.5 g	脂質 35.3 g	炭水化 219.9 g
	塩分 5.9 g		塩分 5.5 g		塩分 5.7 g		塩分 5.7 g		塩分 5.9 g		塩分 5.7 g		塩分 5.8 g	

軟菜食塩分6 g

献立表(週間)

	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)
栄養 価	エネルギー 1494 kcal 蛋白質 58.2 g	エネルギー 1486 kcal 蛋白質 57.0 g	エネルギー 1531 kcal 蛋白質 55.5 g	エネルギー 1517 kcal 蛋白質 57.0 g	エネルギー 1559 kcal 蛋白質 58.9 g	エネルギー 1468 kcal 蛋白質 56.2 g	エネルギー 1564 kcal 蛋白質 55.2 g
	脂質 34.7 g 炭水化 228.5 g	脂質 25.0 g 炭水化 254.3 g	脂質 38.6 g 炭水化 233.5 g	脂質 34.3 g 炭水化 237.9 g	脂質 37.9 g 炭水化 238.0 g	脂質 23.2 g 炭水化 253.9 g	脂質 38.7 g 炭水化 240.1 g
	塩分 5.9 g	塩分 5.8 g	塩分 5.4 g	塩分 5.6 g	塩分 5.6 g	塩分 5.9 g	塩分 5.7 g

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

		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)							
昼		調合油	3	きゅうり	40	白こしょう	0.01			スパゲティ	乾	6	上白糖	1	穀物酢	5					
		食塩	0.3	はつかだいこん	5			果物	バナナ	100	きゅうり	20	ごま油	2	上白糖	3					
		白こしょう	0.01	穀物酢	5	春雨の	5				ローズハム	5			食塩	0.2					
	マッシュ	じゃが芋	40	調合油	3	中華風	30				マヨネーズ	8	果物	キウイフルーツ	40						
	ポテト	無塩バター	3	食塩	0.2	ソテー	10				白こしょう	0.01			磯和え	もやし ゆで	40				
		食塩	0.3	白こしょう	0.01		1			もずく						人参 皮剥	5				
	果物	りんご	60	煮物	西洋かぼちゃ	40	にら	10			もずく	50				焼きのり	0.3				
					いんげん ゆで	20	ごま油	1			生姜	3				減塩しょうゆ(2.5				
	ジュース	きになる野菜(125		減塩しょうゆ(5	中華味	0.3			穀物酢	5			果物	ネーブル	60				
					上白糖	1	果物	キウイフルーツ	40		食塩	0.2									
				煮干しだし	15					上白糖	3										
				チンゲンサイ	20					果物	パインアップル	75									
				チンゲンサイ	20																
				菜種油	1																
				食塩	0.2																
				白こしょう	0.01																
				果物	ぶどう	60															
夕	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70			
鶏の西	若鶏もも 皮な	40	おろし	まだら・40g(40	焼き魚	あかうお・40g	40	野菜炒	若鶏もも 皮な	20	鶏肉の	若鶏もも 皮な	30	魚粕づ	ぶり・40g(骨	40	鶏肉ケ	若鶏もも 皮な	40	
京焼	減塩みそ	5	煮	生姜	3		食塩	0.2	め	もやし	30	おろし	食塩	0.15	け焼	食塩	0.2	チャッ	玉葱	40	
	みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(7.5		大根 皮剥	40		キャベツ	30	あん	白こしょう	0.01		酒かす	3	プ煮	人参 皮剥	10	
	上白糖	0.5		上白糖	3		しそ	1		ピーマン	15		合成清酒	1		みりん風調味料	2.5		食塩	0.2	
	大根 皮剥	40		合成清酒	2.5		減塩正油パック	5		人参 皮剥	15		薄力粉 1等	2		大根 皮剥	40		ケチャップ	10	
	しそ	0.5		大根 皮剥	80		ほうれん草	30		玉葱	20		ごま油	2		しそ	0.5		ウスターソース	2.5	
里芋の	里芋	60		ほうれん草	30	ホタテ	ベビーホタテ	30		菜種油	1		大根 皮剥	50		減塩正油パック	5		クリーム(植物	5	
煮物	減塩しょうゆ(2.5	麻婆豆	木綿豆腐	50	のオイ	玉葱	30		成吉思汗たれ	5		小松菜	10		かにあ	かぶ 皮剥	50	グリーンアスパ	15	
	上白糖	1	腐	鶏ひき肉	10	スター	人参 皮剥	10		帆立チ	30		人参 皮剥	10	んかけ	人参 皮剥	15		黄ピーマン	10	
	さやえんどう(5		玉葱	40	ソース	ピーマン	5		ベビーホタテ	30		葱	5		かにかま	5	酢のも	かぶ 皮剥	50	
かぶの	かぶ 皮剥	60		葱	10		ごま油	1		玉葱	10		生姜	1		かにかま	5	の	かぶ 皮剥	50	
和え物	かぶ 葉(ゆで	8		減塩しょうゆ(2.5		かき油	3		生姜	1		減塩しょうゆ(5		グリーンピース(3	の	赤ピーマン	10	
	減塩しょうゆ(2.5		減塩みそ	2		白こしょう	0.01		にんにく	1		上白糖	1		食塩	0.2		食塩	0.2	
	みりん風調味料	2		上白糖	1		きんと	50		ケチャップ	5		みりん風調味料	2.5		かつお・昆布だ	20		上白糖	3	
				合成清酒	2.5	きんと	さつま芋	50		上白糖	1		合成清酒	1		片栗粉	1		穀物酢	5	
				片栗粉	1	ん	上白糖	3		中華味	0.5		片栗粉	1							
ソテー	小松菜	30		海藻サ	1		カットわかめ	1		大豆の	15		だいず水煮缶詰	15	めかぶ	めかぶわかめ	30	温野菜	スナップえんど	30	
	人参 皮剥	10	ポテト	じゃが芋	40	ラダ	えのき茸	15		小葱	2		玉葱	20	物の	減塩しょうゆ(2.5	サラダ	人参 皮剥	8	
	菜種油	1	サラダ	きゅうり	15		葱	10		グリーンアスパ	10		人参 皮剥	10		上白糖	0.5	ゴマド	カリフラワー	30	
	食塩	0.2		人参 皮剥	5		減塩しょうゆ(2.5	サラダ	トマト	30		菜種油	1		みりん風調味料	2.5	レッシ	マヨネーズ	15	
				ローズハム	5		穀物酢	2.5		レタス	30		ケチャップ	10		卵とじ	鶏卵	25	ング	上白糖	1
				マヨネーズ	10		上白糖	1		マヨネーズパッ	10						キャベツ	40		いりごま	1
				白こしょう	0.01					カリフ	40						小葱	2	ソテー	ほうれん草	20
				卵とじ	鶏卵	20		にら炒	40	にら	40						かつお・昆布だ	15		玉葱	30
				玉葱	20		棒麩	2	め	甘酢漬	2						減塩しょうゆ(2.5		菜種油	1
										け									食塩	0.2	

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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			切りみつば	2			菜種油	1	上白糖	3			白こしょう	0.01
			減塩しょうゆ(5			減塩しょうゆ(2.5	ゆず(果皮)	1				
			昆布だし	15			いもも	じゃが芋	40	ゼリー	青りんごゼリー	60		
			かつおだし	15			ち	片栗粉	3					
								上白糖	1					
								減塩しょうゆ(2.5					
								上白糖	2.5					
栄養価	1483 kcal	蛋白質 55.6 g	1543 kcal	蛋白質 58.6 g	1558 kcal	蛋白質 55.2 g	1522 kcal	蛋白質 57.0 g	1588 kcal	蛋白質 52.0 g	1477 kcal	蛋白質 58.3 g	1495 kcal	蛋白質 58.2 g
	脂質 36.0 g	炭水化 229.2 g	脂質 30.7 g	炭水化 251.1 g	脂質 34.6 g	炭水化 249.4 g	脂質 30.8 g	炭水化 249.7 g	脂質 35.3 g	炭水化 261.0 g	脂質 37.4 g	炭水化 218.3 g	脂質 33.0 g	炭水化 235.2 g
	塩分 5.8 g		塩分 5.7 g		塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.5 g		塩分 5.8 g		塩分 5.9 g	

献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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			とろろ 和え	カットとろろ昆布 きゅうり 減塩しょうゆ() 穀物酢	1 40 5 2.5									
栄養 価	1508 kcal	蛋白質 57.9 g	1536 kcal	蛋白質 51.5 g	1420 kcal	蛋白質 57.0 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g
	脂質 38.4 g	炭水化 229.2 g	脂質 34.3 g	炭水化 249.8 g	脂質 24.3 g	炭水化 238.3 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	炭水化 g
	塩分 5.8 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g	