

## 献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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	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		
	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 50 ほうれん草 10 人参 皮剥 10 玉葱 40 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	鶏ささみの味噌焼き	ささ身 20 合成清酒 0.5 淡色辛みそ 1 みりん風調味料 0.5 濃口醤油 0.5 ブロッコリー 40 マヨネーズ 10	オイスター炒め	鶏ひき肉 30 キャベツ 50 人参 皮剥 10 ピーマン 10 ごま油 1 かき油 3 白こしょう 0.01	豆腐ともやし	焼き豆腐 25 もやし 30 のソテ 1 ピーマン 10 菜種油 2 中華味 0.5 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1	スクラブルエッグ	冷凍全卵 50 牛乳 10 無塩バター 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	白菜のスープ煮	白菜 70 木綿豆腐 25 さやえんどう 5 コンソメ 0.5 食塩 0.2 片栗粉 1	卵豆腐あんかけ	冷凍全卵 20 煮干しだし 20 淡口醤油 2.5 生姜 2 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 片栗粉 1 貝割大根・芽 5		
	塩たらこ	たらこ 10 しそ 0.5	豆腐の五目煮	木綿豆腐 25 人参 皮剥 10 大根 皮剥 30 さやいんげん( 10 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 片栗粉 1	ブロッコリー	ブロッコリー 40 玉葱 10 マヨネーズパック 10	煮物	焼き竹輪 10 かぶ 皮剥 40 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1	きんぴら風	大根 皮剥 40 人参 皮剥 10 いんげん ゆで 8 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1	焼き魚	ほっけ・20g( 20 食塩 0.1 しそ 0.5	ひじきの炒め煮	ひじき 4 人参 皮剥 10 さつま揚げ 5 グリーンピース 3 菜種油 1 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1		
	ごま和え	白菜 50 いりごま 1 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5	のり佃煮	減塩あまのり佃煮 8	みそ汁	木綿豆腐 30 小松菜 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ゆかり和え	白菜(ゆで) 30 食塩 0.1 ゆかり 0.3	もずくの酢物	もずく 50 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ( 2.5	みそ汁	もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	たいみそ	たいみそ 8 大根 葉 20 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		
	みそ汁	チンゲンサイ 20 なす 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	キャベツ 20 人参 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ジョア	ジョア・ストロ 125	みそ汁	棒麩 2 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	葉大根・葉、生 20 人参 皮剥 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ジョア	ジョア・プレー 125	みそ汁	大根 葉 20 棒麩 1 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		
昼	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 200 若鶏もも 皮な 20 食塩 0.5	全粥	精白米 70	ハンバーガー	バンズパン50g 50 合挽肉 40 玉葱 40 人参 皮剥 8 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 5 白こしょう 0.01 菜種油 1 ケチャップ 8 キャベツ 20 サラダ菜 3	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70		
	シチュウ	若鶏もも 皮な 20 玉葱 40 人参 皮剥 20 無塩バター 3 薄力粉 1等 5 牛乳 40 コンソメ 0.5 食塩 1 白こしょう 0.01 クリーム(植物) 10	魚塩麹焼き	あかうお・60g 60 塩こうじ 3 合成清酒 3 しそ 0.5	鶏ガラスープ	鶏ガラスープ 0.15 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 0.5 小葱 5	焼き魚	からふとます 40 レモン 8 大根 皮剥 50 しそ 0.5 減塩正油パック 5	炒煮	じゃが芋 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1	マッシュユポテ	じゃが芋 60 豆乳 10 食塩 0.3	魚のトマト煮	さば・40g 40 マトソース煮 5 上白糖 1 玉葱 20 トマト 30 ケチャップ 5 白こしょう 0.01 コンソメ 0.5 ブロッコリー 40	鶏肉クリーム煮	若鶏もも 皮な 40 白こしょう 0.01 人参 皮剥 15 玉葱 30 マッシュルーム 20 無塩バター 5 薄力粉 1等 5 牛乳 40 クリーム(植物) 8 コンソメ 0.5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.2
	サラダ	キャベツ ゆで 40 ミニトマト 15 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	ビーフソソテ	ビーフン 5 玉葱 40 ピーマン 8 菜種油 1 食塩 0.3 黒こしょう 0.01	魚パン粉焼き	まだら・30g( 30 白こしょう 0.01 パン粉(乾燥) 3 菜種油 1 キャベツ ゆで 20 人参 皮剥(ゆ) 5 ソースパック 5	野菜サラダ	きゅうり 30 大根 皮剥 30 マヨネーズ 8	野菜サラダ	レタス 30 きゅうり 15 ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5	マッシュユポテ	じゃが芋 60 豆乳 10 食塩 0.3	大根サラダ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 5 きゅうり 10 穀物酢 5 調合油 3		

## 献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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	蒸し南 瓜	かぼちゃ 食塩 パセリ(粉)	60 0.1 0.1	二色浸 し	白菜 小松菜 減塩しょうゆ( ) みりん風調味料	30 30 5 1			果物	バナナ	100		調合油 食塩 白こしょう	3 0.2 0.01	卵とじ	えのき茸(味付) 鶏卵 人参 皮剥 生椎茸 小葱 菜種油 食塩 白こしょう	10 20 10 10 5 1 0.2 0.01		食塩 白こしょう	0.2 0.01	チンゲ ン菜の お浸し	チンゲンサイ 減塩しょうゆ( ) 煮干しだし	50 2.5 2.5	
	果物	ぶどう	60	果物	りんご	60						野菜ジ ュース	きになる野菜( )	125										
												果物	キウイフルーツ	50		果物	バレンシアオレ	75				じゃが 芋の煮 物	じゃが芋 さやえんどう 減塩しょうゆ( ) みりん風調味料 かつお・昆布だ	40 10 2.5 1 20
																果物					りんご		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	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70
	煮魚	まごがれい・40 生姜 減塩しょうゆ( ) 上白糖 合成清酒 人参 皮剥 小松菜	40 2 7.5 1.5 2.5 15 50	鶏肉卵 とじ	若鶏もも 皮な 玉葱 上白糖 みりん風調味料 減塩しょうゆ( ) 煮干しだし 鶏卵	30 50 1 2.5 7.5 30 50	すき焼 き	若鶏もも 皮な 焼き豆腐 白菜 葱 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ( ) 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	20 30 40 15 8 3 10 2 2.5	鶏肉ご ま焼き	若鶏もも 皮な 生姜 無塩バター 減塩しょうゆ( ) みりん風調味料 いりごま 調合油 ブロッコリー カリフラワー	30 1.5 1 5 1.25 1 0.5 20 20	照焼魚	まだら・40g( ) 減塩しょうゆ( ) 上白糖 みりん風調味料 合成清酒 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 2.5 0.5 1.3 0.5 40 1 5	鶏肉甘 酢あん かけ	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ( ) 生姜 片栗粉 菜種油 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 上白糖 減塩しょうゆ( ) 穀物酢 片栗粉	30 0.5 0.5 1.5 2 30 20 10 2 2 7.5 5 1	焼魚	さけ・40g(骨) 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ( )	40 40 1 2.5	麻婆豆 腐	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 葱 にんにく 生姜 減塩しょうゆ( ) 減塩みそ 上白糖	30 20 50 10 0.5 3 5 2 1
	甘味噌 かけ	里芋 凍り豆腐 さやえんどう 減塩みそ 上白糖 みりん風調味料	60 4 4 5 1 1	焼き茄 子	なす 削り節 減塩正油パック	60 0.2 5	里芋田 楽	里芋 さやえんどう 減塩みそ 上白糖 みりん風調味料	60 6 6 1 2.5	青菜ソ テー	チンゲンサイ 人参 皮剥 菜種油 食塩	60 10 1 0.2	さつま 煮	さつま芋 上白糖 食塩	45 5 0.1	もやし の和え 物	もやし きゅうり 人参 皮剥 減塩しょうゆ( ) かつお節	60 5 5 5 0.3	ジャー マンポ テト	じゃが芋 玉葱 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ	40 20 2 0.2 0.01 0.5	あちゃ ら漬け	かぶ 皮剥 食塩 穀物酢 上白糖	50 0.2 5 3
	胡瓜の 和え物	きゅうり(皮な) 大根 皮剥 減塩しょうゆ( ) 上白糖	30 20 2.5 0.5	穀物酢 調合油 減塩しょうゆ( ) 白こしょう	5 3 2.5 0.01	胡瓜の 辛し和 え	きゅうり 減塩しょうゆ( ) 粉辛子	40 2.5 0.2	長芋の 酢の物	なが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 減塩しょうゆ( )	40 10 3 5 2.5	豆腐生 姜あん かけ	木綿豆腐 乾椎茸 生姜 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ( ) 片栗粉	50 0.5 5 15 5 1	湯葉と 小松菜 のお浸 し	木綿豆腐 湯葉 小松菜 ゆで 減塩しょうゆ( ) みりん風調味料 削り節	50 10 50 2.5 1 0.2	ソテー	キャベツ 葱 食塩 調合油	30 10 0.2 1				
	煮物	じゃが芋 ゆで 玉葱 減塩しょうゆ( ) 上白糖 かつお・昆布だ	60 20 2.5 0.5 20	煮物	西洋かぼちゃ( ) 減塩しょうゆ( ) 上白糖 煮干しだし	50 2.5 1 10	もやし のおか かあえ	もやし さやえんどう 削り節 減塩しょうゆ( )	30 4 0.5 2.5	茶碗蒸 し	くり 甘露煮 なると 食塩 かつお・昆布だ 鶏卵 合成清酒 みりん風調味料	6 10 0.2 100 50 1 1		豆腐生 姜あん かけ	木綿豆腐 乾椎茸 生姜 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ( ) 片栗粉	50 0.5 5 15 5 1	湯葉と 小松菜 のお浸 し	木綿豆腐 湯葉 小松菜 ゆで 減塩しょうゆ( ) みりん風調味料 削り節	50 10 50 2.5 1 0.2	ソテー	キャベツ 葱 食塩 調合油	30 10 0.2 1		

## 献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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)
栄養 価	エネルギー 1508 kcal 蛋白質 55.1 g	エネルギー 1510 kcal 蛋白質 58.9 g	エネルギー 1494 kcal 蛋白質 54.4 g	エネルギー 1526 kcal 蛋白質 57.6 g	エネルギー 1489 kcal 蛋白質 56.7 g	エネルギー 1515 kcal 蛋白質 56.4 g	エネルギー 1523 kcal 蛋白質 55.8 g
	脂質 30.3 g 炭水化 247.7 g	脂質 32.3 g 炭水化 238.6 g	脂質 28.0 g 炭水化 249.3 g	脂質 33.0 g 炭水化 244.3 g	脂質 36.7 g 炭水化 226.2 g	脂質 30.9 g 炭水化 247.8 g	脂質 34.8 g 炭水化 239.6 g
	塩分 5.7 g	塩分 5.6 g	塩分 5.5 g	塩分 5.9 g	塩分 5.8 g	塩分 5.8 g	塩分 5.8 g

## 献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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	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		
	ツナと 玉葱の 炒め物	冷凍全卵 25 ライトツナ缶( 20 玉葱 20 赤ピーマン 5 グリーンピース 3 菜種油 2 中華味 0.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01	卵とじ	冷凍全卵 50 玉葱 30 さやいんげん( 15 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30	アスパ ラのソ テー	グリーンアスパ 40 赤ピーマン 5 無塩バター 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	中華炒 め	ほうれん草 50 玉葱 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 中華味 0.5 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5	焼き魚	ほっけ・20g( 20 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩しょうゆ( 2.5 野菜ソ テー	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 冷凍全卵 50 きょうな 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	和え物	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 冷凍全卵 50 きょうな 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮なし 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	
	加ワワ の和え 物	カリフラワー 50 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1	チンゲ ン菜の 炒め煮	はんぺん 10 チンゲンサイ 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 ごま 1	かぶの レモン 和え	かぶ 皮剥 40 ゆず(果皮) 1 レモン(果汁) 5 上白糖 3	きゅう りの酢 の物	きゅうり 40 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ( 2.5	梅肉和 え	白菜 40 梅干し(調味漬) 5 みりん風調味料 2.5 みそ汁 ほうれん草 30 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	切干干 し大根 油揚げ 菜種油 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	もやし の炒煮	もやし 50 人参 皮剥 10 凍り豆腐 1 菜種油 1 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 白菜の 香味和 え		
	のり佃 煮	減塩あまのり佃 8	のり佃 煮	減塩あまのり佃 8	みそ汁	ほうれん草 20 もやし 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	大根 葉 20 キャベツ 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳	牛乳 180	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	白菜 20 木綿豆腐 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	小松菜 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ジョア	ジョア・ストロ 125	ジョア	大根 葉 20 キャベツ 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳	牛乳 180	ジョア	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		
	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180	ジョア	ジョア・ストロ 125	ジョア	大根 葉 20 キャベツ 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳	牛乳 180	ジョア	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		
昼	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	稲庭風 うどん	稲庭風うどん 200 ほうれん草 20 葱 5 かつお・昆布だ 300 減塩しょうゆ( 10 みりん風調味料 5	全粥	精白米 70	パン	胚芽ロール 48 ホテルブレッド 40	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70		
	魚の香 草焼き	まだら・40g( 40 白こしょう 0.01 パン粉(乾燥) 1 タイム 0.1 パセリ 0.1 無塩バター 3 オリーブ油 3 サニーレタス 3 レモン 10 ソースパック 5	魚三五 八焼き	ほっけ(三五八) 40 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	塩焼き	ホタテ貝柱 30 かぼちゃ 20 さやいんげん( 10 ブロッコリー 20 食塩 0.2 マヨネーズパッ 10	鶏肉の おろし あんか け	若鶏もも 皮なし 40 片栗粉 1 菜種油 1 玉葱 50 もやし 20 人参 皮剥 5 大根 皮剥 50 減塩しょうゆ( 7.5 上白糖 1 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 かつお・昆布だ 30 片栗粉 1 糸みつば 5	スープ 煮	ホタテ貝柱 30 じゃが芋 60 ブロッコリー 30 キャベツ 20 人参 皮剥 20 コンソメ 0.5 白こしょう 0.01	魚バタ 一焼き	まだら・40g( 40 白こしょう 0.01 無塩バター 4 もやし 30 ピーマン 5 菜種油 2 食塩 0.2 白こしょう 0.03	豆腐海 鮮あん かけ	木綿豆腐 50 ベビーホタテ 10 むきエビ 10 玉葱 30 人参 皮剥 10 ピーマン 10 中華味 0.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01		
	炊合せ	大根 皮剥 30 里芋 20 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 合成清酒 2.5 煮干しだし 15	和え物	きゅうり 20 春雨 3 かにかま 5 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 ごま油 0.5	あさり 大根	むきあさり 20 大根 皮剥 50 煮干しだし 5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 減塩しょうゆ( 0.1 食塩 0.1	煮物	かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん( 15 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1	ピーマ ンソテ ー	赤ピーマン 20 黄ピーマン 20 ピーマン 20 オリーブ油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	酢の物	なご芋 60 きゅうり 5 上白糖 3 穀物酢 2.5 食塩 0.2	なす味 噌炒め	なす 40 玉葱 20 人参 皮剥 5 乾椎茸 0.3 菜種油 3	鶏肉と 大根の 煮物	若鶏むね皮なし 20 大根 皮剥 30 人参 皮剥 20 菜種油 1 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15 さやえんどう 4
	キャベ	キャベツ 40	バター	ホタテ貝柱 30	小葱 2	小葱 2	上白糖 1	上白糖 1	サラダ	レタス 30 人参 皮剥 5 ノオイルサッパッ 10	なす味 噌炒め	なす 40 玉葱 20 人参 皮剥 5 乾椎茸 0.3 菜種油 3	なす味 噌炒め	なす 40 玉葱 20 人参 皮剥 5 乾椎茸 0.3 菜種油 3		

## 献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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)									
昼	ツサラ	きゅうり	5	焼き	食塩	0.2				煮干しだし	15	ヨーグルト	低脂肪ヨーグル	100		減塩みそ	4											
	ダ	人参 皮剥	3		小葱	3	酢の物	キャベツ	30							上白糖	2	ゴマ和え	小松菜	ゆで	50							
		マヨネーズ	8		無塩バター	3		人参 皮剥	10	お浸し	白菜(ゆで)	50							減塩しょうゆ(	2.5								
		ケチャップ	2					穀物酢	5		減塩しょうゆ(	2.5	果物	ぶどう	60	煮物	凍り豆腐	8		上白糖	0.5							
	お浸し	ほうれん草	40	果物	パインアップル	75		減塩しょうゆ(	2.5		削り節	0.3					減塩しょうゆ(	2.5		ごま	0.5							
		減塩しょうゆ(	5					上白糖	3								上白糖	1										
	果物	ぶどう	60				果物	いちご	40		果物	バナナ	100				かつお・昆布だ	10	味噌炒め	さやいんげん(	30							
										ヨーグルト	低脂肪ヨーグル	100				果物	小葱	5		玉葱	30							
																パインアップル	75		人参 皮剥	10								
																			無塩バター	3								
																			減塩みそ	4								
																		果物	りんご	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	全粥	精白米	70							
	鶏生姜焼き	若鶏もも 皮なし	40	肉団子	鶏ひき肉	40	チキン	若鶏もも 皮なし	40	海鮮炒め	するめいか	10	すき焼き	若鶏もも 皮なし	30	鶏肉の香味だれ	若鶏もも 皮なし	40	塩焼き	そい	30g(骨)	30						
		減塩しょうゆ(	5	の甘酢あんかけ	玉葱	30	ソテー	白こしょう	0.01		尾なしえび	10		焼き豆腐	25		白こしょう	0.01		大根 皮剥	40							
		上白糖	1		鶏卵	3		菜種油	2		ベビーホタテ	10		白菜	60		薄力粉 1等	3		しそ	1							
		合成清酒	2.5		食塩	0.1		レタス	5		若鶏むね皮なし	10		葱	15		ごま油	3		減塩正油パック	5							
		生姜	3		白こしょう	0.01		トマト	15		さやいんげん(	10		人参 皮剥	8		上白糖	1										
		菜種油	2		薄力粉 1等	3		マヨネーズパッ	10		玉葱	40		生椎茸	10		減塩しょうゆ(	5	みそおでん	大根 皮剥	40							
		ブロッコリー	40		玉葱	50	とびっ	大根 皮剥	40		きくらげ(乾)	1		菜種油	3		穀物酢	2.5		鶏卵	25							
		鶏卵	25		人参 皮剥	20	こ和え	人参 皮剥	3		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(	7.5		みりん風調味料	2.5		人参 皮剥	15							
		減塩正油パック	5		乾椎茸	1		小松菜	5		グリーンピース	3		上白糖	2		葱	5		さやいんげん(	20							
	じゃが芋炒煮	じゃが芋	50		菜種油	1		小松菜	5		菜種油	3		みりん風調味料	2.5		生姜	2		減塩みそ	5							
		減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	5		減塩しょうゆ(	2.5		中華味	0.5		合成清酒	2.5		大根 皮剥	50		合成清酒	2.5							
		上白糖	0.5		上白糖	1		上白糖	0.5		白こしょう	0.01	里芋田楽	里芋	60		サラダ菜	5		上白糖	1							
					片栗粉	1		とびっこ	5		白こしょう	0.01		さやえんどう	6				みりん風調味料	2.5								
					穀物酢	5					上白糖	1		減塩みそ	5	炊き合わせ	じゃが芋	40										
	おろし和え	大根 皮剥	40		小葱	5	酢味噌和え	はんぺん	10		合成清酒	2.5		上白糖	1		人参 皮剥	20	もずくの酢物	もずく	50							
		なめこ	20					きゅうり	30		穀物酢	2.5		みりん風調味料	2.5		さやえんどう(	4		生姜	2							
		きゅうり	5	磯辺和え	白菜	60		減塩みそ	3		片栗粉	2		大根 皮剥	40		減塩しょうゆ(	5		穀物酢	5							
		穀物酢	5		減塩しょうゆ(	2.5		穀物酢	1		うずら卵 水煮	10		みりん風調味料	2.5		上白糖	1		減塩しょうゆ(	2.5							
		食塩	0.2		焼きのり	0.2		上白糖	1				おろし和え	大根 皮剥	40		昆布だし	15		上白糖	3							
	ソテー	玉葱	40	煮物	西洋かぼちゃ	40	ゼリー	ももゼリー	40	焼き茄子	なす	60		きゅうり	10													
		人参 皮剥	10		さやえんどう	5					小葱	3		減塩しょうゆ(	2.5	お浸し	白菜	50	椀物	茶そば	20							
		菜種油	1		減塩しょうゆ(	5					減塩正油パック	5					濃口醤油	2.5		葱	5							
		コンソメ	0.5		上白糖	0.5							小松菜	小松菜	40		削り節	0.5		乾椎茸	0.5							
		白こしょう	0.01										煮物	凍り豆腐	1					減塩しょうゆ(	2.5							
				なすの味噌煮	さやいんげん(	20								減塩しょうゆ(	2.5	湯豆腐	切りみつば	5		かつお・昆布だ	75							
					なす	50								煮干しだし	15		木綿豆腐	25										
					減塩みそ	6											減塩しょうゆ(	2.5										
					上白糖	1																						
					煮干しだし	10																						
栄養価	1498 kcal	蛋白質	57.1 g	1481 kcal	蛋白質	58.0 g	1454 kcal	蛋白質	55.5 g	1578 kcal	蛋白質	58.3 g	1424 kcal	蛋白質	54.3 g	1553 kcal	蛋白質	58.5 g	1464 kcal	蛋白質	57.9 g							
	脂質	35.6 g	炭水化	230.4 g	脂質	29.3 g	炭水化	240.9 g	脂質	26.2 g	炭水化	243.4 g	脂質	24.6 g	炭水化	276.9 g	脂質	29.2 g	炭水化	236.0 g	脂質	33.5 g	炭水化	247.5 g	脂質	31.2 g	炭水化	233.0 g
	塩分	5.8 g		塩分	5.7 g		塩分	5.9 g		塩分	5.6 g		塩分	5.9 g		塩分	5.6 g		塩分	5.6 g								

## 献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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	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
	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 20	ほっけ・20g( 20 食塩 0.1 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	豆腐煮 25	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	干草焼 40	冷凍全卵 40 上白糖 1 食塩 0.3 小松菜 10 玉葱 10 人参 皮剥 5	含め煮 50	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 10	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	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
	塩たらこ	たらこ 5 しそ 0.5	みそ汁 5	キャベツ 30 生椎茸 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ソテー 40	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 5	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	磯和え 40	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 30	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 60 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 10 小葱 3
	胡瓜の和え物	大根 皮剥 20 きゅうり 40 食塩 0.2 みりん風調味料 1	漬物 30	なす 30 食塩 0.2	のり佃煮 8	減塩あまのり佃煮 8	みそ汁 30	白菜 30 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	練り梅 8	葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 5	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 40	小松菜 40 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 削り節 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 180	牛乳 180	みそ汁 20	玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	漬物あえ 30	たくあん漬(干きゅうり) 30	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	のり佃煮 8	みそ汁 20	もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	牛乳	牛乳 180			ジョア 125	ジョア・ストロ 125	牛乳 180	牛乳 180				ジョア 125	ジョア・プレー 125	牛乳 180
昼	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	にゅうめん 200	そうめん ゆで 200 蒸しかまぼこ 15 葱 5 減塩しょうゆ( 10 みりん風調味料 2.5 かつお・昆布だ 150	全粥	精白米 70	パン 30	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
	鶏肉の塩麴焼き	若鶏もも 皮なし 30 塩こうじ 1.5 菜種油 1 ブロッコリー 20 ブリーツレタス 6 レモン 10 マヨネーズ 5	豆腐あんかけ 75	木綿豆腐 75 人参 皮剥 15 葱 15 鶏卵 15 減塩しょうゆ( 5 食塩 0.1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 片栗粉 2	吉野鶏 50	若鶏もも 皮なし 50 上白糖 0.5 減塩しょうゆ( 2.5 片栗粉 5 サラダ菜 3 マヨネーズパック 10	魚の照り焼き 30	せい 30g(骨) 30 食塩 0.1 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 2 みりん風調味料 2 大根 皮剥 40 レタス 10 減塩正油パック 5	カレー風味ハンバーグ 40	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	魚の葱ソース 40	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 40	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
	南瓜煮物	西洋かぼちゃ 70 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 かつおだし 15	みそ炒め 20	若鶏もも 皮なし 20 ピーマン 20 赤ピーマン 10 黄ピーマン 10 菜種油 1 減塩みそ 6 上白糖 2	なます 50	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	煮物 40	じゃが芋 40 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15	サラダ 40	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 25	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 25	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 お浸し 10 えのき茸 40 白菜 40
	茄子の炒め煮	なす(皮なし) 50 さやえんどう 5 有塩バター 3 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 かつおだし 10						ソテー 10	さやえんどう 40 もやし 40 菜種油 1					



軟菜食塩分6g

## 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)
栄養 価	エネルギー 1496 kcal 蛋白質 56.1 g	エネルギー 1445 kcal 蛋白質 51.6 g	エネルギー 1487 kcal 蛋白質 54.3 g	エネルギー 1421 kcal 蛋白質 56.4 g	エネルギー 1493 kcal 蛋白質 54.1 g	エネルギー 1421 kcal 蛋白質 59.0 g	エネルギー 1568 kcal 蛋白質 54.3 g
	脂質 34.9 g 炭水化 235.0 g	脂質 23.4 g 炭水化 252.4 g	脂質 23.0 g 炭水化 257.8 g	脂質 28.9 g 炭水化 227.9 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
	塩分 5.6 g	塩分 5.5 g	塩分 5.9 g	塩分 5.9 g	塩分 5.9 g	塩分 5.5 g	塩分 5.7 g



## 軟菜食塩分6g

## 献立表(週間)

	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)		
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
	大根煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ( ) 上白糖 煮干しだし	40 8 3 2.5 1 15	炒煮	もやし 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ( ) 上白糖	50 10 1 5 1	豆腐の	木綿豆腐 さやえんどう 生姜 減塩しょうゆ( ) 鶏ガラスープ 片栗粉	50 5 2 1 0.2 1	塩たら	たらこ しそ 和種なばな 湯葉 干し 減塩しょうゆ( )	5 0.5 30 1 2.5	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ( )	20 50 0.5 2.5	野菜卵とじ	キャベツ 人参 皮剥 冷凍全卵 冷凍全卵 減塩しょうゆ( ) みりん風調味料 煮干しだし	50 5 50 50 5 2.5 30	小松菜の炒煮	小松菜 赤ピーマン 凍り豆腐 菜種油 減塩しょうゆ( ) 上白糖	40 20 1 1 2.5 1
	卵豆腐	冷凍全卵 煮干しだし 食塩 生姜 減塩しょうゆ( ) 上白糖 片栗粉 しそ	20 40 0.2 2 2.5 1 0.2 0.5	ひきわり納豆 葱 減塩正油パック ゴマ和え 和種なばな ごま 減塩しょうゆ( ) 上白糖	40 2 5 40 4 2.5 0.5	野菜炒め煮	キャベツ ピーマン 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ( ) 上白糖	50 10 10 1 2.5 1	切干大根梅肉和え	切干し大根 人参 皮剥 梅干し(調味漬) 上白糖 のり佃煮	5 5 3 1 8	みそ汁	白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	二色浸し	もやし ピーマン 減塩しょうゆ( ) 削り節	40 10 5 0.5	茹で卵のマヨネーズ パセリ 和え	鶏卵 マヨネーズ パセリ 和え	25 5 0.2	
	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	みそ汁 じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 10 150	大豆と昆布の煮物	だいず水煮缶詰 刻み昆布 減塩しょうゆ( ) 上白糖	20 1 2.5 0.5	みそ汁	棒麩 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	1 0.5 10 150	牛乳	牛乳	180	みそ汁	大根 皮剥 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	
	漬物	パリッコ	5	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
	果物	バナナ	100				牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
	牛乳	牛乳	180				牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
昼	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	五目うどん	うどん ゆで 蒸しかまぼこ 鶏卵	240 10 25	全粥	精白米	70	パン：オレンジロール	オレンジロール	80	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70
	魚の香味焼き	さば・40g(骨) 減塩しょうゆ( ) 合成清酒 みりん風調味料 生姜 サニーレタス レモン	40 5 2.5 2.5 1 8 8	煮魚	まこがれい・40 生姜 減塩しょうゆ( ) 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 人参 皮剥 スナッフえんど	40 3 10 2 1.5 1.5 20 10	うどん	ほうれん草(ゆ) さやえんどう( ) 葱 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ( ) みりん風調味料	20 4 5 150 10 2.5	回鍋肉	若鶏もも 皮な キャベツ ピーマン 葱 菜種油 減塩みそ 上白糖 鶏ガラスープ	20 70 10 15 2 8 1 0.5	パン：オレンジロール	オレンジロール	80	蒸し鶏肉あんかけ	若鶏もも 皮な 食塩 生姜 玉葱 ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ( ) 煮干しだし 上白糖 コンソメ 食塩 プロセスチーズ パン粉(乾燥)	40 0.2 2 40 10 1 5 30 1 0.1 15 3	吉野鶏	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ( ) 合成清酒 片栗粉 サニーレタス レモン	60 5 1 1 5 10
	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	お浸し	ほうれん草 減塩しょうゆ( ) きゅうり しそ 梅干し(調味漬) 削り節	50 2.5 40 0.3 1 0.2	うどん	じゃが芋 玉葱 鶏ひき肉 いんげん ゆで 減塩しょうゆ( ) 上白糖 煮干しだし	60 40 20 20 5 2 15	南瓜の煮物	かぼちゃ 減塩しょうゆ( ) 上白糖 煮干しだし	60 2.5 0.5 15	パン：オレンジロール	オレンジロール	80	桜ポテト	じゃが芋 たらこ 食塩	50 6 0.1	焼きかぼちゃ	西洋かぼちゃ 食塩 白こしょう パセリ(粉)	40 0.2 0.01 0.5
	野菜サラダ	カリフラワー きゅうり	30 15	はんぺんマヨ	はんぺん マヨネーズ	20 5	ピーナツ和え	白菜 ピーナツバタ 減塩しょうゆ( )	60 5 2.5	焼きなす	なす	40	牛乳	牛乳	180	煮物	大根 皮剥 さやえんどう	50 3	パセリ(粉)	パセリ(粉)	0.1

## 献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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		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	ネーズ 焼き 果物 ぶどう 60		上白糖 1 果物 パインアップル 60	す 果物 ネーブル 60	小葱 2 減塩しょうゆ( 2.5	イタリ 40 アンサ 20 ラダ 10 ネーブル 60	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		減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 削り節 0.5 湯豆腐 25 木綿豆腐 25 減塩正油パック 5 葱 2	味噌浸し 果物 ネーブル 60	カットわかめ 0.5 白菜 40 葱 3 減塩みそ 5 上白糖 0.3 果物 ネーブル 60						
	里芋田 3 菜 40 減塩みそ 7 上白糖 3							果物 キウイフルーツ 40 ジュース 125		果物 りんご 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	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	全粥 精白米 70					
	鶏の生姜焼き 若鶏むね皮なし 40 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 マヨネーズパツ 10	チキン 鶏ひき肉 30 ハンバーグ 1 牛乳 3 食塩 0.2 玉葱 30 人参 皮剥 3 鶏卵 2 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 有塩バター 1 上白糖 0.5 ブロccoli 30 マヨネーズ 10	焼き魚 そい 40g(骨) 40 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩しょうゆ( 2.5 バター 若鶏もも 皮なし 20 醤油炒 玉葱 30 め ビーマン 10 減塩しょうゆ( 2.5 無塩バター 1 野菜サ きょうな 10 ラダ キャベツ 30 ミニトマト 15 マヨネーズパツ 10	焼魚 そい 40g(骨) 40 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩しょうゆ( 2.5 バター 若鶏もも 皮なし 20 醤油炒 玉葱 30 め ビーマン 10 減塩しょうゆ( 2.5 無塩バター 1 野菜サ きょうな 10 ラダ キャベツ 30 ミニトマト 15 マヨネーズパツ 10	えびバ 尾付きえび 40 ター焼 食塩 0.2 き 白こしょう 0.01 無塩バター 4 トマト 15 サラダ菜 5 マヨネーズパツ 10	茶碗蒸 鶏卵 50 し 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	焼魚 尾付きえび 40 チリソ 食塩 0.2 ース 白こしょう 0.01 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 葱 20 片栗粉 1 サニーレタス 5	まだら・40g 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 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 葱 20 片栗粉 1 サニーレタス 5	魚塩焼 あかうお・40g 40 き 食塩 0.2 大根 皮剥 50 しそ 0.5 減塩正油パック 5 筑前煮 若鶏もも 皮なし 10 里芋 50 人参 皮剥 15 さやいんげん( 10 菜種油 1 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1	照焼魚 ぶり・40g(骨) 40 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 きんぴら風 じゃが芋 50 人参 皮剥 10 ごま油 1 上白糖 1 減塩しょうゆ( 5 煮干しだし 15 いりごま 0.5	ブロccoli 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ( 2.5	ブロccoli 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ( 2.5	中華風 緑豆春雨 5 酢物 きくらげ(乾) 0.5 たけのこ 水煮 15 人参 皮剥 5 鶏卵 20 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 2 ごま油 1	海藻と ライトツナ缶( 10 ツナのつ 20 タ トマト 20 海藻サラダ 1 ごま油 1 減塩しょうゆ( 2 穀物酢 5 上白糖 1 白こしょう 0.01 ソテー 玉葱 30 ほうれん草 20 菜種油 1	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	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 お浸し 白菜 50 減塩しょうゆ( 2.5 かつお・昆布だ 5	とびっ 大根 皮剥 50 こと野 人参 皮剥 5 菜の和 小葱 2 え物 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 とびっこ 3 卵とじ 鶏卵 20 玉葱 20 葱 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 杏仁フ 杏仁フルーツ 60	サラダ キャベツ ゆで 40 ブロccoli 30 ミニトマト 15 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01 デザート 青りんごゼリー 60	マカロニ 4 ニサラ ぎゅうり 20 ダ ロースハム 8 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01 絹さや 20 とえの えのき茸 20 き茸の 無塩バター 1 ソテー 食塩 0.3 白こしょう 0.01

## 献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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				食塩 白こしょう 0.01										
栄養価	10時 - 1541 kcal	蛋白質 54.3 g	10時 - 1519 kcal	蛋白質 56.0 g	10時 - 1446 kcal	蛋白質 56.5 g	10時 - 1449 kcal	蛋白質 56.3 g	10時 - 1488 kcal	蛋白質 57.3 g	10時 - 1486 kcal	蛋白質 57.0 g	10時 - 1532 kcal	蛋白質 55.7 g
	脂質 35.9 g	炭水化 244.2 g	脂質 36.5 g	炭水化 238.0 g	脂質 27.7 g	炭水化 235.9 g	脂質 35.3 g	炭水化 220.2 g	脂質 34.7 g	炭水化 229.2 g	脂質 25.0 g	炭水化 254.3 g	脂質 38.6 g	炭水化 233.7 g
	塩分 5.7 g		塩分 5.6 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.7 g		塩分 5.8 g		塩分 5.6 g	





