



## 献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	7月1日(日)		7月2日(月)		7月3日(火)		7月4日(水)		7月5日(木)		7月6日(金)		7月7日(土)	
昼		減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 小葱 1		きゅうり 10 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2		調合油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01		白こしょう 0.01		白こしょう 0.01	果物	バナナ 100		合成清酒 3 減塩しょうゆ( 2.5 減塩みそ 2 ごま油 1 片栗粉 1
	ゴマ和え	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 サラダ	スナックえんど 20 カリフラワー 30 マヨネーズ 5	マッシュポテト 30 じゃが芋 40 無塩バター 3 食塩 0.3	煮物	西洋かぼちゃ 40 いんげん ゆで 20 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15	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				レモン煮	さつま芋 60 上白糖 5 レモン(果汁) 3
	果物	キウイフルーツ 40	果物	パレンシアオレ 70	ジュース	りんご 60 きになる野菜( 125	チンゲンサイ のソテー	玉葱 20 チンゲンサイ 20 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	果物	キウイフルーツ 40			七タゼリー	天の川ゼリー 50
							果物	パインアップル 75						
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
	マヨネーズ焼	ささ身 40 マヨネーズ 10 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5	ハンバーグ	合挽肉 40 玉葱 20 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 白こしょう 0.01 ケチャップ 5 ウスターソース 2.5 キャベツ 25 レッドキャベツ 5	鶏の西京焼	若鶏もも 皮なし 40 減塩みそ 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5	おろし煮	まだら・30g( 30 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	焼き魚	あかうお・40g 40 食塩 0.2 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	チキンソテー	若鶏もも 皮なし 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 パセリ 1.5 レタス 5 マヨネーズ 10	鶏肉のおろしあん	若鶏もも 皮なし 30 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
	大根の煮物	大根 皮剥 60 人参 皮剥 10 さやいんげん( 10 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 1 煮干しだし 15 鶏卵 25	リャンバン	緑豆春雨 5 もやし 30 しそ 1 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 ごま油 0.5 いりごま 1	かぶの和え物	かぶ 皮剥 60 かぶ 葉(ゆで) 8 減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 2	煮物	麻婆豆腐 50 木綿豆腐 50 鶏ひき肉 10 玉葱 40 葱 10 減塩しょうゆ( 2.5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 片栗粉 1	ホタテのオイスターソース	ベビーホタテ 30 玉葱 30 人参 皮剥 10 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	野菜サラダ	キャベツ ゆで 50 ミニトマト 15 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 ケチャップ 2		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
	ほうれん草の白和え	しぼり豆腐 30 いりごま 1 減塩みそ 2.5 上白糖 3 減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 1 ほうれん草(ゆ) 20 人参 皮剥(ゆ) 5	南瓜のサラダ	西洋かぼちゃ 50 きゅうり 15 玉葱 10 マヨネーズ 10	ソテー	小松菜 30 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	ポテトサラダ	じゃが芋 40 きゅうり 15 人参 皮剥 5 ロースハム 5 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01	海藻サラダ	カットわかめ 1 えのき茸 15 葱 10 減塩しょうゆ( 2.5 穀物酢 2.5 上白糖 1	きんとん	さつま芋 50 上白糖 3	煮物	キャベツ ゆで 40 玉葱 10 人参 皮剥 5 マヨネーズパッ 10
	ゼリー	はちみつレモン 60	ソテー	玉葱 40 貝割大根・芽 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	卵とじ	鶏卵 20 玉葱 20 切りみつば 2 減塩しょうゆ( 5 昆布だし 15 かつおだし 15			海苔サラダ	カッタわかめ 1 えのき茸 15 葱 10 減塩しょうゆ( 2.5 穀物酢 2.5 上白糖 1	大根の味噌煮	大根 皮剥 60 大根 葉 20 減塩みそ 8 上白糖 2 煮干しだし 5	冷奴	木綿豆腐 50 葱 5 減塩しょうゆ( 2

## 献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	7月1日(日)	7月2日(月)	7月3日(火)	7月4日(水)	7月5日(木)	7月6日(金)	7月7日(土)
栄養 価	エネルギー 1461 kcal 蛋白質 55.3 g	エネルギー 1564 kcal 蛋白質 55.2 g	エネルギー 1483 kcal 蛋白質 55.6 g	エネルギー 1551 kcal 蛋白質 58.4 g	エネルギー 1549 kcal 蛋白質 53.1 g	エネルギー 1565 kcal 蛋白質 59.3 g	エネルギー 1579 kcal 蛋白質 53.5 g
	脂質 23.1 g 炭水化 253.0 g	脂質 38.7 g 炭水化 240.1 g	脂質 36.0 g 炭水化 229.2 g	脂質 29.7 g 炭水化 256.9 g	脂質 34.9 g 炭水化 248.9 g	脂質 37.6 g 炭水化 241.4 g	脂質 35.8 g 炭水化 254.4 g
	塩分 5.9 g	塩分 5.7 g	塩分 5.8 g	塩分 5.7 g	塩分 5.6 g	塩分 5.8 g	塩分 5.8 g

## 軟菜食塩分6g

## 献立表(週間)

	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	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
	豆腐そぼろかけ	木綿豆腐 75 鶏ひき肉 20 ごま油 1 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 合成清酒 1 さやいんげん( 10	蒸し豆腐 50 削り節 1 減塩正油パック 5 ほうれん草の炒煮 10 ほうれん草 50 人参 皮剥 10 焼き竹輪 10 菜種油 1 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1	白菜の軟らか煮 6 さやえんどう 2.5 上白糖 1 煮干しだし 30 温泉卵 50 温泉卵のたれ 4 切り干し大根 6 人参 皮剥 5 しそ 0.3 物 2.5 みそ汁 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 漬物 10 牛乳 180	野菜炒め煮 80 ピーマン 10 黄ピーマン 10 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 おから 20 おから(新製法)の炒り煮 0.2 乾椎茸 0.3 人参 皮剥 5 葱 5 調合油 2 濃口醤油 3 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 10 みそ汁 20 大根 葉 20 大根 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 のり佃煮 8 ジョア 125	焼き魚 20 さけ・20g(骨) 0.1 食塩 0.5 しそ 0.5 切干大根煮 6 切干し大根 10 乾椎茸 0.5 さやいんげん( 10 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 塩たらこ 0.5 みそ汁 30 白菜 10 淡色辛みそ 150 煮干しだし 20 濃口醤油 1 上白糖 0.2 削り節 0.1 牛乳 180 のり佃煮 8 ジョア・ストロ 125	野菜と豆腐の煮物 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 塩たらこ 10 たらこ 0.5 ごま和え 50 白菜 1 いりごま 2.5 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 みそ汁 20 チンゲンサイ 20 なす 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 180	鶏ささ身 20 合成清酒 0.5 噌焼き 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 豆腐の五目煮 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 のり佃煮 8 みそ汁 20 みそ汁 10 みそ汁 150 牛乳 180 牛乳 180 牛乳 180 牛乳 180						
昼	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	パン	南瓜パン40g ロールパン 30	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70
	肉野菜炒め	若鶏もも 皮な 30 キャベツ 60 人参 皮剥 15 玉葱 20 ピーマン 10 菜種油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01 かき油 3 濃口醤油 5	蒸し魚のあんかけ 60 生姜 3 貝割大根・芽 10 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 片栗粉 1 煮干しだし 30 炊合せ 40 大根 皮剥 40 鶏卵 25 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15 長いもの酢の 50 なが芋 50 きゅうり 10	マカロニ 乾 10 ニグラ 20 タン 20 マッシュルーム 10 無塩バター 3 薄力粉 1等 8 牛乳 1000ml 80 食塩 0.3 パン粉(乾燥) 0.5 パルメザンチー 0.5 パセリ(粉) 0.2 千切り野菜サ 20 ラダ 10 ミニトマト 15	焼き魚と野菜ソテー 40 玉葱 40 人参 皮剥 10 さやえんどう 5 無塩バター 1 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1.25 合成清酒 1.25 イカの酢みそ和え 10 するめいか 40 葱(ゆで) 40 減塩みそ 5 上白糖 3 穀物酢 3 野菜サ 60	肉鍋 40 若鶏もも 皮な 40 玉葱 40 人参 皮剥 20 白菜 60 葱 15 減塩しょうゆ( 10 上白糖 1 煮干しだし 30 みりん風調味料 2.5 中華風サラダ 30 もやし 30 きゅうり 10 かにかま 5 カットわかめ 0.5 減塩しょうゆ( 2.5 穀物酢 5 上白糖 3	魚塩焼き 40 ほっけ・40g( 40 大根 皮剥 50 レモン 8 しそ 0.5 減塩しょうゆ( 2.5 煮しめ 40 大根 皮剥 40 なが芋 40 焼き竹輪 10 人参 皮剥 8 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 酢の物 40 きゅうり 5 みょうが 5 上白糖 1 穀物酢 5	あかうお・60g 60 塩こうじ 3 合成清酒 3 しそ 0.5 トマト 20 大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 いりごま 0.5 ピーフン 5 玉葱 40 ピーマン 8 菜種油 1						

## 献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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)			
昼	中華はるさめ	緑豆春雨 2 人参 皮剥 2 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 1 ごま油 2	物	穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	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	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	鶏卵 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2	果物	パイナップル 75	漬物	キャベツ 20 人参 皮剥 5 食塩 0.1	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
	果物	キウイフルーツ 40	果物	ネーブル 60	果物	バナナ 100				ほうれん草の味噌和え	ほうれん草 40 減塩みそ 2.5 上白糖 0.5 かつお・昆布だ 2	果物	露地メロン 60	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
	魚粕づけ焼	ぶり・40g (骨) 40 食塩 0.2 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	鶏肉ケチャップ煮	若鶏もも 皮なし 40 玉葱 40 人参 皮剥 10 食塩 0.2 ケチャップ 10 ウスターソース 2.5 クリーム(植物) 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン 10	焼き魚	ほっけ・40g (レモン) 40 サラダ菜 6 減塩正油パック 5	揚げ鶏	若鶏もも 皮なし 40 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 6 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	蒸し帆立のバター醤油	ホタテ貝柱 60 ブロッコリー 30 赤ピーマン 10 黄ピーマン 10 有塩バター 3 濃口醤油 5	鶏肉の和風炒め	若鶏もも 皮なし 30 はんぺん 20 ブロッコリー 20 菜種油 3 上白糖 3 みりん風調味料 3 減塩しょうゆ ( 7.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01	鶏肉卵とじ	若鶏もも 皮なし 30 玉葱 50 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 減塩しょうゆ ( 7.5 鶏卵 50	若鶏もも 皮なし 30 玉葱 50 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 鶏卵 50	
	かにかま	かぶ 皮剥 50 人参 皮剥 15 かにかま 5 グリーンピース ( 3 食塩 0.2 かつお・昆布だ 20 片栗粉 1	酢のもの	かぶ 皮剥 50 赤ピーマン 10 食塩 0.2 上白糖 3 穀物酢 5	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	炊き合わせ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 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 ピーナツバター 5 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 0.5	甘味噌かけ	里芋 60 凍り豆腐 4 さやえんどう 4 減塩みそ 5 上白糖 1 みりん風調味料 1	野菜サラダ	きゅうり 10 大根 皮剥 30 赤ピーマン 3 マヨネーズ 10 煮物	西洋かぼちゃ ( 50 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 1 煮干しだし 10	
	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	スナックえんど 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	添え	むきあさり 10 カットわかめ 0.5 葱 40 穀物酢 2.5 減塩みそ 3 上白糖 3	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	ソテー	チンゲンサイ 30 人参 皮剥 10 菜種油 2 食塩 0.2	煮物	じゃが芋 ゆで 60 玉葱 20 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 0.5 かつお・昆布だ 20				
	卵とじ	鶏卵 25 キャベツ 40 小葱 2 かつお・昆布だ 15 減塩しょうゆ ( 2.5						とろろ	かつとろろ昆布 1							

## 献立表(週間)

軟菜食塩分6g

		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								和え	きゅうり 40 減塩しょうゆ( 5 穀物酢 2.5												
栄養価	エネルギー	1532 kcal	蛋白質 56.3 g	エネルギー	1495 kcal	蛋白質 58.2 g	エネルギー	1508 kcal	蛋白質 57.9 g	エネルギー	1539 kcal	蛋白質 51.4 g	エネルギー	1422 kcal	蛋白質 57.2 g	エネルギー	1480 kcal	蛋白質 54.3 g	エネルギー	1514 kcal	蛋白質 59.0 g
	脂質	41.4 g	炭水化 226.0 g	脂質	33.0 g	炭水化 235.2 g	脂質	38.4 g	炭水化 229.2 g	脂質	34.3 g	炭水化 250.5 g	脂質	24.3 g	炭水化 238.6 g	脂質	29.2 g	炭水化 243.7 g	脂質	32.3 g	炭水化 239.5 g
	塩分	5.6 g		塩分	5.9 g		塩分	5.8 g		塩分	5.8 g		塩分	5.7 g		塩分	5.8 g		塩分	5.6 g	

## 献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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)	
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
	オイスターース炒め	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 のソテ	焼き豆腐 25 もやし 30 人参 皮剥 10 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 冷凍全卵 50 ンブル 牛乳 10 エッグ 無塩バター 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	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 冷凍全卵 20 あんか 煮干しだし 20 け 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	精白米 70	精白米 70	ツナと 冷凍全卵 25 玉葱の ライトツナ缶 ( 20 炒め物 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	精白米 70	精白米 70
	ブロッコリー コリーのサラダ	ブロッコリー 40 玉葱 10 マヨネーズパッ 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	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	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	精白米 70	精白米 70	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
	たいみそ	たいみそ 10	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 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	みそ汁	たいみそ 8 みそ汁 大根 葉 20 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	たいみそ 8 みそ汁 大根 葉 20 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	精白米 70	精白米 70	のり佃煮	減塩あまのり佃煮 8 のり佃煮
	みそ汁	木綿豆腐 50 小松菜 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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	たいみそ 8 みそ汁 大根 葉 20 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	たいみそ 8 みそ汁 大根 葉 20 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	精白米 70	精白米 70	みそ汁	白菜 20 木綿豆腐 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	ジョア	ジョア・ストロ 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
昼	全粥	精白米 70	そうめん	そうめん ゆで 200 ささ身 30 葱 5 減塩しょうゆ ( 10 みりん風調味料 2.5 かつお・昆布だ 100	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	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70
	魚パン粉焼き	まだら・40g ( 40 食塩 0.5 白こしょう 0.01 パン粉 (乾燥) 5 有塩バター 5 キャベツ ゆで 20 人参 皮剥 (ゆ 5 マヨネーズ 5 ソースパック 5	ふかし芋	じゃが芋 60 食塩 0.2 パセリ 1	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	魚のトマトソース煮	さば・40g 40 ケチャップ 5 コンソメ 0.2 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	精白米 70	精白米 70	鶏生姜焼き	若鶏もも 皮な 30 減塩しょうゆ ( 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
	さつま芋の甘煮	さつま芋 (ゆで 50 上白糖 5	冷やしトマト	トマト 80 しそ 0.5 玉葱 5 パセリ (粉 0.3 穀物酢 5 調合油 3 上白糖 1	マッシュポテト	じゃが芋 60 豆乳 10 食塩 0.3	マッシュポテト	さつま芋 30 きゅうり (皮な 20 人参 皮剥 10 マヨネーズ 8 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 ツサラ 3	精白米 70	精白米 70	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
	ソテー	玉葱 30 大根 葉 10 食塩 0.2	果物	すいか 60	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	なめ茸	キャベツ 40 するめいか 10	大根サ ラダ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 5 きゅうり 10 穀物酢 5 ツサラ 3	精白米 70	精白米 70	キャベツ	キャベツ 40 きゅうり 5
	果物	パインアップル 75	果物	すいか 60	穀物酢	5	あえ	するめいか 10	大根サ ラダ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 5 きゅうり 10 穀物酢 5 ツサラ 3	精白米 70	精白米 70	キャベツ	きゅうり 5

## 献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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						調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01	えのき茸(味付) 10		食塩 0.2 白こしょう 0.01		ダ	人参 皮剥 3 マヨネーズ 8 ケチャップ 2	バター 3 焼き 8	ホタテ貝柱 30 食塩 0.2 小葱 3 無塩バター 3		
					野菜ジュース	きになる野菜( 125	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	卵とじ	チンゲ 50 ン菜の 2.5 お浸し 2.5	お浸し	ほうれん草 40 減塩しょうゆ( 2.5	果物	ぶどう 60	果物	パイナップル 75	
					果物	キウイフルーツ 50		果物	じゃが 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	果物						
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
	すき焼き	若鶏もも 皮なし 20 焼き豆腐 30 白菜 40 葱 15 人参 皮剥 8 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	鶏肉ごま焼き	若鶏もも 皮なし 30 生姜 1.5 無塩バター 1 減塩しょうゆ( 5 みりん風調味料 1.25 いりごま 1 調合油 0.5 ブロッコリー 20 カリフラワー 20	照焼魚	まだら・40g( 40 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1.3 合成清酒 0.5 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	鶏肉甘酢あんかけ	若鶏もも 皮なし 30 減塩しょうゆ( 0.5 生姜 0.5 片栗粉 1.5 菜種油 2 玉葱 30 人参 皮剥 20 ピーマン 10 菜種油 2 上白糖 2 減塩しょうゆ( 7.5 穀物酢 5 片栗粉 1	焼魚	さけ・40g(骨) 40 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩しょうゆ( 2.5	魚照り焼き	あかうお・30g 30 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	肉団子	鶏ひき肉 40 玉葱 30 あんかけ 3 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 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 穀物酢 5 小葱 5		
	里芋田楽	里芋 60 さやえんどう 6 減塩みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	青菜ソテー	チンゲンサイ 60 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.2	芋の甘煮	さつま芋 45 上白糖 5 食塩 0.1	もやし	じゃが芋 40 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	麻婆豆腐	木綿豆腐 30 鶏ひき肉 20 玉葱 50 葱 10 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	かにあんなかけ	大根 皮剥 50 人参 皮剥 15 かにかま 5 グリーンピース( 3 淡口醤油 2.5 かつおだし 1 片栗粉 1	酢の物	きゅうり 50 人参 皮剥 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	磯辺和え	白菜 60 減塩しょうゆ( 2.5 焼きのり 0.2
	胡瓜の辛し和え	きゅうり 40 減塩しょうゆ( 2.5 粉辛子 0.2	長芋の酢の物	なが芋 40 きゅうり 10 上白糖 3 穀物酢 5 減塩しょうゆ( 2.5	豆腐生姜あんかけ	木綿豆腐 50 乾椎茸 0.5 生姜 5 かつお・昆布だ 15 減塩しょうゆ( 5 片栗粉 1	湯葉と小松菜のお浸し	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	あちゃら漬	大根 皮剥 50 食塩 0.2 穀物酢 5 上白糖 3	ソテー	キャベツ 30 葱 10 食塩 0.2 調合油 1	羊羹	さらしあん 7 上白糖 10 食塩 0.05 水 40 寒天 0.4	なすの味噌煮	さやいんげん( 20 なす 50 減塩みそ 6 上白糖 1 煮干しだし 10



## 献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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)
栄養 価	エネルギー 1554 kcal 蛋白質 51.2 g	エネルギー 1403 kcal 蛋白質 56.3 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 1521 kcal 蛋白質 55.7 g	エネルギー 1493 kcal 蛋白質 55.2 g	エネルギー 1481 kcal 蛋白質 58.0 g
	脂質 32.2 g 炭水化 258.1 g	脂質 26.6 g 炭水化 227.1 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 239.3 g	脂質 29.5 g 炭水化 244.5 g	脂質 29.3 g 炭水化 240.9 g
	塩分 5.2 g	塩分 5.9 g	塩分 5.8 g	塩分 5.8 g	塩分 5.8 g	塩分 5.9 g	塩分 5.7 g



## 献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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	うかん	上白糖 寒天	10 1	お浸し	白菜(ゆで) 減塩しょうゆ( 2.5 削り節	50 2.5 0.3	ヨーグルト	低脂肪ヨーグル	100		減塩みそ 上白糖	4 2	ゴマ和え	小松菜 ゆで 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 ごま	50 2.5 0.5 0.5	白菜のお浸し	白菜 減塩しょうゆ( 2.5 かつおだし	60 2.5 1		オリーブ油 穀物酢 食塩 白こしょう パセリ(粉)	3 5 0.2 0.01 0.1
	果物	ネーブル	75	果物	バナナ	100	ヨーグルト	低脂肪ヨーグル	100	煮物	凍り豆腐 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 かつお・昆布だ 小葱	8 2.5 1 10 5	味噌炒め	さやいんげん( 30 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 減塩みそ	30 30 10 3 4	果物	バレンシアオレ	60	ソテー	さやえんどう えのき茸 菜種油 食塩	20 20 1 0.2
				ヨーグルト	低脂肪ヨーグル	100				果物	パインアップル	75						果物	キウイフルーツ	40	
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
	チキンソテー	若鶏もも 皮なし 白こしょう 菜種油 キャベツ トマト マヨネーズパッ	40 0.01 2 30 15 10	海鮮炒め	するめいか 尾なしえび ベビーホタテ 若鶏むね皮なし さやいんげん( 10 玉葱 きくらげ(乾) 人参 皮剥 グリんピース 菜種油 減塩しょうゆ( 5 中華味 白こしょう 上白糖 合成清酒	10 10 10 10 10 1 10 3 3 5 0.5 0.01 1 2.5 2.5 10	すき焼き	若鶏もも 皮なし 焼き豆腐 白菜 葱 人参 皮剥 生椎茸 菜種油 減塩しょうゆ( 7.5 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	30 25 60 15 8 10 3 2.5 2.5	鶏肉の白こしょう 薄力粉 1等 ごま油 上白糖 減塩しょうゆ( 5 穀物酢 みりん風調味料 葱 生姜 大根 皮剥 サラダ菜	40 0.01 3 3 1 2.5 2.5 5 2 50 5	塩焼き	そい 30g(骨) 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック 大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 さやいんげん( 20 減塩みそ 合成清酒 上白糖 みりん風調味料	30 40 1 5 40 25 15 5 5 2.5 1 2.5	チャーシュー焼き	さけ・40g(骨) 淡色辛みそ みりん風調味料 生姜 キャベツ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン レタス ブロッコリー ミニトマト 鶏卵 マヨネーズパッ	40 8 2.5 1 50 10 10 5 30 20 15 25 10	鶏じゃが	若鶏もも 皮なし じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ( 7.5 上白糖 合成清酒 煮干しだし	30 80 40 20 5 7.5 2 2.5 30	
	とびっこ和え	大根 皮剥 人参 皮剥 小松菜 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 とびっこ	40 3 5 2.5 0.5 5	焼き茄子	なす 小葱 減塩正油パック	60 3 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 5 1 2.5	炊き合わせ	じゃが芋 人参 皮剥 さやえんどう( 4 減塩しょうゆ( 5 上白糖 昆布だし	40 20 4 5 1 15	もずくの酢物	もずく 生姜 穀物酢 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖	50 2 5 2.5 3	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ( 5 上白糖 かつおだし	50 15 5 5 1 15	煮物	白菜 人参 皮剥 減塩しょうゆ( 5 上白糖	70 5 5 1
	湯豆腐	木綿豆腐 生姜 小葱 削り節 減塩正油パック	75 2 2 0.5 5	和え物	小松菜 人参 皮剥 減塩しょうゆ( 2.5	40 5 2.5	小松菜煮物	小松菜 凍り豆腐 減塩しょうゆ( 2.5 煮干しだし	40 1 2.5 15	湯豆腐	切りみつば 木綿豆腐 減塩しょうゆ( 2.5	5 25 2.5	椀物	茶そば 葱 乾椎茸 減塩しょうゆ( 2.5 かつお・昆布だ	20 5 0.5 2.5 75	わかめ酢正油	きゅうり カットわかめ 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ( 2.5 生姜	40 0.5 5 3 2.5 1	ゼリー	オレンジゼリー	50
栄養価	1427 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 24.7 g 炭水化 240.4 g 塩分 5.8 g	1568 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 24.5 g 炭水化 274.5 g 塩分 5.6 g	1410 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 29.1 g 炭水化 232.0 g 塩分 5.9 g	1553 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 33.5 g 炭水化 247.5 g 塩分 5.6 g	1452 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 31.2 g 炭水化 229.4 g 塩分 5.6 g	1494 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 34.9 g 炭水化 234.7 g 塩分 5.6 g	1445 kcal 蛋白質 51.6 g 脂質 23.4 g 炭水化 252.4 g 塩分 5.5 g														



