

## 軟菜食塩分6g

## 献立表(週間)

	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)			
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	
	蒸し豆腐	木綿豆腐	50	白菜の軟らか煮	白菜	100	野菜炒め煮	キャベツ	80	焼き魚	さけ・20g(骨)	20	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	50	鶏ささ身	ささ身	20	オイスター	鶏ひき肉	30	
		削り節	1		人参皮剥き	10		ピーマン	10		食塩	0.1		ほうれん草	10	みの味	合成清酒	0.5	ターソース炒め	キャベツ	50	
		減塩正油パック	5		さやえんどう	6		黄ピーマン	10		しそ	0.5		人参皮剥き	10	噌焼き	淡色辛みそ	1		人参皮剥き	10	
	ほうれん草の炒煮	ほうれん草	50		減塩しょうゆ(2.5)	2.5		人参皮剥き	10	切干大根煮	切干し大根	6		玉葱	40		みりん風調味料	0.5	め	ピーマン	10	
		人参皮剥き	10		上白糖	1		減塩しょうゆ(5)	5		切干大根	1		上白糖	1		濃口醤油	0.5		ごま油	1	
		焼き竹輪	10		煮干しだし	30		合成清酒	1		人参皮剥き	10		みりん風調味料	1		ブロッコリー	40		かき油	3	
		菜種油	1	温泉卵	温泉卵	50		みりん風調味料	1		乾椎茸	0.5		煮干しだし	30		マヨネーズ	10		白こしょう	0.01	
		減塩しょうゆ(2.5)	2.5		温泉卵のたれ	4	おから	おから(新製法)	20		減塩しょうゆ(2.5)	2.5		煮干しだし	15	豆腐の五目煮	木綿豆腐	25	ブロッコリー	ブロッコリー	40	
		上白糖	1		切り干し大根	6	の炒り煮	ひじき	0.2		上白糖	1	塩たらこ	たらこ	10		人参皮剥き	10	コリー	玉葱	10	
	みそ汁	白菜	30		人参皮剥き	5		乾椎茸	0.3	みそ汁	白菜	30		しそ	0.5		大根皮剥き	30	のサラ	マヨネーズパック	10	
		棒麩	2	の和え物	しそ	0.3		葱	5		淡色辛みそ	10	ごま和え	白菜	50		さやいんげん(2.5)	10	ダ			
		淡色辛みそ	10		減塩しょうゆ(2.5)	2.5		調合油	2		煮干しだし	150		いりごま	1		上白糖	1	たいみそ	たいみそ	10	
		煮干しだし	150	みそ汁	もやし	30		濃口醤油	3		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5)	2.5		片栗粉	1	そ			
	漬物	なす	10		小葱	2		上白糖	1	おおか	きゅうり	20		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	
		しば漬	10		淡色辛みそ	10		みりん風調味料	1	和え	濃口醤油	1	みそ汁	チンゲンサイ	20					小松菜	10	
	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150		煮干しだし	10		上白糖	0.2		なす	20					淡色辛みそ	10	
				牛乳	牛乳	180	みそ汁	大根葉	20		削り節	0.1	牛乳	淡色辛みそ	10	みそ汁	キャベツ	20		煮干しだし	150	
								大根皮剥き	10				牛乳	煮干しだし	150		人参皮剥き	10				
								淡色辛みそ	10				牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10	ジョア	ジョア・ストロ	125	
								煮干しだし	150				牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				
								のり佃煮	8				牛乳	牛乳	180							
								ジョア	ジョア・プレー	125												
昼	全粥	精白米	70	パン	南瓜パン40g	40	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	鶏塩そうめん	そうめん	ゆで	200
	蒸し魚のあんかけ	まだら・60g(生姜)	60		ロールパン	30		焼き魚と野菜	そい40g(骨)	40	魚の照焼き	あかうお・30g	30	シチュウ	若鶏もも皮なし	20	魚塩麩焼き	あかうお・60g	60	食塩	若鶏もも皮なし	20
		貝割大根・芽	10	マカロニニグラタン	マカロニ乾	10		ソテー	玉葱	40		減塩しょうゆ(5)	5		玉葱	40		塩こうじ	3	鶏ガラスープ	0.15	
		減塩しょうゆ(5)	5		若鶏もも皮なし	20			人参皮剥き	10		上白糖	5		人参皮剥き	20		合成清酒	3	かつお・昆布だ	150	
		上白糖	1		玉葱	20			さやえんどう	5		みりん風調味料	5		無塩バター	3		しそ	0.5	淡口醤油	0.5	
		片栗粉	1		マッシュルーム	10			無塩バター	1		合成清酒	2.5		薄力粉1等	5		トマト	20	小葱	5	
		煮干しだし	30		無塩バター	3			減塩しょうゆ(2.5)	2.5		キャベツゆで	50		牛乳	40						
					薄力粉1等	8			上白糖	0.5		しそ	1		コンソメ	0.5	大根なます	大根皮剥き	50	魚パン	まだら・30g(白こしょう)	30
					牛乳1000ml	80			みりん風調味料	1.25	炊合せ	大根皮剥き	60		白こしょう	0.01		人参皮剥き	10	粉焼き	白こしょう	0.01
					食塩	0.3			合成清酒	1.25		焼き竹輪	20		クリーム(植物)	10		穀物酢	5	パン粉(乾燥)	3	
					パン粉(乾燥)	0.5			イカの酢みそ和え	10		人参皮剥き	30		食塩	1		上白糖	3	菜種油	1	
					パルメザンチー	0.5			葱(ゆで)	40		鶏卵	25		食塩	0.2		食塩	0.2	キャベツゆで	20	
					パセリ(粉)	0.2			減塩みそ	5		さやえんどう	4	サラダ	キャベツゆで	40		いりごま	0.5	人参皮剥き(ゆで)	5	
					千切り野菜サラダ	30			上白糖	3		減塩しょうゆ(5)	5		ミニトマト	15				ソースパック	5	
					大根皮剥き	30			穀物酢	3		上白糖	1		ブロッコリー	20	ビーフソテ	ビーフソテ	5	さつま芋	さつま芋	50
					きょうな	10			穀物酢	3		上白糖	1		鶏卵	25		玉葱	40	さつま芋	50	
					ミニトマト	15			野菜サ	60	栗よう	水ようかん(垂)	50		穀物酢	5		ピーマン	8	人参皮剥き	15	
									ブロッコリー	60					調合油	3		菜種油	1	菜種油	2	



## 献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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					和え	きゅうり 減塩しょうゆ( ) 穀物酢	40 5 2.5																					
栄養価	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	1540 kcal	蛋白質	53.1 g	エネルギー	1552 kcal	蛋白質	58.5 g	エネルギー	1508 kcal	蛋白質	55.1 g	エネルギー	1501 kcal	蛋白質	59.3 g	エネルギー	1503 kcal	蛋白質	54.9 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	35.2 g	炭水化	246.3 g	脂質	23.8 g	炭水化	270.6 g	脂質	30.3 g	炭水化	247.7 g	脂質	32.2 g	炭水化	235.6 g	脂質	27.9 g	炭水化	251.3 g
	塩分	5.9 g			塩分	5.8 g			塩分	5.8 g			塩分	5.8 g			塩分	5.7 g			塩分	5.6 g			塩分	5.7 g		





## 献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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						減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 3								
栄養価	エネルギー 1438 kcal	蛋白質 54.1 g	エネルギー 1491 kcal	蛋白質 57.0 g	エネルギー 1513 kcal	蛋白質 56.1 g	エネルギー 1573 kcal	蛋白質 56.7 g	エネルギー 1498 kcal	蛋白質 57.1 g	エネルギー 1481 kcal	蛋白質 58.0 g	エネルギー 1474 kcal	蛋白質 55.3 g
	脂質 24.1 g	炭水化 244.3 g	脂質 36.7 g	炭水化 226.8 g	脂質 30.9 g	炭水化 247.2 g	脂質 34.9 g	炭水化 252.5 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 26.5 g	炭水化 249.8 g
	塩分 5.7 g		塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.7 g		塩分 5.9 g	

## 献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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	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	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 冷凍全卵 50	鶏肉照り焼き	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	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・20g( 20 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		
	納豆	納豆 40 葱 2 減塩正油パック 5	梅肉和え	白菜 40 梅干し(調味漬 5 みりん風調味料 2.5	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	塩たらこ	たらこ 5 しそ 0.5	みそ汁	チンゲンサイ 30 凍り豆腐 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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		
	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	みそ汁	ほうれん草 30 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	煮	切り干し大根 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	白菜の香味和え	白菜(ゆで) 50 しそ 0.5 ゆかり 0.5	みそ汁	もやし 20 小葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	茄子の焼き浸し	焼なす 30 減塩しょうゆ( 2 かつおだし 3 小葱 2	のり佃煮	減塩あまのり佃 8		
	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	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180	ジョア	ジョア・ストロ 125		
	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	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180	ジョア	ジョア・ストロ 125		
昼	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	全粥	精白米 70	ゆかり粥	精白米 70 ゆかり 1	そうめん	そうめん ゆで 200 蒸しかまぼこ 10 葱 5 めんみ 1.8L 8 かつお・昆布だ 160		
	鶏肉のあんかけ	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 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	魚バタ焼	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	豆腐海苔あんかけ	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 片栗粉 1	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 プリーツレタス 6 レモン 10 マヨネーズパッ 10	いも煮	里芋 80 若鶏むね 皮なし 40 人参 皮剥 10 葱 10 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 上白糖 1 煮干しだし 30	吉野鶏	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		
	煮物	大根 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 煮干しだし 15	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	なが芋 60 きゅうり 5 上白糖 3 穀物酢 2.5 食塩 0.2	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	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	炒め煮	大根 皮剥 40 人参 皮剥 5 焼き竹輪 10 ごま油 1 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1	なます	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2		
			サラダ	レタス 30 人参 皮剥 5 ノンオイルサザンパッ 10	噌炒め	なす 40 玉葱 20 人参 皮剥 5 乾椎茸 0.3 菜種油 3							山形だし	なす 10 きゅうり 10	果物	パインアップル 60

## 献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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	白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ( 2.5 削り節 0.3	ヨーグルト	低脂肪ヨーグル 100	煮物	減塩みそ 4 上白糖 2	ゴマ和え	小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 ごま 0.5	白菜のお浸し	白菜 60 減塩しょうゆ( 2.5 かつおだし 1	ソテー	オクラ 10 みょうが 1 しそ 1 葱 5 めんみ 1.8L 2.5				
	果物	バナナ 100	果物	キウイフルーツ 40		凍り豆腐 8 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 10 小葱 5	味噌炒め	さやいんげん( 30 玉葱 30 人参 皮剥 10 無塩バター 3 減塩みそ 4	果物	バレンシアオレ 60	果物	さやえんどう 20 さやいんげん( 20 菜種油 1 食塩 0.2				
	ヨーグルト	低脂肪ヨーグル 100			果物	パイナップル 75	果物	りんご 60				なし 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		
	海鮮炒め	するめいか 10 尾なしえび 10 ベビーホタテ 10 若鶏むね皮なし 10 さやいんげん( 10 玉葱 40 きくらげ(乾) 1 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 菜種油 3 減塩しょうゆ( 5 中華味 0.5 白こしょう 0.01 上白糖 1 合成清酒 2.5 穀物酢 2.5 片栗粉 2 うずら卵 水煮 10	すき焼き	若鶏もも 皮なし 30 焼き豆腐 25 白菜 60 葱 15 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 減塩しょうゆ( 7.5 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	鶏肉の香味だれ	若鶏もも 皮なし 40 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 ごま油 3 上白糖 1 減塩しょうゆ( 5 穀物酢 2.5 みりん風調味料 2.5 葱 5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5	塩焼き	そい 30g(骨) 30 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	チャーシュー	さけ・40g(骨) 40 淡色辛みそ 8 みりん風調味料 2.5 生姜 1 キャベツ 50 玉葱 10 人参 皮剥 10 ピーマン 5	豆腐あんかけ	木綿豆腐 100 人参 皮剥 15 葱 15 鶏卵 30 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	炒り豆腐	すずき・40g( 40 白こしょう 0.01 玉葱 30 人参 皮剥 10 菜種油 2 減塩しょうゆ( 2.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 小葱 3		
	焼き茄子	なす 60 小葱 3 減塩正油パック 5	おろし和え	大根 皮剥 40 きゅうり 10 減塩しょうゆ( 2.5	炊き合わせ	じゃが芋 40 人参 皮剥 20 さやえんどう( 4 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 昆布だし 15	もずく酢物	もずく 50 生姜 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 3	煮物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 15 さやえんどう 5 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 かつおだし 15	煮物	白菜 70 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1	ゼリー	レタス 40 きゅうり 15 ミニトマト 15 マヨネーズパツ 10	サラダ	レタス 10 ミニトマト 20 ブロッコリー 30 マヨネーズパツ 10
	和え物	小松菜 40 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ( 2.5	小松菜煮物	小松菜 40 凍り豆腐 1 減塩しょうゆ( 2.5 煮干しだし 15	湯豆腐	切りみつば 5 木綿豆腐 25 減塩しょうゆ( 2.5	茶そば	葱 5 乾椎茸 0.5 減塩しょうゆ( 2.5 かつお・昆布だ 30	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	鳴門煮	カットわかめ 0.5 大根 皮剥 40 葱 5 減塩しょうゆ( 2.5 煮干しだし 15				
栄養価	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	1463 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 31.2 g 炭水化 232.9 g 塩分 5.5 g	1529 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 38.7 g 炭水化 234.9 g 塩分 5.7 g	1475 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 29.7 g 炭水化 241.2 g 塩分 5.4 g	1463 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 24.4 g 炭水化 250.0 g 塩分 5.7 g									

## 軟菜食塩分6g

## 献立表(週間)

	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	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				
	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	焼き豆腐 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	50 2.5 0.5 1 30 4	野菜ソ ー	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 腐	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 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ( 2.5 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( 5 上白糖	50 10 1 5 1	納豆	挽きわり納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	豆腐の あんか け 減塩しょうゆ( 1 鶏ガラスープ 片栗粉	50 5 1 0.2 1		
	切干大 根の炒 煮	切干し大根 人参 皮剥 減塩しょうゆ( 5 上白糖 煮干しだし	6 10 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 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 ごま	20 30 2.5 0.5 1	さつま 芋煮	さつま芋(皮な 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	卵豆腐	挽きわり納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	フゲン 菜の炒 め物	チンゲンサイ 人参 皮剥 ごま油 食塩 白こしょう	60 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	みそ汁	キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 10 150	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 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 削り節	40 2.5 0.5 0.3	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	大根 葉 じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 10 150	みそ汁	チンゲンサイ じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 10 150	みそ汁	大根 皮剥 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	
	漬物あ え	たくあん漬(干 きゅうり	5 30	練り梅	うめびしお 8	8	のり佃 煮	減塩あまのり佃	8	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物	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	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	牛乳	牛乳	180	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	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	
昼	全粥	精白米	70	パン	バターロール30 メロンパン65g	30 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	全粥	精白米	70	五目う どん	うどん ゆで 蒸しかまぼこ 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	240 10 25 20 4 5 170 8	
	魚の照 り焼き	そい 40g(骨 減塩しょうゆ( 5 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	40 5 2 2 40 10 5	カレー 風味ハ ンバー グ	合挽肉 玉葱 なが芋 鶏卵 食塩 白こしょう カレー粉 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 ソースパック	40 40 5 3 0.2 0.01 0.5 2 20 5	魚の葱 ソース	さけ・30g(骨 生姜 葱 減塩しょうゆ( 2.5 穀物酢 レモン(果汁) ごま油 ブロッコリー	30 3 20 2.5 5 2 1 40	チキン ピカタ	若鶏もも 皮な 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	40 0.2 0.01 3 5 1 5 20 8	魚の香 味焼き	さば・40g(骨 減塩しょうゆ( 5 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( 10 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	お浸し	ほうれん草 減塩しょうゆ( 2.5 梅肉和 え きゅうり しそ 梅干し(調味漬 削り節	40 2.5 40 0.3 3 0.2	じゃが 芋そぼ ろ煮	じゃが芋 玉葱 鶏ひき肉 いんげん ゆで 減塩しょうゆ( 5 上白糖 煮干しだし	60 40 20 20 5 2 15	
	煮物	じゃが芋 人参 皮剥 淡口醤油 上白糖 煮干しだし	50 20 2.5 1 15	サラダ	トマト きゅうり 鶏卵 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ( 2.5	40 20 25 5 3 2.5	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 片栗粉 煮干しだし	50 10 5 3 0.3 3 1 15	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 3 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	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 ピーナッツパタ 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖	60 5 2.5 1	

## 献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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	ソテー	キャベツ 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう	30 20 1 0.3 0.01	オニオンソテー	玉葱 ローズハム 人参 皮剥 無塩バター 食塩 白こしょう	0.01 30 5 5 2 0.2 0.01	もずく酢	醤油マ ヨネー 濃口醤油	ほうれん草 マヨネーズ 濃口醤油	50 3 2.5	もずく レモン(果汁) 穀物酢 減塩しょうゆ( ) 上白糖	2.5 1 50 2 5 2.5 3	里芋田 菜	トマト カットわかめ いりごま 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ( ) 白こしょう	30 0.5 0.5 5 3 2.5 0.01	ネーズ 焼き	ぶどう	60	果物	パイナップル 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
	チキンソテー	若鶏もも 皮なし 白こしょう 菜種油 ブリーツレタス カリフラワー ケチャップパッ	40 0.01 2 5 30 8	魚塩焼き	ほっけ・40g( ) トマト サラダ菜 減塩正油パック	40 15 5 5	えび焼き	尾付きえび 食塩 かぼちゃ ピーマン 菜種油 マヨネーズパッ	40 0.2 40 10 1 10	魚南蛮 漬け 薄力粉 1等 菜種油 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 減塩しょうゆ( ) 穀物酢 上白糖	40 0.2 3 5 40 5 10 5 5 2	鶏の生姜焼き	若鶏むね皮なし 生姜 減塩しょうゆ( ) 合成清酒 菜種油 人参 皮剥 キャベツ マヨネーズパッ	40 3 5 2.5 1 5 20 10	チキン ハンバーグ	鶏ひき肉 パン粉(乾燥) 牛乳 食塩 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 ケチャップ 人参 皮剥 有塩バター 上白糖	30 1 3 0.2 30 3 2 5 0.5	焼き魚	そい 40g(骨) しそ 大根 皮剥 減塩しょうゆ( ) バター 醤油炒め ピーマン 減塩しょうゆ( ) 無塩バター	40 0.5 40 2.5 20 30 10 2 1	
	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( ) 生姜	40 0.5 5 3 2.5 1.5	煮物	じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ( ) 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし 菜種油 グリーンピース( )	60 20 5 1 15 1 3	炊き合わせ	なが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ( ) 上白糖 煮干しだし さやえんどう	60 15 5 1 15 4	そぼろ煮	鶏ひき肉 じゃが芋 さやいんげん( ) 煮干しだし 減塩しょうゆ( ) 上白糖	15 50 10 15 5 1	煮物	かぶ 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん( ) 上白糖 煮干しだし	40 15 10 1 15	あちゃら漬	かぶ 皮剥 人参 皮剥 真昆布 減塩しょうゆ( ) 上白糖 穀物酢 煮干しだし	60 5 0.3 2 3 5 1	野菜サラダ	きょうな キャベツ ミニトマト マヨネーズパッ	10 30 15 10
	白和え	木綿豆腐 いりごま 減塩みそ 上白糖 ほうれん草 人参 皮剥	40 1.5 6 4 50 10	酢の物	白菜 きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	40 20 2.5 1 0.2	浅漬	きゅうり キャベツ 人参 皮剥 食塩	15 15 5 0.3	サラダ	キャベツ 人参 皮剥 マヨネーズ レモン(果汁) 濃口醤油 白こしょう	50 5 8 1.5 1 0.01	中華風酢物	緑豆春雨 きくらげ(乾) たけのこ 水煮 人参 皮剥 鶏卵 穀物酢 食塩 上白糖 ごま油	5 0.5 15 5 20 5 0.2 2 1	海藻とわかめ	ライトツナ缶( ) レタス トマト 海藻サラダ ごま油 減塩しょうゆ( ) 穀物酢 上白糖 白こしょう	10 20 20 1 2 2 5 1 0.01	和え物	小松菜 人参 皮剥 減塩しょうゆ( ) 煮干しだし	30 10 2 2.5
	ゼリー	はちみつレモン	60	とろろ和え	かつとろろ昆布 なが芋 小葱 減塩しょうゆ( )	0.5 40 1 2.5	ゼリー	はちみつレモン	60	ソテー	レタス 玉葱 赤ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	30 20 5 2 0.3 0.01	ソテー	玉葱 ほうれん草 菜種油	30 20 1						

## 献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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											食塩 0.2			
											白こしょう 0.01			
栄養 価	1日計	1533 kcal 蛋白質 56.1 g	1日計	1493 kcal 蛋白質 54.1 g	1日計	1542 kcal 蛋白質 58.1 g	1日計	1563 kcal 蛋白質 53.5 g	1日計	1541 kcal 蛋白質 54.3 g	1日計	1532 kcal 蛋白質 55.9 g	1日計	1430 kcal 蛋白質 54.0 g
	脂質	29.5 g 炭水化 255.2 g	脂質	41.7 g 炭水化 216.7 g	脂質	29.1 g 炭水化 256.5 g	脂質	35.3 g 炭水化 252.3 g	脂質	35.9 g 炭水化 244.2 g	脂質	37.7 g 炭水化 238.2 g	脂質	27.5 g 炭水化 236.0 g
	塩分	5.7 g	塩分	5.9 g	塩分	5.8 g	塩分	5.7 g	塩分	5.7 g	塩分	5.7 g	塩分	5.8 g





## 献立表(週間)

軟菜食塩分6g

	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)
栄養 価	エネルギー 1443 kcal 蛋白質 55.6 g	エネルギー 1479 kcal 蛋白質 57.2 g	エネルギー 1506 kcal 蛋白質 56.4 g	エネルギー kcal 蛋白質 g			
	脂質 35.1 g 炭水化 219.7 g	脂質 34.8 g 炭水化 227.0 g	脂質 31.2 g 炭水化 243.4 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 5.7 g	塩分 5.3 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g