

## 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 削り節 1 減塩正油パック 5	白菜の軟らか煮	白菜 100 人参 皮剥 10 さやえんどう 6 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 煮干しだし 30	野菜炒め煮	キャベツ 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	焼き魚	さけ・20g(骨) 20 食塩 0.1 しそ 0.5	切干大根煮	切干し大根 6 人参 皮剥 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 みりん風調味料 1	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	鶏ささ身	ささ身 20 オイスターズ炒め 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	鶏ひき肉	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
	ほうれん草の炒煮	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	温泉卵	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 減塩しょうゆ( 2.5	おからの炒り煮	おから(新製法) 20 ひじき 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	白菜 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	白菜 50 いりごま 1 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5	みそ汁	白菜 50 淡色辛みそ 1 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 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 たいみそ 10 たいみそ 10
	漬物	なす しば漬 10	みそ汁	もやし 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	大根 葉 20 大根 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	おなか和え	きゅうり 20 濃口醤油 1 上白糖 0.2 削り節 0.1	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	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
	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180	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
			のり佃煮	減塩あまのり佃煮 8	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 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	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 200 若鶏もも 皮な 20 食塩 0.5 鶏ガラスープ 0.15 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 0.5 小葱 5		
	蒸し魚のあんかけ	まだら・60g( 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	マカロニニグラタン	マカロニ 乾 10 若鶏もも 皮な 20 玉葱 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	焼き魚と野菜ソテー	そい 40g(骨) 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	魚の照焼き	あかうお・30g 30 減塩しょうゆ( 5 上白糖 5 みりん風調味料 5 合成清酒 2.5 キャベツ ゆで 50 しそ 1	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 コンソメ 0.5 食塩 1 白こしょう 0.01 クリーム(植物) 10	魚塩麩焼き	あかうお・60g 60 塩こうじ 3 合成清酒 3 しそ 0.5 トマト 20	大根なます	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	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 ソースパック 5
	炊合せ	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	千切り野菜サラダ	大根 皮剥 30 きゅうり 20 きょうな 10 ミニトマト 15	イカの酢みそ和え	するめいか 10 葱(ゆで) 40 減塩みそ 5 上白糖 3 穀物酢 3	炊合せ	大根 皮剥 60 焼き竹輪 20 人参 皮剥 30 鶏卵 25 さやえんどう 4 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1	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	ビーフソテー	ビーフン 5 玉葱 40 ピーマン 8 菜種油 1	さつま芋	さつま芋 50 人参 皮剥 15 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	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	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	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			ジョア	ジョア・プレー 125	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	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	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								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 なし 60				
	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								
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	サラダ	きゅうり 40 レタス 15 ミニトマト 15 マヨネーズパッ 10	ゼリー	レタス 10 ミニトマト 20 ブロッコリー 30 マヨネーズパッ 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									





## 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	総エネルギー 1443 kcal 蛋白質 55.6 g	総エネルギー 1479 kcal 蛋白質 57.2 g	総エネルギー 1506 kcal 蛋白質 56.4 g	総エネルギー kcal 蛋白質 g	総エネルギー kcal 蛋白質 g	総エネルギー kcal 蛋白質 g	総エネルギー 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