

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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 (食塩)	20	野菜卵	キャベツ	80	鶏肉照	若鶏もも 皮なし	30	中華炒	若鶏ささ身	20	焼き魚	ほっけ・30g (食塩)	30	豆腐煮	焼き豆腐	25	千草焼き	鶏卵	40	
		大根 皮剥	40	とじ	人参 皮剥	10	焼き	減塩しょうゆ (上白糖)	2.5	め	玉葱	20		食塩	0.1		里芋	30		上白糖	1	
		しそ	1		さやいんげん (かつおだし)	10		上白糖	0.5		人参 皮剥	10		大根 皮剥	40		人参 皮剥	15		食塩	0.3	
		減塩正油パック	5		食塩	0.8		みりん風調味料	1		キャベツ	30		しそ	0.5		減塩しょうゆ (上白糖)	2.5		小松菜	10	
	野菜ソテー	キャベツ	60		鶏卵	50		ブロッコリー	20		さやえんどう	5		減塩正油パック	5		上白糖	1		玉葱	10	
		きょうな	10	和え物	きゅうり	30		カリフラワー	20		ごま油	3	とろろ	なが芋	60		煮干しだし	30		人参 皮剥	5	
		菜種油	1		カットわかめ	0.5	もやし	マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ (白こしょう)	5	芋	煮干しだし	5	ソテー	キャベツ	40	切干大根の炒煮	切干し大根	6	
		食塩	0.3		めんつゆ (ストマヨネーズ)	1	の炒煮				片栗粉	1		減塩しょうゆ (焼きのり)	2.5		人参 皮剥	10		人参 皮剥	10	
		白こしょう	0.01			5		凍り豆腐	1	塩たらこ	たらこ	10	みそ汁	キャベツ	30		ピーマン	10		減塩しょうゆ (上白糖)	1	
	梅肉和え	白菜	40	切り干し大根	切干し大根	4		菜種油	1		しそ	0.5		生椎茸	5		白こしょう	0.01		煮干しだし	15	
		梅干し (調味漬)	5	油揚げ	油揚げ	5		減塩しょうゆ (上白糖)	2.5	胡瓜	大根 皮剥	20		淡色辛みそ	10	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	みそ汁	白菜	30	
		みりん風調味料	2.5	の炒め煮	菜種油	1	白菜のゆかり	減塩しょうゆ (上白糖)	5	和え物	きゅうり	40		煮干しだし	150					棒麩	1	
	みそ汁	もやし	30		減塩しょうゆ (上白糖)	1		煮干しだし	15		食塩	0.2	漬物	なす しば漬	10					淡色辛みそ	10	
		葱	5		煮干しだし	15	和え				みりん風調味料	1				みそ汁	玉葱	20		煮干しだし	150	
		淡色辛みそ	10							みそ汁	もやし	20	牛乳	なす	180		大根 葉	10	漬物あえ	たくあん漬 (干きゅうり)	5	
		煮干しだし	150	みそ汁	玉葱	20	みそ汁	いわのり	2		小葱	5					淡色辛みそ	10			きゅうり	30
	牛乳	牛乳	180		さやえんどう	5		小葱	2		淡色辛みそ	10					煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180	
					淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		煮干しだし	150				ジョア	ジョア・ストロ	125				
				ジョア	ジョア・プレー	125	牛乳	牛乳	180		牛乳	180										
昼	パン	胚芽ロール	48	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	にゅうめん	そうめん ゆで	200	全粥	精白米	70	
		ホテルブレッド	40													めん	蒸しかまぼこ	15		魚の照り焼き	30	
	スープ	ホタテ貝柱	30	魚バタ	まだら・40g (食塩)	40	エビのバター	尾付きえび	40	みそ煮	若鶏もも 皮なし	30	揚げ出し豆腐	木綿豆腐	50		葱	5		魚の照り焼き	30	
	煮	じゃが芋	60	一焼き	食塩	0.2	ししとうがらし	ししとうがらし	5		生姜	3		片栗粉	5		減塩しょうゆ (みりん風調味料)	10		濃口醤油	5	
		ブロッコリー	30		白こしょう	0.01	焼き	ぶなしめじ	10		大根 皮剥	60		菜種油	8		みりん風調味料	2.5		合成清酒	2	
		キャベツ	20		有塩バター	4		食塩	0.2		人参 皮剥	20		減塩しょうゆ (食塩)	5		かつお・昆布だ	150		みりん風調味料	2	
		人参 皮剥	20		もやし	30		白こしょう	0.01		淡色辛みそ	8		食塩	0.1	吉野鶏	若鶏もも 皮なし	50		大根 皮剥	40	
		コンソメ	0.5		ピーマン	5		無塩バター	7		濃口醤油	2.5		みりん風調味料	2.5		上白糖	0.5		レタス	10	
		食塩	0.5		菜種油	2		パセリ	1		上白糖	2		煮干しだし	30		濃口醤油	2.5		減塩正油パック	5	
		白こしょう	0.01		食塩	0.1		サラダ菜	6		合成清酒	2.5		貝割大根・芽	3		片栗粉	5				
					白こしょう	0.03		ソースパック	5		みりん風調味料	2.5	みそ炒め	焼き竹輪	20		サラダ菜	3	煮物	じゃが芋	40	
	ピーマンソテー	赤ピーマン	20	酢の物	なが芋	60	煮物	さつま芋	40	南瓜煮	西洋かぼちゃ	60		ピーマン	20					人参 皮剥	10	
		黄ピーマン	20		きゅうり	5		大根 皮剥	20	物	減塩しょうゆ (上白糖)	2.5		赤ピーマン	10	なます	大根 皮剥	50		グリーンピース	3	
		ピーマン	20		上白糖	3		小松菜	10		上白糖	1		黄ピーマン	10		人参 皮剥	5		減塩しょうゆ (上白糖)	1	
		オリーブ油	1		穀物酢	2.5		減塩しょうゆ (上白糖)	0.5		かつおだし	15		菜種油	1		穀物酢	5		煮干しだし	15	
		食塩	0.3		食塩	0.3		煮干しだし	1		茄子の炒め煮	5		減塩みそ	6		上白糖	3				
		白こしょう	0.01		食塩	0.3		蒸しかまぼこ	20		なす (皮なし)	50		上白糖	2		食塩	0.2				
	サラダ	レタス	30	なす味噌炒め	なす	40					さやえんどう	5		玉葱	45	焼き芋	さつま芋	60	ソテー	さやえんどう	10	
		人参 皮剥	5		玉葱	20					有塩バター	3	玉葱のマリネ	玉葱	5					もやし	40	
		ノオイルサッパ	10		人参 皮剥	5	菜の花	和種なばな	50		減塩しょうゆ (上白糖)	2.5		人参 皮剥	5					菜種油	1	
					乾椎茸	0.3	ゴマ和	減塩しょうゆ (上白糖)	2.5		上白糖	0.5		オリーブ油	1	果物	パインアップル	60		食塩	0.3	

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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						
									食塩	0.1						
									かしわの葉	1						
栄養価	エネルギー	1520 kcal	蛋白質	55.7 g	エネルギー	1571 kcal	蛋白質	59.8 g	エネルギー	1484 kcal	蛋白質	58.7 g	エネルギー	1486 kcal	蛋白質	58.7 g
	脂質	35.9 g	炭水化	243.5 g	脂質	34.2 g	炭水化	249.5 g	脂質	31.5 g	炭水化	236.1 g	脂質	31.9 g	炭水化	236.1 g
	塩分	7.7 g			塩分	7.3 g			塩分	7.8 g			塩分	7.7 g		
	エネルギー	1578 kcal	蛋白質	52.0 g	エネルギー	1494 kcal	蛋白質	55.9 g	エネルギー	1413 kcal	蛋白質	56.9 g	エネルギー	1413 kcal	蛋白質	56.9 g
	脂質	31.1 g	炭水化	266.1 g	脂質	25.1 g	炭水化	253.9 g	脂質	27.9 g	炭水化	227.6 g	脂質	27.9 g	炭水化	227.6 g
	塩分	6.9 g			塩分	7.9 g			塩分	7.8 g			塩分	7.8 g		

軟菜食塩分8g

献立表(週間)

	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 1 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	大根 皮剥 40 人参 皮剥 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	ひきわ 40 り納豆 2 葱 5 減塩正油パック 5	挽きわり納豆 40 葱 2 減塩正油パック 5	豆腐の 50 かにかま 10 かにかま 10 さやえんどう 5 生姜 2 淡口醤油 1 鶏ガラスープ 0.2 食塩 0.3 片栗粉 1	木綿豆腐 50 塩たら 10 こと湯 10 菜種油 5 葉和え 2 湯葉 干し 1 減塩しょうゆ(2.5	塩たら 10 たらこ 0.5 しそ 30 和種なばな 1 湯葉 干し 1 減塩しょうゆ(2.5		
	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	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	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	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	ひきわ 40 り納豆 2 葱 5 減塩正油パック 5	挽きわり納豆 40 葱 2 減塩正油パック 5	豆腐の 50 かにかま 10 かにかま 10 さやえんどう 5 生姜 2 淡口醤油 1 鶏ガラスープ 0.2 食塩 0.3 片栗粉 1	木綿豆腐 50 塩たら 10 こと湯 10 菜種油 5 葉和え 2 湯葉 干し 1 減塩しょうゆ(2.5	塩たら 10 たらこ 0.5 しそ 30 和種なばな 1 湯葉 干し 1 減塩しょうゆ(2.5		
	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	小松菜 40 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 削り節 0.3	大根 葉 20 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	大根 葉 20 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 漬物 10 パナナ 100 果物 180	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	浅漬け 20 食塩 0.1	大豆と 15 だいず水煮缶詰 0.5 昆布の 0.5 刻み昆布 2.5 煮物 0.5 上白糖 1	だいず水煮缶詰 15 刻み昆布 0.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5		
	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 8	みそ汁	もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180		
			ジョア	ジョア・プレー 125												
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	全粥	精白米 70	五目う どん	うどん ゆで 220 尾なしえび 10 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(10 みりん風調味料 2.5	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 0.5 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(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 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	香草焼 き	さけ・30g(骨 30 食塩 0.2 タイム 0.1 オリーブ油 3 レタス 5	若鶏もも 皮な 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 5 合成清酒 1 えのき茸 10 白菜 40	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	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	きゅうり 40 しそ 0.3 梅干し(調味漬 3 削り節 0.2	きゅうり 40 しそ 0.3 梅干し(調味漬 3 削り節 0.2	ピーナ ツ和え	白菜 60 ピーナッツバター 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	ほうれ ん草の あえ物	ほうれ ん草 40 減塩しょうゆ(2.5 あえ物	なす 40

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

		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 かつおだし 1		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 30 焼き 60 ぶどう 60		果物 60 パイナップル 60	す	小葱 2 減塩しょうゆ (2.5	
	オニオンソテー	玉葱 30 ロースハム 5 人参 皮剥 5 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01	お浸し 50	ほうれん草 50 減塩しょうゆ (2.5	もずく 50 レモン(果汁) 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ (5 上白糖 3			みそ汁 3					果物 60	ネーブル 60	
	フルーツみつ豆	フルーツみつ豆 90	煮物 40	大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ (2.5 みりん風調味料 1 煮干しだし 15	果物 60	ネーブル 60			葱 3 里芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150						
夕	全粥	精白米 70	全粥 70	精白米 70	全粥 70	精白米 70	全粥 70	精白米 70	全粥 70	全粥 70	全粥 70	全粥 70	全粥 70	全粥 70	全粥 70
	魚塩焼き	ほっけ・40g (40 食塩 0.2 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 5	えび焼き 40	尾付きえび 40 食塩 0.2 かぼちゃ 40 ピーマン 10 菜種油 1 減塩正油パック 5	魚南蛮 40 漬け 0.2 薄力粉 1等 3 菜種油 5 玉葱 40 人参 皮剥 5 ピーマン 10 濃口醤油 5 穀物酢 5 上白糖 2	鶏の生 40 生姜焼き 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 マヨネーズパッ 10	鶏の生 40 生姜焼き 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 マヨネーズパッ 10	鶏の生 40 生姜焼き 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 マヨネーズパッ 10	ミート 30 ローフ 2 牛乳 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 玉葱 60 人参 皮剥 5 グリーンピース 3 鶏卵 3 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 無塩バター 1 上白糖 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 10	豚ひき肉 30 パン粉(乾燥) 2 牛乳 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 玉葱 60 人参 皮剥 5 グリーンピース 3 鶏卵 3 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 無塩バター 1 上白糖 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 10	チキン 30 チャーubb 5 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 中濃ソース 5 ウスターソース 5 ケチャップ 5 ワイン(赤) 2.5 玉葱 20 黒こしょう 0.01 キャベツ 30 ミニトマト 15	えびバター焼き 40 白こしょう 0.01 有塩バター 4 トマト 15 サラダ菜 5 マヨネーズパッ 10	えびバター焼き 40 白こしょう 0.01 有塩バター 4 トマト 15 サラダ菜 5 マヨネーズパッ 10		
	煮物	じゃが芋 60 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 15 菜種油 1 グリーンピース (3	炊き合わせ 60	なが芋 60 人参 皮剥 15 淡口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	そぼろ 10 煮 50 煮干しだし 15 減塩しょうゆ (5 上白糖 1	鶏ひき肉 10 じゃが芋 50 さやいんげん (10 煮干しだし 15 減塩しょうゆ (5 上白糖 1	鶏ひき肉 10 じゃが芋 50 さやいんげん (10 煮干しだし 15 減塩しょうゆ (5 上白糖 1	かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (10 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15	かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (10 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15	かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 真昆布 0.3 食塩 0.3 上白糖 3 穀物酢 5 煮干しだし 1	かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 真昆布 0.3 食塩 0.3 上白糖 3 穀物酢 5 煮干しだし 1	シーフードサラダ 30 いたやがい 30 きゅうり 30 赤ピーマン 8 黄ピーマン 8 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01 しそ 0.5	茶碗蒸し 50 鶏卵 50 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	茶碗蒸し 50 鶏卵 50 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	
	酢の物	白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 食塩 0.2	浅漬け 15	きゅうり 15 キャベツ 15 人参 皮剥 5 食塩 0.3	サラダ 50	キャベツ 50 人参 皮剥 5 マヨネーズ 8 レモン(果汁) 1.5 濃口醤油 1 白こしょう 0.01	キャベツ 50 人参 皮剥 5 マヨネーズ 8 レモン(果汁) 1.5 濃口醤油 1 白こしょう 0.01	ブロッコリー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ (2.5	ブロッコリー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ (2.5	あちゃら漬け 5 真昆布 0.3 食塩 0.3 上白糖 3 穀物酢 5 煮干しだし 1	かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 真昆布 0.3 食塩 0.3 上白糖 3 穀物酢 5 煮干しだし 1	じゃが芋 40 有塩バター 5 薄力粉 1等 5 牛乳 1000ml 100 コンソメ 0.5 食塩 0.3 水 20 クリーム(植物) 5	もやし 40 のナムル 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	もやし 40 のナムル 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	
	すまし汁	かつおろろ昆布 1 葱 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	生ふ 8 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	卵スープ 15	鶏卵 15 玉葱 40 赤ピーマン 5 生椎茸 5 コンソメ 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	中華風 5 スープ 0.5 人参 皮剥 5 鶏卵 20 中華味 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	緑豆春雨 5 きくらげ(乾) 0.5 人参 皮剥 5 鶏卵 20 中華味 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	蒸し鶏のサラダ 10 レタス 20 トマト 20 海藻サラダ 1 ごま油 1 減塩しょうゆ (2.5 穀物酢 5 上白糖 1 白こしょう 0.01	ささ身 10 レタス 20 トマト 20 海藻サラダ 1 ごま油 1 減塩しょうゆ (2.5 穀物酢 5 上白糖 1 白こしょう 0.01	じゃが芋 40 芋ポタ 5 一ジュ 5 牛乳 1000ml 100 コンソメ 0.5 食塩 0.3 水 20 クリーム(植物) 5 ゼリー 80 野菜と果物(グ) 5 上白糖 5 ゼラチン寒天 1	白松菜 10 人参 皮剥 5 生椎茸 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 白菜 30 貝割大根・芽 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	白松菜 10 人参 皮剥 5 生椎茸 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 白菜 30 貝割大根・芽 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2		

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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						
									淡色辛みそ	10						
									煮干しだし	150						
栄養価	エネルギー	1475 kcal	蛋白質	54.0 g	エネルギー	1431 kcal	蛋白質	59.9 g	エネルギー	1551 kcal	蛋白質	53.5 g	エネルギー	1504 kcal	蛋白質	54.4 g
	脂質	41.6 g	炭水化	212.8 g	脂質	26.1 g	炭水化	233.7 g	脂質	33.2 g	炭水化	254.0 g	脂質	35.3 g	炭水化	236.2 g
	塩分	7.5 g			塩分	7.1 g			塩分	7.4 g			塩分	7.5 g		
									エネルギー	1577 kcal	蛋白質	59.7 g	エネルギー	1499 kcal	蛋白質	57.9 g
									脂質	38.2 g	炭水化	245.0 g	脂質	29.7 g	炭水化	241.9 g
									塩分	7.7 g			塩分	7.6 g		
									エネルギー	1454 kcal	蛋白質	57.6 g	エネルギー	1454 kcal	蛋白質	57.6 g
									脂質	35.1 g	炭水化	220.8 g	脂質	35.1 g	炭水化	220.8 g
									塩分	7.6 g			塩分	7.6 g		

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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)																
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														
	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 50 0.5 5	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 鶏卵 淡口醤油 みりん風調味料 煮干しだし	50 5 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	焼き魚 食塩 しそ いんげ んソテ	あかうお・40g 食塩 しそ さやいんげん() 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	40 0.2 1 40 10 1 0.3 0.01	切り干し大根 の煮物	切り干し大根 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	6 10 1 5 1 10	納豆	挽きわり納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	豆腐の 野菜あ んかけ	木綿豆腐 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 片栗粉 小葱	50 30 5 5 1 1 1 1 2	野菜炒り卵 キャベツ グリーンアスパ 人参 皮剥 食塩	50 5 10 10 0.5	鶏卵 かつおだし キャベツ グリーンアスパ 人参 皮剥 食塩	50 5 20 10 10 0.5										
	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	5 5 3 1	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 和え	鶏卵 マヨネーズ パセリ	25 5 0.2	カリフラワー ラー	人参 皮剥 カリフラワー 減塩しょうゆ() 上白糖	5 30 2.5 0.5	サラダ	レタス 黄ピーマン 赤ピーマン 穀物酢 オリーブ油 食塩 白こしょう	30 5 5 5 3 0.3 0.01	きゅうり の梅 肉和え	きゅうり 梅干し(調味漬) みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	みそ汁	白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	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	みそ汁	さやえんどう 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150	ほうれん草 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 0.5 10 150
	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	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		
昼	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	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	そば	そば ゆで	180	全粥	精白米	70														
	和風豆腐ハンバーグ	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 なが芋 片栗粉 減塩みそ 白こしょう 菜種油 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 30 40 3 5 3 5 0.01 2 30 1 5	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 片栗粉	40 0.2 2 40 10 5 30 1 1	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	シチュウ	若鶏もも 皮な じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 有塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 食塩 白こしょう クリーム(植物) ブロッコリー	20 40 40 20 3 5 60 0.5 1 0.01 20 20	焼き魚	さけ・30g(骨) 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	30 0.15 40 0.5 5	炒煮	じゃが芋 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	40 10 1 5 1	蒸し野菜	尾付きえび 有塩バター さつま芋 キャベツ 玉葱 人参 皮剥 食塩 減塩正油パック	20 3 20 30 30 5 0.1 5	煮魚	まこがれい・40 生姜 減塩しょうゆ() 上白糖 合成清酒 里芋 小松菜	40 2 10 1 2.5 20 20	木綿豆腐 大根 皮剥 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	50 30 10 5 1 2.5 15									
	ポトフ	若鶏もも 皮な じゃが芋 コンソメ	20 60 0.5	煮物	大根 皮剥 さやえんどう	50 3	焼きかぼちゃ	西洋かぼちゃ 食塩 白こしょう プロセスチーズ パセリ(粉)	40 0.2 0.01 5 0.1	長いも サラダ	なが芋 しそ 穀物酢 調合油 濃口醤油 白こしょう	40 0.3 5 3 2.5 0.01	野菜サラダ	きゅうり 大根 皮剥 マヨネーズパッ	30 30 10	肉じゃが	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱	40 10 20	酢の物	かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥	40 10 5														

軟菜食塩分8g

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)								
昼	食塩	0.5	減塩しょうゆ(2.5	みそ汁	カットわかめ	0.5	野菜ス	ピーマン	5	煮干しだし	150	人参 皮剥	10	穀物酢	5					
	パセリ(粉)	0.5	上白糖	0.5		白菜	40	ーブ	キャベツ	30	果物	りんご	60	調合油	1	上白糖	3				
			削り節	0.5		葱	3		コンソメ	0.5				減塩しょうゆ(5	食塩	0.2				
イタリ	トマト	20				淡色辛みそ	10		食塩	0.5				上白糖	1	小葱	1				
アンサ	きゅうり	20	湯豆腐	木綿豆腐	25	煮干しだし	150		白こしょう	0.01			ゴマ和	小松菜 ゆで	50	温野菜	スナッパえんど	20			
ラダ	玉葱	10		減塩正油パック	5			果物	ネーブル	60	果物	パインアップル	75	え	ごま	1	サラダ	カリフラワー	30		
	穀物酢	5		葱	2									減塩しょうゆ(2.5	果物	マヨネーズ	5			
	オリーブ油	3												上白糖	0.5			バレンシアオレ	70		
	減塩しょうゆ(2.5	果物	りんご	60									果物	キウイフルーツ	40					
	白こしょう	0.01																			
果物	キウイフルーツ	40											果物								
ジュース	きになる野菜(125																			
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
焼き魚	まだら・40g	40	魚塩焼	あかうお・40g	40	照焼魚	ぶり・40g(骨	40	魚味噌	そい 60g(骨	60	鶏つく	鶏ひき肉	30	マヨネ	ささ身	40	ハンバ	合挽肉	40	
チリソ	食塩	0.2	き	食塩	0.2		減塩しょうゆ(5	漬け焼	淡色辛みそ	5	ねあん	玉葱	20	ーズ焼	食塩	0.1	ーグ	玉葱	20	
ース	白こしょう	0.01		大根 皮剥	40		上白糖	1	き	みりん風調味料	2.5	かけ	生椎茸	3		マヨネーズ	10		鶏卵	3	
	ケチャップ	10		しそ	0.5		みりん風調味料	2.5		上白糖	0.5		食塩	0.3		パセリ(粉	0.1		パン粉(乾燥)	1	
	穀物酢	2.5		減塩正油パック	5		合成清酒	1		大根 皮剥	40		鶏卵	3		サニーレタス	5		牛乳	3	
	減塩しょうゆ(2.5					大根 皮剥	50		しそ	0.5		パン粉(乾燥)	3					食塩	0.5	
	上白糖	2	筑前煮	若鶏もも 皮な	10		しそ	1		醤油パック	5		里芋	40	大根の	大根 皮剥	60		白こしょう	0.01	
	合成清酒	2.5		里芋	50		減塩正油パック	5	三杯酢	きゅうり	50		ホタテ貝柱	15	煮物	人参 皮剥	10		ケチャップ	5	
	ごま油	1		人参 皮剥	15	きんぴ	じゃが芋	50		生姜	2		人参 皮剥	20		さやいんげん(10		ウスターソース	5	
	にんにく	1		さやいんげん(10	ら風	人参 皮剥	10		穀物酢	5		減塩しょうゆ(7.5		減塩しょうゆ(5		キャベツ	25	
	生姜	1		菜種油	1		ごま油	1		上白糖	3		合成清酒	2.5		合成清酒	1		レッドキャベツ	5	
	葱	20		減塩しょうゆ(5		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5		みりん風調味料	2.5		煮干しだし	15				
	片栗粉	1		上白糖	1		減塩しょうゆ(5		炒煮	大根 皮剥	40		片栗粉	1		鶏卵	25	リヤン	緑豆春雨	5
	サニーレタス	5	サラダ	キャベツ ゆで	40		煮干しだし	15		いりごま	0.5		生姜	1	ほうれ	しぼり豆腐	30	パン	もやし	30	
とびっ	大根 皮剥	50		ブロッコリー	30		いりごま	0.5	炒煮	凍り豆腐	3	大名和	白菜	70	ん草の	いりごま	1		しそ	1	
こと野	人参 皮剥	5		ミニトマト	15					大根和	菜種油	1	え	削り節	0.5	白和え	減塩みそ	2.5	ローズハム	10	
菜の和	小葱	2		マヨネーズ	10	マカロ	マカロニ 乾	4		え	減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	3	穀物酢	2.5	
え物	減塩しょうゆ(2.5		白こしょう	0.01	ニサラ	きゅうり	20			上白糖	0.5		減塩しょうゆ(15		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5
	上白糖	1				ダ	ローズハム	8			煮干しだし	10		鶏卵	15		上白糖	1		上白糖	1
	とびっこ	5	みそ汁	棒麩	1		マヨネーズ	8			のっぺ	煮干しだし	10	菜種油	0.5		みりん風調味料	1		ごま油	0.5
				玉葱	30		白こしょう	0.01	のっぺ	里芋	30					ほうれん草(ゆ	20		いりごま	1	
卵スー	鶏卵	15		ほうれん草	10	清汁	さやえんどう	5	い汁	木綿豆腐	30	ブロッ	ブロッコリー	60		人参 皮剥(ゆ	5		南瓜の	西洋かぼちゃ	50
プ	玉葱	20		淡色辛みそ	10		えのき茸	20		人參 皮剥	10	コリー	穀物酢	5	お吸い	生ふ	6	サラダ	きゅうり	15	
	葱	5		煮干しだし	150		淡口醤油	5		小葱	2	サラダ	調合油	3	物	糸みつば	2		玉葱	10	
	中華味	0.5					食塩	0.2		濃口醤油	5		減塩しょうゆ(2.5		淡口醤油	5		マヨネーズ	10	
	食塩	0.5					食塩	0.2		食塩	0.2		白こしょう	0.01		食塩	0.2				
	淡口醤油	2.5					昆布だし	75		煮干しだし	150					昆布だし	75	スープ	玉葱	40	
	白こしょう	0.01					かつおだし	75				煮浸し	きょうな	50		かつおだし	75		貝割大根・芽	5	
杏仁フ	杏仁フルーツ	60											減塩しょうゆ(2.5					コンソメ	0.5	
ルーツ													みりん風調味料	2.5					食塩	0.5	
																			白こしょう	0.01	

献立表(週間)

軟菜食塩分8 g

	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 1510 kcal 蛋白質 58.9 g	エネルギー 1469 kcal 蛋白質 59.1 g	エネルギー 1537 kcal 蛋白質 57.0 g	エネルギー 1533 kcal 蛋白質 59.3 g	エネルギー 1568 kcal 蛋白質 58.8 g	エネルギー 1407 kcal 蛋白質 58.9 g	エネルギー 1592 kcal 蛋白質 57.5 g
	脂質 35.0 g 炭水化 231.5 g	脂質 25.7 g 炭水化 245.7 g	脂質 38.4 g 炭水化 234.2 g	脂質 34.8 g 炭水化 238.3 g	脂質 38.8 g 炭水化 239.2 g	脂質 23.4 g 炭水化 235.1 g	脂質 39.2 g 炭水化 243.8 g
	塩分 7.6 g	塩分 7.6 g	塩分 7.7 g	塩分 7.9 g	塩分 7.5 g	塩分 7.8 g	塩分 7.9 g

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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)			
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	
	五目煮	さつま揚げ	20	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨)	20	きんぴ	じゃが芋	40	野菜ソ	キャベツ	50	野菜卵	鶏卵	25	豆腐そ	木綿豆腐	75	蒸し豆	木綿豆腐	50	
		大根 皮剥	50	焼き	しそ	1	ら風	人参 皮剥	10	テー	玉葱	20	炒め	ほうれん草	40	ぼろか	鶏ひき肉	20	腐	削り節	1	
		人参 皮剥	10					ごま油	1		人参 皮剥	10		玉葱	60	け	ごま油	1		減塩正油パック	5	
		さやいんげん(10	人参と	小松菜 ゆで	40		濃口醤油	2.5		菜種油	1		菜種油	1		減塩しょうゆ(2.5		ほうれ	ほうれん草	50
		濃口醤油	5	小松菜	もやし ゆで	10		上白糖	1		食塩	0.3		食塩	0.3		上白糖	1	ほうれ	人参 皮剥	10	
		上白糖	1	のナム	人参 皮剥(ゆ	15		いりごま	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		合成清酒	1	ん草の	人参 皮剥	10	
		煮干しだし	20	ル	ごま	1								白こしょう	0.01		さやいんげん(10	炒煮	焼き竹輪	10	
					減塩しょうゆ(2.5	卵焼き	鶏卵	25	鶏肉照	若鶏もも 皮な	30	五目ひ	ひじき	6						菜種油	1
	塩たら	たらこ	10		穀物酢	2.5		食塩	0.1	焼き	濃口醤油	2.5	じき	人参 皮剥	10	炒煮	もやし	70		減塩しょうゆ(5	
	こ	しそ	1		上白糖	2		上白糖	0.05		上白糖	1.5		凍り豆腐	1		さつま揚げ	10		上白糖	1	
					ごま油	0.5		菜種油	0.5		菜種油	30		菜種油	1		ピーマン	5				
	白菜の	白菜	60					パセリ	1		ブロッコリー	30		減塩しょうゆ(5		菜種油	1	みそ汁	白菜	30	
	お浸し	濃口醤油	2.5	ソテー	キャベツ	60				たいみ	たいみそ	10		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5		棒麩	2	
		かつお節	0.5		ピーマン	10	野菜サ	きょうな	20	そ				煮干しだし	10		上白糖	1		淡色辛みそ	10	
					菜種油	1	ラダ	玉葱	10												煮干しだし	150
	みそ汁	木綿豆腐	30		食塩	0.5		黄ピーマン	5	みそ汁	チンゲンサイ	20	佃煮	減塩あまのり佃	8	白菜の	白菜	60		漬物	なす しば漬	10
		カットわかめ	0.5		白こしょう	0.01		穀物酢	5		もやし	20				生姜醤	3					
		小葱	2					上白糖	0.5		淡色辛みそ	10	みそ汁	キャベツ	30	油	減塩しょうゆ(2.5				
		淡色辛みそ	10	みそ汁	貝割大根・芽	5		調合油	3		煮干しだし	150		葱	5					牛乳	牛乳	180
		煮干しだし	150		いわのり	2		食塩	0.2					淡色辛みそ	10	みそ汁	チンゲンサイ	20				
	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10		黒こしょう	0.01	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150		大根 皮剥	20				
					煮干しだし	150											淡色辛みそ	10				
				みそ汁	キャベツ	30							牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				
				ジョア	ジョア・プレー	125		棒麩	2							牛乳						
								淡色辛みそ	10													
								煮干しだし	150													
							牛乳	牛乳	180													
昼	バター	ロールパン	60	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	鶏そう	そうめん ゆで	200	全粥	精白米	70	
	ロール															めん	ささ身	20				
	グラタ	若鶏もも 皮な	30	チキン	鶏ひき肉	30	ハヤシ	若鶏むね皮なし	40	魚の生	さわら・40g(40	魚みそ	さば・30g(骨	30		ほうれん草	20	蒸し魚	まだら・60g(60	
	ン	尾なしえび	20	ロール	食塩	0.15	シチュ	玉葱	100	姜焼き	食塩	0.2	煮	生姜	3		葱	5	のあん	生姜	3	
		玉葱	30		白こしょう	0.01	ー	菜種油	3		濃口醤油	5		減塩みそ	15		濃口醤油	10	かけ	食塩	0.3	
		無塩バター	6		鶏卵	2.5		ハヤシルウ	9		合成清酒	5		上白糖	2		食塩	0.2		貝割大根・芽	10	
		薄力粉 1等	10		玉葱	10		ウスターソース	2.5		生姜	3		合成清酒	2.5		かつおだし	100		濃口醤油	5	
		牛乳 1000ml	80		人参 皮剥	5		ケチャップ	2.5		サニーレタス	3		みりん風調味料	2.5		昆布だし	100		上白糖	1	
		コンソメ	0.5		パン粉(乾燥)	1.5		上白糖	1		レモン	10		大根 皮剥	40					片栗粉	1	
		食塩	0.3		菜種油	0.5		白こしょう	0.01	炒煮	小松菜	50		さやえんどう	4	南瓜サ	かぼちゃ(ゆで	70		煮干しだし	30	
		白こしょう	0.01		ケチャップ	5		無塩バター	3		菜種油	1	煮物	里芋	30	ラダ	きゅうり	10				
		パン粉(乾燥)	3		ピーマン	10		グリーンピース	5		濃口醤油	2.5		焼き豆腐	40		マヨネーズ	10	炊合せ	大根 皮剥	40	
		パルメザンチー	0.1		黄ピーマン	10	グリー	レタス	20		上白糖	0.5		人参 皮剥	10		白こしょう	0.01		鶏卵	25	
	フレン	キャベツ ゆで	40		食塩	0.2	ンサラ	ブロッコリー	40					減塩しょうゆ(5		サニーレタス	8		減塩しょうゆ(5	
	チサラ	黄ピーマン	5		白こしょう	0.01	ダ	トマト	15	冷奴	木綿豆腐	50		上白糖	1	中華は	緑豆春雨	2		上白糖	1	
	ダ	トマト	20		菜種油	1		濃口醤油	2.5		かつお節	0.5		煮干しだし	15	るさめ	人参 皮剥	2		煮干しだし	15	
		穀物酢	5	サラダ	レタス	10		穀物酢	5		小葱	1		グリーンピース	3		穀物酢	5				
								調合油	3		減塩正油パック	5					食塩	0.2	長いも	なが芋	50	

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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			淡口醤油	5			菜種油	1	上白糖	3			白こしょう	0.01
			食塩	0.2			減塩しょうゆ(2.5	ゆず(果皮)	1				
			昆布だし	75			いもも	じゃが芋	40	みそ汁	なめこ	20		
			かつおだし	75			ち	片栗粉	3		葱	3		
								上白糖	1		淡色辛みそ	10		
								減塩しょうゆ(2.5		煮干しだし	150		
								上白糖	2.5					
栄養価	1495 kcal	蛋白質 57.4 g	1532 kcal	蛋白質 58.7 g	1544 kcal	蛋白質 55.3 g	1538 kcal	蛋白質 58.9 g	1571 kcal	蛋白質 54.6 g	1479 kcal	蛋白質 59.1 g	1491 kcal	蛋白質 58.4 g
	脂質 36.3 g	炭水化 229.8 g	脂質 29.8 g	炭水化 250.1 g	脂質 33.5 g	炭水化 248.2 g	脂質 31.3 g	炭水化 250.4 g	脂質 36.4 g	炭水化 252.1 g	脂質 37.2 g	炭水化 218.9 g	脂質 32.0 g	炭水化 236.0 g
	塩分 7.5 g		塩分 7.3 g		塩分 7.9 g		塩分 6.8 g		塩分 7.2 g		塩分 7.8 g		塩分 7.6 g	

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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			みそ汁	かつとろろ昆布 1 小葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150										
栄養価	1492 kcal	蛋白質 57.0 g	1556 kcal	蛋白質 52.5 g	1434 kcal	蛋白質 57.6 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g
	脂質 38.8 g	炭水化 225.4 g	脂質 35.1 g	炭水化 251.9 g	脂質 24.4 g	炭水化 241.2 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 7.7 g		塩分 7.1 g		塩分 7.3 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g	