

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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)	
夕											食塩 白こしょう	0.8 0.01		
栄養価	1998 kcal	蛋白質 55.9 g	1482 kcal	蛋白質 59.6 g	1503 kcal	蛋白質 55.7 g	1547 kcal	蛋白質 59.5 g	1479 kcal	蛋白質 55.9 g	1510 kcal	蛋白質 57.6 g	1541 kcal	蛋白質 57.5 g
	脂質 31.0 g	炭水化 242.7 g	脂質 32.9 g	炭水化 230.0 g	脂質 28.1 g	炭水化 250.0 g	脂質 33.7 g	炭水化 246.0 g	脂質 35.9 g	炭水化 226.7 g	脂質 31.0 g	炭水化 245.6 g	脂質 34.6 g	炭水化 243.4 g
	塩分 7.4 g		塩分 7.6 g		塩分 7.1 g		塩分 7.9 g		塩分 7.3 g		塩分 7.4 g		塩分 7.7 g	

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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 濃口醤油 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 食塩 0.1 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	野菜ソ テー	キャベツ 60 きょうな 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	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 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 マヨネーズパック 10
	かフラワー 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 食塩 0.2 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	切り干 し大根 油揚げ の炒め 煮	切り干し大根 4 し大根 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
	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	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	ジョア	ジョア・プレー 125	牛乳	牛乳 180
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 食塩 0.2 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 食塩 0.5 白こしょう 0.01	魚バタ 一焼き	まだら・40g(40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 有塩バター 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 0.8 白こしょう 0.01 片栗粉 1		
	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 小葱 2	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	なが芋 60 きゅうり 5 上白糖 3 穀物酢 2.5 食塩 0.3	なす味 噌炒め	なす 40 玉葱 20 人参 皮剥 5 乾椎茸 0.3	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

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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	キャベツ	キャベツ	40	焼き	食塩	0.2				煮干しだし	15													
	ツツサ	きゅうり	5		小葱	3	酢の物	キャベツ	30			コーン	クリームスタイ	40		菜種油	3							
	ダ	人参 皮剥	3		無塩バター	3		人参 皮剥	10	お浸し	白菜(ゆで)	50	ポター	玉葱	30	減塩みそ	4	ゴマ和	小松菜	ゆで	50			
		マヨネーズ	8					穀物酢	5		減塩しょうゆ(2.5	ジュ	薄力粉 1等	7	上白糖	2	え	減塩しょうゆ(2.5	2.5			
		ケチャップ	2	果物	パインアップル	75		濃口醤油	2.5		削り節	0.3		無塩バター	5	煮物	凍り豆腐	8		上白糖	0.5			
	お浸し	ほうれん草	40					上白糖	3	みそ汁	小葱	3		牛乳	100	減塩しょうゆ(2.5		味噌炒	さやいんげん(30			
		減塩しょうゆ(5				果物				じゃが芋	20		コンソメ	0.5	上白糖	1	め	かつお・昆布だ	10	30			
	果物	ぶどう	60					いちご	40		淡色辛みそ	10		食塩	0.5	かつお・昆布だ	5		小葱	5	10			
											煮干しだし	150	果物	白こしょう	0.01	小葱	5		無塩バター	3	3			
											煮干しだし	150		ぶどう	60	果物	パインアップル	75	減塩みそ	4	4			
										果物	バナナ	100							果物	りんご	60	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
	鶏生姜	若鶏もも 皮な	40	肉団子	鶏ひき肉	40	チキン	若鶏もも 皮な	40	海鮮炒	するめいか	10	すき焼	若鶏もも 皮な	30	鶏肉の	若鶏もも 皮な	40	塩焼き	そい 30g(骨	30	30		
	焼き	濃口醤油	5	の甘酢	玉葱	30	ソテー	食塩	0.2	め	尾なしえび	10	き	焼き豆腐	25	香味だ	食塩	0.2		食塩	0.15	0.15		
		上白糖	1	あんか	鶏卵	3		白こしょう	0.01		ベビーホタテ	10		白菜	60	れ	白こしょう	0.01		大根 皮剥	40	40		
		合成清酒	2.5	け	食塩	0.1		菜種油	2		若鶏むね皮なし	10		葱	15		薄力粉 1等	3		しそ	1	1		
		生姜	3		白こしょう	0.01		レタス	5		さやいんげん(10		人参 皮剥	8		ごま油	3		減塩正油パック	5	5		
		菜種油	2		薄力粉 1等	3		トマト	15		玉葱	40		生椎茸	10		上白糖	1						
		ブロッコリー	40		玉葱	50		マヨネーズパッ	10		きくらげ(乾)	1		菜種油	3		減塩しょうゆ(5	みそお	大根 皮剥	40	40		
		鶏卵	25		人参 皮剥	20					人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(7.5		上白糖	2	でん	鶏卵	25	25		
		減塩正油パック	5		乾椎茸	1	とびっ	大根 皮剥	40		グリんピース	3		上白糖	2		みりん風調味料	2.5		人参 皮剥	15	15		
	じゃが	じゃが芋	50		菜種油	1	こ和え	人参 皮剥	3		菜種油	3		みりん風調味料	2.5		葱	5		さやいんげん(20	20		
	芋炒煮	濃口醤油	2.5		減塩しょうゆ(5		小松菜	5		減塩しょうゆ(5		合成清酒	2.5		生姜	2		淡色辛みそ	5	5		
		上白糖	0.5		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5		中華味	0.5		里芋田	60		大根 皮剥	50		減塩しょうゆ(2.5	2.5		
					片栗粉	1		上白糖	0.5		白こしょう	0.01	里芋田	楽	60		サラダ菜	5		合成清酒	2.5	2.5		
					穀物酢	5		とびっこ	5		上白糖	1	楽	さやえんどう	6					上白糖	1	1		
	おろし	大根 皮剥	40		小葱	5					合成清酒	2.5	楽	減塩みそ	5	炊き合	じゃが芋	40		みりん風調味料	1	1		
	和え	なめこ	20				酢味噌	はんぺん	10		穀物酢	2.5		上白糖	1	わせ	人参 皮剥	20						
		きゅうり	5	磯辺和	白菜	60	和え	きゅうり	30		片栗粉	2		みりん風調味料	2.5		さやえんどう(4	もずく	もずく	50	50		
		穀物酢	5	え	濃口醤油	2.5		減塩みそ	3		うずら卵 水煮	10		大根 皮剥	40		減塩しょうゆ(5	の酢物	生姜	2	2		
		淡口醤油	2.5		焼きのり	0.2		穀物酢	1				おろし	大根 皮剥	40		上白糖	1		穀物酢	5	5		
								上白糖	1	焼き茄	なす	60		きゅうり	10		昆布だし	15		減塩しょうゆ(2.5	2.5		
	スープ	玉葱	40	煮物	西洋かぼちゃ	40				子	小葱	3		減塩しょうゆ(2.5					上白糖	3	3		
		人参 皮剥	10		さやえんどう	5	みそ汁	かつとろろ昆布	1		減塩正油パック	5		小松菜	40	お浸し	白菜	50						
		コンソメ	0.5		減塩しょうゆ(5		木綿豆腐	30				小松菜	煮物	40		濃口醤油	2.5	そば椀	茶そば	10	10		
		食塩	0.8		上白糖	0.5		小葱	2	和え物	小松菜	40		凍り豆腐	1		削り節	0.5		葱	5	5		
		白こしょう	0.01		穀物酢	5		淡色辛みそ	10		人参 皮剥	5		減塩しょうゆ(2.5					乾椎茸	0.5	0.5		
				みそ汁	さやいんげん(10		煮干しだし	150		減塩しょうゆ(2.5		煮干しだし	15	みそ汁	切りみつば	5			淡口醤油	5	5	
					なす	20				スープ	木綿豆腐	40					木綿豆腐	25			食塩	0.2	0.2	
					淡色辛みそ	10					葱	10					淡色辛みそ	10			かつお・昆布だ	150	150	
					煮干しだし	150					食塩	0.5					煮干しだし	150						

献立表(週間)

軟菜食塩分8 g

	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)
栄養 価	エネルギー 1491 kcal 蛋白質 57.2 g	エネルギー 1477 kcal 蛋白質 58.2 g	エネルギー 1468 kcal 蛋白質 59.0 g	エネルギー 1515 kcal 蛋白質 59.4 g	エネルギー 1522 kcal 蛋白質 55.9 g	エネルギー 1571 kcal 蛋白質 59.8 g	エネルギー 1451 kcal 蛋白質 58.0 g
	脂質 34.6 g 炭水化 230.8 g	脂質 29.6 g 炭水化 238.5 g	脂質 28.3 g 炭水化 237.4 g	脂質 25.6 g 炭水化 257.5 g	脂質 36.0 g 炭水化 243.6 g	脂質 34.2 g 炭水化 249.5 g	脂質 31.1 g 炭水化 229.9 g
	塩分 7.5 g	塩分 7.3 g	塩分 7.9 g	塩分 7.5 g	塩分 7.7 g	塩分 7.4 g	塩分 7.6 g

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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 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 とろろ なが芋 60 芋 煮干しだし 5 減塩しょうゆ(2.5 焼きのり 0.2	豆腐煮 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 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 みそ汁 白菜 30 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 みそ汁 玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 180 ジョア ジョア・ストロ 125	干草焼 40 き 上白糖 1 食塩 0.3 小松菜 10 玉葱 10 人参 皮剥 5 切干大 切干し大根 6 根の炒 人参 皮剥 10 煮 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 みそ汁 白菜 30 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 練り梅 5 たくあん漬(干 5 きゅうり 30 牛乳 180	含め煮 50 野菜ソ 小松菜 50 人參 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 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 みそ汁 キャベツ 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 うめびしお 8 牛乳 180 ジョア ジョア・プレー 125	野菜ソ 小松菜 50 人參 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 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 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 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 牛乳 180	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 さつま 芋煮 60 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 10 小葱 3 おかか 小松菜 40 和え 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 削り節 0.3 みそ汁 もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 180							
塩たらこ	たらこ 10 しそ 0.5	みそ汁 キャベツ 30 生椎茸 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 漬物 なす しば漬 10	のり佃 煮 減塩あまのり佃 8 みそ汁 玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 180 ジョア ジョア・ストロ 125	みそ汁 白菜 30 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 練り梅 5 たくあん漬(干 5 きゅうり 30 牛乳 180	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 みそ汁 キャベツ 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 うめびしお 8 牛乳 180 ジョア ジョア・プレー 125	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 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 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 牛乳 180	さつま 芋煮 60 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 10 小葱 3 おかか 小松菜 40 和え 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 削り節 0.3 みそ汁 もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 180							
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 なす しば漬 10	のり佃 煮 減塩あまのり佃 8 みそ汁 玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 180 ジョア ジョア・ストロ 125	みそ汁 白菜 30 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 練り梅 5 たくあん漬(干 5 きゅうり 30 牛乳 180	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 みそ汁 キャベツ 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 うめびしお 8 牛乳 180 ジョア ジョア・プレー 125	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 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 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 牛乳 180	さつま 芋煮 60 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 10 小葱 3 おかか 小松菜 40 和え 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 削り節 0.3 みそ汁 もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 180							
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	のり佃 煮 減塩あまのり佃 8 みそ汁 玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 180 ジョア ジョア・ストロ 125	みそ汁 白菜 30 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 練り梅 5 たくあん漬(干 5 きゅうり 30 牛乳 180	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 みそ汁 キャベツ 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 うめびしお 8 牛乳 180 ジョア ジョア・プレー 125	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 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 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 牛乳 180	さつま 芋煮 60 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 10 小葱 3 おかか 小松菜 40 和え 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 削り節 0.3 みそ汁 もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 180							
牛乳	牛乳 180		のり佃 煮 減塩あまのり佃 8 みそ汁 玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 180 ジョア ジョア・ストロ 125	みそ汁 白菜 30 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 練り梅 5 たくあん漬(干 5 きゅうり 30 牛乳 180	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 みそ汁 キャベツ 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 うめびしお 8 牛乳 180 ジョア ジョア・プレー 125	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 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 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 牛乳 180	さつま 芋煮 60 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 10 小葱 3 おかか 小松菜 40 和え 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 削り節 0.3 みそ汁 もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 牛乳 180							
昼	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	にゅうめん 200 めん 蒸しかまぼこ 15 葱 5 魚の照 30 り焼き 食塩 0.1 濃口醤油 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 煮物 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 ソテー さやえんどう 10 もやし 40 菜種油 1	そうめん ゆで 200 蒸しかまぼこ 15 葱 5 魚の照 30 り焼き 食塩 0.1 濃口醤油 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 煮物 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 ソテー さやえんどう 10 もやし 40 菜種油 1	パン 30 バターロール30 30 メロンパン65g 65 カレー 40 風味ハ 40 ンバー 5 グ 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 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	全粥	精白米 70	魚の葱 40 ソース 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 豆腐あ 木綿豆腐 25 んかけ 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	全粥	精白米 70	チキン 40 ピカタ 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 野菜炒 50 め 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 お浸し 10 えのき茸 40 白菜 40	
鶏肉の塩麴焼き	若鶏もも 皮な 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 木綿豆腐 75 んかけ 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 若鶏もも 皮な 50 上白糖 0.5 濃口醤油 2.5 片栗粉 5 サラダ菜 3 マヨネーズパッ 10 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 焼き芋 さつま芋 60	そうめん ゆで 200 蒸しかまぼこ 15 葱 5 魚の照 30 り焼き 食塩 0.1 濃口醤油 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 煮物 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 ソテー さやえんどう 10 もやし 40 菜種油 1	パン 30 バターロール30 30 メロンパン65g 65 カレー 40 風味ハ 40 ンバー 5 グ 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 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	魚の葱 40 ソース 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 豆腐あ 木綿豆腐 25 んかけ 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	チキン 40 ピカタ 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 野菜炒 50 め 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 お浸し 10 えのき茸 40 白菜 40							
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 若鶏もも 皮な 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 大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 焼き芋 さつま芋 60	そうめん ゆで 200 蒸しかまぼこ 15 葱 5 魚の照 30 り焼き 食塩 0.1 濃口醤油 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 煮物 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 ソテー さやえんどう 10 もやし 40 菜種油 1	パン 30 バターロール30 30 メロンパン65g 65 カレー 40 風味ハ 40 ンバー 5 グ 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 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	魚の葱 40 ソース 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 豆腐あ 木綿豆腐 25 んかけ 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	チキン 40 ピカタ 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 野菜炒 50 め 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 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	みそ炒め 若鶏もも 皮な 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 大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 焼き芋 さつま芋 60	そうめん ゆで 200 蒸しかまぼこ 15 葱 5 魚の照 30 り焼き 食塩 0.1 濃口醤油 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 煮物 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 ソテー さやえんどう 10 もやし 40 菜種油 1	パン 30 バターロール30 30 メロンパン65g 65 カレー 40 風味ハ 40 ンバー 5 グ 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 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	魚の葱 40 ソース 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 豆腐あ 木綿豆腐 25 んかけ 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	チキン 40 ピカタ 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 野菜炒 50 め 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 お浸し 10 えのき茸 40 白菜 40							

献立表(週間)

軟菜食塩分8 g

	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	1502 kcal	蛋白質 58.5 g	エネルギー	1434 kcal	蛋白質 53.0 g	エネルギー	1506 kcal	蛋白質 56.7 g	エネルギー	1413 kcal	蛋白質 56.9 g	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
	脂質	36.3 g	炭水化 231.3 g	脂質	24.2 g	炭水化 245.8 g	脂質	23.7 g	炭水化 258.6 g	脂質	27.9 g	炭水化 227.6 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
	塩分	6.6 g		塩分	7.1 g		塩分	7.7 g		塩分	7.8 g		塩分	7.5 g		塩分	7.1 g		塩分	7.4 g	

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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 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	炒煮	もやし 50 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	豆腐の	木綿豆腐 50 かにかま 5 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	塩たら	たらこ 10 しそ 0.5 葉和え 30 湯葉 干し 1 減塩しょうゆ(2.5	鮭缶お	さけ水煮缶詰 20 ろし 50 しそ 0.5 減塩正油パック 5	野菜卵	キャベツ 50 とじ 5 冷凍全卵 50 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30	野菜卵	キャベツ 50 人参 皮剥 5 冷凍全卵 50 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30	小松菜	小松菜 40 の炒煮 20 凍り豆腐 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1
卵豆腐	冷凍全卵 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	ひきわり納豆	挽きわり納豆 40 葱 2 減塩正油パック 5	フゲン	チンゲンサイ 50 人参 皮剥 10 いたやがい 20 ごま油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01	野菜炒	キャベツ 50 ピーマン 10 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	切干大	切干し大根 5 根梅肉 5 和え 3 梅干し(調味漬 3 上白糖 1	二色浸	もやし 40 ピーマン 10 減塩しょうゆ(5 削り節 0.5	胡瓜の	きゅうり 50 酢物 5 上白糖 3 食塩 0.3 いりごま 0.5	茹で卵	鶏卵 25 のマヨ 5 ネーズ 0.2 和え
みそ汁	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	チンゲンサイ 20 じゃが芋 40 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	胡瓜の	きゅうり 30 酢の物 3 上白糖 2 食塩 0.1	大豆と	だいず水煮缶詰 20 昆布の 1 煮物 2.5 上白糖 0.5	みそ汁	棒麩 1 カットわかめ 0.5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	白菜 30 なす 10 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	大根 皮剥 30 貝割大根・芽 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	のり佃	煮 8 減塩あまのり佃 8
漬物	パリッコ 10	牛乳	牛乳 180	みそ汁	大根 皮剥 20 大根 葉 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
果物	バナナ 100											ジョア	ジョア・プレー 125		
牛乳	牛乳 180														
昼	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	五目う	うどん ゆで 240 どん 蒸しかまぼこ 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 濃口醤油 10 みりん風調味料 2.5	全粥	精白米 70	パン:	オレンジロール 80 オレン ジロー ル 豆腐グ ラタン	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	
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	まごがれい・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 スナップえんど 10	じゃが	じゃが芋 60 芋そば 40 ろ煮 20 いんげん ゆで 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 2 煮干しだし 15	回鍋肉	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	パン:	オレンジロール 80 オレン ジロー ル 豆腐グ ラタン	蒸し鶏	若鶏もも 皮な 40 肉あん 0.2 かけ 2 玉葱 40 ピーマン 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 煮干しだし 30 上白糖 1 片栗粉 1	蒸し鶏	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.2 生姜 2 玉葱 40 ピーマン 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 煮干しだし 30 上白糖 1 片栗粉 1	吉野鶏	若鶏もも 皮な 60 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 片栗粉 1 サニーレタス 5 レモン 10
炒め物	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	お浸し	ほうれん草 50 醤油パック 5 きゅうり 40 しそ 0.3 梅干し(調味漬 3 削り節 0.2	じゃが	じゃが芋 60 玉葱 40 ろ煮 20 いんげん ゆで 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 2 煮干しだし 15	南瓜の	かぼちゃ 60 煮物 5 上白糖 1 煮干しだし 15	パン:	オレンジロール 80 オレン ジロー ル 豆腐グ ラタン	木綿豆腐	50 ほうれん草 20 鶏ひき肉 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 コンソメ 0.3 食塩 0.1 プロセスチーズ 15 パン粉(乾燥) 3	桜ポテ	じゃが芋 50 たらこ 6 食塩 0.1 白こしょう 0.01 グリーンピース 5	大根な	大根 皮剥 40 ます 5 きゅうり 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.3
野菜サ	カリフラワー 30	はんぺ	はんぺん 20	ツ和え	白菜 60 ピーナッツバター 5	ポトフ	ほうれん草 40 減塩しょうゆ(2.5	ポトフ	若鶏もも 皮な 20 じゃが芋 60 人参 皮剥 20 コンソメ 0.5 食塩 0.5	煮物	大根 皮剥 50	煮物	大根 皮剥 50	西洋かぼちゃ	40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 プロセスチーズ 5

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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				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	1507 kcal	蛋白質	54.5 g	エネルギー	1536 kcal	蛋白質	57.9 g	エネルギー	1452 kcal	蛋白質	57.3 g	エネルギー	1461 kcal	蛋白質	58.4 g
	脂質	35.3 g	炭水化	236.8 g	脂質	36.3 g	炭水化	241.1 g	脂質	27.7 g	炭水化	236.9 g	脂質	35.4 g	炭水化	221.4 g
	塩分	7.7 g			塩分	7.8 g			塩分	7.6 g			塩分	7.6 g		
	エネルギー	1487 kcal	蛋白質	57.3 g	エネルギー	1470 kcal	蛋白質	59.2 g	エネルギー	1537 kcal	蛋白質	57.0 g	エネルギー	1537 kcal	蛋白質	57.0 g
	脂質	34.2 g	炭水化	230.3 g	脂質	25.7 g	炭水化	245.8 g	脂質	38.4 g	炭水化	234.2 g	脂質	38.4 g	炭水化	234.2 g
	塩分	7.4 g			塩分	7.5 g			塩分	7.7 g			塩分	7.7 g		

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	6月29日(金)		6月30日(土)		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)			
昼		いんげん ゆで	10	果物	煮干しだし	150										
		玉葱	10		りんご	60										
		コンソメ	1													
		食塩	0.5													
	マリネ	玉葱	20													
		人参 皮剥	5													
		穀物酢	3													
		オリーブ油	2													
		食塩	0.2													
	サラダ	マカロニ 乾	10													
		さくらえび(素)	1													
		キャベツ	10													
		マヨネーズ	10													
		食塩	0.1													
		白こしょう	0.01													
	果物	パインアップル	40													
		いちご	40													
ソテー	グリーンアスパ	30														
	赤ピーマン	5														
	黄ピーマン	5														
	コンソメ	0.2														
	食塩	0.2														
	白こしょう	0.01														
夕	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70										
		魚味噌	40		鶏つく	30										
	漬け焼き	淡色辛みそ	5	ねあん かけ	鶏ひき肉	30										
		みりん風調味料	2.5		玉葱	20										
		上白糖	0.5		生椎茸	3										
		大根 皮剥	40		食塩	0.3										
		しそ	0.5		鶏卵	3										
		減塩正油パック	5		パン粉(乾燥)	3										
		三杯酢	きゅうり		50	え	里芋	40								
			生姜		2		ホタテ貝柱	15								
	穀物酢		5	人参 皮剥	20											
	上白糖		3	減塩しょうゆ(7.5											
	減塩しょうゆ(2.5	合成清酒	2.5											
	炒煮		大根 皮剥	40	大名和		みりん風調味料	2.5								
		凍り豆腐	3	片栗粉		1										
		菜種油	1	生姜		1										
		減塩しょうゆ(2.5	白菜		70										
		上白糖	0.5	削り節		0.5										
		煮干しだし	10	減塩しょうゆ(2.5										
				鶏卵		15										
			食塩	0.1												

献立表(週間)

軟菜食塩分8 g

	6月29日(金)		6月30日(土)		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)	
夕	のっぺ	里芋 30	菜種油	0.5										
	い汁	木綿豆腐 30	ブロッ	ブロッコリー 60										
		人参 皮剥 10	コリー	穀物酢 5										
		小葱 2	サラダ	調合油 3										
		濃口醤油 5		減塩しょうゆ (2.5										
		食塩 0.2		白こしょう 0.01										
		煮干しだし 150	煮浸し	きょうな 50										
				減塩しょうゆ (2.5										
				みりん風調味料 2.5										
栄養価	エネルギー	1525 kcal	エネルギー	1568 kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	58.9 g	蛋白質	58.8 g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	33.2 g	脂質	38.8 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化	239.2 g	炭水化	239.2 g	炭水化	g	炭水化	g	炭水化	g	炭水化	g	炭水化	g
	塩分	7.6 g	塩分	7.5 g	塩分	g	塩分	g	塩分	g	塩分	g	塩分	g