軟菜食塩分8ｇ

献立表(週間)

	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)		
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
	豆腐の野菜あんかけ	木綿豆腐	50	野菜炒り卵	冷凍全卵	50	五目煮	さつま揚げ	20	鮭甘塩焼き	秋鮭塩焼き（骨	20	きんぴら風	じゃが芋	40	野菜ソテー	キャベツ	50	野菜卵炒め	冷凍全卵	25
		玉葱	30		かつおだし	5		大根　皮剥	50		しそ	1		人参　皮剥	10		玉葱	20		ほうれん草	40
		人参　皮剥	5		キャベツ	20		人参　皮剥	10					ごま油	1		人参　皮剥	10		玉葱	60
		減塩しょうゆ（	5		グリーンアスパ	10		さやいんげん（	10	人参と小松菜のナムル	小松菜　ゆで	40		濃口醤油	2.5		菜種油	1		菜種油	1
		上白糖	1		人参　皮剥	10		濃口醤油	5		もやし　ゆで	10		上白糖	1		食塩	0.3		食塩	0.3
		合成清酒	1		食塩	0.5		上白糖	1		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
		みりん風調味料	1					煮干しだし	20		ごま	1									
		片栗粉	1	チンゲン菜の炒め煮	チンゲンサイ	40					減塩しょうゆ（	2.5	卵焼き	冷凍全卵	25	鶏肉照焼き	若鶏もも　皮な	30	煮物	大根　皮剥	40
		小葱	2		玉葱	20	塩たらこ	たらこ	10		穀物酢	2.5		食塩	0.1		濃口醤油	2.5		人参　皮剥	10
					赤ピーマン	10		しそ	1		上白糖	2		上白糖	0.05		上白糖	1.5		凍り豆腐	2
	きゅうりの梅肉和え	きゅうり	30		菜種油	1					ごま油	0.5		菜種油	0.5		ブロッコリー	30		減塩しょうゆ（	2.5
		梅干し（調味漬	2		減塩しょうゆ（	5	白菜のお浸し	白菜	60					パセリ	1					上白糖	1
		みりん風調味料	0.5		上白糖	1		濃口醤油	2.5	ソテー	キャベツ	60				たいみそ	たいみそ	10		煮干しだし	10
		上白糖	0.2					かつお節	0.5		ピーマン	10	野菜サラダ	きょうな	20						
				ねり梅	梅びしお	10					菜種油	1		玉葱	10				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	木綿豆腐	30		食塩	0.5		黄ピーマン	5	みそ汁	小松菜	20			
				みそ汁	ほうれん草	20		カットわかめ	0.5		白こしょう	0.01		穀物酢	5		もやし	20	みそ汁	キャベツ	30
					カットわかめ	0.5		小葱	2					上白糖	0.5		淡色辛みそ	10		葱	5
	みそ汁	さやえんどう	5		淡色辛みそ	10		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		淡色辛みそ	10
		白菜	20		煮干しだし	150		煮干しだし	150		いわのり	2		食塩	0.2					煮干しだし	150
		淡色辛みそ	10								淡色辛みそ	10		黒こしょう	0.01	牛乳	牛乳	180			
		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150							牛乳	牛乳	180
													みそ汁	キャベツ	30						
	ジョア	ジョア・ストロ	125							ジョア	ジョア・プレー	125		棒麸	2						
														淡色辛みそ	10						
														煮干しだし	150						
													牛乳	牛乳	180						
昼	そば	そば　ゆで	180	全粥	精白米	70	バターロール	ロールパン	60	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	七夕そうめん	そうめん　ゆで	200
		葱	5																	尾なしえび	20
				煮魚	まこがれい・40	40				味噌炒め	若鶏もも　皮な	30	ハヤシシチュー	若鶏むね皮なし	30	魚の生姜焼き	さわら・40ｇ（	40		オクラ	15
	つゆ	かつお・昆布だ	80		生姜	2	グラタン	若鶏もも　皮な	30		なす（皮なし）	60		玉葱	100		食塩	0.2		鶏卵	10
		めんみ　1.8L	10		減塩しょうゆ（	10		尾なしえび	20		ピーマン	10		菜種油	3		濃口醤油	5		菜種油	0.2
					上白糖	1		玉葱	30		赤ピーマン	10		ハヤシフレーク	9		合成清酒	5			
	蒸し野菜	尾付きえび	20		合成清酒	2.5		無塩バター	6		黄ピーマン	10		ウスターソース	2.5		生姜	3	つけ汁	かつお・昆布だ	70
		有塩バター	3		里芋	20		薄力粉　１等	10		無塩バター	3		ケチャップ	2.5		サニーレタス	3		めんみ　1.8L	10
		さつま芋	20		小松菜	20		牛乳　1000ｍｌ	80		減塩みそ	7		上白糖	1		レモン	10			
		キャベツ	30					コンソメ	0.5		みりん風調味料	3		白こしょう	0.01				薬味	小葱	2
		玉葱	30	けんちん煮	木綿豆腐	50		食塩	0.3		上白糖	2		無塩バター	3	炒煮	小松菜	50			
		人参　皮剥	5		大根　皮剥	30		白こしょう	0.01		合成清酒	1		グリンピース	5		菜種油	1	茄子の肉味噌かけ	なす	50
		食塩	0.1		人参　皮剥	10		パン粉（乾燥）	3								濃口醤油	2.5		菜種油	3
		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ（	5		パルメザンチー	0.1	サラダ	レタス	10	グリーンサラダ	レタス	20		上白糖	0.5		鶏ひき肉	20
					上白糖	1					きゅうり	40		ブロッコリー	40					玉葱	20
	肉じゃが	じゃが芋	40		みりん風調味料	2.5	フレンチサラダ	キャベツ　ゆで	40		はつかだいこん	5		トマト	15	冷奴	木綿豆腐	50		葱	10
		若鶏むね皮なし	10		煮干しだし	15		黄ピーマン	5		穀物酢	5		濃口醤油	2.5		かつお節	0.5		にんにく	0.5
		玉葱	20					トマト	20		調合油	3		穀物酢	5		小葱	1		生姜	5
		人参　皮剥	10	酢の物	かぶ　皮剥	40		穀物酢	5		食塩	0.2		調合油	3		減塩正油パック	5		上白糖	1

軟菜食塩分8ｇ

献立表(週間)

	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		調合油	1		きゅうり	10		調合油	3		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01					合成清酒	3
		減塩しょうゆ（	5		人参　皮剥	5		食塩	0.3							果物	バナナ	100		濃口醤油	2.5
		上白糖	1		穀物酢	5		白こしょう	0.01	煮物	西洋かぼちゃ	40	中華風春雨スープ	緑豆春雨	5					赤色辛みそ	2
		小葱	1		上白糖	3					いんげん　ゆで	20		木綿豆腐	25					ごま油	1
					食塩	0.2	マッシュポテト	じゃが芋	40		減塩しょうゆ（	5		にら	10					片栗粉	1
	ゴマ和え	小松菜　ゆで	50					無塩バター	3		上白糖	1		中華味	0.5						
		ごま	1	温野菜サラダ	スナップえんど	20		食塩	0.3		煮干しだし	15		食塩	0.5				レモン煮	さつま芋	60
		減塩しょうゆ（	2.5		カリフラワー	30								白こしょう	0.01					上白糖	5
		上白糖	0.5		マヨネーズ	5	果物	りんご	60	スープ	玉葱	20								レモン（果汁）	3
											チンゲンサイ	20	果物	キウイフルーツ	40						
	果物	キウイフルーツ	40	果物	バレンシアオレ	70	ジュース	きになる野菜（	125		コンソメ	0.5							七夕ゼリー	天の川ゼリー	50
											食塩	0.5									
											白こしょう	0.01									
										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	ハンバーグ	合挽肉	40	鶏の西京焼	若鶏もも　皮な	40	おろし煮	まだら・30ｇ（	30	焼き魚	あかうお・40ｇ	40	チキンソテー	若鶏もも　皮な	40	鶏肉のおろしあん	若鶏もも　皮な	30
		食塩	0.1		玉葱	20		淡色辛みそ	5		生姜	3		食塩	0.2		食塩	0.2		食塩	0.15
		マヨネーズ	10		鶏卵	3		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ（	7.5		大根　皮剥	40		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01
		パセリ（粉	0.1		パン粉（乾燥）	1		上白糖	0.5		上白糖	3		しそ	1		菜種油	2		合成清酒	1
		サニーレタス	5		牛乳	3		大根　皮剥	40		合成清酒	2.5		減塩正油パック	5		パセリ	1.5		薄力粉　１等	2
					食塩	0.5		しそ	0.5		大根　皮剥	80					レタス	5		ごま油	2
	大根の煮物	大根　皮剥	60		白こしょう	0.01		減塩正油パック	5		ほうれん草	30	ホタテのオイスターソース	ベビーホタテ	30		マヨネーズ	10		大根　皮剥	50
		人参　皮剥	10		ケチャップ	5								玉葱	30					小松菜	10
		さやいんげん（	10		ウスターソース	5	里芋の煮物	里芋	60	麻婆豆腐	木綿豆腐	50		人参　皮剥	10	野菜サラダ	キャベツ　ゆで	50		人参　皮剥	10
		減塩しょうゆ（	5		キャベツ	25		減塩しょうゆ（	2.5		鶏ひき肉	10		ピーマン	5		ミニトマト	15		葱	5
		合成清酒	1		レッドキャベツ	5		上白糖	1		玉葱	40		ごま油	1		鶏卵	25		生姜	1
		煮干しだし	15					さやえんどう（	5		葱	10		中華味	0.5		穀物酢	5		減塩しょうゆ（	5
		鶏卵	25	リャンバン	緑豆春雨	5					減塩しょうゆ（	2.5		かき油	5		調合油	3		上白糖	1
					もやし	30	かぶの和え物	かぶ　皮剥	60		減塩みそ	2		白こしょう	0.01		濃口醤油	2.5		みりん風調味料	2.5
	ほうれん草の白和え	しぼり豆腐	30		しそ	1		かぶ　葉（ゆで	8		上白糖	1					白こしょう	0.01		合成清酒	1
		いりごま	1		ロースハム	10		減塩しょうゆ（	2.5		合成清酒	2.5	きんとん	さつま芋	50		ケチャップ	2		片栗粉	1
		減塩みそ	2.5		穀物酢	2.5		みりん風調味料	2		片栗粉	1		上白糖	3						
		上白糖	3		減塩しょうゆ（	5										煮物	里芋	60	サラダ	キャベツ　ゆで	40
		減塩しょうゆ（	2.5		上白糖	1	ソテー	小松菜	30	ポテトサラダ	じゃが芋	40	清汁	カットわかめ	0.5		人参　皮剥	10		玉葱	10
		みりん風調味料	1		ごま油	0.5		人参　皮剥	10		きゅうり	15		えのき茸	5		減塩しょうゆ（	5		人参　皮剥	5
		ほうれん草（ゆ	20		いりごま	1		菜種油	1		人参　皮剥	5		葱	2		上白糖	1		マヨネーズパッ	10
		人参　皮剥（ゆ	5					食塩	0.2		ロースハム	5		淡口醤油	5		煮干しだし	15			
					西洋かぼちゃ	50					マヨネーズ	10		食塩	0.2		さやえんどう	5	カリフラワー	カリフラワー	40
	お吸い物	生ふ	6	南瓜のサラダ	きゅうり	15					白こしょう	0.01		かつおだし	75					人参　皮剥	10
		糸みつば	2		玉葱	10								昆布だし	75	みそ汁	大根　皮剥	20	甘酢漬け	淡口醤油	0.5
		淡口醤油	5		マヨネーズ	10				かき玉汁	鶏卵	20					大根　葉	10		穀物酢	5
		食塩	0.2								切りみつば	2					淡色辛みそ	10		上白糖	3
		昆布だし	75	スープ	玉葱	40					淡口醤油	5					煮干しだし	150		ゆず（果皮）	1
		かつおだし	75		貝割大根・芽	5					食塩	0.2									
					コンソメ	0.5					昆布だし	75							みそ汁	木綿豆腐	20
	ゼリー	はちみつレモン	60		食塩	0.5					かつおだし	75								葱	3
					白こしょう	0.01														淡色辛みそ	10

軟菜食塩分8ｇ

献立表(週間)

	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)
夕							煮干しだし 150
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1482 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 23.2 g 炭水化 256.3 g 塩分 7.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1592 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 39.2 g 炭水化 243.8 g 塩分 7.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1495 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 36.3 g 炭水化 229.8 g 塩分 7.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1540 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 28.8 g 炭水化 255.9 g 塩分 7.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1535 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 33.8 g 炭水化 247.7 g 塩分 7.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1550 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 37.8 g 炭水化 236.7 g 塩分 7.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1576 kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 35.3 g 炭水化 255.6 g 塩分 7.5 g

軟菜食塩分8ｇ

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	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	鶏ささみの味噌焼き	ささ身	20
		鶏ひき肉	20		削り節	1		人参　皮剥	10		ピーマン	10		食塩	0.1		ほうれん草	10		合成清酒	0.5
		ごま油	1		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	10		淡色辛みそ	1
		減塩しょうゆ（	2.5					減塩しょうゆ（	5		人参　皮剥	10					玉葱	40		みりん風調味料	0.5
		上白糖	1	ほうれん草の炒煮	ほうれん草	50		上白糖	1		減塩しょうゆ（	5	切干大根煮	切干し大根	6		減塩しょうゆ（	2.5		濃口醤油	0.5
		合成清酒	1		人参　皮剥	10		煮干しだし	30		合成清酒	1		焼き竹輪	5		上白糖	1		ブロッコリー	40
		さやいんげん（	10		焼き竹輪	10					みりん風調味料	1		人参　皮剥	10		みりん風調味料	1		マヨネーズ	10
					菜種油	1	温泉卵	温泉卵	50					乾椎茸	0.5		煮干しだし	30			
	炒煮	もやし	70		減塩しょうゆ（	5		温泉卵のたれ	4	おからの炒り煮	おから（新製法	20		さやいんげん（	10				豆腐の五目煮	木綿豆腐	25
		さつま揚げ	10		上白糖	1					ひじき	0.2		濃口醤油	5	塩たらこ	たらこ	10		人参　皮剥	10
		ピーマン	5				切り干し大根の和え物	切干し大根	6		乾椎茸	0.3		上白糖	1		しそ	0.5		大根　皮剥	30
		菜種油	1	みそ汁	白菜	30		人参　皮剥	5		人参　皮剥	5		煮干しだし	15					さやいんげん（	10
		減塩しょうゆ（	2.5		棒麸	2		しそ	0.3		葱	5				ごま和え	白菜	50		濃口醤油	2.5
		上白糖	1		淡色辛みそ	10		減塩しょうゆ（	2.5		調合油	2	みそ汁	白菜	30		いりごま	1		上白糖	1
					煮干しだし	150					濃口醤油	3		淡色辛みそ	10		減塩しょうゆ（	2.5		片栗粉	1
	白菜の生姜醤油	白菜	60				みそ汁	もやし	30		上白糖	1		煮干しだし	150		上白糖	0.5			
		生姜	3	漬物	なす　しば漬	10		小葱	2		みりん風調味料	1							のり佃煮	減塩あまのり佃	8
		減塩しょうゆ（	2.5					淡色辛みそ	10		煮干しだし	10	おかか和え	きゅうり	20	みそ汁	チンゲンサイ	20			
				牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150					濃口醤油	1		なす	20			
	みそ汁	チンゲンサイ	20							みそ汁	大根　葉	20		上白糖	0.2		淡色辛みそ	10	みそ汁	キャベツ	20
		大根　皮剥	20				牛乳	牛乳	180		大根　皮剥	10		削り節	0.1		煮干しだし	150		人参　皮剥	10
		淡色辛みそ	10								淡色辛みそ	10								淡色辛みそ	10
		煮干しだし	150								煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150
	牛乳	牛乳	180							のり佃煮	減塩あまのり佃	8							牛乳	牛乳	180
										ジョア	ジョア・ストロ	125									
昼	全粥	精白米	70	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
								ロールパン	30												
	肉野菜炒め	若鶏もも　皮な	30	蒸し魚のあんかけ	まだら・60ｇ（	60				焼き魚と野菜ソテー	そい　40ｇ（骨	40	肉鍋	若鶏もも　皮な	40	魚塩焼き	ほっけ・40ｇ（	40	魚塩麹焼き	あかうお・60ｇ	60
		キャベツ	60		生姜	3	マカロニグラタン	マカロニ　乾	10		食塩	0.2		玉葱	40		大根　皮剥	50		塩こうじ	3
		人参　皮剥	15		食塩	0.3		若鶏もも　皮な	20		玉葱	40		人参　皮剥	20		レモン	8		合成清酒	3
		玉葱	20		貝割大根・芽	10		玉葱	20		人参　皮剥	10		白菜	60		しそ	0.5		しそ	0.5
		ピーマン	10		濃口醤油	5		マッシュルーム	10		さやえんどう	5		葱	15		減塩正油パック	5		トマト	20
		菜種油	3		上白糖	1		無塩バター	3		無塩バター	1		濃口醤油	7.5						
		食塩	0.3		片栗粉	1		薄力粉　１等	8		減塩しょうゆ（	5		上白糖	3	煮しめ	大根　皮剥	40	大根なます	大根　皮剥	50
		白こしょう	0.01		煮干しだし	30		牛乳　1000ｍｌ	80		上白糖	1		煮干しだし	30		ながいも	40		人参　皮剥	10
		かき油	3					コンソメ	0.5		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2		焼き竹輪	10		穀物酢	5
		濃口醤油	5	炊合せ	大根　皮剥	40		食塩	0.3		合成清酒	2.5					人参　皮剥	8		上白糖	3
					鶏卵	25		パン粉（乾燥）	0.5				中華風サラダ	もやし	30		減塩しょうゆ（	5		食塩	0.2
	南瓜サラダ	かぼちゃ（ゆで	70		人参　皮剥	15		パルメザンチー	0.5	イカの酢みそ和え	するめいか	10		きゅうり	10		上白糖	1		いりごま	0.5
		きゅうり	10		減塩しょうゆ（	5		パセリ（粉	0.2		葱（ゆで）	40		かにかま	5						
		マヨネーズ	10		上白糖	1					減塩みそ	5		カットわかめ	0.5	酢の物	きゅうり	40	ビーフンソテー	ビーフン	5
		白こしょう	0.01		煮干しだし	15	千切り野菜サラダ	大根　皮剥	30		上白糖	3		濃口醤油	2.5		みょうが	5		玉葱	40
		サニーレタス	8					きゅうり	20		穀物酢	3		穀物酢	5		上白糖	1		ピーマン	8
				長いも	ながいも	50		きょうな	10					上白糖	3		穀物酢	5		菜種油	1

軟菜食塩分8ｇ

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)		
昼	中華はるさめ	緑豆春雨	2	の酢の物	きゅうり	10		ミニトマト	15	野菜サラダ	ブロッコリー	60		ごま油	1		淡口醤油	2.5		食塩	0.3
		人参　皮剥	2		穀物酢	5		減塩しょうゆ（	2.5		人参　皮剥（ゆ	5		いりごま	0.5					黒こしょう	0.01
		穀物酢	5		上白糖	3		穀物酢	5		マヨネーズパッ	10				漬物	キャベツ	20			
		食塩	0.2		食塩	0.2		調合油	3				長芋のｵｲｽﾀｰ炒め	なが芋	60		人参　皮剥	5	二色浸し	白菜	30
		上白糖	1					白こしょう	0.01	卵豆腐	鶏卵	20		大根　葉	10		食塩	0.1		小松菜	30
		ごま油	2	磯和え	もやし　ゆで	40		かつお缶詰（油	15		煮干しだし	20		無塩バター	3					減塩しょうゆ（	5
					人参　皮剥	5					食塩	0.2		合成清酒	2	果物	露地メロン	60		みりん風調味料	1
	果物	キウイフルーツ	40		焼きのり	0.3	ソテー	小松菜	30		小葱	2		かき油	2						
					減塩しょうゆ（	2.5		人参　皮剥	10					食塩	0.2				果物	りんご	60
								菜種油	1	果物	パインアップル	75									
				果物	ネーブル	60		食塩	0.3				ほうれん草の味噌和え	ほうれん草	40						
								白こしょう	0.01					減塩みそ	2.5						
														上白糖	0.5						
							果物	バナナ	100					かつお・昆布だ	2						
													果物	ネーブル	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
	魚粕づけ焼	ぶり・40ｇ（骨	40	鶏肉ケチャップ煮	若鶏もも　皮な	40	焼き魚	ほっけ・40ｇ（	40	揚げ鶏ネギソース	若鶏もも　皮な	40	蒸し帆立のバター醤油	ホタテ貝柱	60	鶏肉の和風炒め	若鶏もも　皮な	30	鶏肉卵とじ	若鶏もも　皮な	30
		食塩	0.2		玉葱	40		食塩	0.2		減塩しょうゆ（	2.5		ブロッコリー	30		はんぺん	20		玉葱	50
		酒かす	3		人参　皮剥	10		レモン	8		合成清酒	2.5		赤ピーマン	10		ブロッコリー	20		上白糖	1
		みりん風調味料	2.5		食塩	0.2		サラダ菜	6		鶏卵	3		黄ピーマン	10		菜種油	3		みりん風調味料	2.5
		大根　皮剥	40		ケチャップ	15		減塩正油パック	5		薄力粉　１等	5		有塩バター	3		上白糖	3		減塩しょうゆ（	7.5
		しそ	0.5		ウスターソース	5					菜種油	6		濃口醤油	5		みりん風調味料	3		煮干しだし	30
		減塩正油パック	5		クリーム（植物	5	長芋の煮物	なが芋	50		いりごま	1					減塩しょうゆ（	7.5		鶏卵	50
					グリーンアスパ	15		減塩しょうゆ（	5		葱	10	南瓜のコンソメ煮	かぼちゃ	60		食塩	0.3			
	かにあんかけ	かぶ　皮剥	50		黄ピーマン	10		上白糖	1		減塩しょうゆ（	5		玉葱	20		白こしょう	0.01	焼き茄子	なす	60
		人参　皮剥	15					煮干しだし	15		上白糖	1		コンソメ	0.5					削り節	0.2
		かにかま	5	酢のもの	かぶ　皮剥	50					合成清酒	3		食塩	0.2	甘味噌かけ	里芋	60		醤油パック　5	5
		グリンピース（	3		赤ピーマン	10	チンゲン菜ゴマ和え	チンゲンサイ	50		ごま油	1					凍り豆腐	4			
		食塩	0.2		食塩	0.2		減塩しょうゆ（	2.5		さやいんげん（	20	ピーナッツ和え	キャベツ	50		さやえんどう	4	野菜サラダ	きゅうり	25
		かつお・昆布だ	20		上白糖	3		上白糖	0.5					ピーマン	5		減塩みそ	5		はつかだいこん	5
		片栗粉	1		穀物酢	5		ごま	1	炊き合わせ	大根　皮剥	40		ピーナッツバタ	5		上白糖	1		レタス	20
											人参　皮剥	15		濃口醤油	5		みりん風調味料	1		穀物酢	5
	めかぶの和え物	めかぶわかめ	30	温野菜ｻﾗﾀﾞｺﾞﾏﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	スナップえんど	30	みそ汁	カットわかめ	0.5		減塩しょうゆ（	5		上白糖	0.5					調合油	3
		減塩しょうゆ（	2.5		人参　皮剥	8		葱	5		上白糖	1				野菜サラダ	きゅうり	10		濃口醤油	2.5
		上白糖	0.5		カリフラワー	30		淡色辛みそ	10		煮干しだし	15	ソテー	チンゲンサイ	30		大根　皮剥	30		白こしょう	0.01
		みりん風調味料	2.5		マヨネーズ	15		煮干しだし	150		さやえんどう	4		人参　皮剥	10		赤ピーマン	3			
					上白糖	1								菜種油	2		マヨネーズ	10	みそ汁	ｶｯﾄとろろ昆布	1
	かき玉汁	鶏卵	20		いりごま	1				ポテトサラダ	じゃが芋	50		食塩	0.2					葱	5
		小葱	2								きゅうり	10				みそ汁	じゃが芋　ゆで	20		淡色辛みそ	10
		かつお・昆布だ	150	スープ	ほうれん草	20					人参　皮剥	5					玉葱	20		煮干しだし	150
		淡口醤油	5		玉葱	10					マヨネーズ	8					淡色辛みそ	10			
		食塩	0.2		コンソメ	0.5					食塩	0.2					煮干しだし	150			
		片栗粉	1		食塩	0.5					白こしょう	0.01									
					白こしょう	0.01					ミニトマト	15									
											サラダ菜	5									
										みそ汁	ｶｯﾄとろろ昆布	1									

軟菜食塩分8ｇ

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)
夕				小葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1534 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 41.2 g 炭水化 226.4 g 塩分 6.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1491 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 32.0 g 炭水化 236.0 g 塩分 7.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1492 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 38.8 g 炭水化 225.4 g 塩分 7.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1559 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 35.1 g 炭水化 252.6 g 塩分 7.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1436 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 24.4 g 炭水化 241.5 g 塩分 7.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1468 kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 29.9 g 炭水化 238.7 g 塩分 7.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1486 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 32.9 g 炭水化 230.9 g 塩分 7.6 g

軟菜食塩分8ｇ

献立表(週間)

	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	鶏ひき肉	30	豆腐と	焼き豆腐	25	スクラ	冷凍全卵	50	白菜の	白菜	70	卵豆腐	冷凍全卵	20	ツナと	冷凍全卵	25	卵とじ	冷凍全卵	50
	ターソ	キャベツ	50	もやし	もやし	30	ンブル	牛乳	10	スープ	木綿豆腐	25	あんか	煮干しだし	20	玉葱の	ライトツナ缶（	20		玉葱	30
	ース炒	人参　皮剥	10	のソテ	人参　皮剥	10	エッグ	無塩バター	1	煮	かにかま	10	け	淡口醤油	2.5	炒め物	玉葱	20		さやいんげん（	15
	め	ピーマン	10	ー	ピーマン	10		食塩	0.2		さやえんどう	5		生姜	2		赤ピーマン	5		濃口醤油	5
		ごま油	1		菜種油	2		白こしょう	0.01		コンソメ	0.5		減塩しょうゆ（	2.5		グリンピース	3		上白糖	1
		かき油	3		中華味	0.5		パセリ	0.5		食塩	0.5		上白糖	1		菜種油	2		みりん風調味料	2.5
		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ（	5					片栗粉	1		片栗粉	1		中華味	0.5		煮干しだし	30
					上白糖	1	きんぴ	大根　皮剥	40					貝割大根・芽	5		食塩	0.3			
	ブロッ	ブロッコリー	40				ら風	人参　皮剥	10	焼き魚	ほっけ・20ｇ（	20					白こしょう	0.01	チンゲ	はんぺん	10
	コリー	玉葱	10	煮物	焼き竹輪	10		いんげん　ゆで	8		食塩	0.1	ひじき	ひじき	4				ン菜の	チンゲンサイ	40
	のサラ	かにかま	10		かぶ　皮剥	40		濃口醤油	2.5		しそ	0.5	の炒め	人参　皮剥	10	ｶﾘﾌﾗﾜｰ	カリフラワー	50	炒め煮	人参　皮剥	10
	ダ	マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ（	2.5		上白糖	1				煮	さつま揚げ	5	の和え	人参　皮剥	10		菜種油	1
					上白糖	1				漬物	パリッコ	10		グリンピース	3	物	減塩しょうゆ（	2.5		減塩しょうゆ（	2.5
	たいみ	たいみそ	10				もずく	もずく	50					菜種油	1		上白糖	1		上白糖	1
	そ			ゆかり	白菜（ゆで）	30	の酢物	穀物酢	5	みそ汁	もやし	20		減塩しょうゆ（	2.5					ごま	1
				和え	食塩	0.1		上白糖	3		玉葱	10		上白糖	1	のり佃	減塩あまのり佃	8			
	みそ汁	木綿豆腐	50		ゆかり	0.3		減塩しょうゆ（	2.5		淡色辛みそ	10				煮			のり佃	減塩あまのり佃	8
		小松菜	10								煮干しだし	150	たいみ	たいみそ	8				煮		
		淡色辛みそ	10	みそ汁	棒麩	2	みそ汁	葉大根・葉、生	20				そ			みそ汁	白菜	20			
		煮干しだし	150		小葱	2		人参　皮剥	5	ジョア	ジョア・プレー	125					木綿豆腐	30	みそ汁	小松菜	30
					淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10				みそ汁	大根　葉	20		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10
	ジョア	ジョア・ストロ	125		煮干しだし	150		煮干しだし	150					棒麩	1		煮干しだし	150		煮干しだし	150
														淡色辛みそ	10						
				牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180					煮干しだし	150	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	そうめん　ゆで	200	ハンバ	バンズパン50ｇ	50	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70
				ん	ささ身	30	ーガー	合挽肉	40												
	魚パン	まだら・40ｇ（	40		葱	5		玉葱	40	魚のト	さば・40ｇ（骨	40	鶏肉ク	若鶏もも　皮な	40	鶏生姜	若鶏もも　皮な	30	魚三五	ほっけ（三五八	40
	粉焼き	食塩	0.5		濃口醤油	10		人参　皮剥	8	マトソ	ケチャップ	5	リーム	食塩	0.2	焼き	濃口醤油	5	八焼き	大根　皮剥	40
		白こしょう	0.01		みりん風調味料	2.5		鶏卵	5	ース煮	コンソメ	0.2	煮	白こしょう	0.01		上白糖	1		しそ	1
		パン粉（乾燥）	5		かつお・昆布だ	100		パン粉（乾燥）	5		上白糖	1		人参　皮剥	15		合成清酒	2.5		減塩正油パック	5
		有塩バター	5					食塩	0.5		玉葱	20		玉葱	30		生姜	3			
		キャベツ　ゆで	20	ふかし	じゃが芋	60		白こしょう	0.01		トマト	30		マッシュルーム	20		菜種油	2	野菜ソ	キャベツ	50
		人参　皮剥（ゆ	5	芋	食塩	0.2		菜種油	1		ケチャップ	5		無塩バター	5		ブロッコリー	40	テー	ピーマン	5
		マヨネーズ	5		パセリ	1		ケチャップ	8		食塩	0.2		薄力粉　１等	5		鶏卵	25		人参　皮剥	5
		ソースパック	5					キャベツ	20		白こしょう	0.01		牛乳	40		減塩正油パック	5		菜種油	1
				冷やし	トマト	80		サラダ菜	3		コンソメ	0.5		クリーム（植物	8					食塩	0.3
	さつま	さつま芋（ゆで	50	トマト	しそ	0.5					ブロッコリー	40		コンソメ	0.5	炊合せ	大根　皮剥	30		白こしょう	0.01
	芋の甘	上白糖	5		玉葱	5	マッシ	じゃが芋	60					食塩	0.2		里芋	20			
	煮				パセリ（粉	0.3	ュポテ	豆乳	10	ﾏｾﾄﾞｱﾝ	さつま芋	30		白こしょう	0.01		人参　皮剥	10	和え物	きゅうり	20
					穀物酢	5	ト	食塩	0.3	ｻﾗﾀﾞ	きゅうり（皮な	20		パセリ（粉	0.2		減塩しょうゆ（	5		春雨	3
	ソテー	玉葱	30		調合油	3					人参　皮剥	10					上白糖	1		かにかま	5
		大根　葉	10		上白糖	1	野菜サ	レタス	30		マヨネーズ	8	大根サ	大根　皮剥	40		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ（	2.5
		食塩	0.2				ラダ	きゅうり	15		食塩	0.3	ラダ	人参　皮剥	5		煮干しだし	15		上白糖	0.5
				果物	すいか	60		ミニトマト	15					きゅうり	10					ごま油	0.5
	果物	パインアップル	75					鶏卵	25	なめ茸	キャベツ	40		穀物酢	5	キャベ	キャベツ	40			

軟菜食塩分8ｇ

献立表(週間)

	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								穀物酢	5	あえ	するめいか	10		調合油	3	ツサラダ	きゅうり	5	バター焼き	ホタテ貝柱	30
								調合油	3		えのき茸（味付	10		食塩	0.2		人参　皮剥	3		食塩	0.2
								食塩	0.2					白こしょう	0.01		マヨネーズ	8		小葱	3
								白こしょう	0.01	卵とじ	鶏卵	20					ケチャップ	2		無塩バター	3
											人参　皮剥	10	チンゲン菜のお浸し	チンゲンサイ	50						
							野菜ジュース	きになる野菜（	125		生椎茸	10		減塩しょうゆ（	2.5	お浸し	ほうれん草	40	果物	パインアップル	75
											小葱	5		煮干しだし	2.5		減塩しょうゆ（	2.5			
											菜種油	1									
							果物	キウイフルーツ	50		食塩	0.2	じゃが芋の煮物	じゃが芋	40	果物	ぶどう	60			
											白こしょう	0.01		さやえんどう	10						
														減塩しょうゆ（	2.5						
										果物	バレンシアオレ	75		みりん風調味料	1						
														かつお・昆布だ	20						
													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
	すき焼き	若鶏もも　皮な	20	鶏肉ごま焼き	若鶏もも　皮な	30	照焼魚	まだら・40ｇ（	40	鶏肉甘酢あんかけ	若鶏もも　皮な	30	焼魚	さけ・40ｇ（骨	40	魚照り焼き	あかうお・30ｇ	30	肉団子の甘酢あんかけ	鶏ひき肉	40
		焼き豆腐	30		生姜	1.5		濃口醤油	2.5		減塩しょうゆ（	0.5		大根　皮剥	40		減塩しょうゆ（	5		玉葱	30
		白菜	40		無塩バター	1		上白糖	0.5		生姜	0.5		しそ	1		上白糖	5		鶏卵	3
		葱	15		減塩しょうゆ（	5		みりん風調味料	1.3		片栗粉	1.5		減塩正油パック	5		みりん風調味料	5		食塩	0.1
		人参　皮剥	8		みりん風調味料	1.25		合成清酒	0.5		菜種油	2					合成清酒	2.5		白こしょう	0.01
		菜種油	3		いりごま	1		大根　皮剥	40		玉葱	30	麻婆豆腐	木綿豆腐	30		しそ	1		薄力粉　１等	3
		減塩しょうゆ（	10		調合油	0.5		しそ	1		人参　皮剥	20		鶏ひき肉	20					玉葱	50
		上白糖	2		ブロッコリー	20		減塩正油パック	5		ピーマン	10		玉葱	50	かにあんかけ	大根　皮剥	50		人参　皮剥	20
		みりん風調味料	2.5		カリフラワー	20					菜種油	2		葱	10		人参　皮剥	15		乾椎茸	1
		合成清酒	2.5				さつま芋の甘煮	さつま芋	45		上白糖	2		にんにく	0.5		かにかま	5		菜種油	1
				青菜ソテー	チンゲンサイ	60		上白糖	5		減塩しょうゆ（	7.5		生姜	3		グリンピース（	3		減塩しょうゆ（	5
	里芋田楽	里芋	60		人参　皮剥	10		食塩	0.1		穀物酢	5		減塩しょうゆ（	5		淡口醤油	2.5		上白糖	1
		さやえんどう	6		菜種油	1					片栗粉	1		減塩みそ	2		かつおだし	1		片栗粉	1
		淡色辛みそ	6		食塩	0.2	もやしの和え物	もやし	60					上白糖	1		片栗粉	1		穀物酢	5
		上白糖	1					きゅうり	5	ジャーマンポテト	じゃが芋	40		合成清酒	2.5					小葱	5
		みりん風調味料	2.5	長芋の酢の物	なが芋	40		人参　皮剥	5		玉葱	20		鶏ガラスープ	0.25	酢の物	きゅうり	50			
					きゅうり	10		減塩しょうゆ（	5		無塩バター	2		中華味	0.5		人参　皮剥	10	磯辺和え	白菜	60
	胡瓜の辛し和え	きゅうり	40		上白糖	3		かつお節	0.3		食塩	0.2		ごま油	1		穀物酢	5		濃口醤油	2.5
		濃口醤油	2.5		穀物酢	5					白こしょう	0.01		片栗粉	1		上白糖	3		焼きのり	0.2
		粉辛子	0.2		減塩しょうゆ（	2.5	八杯汁	木綿豆腐	30		パセリ	0.5					食塩	0.2			
								乾椎茸	0.5				あちゃら漬け	大根　皮剥	50				煮物	西洋かぼちゃ	40
	もやしのおかかあえ	もやし	30	茶碗蒸し	くり　甘露煮	6		生姜	5	湯葉と小松菜のお浸し	湯葉	10		食塩	0.2	清汁	棒麸	1		さやえんどう	5
		さやえんどう	4		なると	10		かつお・昆布だ	150		小松菜　ゆで	50		穀物酢	5		白菜	20		減塩しょうゆ（	5
		削り節	0.5		食塩	0.1		濃口醤油	5		減塩しょうゆ（	2.5		上白糖	3		かつお・昆布だ	150		上白糖	0.5
		濃口醤油	2.5		かつお・昆布だ	100		食塩	0.2		みりん風調味料	1		しょうが（甘酢	10		淡口醤油	5			
					鶏卵	50		片栗粉	1		削り節	0.2					食塩	0.2	みそ汁	さやいんげん（	10
					合成清酒	1							みそ汁	キャベツ	30					なす	20
					みりん風調味料	1				スープ	カットわかめ	0.5		葱	10	羊羹	さらしあん	7		淡色辛みそ	10
											玉葱	20		淡色辛みそ	10		上白糖	10		煮干しだし	150
											葱	5		煮干しだし	150		食塩	0.05			
											鶏ガラスープ	0.25					水	40			
											中華味	0.5					寒天	0.4			

軟菜食塩分8ｇ

献立表(週間)

	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)
夕				食塩 0.8 白こしょう 0.01			
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1563 kcal 蛋白質 52.5 g 脂質 32.3 g 炭水化 258.8 g 塩分 6.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1403 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 26.6 g 炭水化 227.3 g 塩分 6.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1479 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 35.9 g 炭水化 226.7 g 塩分 7.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1510 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 31.0 g 炭水化 245.6 g 塩分 7.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1539 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 34.6 g 炭水化 243.1 g 塩分 7.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1500 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 29.5 g 炭水化 245.7 g 塩分 7.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1477 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 29.6 g 炭水化 238.5 g 塩分 7.3 g

軟菜食塩分8ｇ

献立表(週間)

	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)		
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
	アスパラのソテー	グリーンアスパ	40	中華炒め	ほうれん草	50	焼き魚	ほっけ・20ｇ（	20	野菜卵とじ	キャベツ	80	鶏肉照焼き	若鶏もも　皮な	30	中華炒め	若鶏ささ身	20	焼き魚	ほっけ・20ｇ（	20
		赤ピーマン	5		玉葱	40		食塩	0.1		人参　皮剥	10		減塩しょうゆ（	2.5		玉葱	20		食塩	0.1
		無塩バター	1		人参　皮剥	10		大根　皮剥	40		さやいんげん（	10		上白糖	0.5		人参　皮剥	10		大根　皮剥	40
		食塩	0.3		菜種油	1		しそ	1		かつおだし	20		みりん風調味料	1		キャベツ	30		しそ	0.5
		白こしょう	0.01		中華味	0.5		減塩正油パック	5		食塩	0.8		ブロッコリー	20		さやえんどう	5		減塩正油パック	5
					減塩しょうゆ（	2.5					冷凍全卵	50		カリフラワー	20		ごま油	3			
	焼き魚	そい　40ｇ（骨	40		上白糖	0.5	野菜ソテー	キャベツ	60					マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ（	5	とろろ芋	なが芋	60
		食塩	0.2					きょうな	10	和え物	きゅうり	30					白こしょう	0.01		煮干しだし	5
		しそ	1	納豆	納豆	40		菜種油	1		カットわかめ	0.5	もやしの炒煮	もやし	50		片栗粉	1		減塩しょうゆ（	2.5
					葱	2		食塩	0.3		めんつゆ（スト	1		人参　皮剥	10					焼きのり	0.2
	レモン和え	大根　皮剥	40		減塩正油パック	5		白こしょう	0.01		マヨネーズ	5		凍り豆腐	1	塩たらこ	たらこ	10			
		ゆず（果皮）	1											菜種油	1		しそ	0.5	みそ汁	キャベツ	30
		レモン（果汁）	5	きゅうりの酢の物	きゅうり	40	梅肉和え	白菜	40	切り干し大根の炒め煮	切干し大根	4		減塩しょうゆ（	2.5					生椎茸	5
		食塩	0.2		人参　皮剥	5		梅干し（調味漬	5		油揚げ	5		上白糖	0.5	胡瓜の和え物	大根　皮剥	20		淡色辛みそ	10
		上白糖	3		穀物酢	5		みりん風調味料	2.5		菜種油	1					きゅうり	40		煮干しだし	150
					上白糖	3					減塩しょうゆ（	5	白菜の香味和え	白菜（ゆで）	50		食塩	0.2			
	みそ汁	ほうれん草	20		減塩しょうゆ（	2.5	みそ汁	ほうれん草	30		上白糖	1		しそ	0.5		みりん風調味料	1	漬物	なす　しば漬	10
		もやし	20					葱	5		煮干しだし	15		ゆかり	0.5						
		淡色辛みそ	10	みそ汁	大根　葉	20		淡色辛みそ	10							みそ汁	もやし	20	牛乳	牛乳	180
		煮干しだし	150		キャベツ	20		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					さやえんどう	5		小葱	2		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		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150			
											煮干しだし	150		煮干しだし	150						
				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						
昼	そば	そば　ゆで	180	全粥	精白米	70	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
		鶏卵	25					ホテルブレッド	40												
		蒸しかまぼこ	10	鶏肉のあんかけ	若鶏もも　皮な	40				魚バター焼き	まだら・40ｇ（	40	豆腐海鮮あんかけ	木綿豆腐	50	鶏肉の塩麹焼き	若鶏もも　皮な	30	豆腐あんかけ	木綿豆腐	75
		ほうれん草	25		片栗粉	1	スープ煮	ホタテ貝柱	30		食塩	0.2		ベビーホタテ	10		塩こうじ	1.5		人参　皮剥	15
		葱	5		菜種油	1		じゃが芋	60		白こしょう	0.01		むきエビ	10		菜種油	1		葱	15
					玉葱	50		ブロッコリー	30		有塩バター	4		玉葱	30		ブロッコリー	20		鶏卵	15
	つゆ	かつお・昆布だ	80		もやし	20		キャベツ	20		もやし	30		人参　皮剥	10		プリーツレタス	6		減塩しょうゆ（	5
		めんみ　1.8L	10		人参　皮剥	5		人参　皮剥	20		ピーマン	5		ピーマン	10		レモン	10		食塩	0.1
					減塩しょうゆ（	7.5		コンソメ	0.5		菜種油	2		中華味	0.5		マヨネーズ	5		みりん風調味料	2.5
	和え物	さやいんげん（	40		上白糖	1		食塩	0.5		食塩	0.2		食塩	0.8					煮干しだし	30
		人参　皮剥	5		合成清酒	2.5		白こしょう	0.01		白こしょう	0.03		白こしょう	0.01	南瓜煮物	西洋かぼちゃ	70		片栗粉	2
		濃口醤油	2.5		みりん風調味料	2.5								片栗粉	1		減塩しょうゆ（	2.5			
		上白糖	0.5		かつお・昆布だ	30	ピーマンソテー	赤ピーマン	20	酢の物	なが芋	60					上白糖	1	みそ炒め	若鶏もも　皮な	20
					片栗粉	1		黄ピーマン	20		きゅうり	5	鶏肉と大根の煮物	若鶏むね皮なし	20		かつおだし	15		ピーマン	20
	切干大根煮	切干し大根	5		糸みつば	5		ピーマン	20		上白糖	3		大根　皮剥	30					赤ピーマン	10
		人参　皮剥	8					オリーブ油	1		穀物酢	2.5		人参　皮剥	20	茄子の炒め煮	なす（皮なし）	50		黄ピーマン	10
		さやえんどう	5	煮物	大根　皮剥	40		食塩	0.3		食塩	0.3		菜種油	1		さやえんどう	5		菜種油	1
		減塩しょうゆ（	2.5		人参　皮剥	15		白こしょう	0.01					減塩しょうゆ（	5		有塩バター	3		減塩みそ	6
		上白糖	1		さやいんげん（	15				なす味噌炒め	なす	40		上白糖	1		減塩しょうゆ（	2.5		上白糖	2
		煮干しだし	15		減塩しょうゆ（	5	サラダ	レタス	30		玉葱	20		みりん風調味料	2.5		上白糖	0.5			
					上白糖	1		人参　皮剥	5		人参　皮剥	5		煮干しだし	15		かつおだし	10	玉葱のマリネ	玉葱	45
	いもよ	さつま芋	50		煮干しだし	15		ﾉﾝｵｲﾙｻｳｻﾞﾝﾊﾟｯｸ	10		乾椎茸	0.3		さやえんどう	4					人参　皮剥	5

軟菜食塩分8ｇ

献立表(週間)

	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	10								菜種油	3				白菜の	白菜	60		オリーブ油	3
		寒天	1	お浸し	白菜（ゆで）	50	コーン	クリームスタイ	40		減塩みそ	4	ゴマ和	小松菜　ゆで	50	お浸し	減塩しょうゆ（	2.5		穀物酢	5
					減塩しょうゆ（	2.5	ポター	玉葱	30		上白糖	2	え	減塩しょうゆ（	2.5		かつおだし	1		食塩	0.2
	果物	ネーブル	75		削り節	0.3	ジュ	薄力粉　１等	7					上白糖	0.5					白こしょう	0.01
								無塩バター	5	煮物	凍り豆腐	8		ごま	0.5	果物	バレンシアオレ	60		パセリ（粉	0.1
				みそ汁	小葱	3		牛乳	100		減塩しょうゆ（	2.5									
					じゃが芋	20		コンソメ	0.5		上白糖	1	味噌炒	さやいんげん（	30				ソテー	さやえんどう	20
					淡色辛みそ	10		食塩	0.5		かつお・昆布だ	10	め	玉葱	30					えのき茸	20
					煮干しだし	150		白こしょう	0.01		小葱	5		人参　皮剥	10					菜種油	1
														無塩バター	3					食塩	0.2
				果物	バナナ	100	果物	キウイフルーツ	40	果物	パインアップル	75		減塩みそ	4						
																			果物	キウイフルーツ	40
													果物	すいか	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	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	チャン	さけ・40ｇ（骨	40	鶏じゃ	若鶏もも　皮な	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	チャン	淡色辛みそ	8	が	じゃが芋	80
		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	焼き	みりん風調味料	2.5		玉葱	40
		菜種油	2		若鶏むね皮なし	10		葱	15		薄力粉　１等	3		しそ	1		生姜	1		人参　皮剥	20
		キャベツ	30		さやいんげん（	10		人参　皮剥	8		ごま油	3		減塩正油パック	5		キャベツ	50		さやえんどう	5
		トマト	15		玉葱	40		生椎茸	10		上白糖	1					玉葱	10		減塩しょうゆ（	7.5
		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		人参　皮剥	10		上白糖	2
					人参　皮剥	10		減塩しょうゆ（	7.5		穀物酢	2.5	でん	鶏卵	25		ピーマン	5		合成清酒	2.5
	とびっ	大根　皮剥	40		グリンピース	3		上白糖	2		みりん風調味料	2.5		人参　皮剥	15					煮干しだし	30
	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	サラダ	レタス	30			
		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		ブロッコリー	20	サラダ	きゅうり	40
		減塩しょうゆ（	2.5		中華味	0.5					大根　皮剥	50		減塩しょうゆ（	2.5		ミニトマト	15		レタス	15
		上白糖	0.5		白こしょう	0.01	里芋田	里芋	60		サラダ菜	5		合成清酒	2.5		鶏卵	25		ミニトマト	15
		とびっこ	5		上白糖	1	楽	さやえんどう	6					上白糖	1		マヨネーズパッ	10		ﾉﾝｵｲﾙｻｳｻﾞﾝﾊﾟｯｸ	10
					合成清酒	2.5		減塩みそ	5	炊き合	じゃが芋	40		みりん風調味料	1						
	酢味噌	はんぺん	10		穀物酢	2.5		上白糖	1	わせ	人参　皮剥	20				煮物	大根　皮剥	50	煮物	白菜	70
	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		人参　皮剥	15		人参　皮剥	5
		減塩みそ	3		うずら卵　水煮	10					減塩しょうゆ（	5	の酢物	生姜	2		さやえんどう	5		減塩しょうゆ（	5
		穀物酢	1				おろし	大根　皮剥	40		上白糖	1		穀物酢	5		減塩しょうゆ（	5		上白糖	1
		上白糖	1	焼き茄	なす	60	和え	きゅうり	10		昆布だし	15		減塩しょうゆ（	2.5		上白糖	1			
				子	小葱	3		減塩しょうゆ（	2.5					上白糖	3		かつおだし	15	みそ汁	ｶｯﾄとろろ昆布	1
	みそ汁	ｶｯﾄとろろ昆布	1		減塩正油パック	5				お浸し	白菜	50								葱	5
		木綿豆腐	30				小松菜	小松菜	40		濃口醤油	2.5	そば椀	茶そば	10	ワカメ	木綿豆腐	25		淡色辛みそ	10
		小葱	2	和え物	小松菜	40	煮物	凍り豆腐	1		削り節	0.5		葱	5	スープ	カットわかめ	0.5		煮干しだし	150
		淡色辛みそ	10		人参　皮剥	5		減塩しょうゆ（	2.5					乾椎茸	0.5		小葱	1.5			
		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		コンソメ	1			
											木綿豆腐	25		食塩	0.2		食塩	0.5			
				スープ	木綿豆腐	40					淡色辛みそ	10		かつお・昆布だ	150		白こしょう	0.01			
					葱	10					煮干しだし	150									
					コンソメ	0.5															
					食塩	0.5															

軟菜食塩分8ｇ

献立表(週間)

	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)
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1413 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 23.6 g 炭水化 242.4 g 塩分 7.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1505 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 25.5 g 炭水化 255.1 g 塩分 7.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1508 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 35.9 g 炭水化 239.6 g 塩分 7.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1571 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 34.2 g 炭水化 249.5 g 塩分 7.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1439 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 31.1 g 炭水化 226.3 g 塩分 7.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1500 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 36.3 g 炭水化 231.0 g 塩分 6.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1434 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 24.2 g 炭水化 245.8 g 塩分 7.1 g

軟菜食塩分8ｇ

献立表(週間)

	7月29日(日)			7月30日(月)			7月31日(火)			8月1日(水)		8月2日(木)		8月3日(金)		8月4日(土)	
朝	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70								
	豆腐煮	焼き豆腐	25	千草焼き	冷凍全卵	40	含め煮	焼き豆腐	50								
		里芋	30		上白糖	1		減塩しょうゆ（	2.5								
		人参　皮剥	15		食塩	0.3		上白糖	1								
		減塩しょうゆ（	2.5		小松菜	10		みりん風調味料	1								
		上白糖	1		玉葱	10		煮干しだし	30								
		煮干しだし	30		人参　皮剥	5		さやえんどう	4								
	ソテー	キャベツ	40	切干大根の炒煮	切干し大根	6	磯和え	もやし　ゆで	40								
		人参　皮剥	10		人参　皮剥	10		人参　皮剥	5								
		ピーマン	10		減塩しょうゆ（	5		焼きのり	0.3								
		菜種油	1		上白糖	1		減塩しょうゆ（	2.5								
		食塩	0.2		煮干しだし	15											
		白こしょう	0.01				みそ汁	キャベツ	40								
				みそ汁	白菜	30		葱	5								
	のり佃煮	減塩あまのり佃	8		棒麸	1		淡色辛みそ	10								
					淡色辛みそ	10		煮干しだし	150								
					煮干しだし	150											
	みそ汁	玉葱	20				練り梅	うめびしお　8	8								
		大根　葉	10	漬物あえ	たくあん漬（干	5											
		淡色辛みそ	10		きゅうり	30	牛乳	牛乳	180								
		煮干しだし	150														
				牛乳	牛乳	180											
	ジョア	ジョア・ストロ	125														
昼	そうめん	そうめん　ゆで	200	全粥	精白米	70	パン	バターロール30	30								
		蒸しかまぼこ	10					メロンパン65ｇ	65								
		葱	5	魚の照り焼き	そい　30ｇ（骨	30											
					食塩	0.1	カレー風味ハンバーグ	合挽肉	40								
	つゆ	かつお・昆布だ	80		濃口醤油	5		玉葱	40								
		めんみ　1.8L	10		合成清酒	2		なが芋	5								
					みりん風調味料	2		鶏卵	3								
	吉野鶏	若鶏もも　皮な	50		大根　皮剥	40		食塩	0.5								
		上白糖	0.5		レタス	10		白こしょう	0.01								
		減塩しょうゆ（	2.5		減塩正油パック	5		カレー粉	0.5								
		片栗粉	5					菜種油	2								
		サラダ菜	3	煮物	じゃが芋	40		キャベツ	20								
					人参　皮剥	10		人参　皮剥	5								
	なます	大根　皮剥	50		グリンピース	3		ソースパック	5								
		人参　皮剥	5		減塩しょうゆ（	5											
		穀物酢	5		上白糖	1	サラダ	トマト	40								
		上白糖	3		煮干しだし	15		きゅうり	20								
		食塩	0.2					鶏卵	25								
				ソテー	さやえんどう	10		穀物酢	5								
	焼き芋	さつま芋	60		もやし	40		調合油	3								
					菜種油	1		減塩しょうゆ（	2.5								
	果物	パインアップル	60		食塩	0.3		白こしょう	0.01								
					白こしょう	0.01											
							オニオ	玉葱	30								

軟菜食塩分8ｇ

献立表(週間)

	7月29日(日)			7月30日(月)			7月31日(火)			8月1日(水)		8月2日(木)		8月3日(金)		8月4日(土)	
昼				果物盛り合わせ	キウイフルーツ	10	ンソテー	ロースハム	5								
					パインアップル	20		人参　皮剥	5								
					みかん缶詰（果	10		無塩バター	2								
								食塩	0.2								
								白こしょう	0.01								
							フルーツみつ豆	フルーツみつ豆	90								
夕	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70								
	焼き魚野菜添え	すずき・40ｇ（	40	チキンソテー	若鶏もも　皮な	60	魚塩焼き	ほっけ・40ｇ（	40								
		白こしょう	0.01		食塩	0.2		食塩	0.2								
		玉葱	30		白こしょう	0.01		トマト	15								
		人参　皮剥	10		菜種油	2		サラダ菜	5								
		菜種油	2		プリーツレタス	5		減塩正油パック	5								
		減塩しょうゆ（	2.5		ブロッコリー	30											
		合成清酒	2.5		マヨネーズ	5	煮物	じゃが芋	60								
		みりん風調味料	2.5		ケチャップパッ	8		人参　皮剥	20								
		小葱	3					減塩しょうゆ（	5								
		減塩正油パック	5	わかめ酢正油	きゅうり	40		上白糖	1								
					カットわかめ	0.5		みりん風調味料	1								
	炒り豆腐	木綿豆腐	50		穀物酢	5		煮干しだし	15								
		人参　皮剥	10		上白糖	3		菜種油	1								
		葱	10		減塩しょうゆ（	2.5		グリンピース（	3								
		有塩バター	3		生姜	1.5											
		減塩しょうゆ（	2.5				酢の物	白菜	40								
		上白糖	1	白和え	しぼり豆腐	40		きゅうり	20								
		みりん風調味料	2.5		いりごま	1.5		穀物酢	2.5								
		煮干しだし	15		淡色辛みそ	8		上白糖	1								
					上白糖	4		食塩	0.2								
	サラダ	レタス	10		ほうれん草	50											
		ミニトマト	20		人参　皮剥	10	すまし汁	ｶｯﾄとろろ昆布	1								
		ブロッコリー	30					葱	5								
		マヨネーズパッ	10	清汁	エリンギ	20		かつお・昆布だ	150								
					にら	10		淡口醤油	5								
	みそ汁	カットわかめ	0.5		かつお・昆布だ	150		食塩	0.2								
		大根　皮剥	40		淡口醤油	5											
		葱	5		食塩	0.2											
		淡色辛みそ	10														
		煮干しだし	150														
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1485 kcal　蛋白質 54.4 g 脂質 25.1 g　炭水化 252.6 g 塩分 7.6 g			ｴﾈﾙｷﾞｰ 1413 kcal　蛋白質 56.9 g 脂質 27.9 g　炭水化 227.6 g 塩分 7.8 g			ｴﾈﾙｷﾞｰ 1475 kcal　蛋白質 54.0 g 脂質 41.6 g　炭水化 212.8 g 塩分 7.5 g			ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal　蛋白質 g 脂質 g　炭水化 g 塩分 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal　蛋白質 g 脂質 g　炭水化 g 塩分 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal　蛋白質 g 脂質 g　炭水化 g 塩分 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal　蛋白質 g 脂質 g　炭水化 g 塩分 g	