

軟菜食塩分8g

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(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 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	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(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	ごま和え	白菜 50 濃口醤油 2.5 片栗粉 1	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 濃口醤油 2.5 上白糖 1 たいみそ 10	ブロッコリー	ブロッコリー 40 玉葱 10 かにかま 10 マヨネーズパック 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	おおかか	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	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	木綿豆腐	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		
					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 1 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 食塩 0.3 貝割大根・芽 10 濃口醤油 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 コンソメ 0.5 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 食塩 0.2 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(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	魚の照焼き	あかうお・30g 30 濃口醤油 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 牛乳 40 コンソメ 0.5 食塩 1 白こしょう 0.01 クリーム(植物) 10	魚塩麴焼き	あかうお・60g 60 塩こうじ 3 合成清酒 3 しそ 0.5 トマト 20	魚パン	まだら・30g(30 食塩 0.15 白こしょう 0.01 パン粉(乾燥) 3 菜種油 1 キャベツ ゆで 20 人参 皮剥(ゆ) 5 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	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 濃口醤油 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	大根なます	大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 穀物酢 5 上白糖 3 いりごま 0.5	ビーフン	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

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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)	
昼	の酢の物	きゅうり 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	ミニトマト 15 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01 かつお缶詰(油 15	野菜サ ラダ 5 マヨネーズパッ 10 卵豆腐 20 鶏卵 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2	ブロッコリー 60 人参 皮剥(ゆ 5 マヨネーズパッ 10 胡瓜の 40 えのき茸 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.1	かん きゅうり 40 えのき茸 10 蒸し南 60 瓜 0.1 パセリ(粉 0.1 ぶどう 60 なめこ 20 とオク 20 ラの和 2.5 え物 2.5 煮干しだし 1 果物盛 40 合せ なし 40	減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01 かぼちゃ 60 食塩 0.1 パセリ(粉 0.1 ぶどう 60 なめこ 20 オクラ 20 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 1 パイナップル 40 なし 40	二色浸 30 白菜 30 小松菜 30 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 1 果物 キウイフルーツ 40	食塩 0.3 黒こしょう 0.01 白菜 30 小松菜 30 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 1 果物 キウイフルーツ 40	平	菜種油 2 減塩しょうゆ(4 みりん風調味料 2 上白糖 2 いりごま 0.5 パイナップル 75			
	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	ソテー 小松菜 30 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01 果物 バナナ 100	果物 キウイフルーツ 40	なめこ 20 とオク 20 ラの和 2.5 え物 2.5 煮干しだし 1 パイナップル 40 なし 40	果物 ぶどう 60	果物 キウイフルーツ 40	果物 キウイフルーツ 40	果物 キウイフルーツ 40	果物 キウイフルーツ 40	果物 キウイフルーツ 40	果物 キウイフルーツ 40	果物 キウイフルーツ 40	果物 キウイフルーツ 40
	果物	ネーブル 60	果物 バナナ 100	果物 キウイフルーツ 40	果物 パイナップル 40 なし 40	果物 ぶどう 60	果物 キウイフルーツ 40	果物 キウイフルーツ 40	果物 キウイフルーツ 40	果物 キウイフルーツ 40	果物 キウイフルーツ 40	果物 キウイフルーツ 40	果物 キウイフルーツ 40	果物 キウイフルーツ 40
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	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
	鶏肉ケ チャッ プ煮	若鶏もも 皮な 40 玉葱 40 人参 皮剥 10 食塩 0.2 ケチャップ 15 ウスターソース 5 クリーム(植物 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン 10	焼き魚 ほっけ・40g(40 食塩 0.2 レモン 8 サラダ菜 6 減塩正油パック 5 なが芋 50 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	揚げ鶏 若鶏もも 皮な 40 ネギソ 減塩しょうゆ(2.5 ース 合成清酒 2.5 鶏卵 3 薄力粉 1等 5 菜種油 6 いりごま 1 葱 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 合成清酒 3 ごま油 1 さやいんげん(20 炊き合 40 わせ 15 大根 皮剥 15 人参 皮剥 5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4 ポテト 50 サラダ 10 人参 皮剥 5 マヨネーズ 8 食塩 0.2 白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5 みそ汁 1	鶏肉ア スパラ 50 炒め 20 菜種油 3 合成清酒 1 食塩 0.5 白こしょう 0.01 南瓜の 60 コンソ 20 メ煮 0.5 食塩 0.2 ピーナ 50 ツ和え 5 ピーナッツバタ 5 濃口醤油 5 上白糖 0.5 チンゲンサイ 30 人参 皮剥 8 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 食塩 0.5 ヨーグ 100 ルト	煮魚 まこがれい・40 40 生姜 2 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1.5 合成清酒 2.5 人参 皮剥 15 小松菜 50 甘味噌 60 かけ 4 さやえんどう 4 減塩みそ 5 上白糖 1 みりん風調味料 1 きゅうり(皮な 30 大根 皮剥 20 濃口醤油 5 上白糖 0.5 みそ汁 20 じゃが芋 ゆで 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	鶏肉卵 とじ 30 若鶏もも 皮な 30 玉葱 50 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 減塩しょうゆ(7.5 煮干しだし 30 鶏卵 50 焼き茄 60 子 0.2 醬油パック 5 野菜サ 25 ラダ 5 はつかだいこん 5 レタス 20 穀物酢 5 調合油 3 濃口醤油 2.5 白こしょう 0.01 かつとろろ昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	すき焼 20 き 30 白菜 40 葱 15 人参 皮剥 8 菜種油 3 減塩しょうゆ(10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5 里芋田 60 楽 6 淡色辛みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 きゅうり 40 濃口醤油 2.5 粉辛子 0.2 もやし 30 のおか 4 削り節 0.5 濃口醤油 2.5						

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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					小葱	3																						
					淡色辛みそ	10																						
					煮干しだし	150																						
栄養価	エネルギー	1491 kcal	蛋白質	58.4 g	エネルギー	1492 kcal	蛋白質	57.0 g	エネルギー	1560 kcal	蛋白質	54.1 g	エネルギー	1557 kcal	蛋白質	58.7 g	エネルギー	1498 kcal	蛋白質	55.9 g	エネルギー	1473 kcal	蛋白質	60.0 g	エネルギー	1512 kcal	蛋白質	56.2 g
	脂質	32.0 g	炭水化	236.0 g	脂質	38.8 g	炭水化	225.4 g	脂質	36.0 g	炭水化	248.4 g	脂質	23.8 g	炭水化	271.2 g	脂質	31.0 g	炭水化	242.7 g	脂質	32.8 g	炭水化	227.0 g	脂質	28.0 g	炭水化	252.0 g
	塩分	7.6 g			塩分	7.7 g			塩分	7.2 g			塩分	7.4 g			塩分	7.4 g			塩分	7.6 g			塩分	7.3 g		

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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)	
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
	豆腐と もやし のソテ ー	焼き豆腐 50 もやし 30 人参 皮剥 10 ピーマン 10 菜種油 2 中華味 0.5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	スクラ ンブル エッグ	冷凍全卵 50 牛乳 10 無塩バター 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5 きんぴ ら風	白菜の スープ 煮	白菜 70 木綿豆腐 25 かにかま 10 さやえんどう 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 片栗粉 1	卵豆腐 あんか け	冷凍全卵 20 煮干しだし 20 淡口醤油 2.5 生姜 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 片栗粉 1 貝割大根・芽 5	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 0.3 白こしょう 0.01
	煮物	焼き竹輪 10 かぶ 皮剥 40 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	いんげん ゆで 8 濃口醤油 2.5 上白糖 1	焼き魚 20 ほっけ・20g(20 食塩 0.1 しそ 0.5	みそ汁 もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ひじき の炒め 煮	ひじき 4 人参 皮剥 10 さつま揚げ 5 グリンピース 3 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	ひじき 人参 皮剥 10 さつま揚げ 5 グリンピース 3 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	カリフラワ 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	おおか か 和え	大根 皮剥 20 キャベツ 20 食塩 0.1 穀物酢 2 濃口醤油 1 上白糖 0.5 削り節 0.3
	お浸し	白菜(ゆで) 30 減塩しょうゆ(2.5	もずく の酢物	もずく 50 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5	みそ汁 もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	漬物 パリッコ	たいみ そ	たいみそ 8	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 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	棒麩 2 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 葉大根・葉、生 20 人参 皮剥 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 葉大根・葉、生 20 人参 皮剥 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 葉大根・葉、生 20 人参 皮剥 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	たいみ そ	たいみそ 8	みそ汁 白菜 20 木綿豆腐 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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 ほうれん草 20 もやし 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	牛乳	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180
昼	全粥	精白米 70	ハンバ ーガー	パンズパン50g 50 合挽肉 40 玉葱 40 人参 皮剥 8 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 上白糖 1 片栗粉 1 大根 皮剥 40 しそ 1	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 鶏卵 25 蒸しかまぼこ 10 ほうれん草 25 葱 5 かつお・昆布だ 170 めんみ 1.8L 10
	鶏ゆかり炒め	若鶏もも 皮な 40 玉葱 60 ゆかり 1 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 上白糖 1 片栗粉 1 大根 皮剥 40 しそ 1	若鶏もも 皮な 40 玉葱 60 ゆかり 1 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 上白糖 1 片栗粉 1 大根 皮剥 40 しそ 1	魚のト マトソ ース煮	さば・40g(骨) 40 ケチャップ 5 コンソメ 0.2 上白糖 1 玉葱 20 トマト 30 ケチャップ 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 コンソメ 0.5 ブロッコリー 40	鶏肉ク リーム 煮	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 人参 皮剥 15 玉葱 30 マッシュルーム 20 無塩バター 5 薄力粉 1等 5 牛乳 40 クリーム(植物) 8 コンソメ 0.5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.2	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	そば	そば ゆで 180 鶏卵 25 蒸しかまぼこ 10 ほうれん草 25 葱 5 かつお・昆布だ 170 めんみ 1.8L 10	
	ソテー	さやいんげん(40 黄ピーマン 10 コンソメ 0.3 食塩 0.2 白こしょう 0.01	マッシ ュポテ ト	じゃが芋 60 豆乳 10 食塩 0.3	マセド アンサ ラダ	さつま芋 30 きゅうり(皮な) 20 人参 皮剥 10 マヨネーズ 8 食塩 0.3	大根サ ラダ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 5 きゅうり 10 穀物酢 5	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	煮奴	木綿豆腐 50 濃口醤油 3 みりん風調味料 2 煮干しだし 30 生姜 3 小葱 2
	サラダ	キャベツ 30 玉葱 10	野菜サ ラダ	レタス 30 きゅうり 15 ミニトマト 15 鶏卵 25	なめ茸 40	キャベツ 40	キャベツ 40	キャベツ 40	キャベツ 40	キャベツ 40	キャベツ 40	キャベツ 40	和え物	さやいんげん(40 人参 皮剥 5

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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					鶏ガラスープ	0.25										
					中華味	0.5										
					食塩	0.8										
					白こしょう	0.01										
栄養 価	エネルギー	1484 kcal	蛋白質	56.8 g	エネルギー	1481 kcal	蛋白質	56.2 g	エネルギー	1508 kcal	蛋白質	57.3 g	エネルギー	1591 kcal	蛋白質	58.4 g
	脂質	27.1 g	炭水化	246.4 g	脂質	35.9 g	炭水化	227.3 g	脂質	31.0 g	炭水化	245.0 g	脂質	34.7 g	炭水化	256.3 g
	塩分	7.7 g			塩分	7.3 g			塩分	7.4 g			塩分	7.7 g		
	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	1457 kcal	蛋白質	58.4 g	エネルギー	1457 kcal	蛋白質	58.4 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	27.4 g	炭水化	240.4 g	脂質	27.4 g	炭水化	240.4 g
	塩分	7.5 g			塩分	7.3 g			塩分	7.9 g			塩分	7.9 g		

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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 食塩 0.1 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 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 とろろ 60 なが芋 5 芋 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	野菜ソテー	キャベツ 60 ぎょうな 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	和え物	きゅうり 30 カットわかめ 0.5 めんつゆ(スト 1 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 10 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	梅肉和え	白菜 40 梅干し(調味漬 5 みりん風調味料 2.5	切り干し大根の炒め煮	切干し大根 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	漬物	なす しば漬 10	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	みそ汁	ほうれん草 30 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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	みそ汁	玉葱 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	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180
			ジョア	ジョア	ジョア	ジョア	ジョア	ジョア	ジョア	ジョア	ジョア	ジョア	ジョア	ジョア
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 食塩 0.5 白こしょう 0.01	魚バタ焼	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 0.8 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 0.3	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	焼き芋	さつま芋 60
			サラダ	レタス 30 人参 皮剥 5 ノンオイルサソリパック 10	なす味噌炒め	なす 40 玉葱 20 人参 皮剥 5 乾椎茸 0.3					山形だし	なす 10 きゅうり 10	果物	パイナップル 60

献立表(週間)

軟菜食塩分8 g

	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)
栄養 価	エネルギー 1505 kcal 蛋白質 59.2 g	エネルギー 1508 kcal 蛋白質 56.1 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	エネルギー 1535 kcal 蛋白質 58.4 g	エネルギー 1462 kcal 蛋白質 56.7 g	エネルギー 1484 kcal 蛋白質 54.6 g
	脂質 25.5 g 炭水化 255.1 g	脂質 35.9 g 炭水化 239.6 g	脂質 34.2 g 炭水化 249.5 g	脂質 31.1 g 炭水化 229.9 g	脂質 40.1 g 炭水化 231.2 g	脂質 30.5 g 炭水化 234.3 g	脂質 25.1 g 炭水化 252.5 g
	塩分 7.5 g	塩分 7.7 g	塩分 7.4 g	塩分 7.6 g	塩分 7.0 g	塩分 7.1 g	塩分 7.4 g

軟菜食塩分8g

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 1 1 30 4	野菜ソテー	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	木綿豆腐 かにかま さやえんどう 生姜 淡口醤油 鶏ガラスープ 食塩	50 5 5 2 1 0.2 0.3 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)	40 5 0.3 2.5	ゴマ和え	さやいんげん(20) キャベツ 濃口醤油 上白糖 ごま	20 30 2.5 0.5 1	さつま芋煮	さつま芋(皮なし) 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	みそ汁	ブロッコリー 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 すり白ゴマ	50 2.5 0.5 1	チンゲンサイの炒め物	チンゲンサイ 人参 皮剥 いたやがい ごま油 食塩 白こしょう	50 10 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	小松菜 濃口醤油 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	チンゲンサイ じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 10 150	胡瓜の酢の物	きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	30 3 2 0.1			
	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	減塩あまのり佃煮	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	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	みそ汁	大根 皮剥 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150
	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	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	バターロール30g 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	五目うどん	うどん ゆで	240			
	魚の照り焼き	そい 40g(骨) 濃口醤油 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	40 40 5 3 0.5 0.01 0.5	魚の葱ソース	さけ・30g(骨) 生姜 葱 減塩しょうゆ(5) 穀物酢 レモン(果汁) ごま油 ブロッコリー	30 3 20 5 5 1 40	チキンピカタ	若鶏もも 皮なし 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	まごがれい・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 スナップえんど	40 3 10 2 1.5 1.5 20 10	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	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	50 10 5 3 0.3	野菜炒め	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 50 25 5 1 1 1	お浸し	えのき茸	10	野菜サ	カリフラワー	30	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	お浸し	ほうれん草 醤油パック 梅肉和え きゅうり しそ 梅干し(調味漬) 削り節	50 5 40 0.3 3 0.2	ピーナツ和え	白菜 ピーナツパタ 減塩しょうゆ(2.5)	60 5 2.5
	ツナマヨ和え	ブロッコリー ライトツナ缶(マヨネーズ) 濃口醤油	50 10 5 1	サラダ	トマト きゅうり 鶏卵 穀物酢 調合油	40 20 25 5 3	お浸し	えのき茸	10	お浸し	えのき茸	10	野菜サ	カリフラワー	30	はんぺん	はんぺん	20	ピーナツ和え	白菜 ピーナツパタ 減塩しょうゆ(2.5)	60 5 2.5			

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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 30 玉葱 20 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	オニオンソテー	減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01 玉葱 30 ローズハム 5 人参 皮剥 5 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01	煮干しだし 15 醤油マヨネーズ和え 50 濃口醤油 2.5 煮物 大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ (5 みりん風調味料 1 煮干しだし 15	白菜 40 減塩しょうゆ (2.5 かつおだし 1 もずく 50 レモン (果汁) 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 3	ラダ	きゅうり 15 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	みそ汁	葱 3 里芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	んまヨネーズ	マヨネーズ 5 焼き 60 ぶどう 60	果物	上白糖 1 パインアップル 60
	果物盛り合わせ	キウイフルーツ 10 パインアップル 20 みかん缶詰 (果 10	フルーツみつ豆	フルーツみつ豆 90	果物	キウイフルーツ 40	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
	チキンソテー	若鶏もも 皮なし 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 ブリーツレタス 5 カリフラワー 30 ケチャップパッ 8	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	尾付きえび 40 食塩 0.2 かぼちゃ 40 ピーマン 10 菜種油 1 マヨネーズパッ 10	魚南蛮漬け	そい 40g (骨 40 食塩 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	鶏の生姜焼き	若鶏むね皮なし 40 生姜 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	チキン	鶏ひき肉 30 パン粉 (乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.2 玉葱 30 人参 皮剥 3 鶏卵 2 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 有塩バター 3 上白糖 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 10	焼き魚	そい 40g (骨 40 食塩 0.2 しそ 0.5 大根 皮剥 40 醤油パック 5 5 バター 20 若鶏もも 皮なし 20 玉葱 30 ピーマン 10 減塩しょうゆ (2 無塩バター 1
	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 1.5	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	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	そばろ煮	鶏ひき肉 15 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	煮物	かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (10 減塩しょうゆ (5 煮干しだし 15	あちゃら漬け	かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 真昆布 0.3 淡口醤油 2 上白糖 3 穀物酢 5 煮干しだし 1	野菜サラダ	きょうな 10 キャベツ 30 ミニトマト 15 マヨネーズパッ 10
	白和え	木綿豆腐 40 いりごま 1.5 淡色辛みそ 6 上白糖 4 ほうれん草 50 人参 皮剥 10	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	きゅうり 15 キャベツ 15 人参 皮剥 5 食塩 0.3	サラダ	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	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ (2.5	中華風スープ	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	和え物	小松菜 30 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ (2 煮干しだし 2.5
	清汁	大根 皮剥 20 貝割大根・芽 3 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	すまし汁	かつとろろ昆布 1 葱 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	ゼリー	はちみつレモン 60	レタススープ	レタス 20 玉葱 15 赤ピーマン 5 コンソメ 0.5 食塩 1 白こしょう 0.01	中華風スープ	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	みそ汁	玉葱 20 ほうれん草 20		

献立表(週間)

軟菜食塩分8g

	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											淡色辛みそ	10		
											煮干しだし	150		
栄養価	1日計	1448 kcal 蛋白質 57.2 g	1日計	1475 kcal 蛋白質 54.0 g	1日計	1552 kcal 蛋白質 59.0 g	1日計	1546 kcal 蛋白質 53.6 g	1日計	1507 kcal 蛋白質 54.5 g	1日計	1542 kcal 蛋白質 57.4 g	1日計	1446 kcal 蛋白質 56.8 g
	脂質	29.5 g 炭水化 232.6 g	脂質	41.6 g 炭水化 212.8 g	脂質	29.1 g 炭水化 258.1 g	脂質	33.3 g 炭水化 252.4 g	脂質	35.3 g 炭水化 236.8 g	脂質	37.5 g 炭水化 239.9 g	脂質	27.7 g 炭水化 236.1 g
	塩分	7.7 g	塩分	7.5 g	塩分	7.6 g	塩分	7.4 g	塩分	7.7 g	塩分	7.8 g	塩分	7.2 g

献立表(週間)

軟菜食塩分8 g

	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 1464 kcal 蛋白質 58.0 g	エネルギー 1479 kcal 蛋白質 57.2 g	エネルギー 1505 kcal 蛋白質 58.5 g	エネルギー kcal 蛋白質 g	エネルギー kcal 蛋白質 g	エネルギー kcal 蛋白質 g	エネルギー kcal 蛋白質 g
	脂質 35.5 g 炭水化 222.7 g	脂質 34.3 g 炭水化 228.1 g	脂質 29.0 g 炭水化 246.6 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 7.3 g	塩分 7.7 g	塩分 7.6 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g