

献立表

減塩食1800kcal

			4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	
朝	A定食		無塩ﾊﾝﾄﾞﾙs-ﾊﾞｰ- 野菜の炒め物(小柱) 果物(オレンジ)D 牛乳	無塩ﾊﾝﾄﾞﾙs-ﾊﾞｰ- ミネストローネ(ｷﾓ) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	無塩ﾊﾝﾄﾞﾙs-ﾊﾞｰ- ｼｰﾌﾄﾞﾀﾞﾀﾞ 果物(オレンジ)D ｼｮｱ(ﾌﾞﾚﾝ)	無塩ﾊﾝﾄﾞﾙs-ﾊﾞｰ- ｽﾊﾞﾆｯｼｬﾙ 付)ｸﾅﾁｬｯﾌﾟﾊﾞｯｸ 煮物(ｷｳｲ)	無塩ﾊﾝﾄﾞﾙs-ﾊﾞｰ- ﾋﾞﾀﾞﾌﾞ-とﾋﾞﾃﾞのｼｰ- 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	
	B定食		ご飯 200g 鶏肉の塩焼き ﾋﾞﾅｸﾞのﾖﾂ 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯 200g 鶏の塩焼き(80) ﾋﾞﾅｸﾞのお返し 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯 200g 鶏つくね野菜煮 鶏肉(オレンジ)D ｼｮｱ(ﾌﾞﾚﾝ)	ご飯 200g ほっけの塩焼き 70 ﾄﾏﾄの中華風和え 果物(ｷｳｲ)	ご飯 200g 肉みそ豆腐(D) いんげんのﾄﾏﾄ 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	
昼	A定食		焼きそば(減塩) エビ焼売③ ごぼうサラダ(ドレ)	ご飯 200g ｼﾝﾁｭｰ(ﾌﾞﾚｰ風味) 野菜のマリネ 果物(ｷｳｲ)	ご飯 200g ﾌﾘの照り焼き(80) 切干大根煮(蕪摩揚げ) ゆかり和え(ｷﾓ)	ご飯 200g 鶏肉のﾄﾏﾄ煮 鍋しぎ 春雨サラダ	ご飯 200g 回鍋肉 大根とｺﾅﾅのﾀﾀｷ 焼売②	
	B定食			ご飯 200g ﾋﾞﾅｸﾞの甘酢あんかけ(D) ごぼろ焼売③ ごぼうサラダ(ドレ)	ご飯 200g 赤魚の照り煮 ﾋﾞﾀﾞﾌﾞのﾋﾞﾀﾞﾌﾞ 果物(ｷｳｲ)	ご飯 200g 鶏の照り焼き(80)減塩 大根おろし 鍋しぎ 春雨サラダ	たらこﾌﾞﾗﾝｽﾊﾞﾀｰｰ減 ｸﾘｰﾑｿｰｽ(減) 果物(ｷｳｲ) 減売②	
夕	A定食		ご飯 200g 鶏肉のﾊﾝﾎﾟﾝ焼 付)ﾊﾞｯｸｿｰｽ ﾋﾞｰﾝｽﾞサラダ ｲﾐﾐﾐ 果物(りんご)	ご飯 150g 肉豆腐 南瓜の甘辛煮 小松菜の土佐和え 漬し汁(ｷﾓ・ﾊﾞﾅﾅ)	ご飯 200g 鶏肉の生煮焼き(90) ぜんまいの炒め煮 ﾌﾞﾅｸﾞのﾅﾑﾙ 果物(りんご)	ご飯 150g ﾒﾊﾞﾙの梅焼き 五目豆 南瓜サラダ 果物(りんご)	ご飯 200g ｲﾙﾎﾞ(白身)ﾓﾆﾎﾞ焼 ｷﾞﾗﾅｰ(ﾊﾞｰﾝ入) 果物(オレンジ)D 味噌汁(ｷﾓ・ｷﾞﾗ)1/2	
朝	A定食	無塩ﾊﾝﾄﾞﾙs-ﾊﾞｰ- 小柱のｸﾘｰﾑ煮 果物(ﾓﾓ) ｼｮｱ(ﾌﾞﾚﾝ)	無塩ﾊﾝﾄﾞﾙs-ﾊﾞｰ- ｽ-ﾌﾞ仕立て 減塩 煮物(ﾓﾓ) 牛乳	無塩ﾊﾝﾄﾞﾙs-ﾊﾞｰ- ｸｲﾝﾎﾟと野菜の炒め物 煮物(ｷｳｲ)	無塩ﾊﾝﾄﾞﾙs-ﾊﾞｰ- ﾌﾞとｷﾓのｽ-ﾌﾞ 煮物(ﾓﾓ) 牛乳	無塩ﾊﾝﾄﾞﾙs-ﾊﾞｰ- ﾎｰｸﾞｰｰｰ(H) 煮物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	無塩ﾊﾝﾄﾞﾙs-ﾊﾞｰ- 鳥ももり 煮物(ｷｳｲ) 果物(オレンジ)D 牛乳	
	B定食	ご飯 200g 鶏肉のおろし煮 とろろ芋 付)ﾊﾞｯｸｿｰｽ 果物(ﾓﾓ) ｼｮｱ(ﾌﾞﾚﾝ)	ご飯 200g 鶏肉の塩焼き 煮物(オレンジ)D 牛乳	ご飯 200g 鶏野菜の味噌煮 煮物(ｷｳｲ)	ご飯 200g 鶏肉のそぼろ煮 煮物(ﾓﾓ) 牛乳	ご飯 200g ほっけの塩焼き 70 いんげんのﾅﾑﾙ風 煮物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯 200g 厚揚げとｷﾓの煮物 煮物(オレンジ)D 牛乳	ご飯 200g 豆腐の鶏とし 煮物(ｷｳｲ) ｼｮｱ(ﾌﾞﾚﾝ)
昼	A定食	ご飯 200g ｷﾓの香味ｽｰｽ(焼) 大豆としきの煮物 小松菜の土佐和え	肉うどん めんつゆ(濃) 減塩 付)七味唐辛子 竹輪とｷﾓの金平 煮豆(金時豆)D	ご飯 150g ｸﾓの冷製ﾄﾏﾄ-ｽ 200ｸﾞの冷製ﾄﾏﾄ-ｽ 和え	ご飯 150g ﾀﾝﾄﾞﾘｰｰｰ さつま芋とりんご煮 ﾌﾞﾅｸﾞ-ﾀﾀｷ(ｷﾓ)	ご飯 200g 鶏の田楽焼き 100(減) 金平ごぼう 春雨ﾀﾀｷ(ｷﾓ)	ご飯 150g 鶏肉の生煮焼き 菜の花ﾄﾞﾐﾅの炒め 煮物(ｷﾓ)	彩り野菜のﾀﾞﾐﾅ(減 サラダﾀﾞﾝﾎﾟﾝゆ(減 煮豆(金時豆) エビ焼売③
	B定食	ご飯 200g 鶏肉の照り焼き 大豆としきの煮物 小松菜の土佐和え	ご飯 200g ｸﾗのﾓﾆｰﾙ(60) ﾋﾞﾀﾞﾌﾞのｷﾓ 竹輪とｷﾓの金平 煮豆(金時豆)D	ご飯 150g 鶏肉と木くらげ卵炒め 鶏肉の煮物 白菜のﾀﾀｷ和え	ご飯 150g 友禅豆腐 さつま芋とりんご煮 ﾌﾞﾅｸﾞ-ﾀﾀｷ(ｷﾓ)	ご飯 200g 鶏肉の塩焼き(90) 金平ごぼう 春雨ﾀﾀｷ(ｷﾓ)	ご飯 150g 鶏のﾓﾆｰﾙ(60) 菜の花ﾄﾞﾐﾅの炒め 煮物(ｷﾓ)	ご飯 150g 鶏の味噌ﾀﾀｷ 焼き 煮豆(金時豆) エビ焼売③
夕	A定食	ご飯 150g ﾋﾞｰﾝｽﾞｰｰ H ｽﾊﾞﾆｯｼｬﾙ(ｷﾓ) 果物(りんご)	ﾋﾞｰﾝｽﾞ(200) ｸﾘｰﾑｰｰ H 牛蒡のしぐれ煮 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位)	行事食献立 お楽しみに！	鶏こぼん(200) 鶏肉の甘辛焼き(80) 付)大根おろし 付)ﾊﾞｯｸｿｰｽ ぜんまいの炒め煮 果物(オレンジ)D	ご飯 200g 鶏肉の甘辛焼き(80) ﾋﾞｰﾝｽﾞ和え(小松菜) 果物(りんご) 味噌汁(ｷﾓ・ｷﾞﾗ)	ご飯 200g 厚揚げとｷﾓさん監修の 表込みﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 白菜とｷﾓのｼｰ- ｺﾝｸﾞﾗｽ-ﾌﾞ(ﾓﾓ)ﾀﾀｷ	ご飯 200g 鶏肉のﾓﾆｰﾙ(10減) 野菜の甘みそ炒め 金平とｸﾗの梅和え 果物(りんご)
朝	A定食	無塩ﾊﾝﾄﾞﾙs-ﾊﾞｰ- 野菜のｸﾘｰﾑ煮 果物(オレンジ)D 牛乳	無塩ﾊﾝﾄﾞﾙs-ﾊﾞｰ- ｽ-ﾌﾞ仕立て 減塩 煮物(オレンジ)D 牛乳	無塩ﾊﾝﾄﾞﾙs-ﾊﾞｰ- ｸｲﾝﾎﾟと野菜の炒め物 煮物(ｷｳｲ)	無塩ﾊﾝﾄﾞﾙs-ﾊﾞｰ- ﾌﾞとｷﾓのｽ-ﾌﾞ 煮物(ﾓﾓ) 牛乳	無塩ﾊﾝﾄﾞﾙs-ﾊﾞｰ- ﾎｰｸﾞｰｰｰ(H) 煮物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	無塩ﾊﾝﾄﾞﾙs-ﾊﾞｰ- 鳥ももり 煮物(ｷｳｲ) 果物(オレンジ)D 牛乳	
	B定食	ご飯 200g 鶏の塩焼き ｷﾓの和え物(ｷﾓ・ｷﾞﾗ) 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯 200g 鶏肉の塩焼き 大根の煮物 減 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯 200g ﾒﾊﾞﾙの煮付け ごま和え(ｲﾅｸﾞ) 煮物(ｷｳｲ)	ご飯 200g 鶏つみれの煮物 煮物(ﾓﾓ) 牛乳	ご飯 200g 焼き豆腐の煮物 とろろ芋 付)ﾊﾞｯｸｿｰｽ 煮物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯 200g 炒り卵 和え物(白菜・胡瓜) 煮物(オレンジ)D ｼｮｱ(ﾌﾞﾚﾝ)	ご飯 200g 五目野菜煮 減 煮物(ｷｳｲ) 牛乳
昼	A定食	ご飯 150g 鶏むつﾄﾏﾄｽ(100) ｷﾞﾗ ﾚﾀｽサラダ(ﾊﾙ)	ご飯 200g ホキの味噌焼き 鶏肉のそぼろあんかけ わさび和え(ﾀﾞﾐﾅ)	ご飯 200g 八宝菜 白菜と牛蒡の金平 煮りなます煮	ﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞｰ(200) 白菜と牛蒡の金平 煮物(オレンジ)D	ｶﾚｰﾋﾞﾗﾌ(200) 花野菜サラダ 果物(ﾓﾓ)	ご飯 200g ﾌﾘの照り焼き(80) 切干大根煮 お返し(ﾀﾞﾐﾅ)	ご飯 200g 鶏のﾓﾆｰﾙ(80) 白菜としきのｼｰ- ｺﾝｸﾞﾗｽ-ﾌﾞ(ﾓﾓ)ﾀﾀｷ
	B定食	ご飯 150g 鶏肉のﾋﾞﾀﾞﾌﾞｽ 付)ｷﾞﾗ ｷﾞﾗ ﾚﾀｽサラダ(ﾊﾙ)	ｷﾞﾗのｷﾞﾗｰｰ 減 鶏肉のそぼろあんかけ わさび和え(ﾀﾞﾐﾅ)	卵としきしめん 250 めんつゆ(卵とし 減) 焼売③ 彩りなます煮	ご飯 200g 鶏のｷﾞﾗｰｰ焼き風 竹輪と牛蒡の金平 煮物(オレンジ)D	ご飯 200g 風ｶの竜巻ﾊﾞﾝﾎﾟﾝ焼 花野菜サラダ 果物(ﾓﾓ)	ご飯 200g 牛肉ﾌﾞﾗﾝｽ煮込み 切干大根煮 お返し(ﾀﾞﾐﾅ)	ご飯 200g 鶏のﾓﾆｰﾙ(80) 白菜としきのｼｰ- ｺﾝｸﾞﾗｽ-ﾌﾞ(ﾓﾓ)ﾀﾀｷ
夕	A定食	ご飯 200g 鶏肉の照り焼き 大豆としきの煮物 菜の花の金平和え 果物(ﾓﾓ)	ご飯 200g 酢豚 野菜の中華和え 果物(りんご)	ｷﾓ(200) 小松菜の和え物 果物(オレンジ)D	ご飯 200g ｷﾓのﾊﾝﾎﾟﾝ焼き(H) 付)ﾊﾞｯｸｿｰｽ 煮りなます和え ﾌﾞﾅｸﾞのﾋﾞﾀﾞﾌﾞ	ご飯 200g ｱｶｳｵの塩焼き(80) 付)大根おろし 付)ﾊﾞｯｸｿｰｽ 切り居布の煮付け ﾎﾝﾎﾝ和え(ｷﾞﾗ・ｷﾞﾗ) 卵ｽｰﾌﾞ1/2	ご飯 200g 鶏肉のﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き ﾌﾞﾅｸﾞ-ﾀﾀｷ 煮物(りんご) 中華ｽｰﾌﾞ1/2	ご飯 200g ｽﾊﾞﾆ-の味噌焼き 炒り豆腐 減塩サラダ(ｷﾞﾗ) 果物(オレンジ)D
朝	A定食	無塩ﾊﾝﾄﾞﾙs-ﾊﾞｰ- ﾊﾞﾝﾎﾟﾝ野菜ｽｰｽ 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	無塩ﾊﾝﾄﾞﾙs-ﾊﾞｰ- ｷﾞﾗｰｰ 煮(ｷﾓ) 果物(オレンジ)D 牛乳	無塩ﾊﾝﾄﾞﾙs-ﾊﾞｰ- ｸｲﾝﾎﾟと野菜のｽｰｽ煮 果物(ｷｳｲ)	無塩ﾊﾝﾄﾞﾙs-ﾊﾞｰ- ﾊﾞﾝﾎﾟﾝ野菜ｽｰｽ 煮物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	無塩ﾊﾝﾄﾞﾙs-ﾊﾞｰ- 肉肉と野菜のｽｰｽ煮 果物(ﾓﾓ) ｼｮｱ(ﾌﾞﾚﾝ)	無塩ﾊﾝﾄﾞﾙs-ﾊﾞｰ- 肉肉と小柱のｽｰｽ煮 果物(ｷｳｲ) 牛乳	
	B定食	ご飯 200g 和風炒め(ｽﾊﾞﾆ) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯 200g がんも野菜の煮物 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯 200g 土佐納豆 大根とｷﾞﾗの煮物(減) 煮物(ｷｳｲ)	ご飯 200g ほっけの塩焼き 70 ﾄﾏﾄの中華風和え 煮物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ｼｮｱ(ﾌﾞﾚﾝ)	ご飯 200g 筑前煮 煮物(ﾓﾓ) 牛乳	ご飯 200g ｲﾓつみれの煮物(D) 減塩三鮮 煮物(オレンジ)D ｼｮｱ(ﾌﾞﾚﾝ)	ご飯 200g ﾒﾊﾞﾙの煮付け ふきと菊の煮物 減 煮物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳
昼	A定食	菜原はるみさん監修の 白菜としきのｼｰ- ｺﾝｸﾞﾗｽ-ﾌﾞ	ご飯 200g ｽﾊﾞﾆ-のﾓﾆｰﾙ(80) 白菜としきの煮物 白菜のﾀﾀｷ和え	ご飯 200g ｷﾞﾗｰｰ(H) ｷﾞﾗｰｰの煮物 青梗菜のお返し	ご飯 200g ｷﾞﾗｰｰ(H) 大根としきの煮物 減塩 さつま芋ﾀﾀｷ	ご飯 200g 鶏肉の梅風照焼き100 白菜としきの炒めもの ごぼうの胡麻和え	ｼｬｰｼﾞｰｰ(減塩) かぶのﾅﾑﾙ(減)	ﾃｷﾝﾗｲｽ(200) ﾏﾅｰﾗﾀﾞ(青じそ) ｺﾝｸﾞﾗｽ-ﾌﾞ(ｷﾓ・ｷﾞﾗ)1/2
	B定食	ご飯 200g 肉肉としきの煮 白菜としきのｼｰ- ｺﾝｸﾞﾗｽ-ﾌﾞ	ご飯 200g 鶏肉の香味ｽｰｽ(焼90) ごぼうとｺﾝｸﾞﾗの煮物 白菜のﾀﾀｷ和え	ご飯 200g 鶏のﾃｰｰｰ焼き(80)減 新じゃが芋の煮物 青梗菜のお返し	ご飯 200g 鶏肉の味噌焼き ひじきの煮物 減塩 さつま芋ﾀﾀｷ	ご飯 200g 鶏肉のｷﾞﾗｰｰ 青菜としきの炒めもの ごぼうの胡麻和え	ご飯 200g 鶏肉の香味焼き(80) 焼売③ かぶのﾅﾑﾙ(減)	ご飯 200g ｲﾙﾎﾞ(白身)ﾌﾞｰ風味焼 ﾏﾅｰﾗﾀﾞ(青じそ) ｺﾝｸﾞﾗｽ-ﾌﾞ(ｷﾓ・ｷﾞﾗ)1/2
夕	A定食	梅しそご飯(200) 鶏の照り煮 豆群和え(ｷﾓ・ｷﾞﾗ) 果物(りんご)	ご飯 200g ﾋﾞｰﾝｽﾞｰｰ 小松菜と卵の和え物 果物(ﾓﾓ)	親子丼(200) 酢の物(ｷﾓ・ｷﾞﾗ)減塩 果物(りんご)	ご飯 200g ホキの野菜あんかけ 煮物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 果物(ｷｳｲ)	ご飯 200g 豆腐ﾊﾞﾝﾎﾟﾝ 鶏肉の生煮焼き 果物(オレンジ)D	ご飯 150g ﾋﾞｰﾝｽﾞｰｰ 金合せﾀﾀｷ(ｷﾞﾗ・ｷﾞﾗ) 果物(りんご)	ご飯 200g 銀玉 春雨ﾀﾀｷ(ｽﾊﾞﾆ) 果物(ﾓﾓ)
朝	A定食	無塩ﾊﾝﾄﾞﾙs-ﾊﾞｰ- ﾎｰｸﾞｰｰｰ 果物(ｷｳｲ)	無塩ﾊﾝﾄﾞﾙs-ﾊﾞｰ- ﾀﾞﾐﾅ-とﾋﾞﾃﾞのｼｰ- 果物(ﾓﾓ) 牛乳	無塩ﾊﾝﾄﾞﾙs-ﾊﾞｰ- ｽｰｰｰ(H) 果物(オレンジ) 牛乳	無塩ﾊﾝﾄﾞﾙs-ﾊﾞｰ- ﾌﾞｰｰｰ(H) 果物(オレンジ) ｼｮｱ(ﾌﾞﾚﾝ)			
	B定食	ご飯 200g 高野豆腐としきの煮物 煮物(ｷｳｲ)	ご飯 200g 卵焼(手作り) 鶏肉の煮物(D) 減 煮物(ﾓﾓ) 牛乳	ご飯 200g 鶏の塩焼き 50 大根の煮物(D) 減 煮物(オレンジ) 牛乳	ご飯 200g 和風ﾎｰｸﾞｰｰ 煮物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ｼｮｱ(ﾌﾞﾚﾝ)			
昼	A定食	ご飯 200g ﾃﾝｼﾞﾝｵｰｰ 中華風炒り豆腐 ｷﾓの ごま酢和え ｽｰりかけ (ｷﾓ)	ご飯 200g 鶏肉の香味ｽｰｽ(焼80) 茄子の生煮焼き 海藻サラダ(ｷﾓ)	ご飯 200g 鶏肉の味噌焼き 厚揚げと青菜の煮物 白菜のﾀﾀｷ和え	ご飯 150g 鶏むつﾄﾏﾄｽかけ じゃがいものそぼろ煮 ﾋﾞｰﾝｽﾞ和え(ｲﾅｸﾞ)			
	B定食	さつねうどん(250) めんつゆ(濃) 減② 付)七味唐辛子 中華風炒り豆腐 ｷﾓの ごま酢和え	ご飯 200g 鶏肉の照り焼き(50) 茄子の生煮焼き 海藻サラダ(ｷﾓ)	ご飯 200g ﾀﾀｷの香味ﾊﾞﾝﾎﾟﾝ焼 付)減塩ﾊﾞﾝﾎﾟﾝｽ 5g 煮物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 白菜のﾀﾀｷ和え	ご飯 150g ﾃｷﾝﾗｲｽ じゃがいものそぼろ煮 ﾋﾞｰﾝｽﾞ和え(ｲﾅｸﾞ)			
夕	A定食	ご飯 150g 赤魚の西京焼き 鶏肉と大根の炒め物 ﾎﾟﾃﾄサラダ(ｷﾞﾗ) 果物(りんご)	ご飯 200g ｺﾛｯｸ 付)ﾊﾞｯｸｿｰｽ ﾀﾀｷﾀﾀｷ(ﾋﾞｰﾝｽ) 果物(ｷｳｲ) ｺﾝｸﾞﾗｽ-ﾌﾞ(ﾀﾀｷ・ｷﾞﾗ)	ご飯 200g ｼﾙﾊﾞｰのﾋﾟｰ焼き 煮物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 煮物(ﾓﾓ) 味噌汁(ﾀﾀｷ・ﾀﾏﾅｷ)	ご飯 200g 卵焼豆腐 ﾌﾞﾅｸﾞ-ﾀﾀｷ(ﾊﾞｰﾝ) もやしﾅﾑﾙ 果物(りんご)			

* 献立は都合により変更させていただきます。