

献立表

減塩食1800kcal

		2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7
朝	A 定食	無塩ﾊﾞﾝﾎﾞ90g・ﾊﾞﾀｰ 野菜の炒め物(小柱) 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) 牛乳	無塩ﾊﾞﾝﾎﾞ90g・ﾏﾋﾞｰｲﾂｺ ﾐﾆｽﾄﾛｰﾈ(ｷﾅ) 果物(みかん)D 牛乳	無塩ﾊﾞﾝﾎﾞ90g・ﾏﾋﾞｰｲﾂｺ ｽﾏｲﾂｼｬﾂｸﾞ 付) ﾍﾞﾁｬｯﾌﾟ ﾊﾞｯｸ 果物(ｽﾂ)D 牛乳	無塩ﾊﾞﾝﾎﾞ90g・ﾊﾞﾀｰ ｼｬﾂｸﾞ 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	無塩ﾊﾞﾝﾎﾞ90g・ﾏﾋﾞｰﾏ ｶﾌﾌｬｰとﾋﾞｰｼﾞのﾌﾞｰ 果物(ｷｳｲ)	無塩ﾊﾞﾝﾎﾞ90g・ﾊﾞﾀｰ 小柱のｸﾘｰﾑ煮 果物(ｽﾂ) ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	無塩ﾊﾞﾝﾎﾞ90g・ﾏﾋﾞｰｲﾂｺ ｽｰﾌﾞ 仕立て 減塩 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) 牛乳
	B 定食	ご飯 200g 鶏肉の油煎煮 なす酢味噌和え 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) 牛乳	ご飯 200g 鯉の塩焼き(80) ｷｬﾍﾞﾂのお浸し 果物(みかん)D 牛乳	ご飯 200g ほっけの塩焼き 70 鶏の和え物 果物(ｽﾂ)D 牛乳	ご飯 200g 鶏つくね野菜煮 いんげんのｷﾏ(減塩) 果物(ｷｳｲ) 牛乳	ご飯 200g 肉みそ豆腐 いんげんのｷﾏ(減塩) 果物(ｷｳｲ) 牛乳	ご飯 200g 鶏肉のおろし煮 とろろ芋 付) ﾊｯｸﾞ醤油 果物(ｽﾂ)D ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	ご飯 200g 五目あんかけ豆腐 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) 牛乳
昼	A 定食	焼きそば(減塩) エビ焼売② ごほうサラダ(ドレ)	ご飯 200g シチュー(カレー風味) 野菜のマリネ 果物(ｷｳｲ)	ご飯 200g 鶏肉のトマト煮 鍋しぎ 春雨サラダ⑤	ご飯 200g ブリの照り焼き(80) 大根の煮物 ゆかり和え (ｷｬﾍﾞﾂ)	ご飯 200g 回鍋肉 大根とツナのｷﾅｸﾞ 焼売②	ご飯 200g 料の香味ｼｰｽ(焼) 大豆とひじきの煮物 小松菜の土佐和え	肉うどん めんかけつゆ(温) 付) 一味唐辛子 竹輪とｷｬﾍﾞﾂの金平 煮豆(金時豆)D
	B 定食	ご飯 200g ﾊﾞﾊﾞﾙの甘酢あんかけD エビ焼売② ごほうサラダ(ドレ)	ご飯 200g 赤魚の照り煮 野菜のマリネ 果物(ｷｳｲ)	ご飯 200g 鯉の照り焼き 100 減 鍋しぎ 春雨サラダ⑤	ご飯 200g 豚肉と厚揚げの炒め物 大根の煮物 ゆかり和え (ｷｬﾍﾞﾂ)	たらこﾌｧｰﾐﾊﾞﾀﾞﾃｰ減 ｸﾘｰﾑｼｰｽ(減) 大根とツナのｷﾅｸﾞ 焼売②	ご飯 200g 鶏肉の照り焼き 大豆とひじきの煮物 小松菜の土佐和え	ご飯 200g 鯉の香草焼き(80) 竹輪とｷｬﾍﾞﾂの金平 煮豆(金時豆)D
タ	A 定食	ご飯 200g 鶏肉のﾊﾝﾌｫﾝ焼 付) ﾊｯｸﾞｼｰｽ ﾋｰﾝｽﾞｻﾗﾀﾞ いり豆腐 果物(りんご)	ご飯 150g すき焼き(冬) 南瓜の甘辛煮 小松菜の土佐和え	行事食献立 お楽しみに！	ご飯 150g メバルの梅焼き 五目豆 南瓜サラダ 果物(りんご)	ご飯 200g ﾌｧｰﾙの和風ｼｰｽ(10減 野菜のﾅﾐｾﾞ炒め ｷｬﾍﾞﾂ(ﾊﾞｰｺﾝ)入) 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・ｷﾅ)1/2	ご飯 150g ﾐｰﾄﾞﾛｰﾌﾞH ｽﾊﾞｲﾀﾞﾃｰｷﾅｸﾞ(ﾏﾖ) 果物(りんご)	ご飯 200g 赤魚の西京焼き 牛蒡のしぐれ煮 果物(りんご)
		2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14
朝	A 定食	無塩ﾊﾞﾝﾎﾞ90g・ﾊﾞﾀｰ ｲｷﾀｰと野菜の炒め物 減 果物(みかん)D 牛乳	無塩ﾊﾞﾝﾎﾞ90g・ﾏﾋﾞｰｲﾂｺ ｸﾞｳとｷｬﾍﾞﾂのｽｰﾌﾞ 煮物(ｽﾂ)D 牛乳	無塩ﾊﾞﾝﾎﾞ90・ﾏﾋﾞｰ あんず ﾎｰｸﾞﾋｰﾝｽﾞ 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) 牛乳	無塩ﾊﾞﾝﾎﾞ90g・ﾊﾞﾀｰ 菓ごもり卵 付) ﾍﾞﾁｬｯﾌﾟ ﾊﾞｯｸ 果物(ｷｳｲ) 牛乳	無塩ﾊﾞﾝﾎﾞ90g・ﾏﾋﾞｰｲﾂｺ 鶏肉のﾄﾏﾄｰﾌﾞ煮 H 果物(オレンジ)D ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	無塩ﾊﾞﾝﾎﾞ90g・ﾏﾋﾞｰｲﾂｺ 卵ｷﾅｸﾞ(5) 果物(みかん)D 牛乳	無塩ﾊﾞﾝﾎﾞ90g・ﾊﾞﾀｰ 野菜ｼｰｽ 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) 牛乳
	B 定食	ご飯 200g 高野豆腐の味噌煮 果物(みかん)D 牛乳	ご飯 200g 野菜のそぼろ煮 果物(ｽﾂ)D 牛乳	ご飯 200g ほっけの塩焼き 70 いんげんのナムル風 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) 牛乳	ご飯 200g 厚揚げとﾌｧﾝｼﾞの煮物 果物(ｷｳｲ) 牛乳	ご飯 200g 豆腐の卵とし 果物(オレンジ)D ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	ご飯 200g 土佐納豆(五) 大根の煮物 減 果物(みかん)D 牛乳	ご飯 200g 鯉の塩焼き ｷﾅｸﾞの和え物(ｷｬﾍﾞﾂ・ｺﾝｼ) 果物(みかん)D 牛乳
昼	A 定食	ご飯 150g ソイの野菜あん100 南瓜の煮物 白菜のﾌｳﾋﾞ和え	ご飯 150g ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾁｷﾝ さつま芋とりんご煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｷﾅｸﾞ(ｷｬﾍﾞ)	ご飯 200g 鯉の田楽焼き 100(減) 金平ごほう 春雨ｷﾅｸﾞ(ｷｬﾍﾞ)	ご飯 200g 豚肉の生姜炒め ごま和え(ｲﾅｸﾞﾝ) 白菜とﾍﾞｰｺﾝのｼｰｽ	けんちんうどん けんちんつゆ 減塩 煮豆(金時豆)D 甘酢和え(蕪・菜)	ご飯 200g ホキの味噌焼き 里芋の煮物 わさび和え(ｺﾏﾅｷﾞｼ) ふりかけ (Caｷ)	ご飯 150g ソイのﾄﾏﾄｰｽ(80)減 ｷｬﾍﾞ ｷﾅｸﾞ(ﾊﾙ) ｷｬﾍﾞ ｷﾅｸﾞ(ﾊﾙ)
	B 定食	ご飯 150g 豚肉と木くらげ卵炒め 白菜のﾌｳﾋﾞ和え	ご飯 150g 友禅豆腐 さつま芋とりんご煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｷﾅｸﾞ(ｷｬﾍﾞ)	ご飯 200g 鶏肉の磯辺焼き(90) 金平ごほう 春雨ｷﾅｸﾞ(ｷｬﾍﾞ)	ご飯 200g 鯉のﾑﾆｴﾙ ごま和え(ｲﾅｸﾞﾝ) 白菜とﾍﾞｰｺﾝのｼｰｽ	ご飯 150g 鯉の味噌ｷﾅｸﾞｽﾞ 焼き 煮豆(金時豆)D 甘酢和え(蕪・菜)	ｷﾅｸﾞﾘﾀﾞﾐﾊﾞﾀﾞﾃｰ 減 里芋の煮物 わさび和え(ｺﾏﾅｷﾞｼ)	ご飯 150g 豚肉のｷｷｷｼｰｽ 付)ｷｷｷｼｰｽﾊﾞｯｸ ｷｬﾍﾞ ｷﾅｸﾞ(ﾊﾙ)
タ	A 定食	ご飯 200g のし鶏(H) 切干大根煮(薩摩揚げ) 果物(ｷｳｲ)	炊き込みご飯(200) 鯉の塩焼き(80) 付) ﾊｯｸﾞ醤油 ぜんまいの炒め煮 果物(ｷｳｲ)	ご飯 200g 豚肉の甘辛焼き(80) ﾋﾞｰﾝｸﾞ和え(小松菜) 果物(りんご) 味噌汁(ｷｬﾍﾞ・ｷﾅ)	ご飯 200g 酢豚 野菜の中華和え 果物(りんご)	ご飯 200g ﾊﾞﾙの和風ｼｰｽ(10減 野菜のﾅﾐｾﾞ炒め 長芋とｵｸﾗの梅和え 果物(りんご)	ご飯 150g 栗原はるみさん監修の ｷｬﾍﾞﾂ(ﾊﾞｰｺﾝ)ﾄｰﾌﾞ ｽｲﾛｻﾗﾀﾞ ｺﾝｼｽﾏｰﾌﾞ(ｷｬﾍﾞ・ｷﾅ)1/2 ﾌﾗｳﾆｰD	ご飯 200g 鶏肉の照り焼き(減塩) 大豆とひじきの煮物 白菜の酢の物 果物(ｷｳｲ)
		2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21
朝	A 定食	無塩ﾊﾞﾝﾎﾞ90・ﾏﾋﾞｰ あんず 鶏肉のｸﾘｰﾑ煮 果物(ｷｳｲ) 牛乳	無塩ﾊﾞﾝﾎﾞ90g・ﾏﾋﾞｰｲﾂｺ ﾊﾞﾑｴｯｸﾞ 付) ﾍﾞﾁｬｯﾌﾟ ﾊﾞｯｸ 果物(オレンジ)D 牛乳	無塩ﾊﾞﾝﾎﾞ90・ﾏﾋﾞｰ あんず 豚しやぶｷﾅｸﾞ ﾌｧｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 減塩ﾌﾞﾏ 果物(ｷｳｲ) 牛乳	無塩ﾊﾞﾝﾎﾞ90g・ﾊﾞﾀｰ 豚肉と野菜のﾌﾞｰ 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	無塩ﾊﾞﾝﾎﾞ90g・ﾏﾋﾞｰｲﾂｺ ﾐﾆｽﾄﾛｰﾈ(ｷﾅ) 果物(ｷｳｲ) 牛乳	無塩ﾊﾞﾝﾎﾞ90・ﾏﾋﾞｰ あんず ﾊﾞﾑ野菜ｼｰｽ 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) 牛乳	無塩ﾊﾞﾝﾎﾞ90g・ﾊﾞﾀｰ ﾄﾏﾄｰﾌﾞ煮(ｷﾅ) 果物(ｽﾂ)D 牛乳
	B 定食	ご飯 200g メバルの煮付け ごま和え(ｲﾅｸﾞﾝ) 果物(ｷｳｲ) 牛乳	ご飯 200g 鯛つみれの煮物 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯 200g 焼き豆腐の煮物 長芋の和え物 果物(ｷｳｲ) 牛乳	ご飯 200g 炒り卵 和え物(白菜)⑤ 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	ご飯 200g 五目野菜煮 減 果物(ｷｳｲ) 牛乳	ご飯 200g 和風炒め(ｽﾏｲﾂ) 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) 牛乳	ご飯 200g がんもと野菜の煮物 果物(ｽﾂ)D 牛乳
昼	A 定食	ご飯 200g 八宝菜 焼売③ 彩りなます減	ﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞﾁ(200) 竹輪と牛蒡の金平 果物(ｽﾂ)D	カレーﾋﾞﾗﾌ(200) 花野菜ｻﾗﾀﾞ 果物(ｷｳｲ)	ご飯 200g ブリの照り焼き(80) 切干大根煮 お浸し(ｺﾏﾅｷﾞｼ)	ご飯 200g ｷﾝｼｰ(5)(ｶﾙｰ風味) ごま和え(ｲﾅｸﾞﾝ) 果物(オレンジ)D	栗原はるみさん監修の ｶﾞﾅｸﾞ(ﾊﾞｰｺﾝ)ﾄｰﾌﾞ 白菜と小柱のﾌﾞｰ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ(冬)	ご飯 200g 鯉のﾑﾆｴﾙ(60) ごほうとｺﾝｺﾂの煮物 白菜のﾌｳﾋﾞ和え
	B 定食	卵とじきしめん 250 麵かけつゆ 卵とし減 焼売③ 彩りなます減	ご飯 200g 鯉のｷﾅｸﾞｷﾅｸﾞ焼き風 竹輪と牛蒡の金平 果物(ｽﾂ)D	ご飯 200g ソイの香草ﾊﾞﾝﾌｫﾝ焼 花野菜ｻﾗﾀﾞ 果物(ｷｳｲ)	ご飯 200g 牛肉ﾃﾞﾐｼｽ煮込み 切干大根煮 お浸し(ｺﾏﾅｷﾞｼ)	ご飯 200g 鯉のﾚﾓ焼き ごま和え(ｲﾅｸﾞﾝ) 果物(オレンジ)D	ご飯 200g ｶﾓｷﾞ ｵのおろし煮 白菜と小柱のﾌﾞｰ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ(冬)	ご飯 200g 鶏肉の香味ｼｰｽ(焼90)⑤ ごほうとｺﾝｺﾂの煮物 白菜のﾌｳﾋﾞ和え
タ	A 定食	牛丼(200) 小松菜の和え物 果物(オレンジ)D	ご飯 200g ｷﾅｸﾞのﾊﾝﾌｫﾝ焼き(H) 付) ﾊｯｸﾞｼｰｽ 茹なす生姜和え ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのエビあん	ご飯 200g ｱｶｳｵの塩焼(80) 付) ﾊｯｸﾞ醤油 切り昆布の煮付け 甘酢和え(蕪・菜)	ご飯 200g 鶏肉のﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 果物(りんご) 中華ｽｰﾌﾞ1/2	ご飯 200g ｼｻﾞﾐの磯辺焼き 炒り豆腐 なす酢味噌和え	梅しそご飯(200) 鯉の照り煮(減) 甘酢和え(ｷｬﾍﾞﾂ・ｸﾏ) 果物(りんご)	ご飯 200g ﾐｰﾄﾞﾛｰﾌﾞ ﾅｽの炒め物 小松菜と卵の和え物 果物(ｷｳｲ)
		2/22	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28
朝	A 定食	無塩ﾊﾞﾝﾎﾞ90g・ﾏﾋﾞｰｲﾂｺ 南瓜と挽き肉のｽｰﾌﾞ 煮 果物(みかん)D 牛乳	無塩ﾊﾞﾝﾎﾞ90g・ﾊﾞﾀｰ ﾊﾞﾑのｻﾗﾀﾞ⑤ 果物(ｽﾂ)D ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	無塩ﾊﾞﾝﾎﾞ90・ﾏﾋﾞｰ あんず ｽｸﾗｯﾌﾟ ﾋﾞｷｸﾞ(減塩) 果物(ｷｳｲ) 牛乳	無塩ﾊﾞﾝﾎﾞ90g・ﾏﾋﾞｰｲﾂｺ 鶏肉と野菜のｺｺﾅ煮 果物(オレンジ)D ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	無塩ﾊﾞﾝﾎﾞ90g・ﾊﾞﾀｰ 白菜と小柱のｽｰﾌﾞ 減塩 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) 牛乳	無塩ﾊﾞﾝﾎﾞ90g・ﾏﾋﾞｰｲﾂｺ ﾎｰｸﾞﾋｰﾝｽﾞ 減塩 果物(ｷｳｲ) 牛乳	無塩ﾊﾞﾝﾎﾞ90g・ﾊﾞﾀｰ ｶﾌﾌｬｰとﾋﾞｰｼﾞのﾌﾞｰ 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) 牛乳
	B 定食	ご飯 200g 土佐納豆(五) 大根とｷﾅｸﾞの煮物(減) 果物(みかん)D 牛乳	ご飯 200g ほっけの塩焼き 70 中華風和え物 果物(ｽﾂ)D ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	ご飯 200g 筑前煮 果物(ｷｳｲ) 牛乳	ご飯 200g ｲﾌｳつみれの煮物(D) 涼拌三絲⑤ 果物(オレンジ)D ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	ご飯 200g メバルの煮付け 煮浸し(白菜・ｺﾝｼ) 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) 牛乳	ご飯 200g 高野豆腐と里芋の煮物 果物(ｷｳｲ) 牛乳	ご飯 200g 卵焼(手作り) 麩の煮付 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) 牛乳
昼	A 定食	ご飯 150g ｷﾞｰｸﾞﾝｼﾞ(ｷｬﾍﾞ) じゃが芋の煮物 青菜菜のお浸し	ご飯 150g 牛焼肉 ひじきの煮物 減塩 さつま芋ｷﾅｸﾞ	ご飯 200g 鯉の梅風味照焼き100 青菜とｼｰｽの炒めもの ごぼうの胡麻和え	五目ﾌｧﾝ焼きそば 減 焼売② かぶのナムル	チｷﾝﾗｲｽ(200) ｻﾗﾀﾞﾀﾞ(冬) ｺﾝｼｽﾏｰﾌﾞ(ｽﾂ・ｷﾅ)1/2	ご飯 200g ﾅﾝｼﾞﾔｵﾛｰｽ 中華風炒り豆腐 ｷｬﾍﾞﾂのごま酢和え ふりかけ (Caｷ)	ご飯 200g 鯉の甘酢あん(焼80)減 茄子の生姜炒め 果物(ｷｳｲ)
	B 定食	ご飯 150g 鯉のﾅｰｽﾞ焼き(80) じゃが芋の煮物 青菜菜の醤油ｷﾅｸﾞ(減塩)	ご飯 150g メバルの味噌焼き ひじきの煮物 減塩 さつま芋ｷﾅｸﾞ	ご飯 200g 豚肉のﾄﾞｷｽｰｽ 青菜とｼｰｽの炒めもの ごぼうの胡麻和え	ご飯 200g 鯉の香草焼き(80) 焼売② かぶのナムル	ご飯 200g ﾌｧｰﾙ(白身)ｶﾙｰ風味焼 ｻﾗﾀﾞﾀﾞ(冬) ｺﾝｼｽﾏｰﾌﾞ(ｽﾂ・ｷﾅ)1/2	きつねうどん(250) めんつゆ(温) 減② 付) 一味唐辛子 中華風炒り豆腐(ｽﾂ) ｷｬﾍﾞﾂのごま酢和え	ご飯 200g 豚肉の照り焼 茄子の生姜炒め 果物(ｷｳｲ)
タ	A 定食	ご飯 200g 親子煮 甘酢和え(蕪・菜) 果物(りんご)	ご飯 200g ホキの野菜あんかけ 金平ごほう ごま味噌和え(ﾌﾞﾛｯｸﾘ) 果物(ｷｳｲ)	ご飯 200g 豆腐ﾊﾞﾊﾞｰ 切干大根の生姜炒め 酢味噌和え(ﾌｳ) 果物(りんご)	ご飯 150g ﾋｰﾌﾞｼﾝｼｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｷﾅｸﾞ(ｷｬﾍﾞ) 果物(ｽﾂ)D	ご飯 200g 蟹ﾑ(減塩) 春雨ｷﾅｸﾞH(ｽﾄﾞ) 果物(オレンジ)D	ご飯 150g 赤魚の西京焼き(100) 豚肉と大根の炒め物 ﾎﾂﾄｻﾗﾀﾞ(ｽ) 果物(りんご)	ご飯 200g ｺﾛｯｹ 付) ﾊｯｸﾞｼｰｽ ｷﾅｸﾞｷﾅｸﾞ(大根) ｺﾝｼｽﾏｰﾌﾞ(ﾌｳｷ・ｺﾝｼ)

* 献立は都合により変更させていただくことがございます。