

献立表

高血圧食

		2025/3/1	2025/3/2	2025/3/3	2025/3/4	2025/3/5	2025/3/6	2025/3/7
朝	A定食	米飯200 味噌汁 茄子の煮浸し 牛乳 200	米飯200 味噌汁 長芋の梅風味和え 牛乳 200	米飯200 味噌汁 鮭の塩焼き 牛乳 200	米飯200 味噌汁 キャベツの柚子風味和え 牛乳 200	ロールパン 2個 メイプルジャム ブロッコリーと人参のスープ ほうれん草のサラダ サザンアイトドレッシング 牛乳 200	米飯200 味噌汁 大根と竹輪の金平 牛乳 200	米飯200 味噌汁 ブロッコリーの卵あんかけ 牛乳 200
		エネルギー 497 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 8.0 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 8.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 9.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 2.2 g
昼	A定食	米飯200 豚肉の玉葱ソース 付)スタッフエントウ じゃがいもバターソース りんご	米飯200 アジフライ 付)キャベツ 小袋ソース 白菜のおひたし ぶどう缶	米飯200 鶏肉の塩麹唐揚げ 付)ブロッコリー 菜の花の練りゴマ和え 和菓子(女雛)	米飯200 バラ肉の油淋鶏ソース グリーンサラダ 香りゴマドレッシング パイン缶	米飯200 白身魚のパン粉焼き 付)ミックスベジタブル インゲンのごまマヨ和え バナナ	米飯200 豚肉の生姜炒め 付)キャベツ 白菜と大葉の和え物 りんご	そば240 麺具 かきあげ 麵つゆ 小袋七味 焼売 洋梨缶
		エネルギー 746 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 627 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 708 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 723 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 624 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 644 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.0 g
夕	A定食	米飯200 鯖の生姜煮 付)インゲン ブロッコリーのゴマドレッシング 洋梨缶	米飯200 回鍋肉 春雨のマヨ和え 白桃缶	米飯200 鯖のみりん漬け焼き 付)花人参 ほうれん草ソース 洋梨缶	米飯200 揚げ魚の甘味噌あん 付)きぬさや 里芋の鶏そぼろ みかん缶	米飯200 唐揚げのチリソース 白菜サラダ ゆず醤油ドレッシング 白桃缶	米飯200 チンのマヨマスタード焼き 付)人参 コーンサラダ 香りゴマドレッシング 黄桃缶	米飯200 鯖の唐揚げ 付)大葉 キャベツサラダ サザンアイトドレッシング ぶどう缶
		エネルギー 621 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 678 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 675 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 648 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 679 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 599 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.2 g
栄養価	A定食	エネルギー 1864 kcal たんぱく質 44.8 g 脂質 58.2 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1822 kcal たんぱく質 49.9 g 脂質 46 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 1923 kcal たんぱく質 66.7 g 脂質 55.4 g 食塩相当量 5.6 g	エネルギー 1853 kcal たんぱく質 49.7 g 脂質 52.3 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1764 kcal たんぱく質 56.5 g 脂質 54.2 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1788 kcal たんぱく質 54.8 g 脂質 45.2 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1779 kcal たんぱく質 54.8 g 脂質 46.4 g 食塩相当量 5.3 g

* 献立は都合により変更する場合があります。

献立表

高血圧食

		2025/3/8	2025/3/9	2025/3/10	2025/3/11	2025/3/12	2025/3/13	2025/3/14
朝	A定食	米飯200 味噌汁 筑前煮 牛乳 200	米飯200 味噌汁 茄子の煮浸し 牛乳 200	米飯200 味噌汁 大根の煮付け 牛乳 200	米飯200 味噌汁 インゲンとツナの胡麻和え 牛乳 200	ロールパン 2個 りんごジャム 野菜スープ エビのサラダ 牛乳 200	米飯200 味噌汁 ブロッコリーの明太マヨ和え 牛乳 200	米飯200 味噌汁 木の葉のツナマヨ和え 牛乳 200
		エネルギー 587 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 8.1 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 597 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.2 g
昼	A定食	米飯200 白身魚の丸焼 付)粉ふきいも 人参サラダ バナナ	米飯200 オーブンオムレツ 付)ブロッコリー 野菜のトマト煮込み みかん缶	米飯200 鯖の立田揚げ 付)大葉 のり和え りんご	米飯200 鮭の揚げおろし 茄子の煮浸し 洋梨缶	米飯200 豚バラ大根 白菜サラダ 和風ドレッシング 黄桃缶	米飯200 鱈の柚子風味焼き 付)ししとう インゲンの胡麻マヨ和え バナナ	そば240 麺具 かきあげ 麺つゆ 焼売 バナナ
		エネルギー 666 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 634 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 639 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 638 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 623 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 666 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.0 g
夕	A定食	米飯200 鶏肉の洋風煮 グリーンサラダ 減塩フレンチドレッシング 白桃缶	米飯200 揚げ魚の銀あんかけ 木の葉の胡麻マヨ和え パイ缶	米飯200 麻婆豆腐 もやしのサラダ 香りゴマドレッシング 黄桃缶	米飯200 ホーストカノ サラダ 小袋マヨネーズ ぶどう缶	米飯200 そぼろ味噌豆腐 そぼろ味噌だれ ほうれん草のマヨ炒め オレンジ	米飯200 玉子煮 茄子の和風炒め キウイ	米飯200 白身魚のピカタ 付)ブロッコリー じゃがいもバターソテー みかん缶
		エネルギー 530 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 9.5 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 591 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 694 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 665 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 680 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 601 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 8.9 g 食塩相当量 1.5 g
栄養価	A定食	エネルギー 1783 kcal たんぱく質 52.8 g 脂質 43.2 g 食塩相当量 5.6 g	エネルギー 1790 kcal たんぱく質 51.8 g 脂質 44.7 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 1831 kcal たんぱく質 55.1 g 脂質 52 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1813 kcal たんぱく質 57.7 g 脂質 49.1 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1792 kcal たんぱく質 55.7 g 脂質 62.6 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1783 kcal たんぱく質 56.4 g 脂質 46.2 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1819 kcal たんぱく質 53.8 g 脂質 48.4 g 食塩相当量 5.7 g

* 献立は都合により変更する場合があります。

献立表

高血圧食

		2025/3/15	2025/3/16	2025/3/17	2025/3/18	2025/3/19	2025/3/20	2025/3/21
朝	A定食	米飯200 味噌汁 白菜の煮物 牛乳 200	米飯200 味噌汁 おかか和え 牛乳 200	米飯200 味噌汁 かぼちゃのあんかけ 牛乳 200	米飯200 味噌汁 大根の煮物 牛乳 200	ロールパン 2個 ピーナツクリーム 中華スープ バター醤油炒め 牛乳 200	米飯200 味噌汁 玉子焼き 牛乳 200	米飯200 味噌汁 白菜とゆずの和え物 牛乳 200
		エネルギー 522 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 8.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 491 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 8.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 587 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 9.1 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 2.2 g
昼	A定食	米飯200 スパニッシュオムレツ 付)ミックスベジタブル サラダ サザンアイランドドレッシング 黄桃缶	米飯200 豚肉のすき煮 キャベツのマヨ和え ぶどう缶	米飯200 赤魚の唐揚げ 付)キャベツ インゲンのピーナツ和え パイン缶	米飯200 白身魚のカレー粉焼き 付)クラッセ グリーンサラダ 和風ドレッシング バナナ	米飯200 鮭のムニエル 付)大葉 アスパラのごまマヨ和え 黄桃缶	米飯200 鱈の唐揚げ 付)インゲン もやしナムル りんご	そば240 麺具 かきあげ 麺つゆ 小袋七味 ブロッコリーサラダ サザンアイランドドレッシング バナナ
		エネルギー 576 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 9.5 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 638 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 669 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 1.7 g
夕	A定食	米飯200 豚と野菜の和風煮 キャベツのごまマヨ和え パイン缶	米飯200 鯖の味噌煮 付)インゲン 金平ごぼう オレンジ	米飯200 青椒肉絲 もやしサラダ 黄桃缶	米飯200 鶏肉のトマトソース 人参サラダ 香りゴマドレッシング ぶどう缶	米飯200 豚肉のごま味噌炒め オクラの和え物 パイン缶	米飯200 豚と野菜の和風煮 白和え 白桃缶	米飯200 鯖の塩焼き 付)長ネギ 茄子ビーマンの味噌炒め オレンジ
		エネルギー 766 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 36.3 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 632 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 624 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 599 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 738 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 688 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 682 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 1.9 g
栄養価	A定食	エネルギー 1864 kcal たんぱく質 46.4 g 脂質 57.9 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 1767 kcal たんぱく質 52 g 脂質 41.7 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1765 kcal たんぱく質 63.9 g 脂質 36.4 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1757 kcal たんぱく質 49.3 g 脂質 45.6 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 1800 kcal たんぱく質 57.1 g 脂質 61.9 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1815 kcal たんぱく質 56.2 g 脂質 53.9 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 1853 kcal たんぱく質 48.3 g 脂質 58.4 g 食塩相当量 5.9 g

* 献立は都合により変更する場合があります。

献立表

高血圧食

		2025/3/22	2025/3/23	2025/3/24	2025/3/25	2025/3/26	2025/3/27	2025/3/28
朝	A定食	米飯200 味噌汁 大根のごまマヨ和え 牛乳 200	米飯200 味噌汁 木の草の味噌マヨ和え 牛乳 200	米飯200 味噌汁 ブロッコリーの炒め物 牛乳 200	米飯200 味噌汁 金平大根 牛乳 200	ロールパン 2個 ミックスジャム コンソメスープ 彩りサラダ ササゲアイトドレッシング 牛乳 200	米飯200 味噌汁 大根の煮付け 牛乳 200	米飯200 味噌汁 野菜ソテー 牛乳 200
		エネルギー 554 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 9.6 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 8.1 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.1 g
昼	A定食	米飯200 唐揚げ 付)キャベツ 白菜サラダ 香りゴマドレッシング パン缶	米飯200 揚げ鯖の甘辛タレ 付)大葉 水菜とツナのサラダ ゆず醤油ドレッシング バナナ	米飯200 赤魚のねぎ味噌焼き 付)大葉 茄子の煮物 洋梨缶	米飯200 メンチカツ 付)キャベツ 長芋とおくらの和え物 りんご	米飯200 鯖のつけ焼き 付)インゲン 根菜の煮物 バナナ	米飯200 白身魚のソテー 粉ふきいも コールスロー りんご缶	そば240 豚バラあんかけ 焼売 オレンジ
		エネルギー 691 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 760 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 8.1 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 605 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 716 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.3 g
夕	A定食	米飯200 白身魚の山椒風味揚げ 付)インゲン 里芋の土佐煮 ぶどう缶	米飯200 鶏の照り焼き風炒め 付)ししとう 白菜のドレッシング和え 和風ドレッシング 洋梨缶	米飯200 豚肉の香味野菜炒め インゲンの練り胡麻和え オレンジ	米飯200 豆腐と春雨の中華煮 青梗菜の中華炒め 黄桃缶	米飯200 唐揚げ 付)キャベツ 白菜のサラダ みかん缶	米飯200 豚肉の甘辛炒め 茄子のみぞれ煮 白桃缶	米飯200 カレイのバター焼き 付)ほうれん草 白滝と白菜の生姜煮 パン缶
		エネルギー 551 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 4.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 713 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 595 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 620 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 694 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.5 g
栄養価	A定食	エネルギー 1797 kcal たんぱく質 51.3 g 脂質 46.1 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1857 kcal たんぱく質 53.6 g 脂質 52.9 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1792 kcal たんぱく質 53.3 g 脂質 49.9 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1755 kcal たんぱく質 45.1 g 脂質 39.5 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1763 kcal たんぱく質 56.9 g 脂質 51.4 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1801 kcal たんぱく質 45.4 g 脂質 49.2 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1823 kcal たんぱく質 54.4 g 脂質 59.5 g 食塩相当量 5.9 g

* 献立は都合により変更する場合があります。

献立表

高血圧食

		2025/3/29	2025/3/30	2025/3/31				
朝	A定食	米飯200 味噌汁 茄子の煮浸し 牛乳 200	米飯200 味噌汁 長芋の梅風味和え 牛乳 200	米飯200 味噌汁 鮭の塩焼き 牛乳 200				
		エネルギー 497 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 8.0 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.9 g				
昼	A定食	米飯200 豚肉の玉葱ソース 付)スナップエンドウ じゃがいもバターソテー りんご	米飯200 アジフライ 付)キャベツ 小袋ソース 白菜のおひたし ぶどう缶	米飯200 中華風玉子焼き 付)ブロッコリー インゲンの味噌和え りんご缶				
		エネルギー 746 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 627 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 597 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.0 g				
夕	A定食	米飯200 鯖の生姜煮 付)インゲン ブロッコリーのゴマレサダ 洋梨缶	米飯200 回鍋肉 春雨のマヨ和え 白桃缶	米飯200 鯖のみりん漬焼き 付)花人参 ほうれん草ソテー 洋梨缶				
		エネルギー 621 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 678 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 675 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 1.9 g				
栄養価	A定食	エネルギー 1864 kcal たんぱく質 44.8 g 脂質 58.2 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1822 kcal たんぱく質 49.9 g 脂質 46 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 1812 kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 50.9 g 食塩相当量 5.8 g				

* 献立は都合により変更する場合があります。