

献立表(週間)

エネ16飯

	5月1日(火)			5月2日(水)			5月3日(木)			5月4日(金)			5月5日(土)			5月6日(日)			5月7日(月)			
朝	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	
	焼き魚	ほっけ・20g	20	野菜卵	キャベツ	80	鶏肉照	若鶏もも 皮な	20	中華炒	若鶏ささ身	20	焼き魚	ほっけ開き	20	豆腐煮	焼き豆腐	25	千草焼	鶏卵	20	
		食塩	0.1	とじ	人参 皮剥	10	焼き	減塩しょうゆ(2.5	め	玉葱	20		食塩	0.05		里芋	30	き	上白糖	0.5	
		大根 皮剥	40		さやいんげん(10		マービー 液状	0.5		人参 皮剥	10		大根 皮剥	40		人参 皮剥	15		食塩	0.15	
		しそ	1		かつおだし	20		ブロッコリー	20		キャベツ	30		しそ	0.5		減塩しょうゆ(2.5		小松菜	5	
		減塩正油パック	5		食塩	0.8		カリフラワー	20		さやえんどう	5		減塩正油パック	5		マービー 液状	1		玉葱	5	
					鶏卵	25		マヨネーズパッ	10		ごま油	3					煮干しだし	30		人参 皮剥	2.5	
	野菜ソ	キャベツ	60								減塩しょうゆ(5	とろろ	なが芋	30							
	テー	きょうな	10	和え物	きゅうり	20	もやし	もやし	50		白こしょう	0.01	芋	煮干しだし	5	ソテー	キャベツ	40	切干大	切干し大根	6	
		菜種油	1		ライトツナ缶(10	の炒煮	人参 皮剥	10		片栗粉	1		減塩しょうゆ(2.5		人参 皮剥	10	根の炒	人参 皮剥	10	
		食塩	0.3		カットわかめ	0.5		菜種油	1					焼きのり	0.2		ピーマン	10	煮	油揚げ	3	
		白こしょう	0.01		めんつゆ(スト	1		減塩しょうゆ(2.5	塩たら	たらこ	10					菜種油	1		菜種油	2	
					マヨネーズ	5		マービー 液状	0.5	こ	しそ	0.5	みそ汁	キャベツ	30		食塩	0.2		減塩しょうゆ(5	
	梅肉和	白菜	40											生椎茸	5		白こしょう	0.01		マービー 液状	1	
	え	梅干し(調味漬	5	切り干し	切干し大根	4	白菜の	白菜(ゆで)	50	えのき	えのき茸	20		淡色辛みそ	10					煮干しだし	15	
		マービー 液状	2.5	し大根	油揚げ	5	ゆかり	しそ(ゆで)	0.5	と胡瓜	きゅうり	40		煮干しだし	150	味付け	味付けのり	1		煮干しだし	15	
				の炒め	菜種油	1	和え	ゆかり	0.5	の和え	食塩	0.2				漬物	なす しば漬	10		みそ汁	白菜	
	みそ汁	もやし	30	煮	減塩しょうゆ(5	みそ汁	いわのり	2	物	みりん風調味料	1									棒麩	1
		葱	5		マービー 液状	1		小葱	2	みそ汁	もやし	20	牛乳	牛乳	180						淡色辛みそ	10
		淡色辛みそ	10		煮干しだし	15		淡色辛みそ	10		小葱	5									煮干しだし	150
		煮干しだし	150		煮干しだし	15		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10										煮干しだし
	牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱	20		煮干しだし	150		煮干しだし	150									漬物あ	たくあん漬(干
					さやえんどう	5	牛乳	牛乳	180												え	きゅうり
					淡色辛みそ	10				牛乳	牛乳	180										きゅうり
					煮干しだし	150																30
				牛乳	牛乳	180																180
昼	パン	胚芽ロール	48	米飯	精白米	60	赤飯	もち米	30	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	塩ラー	中華めん ゆで	140	米飯	精白米	60	
	スープ	ホタテ貝柱	30	焼き魚	まだら・30g	30		精白米	30	みそ煮	若鶏もも 皮な	20	湯豆腐	木綿豆腐	50	メン	豚もも 赤肉	20	魚の照	そい 30g	30	
	煮	じゃが芋	60		食塩	0.15		あずき 全粒・	8		生姜	3		減塩しょうゆ(5		菜種油	1	り焼き	食塩	0.1	
		ブロッコリー	30		ブロッコリー	30	フライ	尾付きえび	20		大根 皮剥	60		食塩	0.1		生姜	2		減塩しょうゆ(5	
		キャベツ	20		減塩正油パック	5	盛り合	するめいか	20		人参 皮剥	20		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(2.5		マービー 液状	1	
		人参 皮剥	20				わせ	ししとうがらし	5		減塩みそ	8		煮干しだし	30		合成清酒	2.5		合成清酒	2.5	
		コンソメ	0.5	酢の物	なが芋	60		生椎茸	10		減塩しょうゆ(2.5		貝割大根・芽	3		しなちく	10		みりん風調味料	2	
		食塩	0.5		きゅうり	5		食塩	0.3		マービー 液状	2					なると	5		大根 皮剥	40	
		白こしょう	0.01		マービー 液状	3		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5	みそ炒	焼き竹輪	20		鶏卵	25		減塩正油パック	5	
					穀物酢	2.5		レモン	8		みりん風調味料	2.5	め	ピーマン	20		小葱	3				
	ピーマ	赤ピーマン	20		食塩	0.3		パセリ	1	南瓜煮	西洋かぼちゃ	60		赤ピーマン	10		鶏ガラスープ	2	煮物	たけのこ 水煮	40	
	ンソテ	黄ピーマン	20					サラダ菜	6	物	減塩しょうゆ(2.5		黄ピーマン	10		食塩	0.3		人参 皮剥	10	
	ー	ピーマン	20	なす味	なす	40		ソースパック	5		上白糖	1		菜種油	1		白こしょう	0.01		グリーンピース	3	
		食塩	0.3	噌炒め	玉葱	20					かつおだし	15		減塩みそ	6					減塩しょうゆ(5	
		白こしょう	0.01		人参 皮剥	5	煮物	さつま芋	40					マービー 液状	2	吉野鶏	若鶏もも 皮な	20		マービー 液状	1	
					乾椎茸	0.3		大根 皮剥	20								上白糖	0.5		煮干しだし	15	
	サラダ	レタス	30		菜種油	3		小松菜	10	こんに	つきこんにやく	40	玉葱の	玉葱	45		濃口醤油	5				
		人参 皮剥	5		減塩みそ	4		減塩しょうゆ(2.5	やくの	さやえんどう	5	マリネ	人参 皮剥	5		片栗粉	5	ソテー	さやえんどう	10	
		鶏卵	25		マービー 液状	2		マービー 液状	0.5	炒め煮	減塩しょうゆ(2.5		オリーブ油	1		サラダ菜	3		もやし	40	
		ノンオイルサ	10		煮干しだし	1		煮干しだし	1		上白糖	0.5		穀物酢	3					菜種油	1	

献立表(週間)

エネ16飯

		5月1日(火)		5月2日(水)		5月3日(木)		5月4日(金)		5月5日(土)		5月6日(日)		5月7日(月)		
昼		コーン	クリームスタイ 40	煮物	凍り豆腐 4		蒸しかまぼこ 10		かつおだし 10		食塩 0.2	なます	大根 皮剥 50		食塩 0.3	
		ポター	玉葱 30		減塩しょうゆ(2.5						白こしょう 0.01		人参 皮剥 5		白こしょう 0.01	
		ジュ	薄力粉 1等 7		上白糖 1	菜の花	和種なばな 50	白菜の	白菜 60		パセリ(粉) 0.1		穀物酢 5			
			無塩バター 5		かつお・昆布だ 10	ゴマ和	減塩しょうゆ(2.5	お浸し	減塩しょうゆ(2.5				マービー 液状 3	果物盛	キウイフルーツ 10	
			牛乳 100		小葱 5	え	マービー 液状 0.5		かつおだし 1	ソテー	さやえんどう 20		食塩 0.2	り合わ	パインアップル 20	
			コンソメ 0.5	果物	パインアップル 60		ごま 1	果物	バレンシアオレ 60		えのき茸 20		果物	せ		
			食塩 0.5			漬物	きゅうり 20				菜種油 1		パインアップル 60			
			白こしょう 0.01				生姜 1			果物	食塩 0.2					
	果物	ぶどう 60					食塩 0.2									
						酢みそ	カットわかめ 0.5									
						添え	葱 40									
							穀物酢 2.5									
							減塩みそ 5									
							マービー 液状 3									
						果物	いちご 20									
							キウイフルーツ 20									
夕	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	炊き込	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60
									み御飯	むきあさり 10						
	豚すき	豚ももスライス 20	鶏肉の	若鶏もも 皮な 30	塩焼き	そい 30g 30	チャン	さけ・40g 40		わらび ゆで 5	焼き魚	すずき・30g 30	チキン	若鶏もも 皮な 40		
		焼き豆腐 25	香味だ	食塩 0.15		大根 皮剥 40	チャン	淡色辛みそ 8		ごぼう 5	きのこ	食塩 0.15	ソテー	食塩 0.1		
		白菜 60	れ	白こしょう 0.01		しそ 1	焼き	マービー 液状 2.5		人参 皮剥 5	添え	白こしょう 0.01		白こしょう 0.01		
		葱 15		薄力粉 1等 3		減塩正油パック 5		生姜 1		減塩しょうゆ(5		ぶなしめじ 30		菜種油 2		
		しらたき 30		マービー 液状 1				キャベツ 50				生椎茸 20		ブリーツレタス 5		
		人参 皮剥 8		減塩しょうゆ(5	みそお	板こんにやく 15		玉葱 10	吉野鶏	若鶏もも 皮な 40		まいたけ 20		ブロッコリー 30		
		生椎茸 10		穀物酢 2.5	でん	鶏卵 25		人参 皮剥 10		減塩しょうゆ(2.5		菜種油 2		マヨネーズ 5		
		減塩しょうゆ(7.5		葱 5		さやいんげん(20		ぶなしめじ 10		マービー 液状 0.5		減塩しょうゆ(5		ケチャップパッ 8		
		マービー 液状 2		生姜 2		人参 皮剥 15		ピーマン 5		片栗粉 3		合成清酒 2.5				
		合成清酒 2.5		大根 皮剥 50		減塩しょうゆ(2.5				キャベツ 20		小葱 3	わかめ	きゅうり 40		
				サラダ菜 5		淡色辛みそ 5	サラダ	レタス 30		トマト 20			酢正油	カットわかめ 0.5		
						合成清酒 1		ブロッコリー 20		パセリ 1.5	おから	おから(新製法 30		穀物酢 5		
	里芋田	里芋 60	炊き合	じゃが芋 40		合成清酒 1		ミニトマト 15		マヨネーズパッ 10	の炒り	ひじき 0.5		マービー 液状 3		
	楽	さやえんどう 6	わせ	人参 皮剥 20		マービー 液状 1		マヨネーズパッ 10			煮	乾椎茸 0.5		減塩しょうゆ(2.5		
		減塩みそ 5		さやえんどう(5	もずく	もずく 50			炊き合	大根 皮剥 30		人参 皮剥 5		生姜 1.5		
		マービー 液状 1		減塩しょうゆ(4	の酢物	生姜 2	煮物	かぶ 皮剥 50		板こんにやく 30		葱 5		生椎茸 1.5		
				上白糖 1		穀物酢 5		人参 皮剥 15		尾付きえび 10		菜種油 3	白和え	しぼり豆腐 40		
				昆布だし 15		減塩しょうゆ(2.5		さやえんどう 5		たけのこ 水煮 25		減塩しょうゆ(5		いりごま 1.5		
						マービー 液状 3		濃口醤油 5		減塩しょうゆ(5		マービー 液状 2		淡色辛みそ 8		
								上白糖 1		マービー 液状 1		煮干しだし 15		マービー 液状 4		
								かつおだし 15						ほうれん草 50		
														人参 皮剥 10		
	小松菜	小松菜 40		めかぶわかめ 30	梔物	茶そば 20				酢の物	かぶ 皮剥 40	サラダ	レタス 10			
	煮物	凍り豆腐 1		減塩しょうゆ(2.5		葱 5					ゆず(果皮) 1		ミニトマト 20			
		減塩しょうゆ(2.5		マービー 液状 0.5		乾椎茸 0.5	ワカメ	木綿豆腐 25			食塩 0.3		ブロッコリー 30	清汁	エリンギ 20	
		煮干しだし 15		切りみつば 5		淡口醤油 5	スープ	カットわかめ 0.5			マービー 液状 2		マヨネーズ 5		にら 10	
				木綿豆腐 25		食塩 0.2		小葱 1.5			穀物酢 5				かつお・昆布だ 150	
				淡色辛みそ 10		かつお・昆布だ 75		コンソメ 1							淡口醤油 5	
				煮干しだし 150				食塩 0.5							食塩 0.2	
								白こしょう 0.01	お吸い	生ふ 10						

献立表(週間)

エネ16飯

	5月1日(火)		5月2日(水)		5月3日(木)		5月4日(金)		5月5日(土)		5月6日(日)		5月7日(月)	
夕									物	桜花漬け 5 切りみつば 2 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2		葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ヨーグ ルト	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5
									かしわ 餅	団子の粉 7.5 マービー 液状 1 あずき 全粒・ 4 マービー 液状 4 食塩 0.1 かしわの葉 1				
栄養 価	1314 kcal	蛋白質 53.5 g	1311 kcal	蛋白質 51.5 g	1306 kcal	蛋白質 54.8 g	1294 kcal	蛋白質 51.9 g	1314 kcal	蛋白質 51.8 g	1285 kcal	蛋白質 53.7 g	1298 kcal	蛋白質 53.5 g
	脂質 30.3 g	炭水化 209.4 g	脂質 27.4 g	炭水化 214.2 g	脂質 25.1 g	炭水化 215.5 g	脂質 26.1 g	炭水化 212.9 g	脂質 27.3 g	炭水化 214.8 g	脂質 30.1 g	炭水化 197.8 g	脂質 30.7 g	炭水化 202.4 g
	塩分 7.3 g		塩分 7.2 g		塩分 7.4 g		塩分 6.9 g		塩分 7.7 g		塩分 7.6 g		塩分 7.2 g	

献立表(週間)

エネ16飯

		5月8日(火)		5月9日(水)		5月10日(木)		5月11日(金)		5月12日(土)		5月13日(日)		5月14日(月)		
昼		減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01		片栗粉 1 煮干しだし 15		減塩しょうゆ (2.5 かつおだし 1		カットわかめ 0.5 いりごま 0.5 穀物酢 5 減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01						焼きなす 40 小葱 2 減塩しょうゆ (2.5		
	オニオンソテー	玉葱 30 人参 皮剥 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01	お浸し	ほうれん草 50 減塩しょうゆ (2.5	もずく 50 酢	もずく 50 レモン(果汁) 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ (2.5 マービー 液状 3		みそ汁	葱 3 里芋 20 油揚げ 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150					果物	ネーブル 60	
	果物	ぶどう 60	煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ (2.5 みりん風調味料 1 煮干しだし 15	果物	ネーブル 60								果物	ネーブル 60	
			果物	キウイフルーツ 40												
夕	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	バター ライス	精白米 60 無塩バター 2	米飯	精白米 60
	魚塩焼き	ほっけ・60g 60 食塩 0.3 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 5	焼き物	尾付きえび 40 かぼちゃ 40 ししとうがらし 6 生椎茸 10 菜種油 1 減塩正油パック 5	魚南蛮 40g 40 漬け	そい 40g 40 食塩 0.1 玉葱 40 人参 皮剥 5 ピーマン 8 濃口醤油 5 穀物酢 5 マービー 液状 2 とうがらし 乾 0.1	豚の生姜焼き	豚ロース(脂身) 30 生姜 3 減塩しょうゆ (5 合成清酒 2.5 人参 皮剥 5 キャベツ 20 ソースパック 5	ミート ローフ	豚ひき肉 30 パン粉(乾燥) 1 牛乳 2.5 食塩 0.15 白こしょう 0.01 玉葱 30 人参 皮剥 2.5 グリーンピース 1.5 鶏卵 1.5 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 無塩バター 1 マービー 液状 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5			ターメリック (0.1 ベーコン 3 人参 皮剥 3 玉葱 14 パセリ(粉) 0.1	えびバ ター焼 き	尾付きえび 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 有塩バター 4 トマト 15 サラダ菜 5 マヨネーズパッ 10	
	煮物	じゃが芋 60 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ (5 マービー 液状 1 煮干しだし 15 グリーンピース (3	おろし	大根 皮剥 50 おろししょうが 5	じゃが 芋煮	じゃが芋 50 さやいんげん (10 煮干しだし 15 濃口醤油 5 マービー 液状 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 マービー 液状 1 煮干しだし 15			チキン チャッ プ	若鶏もも 皮な 20 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 中濃ソース 5 ウスターソース 5 ケチャップ 5 ワイン(赤) 2.5 玉葱 20 黒こしょう 0.01 キャベツ 30 ミニトマト 15	茶碗蒸 し	鶏卵 25 煮干しだし 25 かつおだし 25 若鶏ささ身 10 ぎんなん ゆで 3 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.15 みりん風調味料 0.5	
	酢の物	白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 マービー 液状 1 食塩 0.2	浅漬け	なが芋 60 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 淡口醤油 5 マービー 液状 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	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	ブロッコリー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ (2.5	あちゃ ら漬け	かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 真昆布 0.3 食塩 0.3 マービー 液状 3 穀物酢 5 煮干しだし 1 人参 皮剥 5 鶏卵 20 中華味 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01		シーフ ードサ ラダ	いたやがい 30 きゅうり 30 赤ピーマン 8 黄ピーマン 8 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01 しそ 0.5	もやし のナム ル	もやし 40 小松菜 10 人参 皮剥 5 生姜 2 いりごま 0.5 ごま油 2 減塩しょうゆ (2.5 マービー 液状 1 穀物酢 2.5
	とろろ 和え	かつとろろ昆布 0.5 なが芋 40 小葱 1 減塩しょうゆ (2.5	清汁	糸みつば 5 生ふ 8 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	卵スー プ	鶏卵 15 玉葱 40 赤ピーマン 5 生椎茸 5 コンソメ 0.5 食塩 0.8 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 たけのこ 水煮 15 人参 皮剥 5 鶏卵 20 中華味 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	蒸し鶏 のサラ ダ	ささ身 10 レタス 20 トマト 20 海藻サラダ 1 ごま油 1 減塩しょうゆ (2.5 穀物酢 5 マービー 液状 1 白こしょう 0.01	じゃが 芋ポタ ージュ	じゃが芋 20 薄力粉 1等 2.5 豆乳 50 コンソメ 0.25 食塩 0.15 水 10	清汁	白菜 30 貝割大根・芽 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	

献立表(週間)

エネ16飯

	5月8日(火)		5月9日(水)		5月10日(木)		5月11日(金)		5月12日(土)		5月13日(日)		5月14日(月)	
夕									みそ汁	玉葱 30 まいたけ 8 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ゼリー	野菜と果物(グ 80 マービー 液状 5 ゼラチン寒天 1		
栄養価	エネルギー 1280 kcal	蛋白質 54.3 g	エネルギー 1261 kcal	蛋白質 54.5 g	エネルギー 1316 kcal	蛋白質 49.9 g	エネルギー 1293 kcal	蛋白質 53.7 g	エネルギー 1317 kcal	蛋白質 52.8 g	エネルギー 1294 kcal	蛋白質 53.8 g	エネルギー 1318 kcal	蛋白質 55.0 g
	脂質 29.4 g	炭水化 194.6 g	脂質 23.0 g	炭水化 206.9 g	脂質 27.2 g	炭水化 216.5 g	脂質 23.4 g	炭水化 213.2 g	脂質 28.6 g	炭水化 212.0 g	脂質 29.7 g	炭水化 198.4 g	脂質 32.6 g	炭水化 198.2 g
	塩分 6.5 g		塩分 7.3 g		塩分 7.2 g		塩分 7.8 g		塩分 7.0 g		塩分 6.8 g		塩分 7.2 g	

献立表(週間)

エネ16飯

	5月15日(火)		5月16日(水)		5月17日(木)		5月18日(金)		5月19日(土)		5月20日(日)		5月21日(月)		
昼		コンソメ 0.5 食塩 0.5 パセリ(粉) 0.5		さやえんどう 3 減塩しょうゆ(5 上白糖 0.5 削り節 0.5		プロセスチーズ 5 パセリ(粉) 0.1		白こしょう 0.01	け	減塩しょうゆ(2 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		減塩しょうゆ(5 上白糖 1 小葱 1		穀物酢 5 マービー 液状 3 食塩 0.2	
	イタリ アンサ ラダ	トマト 20 きゅうり 20 玉葱 10 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	湯豆腐	木綿豆腐 25 減塩正油パック 5 葱 2	みそ汁	カットわかめ 0.5 白菜 40 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		ピーマン 10 キャベツ 30 食塩 0.3 白こしょう 0.01			ゴマ和 え	小松菜 ゆで 50 ごま 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	温野菜 サラダ	スナッパえんど 20 カリフラワー 30 ノンオイルサザンパック 10	
	果物	キウイフルーツ 40	果物	りんご 60	果物	ネーブル 60	果物	パインアップル 75	果物	りんご 60	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													
夕	米飯	精白米 60	五目炊 き込み ご飯	精白米 60 若鶏もも 皮な 7 生椎茸 7 人参 皮剥 2 ごぼう 4 油揚げ 1 減塩しょうゆ(4 合成清酒 0.7 みりん風調味料 0.7 ごま油 2 にんにく 1 生姜 1 トウバンジャン 0.5 ラー油 0.5 葱 20 片栗粉 1 サニーレタス 5	米飯	精白米 60 照焼魚 ぶり・30g 30 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 合成清酒 1 大根 皮剥 50 しそ 1 減塩正油パック 5	米飯	精白米 60 魚味噌 そい 60g 60 漬け焼 5 き 5 みりん風調味料 2.5 マービー 液状 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	米飯	精白米 60 鶏つく 鶏ひき肉 30 ねあん 20 かけ 3 き 0.3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 人参 皮剥 10 生椎茸 5 減塩しょうゆ(7.5 合成清酒 2.5 片栗粉 1 生姜 1	米飯	精白米 60 マヨネーズ焼 5 き 0 黒こしょう 0 マヨネーズ 5 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5 大根の 大根 皮剥 60 煮物 10 人参 皮剥 10 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 煮干しだし 15	米飯	精白米 60 ハンバ ーグ 合挽肉 40 玉葱 20 鶏卵 1.5 パン粉(乾燥) 0.5 牛乳 1.5 食塩 0.25 白こしょう 0.01 ケチャップ 5 ウスターソース 5 キャベツ 25 レッドキャベツ 5 リヤ ン バン 緑豆春雨 5 もやし 30 しそ 1 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 ごま油 0.5 いりごま 1	
	とびっ こと野 菜の和 え物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 小葱 2 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 1 とびっこ 5	筑前煮	若鶏もも 皮な 10 里芋 50 人参 皮剥 15 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	マカロ ニサラ ダ	マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ロースハム 4 穀物酢 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01		凍り豆腐 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 1	炒煮	大根 皮剥 40 凍り豆腐 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 1	お浸し	白菜 70 削り節 0.5 減塩しょうゆ(5	ほうれ ん草の 白和え	ほうれ ん草の 白和え	
	卵スー プ	鶏卵 15 玉葱 20 葱 5 中華味 0.5 食塩 0.5 淡口醤油 2.5 白こしょう 0.01	サラダ	キャベツ 25 ブロッコリー 30 ミニトマト 15 マヨネーズ 5 白こしょう 0.01 みそ汁	清汁	さやえんどう 5 えのき茸 20 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75		のっぺ い汁	里芋 30 木綿豆腐 30 人参 皮剥 10 ごぼう 15 小葱 2 濃口醤油 5 食塩 0.2 煮干しだし 150	とろろ 汁	きょうな 10 かつとろろ昆布 1 淡口醤油 5 食塩 0.2 煮干しだし 150	お吸い 物	生ふ 6 糸みつば 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75	スープ	玉葱 40 貝割大根・芽 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01

献立表(週間)

エネ16飯

	5月15日(火)		5月16日(水)		5月17日(木)		5月18日(金)		5月19日(土)		5月20日(日)		5月21日(月)	
夕				淡色辛みそ 煮干しだし	10 150									
栄養価	1杯時 - 1280 kcal	蛋白質 51.3 g	1杯時 - 1317 kcal	蛋白質 52.4 g	1杯時 - 1307 kcal	蛋白質 46.5 g	1杯時 - 1294 kcal	蛋白質 51.4 g	1杯時 - 1297 kcal	蛋白質 52.3 g	1杯時 - 1288 kcal	蛋白質 51.8 g	1杯時 - 1307 kcal	蛋白質 50.0 g
	脂質 28.3 g	炭水化 200.3 g	脂質 25.9 g	炭水化 216.4 g	脂質 30.3 g	炭水化 208.3 g	脂質 25.7 g	炭水化 210.6 g	脂質 26.7 g	炭水化 207.0 g	脂質 25.9 g	炭水化 209.4 g	脂質 27.0 g	炭水化 210.0 g
	塩分 7.3 g		塩分 7.6 g		塩分 7.5 g		塩分 6.6 g		塩分 7.7 g		塩分 7.6 g		塩分 7.3 g	

献立表(週間)

エネ16飯

	5月22日(火)			5月23日(水)			5月24日(木)			5月25日(金)			5月26日(土)			5月27日(日)			5月28日(月)			
朝	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	
	五目煮	さつま揚げ	20	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨)	20	きんぴら	ごぼう	40	野菜ソテー	キャベツ	50	野菜卵	鶏卵	25	豆腐そぼろ	木綿豆腐	50	焼き生揚げ	生揚げ	35	
		大根 皮剥	50	焼き	しそ	1		人参 皮剥	10		玉葱	20	炒め	ほうれん草	40	ぼろか	鶏ひき肉	20	揚げ	白こしょう	0.01	
		人参 皮剥	10					ごま油	1		人参 皮剥	10		玉葱	60	け	ごま油	1		菜種油	0.5	
		乾椎茸	0.5	人参と	小松菜 ゆで	40		減塩しょうゆ(5		菜種油	1		菜種油	1		減塩しょうゆ(2.5		ブロッコリー	30	
		さやいんげん(10	小松菜	もやし ゆで	10		マービー 液状	1		食塩	0.3		食塩	0.5		マービー 液状	1		減塩正油パック	5	
		減塩しょうゆ(5	のナム	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		合成清酒	1				
		マービー 液状	1	ル	ごま	1								白こしょう	0.01		さやいんげん(10	ほうれ	ほうれん草	50	
		煮干しだし	20		減塩しょうゆ(2.5	卵焼き	鶏卵	25	鶏肉照	若鶏もも 皮な	20	五目ひ	ひじき	6		ほうれ	ん草の	人参 皮剥	10		
					穀物酢	2.5		食塩	0.1	焼き	濃口醤油	2.5	じき	人参 皮剥	10	炒煮	もやし	70	炒煮	焼き竹輪	10	
	塩たらこ	たらこ	10		マービー 液状	2		上白糖	0.05		上白糖	1.5		減塩しょうゆ(5		ピーマン	5		菜種油	1	
		しそ	1		ごま油	0.5		菜種油	0.5		上白糖	1		上白糖	1		菜種油	1		減塩しょうゆ(5	
								パセリ	1		上白糖	1		煮干しだし	10		減塩しょうゆ(5		マービー 液状	1	
	白菜のお浸し	白菜	60	ソテー	キャベツ	60		みそ汁	チンゲンサイ	20		佃煮	減塩あまのり佃	8		白菜の	白菜	60	みそ汁	白菜	30	
		濃口醤油	2.5		ピーマン	10	野菜サ	きょうな	20		もやし	20		みそ汁	キャベツ	30	生姜醬	生姜	3	淡色辛みそ	10	
		かつお節	0.5		菜種油	1	ラダ	玉葱	10		淡色辛みそ	10			ぶなしめじ	10	油	減塩しょうゆ(2.5	煮干しだし	150	
					食塩	0.5		黄ピーマン	5		煮干しだし	150		みそ汁	葱	5						
	みそ汁	木綿豆腐	30		白こしょう	0.01		穀物酢	5	味付け	味付けのり	1			葱	5						
		カットわかめ	0.5					上白糖	0.5	のり				淡色辛みそ	10	みそ汁	チンゲンサイ	20	漬物	なす しば漬	10	
		小葱	2	みそ汁	貝割大根・芽	5		食塩	0.2					煮干しだし	150		大根 皮剥	20				
		淡色辛みそ	10		いわのり	2		黒こしょう	0.01								淡色辛みそ	10				
		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10				牛乳	牛乳	180					煮干しだし	150				
					煮干しだし	150	みそ汁	キャベツ	30													
	牛乳	牛乳	180					棒麩	2													
				牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10								牛乳	牛乳	180			
							牛乳	煮干しだし	150													
							牛乳		180													
昼	ロールパン	バターロール30	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	ソース	蒸し中華めん	100	米飯	精白米	60	
																焼きそば	豚ももスライス	30		精白米	60	
	グラタン	若鶏もも 皮な	20	チキン	鶏ひき肉	30	ハヤシ	豚ももスライス	40	魚の生	さわら・30g	30	魚みそ	あかうお・40g	40		キャベツ	60	蒸し魚	まだら・40g	40	
		尾なしえび	20	ロール	食塩	0.15	ライス	玉葱	100	姜焼き	食塩	0.2	煮	生姜	3		人参 皮剥	15	のあん	生姜	3	
		玉葱	30		白こしょう	0.01		マッシュルーム	20		濃口醤油	5		減塩みそ	15		玉葱	20	かけ	食塩	0.3	
		無塩バター	6		鶏卵	2.5		菜種油	3		合成清酒	5		マービー 液状	2		ピーマン	10		きくらげ(乾)	0.5	
		薄力粉 1等	10		玉葱	10		ハヤシルウ	9		生姜	3		合成清酒	2.5		菜種油	5		ぶなしめじ	20	
		牛乳 1000ml	80		人参 皮剥	5		ウスターソース	2.5		サニーレタス	3		大根 皮剥	40		食塩	0.5		貝割大根・芽	10	
		コンソメ	0.5		パン粉(乾燥)	1.5		ケチャップ	2.5		レモン	10		さやえんどう	4		白こしょう	0.01		濃口醤油	5	
		食塩	0.3		菜種油	0.5		白こしょう	0.01	炒煮	小松菜	50					かき油	3		マービー 液状	1	
		白こしょう	0.01		ケチャップ	5		グリーンピース	5		冷奴	木綿豆腐	25	煮物	ごぼう	15		中濃ソース	10		片栗粉	1
		パン粉(乾燥)	3		ピーマン	10	グリー	レタス	20			菜種油	1		生揚げ	20				煮干しだし	30	
		パルメザンチー	0.1		赤ピーマン	10	ンサラ	ブロッコリー	40		濃口醤油	2.5		人参 皮剥	5	南瓜サ	かぼちゃ(ゆで	70		大根 皮剥	40	
					黄ピーマン	10	ダ	トマト	15		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(2.5	ラダ	きゅうり	10	炊合せ	鶏卵	25	
					食塩	0.2		減塩しょうゆ(2.5					上白糖	0.5		減塩しょうゆ(5		人参 皮剥	15	
	フレンチサラダ	きょうな ゆで	40		白こしょう	0.01		穀物酢	5		冷奴	木綿豆腐	25		煮干しだし	7.5		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5
		黄ピーマン	5		菜種油	1		白こしょう	0.01			かつお節	0.5		グリーンピース	1.5		サニーレタス	8		マービー 液状	1
		トマト	20									小葱	1							煮干しだし	15	
		穀物酢	5	サラダ	レタス	10						醤油パック	5	5	スパゲ	スパゲティ 乾	3	バンサ	カットわかめ	0.5		
		調合油	3		きゅうり	40	春雨の	緑豆春雨	5						ティサ	きゅうり	40	ンスー	緑豆春雨	2		

献立表(週間)

エネ16飯

	5月22日(火)		5月23日(水)		5月24日(木)		5月25日(金)		5月26日(土)		5月27日(日)		5月28日(月)	
夕			かき玉 汁	鶏卵 20 ぶなしめじ 10 切りみつば 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75			め 棒麩 2 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5	いもも ち	じゃが芋 40 片栗粉 3 マービー 液状 1 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 2.5	みそ汁	なめこ 20 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			白こしょう 0.01
栄養価	1257 kcal	蛋白質 49.6 g	1295 kcal	蛋白質 50.3 g	1294 kcal	蛋白質 52.6 g	1313 kcal	蛋白質 51.5 g	1304 kcal	蛋白質 54.5 g	1255 kcal	蛋白質 53.4 g	1307 kcal	蛋白質 52.8 g
	脂質 32.7 g	炭水化 188.8 g	脂質 24.4 g	炭水化 216.1 g	脂質 27.6 g	炭水化 205.1 g	脂質 24.5 g	炭水化 219.8 g	脂質 23.1 g	炭水化 220.8 g	脂質 28.5 g	炭水化 192.6 g	脂質 26.3 g	炭水化 214.5 g
	塩分 6.7 g		塩分 7.6 g		塩分 7.2 g		塩分 6.8 g		塩分 7.4 g		塩分 7.6 g		塩分 7.6 g	

献立表(週間)

エネ16飯

		5月29日(火)		5月30日(水)		5月31日(木)		6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)	
朝	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60						
	白菜の 軟らか 煮	白菜	100	野菜ピ り辛炒 め	キャベツ	70	焼き魚	さけ・20g	20						
		人参 皮剥	10		焼き竹輪	15		食塩	0.1						
		さやえんどう	6		ピーマン	10		しそ	0.5						
		減塩しょうゆ(5		黄ピーマン	10									
		マービー 液状	1		人参 皮剥	10	切干大 根煮	切干し大根	6						
		煮干しだし	30		ごま油	1		人参 皮剥	10						
	ゆで卵	鶏卵	25		濃口醤油	5		乾椎茸	0.5						
		塩 ^ハ ツク0.3g	0.3		合成清酒	1		さやいんげん(10						
					みりん風調味料	1		減塩しょうゆ(5						
					とうがらし 乾	0.5		マービー 液状	1						
					煮干しだし	15		煮干しだし	15						
	切り干 し大根 の和え 物	切干し大根	6	おから の炒り 煮	おから(新製法)	20	みそ汁	白菜	30						
		人参 皮剥	5		ひじき	0.2		ぶなしめじ	10						
		しそ	0.3		乾椎茸	0.3		淡色辛みそ	10						
		減塩しょうゆ(2.5		人参 皮剥	5		煮干しだし	150						
	みそ汁	もやし	30		葱	5									
		小葱	2		調合油	2									
		淡色辛みそ	10		濃口醤油	3	漬物	パリッコ	10						
		煮干しだし	150		上白糖	1									
	牛乳	牛乳	180		みりん風調味料	1	牛乳	牛乳	180						
					煮干しだし	10									
				みそ汁	大根 葉	20									
					大根 皮剥	10									
					淡色辛みそ	10									
					煮干しだし	150									
				一夜漬 け	なす	30									
					刻み昆布	0.2									
					食塩	0.2									
				牛乳	牛乳	180									
昼	パン	南瓜パン40g	40	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60						
	マカロ ニグラ タン	マカロニ 乾	10	焼き魚	そい 30g	30	肉鍋	豚ももスライス	20						
		若鶏もも 皮な	20	ときの こソテ	食塩	0.15		玉葱	40						
		玉葱	20		白こしょう	0.01		たけのこ 水煮	40						
		マッシュルーム	10		生椎茸	10		人参 皮剥	20						
		無塩バター	3		えのき茸	10		しらたき	30						
		薄力粉 1等	8		ぶなしめじ	20		葱	15						
		牛乳 1000ml	80		人参 皮剥	10		濃口醤油	10						
		コンソメ	0.5		さやえんどう	5		マービー 液状	2						
		食塩	0.3		菜種油	1		煮干しだし	30						
		パン粉(乾燥)	0.5		減塩しょうゆ(5									
		パルメザンチー	0.5		マービー 液状	1	中華風	もやし	30						
		パセリ(粉)	0.2		合成清酒	2.5	サラダ	きゅうり	10						
								かにかま	5						

献立表(週間)

エネ16飯

	5月29日(火)		5月30日(水)		5月31日(木)		6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)	
夕			みそ汁	かつとろろ昆布 1 小葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150										
栄養価	1249 kcal	蛋白質 52.4 g	1299 kcal	蛋白質 54.5 g	1279 kcal	蛋白質 49.7 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g
	脂質 30.9 g	炭水化 189.7 g	脂質 23.3 g	炭水化 216.3 g	脂質 25.1 g	炭水化 214.1 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 7.1 g		塩分 7.8 g		塩分 7.6 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g	