

## 献立表(週間)

## エネ16飯

	6月1日(金)			6月2日(土)			6月3日(日)			6月4日(月)			6月5日(火)			6月6日(水)			6月7日(木)																																																	
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																																															
	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 ほうれん草 人参 皮剥 玉葱 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 煮干しだし	50 10 10 40 2.5 1 30	鶏ささみの味噌焼き	ささ身 合成清酒 淡色辛みそ マービー 液状 濃口醤油 ブロッコリー マヨネーズ	20 0.5 1 0.5 0.5 40 5	オイスター炒め	豚ひき肉 キャベツ 人参 皮剥 ピーマン ごま油 かき油 白こしょう	30 50 10 10 1 3 0.01	生揚げ もやし しのソテー ピーマン 中華味 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状	20 15 5 5 0.25 2.5 0.5	スクラブル エッグ 食塩 白こしょう パセリ	25 5 0.5 0.1 0.01 0.5	白菜のスープ煮 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	70 25 10 5 0.5 0.5 1	卵豆腐あんかけ 煮干しだし 淡口醤油 生姜 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 片栗粉 貝割大根・芽	20 20 2.5 2 2.5 1 1 5	塩たらこ	たらこ しそ	10 0.5	大豆の五目煮	だいず水煮缶詰 人参 皮剥 れんこん ゆで 板こんにゃく 真昆布 濃口醤油 上白糖 片栗粉	10 10 20 20 1 2.5 1 1	ブロッコリー コリー のサラダ ダ 漬物 たくあん漬(干 ゆかり 和え	40 10 10 10 10 10 10 10	煮物 焼き竹輪 かぶ 皮剥 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状	10 40 2.5 1	きんぴら ごぼう 人参 皮剥 グリーンピース( 5 菜種油 濃口醤油 マービー 液状 いりごま	40 10 5 1 2.5 1 0.5	ごぼろ 焼魚 ほっけ・20g 食塩 しそ 漬物 パリッコ みそ汁 もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 0.1 0.5 10 20 10 150	ひじき の炒め煮 たいみそ	4 10 5 3 1 2.5 1	みそ汁	チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	味付けのり	味付けのり	1	みそ汁	木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁 カットわかめ えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 20 2 10 150	もずくの酢物 もずく 穀物酢 マービー 液状 減塩しょうゆ( 2.5	50 5 3 2.5	みそ汁 葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	みそ汁 たいみそ	8	牛乳	牛乳	180	みそ汁	大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 10 150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
昼	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	鶏塩そうめん	そうめん ゆで	160	炊き込みご飯	精白米	60	ハンバーガー	バンズパン50g	50	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60																																															
	チキンカレー	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレー粉 カレールウ ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	30 50 20 3 3 10 0.5 8 1 2.5 2	魚塩麹焼き	あかうお・30g 塩こうじ 合成清酒 しょうが(甘酢) しそ	30 1.5 1.5 20 0.5	魚パン	まだら・20g 食塩 白こしょう 焼魚	20 0.1 0.01	みご飯	むね 皮なし ごぼう 人参 皮剥 油揚げ 減塩しょうゆ( 5.4 みりん風調味料 グリーンピース かつおだし	7 3.5 3.5 1.4 5.4 1.8 1.4 21	ハンバーガー	合挽肉 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉(乾燥) 食塩 ケチャップ キャベツ サラダ菜	20 20 4 2.5 2.5 0.25 0.01 8 20 3	魚のトマトソース煮	まだら・20g ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー	20 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40	鶏肉クリーム煮	若鶏もも 皮な 食塩 白こしょう 人参 皮剥 玉葱 マッシュルーム 薄力粉 1等 牛乳 コンソメ 食塩 白こしょう パセリ(粉)	30 0.15 0.01 15 30 30 5 40 0.5 0.2 0.01 0.2	サラダ	キャベツ ミニトマト ブロッコリー 鶏卵 穀物酢 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう	30 15 20 25 5 2.5 0.01	ビーフソテー	ビーフン 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 黒こしょう	5 40 8 3 0.3 0.01	果物	パイナップル	75	山菜炒煮	たけのこ 水煮 わらび ゆで 菜種油 減塩しょうゆ( 2.5	40 30 1 2.5	野菜サラダ	レタス きゅうり ミニトマト 穀物酢	30 15 15 5	マッシュポテト	じゃが芋 豆乳 食塩	60 10 0.3	サトウ芋	さつま芋 きゅうり 人参 皮剥 スイートコーン マヨネーズ 食塩 白こしょう	30 20 10 10 8 0.3 0.01	大根サラダ	大根 皮剥 人参 皮剥 きゅうり 穀物酢 調合油 食塩	40 5 10 5 3 0.2																							

## 献立表(週間)

エネ16飯

	6月1日(金)			6月2日(土)			6月3日(日)			6月4日(月)			6月5日(火)			6月6日(水)			6月7日(木)																
昼	蒸し南 瓜	かぼちゃ 食塩 パセリ(粉)	60 0.1 0.1	二色浸 し	白菜 小松菜 減塩しょうゆ(	30 30 5				上白糖	1	野菜ス ティッ ク	きゅうり 大根 皮剥 セロリー 減塩しょうゆ(	30 30 20 2.5	野菜ジ ユース	食塩 白こしょう	0.2 0.01	なめ茸 あえ	キャベツ するめいか えのき茸(味付)	40 10 10	チンゲ ン菜の お浸し	白こしょう	0.01												
	果物	ぶどう	60	果物	りんご	60						かに汁	わたりがに 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	果物	キウイフルーツ	50	卵とじ	鶏卵 人参 皮剥 生椎茸 小葱 菜種油 食塩 白こしょう	20 10 10 5 1 0.2 0.01	筍の煮 物	たけのこ 水煮 さやえんどう 減塩しょうゆ(	40 10 2.5	みりん風調味料 かつお・昆布だ	1 20	果物	りんご	60							
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	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60					
	煮魚	まごがれい・30 生姜 減塩しょうゆ(	30 2 7.5	鶏肉卵 とじ	若鶏もも 皮な 玉葱 マービー 液状 減塩しょうゆ(	30 50 1 7.5	すき焼 き	豚ももスライス 焼き豆腐 白菜 葱	20 15 40 15	豚肉ご ま焼き	豚ももスライス 生姜 無塩バター 減塩しょうゆ(	30 2.3 1.5 3.75	照焼魚	すずき・80g 濃口醤油 マービー 液状 合成清酒 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	80 5 1 1 40 1 5	鶏肉甘 酢あん かけ	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(	30 0.5 0.5	焼魚	さけ・30g 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	30 40 1 5	麻婆豆 腐	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 葱	30 20 50 10	にんにく 生姜 減塩しょうゆ(	0.5 3 5	減塩みそ 片栗粉	2 1	マービー 液状 合成清酒	1 2.5	湯葉と 小松菜	湯葉 小松菜 ゆで 減塩しょうゆ(	10 50 2.5	中華味 ごま油 片栗粉 とうがらし 乾	0.25 0.5 1 0.2
	筍の酢 味噌か け	たけのこ ゆで カットわかめ 減塩みそ マービー 液状 穀物酢	40 0.5 5 3 5	焼き茄 子	なす 削り節 醤油パック	60 0.2 5	里芋田 楽	里芋 さやえんどう 淡色辛みそ 上白糖 みりん風調味料	60 6 6 1 2.5	長芋の 酢の物	なが芋 きゅうり マービー 液状 穀物酢 減塩しょうゆ(	40 10 3 5 2.5	さつま 芋の甘 煮	さつま芋 マービー 液状 食塩	45 5 0.1	もやし のナム ル	もやし きゅうり 人参 皮剥 ごま油 食塩 いりごま	60 5 5 1 0.2 0.3	湯葉と 小松菜 のお浸 し	湯葉 小松菜 ゆで 減塩しょうゆ(	10 50 2.5 0.2	スープ	カットわかめ 玉葱 葱 鶏ガラスープ 中華味 食塩 白こしょう	0.5 20 5 0.25 0.5 0.8 0.01	みそ汁	キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150								
	野菜サ ラダ	きゅうり 大根 皮剥 セロリー 赤ピーマン ノオイル・レッシング	10 30 10 3 5	野菜サ ラダ	きゅうり はつかだいこん レタス 穀物酢 減塩しょうゆ(	25 5 20 5 2.5	みそ汁	かたとろろ昆布 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 5 10 150	胡瓜の 辛し和 え	きゅうり 濃口醤油 粉辛子	40 2.5 0.2	茶碗蒸 し	くり 甘露煮 なると 乾椎茸 食塩 かつお・昆布だ 鶏卵 合成清酒 淡口醤油	6 10 0.3 0.2 50 25 1 2.5	もやし のおか かあえ	もやし さやえんどう 削り節 減塩しょうゆ(	30 4 0.5 2.5	みそ汁	キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150														

## 献立表(週間)

エネ16飯

	6月1日(金)	6月2日(土)	6月3日(日)	6月4日(月)	6月5日(火)	6月6日(水)	6月7日(木)
栄養価	エネルギー 1297 kcal 蛋白質 51.0 g	エネルギー 1287 kcal 蛋白質 52.4 g	エネルギー 1260 kcal 蛋白質 50.2 g	エネルギー 1301 kcal 蛋白質 54.4 g	エネルギー 1301 kcal 蛋白質 52.5 g	エネルギー 1299 kcal 蛋白質 50.8 g	エネルギー 1305 kcal 蛋白質 51.6 g
	脂質 24.4 g 炭水化 215.6 g	脂質 26.6 g 炭水化 206.1 g	脂質 29.1 g 炭水化 194.0 g	脂質 24.5 g 炭水化 215.9 g	脂質 28.8 g 炭水化 207.8 g	脂質 28.2 g 炭水化 208.0 g	脂質 26.2 g 炭水化 213.1 g
	塩分 7.1 g	塩分 7.6 g	塩分 6.8 g	塩分 7.3 g	塩分 6.8 g	塩分 7.3 g	塩分 7.6 g

## 献立表(週間)

## エネ16飯

	6月8日(金)			6月9日(土)			6月10日(日)			6月11日(月)			6月12日(火)			6月13日(水)			6月14日(木)														
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												
	ツナと 玉葱の 炒め物	冷凍全卵 ライトツナ缶(玉葱) 赤ピーマン グリーンピース 菜種油 中華味 食塩 白こしょう	25 10 20 5 3 2 0.5 0.3 0.01	しめじ とニラ の卵と じ 葱 濃口醤油 マービー 液状 煮干しだし	25 30 15 10 5 1 30	アスパ グリーンのアスパ 赤ピーマン 無塩バター 食塩 白こしょう	40 5 1 0.2 0.01	中華炒 め 人参 皮剥 菜種油 中華味 減塩しょうゆ(マービー 液状)	50 40 10 1 0.5 2.5 1	ほうれん草 玉葱 人参 皮剥 菜種油 中華味 減塩しょうゆ(マービー 液状)	50 40 10 1 0.5 2.5 1	焼き魚 ほっけ・20g 食塩 白こしょう	20 0.1 40 1 5 60	野菜卵 とじ キャベツ 人参 皮剥 さやいんげん(かつおだし) しそ 減塩正油パック キャベツ きょうな 菜種油 食塩 白こしょう	80 10 10 20 0.8 25 60 10 1 0.3 0.01	和え物 きゅうり ライトツナ缶(カットわかめ) めんつゆ(ストマヨネーズ)	20 10 0.5 1 5	鶏肉照 焼き 鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(マービー 液状) ブロッコリー カリフラワー マヨネーズパック	20 2.5 0.5 20 20 10	もやし の炒煮 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状)	50 10 1 1 2.5	もやし の炒煮 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状)	50 10 1 1 2.5										
	人参と 水菜の ナムル	もやし きょうな 人参 皮剥 減塩しょうゆ(穀物酢) マービー 液状 ごま油	50 10 10 2.5 5 2 1	チンゲン菜の炒め煮 はんぺん チンゲンサイ 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状) ごま	10 40 10 1 1 2.5 1	かぶの ゆず(果皮) レモン(果汁) 食塩 マービー 液状	40 1 5 0.1 3	きゅう り の酢 の物 穀物酢 マービー 液状 減塩しょうゆ(	40 1 5 0.1 3 2.5	梅肉和 え 人参 皮剥 穀物酢 マービー 液状 減塩しょうゆ(	40 5 5 5 3 2.5	白菜 梅干し(調味漬) マービー 液状 みそ汁 ほうれん草 葱	40 5 2.5 30 5	切り干 し大根 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし	4 5 1 5 15	白菜の 香味和 え みそ汁 いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	50 0.5 0.5 2 2 10 150	みそ汁 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	20 30 10 150	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180								
昼	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	稲庭風 うどん	稲庭風 うどん	150	米飯	精白米	60	パン	胚芽ロール	48	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60												
	魚の香 草焼き	まだら・30g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ(粉) サニーレタス レモン ソースパック	30 0.15 0.01 1 0.1 0.1 3 10 5	魚三五 八焼き 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 40 1 5	葱 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ(みりん風調味料)	5 300 10 5	鶏肉の おろし あんか け 人参 皮剥 大根 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 みりん風調味料 かつお・昆布だ 片栗粉 糸みつば	20 1 50 20 5 7.5 1 2.5 2.5 30 1 5	若鶏もも 皮な 片栗粉 玉葱 ぶなしめじ もやし 人参 皮剥 大根 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 みりん風調味料 かつお・昆布だ 片栗粉 糸みつば	20 1 50 20 20 5 7.5 1 2.5 2.5 30 1 5	スープ 煮 ホタテ貝柱 じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 人参 皮剥 コンソメ 食塩 白こしょう	30 60 30 20 20 0.5 0.5 0.01	焼き魚 まだら・30g 食塩 ブロッコリー 減塩正油パック	30 0.15 30 5	豆腐海 鮮あん かけ なす きゅうり マービー 液状 穀物酢 食塩	75 10 10 10 30 10 10 20 5 3 2.5 0.3	木綿豆腐 ベビーホタテ むきエビ あさり 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 中華味 食塩 白こしょう 片栗粉	75 10 10 10 30 10 10 0.5 0.8 0.01 1	炊合せ 大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 減塩しょうゆ(マービー 液状) 合成清酒 煮干しだし	30 20 5 10 5 1 2.5 0.5 15	和え物 きゅうり 春雨 かにかま 濃口醤油 マービー 液状 ごま油	20 20 3 5 2.5 0.5 0.5	あさり むきあさり 大根 大根 皮剥 煮干しだし 合成清酒 みりん風調味料	20 20 50 5 1 1 1	煮物 かぶ 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(	40 15 15	サラダ レタス 人参 皮剥 鶏卵	30 5 4 25	なす味 噌炒め なす 玉葱 人参 皮剥 乾椎茸 菜種油 減塩みそ マービー 液状	40 20 5 0.3 3 4 2	大根の 煮物 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状) みりん風調味料	30 20 1 5 1 2.5





## 献立表(週間)

## エネ16飯

	6月15日(金)			6月16日(土)			6月17日(日)			6月18日(月)			6月19日(火)			6月20日(水)			6月21日(木)			
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	
	中華炒め	若鶏ささ身	20	焼き魚	ほっけ開き	20	豆腐煮	焼き豆腐	25	干草焼	冷凍全卵	20	含め煮	はんぺん	60	野菜ソ	小松菜	50	炒り豆	木綿豆腐	40	
		玉葱	20		大根 皮剥	40		里芋	30	き	上白糖	0.5		減塩しょうゆ(	2.5	テー	人参 皮剥	10	腐	キャベツ	50	
		人参 皮剥	10		しそ	0.5		人参 皮剥	15		食塩	0.15		マービー 液状	2		玉葱	20		葱	10	
		キャベツ	30		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(	2.5		小松菜	5		煮干しだし	30		菜種油	2		人参 皮剥	10	
		さやえんどう	5					マービー 液状	1		玉葱	5		さやえんどう	4		食塩	0.3		減塩しょうゆ(	5	
		ごま油	3	とろろ	なが芋	60		煮干しだし	30		人参 皮剥	2.5					白こしょう	0.01		マービー 液状	1	
		減塩しょうゆ(	5	芋	煮干しだし	5							磯和え	もやし ゆで	40				煮干しだし	15		
		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(	2.5	ソテー	キャベツ	40	切干大	切干し大根	6		人参 皮剥	5	ゴマ和	さやいんげん(	20				
		片栗粉	1		焼きのり	0.2		人参 皮剥	10	根の炒	人参 皮剥	10		焼きのり	0.3	え	キャベツ	30	さつま	さつま芋	30	
								ピーマン	10	煮	油揚げ	3		減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	5	芋煮	減塩しょうゆ(	2.5	
	塩たらこ	たらこ	10	みそ汁	キャベツ	30		菜種油	1		菜種油	2		マービー 液状	5	みそ汁	キャベツ	40		マービー 液状	0.5	
		しそ	0.5		生椎茸	5		食塩	0.2		減塩しょうゆ(	5		葱	5		ごま	1		煮干しだし	5	
					淡色辛みそ	10		白こしょう	0.01		煮干しだし	15		淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 葉	5		小葱	3	
					煮干しだし	150	味付け	味付けのり	1					煮干しだし	150		なす(皮なし)	20	おかか	小松菜	40	
	えのきと胡瓜の和え物	えのき茸	20				のり			みそ汁	白菜	30		梅漬け	梅干し(調味漬	5		淡色辛みそ	10	和え	濃口醤油	2.5
		きゅうり	40	漬物	なす しば漬	10					棒麩	1						煮干しだし	150		上白糖	0.5
		食塩	0.2								淡色辛みそ	10									削り節	0.3
		みりん風調味料	1	牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱	20		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180	松前漬	松前漬	15				
	みそ汁	もやし	20								たくあん漬(干	5					牛乳	牛乳	180	みそ汁	もやし	20
		小葱	5								きゅうり	30									玉葱	10
		淡色辛みそ	10																		淡色辛みそ	10
		煮干しだし	150																		煮干しだし	150
	牛乳	牛乳	180				牛乳	牛乳	180												牛乳	180
昼	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	パン	バターロール30	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	
							メン	豚もも 赤肉	20					マーガリン	8							
	鶏肉の塩麴焼き	若鶏もも 皮な	20	豆腐あんかけ	木綿豆腐	50		菜種油	1	魚の照	そい 30g	30				魚の葱	さけ・40g	40	チキン	若鶏もも 皮な	30	
		塩こうじ	1		人参 皮剥	15		生姜	2	り焼き	食塩	0.1	カレー	ささ身挽き肉(	40	ソース	生姜	3	ピカタ	食塩	0.15	
		菜種油	1		葱	15		減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	5	風味ハ	玉葱	40		葱	20		白こしょう	0.01	
		ブロッコリー	20		鶏卵	15		マービー 液状	1		合成清酒	2	ンバー	なが芋	5		減塩しょうゆ(	5		薄力粉 1等	3	
		ブリーツレタス	6		減塩しょうゆ(	5		合成清酒	2.5		みりん風調味料	2	グ	卵白	5		穀物酢	5		鶏卵	5	
		レモン	10		食塩	0.1		しなちく	10		大根 皮剥	40		白こしょう	0.01		レモン(果汁)	2		調合油	1	
		マヨネーズ	5		みりん風調味料	2.5		なると	5		レタス	10		カレー粉	0.5		とうがらし 乾	0.5		ケチャップ	5	
					煮干しだし	30		鶏卵	25		減塩正油パック	5		薄力粉 1等	5		ごま油	1		ブロッコリー	20	
	南瓜煮物	西洋かぼちゃ	70	みそ炒め	片栗粉	2		小葱	3	煮物	たけのこ 水煮	40		カレー粉	0.3		ブロッコリー	40		サニーレタス	8	
		減塩しょうゆ(	2.5					鶏ガラスープ	2					卵白	5		マヨネーズ	5				
		上白糖	1		若鶏もも 皮な	20		食塩	0.3		人参 皮剥	10		菜種油	1				野菜炒め	チンゲンサイ	50	
		かつおだし	15		ピーマン	20		白こしょう	0.01		グリーンピース	3		キャベツ	20	豆腐あん	木綿豆腐	25		ぶなしめじ	25	
					赤ピーマン	10	吉野鶏				減塩しょうゆ(	5		人参 皮剥	5	んかけ	合挽肉	10		黄ピーマン	5	
					黄ピーマン	10		若鶏もも 皮な	20		マービー 液状	1		ソースパック	5		人参 皮剥	5		菜種油	1	
					菜種油	1		上白糖	0.5		煮干しだし	15					貝割大根・芽	3		かき油	5	
					減塩みそ	6		濃口醤油	2.5				サラダ	トマト	40		乾椎茸	0.3		合成清酒	1	
					マービー 液状	2		片栗粉	5	ソテー	さやえんどう	10		きゅうり	20		グリーンピース	3				
								サラダ菜	3		もやし	40		穀物酢	10		減塩しょうゆ(	5	お浸し	えのき茸	10	
											菜種油	1		調合油	3		マービー 液状	1		白菜	40	
	白菜の	白菜	60	玉葱のマリネ	人参 皮剥	5	なます	大根 皮剥	50		食塩	0.3		減塩しょうゆ(	2.5		片栗粉	1		減塩しょうゆ(	2.5	

## 献立表(週間)

## エネ16飯

	6月15日(金)		6月16日(土)		6月17日(日)		6月18日(月)		6月19日(火)		6月20日(水)		6月21日(木)			
昼	お浸し	減塩しょうゆ( 2.5 かつおだし 1		穀物酢 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1		人参 皮剥 5 穀物酢 5 マービー 液状 3 食塩 0.2		白こしょう 0.01		白こしょう 0.01		煮干しだし 15		かつおだし 1		
	果物	バレンシアオレ 60	ソテー	さやえんどう 20 えのき茸 20 菜種油 1 食塩 0.2	果物	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	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 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		
			果物	キウイフルーツ 40					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		
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	米飯	精白米 60		
	チャン	さけ・40g 40	肉じゃが	豚ももスライス 30 じゃが芋 40 玉葱 40 人参 皮剥 20 しらたき 30 さやえんどう 5 菜種油 2 減塩しょうゆ( 7.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 煮干しだし 30	すき焼き	牛もも 脂身な 30 焼き豆腐 30 白菜 40 葱 15 しらたき 3 人参 皮剥 8 生椎茸 10 減塩しょうゆ( 10 マービー 液状 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	チキン	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.1 白こしょう 0.01 菜種油 2 プリーツレタス 5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5 ケチャップパッ 8	魚塩焼	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	おろし	魚南蛮 そい 40g 40 漬け 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		
	サラダ	レタス 30 ブロッコリー 20 ミニトマト 15 マヨネーズパッ 10	海藻サ ラダ	海藻サラダ 2 きゅうり 10 レタス 5 ミニトマト 15	里芋田 楽	里芋 60 さやえんどう 6 淡色辛みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	わかめ 酢正油	きゅうり 40 カットわかめ 0.5 穀物酢 5 マービー 液状 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 煮干しだし 15 グリンピース( 3	炊き合 わせ	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	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 50 人参 皮剥 15 さやえんどう 5 濃口醤油 5 上白糖 1 かつおだし 15	煮物	乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 0.5	白和え	きゅうり 40 濃口醤油 2.5 粉辛子 0.2	白和え	しぼり豆腐 40 いりごま 1.5 淡色辛みそ 8 マービー 液状 4 ほうれん草 50 人参 皮剥 10	白和え	しょうゆ 40 減塩しょうゆ( 5 しょうゆ 15 しょうゆ 40 しょうゆ 1 減塩しょうゆ( 2.5	浅漬け	きゅうり 15 キャベツ 15 人参 皮剥 5 刻み昆布 0.5 食塩 0.3	サラダ	キャベツ 50 人参 皮剥 5 かつお缶詰(油 10 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		
	ワカメ スープ	木綿豆腐 25 カットわかめ 0.5 小葱 1.5 コンソメ 1 食塩 0.5 白こしょう 0.01	みそ汁	かつとろろ昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	もやし のおか かあえ	もやし 30 さやえんどう 4 削り節 0.5 減塩しょうゆ( 2.5	清汁	エリンギ 20 にら 10 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	清汁	エリンギ 20 にら 10 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	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
栄養 価	1312 kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 30.5 g 炭水化 208.0 g 塩分 6.5 g	1300 kcal 蛋白質 50.9 g 脂質 26.2 g 炭水化 214.2 g 塩分 7.2 g	1261 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 24.4 g 炭水化 201.3 g 塩分 6.7 g	1298 kcal 蛋白質 53.5 g 脂質 30.7 g 炭水化 202.4 g 塩分 7.2 g	1280 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 29.4 g 炭水化 194.6 g 塩分 6.5 g	1261 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 23.0 g 炭水化 206.9 g 塩分 7.4 g	1316 kcal 蛋白質 49.9 g 脂質 27.2 g 炭水化 216.5 g 塩分 7.2 g									



## 献立表(週間)

## エネ16飯

	6月22日(金)			6月23日(土)			6月24日(日)			6月25日(月)			6月26日(火)			6月27日(水)			6月28日(木)			
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	
	大根煮物	大根 皮剥	40	炒煮	もやし	50	豆腐の	木綿豆腐	50	塩たら	たらこ	10	鮭缶お	さけ水煮缶詰	20	野菜卵	キャベツ	50	小松菜	小松菜	40	
		人参 皮剥	8		人参 皮剥	10	あんか	かにかま	5	こと湯	しそ	0.5	ろし	大根 皮剥	50	とじ	人参 皮剥	5	の炒煮	赤ピーマン	20	
		減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	5	け	さやえんどう	5	葉和え	和種なばな	30		しそ	0.5		冷凍全卵	25		菜種油	1	
		マービー 液状	1		マービー 液状	1		生姜	2		湯葉 干し	1		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(	5		減塩しょうゆ(	2.5	
		煮干しだし	15					淡口醤油	1		減塩しょうゆ(	2.5					煮干しだし	30		上白糖	1	
		さやえんどう	3	ひきわり納豆	挽きわり納豆	40		鶏ガラスープ	0.2				切干大	切干し大根	5							
	卵豆腐	冷凍全卵	20		葱	2		食塩	0.3	野菜炒	キャベツ	50	根梅肉	人参 皮剥	5	二色浸	もやし	40	茹で卵	鶏卵	25	
		煮干しだし	40		減塩正油パック	5		片栗粉	1	め煮	ピーマン	10	和え	生椎茸	5	し	ピーマン	10		塩パック0.3g	0.3	
		食塩	0.2	ゴマ和	和種なばな	40	フゲン	チンゲンサイ	50		人参 皮剥	10		梅干し(調味漬	3		減塩しょうゆ(	5		パセリ(粉	0.2	
		生姜	2	え	ごま	4	菜の炒	いたやがい	20		菜種油	1		マービー 液状	1		削り節	0.5				
		減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	0.5	め物	ごま油	3		減塩しょうゆ(	5		のり佃	煮		みそ汁	きゅうり	50	みそ汁	玉葱	20
		マービー 液状	1		マービー 液状	0.5		食塩	0.2	のり佃	減塩あまのり佃	8		煮			酢物	5		淡色辛みそ	10	
		片栗粉	0.2	みそ汁	チンゲンサイ	20		白こしょう	0.01	煮	減塩あまのり佃	8		みそ汁	白菜	30		マービー 液状	3		煮干しだし	150
		しそ	0.5		じゃが芋	40	胡瓜の	きゅうり	30	みそ汁	棒麩	1		葱	5		食塩	0.3		味付け	のり	1
	みそ汁	大根 葉	20		淡色辛みそ	10	酢の物	穀物酢	3		カットわかめ	0.5		淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 皮剥	30		味のり		
		ぶなしめじ	10		煮干しだし	150		マービー 液状	2		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		貝割大根・芽	5	牛乳	牛乳	180	
		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		食塩	0.1	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10				
		煮干しだし	150				みそ汁	大根 皮剥	20	牛乳	牛乳	180					牛乳	牛乳	180			
	漬物	パリッコ	10					大根 葉	10							牛乳	牛乳	180				
								淡色辛みそ	10													
	果物	バナナ	100					煮干しだし	150													
							牛乳	牛乳	180													
	牛乳	牛乳	180																			
昼	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	うどん	うどん ゆで	200	米飯	精白米	60	パン:	オレンジロール	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	
	魚の香味焼き	あかうお・60g	60	煮魚	まこがれい・30	30		ほうれん草(ゆ	20	回鍋肉	若鶏もも 皮な	30	オレンジ			蒸し鶏	若鶏もも 皮な	20	ザンギ	若鶏もも 皮な	30	
		減塩しょうゆ(	5		生姜	3		さやえんどう(	4		キャベツ	70	ロール			肉あん	食塩	0.1		生姜	3	
		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(	10		かつお・昆布だ	150		ピーマン	10				かけ	生姜	2		減塩しょうゆ(	2.5	
		生姜	1		マービー 液状	2		減塩しょうゆ(	10		葱	15	豆腐グ	木綿豆腐	50		玉葱	40		合成清酒	1	
		サニーレタス	8		合成清酒	1.5		みりん風調味料	2.5		菜種油	2	ラタン	ほうれん草	20		ピーマン	10		薄力粉 1等	6	
		レモン	8		人参 皮剥	20	じゃが	じゃが芋	60		減塩みそ	8		鶏ひき肉	20		乾椎茸	0.3		調合油	7	
	炒め物	キャベツ	30		スナップえんど	10	芋そぼ	玉葱	40		上白糖	1		ホールトマト	40		菜種油	1		サニーレタス	5	
		玉葱	20	お浸し	ほうれん草	50	ろ煮	鶏ひき肉	20		鶏ガラスープ	0.5		上白糖	1		減塩しょうゆ(	7.5		レモン	10	
		人参 皮剥	10		減塩正油パック	5		いんげん ゆで	20	南瓜の	かぼちゃ	60		コンソメ	0.3		上白糖	1				
		ピーマン	8					減塩しょうゆ(	5	煮物	スナップえんど	10		食塩	0.1		煮干しだし	30	大根な	大根 皮剥	40	
		調合油	1	梅肉和	きゅうり	40		上白糖	2		減塩しょうゆ(	5		プロセスチーズ	15		片栗粉	1	ます	はつかだいこん	5	
		食塩	0.3	え	しそ	0.3		煮干しだし	15		マービー 液状	1		パン粉(乾燥)	3				きゅうり	10		
		白こしょう	0.01		梅干し(調味漬	3					煮干しだし	15	ポトフ	若鶏もも 皮な	20	桜ポテ	じゃが芋	50		穀物酢	5	
		鶏ガラスープ	0.5		削り節	0.2	ピーナ	白菜	60		ピーナツバタ	5			じゃが芋	60		たらこ	6	マービー 液状	3	
	野菜サ	カリフラワー	30	果物	ぶどう	60	ツ和え	ピーナツバタ	5	ほうれ	ほうれん草	40		人参 皮剥	20		食塩	0.1		食塩	0.3	
	ラダ	きゅうり	15					減塩しょうゆ(	2.5	ん草の	ぶなしめじ	15		マッシュルーム	5		白こしょう	0.01				
								マービー 液状	1	あえ物	減塩しょうゆ(	2.5		コンソメ	0.5		グリーンピース	5	焼きか	西洋かぼちゃ	40	
																			ぼちゃ	食塩	0.2	



## 献立表(週間)

エネ16飯

	6月22日(金)		6月23日(土)		6月24日(日)		6月25日(月)		6月26日(火)		6月27日(水)		6月28日(木)	
夕				淡色辛みそ 10 煮干しだし 150								ほうれん草 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		
栄養価	1293 kcal	蛋白質 53.7 g	1298 kcal	蛋白質 51.8 g	1287 kcal	蛋白質 52.8 g	1303 kcal	蛋白質 53.1 g	1289 kcal	蛋白質 53.4 g	1317 kcal	蛋白質 50.9 g	1307 kcal	蛋白質 46.5 g
	脂質 23.4 g	炭水化 213.2 g	脂質 27.0 g	炭水化 212.3 g	脂質 26.7 g	炭水化 204.2 g	脂質 31.6 g	炭水化 198.5 g	脂質 29.2 g	炭水化 199.1 g	脂質 26.4 g	炭水化 217.5 g	脂質 30.3 g	炭水化 208.3 g
	塩分 7.8 g		塩分 7.0 g		塩分 6.4 g		塩分 7.1 g		塩分 6.6 g		塩分 7.5 g		塩分 7.5 g	





## 献立表(週間)

エネ16飯

	6月29日(金)			6月30日(土)			7月1日(日)			7月2日(月)			7月3日(火)			7月4日(水)			7月5日(木)					
夕	のっぺ	里芋	30		白こしょう	0.01																		
	い汁	木綿豆腐	30	とろろ	きょうな	10																		
		人参 皮剥	10	汁	かつとろろ昆布	1																		
		ごぼう	15		淡口醤油	5																		
		小葱	2		食塩	0.2																		
		濃口醤油	5		煮干しだし	150																		
		食塩	0.2																					
		煮干しだし	150																					
栄養価	1杯分	1315 kcal	蛋白質	51.8 g	1杯分	1297 kcal	蛋白質	52.3 g	1杯分	kcal	蛋白質	g	1杯分	kcal	蛋白質	g	1杯分	kcal	蛋白質	g	1杯分	kcal	蛋白質	g
	脂質	24.3 g	炭水化	218.2 g	脂質	26.7 g	炭水化	207.0 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	7.7 g			塩分	7.7 g			塩分	g			塩分	g			塩分	g			塩分	g		