

献立表(週間)

エネ16飯

	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)			7月6日(金)			7月7日(土)			
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	
	豆腐の	木綿豆腐	50	野菜炒	冷凍全卵	25	五目煮	さつま揚げ	20	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨	20	きんぴ	ごぼう	40	野菜ソ	キャベツ	50	野菜卵	冷凍全卵	25	
	野菜あ	玉葱	30	り卵	かつおだし	2.5		大根 皮剥	50	焼き	しそ	1	ら	人参 皮剥	10	テー	玉葱	20	炒め	ほうれん草	40	
	んかけ	人参 皮剥	5		キャベツ	20		人参 皮剥	10					ごま油	1		人参 皮剥	10		玉葱	60	
		減塩しょうゆ(5		グリーンアスパ	10		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	
		上白糖	1		人参 皮剥	10		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	
		合成清酒	1		食塩	0.5		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	
		みりん風調味料	1		マービー 液状	1		ル		ごま	1											
		片栗粉	1	チンゲ	チンゲンサイ	40		煮干しだし	20		減塩しょうゆ(2.5	卵焼き	冷凍全卵	25	鶏肉照	若鶏もも 皮な	20	煮物	大根 皮剥	40	
		小葱	2	ン菜の	玉葱	20					穀物酢	2.5		食塩	0.1	焼き	濃口醤油	2.5		人参 皮剥	10	
				炒め煮	赤ピーマン	10	塩たら	たらこ	10		マービー 液状	2		上白糖	0.05		上白糖	1.5		凍り豆腐	2	
	きゅう	きゅうり	30		菜種油	1	こ	しそ	1		ごま油	0.5		菜種油	0.5		パセリ	1		減塩しょうゆ(2.5	
	りの梅	梅干し(調味漬	2		減塩しょうゆ(5														上白糖	1	
	肉和え	みりん風調味料	0.5		上白糖	1	白菜の	白菜	60	ソテー	キャベツ	60		みそ汁			小松菜	20		煮干しだし	10	
		上白糖	0.2		お浸し		お浸し	濃口醤油	2.5		ピーマン	10	野菜サ	きょうな	20		もやし	20				
				梅漬	梅干し(調味漬	5		かつお節	0.5		菜種油	1	ラダ	玉葱	10		淡色辛みそ	10	佃煮	減塩あまのり佃	8	
	ふりか	ふりかけ(瀬戸	2.5								食塩	0.5		黄ピーマン	5		煮干しだし	150				
	け			みそ汁	ほうれん草	20	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	みそ汁	キャベツ	30
					カットわかめ	0.5		カットわかめ	0.5	みそ汁	貝割大根・芽	5		上白糖	0.5	のり					ぶなしめじ	10
	みそ汁	さやえんどう	5		淡色辛みそ	10		小葱	2		いわのり	2		食塩	0.2					葱	5	
		ぶなしめじ	10		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		黒こしょう	0.01					淡色辛みそ	10	
		白菜	20					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		煮干しだし	150	
		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180								棒麩	2							
		煮干しだし	150				牛乳	牛乳	180					淡色辛みそ	10							
	牛乳	牛乳	180							牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150							
													牛乳	牛乳	180							
昼	そば	そば ゆで	160	米飯	精白米	60	ロール	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	七タそ	そうめん ゆで	150	
		葱	5				パン												うめん	オクラ	15	
				煮魚	まごがれい・40	40				ごま味	豚もも 脂身な	20	ハヤシ	豚ももスライス	40	魚の生	さわら・40g	40		鶏卵	10	
	つゆ	かつお・昆布だ	80		生姜	2	グラタ	若鶏もも 皮な	20	噌炒め	なす	30	ライス	玉葱	100	姜焼き	食塩	0.2		菜種油	0.2	
		めんみ 1.8L	10		減塩しょうゆ(10	ン	尾なしえび	20		ピーマン	10		マッシュルーム	20		濃口醤油	5		みょうが	3	
					上白糖	1		玉葱	30		赤ピーマン	10		菜種油	3		合成清酒	5				
	天ぷら	尾付きえび	20		合成清酒	2.5		無塩バター	6		黄ピーマン	10		ハヤシフレーク	9		生姜	3	つけ汁	かつお・昆布だ	70	
		さつま芋	20		里芋	20		薄力粉 1等	10		ごま油	3		ウスターソース	2.5		サニーレタス	3		めんみ 1.8L	10	
		薄力粉 1等	10		小松菜	20		牛乳 1000ml	80		減塩みそ	7		ケチャップ	2.5		レモン	10				
		鶏卵	2.5		コンソメ	0.5		食塩	0.3		みりん風調味料	3		白こしょう	0.01				菜味	小葱	2	
		菜種油	5	けんち	木綿豆腐	50		食塩	0.3		マービー 液状	2		グリーンピース	5	炒煮	小松菜	50		生姜	5	
		減塩正油パック	5	ん煮	大根 皮剥	30		白こしょう	0.01		合成清酒	1		すり白ゴマ	2		菜種油	1		なす	50	
					人参 皮剥	10		パン粉(乾燥)	3		すり白ゴマ	2	グリー	レタス	20		濃口醤油	2.5	茄子の	なす	50	
	肉じゃ	じゃが芋	40		濃口醤油	5		パルメザンチー	0.1	サラダ	レタス	10	ンサラ	ブロッコリー	40		上白糖	0.5	肉味噌	鶏ひき肉	20	
	が	若鶏むね皮なし	10		上白糖	1					きゅうり	40	ダ	トマト	15		かけ		玉葱	40		
		玉葱	20		みりん風調味料	2.5	フレン	きょうな ゆで	40		きゅうり	40		減塩しょうゆ(2.5	冷奴	木綿豆腐	25		葱	10	
		人参 皮剥	10		煮干しだし	15	チサラ	黄ピーマン	5		はつかだいこん	5		穀物酢	5		かつお節	0.5		にんにく	0.5	
		調合油	1				ダ	トマト	20		穀物酢	5		食塩	0.2		小葱	1		生姜	5	
		減塩しょうゆ(5	酢の物	かぶ 皮剥	40		穀物酢	5		食塩	0.2		白こしょう	0.01		醤油パック	5		上白糖	1	
		上白糖	1		きゅうり	10		調合油	3		白こしょう	0.01	春雨の	緑豆春雨	5					合成清酒	3	

献立表(週間)

エネ16飯

	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)		7月6日(金)		7月7日(土)									
昼	小葱	1	人参 皮剥	5	食塩	0.3	煮物	西洋かぼちゃ	40	中華風	木綿豆腐	30	果物	バナナ	100	減塩しょうゆ	2.5	減塩みそ	2	片栗粉	1	
	ゴマ和え	小松菜 ゆで	50	マービー 液状	3	白こしょう	0.01	いんげん ゆで	20	ソテー	にら	10										
		ごま	1	食塩	0.2	果物	りんご	60	生椎茸	10	ごま油	1										
		減塩しょうゆ	2.5	温野菜	スナッフえんど	20		減塩しょうゆ	5		食塩	0.2										
		上白糖	0.5	サラダ	カリフラワー	30		上白糖	1		白こしょう	0.01										
	果物	キウイフルーツ	40		ノオイルサザンパック	10		煮干しだし	15	果物	キウイフルーツ	40										
				果物	パレンシアオレ	70		スープ	玉葱	20												
									チンゲンサイ	20												
									コンソメ	0.5												
									食塩	0.5												
									白こしょう	0.01												
								果物	パインアップル	75												
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	
	マヨネーズ焼き	ささ身	30	ハンバーグ	合挽肉	40	鶏の西京焼	若鶏もも 皮なし	20	おろし煮	まだら・20g	20	焼き魚	あかうお・40g	40	チキンソテー	若鶏もも 皮なし	40	鶏肉のおろしあん	若鶏もも 皮なし	40	
		食塩	0.1		玉葱	20		淡色辛みそ	5		生姜	3		食塩	0.2		食塩	0.2		食塩	0.15	
		黒こしょう	0.01		鶏卵	1.5		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ	7.5		大根 皮剥	40		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	
		マヨネーズ	5		パン粉(乾燥)	0.5		上白糖	0.5		マービー 液状	3		しそ	1		菜種油	2		合成清酒	1	
		パセリ(粉)	0.1		牛乳	1.5		大根 皮剥	40		合成清酒	2.5		減塩正油パック	5		パセリ	1.5		大根 皮剥	50	
		サニーレタス	5		食塩	0.25		しそ	0.5		大根 皮剥	80		レタス	5		レタス	5		小松菜	10	
	大根の煮物	大根 皮剥	60		白こしょう	0.01		減塩正油パック	5		ほうれん草	30	ホタテのオイスターソース	ベビーホタテ	20	生野菜	減塩正油パック	5		人参 皮剥	10	
		人参 皮剥	10		ケチャップ	5	里芋の煮物	里芋	60	麻婆豆腐	木綿豆腐	25		玉葱	30	サラダ	キャベツ	35		葱	5	
		さやいんげん	10		ウスターソース	5		減塩しょうゆ	2.5	腐	鶏ひき肉	5		ぶなしめじ	15		ミニトマト	15		生姜	1	
		減塩しょうゆ	5		キャベツ	25		マービー 液状	1		玉葱	20		ピーマン	5		鶏卵	25		減塩しょうゆ	5	
		合成清酒	1		レッドキャベツ	5		さやえんどう	5		葱	5		ごま油	1		穀物酢	5		上白糖	1	
		煮干しだし	15	リヤンパン	緑豆春雨	5	きのこの和え物	生椎茸	10		菜種油	1.5		中華味	0.5		調合油	3		みりん風調味料	2.5	
	ほうれん草の白和え	しぼり豆腐	30		もやし	30		えのき茸	10		にんにく	0.25		かき油	3		濃口醤油	2.5		合成清酒	1	
		いりごま	1		しそ	1		ぶなしめじ	20		生姜	2.5		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		片栗粉	1	
		減塩みそ	2.5		穀物酢	2.5		エリンギ	10		減塩しょうゆ	1.25	清汁	カットわかめ	0.5		白こしょう	0.01		ケチャップ	2	
		マービー 液状	3		減塩しょうゆ	5		エリンギ	10		減塩みそ	1		えのき茸	5	煮物	白こしょう	0.01	サラダ	キャベツ(葉先)	40	
		板こんにやく	20		上白糖	1		減塩しょうゆ	2.5		マービー 液状	0.5		葱	2		白こしょう	0.01	サラダ	玉葱	10	
		減塩しょうゆ	2.5		ごま油	0.5		みりん風調味料	1		合成清酒	1.25		淡口醤油	5	煮物	白こしょう	0.01	サラダ	人参 皮剥	5	
		みりん風調味料	1		いりごま	1	ソテー	小松菜	30		ごま油	0.5		濃口醤油	5	煮物	白こしょう	0.01	サラダ	人参 皮剥	10	
		ほうれん草(ゆ)	20	南瓜のサラダ	西洋かぼちゃ	20		人參 皮剥	10		片栗粉	0.5		食塩	0.2		濃口醤油	5	サラダ	人参 皮剥	10	
		人參 皮剥(ゆ)	5		きゅうり	30		菜種油	1		とうがらし 乾	0.1		かつおだし	75		上白糖	1	サラダ	人参 皮剥	10	
					玉葱	10		食塩	0.2	ポテトサラダ	じゃが芋	40		昆布だし	75		煮干しだし	15	サラダ	淡口醤油	0.5	
	お吸い物	生ふ	6		マヨネーズ	5					食塩	0.3					さやえんどう	5	け	穀物酢	5	
		糸みつば	2								きゅうり(皮なし)	15					みそ汁	大根 皮剥	20	みそ汁	なめこ	20
		淡口醤油	5	スープ	玉葱	40					人參 皮剥	5					みそ汁	大根 葉	10	みそ汁	葱	3
		食塩	0.2		貝割大根・芽	5					ノオイルサザンパック	10					みそ汁	淡色辛みそ	10	みそ汁	淡色辛みそ	10
		昆布だし	75		コンソメ	0.5					かき玉汁	鶏卵	20				みそ汁	煮干しだし	150	みそ汁	煮干しだし	150
		かつおだし	75		食塩	0.5					ぶなしめじ	10					みそ汁	白こしょう	0.01	みそ汁	白こしょう	0.01
					白こしょう	0.01					切りみつば	2					みそ汁			みそ汁		

献立表(週間)

エネ16飯

	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)		7月6日(金)		7月7日(土)			
夕							淡口醤油	5								
							食塩	0.2								
							昆布だし	75								
							かつおだし	75								
栄養 価	エネルギー	1286 kcal	蛋白質	52.7 g	エネルギー	1307 kcal	蛋白質	50.0 g	エネルギー	1257 kcal	蛋白質	49.6 g	エネルギー	1309 kcal	蛋白質	50.4 g
	脂質	26.8 g	炭水化	206.5 g	脂質	27.0 g	炭水化	210.0 g	脂質	32.7 g	炭水化	188.8 g	脂質	24.6 g	炭水化	220.2 g
	塩分	7.3 g			塩分	7.3 g			塩分	6.7 g			塩分	7.5 g		
	エネルギー	1296 kcal	蛋白質	52.7 g	エネルギー	1310 kcal	蛋白質	54.2 g	エネルギー	1296 kcal	蛋白質	52.7 g	エネルギー	1310 kcal	蛋白質	54.2 g
	脂質	28.0 g	炭水化	204.6 g	脂質	28.2 g	炭水化	204.9 g	脂質	28.0 g	炭水化	204.6 g	脂質	28.2 g	炭水化	204.9 g
	塩分	7.0 g			塩分	7.8 g			塩分	7.0 g			塩分	7.8 g		
	エネルギー	1319 kcal	蛋白質	47.9 g	エネルギー	1319 kcal	蛋白質	47.9 g	エネルギー	1319 kcal	蛋白質	47.9 g	エネルギー	1319 kcal	蛋白質	47.9 g
	脂質	24.8 g	炭水化	224.8 g	脂質	24.8 g	炭水化	224.8 g	脂質	24.8 g	炭水化	224.8 g	脂質	24.8 g	炭水化	224.8 g
	塩分	6.9 g			塩分	6.9 g			塩分	6.9 g			塩分	6.9 g		

献立表(週間)

エネ16飯

	7月8日(日)		7月9日(月)		7月10日(火)		7月11日(水)		7月12日(木)		7月13日(金)		7月14日(土)	
夕				白こしょう 0.01			みそ汁	カットとろろ昆布 1 小葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150						
栄養価	エネルギー 1263 kcal	蛋白質 52.1 g	エネルギー 1307 kcal	蛋白質 52.8 g	エネルギー 1249 kcal	蛋白質 52.4 g	エネルギー 1302 kcal	蛋白質 54.4 g	エネルギー 1279 kcal	蛋白質 49.7 g	エネルギー 1259 kcal	蛋白質 53.1 g	エネルギー 1287 kcal	蛋白質 52.4 g
	脂質 27.3 g	炭水化 198.2 g	脂質 26.3 g	炭水化 214.5 g	脂質 30.9 g	炭水化 189.7 g	脂質 23.3 g	炭水化 217.0 g	脂質 25.1 g	炭水化 214.1 g	脂質 24.0 g	炭水化 205.2 g	脂質 26.6 g	炭水化 206.1 g
	塩分 7.1 g		塩分 7.6 g		塩分 7.1 g		塩分 7.8 g		塩分 7.6 g		塩分 7.7 g		塩分 7.6 g	

献立表(週間)

エネ16飯

	7月15日(日)			7月16日(月)			7月17日(火)			7月18日(水)			7月19日(木)			7月20日(金)			7月21日(土)					
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			
	オイスターース炒め	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 ともや しのソ テー	生揚げ もやし 人参 皮剥 ピーマン 中華味 減塩しょうゆ() マービー 液状	20 15 5 5 0.25 2.5 0.5	スクラ ンブル エッグ	冷凍全卵 牛乳 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ	25 5 0.5 0.1 0.01 0.5	白葉の スープ 煮	白菜 木綿豆腐 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	冷凍全卵 煮干しだし 淡口醤油 生姜 減塩しょうゆ() マービー 液状 片栗粉 貝割大根・芽	20 20 2.5 2 2.5 1 1 5	ツナと 玉葱の 炒め物 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	冷凍全卵 ライトツナ缶() 玉葱 の卵と じ 濃口醤油 マービー 液状 煮干しだし	25 10 20 5 3 2 0.5 0.3	しめじ とニラ 葱 濃口醤油 マービー 液状 煮干しだし	冷凍全卵 ぶなしめじ にら 葱 濃口醤油 マービー 液状 煮干しだし	25 30 15 10 5 1 30			
	ブロッコリー のサラダ	ブロッコリー 玉葱 かにかま マヨネーズ	40 10 10 5	煮物 焼き竹輪 かぶ 皮剥 減塩しょうゆ() マービー 液状	10 40 2.5 1	きんぴら ごぼ う	ごぼう 人参 皮剥 グリーンピース() 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	焼き魚 食塩 しそ	ほっけ・20g 0.1 0.5	ひじき の炒め 煮	ひじき 人参 皮剥 さつま揚げ グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ() マービー 液状	4 10 5 3 1 2.5 1	ひじき 人参 皮剥 さつま揚げ グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ() マービー 液状	4 10 5 3 1 2.5 1	のり佃煮	ひじき 人参 皮剥 さつま揚げ グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ() マービー 液状 ごま油	4 10 5 3 1 2.5 2 1	のり佃煮	ひじき 人参 皮剥 さつま揚げ グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ() マービー 液状 ごま油	4 10 5 3 1 2.5 2 1			
	漬物 みそ汁	たくあん漬(干) 木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	10 30 10 10 150	ゆかり 和え みそ汁	白菜(ゆで) ゆかり カットわかめ えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 0.3 0.5 20 2 10 150	もずく の酢物 マービー 液状 減塩しょうゆ()	もずく 穀物酢 マービー 液状 減塩しょうゆ()	50 5 3 2.5	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	のり佃煮	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	味のり	味のり	味のり	1 1 1		
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	みそ汁	牛乳	牛乳	180	みそ汁	牛乳	牛乳	180	みそ汁	牛乳	牛乳	180	みそ汁	牛乳	牛乳	180		
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	みそ汁	牛乳	牛乳	180	みそ汁	牛乳	牛乳	180	みそ汁	牛乳	牛乳	180	みそ汁	牛乳	牛乳	180		
昼	米飯	精白米	60	冷やし中華	冷凍ラーメン 鶏卵 食塩 菜種油 ローズハム きゅうり もやし	120 15 0.1 2 15 20 30	ハンバーガー	バンズパン50g 合挽肉 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉(乾燥) 食塩 白こしょう 菜種油 ケチャップ キャベツ サラダ菜	50 20 20 4 2.5 2.5 0.25 0.01 0.5 8 20 3	米飯	精白米	60	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 20 5 40 0.5 0.2 0.01 0.2	豚生姜 焼き	豚かたロース 減塩しょうゆ() マービー 液状 合成清酒 生姜 菜種油 ブロッコリー 減塩正油パック	30 5 1 2.5 3 2 40 5	魚三五 八焼き	ほっけ(三五八) 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 40 1 5
	魚パン 粉焼き	まだら・20g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 ソースパック	20 0.5 0.01 3 1 20 5 5	冷やし中華 鶏卵 食塩 菜種油 ローズハム きゅうり もやし	120 15 0.1 2 15 20 30	ハンバーガー	バンズパン50g 合挽肉 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉(乾燥) 食塩 白こしょう 菜種油 ケチャップ キャベツ サラダ菜	50 20 20 4 2.5 2.5 0.25 0.01 0.5 8 20 3	米飯	精白米	60	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 20 5 40 0.5 0.2 0.01 0.2	豚生姜 焼き	豚かたロース 減塩しょうゆ() マービー 液状 合成清酒 生姜 菜種油 ブロッコリー 減塩正油パック	30 5 1 2.5 3 2 40 5	魚三五 八焼き	ほっけ(三五八) 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 40 1 5	
	さつま芋 の甘煮	さつま芋(ゆで) マービー 液状	25 2.5	ふかし芋	じゃが芋 食塩 パセリ	60 0.2 1	マッシュポテト	じゃが芋 豆乳 食塩	60 10 0.3	マセドアン サラダ	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	30 20 10 10 8 0.3	大根サ ラダ	大根 皮剥 人参 皮剥 きゅうり 穀物酢 調合油	40 5 10 2.5 15 3	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 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 3 5 2.5 0.5 0.5			
	ソテー	玉葱 大根 葉 食塩	30 10 0.2	冷やしトマト	トマト しそ 玉葱 パセリ(粉) 穀物酢 調合油	80 0.5 5 0.3 5 3	野菜サ ラダ	レタス きゅうり ミニトマト	30 15 15	マセドアン サラダ	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	30 20 10 10 8 0.3	大根サ ラダ	大根 皮剥 人参 皮剥 きゅうり 穀物酢 調合油	40 5 10 2.5 15 3	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 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 3 5 2.5 0.5 0.5			
	果物	パインアップル	75	冷やし中華	冷凍ラーメン 鶏卵 食塩 菜種油 ローズハム きゅうり もやし	120 15 0.1 2 15 20 30	ハンバーガー	バンズパン50g 合挽肉 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉(乾燥) 食塩 白こしょう 菜種油 ケチャップ キャベツ サラダ菜	50 20 20 4 2.5 2.5 0.25 0.01 0.5 8 20 3	米飯	精白米	60	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 20 5 40 0.5 0.2 0.01 0.2	豚生姜 焼き	豚かたロース 減塩しょうゆ() マービー 液状 合成清酒 生姜 菜種油 ブロッコリー 減塩正油パック	30 5 1 2.5 3 2 40 5	魚三五 八焼き	ほっけ(三五八) 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 40 1 5

献立表(週間)

エネ16飯

	7月15日(日)		7月16日(月)		7月17日(火)		7月18日(水)		7月19日(木)		7月20日(金)		7月21日(土)		
昼			果物	マービー 液状 1 すいか 60	野菜ジュース 果物	穀物酢 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 きになる野菜 (125 キウイフルーツ 50	なめ茸 あえ 卵とじ	白こしょう 0.01 キャベツ 40 するめいか 10 えのき茸(味付) 10 鶏卵 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 小葱 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 果物	白こしょう 0.01 キャベツ 40 チンゲン菜のお浸し 鶏卵 20 人参 皮剥 10 筍の煮物 10 小葱 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 果物	食塩 0.2 白こしょう 0.01 チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ (2.5 煮干しだし 2.5 たけのこ 水煮 40 さやえんどう 10 減塩しょうゆ (2.5 みりん風調味料 1 かつお・昆布だ 20 りんご 60	キャベツ 40 ツツサダ ダ ほうれん草 40 減塩しょうゆ (5 ぶどう 60	酒蒸し あさり 18 合成清酒 5 食塩 0.1 小葱 3 果物 パイナップル 75			
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	
すき焼き	豚ももスライス 20 焼き豆腐 15 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 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	豚肉ごま焼き 豚ももスライス 30 生姜 2.3 無塩バター 1.5 減塩しょうゆ (3.75 いりごま 1.5 調合油 0.8 ブロッコリー 20 カリフラワー 20	照焼魚 すずき・80g 80 濃口醤油 5 マービー 液状 1 合成清酒 1 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	さつま さつま芋 45 マービー 液状 5 食塩 0.1	もやし もやし 60 きゅうり 5 人参 皮剥 5 ごま油 1 食塩 0.2 いりごま 0.3	湯菜と 小松菜 50 のお浸し し	湯菜 小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ (2.5 削り節 0.2	湯菜 小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ (2.5 削り節 0.2	焼魚 さけ・30g 30 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5 麻婆豆腐 木綿豆腐 30 鶏ひき肉 20 玉葱 50 葱 10 にんにく 0.5 生姜 3 減塩しょうゆ (5 減塩みそ 2 マービー 液状 1 合成清酒 2.5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 ごま油 1 片栗粉 1 とうがらし 乾 0.2	うなぎ うなぎ・20g 20 減塩しょうゆ (5 上白糖 5 みりん風調味料 5 合成清酒 2.5 しそ 1 さんしょう 0.3 かにかま 大根 皮剥 50 人参 皮剥 15 かにかま 5 グリーンピース (3 淡口醤油 2.5 かつおだし 1 片栗粉 1	肉団子 鶏ひき肉 30 玉葱 35 あんか 鶏卵 3 け 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 玉葱 50 人参 皮剥 20 乾椎茸 1 菜種油 1 減塩しょうゆ (5 マービー 液状 1 片栗粉 1 穀物酢 5 小葱 5	鶏ひき肉 30 玉葱 35 鶏卵 3 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 玉葱 50 人参 皮剥 20 乾椎茸 1 菜種油 1 減塩しょうゆ (5 マービー 液状 1 片栗粉 1 穀物酢 5 小葱 5	白菜 60 濃口醤油 2.5 焼きのり 0.2 カットわかめ 1 人参 皮剥 5 さやえんどう 5 減塩しょうゆ (2.5 マービー 液状 0.5 みそ汁 さやいんげん (10 なす 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 キャベツ 30 葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	羊羹 さらしあん 7 マービー 液状 10 食塩 0.05 水 40

献立表(週間)

エネ16飯

	7月15日(日)		7月16日(月)		7月17日(火)		7月18日(水)		7月19日(木)		7月20日(金)		7月21日(土)																			
夕											寒天	0.4																				
栄養価	エネルギー	1271 kcal	蛋白質	46.6 g	エネルギー	1251 kcal	蛋白質	48.6 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	1303 kcal	蛋白質	51.5 g	エネルギー	1320 kcal	蛋白質	48.0 g	エネルギー	1244 kcal	蛋白質	51.5 g				
	脂質	24.8 g	炭水化	211.2 g	脂質	29.7 g	炭水化	196.0 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	212.8 g	脂質	27.9 g	炭水化	218.6 g	脂質	27.9 g	炭水化	218.6 g	脂質	23.9 g	炭水化	203.5 g
	塩分	5.6 g			塩分	7.3 g			塩分	6.8 g			塩分	7.3 g			塩分	7.6 g			塩分	7.1 g			塩分	7.4 g						

献立表(週間)

エネ16飯

	7月22日(日)			7月23日(月)			7月24日(火)			7月25日(水)			7月26日(木)			7月27日(金)			7月28日(土)					
昼	いもよ うかん	さつま芋 マービー 液状 寒天	50 10 1	煮干しだし	15	コーン バター ジュ	クリームスタイ 玉葱 薄力粉 1等 無塩バター 牛乳 コンソメ	40 30 7 5 100 0.5	煮物	凍り豆腐 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 かつお・昆布だ 小葱	4 2.5 1 10 5	ゴマ和 え	さやえんどう 小松菜 ゆで 減塩しょうゆ (2.5 マービー 液状 ごま	4 50 2.5 0.5 0.5	白菜の お浸し	白菜 減塩しょうゆ (2.5 かつおだし	60 2.5 1	マリネ	人参 皮剥 穀物酢 食塩 白こしょう パセリ(粉)	5 3 0.2 0.01 0.1				
	果物	ネーブル	75	お浸し	白菜(ゆで) 減塩しょうゆ (2.5 削り節	50 2.5 0.3	小葱 じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	3 20 10 150	果物	パイナップル	60	味噌炒 め	さやいんげん (30 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 減塩みそ	30 30 10 3 4	果物	バレンシアオレ	60	ソテー	さやえんどう えのき茸 菜種油 食塩	20 20 1 0.2				
				みそ汁	小葱 じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	3 20 10 150	果物	バナナ	50	果物	キウイフルーツ	40	果物	すいか	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	米飯	精白米	60			
	チキン ソテー	若鶏もも 皮な 食塩 白こしょう 菜種油 キャベツ トマト マヨネーズパッ	40 0.2 0.01 2 30 15 10	海鮮炒 め	するめいか 尾なしえび ベビーホタテ 若鶏むね皮なし さやいんげん (10 玉葱 きくらげ(乾) 人参 皮剥 グリンピース 菜種油 減塩しょうゆ (5 中華味 白こしょう マービー 液状 合成清酒	10 10 10 10 10 40 1 10 3 3 5 0.5 0.01 1 2.5	豚すき	豚ももスライス 焼き豆腐 白菜 葱 しらたき 人参 皮剥 生椎茸 減塩しょうゆ (7.5 マービー 液状 合成清酒	20 25 60 15 30 8 10 10 2 2.5	鶏肉の 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 マービー 液状 減塩しょうゆ (5 穀物酢 葱 生姜 大根 皮剥 サラダ菜	30 0.15 0.01 3 1 5 2.5 5 2 50 5	塩焼き	そい 30g 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	30 40 1 5	チャン 焼き	さけ・40g 淡色辛みそ マービー 液状 生姜 キャベツ 玉葱 人参 皮剥 ぶなしめじ ピーマン	40 8 2.5 1 50 10 10 10 5	肉じゃ が	豚ももスライス じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 しらたき さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ (7.5 上白糖 合成清酒 煮干しだし	30 40 40 20 30 5 2 2.5 2.5 30 20 15 10				
	とびっ こ和え	大根 皮剥 人参 皮剥 小松菜 減塩しょうゆ (2.5 マービー 液状 とびっこ	40 3 5 2.5 0.5 5	里芋田 楽	里芋 さやえんどう 減塩みそ マービー 液状	60 6 5 1	炊き合 わせ	じゃが芋 人参 皮剥 さやえんどう (4 減塩しょうゆ (5 上白糖 昆布だし	40 20 4 5 1 15	もずく の酢物	もずく 生姜 穀物酢 減塩しょうゆ (2.5 マービー 液状	50 2 5 2.5 3	もずく の酢物	もずく 生姜 穀物酢 減塩しょうゆ (2.5 マービー 液状	50 2 5 2.5 3	そば椀	茶そば 葱 乾椎茸 淡口醤油 食塩 かつお・昆布だ	10 5 0.5 5 0.2 150	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやえんどう 濃口醤油 上白糖 かつおだし	50 15 5 5 1 15	煮物	乾椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 減塩しょうゆ (2.5 マービー 液状	0.5 20 30 2.5 0.5
	酢味噌 和え	するめいか きゅうり 減塩みそ 穀物酢 マービー 液状	15 30 3 1 1	なめこ おろし	大根 皮剥 きゅうり なめこ(水煮缶) 減塩しょうゆ (2.5	40 10 20 2.5	和え物	めかぶわかめ 減塩しょうゆ (2.5 マービー 液状	30 2.5 0.5	みそ汁	切りみつば 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	5 25 10 150	みそ汁	切りみつば 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	5 25 10 150	そば椀	茶そば 葱 乾椎茸 淡口醤油 食塩 かつお・昆布だ	10 5 0.5 5 0.2 150	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやえんどう 濃口醤油 上白糖 かつおだし	50 15 5 5 1 15	煮物	乾椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 減塩しょうゆ (2.5 マービー 液状	0.5 20 30 2.5 0.5
	みそ汁	かつとろろ昆布 木綿豆腐 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 30 2 10 150	揚げ茄 子	なす 菜種油 おろししょうが 小葱 減塩正油パック	30 2.5 0.5 1.5 5	小松菜 煮物	小松菜 凍り豆腐 減塩しょうゆ (2.5 煮干しだし	40 1 2.5 15	みそ汁	切りみつば 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	5 25 10 150	みそ汁	切りみつば 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	5 25 10 150	みそ汁	かつとろろ昆布 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 5 10 150	みそ汁	かつとろろ昆布 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 5 10 150			
				和え物	小松菜 人参 皮剥 減塩しょうゆ (2.5	40 5 2.5	和え物	カットわかめ 葱 コンソメ 食塩	1 10 0.5 0.5	みそ汁	かつとろろ昆布 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 5 10 150	みそ汁	かつとろろ昆布 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 5 10 150	みそ汁	かつとろろ昆布 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 5 10 150	みそ汁	かつとろろ昆布 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 5 10 150			

献立表(週間)

エネ16飯

	7月22日(日)	7月23日(月)	7月24日(火)	7月25日(水)	7月26日(木)	7月27日(金)	7月28日(土)
夕		白こしょう 0.01					
栄養価	エネルギー 1292 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 29.6 g 炭水化 209.4 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1300 kcal 蛋白質 50.7 g 脂質 23.9 g 炭水化 218.7 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1302 kcal 蛋白質 53.9 g 脂質 30.3 g 炭水化 205.5 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1311 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 27.4 g 炭水化 214.2 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1286 kcal 蛋白質 51.7 g 脂質 30.8 g 炭水化 199.6 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1310 kcal 蛋白質 51.7 g 脂質 30.5 g 炭水化 207.7 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1300 kcal 蛋白質 50.9 g 脂質 26.2 g 炭水化 214.2 g 塩分 7.2 g

献立表(週間)

エネ16飯

	7月29日(日)		7月30日(月)		7月31日(火)		8月1日(水)		8月2日(木)		8月3日(金)		8月4日(土)							
昼	穀物酢	5	果物盛	キウイフルーツ	10	オニオ	玉葱													
	マービー 液状	3	り合わ	パインアップル	20	ンソテ	人参 皮剥													
	食塩	0.2	せ			ー	食塩													
	果物	60					白こしょう													
						果物	ぶどう													
夕	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60											
	焼き魚	すずき・30g	30	チキン	若鶏もも 皮な	40	魚塩焼	ほっけ・60g	60											
	きのこ	食塩	0.15	ソテー	食塩	0.1	き	食塩	0.3											
	添え	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		トマト	15											
		ぶなしめじ	30		菜種油	2		サラダ菜	5											
		生椎茸	20		ブリーツレタス	5		減塩正油パック	5											
		まいたけ	20		ブロッコリー	30														
		菜種油	2		マヨネーズ	5	煮物	じゃが芋	60											
		減塩しょうゆ(5		ケチャップパツ	8		人参 皮剥	20											
		合成清酒	2.5					減塩しょうゆ(5											
		小葱	3	わかめ	きゅうり	40		マービー 液状	1											
				酢正油	カットわかめ	0.5		煮干しだし	15											
	おから	おから(新製法	30		穀物酢	5	酢の物	白菜	40											
	の炒り	ひじき	0.5		マービー 液状	3		きゅうり	20											
	煮	乾椎茸	0.5		減塩しょうゆ(2.5		穀物酢	2.5											
		人参 皮剥	5		生姜	1.5		マービー 液状	1											
		葱	5	白和え	しぼり豆腐	40		食塩	0.2											
		菜種油	3		いりごま	1.5														
		減塩しょうゆ(5		淡色辛みそ	8														
		マービー 液状	2		マービー 液状	4	とろろ	カットとろろ昆布	0.5											
		煮干しだし	15		ほうれん草	50	和え	なが芋	40											
	サラダ	レタス	10		人参 皮剥	10		小葱	1											
		ミニトマト	20					減塩しょうゆ(2.5											
		ブロッコリー	30	清汁	エリンギ	20														
		マヨネーズ	5		にら	10														
					かつお・昆布だ	150														
	みそ汁	カットわかめ	0.5		淡口醤油	5														
		大根 皮剥	40		食塩	0.2														
		葱	5	ヨーグ	ヨーグルト(無	100														
		淡色辛みそ	10	ルト	マービー 液状	5														
		煮干しだし	150																	
栄養価	エネルギー	1285 kcal	蛋白質	53.7 g	エネルギー	1298 kcal	蛋白質	53.5 g	エネルギー	1280 kcal	蛋白質	54.3 g	エネルギー	kcal	蛋白質	g	エネルギー	kcal	蛋白質	g
	脂質	30.1 g	炭水化	197.8 g	脂質	30.7 g	炭水化	202.4 g	脂質	29.4 g	炭水化	194.6 g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g
	塩分	7.6 g			塩分	7.2 g			塩分	6.5 g			塩分	g			塩分	g		