

献立表(週間)

エネ18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	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67		
	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・20g	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	60								
	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	1		
					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	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		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	し大根	油揚げ	5	ゆかり	しそ(ゆで)	0.5	と胡瓜	きゅうり	40		淡色辛みそ	10		味付け	味付けのり	1		煮干しだし	15	
		マービー 液状	2.5	の炒め	菜種油	1	和え	ゆかり	0.5	の和え	食塩	0.2		煮干しだし	150		のり			みそ汁	白菜	30	
	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	漬物	なす しば漬	10		みそ汁	玉葱	20		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						大根 葉	10		煮干しだし	150	
		煮干しだし	150	みそ汁	玉葱	20		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10						煮干しだし	150	漬物あ	たくあん漬(干	5	
	牛乳	牛乳	180		さやえんどう	5	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180					牛乳	牛乳	180	え	きゅうり	30	
				牛乳	牛乳	180				牛乳	牛乳	180					牛乳	牛乳	180		牛乳	牛乳	180
昼	パン	胚芽ロール	48	米飯	精白米	67	赤飯	もち米	33.5	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	塩ラー	中華めん ゆで	160	米飯	精白米	67		
	スープ	ホタテ貝柱	30	魚バタ	まだら・30g	30		精白米	33.5	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	一焼き	食塩	0.15		あずき 全粒・	4		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		白こしょう	0.01	フライ	尾付きえび	20		大根 皮剥	60		食塩	0.1		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5		
		キャベツ	20		無塩バター	4	盛り合	するめいか	20		人参 皮剥	20		みりん風調味料	2.5		マービー 液状	1		合成清酒	2		
		人参 皮剥	20		もやし	30	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		みりん風調味料	2		
		コンソメ	0.5		ピーマン	5		生椎茸	10		減塩しょうゆ(2.5		貝割大根・芽	3		しなちく	10		大根 皮剥	40		
		食塩	0.5		菜種油	2		食塩	0.3		マービー 液状	2		みそ炒	20		なると	10		レタス	10		
		白こしょう	0.01		食塩	0.1		白こしょう	0.01	合成清酒	2.5	みそ炒	焼き竹輪	20		鶏卵	25		鶏卵	25	減塩正油パック	5	
					白こしょう	0.03		薄力粉 1等	5	みりん風調味料	2.5	め	ビーマン	20		小葱	3		鶏ガラスープ	2	煮物	豚並肉(肩・脂	15
	ピーマ	赤ピーマン	20					鶏卵	3	南瓜煮	西洋かぼちゃ	60		赤ピーマン	10		鶏のか	若鶏もも 皮な	20		減塩しょうゆ(5	
	ンソテ	黄ピーマン	20	酢の物	なが芋	60		パン粉(乾燥)	8	物	減塩しょうゆ(2.5		黄ピーマン	10		ら揚げ	減塩しょうゆ(2.5		白こしょう	0.01	
	ー	ピーマン	20		きゅうり	5		菜種油	1		上白糖	1		菜種油	1			白こしょう	0.01		人参 皮剥	10	
		オリーブ油	1		マービー 液状	3		レモン	8		かつおだし	15		減塩みそ	6						グリーンピース	3	
		食塩	0.3		穀物酢	2.5		パセリ	1	こんに	つきこんにやく	40	玉葱の	マービー 液状	2		鶏のか	若鶏もも 皮な	20		減塩しょうゆ(5	
		白こしょう	0.01		食塩	0.3		サラダ菜	6	やくの	さやえんどう	5	マリネ				ら揚げ	減塩しょうゆ(2.5		マービー 液状	1	
	サラダ	レタス	30	なす味	なす	40		ソースパック	5	炒め煮	菜種油	3									煮干しだし	15	
		人参 皮剥	5	噌炒め	玉葱	20	煮物				減塩しょうゆ(2.5		オリーブ油	1						合成清酒	1	
		鶏卵	25		人参 皮剥	5								穀物酢	3						薄力粉 1等	4	
																					ソテー	さやえんどう	10
																					もやし	40	

エネ18飯

献立表(週間)

	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		ノンオイルサザンパック 10		乾椎茸 0.3 菜種油 3 減塩みそ 4 マービー 液状 2		小松菜 10 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 0.5 煮干しだし 1 蒸しかまぼこ 20		上白糖 0.5 かつおだし 10		食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1		サラダ菜 3		菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	
	コーンポタージュ	クリームスタイ 40 玉葱 30 薄力粉 1等 7 無塩バター 5 牛乳 100 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	煮物	凍り豆腐 4 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 かつお・昆布だし 10 小葱 5	菜の花 1 ゴマ和え 10 小葱 5	和種なばな 50 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 0.5 ごま 1	白菜の 60 お浸し 1	白菜 60 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1	ソテー	さやえんどう 20 えのき茸 20 菜種油 1 食塩 0.2	なます	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 穀物酢 5 マービー 液状 3 食塩 0.2	果物盛	キウイフルーツ 10 りんご 20	
	果物	ぶどう 60	果物	パインアップル 60	漬物	きゅうり 20 生姜 1 食塩 0.2		果物	バレンシアオレ 60	果物	キウイフルーツ 40		パインアップル 60		
					酢みそ 1 添え 1	カットわかめ 0.5 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 67	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67	米飯	精白米 85	炊き込み御飯	精白米 67	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67	
	豚すき	豚ももスライス 30 焼き豆腐 50 白菜 60 葱 15 しらたき 30 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 減塩しょうゆ(7.5 マービー 液状 2 合成清酒 2.5	鶏肉の 40 香味だれ 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 ごま油 3 マービー 液状 1 減塩しょうゆ(5 穀物酢 2.5 葱 5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5	塩焼き 30 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	そい 30g 30 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	板こんにゃく 15 鶏卵 25 さやいんげん(20 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ(2.5 淡色辛みそ 5 合成清酒 1 マービー 液状 1	チャン 40 チャン 8 焼き 2.5 生姜 1 キャベツ 50 玉葱 10 人参 皮剥 10 ぶなしめじ 10 ピーマン 5	さけ・40g 40 淡色辛みそ 8 マービー 液状 2.5 生姜 1 キャベツ 50 玉葱 10 人参 皮剥 10 ぶなしめじ 10 ピーマン 5	吉野鶏	むきあさり 10 わらび ゆで 5 ごぼう 5 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(5 若鶏もも 皮な 60 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 0.5 片栗粉 3 キャベツ 20 トマト 20 パセリ 1.5 マヨネーズパッ 10	焼き魚 50 きのこ 0.2 添え 0.01 ぶなしめじ 30 生椎茸 20 まいたけ 20 菜種油 2 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2.5 小葱 3	チキン 40 ソテー 0.1 白こしょう 0.01 菜種油 2 ブリーツレタス 5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5 ケチャップパッ 8	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.1 白こしょう 0.01 菜種油 2 ブリーツレタス 5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5 ケチャップパッ 8		
	里芋田楽	里芋 60 さやえんどう 6 減塩みそ 5 マービー 液状 1	炊き合わせ	じゃが芋 40 人参 皮剥 20 さやえんどう(4 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 昆布だし 15	もずく 50 もずく 2 生姜 5 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 3	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	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	炊き合せ	大根 皮剥 30 板こんにゃく 30 尾付きえび 20 たけのこ 水煮 25 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 1	おから 30 の炒り煮 0.5 乾椎茸 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 菜種油 3 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 2 煮干しだし 15	わかめ 40 酢正油 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 白和え 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	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 白和え 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	
	小松菜煮物	小松菜 40 凍り豆腐 1	和え物	めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 0.5	椀物	茶そば 20 葱 5 乾椎茸 0.5 淡口醤油 5	ワカメ スープ	木綿豆腐 25 カットわかめ 0.5	酢の物	かぶ 皮剥 40 ゆず(果皮) 1 食塩 0.1	サラダ	レタス 10 ミニトマト 20 ブロッコリー 30	清汁	エリンギ 20	

献立表(週間)

エネ18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)								
朝	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67							
	含め煮	はんぺん	60	野菜ソ	小松菜	50	炒り豆	木綿豆腐	40	大根煮	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	
		減塩しょうゆ(2.5	テー	人参 皮剥	10	腐	キャベツ	50	物	人参 皮剥	8		かにかま	10	かにかま	10	こと湯	しそ	0.5		
		マービー 液状	2		玉葱	20		葱	10		減塩しょうゆ(2.5		んかけ	5	んかけ	5	葉和え	和種なばな	30		
		煮干しだし	30		菜種油	2		人参 皮剥	10		マービー 液状	1		生姜	2		2	湯葉 干し	湯葉 干し	1		
		さやえんどう	4		食塩	0.3		菜種油	2		煮干しだし	15		淡口醤油	1		1	減塩しょうゆ(減塩しょうゆ(2.5		
					白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5		さやえんどう	3		ひきわ	挽きわり納豆	40		鶏ガラスープ	鶏ガラスープ	0.2		
	磯和え	もやし ゆで	40		白こしょう	0.01		マービー 液状	1					葱	2		0.3	野菜炒	キャベツ	50		
		人参 皮剥	5	ゴマ和	さやいんげん(20		煮干しだし	15	卵豆腐	鶏卵	20		減塩正油パック	5		1	め煮	ピーマン	10		
		焼きのり	0.3	え	キャベツ	30		煮干しだし	40		煮干しだし	40							人参 皮剥	人参 皮剥	10	
		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5	さつま	さつま芋	30		食塩	0.2	ゴマ和	和種なばな	40	チンゲ	チンゲンサイ	50	菜種油	菜種油	1	
					マービー 液状	0.5	芋煮	減塩しょうゆ(2.5		生姜	2	え	ごま	4	ン菜の	人参 皮剥	10	減塩しょうゆ(減塩しょうゆ(5	
	みそ汁	キャベツ	40		ごま	1		マービー 液状	0.5		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(0.5	和え物	減塩しょうゆ(2.5	マービー 液状	マービー 液状	1	
		葱	5		みそ汁			煮干しだし	5		片栗粉	0.2		上白糖	1							
		淡色辛みそ	10		大根 葉	5		小葱	3		しそ	0.5	みそ汁	チンゲンサイ	20	浅漬け	きゅうり	20	大豆と	だいず水煮缶詰	15	
		煮干しだし	150		なす(皮なし)	20	おかか	小松菜	40		みそ汁	大根 葉	20		じゃが芋	40	0.1	昆布の	刻み昆布	0.5		
	梅漬け	梅干し(調味漬	5		淡色辛みそ	10	和え	濃口醤油	2.5		ぶなしめじ	10		淡色辛みそ	10			煮物	減塩しょうゆ(2.5		
					煮干しだし	150		上白糖	0.5		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	みそ汁	大根 皮剥	20	マービー 液状	マービー 液状	0.5	
	牛乳	牛乳	180	松前漬	松前漬	15		削り節	0.3		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		大根 葉	10	みそ汁	棒麩	1	
				牛乳	牛乳	180	みそ汁	もやし	20		漬物	パリッコ	10		淡色辛みそ	10		10	カットわかめ	カットわかめ	0.5	
								玉葱	10		果物	バナナ	100		煮干しだし	150		150	淡色辛みそ	淡色辛みそ	10	
								淡色辛みそ	10								牛乳	牛乳	180	煮干しだし	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	パン	バターロール30	60	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	五目う	うどん ゆで	220	米飯	精白米	67	
		マーガリン 8	8													どん	鶏卵	25				
	カレー	ささ身挽き肉(40	魚の葱	さけ・40g	40	チキン	若鶏もも 皮な	30	魚の香	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	
	風味ハン	玉葱	40	ソース	生姜	3	ピカタ	食塩	0.15	味焼き	減塩しょうゆ(5		生姜	3		さやえんどう(4	キャベツ	キャベツ	70	
	バー	なが芋	5		葱	20		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(10		葱	5	ピーマン	ピーマン	10	
	グ	卵白	3		減塩しょうゆ(5		薄力粉 1等	3		生姜	1		マービー 液状	2		かつお・昆布だ	150	葱	葱	15	
		白こしょう	0.01		穀物酢	5		鶏卵	5		サニーレタス	8		合成清酒	1.5		減塩しょうゆ(10	菜種油	菜種油	2	
		カレー粉	0.5		レモン(果汁)	2		調合油	1		レモン	8		人参 皮剥	20		みりん風調味料	2.5	減塩みそ	減塩みそ	8	
		薄力粉 1等	5		とうがらし 乾	0.5		ケチャップ	5					スナッペン	10				上白糖	上白糖	1	
		カレー粉	0.3		ごま油	1		ブロッコリー	20	炒め物	キャベツ	30				香草焼	さけ・20g	20	鶏ガラスープ	鶏ガラスープ	0.5	
		卵白	5		ブロッコリー	40		サニーレタス	8		玉葱	20	お浸し	ほうれん草	50	き	食塩	0.2				
		菜種油	1		マヨネーズ	5					人参 皮剥	10		減塩正油パック	5		タイム	0.1	南瓜の	かぼちゃ	60	
		キャベツ	20	豆腐あ	木綿豆腐	50	野菜炒	チンゲンサイ	50		ピーマン	8					オリーブ油	1	煮物	スナッペン	10	
		人参 皮剥	5	んかけ	合挽肉	10	め	ぶなしめじ	25		調合油	1	梅肉和	きゅうり	40		レタス	5		減塩しょうゆ(5	
		ソースパック	5		人参 皮剥	5		黄ピーマン	5		食塩	0.3	え	しそ	0.3				ピーナ	白菜	60	
					貝割大根・芽	3		菜種油	1		白こしょう	0.01		梅干し(調味漬	3	ピーナ	白菜	60		煮干しだし	煮干しだし	15
	サラダ	トマト	40		乾椎茸	0.3		かき油	5		鶏ガラスープ	0.5		削り節	0.2	ツ和え	ピーナツツバタ	5				
		きゅうり	20		グリーンピース	3		合成清酒	1	野菜サ	カリフラワー	30	はんぺ	はんぺん	20		減塩しょうゆ(2.5	ほうれ	ほうれん草	40	
		マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ(5	お浸し	えのき茸	10	ラダ	きゅうり	15	んマヨ	マヨネーズ	5		マービー 液状	1	ん草の	ぶなしめじ	15	
					マービー 液状	1		白菜	40		トマト	30	ネーズ			果物	パインアップル	60	減塩しょうゆ(減塩しょうゆ(2.5	

献立表(週間)

エネ18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	オニオンソテー	玉葱	30	片栗粉	1	減塩しょうゆ(2.5	カットわかめ	0.5	焼き				焼きなす	40						
		人参 皮剥	5	煮干しだし	15	かつおだし	1	いりごま	0.5					小葱	2						
		食塩	0.2					穀物酢	5	果物	ぶどう	60		減塩しょうゆ(2.5						
		白こしょう	0.01	お浸し	ほうれん草	もずく	もずく	50	調合油	3				果物	ネーブル	60					
	果物	ぶどう	60	煮物	減塩しょうゆ(2.5	レモン(果汁)	2	減塩しょうゆ(2.5											
					大根 皮剥	40	穀物酢	5	白こしょう	0.01											
					人参 皮剥	20	減塩しょうゆ(2.5	みそ汁	葱	3										
					減塩しょうゆ(2.5	マービー 液状	3		里芋	20										
					みりん風調味料	1	果物	ネーブル	60	油揚げ	5										
					煮干しだし	15				淡色辛みそ	10										
				果物	キウイフルーツ	40				煮干しだし	150										
夕	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	バター	精白米	67	米飯	精白米	67			
	魚塩焼き	ほっけ・100g	90	天ぷら	尾付きえび	20	魚南蛮	そい 40g	40	豚の生	豚ロース(脂身	30	ライス	無塩バター	1	えびフ	尾付きえび	40			
		食塩	0.45		かぼちゃ	40	漬け	食塩	0.2	生姜	3	ローフ	パン粉(乾燥)	1	ターメリック(0.1	ライ	白こしょう	0.01		
		トマト	15		ししとうがらし	6		玉葱	40	減塩しょうゆ(5		牛乳	2.5	ベーコン	3		薄力粉 1等	6		
		サラダ菜	5		生椎茸	10		人参 皮剥	5	合成清酒	2.5		食塩	0.15	人参 皮剥	3		鶏卵	5		
		減塩正油パック	5		薄力粉 1等	15		ピーマン	8	菜種油	1		白こしょう	0.01	玉葱	14		パン粉(乾燥)	10		
	煮物	じゃが芋	60		鶏卵	5		濃口醤油	5	人参 皮剥	5		玉葱	30	パセリ(粉)	0.1		菜種油	6		
		人参 皮剥	20		菜種油	8		穀物酢	5	キャベツ	20		人参 皮剥	2.5	チキン	若鶏もも 皮な	20	トマト	15		
		減塩しょうゆ(5		減塩正油パック	5		マービー 液状	2	ソースパック	5		グリーンピース	1.5	チャッ	白こしょう	0.01	サラダ菜	5		
		マービー 液状	1	おろし	大根 皮剥	50		とうがらし 乾	0.1				鶏卵	1.5	プ	薄力粉 1等	3	ソースパック	5		
		グリーンピース(3		おろししょうが	5	煮物	かぶ 皮剥	40	煮物	かぶ 皮剥	40		ケチャップ	5	中濃ソース	5	茶碗蒸	鶏卵	25	
					そばろ	煮		人参 皮剥	15		さやいんげん(10		無塩バター	1	ウスターソース	5	し	煮干しだし	25	
					なが芋	60		じゃが芋	50		減塩しょうゆ(5		マービー 液状	0.5	ケチャップ	5		かつおだし	25	
					人参 皮剥	15		煮干しだし	15		マービー 液状	1		ブロッコリー	30	ワイン(赤)	2.5		若鶏ささ身	10	
					乾椎茸	1		濃口醤油	5		煮干しだし	15		マヨネーズ	5	玉葱	20		ぎんなん ゆで	3	
					淡口醤油	5		マービー 液状	1							黒こしょう	0.01		なると	8	
					マービー 液状	1				ブロッ	ブロッコリー	40	あちゃ	かぶ 皮剥	60	キャベツ	30		糸みつば	2	
					煮干しだし	15	サラダ	キャベツ	50	コリー	削り節	0.5	ら漬け	人参 皮剥	5	ミネトマト	15		食塩	0.15	
					さやえんどう	4		人参 皮剥	5	のおか	減塩しょうゆ(2.5		真昆布	0.3	シーフ	いたやがい	30	みりん風調味料	0.5	
					きゅうり	15		かつお缶詰(油	10	か和え				食塩	0.3	ードサ	きゅうり	30			
					キャベツ	15		マヨネーズ	8		中華風	緑豆春雨	5		ラダ	赤ピーマン	8	もやし	もやし	40	
					人参 皮剥	5		レモン(果汁)	1.5	スープ	きくらげ(乾)	0.5		マービー 液状	3	黄ピーマン	8	のナム	小松菜	10	
					刻み昆布	0.5		濃口醤油	1		たけのこ 水煮	15		穀物酢	5	穀物酢	5	ル	人参 皮剥	5	
					食塩	0.3		白こしょう	0.01		蒸し鶏	5		調理油	3	調味油	3		生姜	2	
					卵スー	プ		鶏卵	15		のサラ	鶏卵	20		食塩	0.3	食塩	0.3		いりごま	0.5
					糸みつば	5		玉葱	40		中華味	0.5		白こしょう	0.01	白こしょう	0.01		ごま油	2	
					生ふ	8		赤ピーマン	5		食塩	0.8		しそ	0.5	しそ	0.5		減塩しょうゆ(2.5	
					かつお・昆布だ	150		生椎茸	5		白こしょう	0.01		海藻サラダ	1				マービー 液状	1	
					淡口醤油	5		コンソメ	0.5					ごま油	1	じゃが	じゃが芋	40	穀物酢	2.5	
					食塩	0.2		食塩	0.8					減塩しょうゆ(2.5	芋ポタ	有塩バター	5			
					白こしょう	0.01		白こしょう	0.01					穀物酢	5	ージュ	薄力粉 1等	5	清汁	白菜	30
														マービー 液状	1		牛乳 1000ml	100		貝割大根・芽	5
														白こしょう	0.01		コンソメ	0.5		かつお・昆布だ	150
														食塩	0.3		食塩	0.3		淡口醤油	5

献立表(週間)

エネ18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		水 20 クリーム(植物) 5 ゼリー 野菜と果物(グ) 80 マービー 液状 5 ゼラチン寒天 1		食塩 0.2
栄養価	1401 kcal	蛋白質 60.0 g	1464 kcal	蛋白質 55.2 g	1428 kcal	蛋白質 52.9 g	1405 kcal	蛋白質 54.9 g	1445 kcal	蛋白質 56.1 g	1480 kcal	蛋白質 54.0 g	1422 kcal	蛋白質 58.7 g
	脂質 35.6 g	炭水化 205.4 g	脂質 32.0 g	炭水化 234.7 g	脂質 30.7 g	炭水化 232.7 g	脂質 27.7 g	炭水化 229.4 g	脂質 32.9 g	炭水化 230.7 g	脂質 35.5 g	炭水化 230.9 g	脂質 29.4 g	炭水化 226.3 g
	塩分 6.7 g		塩分 7.2 g		塩分 7.3 g		塩分 7.8 g		塩分 7.1 g		塩分 7.4 g		塩分 7.1 g	

献立表(週間)

エネ18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	マッシュルーム	5	さやえんどう	3	プロセスチーズ	5	白こしょう	0.01	け	減塩しょうゆ(2	玉葱	20	穀物酢	5						
	コンソメ	0.5	減塩しょうゆ(5	パセリ(粉)	0.1				生姜	2	人参 皮剥	10	マービー 液状	3						
	食塩	0.5	上白糖	0.5			ソテー	ピーマン	10	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(5	食塩	0.2						
	パセリ(粉)	0.5	削り節	0.5	みそ汁	カットわかめ	0.5	キャベツ	30	上白糖	1	上白糖	1	温野菜	スナップえんど	20					
	トマト	20	湯豆腐	木綿豆腐	25	白菜	40	食塩	0.3	片栗粉	1	小葱	1	サラダ	カリフラワー	30					
イタリ	アンサ	きゅうり	20	減塩正油パック	5	葱	3	白こしょう	0.01	貝割大根・芽	5	ゴマ和	小松菜 ゆで	50	ノンオイルサザンパック	10					
ラダ	玉葱	10	葱	2	煮干しだし	150	果物	パインアップル	75	果物	りんご	60	え	ごま	1	果物	バレンシアオレ	70			
	穀物酢	5	果物	りんご	60	果物	ネーブル	60					減塩しょうゆ(2.5							
	オリーブ油	1										上白糖	0.5								
	減塩しょうゆ(2.5																			
	白こしょう	0.01									果物	キウイフルーツ	40								
果物	キウイフルーツ	40																			
ジュース	きになる野菜(125																			
夕	米飯	精白米	67	五目炊き込みご飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67			
	蒸し魚	まだら・30g	30	若鶏もも 皮なし	8	照焼魚	ぶり・40g	40	魚味噌	そい 60g	60	鶏つく	鶏ひき肉	30	マヨネーズ焼	ささ身	30	ハンバーグ	合挽肉	40	
	チリソース	白こしょう	0.01	人参 皮剥	2		減塩しょうゆ(5	漬け焼き	減塩みそ	5	ねあん	玉葱	20	き	食塩	0.1		玉葱	20	
		ケチャップ	10	ごぼう	4		上白糖	1	き	みりん風調味料	2.5	かけ	生椎茸	3		黒こしょう	0.01		鶏卵	1.5	
		穀物酢	2.5	油揚げ	1.5		みりん風調味料	2.5		マービー 液状	0.5		食塩	0.3		マヨネーズ	5		パン粉(乾燥)	0.5	
		減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(4		合成清酒	1		大根 皮剥	40		鶏卵	3		パセリ(粉)	0.1		牛乳	1.5	
		マービー 液状	2	合成清酒	0.8		大根 皮剥	50		しそ	0.5		パン粉(乾燥)	3		サニーレタス	5		食塩	0.25	
		合成清酒	2.5	みりん風調味料	0.8		しそ	1		減塩正油パック	5		ホタテ貝柱	30					白こしょう	0.01	
		ごま油	1	グリーンピース	2		減塩正油パック	5					人参 皮剥	20	大根の煮物	大根 皮剥	60		ケチャップ	5	
		にんにく	1	かつおだし	24	きんぴら	ごぼう	40	三杯酢	きゅうり	50		生椎茸	10		人参 皮剥	10		ウスターソース	5	
		生姜	1				ごぼう	40		生姜	2		減塩しょうゆ(7.5		さやいんげん(10		キャベツ	25	
		トウバンジャン	0.5	魚塩焼き	さば・20g	らごぼ	人参 皮剥	10		穀物酢	5		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(5		レッドキャベツ	5	
		ラー油	0.5		食塩	0.1	しらたき	20		マービー 液状	3		みりん風調味料	2.5		合成清酒	1				
		葱	20		大根 皮剥	40	ごま油	1		減塩しょうゆ(2.5		片栗粉	1		煮干しだし	15	リャンパン	緑豆春雨	5	
		片栗粉	1		しそ	0.5	減塩しょうゆ(5	炒煮	大根 皮剥	40		生姜	1		ほうれん草の白和え	30		もやし	30	
		サニーレタス	5		減塩正油パック	5	上白糖	1		凍り豆腐	1	お浸し	白菜	70		しぼり豆腐	30		しそ	1	
				筑前煮	若鶏もも 皮なし	10	煮干しだし	15		菜種油	1		人参 皮剥	10		いりごま	1		ローズハム	10	
					里芋	50	いりごま	0.5		減塩しょうゆ(2.5		削り節	0.5		マヨネーズ	2.5		穀物酢	2.5	
					人参 皮剥	15	マカロニ	4		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(5		マービー 液状	3		減塩しょうゆ(5	
					さやいんげん(10	マカロニ	4		煮干しだし	1	ブロッコリー	ブロッコリー	60		板こんにやく	20		上白糖	1	
					菜種油	1	きゅうり	20				コリー	穀物酢	5		減塩しょうゆ(2.5		ごま油	0.5	
					減塩しょうゆ(5	ローズハム	4				サラダ	みりん風調味料	1		ほうれん草(ゆ)	20		いりごま	1	
					上白糖	1	穀物酢	5	のっぺ	里芋	30	サラダ	減塩しょうゆ(2.5		人参 皮剥(ゆ)	5	南瓜のサラダ	西洋かぼちゃ	20	
					食塩	0.3	食塩	0.3	い汁	木綿豆腐	30		白こしょう	0.01					きゅうり	30	
					白こしょう	0.01	白こしょう	0.01		人参 皮剥	10					生ふ	6		玉葱	10	
				サラダ	キャベツ	25	清汁	さやえんどう	5		ごぼう	15	とろろ汁	きょうな	10	お吸い物	糸みつば	2		マヨネーズ	10
					ブロッコリー	30		えのき茸	20		小葱	2		かつとろろ昆布	1		淡口醤油	5			
					ミニトマト	15		淡口醤油	5		濃口醤油	5		淡口醤油	5		食塩	0.2			
					マヨネーズ	10		淡口醤油	5		食塩	0.2		食塩	0.2		食塩	0.2			
					白こしょう	0.01		食塩	0.2		煮干しだし	150		煮干しだし	150		昆布だし	75	スープ	玉葱	40
					白こしょう	0.01		昆布だし	75					かつおだし	75		貝割大根・芽	5		コンソメ	0.5

献立表(週間)

エネ18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	ヨーグ ルト	ヨーグルト(無 マービー 液状 100 5	みそ汁	棒麩 1 玉葱 30 ほうれん草 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		かつおだし 75								食塩 0.5 白こしょう 0.01
栄養 価	エネルギー 1461 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 36.2 g 炭水化 219.7 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1456 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 31.6 g 炭水化 234.2 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1462 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 34.8 g 炭水化 226.1 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1475 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 31.3 g 炭水化 238.3 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1474 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 34.7 g 炭水化 226.7 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1476 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 36.4 g 炭水化 227.0 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1456 kcal 蛋白質 56.6 g 脂質 32.8 g 炭水化 226.7 g 塩分 7.8 g							

献立表(週間)

エネ18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	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	63	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	
	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	ほうれん草の	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		パセリ	1		上白糖	1		菜種油	1		減塩しょうゆ(5	
														煮干しだし	10		減塩しょうゆ(2.5		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				みそ汁	キャベツ	30	白菜の	白菜	60		棒麩	2
		濃口醤油	2.5		ピーマン	10	野菜サ	きょうな	20		もやし	20	佃煮	減塩あまのり佃	8	油	生姜醬	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		煮干しだし	150	みそ汁	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	木綿豆腐	30		白こしょう	0.01		穀物酢	5	味付け	味のり	1		葱	5							
		カットわかめ	0.5					上白糖	0.5	味のり				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	牛乳	牛乳	180					淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180	
		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10											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							
	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	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	63	米飯	精白米	67	ソース	蒸し中華めん	120	米飯	精白米	67	
																焼きそば	豚ももスライス	30		精白米	67	
	グラタン	若鶏もも 皮な	30	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・40g	40	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							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		小松菜	50	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					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	グリー	レタス	20		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	ンサラ	ブロッコリー	40		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	ダ	トマト	15					上白糖	0.5		マヨネーズ	10		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		減塩しょうゆ(2.5	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		穀物酢	5		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					白こしょう	0.01		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	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18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)			
昼		食塩 0.3 白こしょう 0.01		はつかだいこん 5 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01	中華風 木綿豆腐 30 ソテー なら 10 ごま油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 中華味 0.3	果物 バナナ 100			ラダ ロースハム 5 マヨネーズ 8 食塩 0.2 白こしょう 0.01		葱 5 穀物酢 5 食塩 0.2 マービー 液状 1 ごま油 2		長いも 50 きゅうり 10 物 穀物酢 5 マービー 液状 3 食塩 0.3			
	マッシュポテト	じゃが芋 40 食塩 0.3	煮物	西洋かぼちゃ 40 いんげん ゆで 20 生椎茸 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	果物 キウイフルーツ 40				もずく 50 酢 生姜 3 穀物酢 5 食塩 0.2 マービー 液状 3	果物	キウイフルーツ 40	磯和え	もやし ゆで 40 人参 皮剥 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ(2.5			
	果物	りんご 60		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	パイナップル 75		果物	ネーブル 60			
	ジュース	きになる野菜(125	スープ	ぶどう 60												
夕	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67		
	鶏の西京焼	若鶏もも 皮な 40 淡色辛みそ 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	おろし煮	まだら・40g 40 生姜 3 減塩しょうゆ(7.5 マービー 液状 3 合成清酒 2.5 大根 皮剥 80 ほうれん草 30	焼き魚	あかうお・40g 40 食塩 0.2 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	ジンギスカン	ラム かた 30 もやし 30 キャベツ 30 ピーマン 15 人参 皮剥 15 玉葱 20 菜種油 1 成吉思汗たれ 10	鶏肉のおろしあん	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.15 白こしょう 0.01 合成清酒 1 大根 皮剥 50 小松菜 10 人参 皮剥 10 葱 5 生姜 1	魚粕づけ焼	まだら・60g 60 食塩 0.3 酒かす 3 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	かにあんなかけ	かぶ 皮剥 50 人参 皮剥 15 かにかま 5 グリーンピース(3 食塩 0.2 かつお・昆布だし 20 片栗粉 1	鶏肉ケチャップ煮	若鶏もも 皮な 60 玉葱 40 人参 皮剥 10 ケチャップ 15 ウスターソース 5 クリーム(植物 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン 10
	里芋の煮物	里芋 60 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 1 さやえんどう(5	麻婆豆腐	木綿豆腐 25 鶏ひき肉 5 玉葱 20 葱 5 菜種油 1.5 にんにく 0.25 生姜 2.5 減塩しょうゆ(1.25 減塩みそ 1 マービー 液状 0.5 合成清酒 1.25 ごま油 0.5 片栗粉 0.5 とうがらし 乾 0.1	スターソース	ぶなしめじ 15 ピーマン 5 ごま油 1 中華味 0.5 かき油 3 白こしょう 0.01	帆立のチリソース	ベビーホタテ 20 玉葱 30 人参 皮剥 10 ぶなしめじ 15 ピーマン 5 ごま油 1 中華味 0.5 かき油 3 白こしょう 0.01	大豆のケチャップ	だいたい水煮缶詰 30 玉葱 20 人参 皮剥 10 菜種油 3 ケチャップ 10 グリーンピース 3	めかぶの和え物	めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 0.5	かき玉汁	鶏卵 20 小葱 2 かつお・昆布だし 150 淡口醤油 5 食塩 0.2 片栗粉 1	温野菜サラダ	スナックえんど 30 人参 皮剥 8 カリフラワー 30 マヨネーズ 5 食塩 0.2 いりごま 1
	きのこの和え物	生椎茸 10 えのき茸 10 ぶなしめじ 20 エリンギ 10 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1	清汁	カットわかめ 0.5 えのき茸 5 葱 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつおだし 75 昆布だし 75	きんとん	さつま芋 50 マービー 液状 3	サラダ	グリーンアスパ 10 トマト 30 レタス 30 マヨネーズ 5 にら炒 40	カリフラー	カリフラワー 40 人参 皮剥 10 淡口醤油 0.5 穀物酢 5 マービー 液状 3		スープ	ほうれん草 20 玉葱 10 ホールカーネル 5 コンソメ 0.5			

献立表(週間)

エネ18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	ノオイルサザンハック 10 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	みそ汁	ゆず(果皮) 1 なめこ 20 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150				食塩 0.5 白こしょう 0.01
栄養価	1431 kcal	蛋白質 56.8 g	1414 kcal	蛋白質 55.0 g	1441 kcal	蛋白質 54.4 g	1410 kcal	蛋白質 53.5 g	1472 kcal	蛋白質 56.6 g	1426 kcal	蛋白質 58.5 g	1420 kcal	蛋白質 59.7 g
	脂質 34.5 g	炭水化 220.4 g	脂質 27.8 g	炭水化 232.3 g	脂質 28.0 g	炭水化 239.5 g	脂質 29.4 g	炭水化 229.8 g	脂質 33.1 g	炭水化 237.4 g	脂質 36.5 g	炭水化 211.1 g	脂質 28.1 g	炭水化 230.7 g
	塩分 7.2 g		塩分 7.6 g		塩分 7.2 g		塩分 6.6 g		塩分 7.5 g		塩分 7.5 g		塩分 7.6 g	

献立表(週間)

エネ18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	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67						
	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	80	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67						
	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18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)	
昼	千切り 野菜サ ラダ ソテー 果物	大根 皮剥	30	イカの	するめいか	10	カットわかめ	0.5						
		きゅうり	20	酢みそ	葱(ゆで)	40	減塩しょうゆ(2.5						
		きょうな	10	和え	減塩みそ	5	穀物酢	5						
		ミニトマト	15		マービー 液状	3	マービー 液状	3						
		減塩しょうゆ(2.5		穀物酢	3	ごま油	1						
		穀物酢	5				いりごま	0.5						
		白こしょう	0.01	野菜サ	ブロッコリー	60	なが芋	60						
		かつお缶詰(油	15	ラダ	人参 皮剥(ゆ	5	長芋の							
					ノオイルサザンパッ	10	オスター	大根 葉	10					
							炒め	無塩バター	3					
	小松菜	30	卵豆腐	鶏卵	20	合成清酒	2							
	人参 皮剥	10		煮干しだし	20	かき油	2							
	菜種油	1		食塩	0.2	食塩	0.2							
	食塩	0.3		小葱	2									
	白こしょう	0.01				ほうれ	ほうれん草	40						
	バナナ	100	果物	パインアップル	75	ん草の	減塩みそ	2.5						
						味噌和	上白糖	0.5						
						え	かつお・昆布だ	2						
						果物	ネーブル	60						
夕	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67					
		焼き魚	ほっけ・80g	80	蒸し鶏	若鶏もも 皮な	60	えびと	尾なしえび	20				
		食塩	0.4	ネギソ	減塩しょうゆ(2.5	野菜の	ブロッコリー	30					
		レモン	8	ース	合成清酒	2.5	フリッ	食塩	0.2					
		サラダ菜	6		いりごま	1	ター	薄力粉 1等	8					
		減塩正油パック	5		葱	10		片栗粉	2					
		おかか	ふき ゆで	40		減塩しょうゆ(5		鶏卵	10				
		煮	減塩しょうゆ(2.5		マービー 液状	1		菜種油	10				
			マービー 液状	2		合成清酒	3		サニーレタス	5				
			煮干しだし	15		ごま油	1		レモン	10				
	削り節	0.5		さやいんげん(20		ケチャップパッ	8						
			炊き合	大根 皮剥	40	南瓜の	かぼちゃ	60						
			わせ	人参 皮剥	15	コンソ	玉葱	20						
	チンゲンサイ	50		乾椎茸	1	メ煮	ベーコン	10						
	減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5		コンソメ	0.5						
	マービー 液状	2		マービー 液状	1		食塩	0.2						
	ごま	1		煮干しだし	15									
	みそ汁	カットわかめ	0.5		さやえんどう	4	ピーナ	キャベツ	50					
		葱	5				ツ和え	ピーマン	5					
		淡色辛みそ	10	ポテト	じゃが芋	50		ピーナッツバタ	5					
		煮干しだし	150	サラダ	きゅうり	10		減塩しょうゆ(5					
					人参 皮剥	5		マービー 液状	0.5					
					マヨネーズ	8								
					食塩	0.2	スープ	チンゲンサイ	30					
					白こしょう	0.01		人参 皮剥	8					
					ミニトマト	15		鶏ガラスープ	0.25					
					サラダ菜	5		中華味	0.5					

献立表(週間)

エネ18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		食塩 0.5									
栄養価	1435 kcal	蛋白質 59.6 g	1441 kcal	蛋白質 57.7 g	1471 kcal	蛋白質 51.1 g		kcal	蛋白質 g		kcal	蛋白質 g		kcal	蛋白質 g
	脂質 35.6 g	炭水化 216.9 g	脂質 30.1 g	炭水化 232.9 g	脂質 34.2 g	炭水化 238.8 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 7.9 g		塩分 7.3 g			塩分 g			塩分 g			塩分 g	