

## 献立表(週間)

## エネ18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   | 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   |    |   |  |  |  |  |  |
|   | 野菜と豆腐の煮物 | 木綿豆腐<br>ほうれん草<br>人参 皮剥<br>玉葱<br>減塩しょうゆ(マービー 液状)<br>煮干しだし  | 50<br>10<br>10<br>40<br>2.5<br>1<br>30                      | 鶏ささみの味噌焼き  | ささ身<br>合成清酒<br>淡色辛みそ<br>マービー 液状<br>濃口醤油<br>ブロッコリー<br>マヨネーズ         | 30<br>0.5<br>1<br>0.5<br>0.5<br>40<br>10   | オイスター炒め                       | 豚ひき肉<br>キャベツ<br>人参 皮剥<br>ピーマン<br>ごま油<br>かき油<br>白こしょう                | 30<br>50<br>10<br>10<br>1<br>3<br>0.01      | 生揚げ<br>もやし<br>しのソテー<br>ピーマン<br>中華味<br>減塩しょうゆ(マービー 液状) | 20<br>15<br>5<br>5<br>0.25<br>2.5<br>0.5                                    | スクラ<br>ンブル<br>エッグ<br>食塩<br>白こしょう<br>パセリ                         | 冷凍全卵<br>牛乳<br>無塩バター<br>食塩<br>白こしょう<br>パセリ | 25<br>5<br>0.5<br>0.1<br>0.01<br>0.5   | 白菜のスープ煮<br>かにかま<br>さやえんどう<br>コンソメ<br>食塩<br>片栗粉                           | 70<br>25<br>10<br>5<br>0.5<br>0.5<br>1 | 卵豆腐<br>あんかけ<br>淡口醤油<br>生姜<br>減塩しょうゆ(マービー 液状)<br>片栗粉<br>貝割大根・芽                          | 冷凍全卵<br>煮干しだし<br>2.5<br>2<br>2.5<br>1<br>1<br>5                        |         |   |  |    |   |  |  |  |  |  |
|   | 塩たらこ     | たらこ<br>しそ   | 10<br>0.5   | 大豆の五目煮     | だいず水煮缶詰<br>人参 皮剥<br>れんこん ゆで<br>板こんにゃく<br>真昆布<br>濃口醤油<br>上白糖<br>片栗粉 | 10<br>10<br>20<br>20<br>1<br>2.5<br>1<br>1 | ブロッコリー<br>コリー<br>のサラダ<br>ダ    | ブロッコリー<br>玉葱<br>かにかま<br>マヨネーズパッ                                     | 40<br>10<br>10<br>10                        | 煮物<br>焼き竹輪<br>かぶ 皮剥<br>減塩しょうゆ(マービー 液状)                | 10<br>40<br>2.5<br>1  | きんぴら<br>ごぼう<br>人参 皮剥<br>グリーンピース(菜種油)<br>濃口醤油<br>マービー 液状<br>いりごま | 40<br>10<br>5<br>1<br>2.5<br>1<br>0.5     | 焼き魚<br>ほっけ・20g<br>食塩<br>しそ<br>漬物<br>パリッコ<br>みそ汁  | 20<br>0.1<br>0.5<br>10<br>10   | ひじきの炒め煮<br>の                           | ひじき<br>人参 皮剥<br>さつま揚げ<br>グリーンピース<br>菜種油<br>減塩しょうゆ(マービー 液状)                             | 4<br>10<br>5<br>3<br>1<br>2.5<br>1                                     |         |   |  |    |   |  |  |  |  |  |
|   | ごま和え     | 白菜<br>いりごま<br>減塩しょうゆ(マービー 液状)   | 50<br>1<br>0.5  |            |  |  |                               |   |   | ゆかり和え   | 白菜(ゆで)<br>食塩<br>ゆかり   | 30<br>0.1<br>0.3  | もずくの酢物                                    | もずく<br>穀物酢<br>マービー 液状<br>減塩しょうゆ(   | 50<br>5<br>3<br>2.5  |  |  |  |         |   |  |    |   |  |  |  |  |  |
|   | みそ汁      | チンゲンサイ<br>なす<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし  | 20<br>20<br>10<br>150                                       | 味噌汁<br>味のり | 味のり<br>みそ汁   | 1<br>20                                    | 木綿豆腐<br>小松菜<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし | 30<br>10<br>150   | みそ汁   | カットわかめ<br>えのき茸<br>小葱<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし                | 0.5<br>20<br>2<br>10<br>150   | もずく<br>の酢物  | もずく<br>穀物酢<br>マービー 液状<br>減塩しょうゆ(          | 50<br>5<br>3<br>2.5  |  |  |  |  |         |   |  |    |   |  |  |  |  |  |
|   | 牛乳       | 牛乳  | 180   | 牛乳         | 牛乳   | 180  | 牛乳                            | 牛乳  | 180   | 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   | 67  | 米飯         | 精白米  | 67   | 鶏塩そうめん                        | そうめん ゆで<br>若鶏もも 皮なし<br>食塩<br>鶏ガラスープ<br>かつお・昆布だ<br>淡口醤油<br>小葱        | 180<br>10<br>1<br>0.15<br>150<br>0.5<br>5   | 炊き込みご飯  | 精白米<br>むね 皮なし<br>ごぼう<br>人参 皮剥<br>油揚げ<br>減塩しょうゆ(みりん風調味料)<br>グリーンピース<br>かつおだし | 67<br>8<br>4<br>4<br>1.6<br>6<br>2<br>1.6<br>24                 | ハンバーガー                                    | バンズパン50g<br>合挽肉<br>玉葱<br>人参 皮剥<br>鶏卵<br>パン粉(乾燥)<br>食塩<br>白こしょう<br>菜種油<br>ケチャップ<br>キャベツ<br>サラダ菜 | 50<br>20<br>20<br>4<br>2.5<br>2.5<br>0.25<br>0.01<br>0.5<br>8<br>20<br>3 | 米飯                                     | 精白米<br>魚のトマソ<br>マツソ<br>煮<br>上白糖<br>玉葱<br>トマト<br>ケチャップ<br>食塩<br>白こしょう<br>コンソメ<br>ブロッコリー | 67<br>20<br>5<br>0.2<br>1<br>20<br>30<br>5<br>0.2<br>0.01<br>0.5<br>40 | 米飯      | 精白米<br>鶏肉ク<br>リーム<br>煮<br>白こしょう<br>人参 皮剥<br>スイートコーン<br>マヨネーズ<br>食塩<br>白こしょう | 67<br>30<br>0.15<br>0.01<br>15<br>30<br>10<br>8<br>0.3<br>0.01 | 米飯 | 精白米<br>若鶏もも 皮なし<br>食塩<br>白こしょう<br>人参 皮剥<br>玉葱<br>マッシュルーム<br>薄力粉 1等<br>牛乳<br>食塩<br>白こしょう<br>パセリ(粉)<br>コンソメ | 67<br>30<br>0.15<br>0.01<br>15<br>30<br>5<br>40<br>0.2<br>0.01<br>0.2<br>0.5 |  |  |  |  |
|   | チキンカレー   | 若鶏もも 皮なし<br>玉葱<br>人参 皮剥<br>無塩バター<br>薄力粉 1等<br>牛乳<br>カレー粉<br>カレールウ<br>ケチャップ<br>ウスターソース<br>ワイン(白) | 30<br>50<br>20<br>3<br>3<br>10<br>0.5<br>8<br>1<br>2.5<br>2 | 魚塩麴焼き      | あかうお・30g<br>塩こうじ<br>合成清酒<br>しょうが(甘酢)<br>しそ                         | 30<br>1.5<br>1.5<br>20<br>0.5              | 魚パン<br>粉焼き                    | まだら・20g<br>食塩<br>白こしょう<br>パン粉(乾燥)<br>菜種油<br>キャベツ<br>人参 皮剥<br>ソースパック | 20<br>0.1<br>0.01<br>3<br>1<br>20<br>5<br>5 | 焼き魚   | からふとます<br>食塩<br>レモン<br>大根 皮剥<br>しそ<br>減塩正油パック                               | 30<br>0.15<br>8<br>50<br>0.5<br>5                               | ポテトフライ                                    | フライドポテト<br>菜種油<br>食塩<br>白こしょう  | 40<br>2<br>0.3<br>0.01   | セドアン<br>サダ                             | さつま芋<br>きゅうり<br>人参 皮剥<br>スイートコーン<br>マヨネーズ<br>食塩<br>白こしょう                               | 30<br>20<br>10<br>10<br>8<br>0.3<br>0.01                               | 大根サラダ   | 大根 皮剥<br>人参 皮剥<br>きゅうり<br>穀物酢<br>調合油<br>食塩                                  | 40<br>5<br>10<br>10<br>5<br>3<br>0.2                           |    |   |  |  |  |  |  |
|   | サラダ      | キャベツ<br>ミニトマト<br>ブロッコリー<br>鶏卵<br>穀物酢<br>減塩しょうゆ(白こしょう)   | 30<br>15<br>20<br>25<br>5<br>2.5<br>0.01                    | ビーフソテー     | ビーフン<br>玉葱<br>ピーマン<br>菜種油<br>食塩<br>黒こしょう                           | 5<br>40<br>8<br>3<br>0.3<br>0.01           | さつま芋の甘煮                       | さつま芋(ゆで)<br>有塩バター<br>マービー 液状  | 50<br>3<br>3                                | 山菜炒煮  | たけのこ 水煮<br>わらび ゆで<br>菜種油<br>減塩しょうゆ(   | 40<br>30<br>1<br>2.5  | 野菜サラダ                                     | レタス<br>きゅうり<br>ミニトマト   | 30<br>15<br>15   |  |  |  |         |   |  |    |   |  |  |  |  |  |

## エネ18飯

## 献立表(週間)

|   | 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<br>瓜  | かぼちゃ<br>食塩<br>パセリ(粉)                        | 60<br>0.1<br>0.1          | 二色浸<br>し  | 白菜<br>小松菜<br>減塩しょうゆ(                     | 30<br>30<br>5             | 果物<br>パイナップル    | 75  | 上白糖                              | 1                     | 穀物酢<br>食塩<br>白こしょう  | 5<br>0.2<br>0.01                              | なめ茸<br>あえ              | キャベツ<br>するめいか<br>えのき茸(味付)                                    | 40<br>10<br>10                               | 白こしょう                            | 0.01                                     |                           |
|   | 果物        | ぶどう   | 60                        | 果物        | りんご                                      | 60                        |                 |   |                                  |                       |   |   |                        |  |  |                                  |  |                           |
|   |           |   |                           |           |  |                           |                 | 野菜ス<br>ティック                                     | きゅうり<br>大根 皮剥<br>セロリー<br>減塩しょうゆ( | 30<br>30<br>20<br>2.5 | 野菜ジ<br>ュース  | 125   | 卵とじ                    | 鶏卵<br>人参 皮剥<br>生椎茸<br>小葱<br>菜種油<br>食塩<br>白こしょう               | 20<br>10<br>10<br>5<br>1<br>0.2<br>0.01      | チンゲ<br>ン菜の<br>お浸し                | チンゲンサイ<br>減塩しょうゆ(                        | 50<br>2.5                 |
|   |           |   |                           |           |  |                           |                 | かに汁   | わたりがに<br>葱<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし     | 20<br>5<br>10<br>150  | 果物  | キウイフルーツ                                       | 50                     | 鶏卵<br>人参 皮剥<br>生椎茸<br>小葱<br>菜種油<br>食塩<br>白こしょう               | 20<br>10<br>5<br>1<br>0.2<br>0.01            | たけのこ 水煮<br>さやえんどう<br>減塩しょうゆ(     | 40<br>10<br>2.5                          |                           |
|   |           |   |                           |           |  |                           |                 | 果物  | バナナ                              | 100                   |   |   | 果物                     | バレンシアオレ  | 75   | 果物                               | りんご                                      | 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                        |
|   | 煮魚        | まごがれい・30<br>生姜<br>減塩しょうゆ(                   | 30<br>2<br>7.5            | 鶏肉卵<br>とじ | 若鶏もも 皮な<br>玉葱<br>マービー 液状<br>減塩しょうゆ(      | 30<br>50<br>1<br>7.5      | すき焼<br>き        | 豚ももスライス<br>焼き豆腐<br>白菜<br>葱                      | 20<br>15<br>40<br>15             | 豚肉ご<br>ま焼き            | 豚ももスライス<br>生姜<br>無塩バター<br>減塩しょうゆ(                           | 30<br>2.3<br>1.5<br>3.75                      | 照焼魚                    | すずき・80g<br>濃口醤油<br>マービー 液状<br>合成清酒<br>大根 皮剥<br>しそ<br>減塩正油パック | 80<br>5<br>1<br>1<br>40<br>1<br>5            | 鶏肉甘<br>酢あん<br>かけ                 | 若鶏もも 皮な<br>減塩しょうゆ(                       | 50<br>0.5<br>0.5          |
|   | 味噌か<br>け  | たけのこ ゆで<br>カットわかめ<br>減塩みそ<br>マービー 液状<br>穀物酢 | 40<br>0.5<br>5<br>3<br>5  | 焼き茄<br>子  | なす<br>削り節<br>醤油パック                       | 60<br>0.2<br>5            | 里芋田<br>楽        | 里芋<br>さやえんどう<br>淡色辛みそ<br>上白糖<br>みりん風調味料<br>合成清酒 | 60<br>6<br>6<br>1<br>2.5<br>2.5  | 青菜ソ<br>テー             | チンゲンサイ<br>ぶなしめじ<br>菜種油<br>食塩<br>白こしょう                       | 60<br>10<br>1<br>0.2<br>0.01                  | さつま<br>芋の甘<br>煮        | さつま芋<br>マービー 液状<br>食塩  | 45<br>5<br>0.1                               | ピーマン<br>葱<br>白菜<br>減塩しょうゆ(       | 10<br>2<br>2<br>7.5                      |                           |
|   | 野菜サ<br>ラダ | きゅうり<br>大根 皮剥<br>セロリー<br>赤ピーマン<br>マヨネーズ     | 10<br>30<br>10<br>3<br>10 | 野菜サ<br>ラダ | きゅうり<br>はつかだいこん<br>レタス<br>穀物酢<br>減塩しょうゆ( | 25<br>5<br>20<br>5<br>2.5 | 里芋<br>菜         | 里芋<br>さやえんどう<br>淡色辛みそ<br>上白糖<br>みりん風調味料         | 60<br>6<br>6<br>1<br>2.5         | 長芋の<br>酢の物            | なが芋<br>きゅうり<br>きゅうり<br>マービー 液状<br>穀物酢<br>減塩しょうゆ(            | 40<br>10<br>10<br>3<br>5<br>2.5               | もやし<br>のナム<br>ル        | もやし<br>きゅうり<br>人参 皮剥<br>ごま油<br>食塩<br>いきごま                    | 60<br>5<br>5<br>1<br>0.2<br>0.3              | じゃが芋<br>玉葱<br>食塩<br>白こしょう<br>パセリ | 40<br>20<br>0.3<br>0.01<br>0.5           |                           |
|   | みそ汁       | じゃが芋 ゆで<br>玉葱<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし             | 20<br>20<br>10<br>150     | みそ汁       | かたとろろ昆布<br>葱<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし           | 1<br>5<br>10<br>150       | 胡瓜の<br>辛し和<br>え | きゅうり<br>濃口醤油<br>粉辛子                             | 40<br>2.5<br>0.2                 | 茶碗蒸<br>し              | くり 甘露煮<br>なると<br>乾椎茸<br>食塩<br>かつお・昆布だ<br>鶏卵<br>合成清酒<br>淡口醤油 | 6<br>10<br>0.3<br>0.2<br>50<br>25<br>1<br>2.5 | 湯葉と<br>小松菜<br>のお浸<br>し | 湯葉<br>小松菜 ゆで<br>減塩しょうゆ(                                      | 10<br>50<br>2.5                              | あちゃ<br>ら漬け                       | かぶ 皮剥<br>食塩<br>穀物酢<br>マービー 液状<br>しょうが(甘酢 | 50<br>0.2<br>5<br>3<br>10 |
|   |           |   |                           |           |  |                           |                 |   |                                  |                       |   |   | スープ                    | カットわかめ<br>玉葱<br>葱<br>鶏ガラスープ<br>中華味<br>食塩<br>白こしょう            | 0.5<br>20<br>5<br>0.25<br>0.5<br>0.8<br>0.01 | みそ汁                              | キャベツ<br>葱<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし              | 30<br>10<br>10<br>150     |

エネ18飯

## 献立表(週間)

|     | 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 1437 kcal 蛋白質 52.3 g | エネルギー 1408 kcal 蛋白質 56.2 g | エネルギー 1429 kcal 蛋白質 52.3 g | エネルギー 1431 kcal 蛋白質 58.4 g | エネルギー 1413 kcal 蛋白質 53.1 g | エネルギー 1437 kcal 蛋白質 56.6 g | エネルギー 1420 kcal 蛋白質 59.5 g |
|     | 脂質 32.2 g 炭水化 231.4 g      | 脂質 30.7 g 炭水化 222.6 g      | 脂質 31.9 g 炭水化 227.9 g      | 脂質 29.5 g 炭水化 232.6 g      | 脂質 34.9 g 炭水化 220.7 g      | 脂質 29.5 g 炭水化 233.0 g      | 脂質 27.8 g 炭水化 229.4 g      |
|     | 塩分 6.9 g                   | 塩分 7.7 g                   | 塩分 7.0 g                   | 塩分 7.5 g                   | 塩分 6.8 g                   | 塩分 7.6 g                   | 塩分 7.6 g                   |

## 献立表(週間)

## エネ18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   | 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               |  |                          |    |
|   | ツナと<br>玉葱の<br>炒め物 | 冷凍全卵<br>ライトツナ缶(玉葱)<br>赤ピーマン<br>グリーンピース<br>菜種油<br>中華味<br>食塩<br>白こしょう                             | 25<br>20<br>20<br>5<br>3<br>2<br>0.5<br>0.3<br>0.01             | しめじ<br>とニラ<br>の卵と<br>じ<br>葱<br>濃口醤油<br>マービー 液状<br>煮干しだし | 25<br>30<br>15<br>10<br>5<br>1<br>30 | アスパ<br>グリーンアスパ<br>赤ピーマン<br>無塩バター<br>食塩<br>白こしょう                      | 40<br>5<br>1<br>0.2<br>0.01               | 中華炒<br>ほうれん草<br>玉葱<br>人参 皮剥<br>菜種油<br>中華味<br>減塩しょうゆ(マービー 液状) | 50<br>40<br>10<br>1<br>0.5<br>2.5<br>1 | 焼き魚<br>さけ・20g<br>食塩<br>しそ<br>納豆<br>納豆<br>葱<br>減塩正油パック   | 20<br>20<br>0.2<br>1<br>40<br>2<br>5   | 米飯<br>精白米 | 67  | 米飯<br>精白米  | 67         | 米飯<br>精白米  | 67   | 米飯<br>精白米        | 67   | 米飯<br>精白米  | 67               | 米飯<br>精白米  | 67                       |    |
|   | 人参と<br>水菜の<br>ナムル | もやし<br>きょうな<br>人参 皮剥<br>減塩しょうゆ(穀物酢<br>マービー 液状<br>ごま油  | 50<br>10<br>10<br>2.5<br>5<br>2<br>1                            | チンゲ<br>ン菜の<br>炒め煮<br>小松菜<br>えのき茸<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし      | 10<br>40<br>10<br>1<br>1<br>1        | かぶの<br>かぶ 皮剥<br>ゆず(果皮)<br>レモン(果汁)<br>食塩<br>マービー 液状                   | 40<br>1<br>5<br>0.1<br>3                  | きゅう<br>り<br>の酢<br>の物<br>マービー 液状<br>減塩しょうゆ(                   | 40<br>5<br>5<br>5<br>3<br>2.5          | 梅肉和<br>え<br>白菜<br>梅干し(調味漬<br>マービー 液状<br>みそ汁   | 40<br>5<br>2.5<br>30<br>5  | 米飯<br>精白米 | 67  | 米飯<br>精白米  | 67         | 米飯<br>精白米  | 67   | 米飯<br>精白米        | 67   | 米飯<br>精白米  | 67               | 米飯<br>精白米  | 67                       |    |
|   | のり佃<br>煮          | 減塩あまのり佃<br>煮  | 8   | みそ汁<br>小松菜<br>えのき茸<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし                    | 30<br>10<br>10<br>150                | ほうれん草<br>もやし<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし                                       | 20<br>20<br>10<br>150                     | みそ汁<br>大根 葉<br>キャベツ<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし                        | 20<br>20<br>10<br>150                  | 牛乳<br>牛乳  | 180<br>180   | 米飯<br>精白米 | 67  | 米飯<br>精白米  | 67         | 米飯<br>精白米  | 67   | 米飯<br>精白米        | 67   | 米飯<br>精白米  | 67               | 米飯<br>精白米  | 67                       |    |
|   | みそ汁               | 白菜<br>木綿豆腐<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし  | 20<br>30<br>10<br>150   | 牛乳<br>牛乳  | 180<br>180                           | 牛乳<br>牛乳   | 180<br>180                                | 牛乳<br>牛乳   | 180<br>180                             | 牛乳<br>牛乳  | 180<br>180   | 米飯<br>精白米 | 67  | 米飯<br>精白米  | 67         | 米飯<br>精白米  | 67   | 米飯<br>精白米        | 67   | 米飯<br>精白米  | 67               | 米飯<br>精白米  | 67                       |    |
| 昼 | 米飯                | 精白米   | 67  | 米飯  | 精白米                                  | 67   | 稲庭風<br>うどん                                | 稲庭風<br>うどん   | 180                                    | 米飯  | 精白米  | 67        | パン  | 胚芽ロール  | 48         | 米飯   | 精白米  | 67               | 米飯   | 精白米  | 67               | 米飯   | 精白米                      | 67 |
|   | 魚の香<br>草焼き        | まだら・30g<br>食塩<br>白こしょう<br>パン粉(乾燥)<br>タイム<br>パセリ(粉)<br>無塩バター<br>オリーブ油<br>サニーレタス<br>レモン<br>ソースパック | 30<br>0.15<br>0.01<br>1<br>0.1<br>0.1<br>3<br>3<br>3<br>10<br>5 | 魚三五<br>八焼き<br>大根 皮剥<br>しそ<br>減塩正油パック                    | 60<br>40<br>1<br>5                   | 葱<br>かつお・昆布だ<br>減塩しょうゆ(みりん風調味料)                                      | 5<br>300<br>10<br>5                       | 鶏肉の<br>おろし<br>あんか<br>け                                       | 20<br>1<br>50<br>20<br>20              | 若鶏もも 皮な<br>片栗粉<br>玉葱<br>ぶなしめじ<br>もやし<br>人参 皮剥<br>大根 皮剥<br>減塩しょうゆ(上白糖<br>合成清酒<br>みりん風調味料<br>かつお・昆布だ<br>片栗粉<br>糸みつば | 20<br>1<br>50<br>20<br>20<br>5<br>50<br>7.5<br>1<br>2.5<br>2.5<br>30<br>1<br>5 | スープ<br>煮  | ホタテ貝柱<br>じゃが芋<br>ブロッコリー<br>キャベツ<br>人参 皮剥<br>コンソメ<br>食塩<br>白こしょう | 30<br>60<br>30<br>20<br>20<br>0.5<br>0.5<br>0.01 | 魚バタ<br>一焼き | まだら・30g<br>食塩<br>白こしょう<br>無塩バター<br>もやし<br>ピーマン<br>菜種油<br>食塩<br>白こしょう | 30<br>0.15<br>0.01<br>4<br>30<br>5<br>2<br>0.2<br>0.03 | 豆腐海<br>鮮あん<br>かけ | 木綿豆腐<br>ベビーホタテ<br>むきエビ<br>あさり<br>玉葱<br>人参 皮剥<br>ピーマン<br>中華味<br>食塩<br>白こしょう | 75<br>10<br>10<br>10<br>30<br>10<br>10<br>0.5<br>0.8<br>0.01 | 豚肉と<br>大根の<br>煮物 | 豚並肉(肩・脂)<br>大根 皮剥<br>人参 皮剥<br>菜種油<br>減塩しょうゆ(マービー 液状) | 30<br>30<br>20<br>1<br>5 |    |
|   | 炊合せ               | 大根 皮剥<br>たけのこ 水煮<br>生椎茸<br>人参 皮剥<br>減塩しょうゆ(マービー 液状)   | 30<br>20<br>5<br>10<br>5  | 和え物<br>きゅうり<br>春雨<br>かにかま<br>濃口醤油<br>マービー 液状<br>ごま油     | 20<br>3<br>5<br>2.5<br>0.5<br>0.5    | 天ぶら<br>盛り合<br>わせ<br>ししとうがらし<br>生椎茸<br>薄力粉 1等<br>鶏卵<br>菜種油<br>減塩正油パック | 20<br>20<br>5<br>10<br>15<br>5<br>10<br>5 | 煮物<br>かぶ 皮剥<br>人参 皮剥<br>さやいんげん(                              | 40<br>15<br>15                         | サラダ   | レタス<br>人参 皮剥   | 30<br>5   | なす味<br>なす<br>玉葱   | 40<br>20   | 米飯<br>精白米  | 67   | 米飯<br>精白米  | 67               | 米飯<br>精白米  | 67   | 米飯<br>精白米        | 67   | 米飯<br>精白米                | 67 |

## 献立表(週間)

## エネ18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)                                    |   |  |
|---|---------|---|------------|--|----------|--|----------|--|----------|---|---|--|---|---|--|
| 昼 |         | 合成清酒 2.5<br>煮干しだし 15  | 酒蒸し        | あさり 18<br>合成清酒 5<br>食塩 0.1<br>小葱 3   |          | みりん風調味料 1<br>減塩しょうゆ( 1<br>食塩 0.1<br>小葱 2                             |          | 減塩しょうゆ( 5<br>マービー 液状 1<br>煮干しだし 15   |          | 鶏卵 25<br>ノオイルサザンパック 10  |   | 人参 皮剥 5<br>乾椎茸 0.3<br>菜種油 3<br>減塩みそ 4<br>マービー 液状 2   |   | みりん風調味料 2.5<br>煮干しだし 15<br>さやえんどう 4   |  |
|   | キャベツサラダ | キャベツ 40<br>きゅうり 5<br>人参 皮剥 3<br>減塩しょうゆ( 5<br>ケチャップ 2<br>スイートコーン 5                                   | 果物         | パインアップル 75   | 酢の物      | キャベツ 30<br>人参 皮剥 10<br>穀物酢 5<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>マービー 粉末 3             | お浸し      | 白菜(ゆで) 50<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>削り節 0.3  | コーンポタージュ | クリームスタイ 40<br>玉葱 30<br>薄力粉 1等 7<br>無塩バター 5<br>牛乳 100<br>コンソメ 0.5<br>食塩 0.5<br>白こしょう 0.01                                | 煮物  | 凍り豆腐 4<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>上白糖 1<br>かつお・昆布だ 10<br>小葱 5   | ゴマ和え  | 小松菜 ゆで 50<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>マービー 液状 0.5<br>ごま 0.5   |  |
|   | お浸し     | ほうれん草 40<br>減塩しょうゆ( 5   |            |  | 果物       | いちご 40   | みそ汁      | 小葱 3<br>じゃが芋 20<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150   |          |   |   |  | 味噌炒め  | さやいんげん( 30<br>玉葱 30<br>人参 皮剥 10<br>無塩バター 3<br>減塩みそ 4  |  |
|   | 果物      | ぶどう 60  |            |  |          |  | 果物       | バナナ 100  | 果物       | ぶどう 60  | 果物  | パインアップル 60   | 果物  | りんご 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  |  |
|   | 豚生姜焼き   | 豚かたロース 40<br>減塩しょうゆ( 5<br>マービー 液状 1<br>合成清酒 2.5<br>生姜 3<br>菜種油 1<br>ブロッコリー 40<br>鶏卵 25<br>減塩正油パック 5 | 肉団子の甘酢あんかけ | 鶏ひき肉 40<br>玉葱 45<br>鶏卵 4.5<br>食塩 0.1<br>白こしょう 0.01<br>薄力粉 1等 3<br>調合油 8<br>玉葱 50<br>人参 皮剥 20<br>乾椎茸 1<br>菜種油 1<br>減塩しょうゆ( 5<br>マービー 液状 1<br>片栗粉 1<br>穀物酢 5<br>小葱 5 | チキンソテー   | 若鶏もも 皮な 30<br>食塩 0.2<br>白こしょう 0.01<br>レタス 5<br>トマト 15<br>マヨネーズパック 10 | 海鮮炒め     | するめいか 10<br>尾なしえび 10<br>ベビーホタテ 10<br>若鶏むね皮なし 10<br>さやいんげん( 10<br>玉葱 40<br>きくらげ(乾) 1<br>人参 皮剥 10<br>グリーンピース 3<br>菜種油 3<br>減塩しょうゆ( 5<br>中華味 0.5<br>白こしょう 0.01<br>マービー 液状 1<br>合成清酒 2.5<br>穀物酢 2.5<br>片栗粉 2<br>うずら卵 水煮 20 | 豚すき      | 豚ももスライス 30<br>焼き豆腐 50<br>白菜 60<br>葱 15<br>しらたき 30<br>人参 皮剥 8<br>生椎茸 10<br>菜種油 3<br>減塩しょうゆ( 7.5<br>マービー 液状 2<br>合成清酒 2.5 | 鶏肉の香味だれ                                     | 若鶏もも 皮な 40<br>食塩 0.2<br>白こしょう 0.01<br>薄力粉 1等 3<br>ごま油 3<br>マービー 液状 1<br>減塩しょうゆ( 5<br>葱 5<br>生姜 2<br>大根 皮剥 50<br>サラダ菜 5 | 塩焼き   | そい 30g 30<br>大根 皮剥 40<br>しそ 1<br>減塩正油パック 5  |  |
|   | れんこん炒煮  | れんこん 50<br>菜種油 1<br>濃口醤油 2.5<br>マービー 液状 0.5<br>とうがらし 乾 0.1  |            |  | とびっこ和え   | 大根 皮剥 40<br>人参 皮剥 3<br>小松菜 5<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>マービー 液状 0.5<br>とびっこ 5 | 揚げ茄子     | なす 60<br>菜種油 5<br>おろししょうが 1<br>小葱 3<br>減塩正油パック 5   | 里芋田楽     | 里芋 60<br>さやえんどう 6<br>減塩みそ 5<br>マービー 液状 1  | 炊き合わせ                                       | じゃが芋 40<br>人参 皮剥 20<br>さやえんどう( 4<br>減塩しょうゆ( 5<br>上白糖 1<br>昆布だし 15  | みそおでん                                       | 板こんにゃく 15<br>鶏卵 25<br>さやいんげん( 20<br>人参 皮剥 15<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>淡色辛みそ 5<br>合成清酒 1<br>マービー 液状 1 |  |
|   | おろし和え   | 大根 皮剥 40<br>なめこ 20<br>きゅうり 5<br>穀物酢 5<br>淡口醤油 2.5   | 磯辺和え       | 白菜 60<br>濃口醤油 2.5<br>焼きのり 0.2  | みそ汁      | かつとろろ昆布 1<br>木綿豆腐 30<br>小葱 2<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150                | 和え物      | 小松菜 40<br>人参 皮剥 5<br>減塩しょうゆ( 2.5   | なめこおろし   | 大根 皮剥 40<br>きゅうり 10<br>なめこ(水煮缶) 20<br>減塩しょうゆ( 2.5   | 和え物   | めかぶわかめ 30<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>マービー 液状 0.5  | そば椀   | 茶そば 10<br>葱 5<br>乾椎茸 0.5<br>淡口醤油 5<br>食塩 0.2<br>かつお・昆布だ 150                                   |  |
|   | スープ     | 玉葱 40<br>人参 皮剥 10<br>コンソメ 0.5<br>食塩 0.8<br>白こしょう 0.01   | わかめの煮物     | カットわかめ 1<br>人参 皮剥 5<br>さやえんどう 5<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>マービー 液状 0.5  |          |  | スープ      | カットわかめ 1<br>葱 10   |          | 小松菜煮物   | 小松菜 40<br>凍り豆腐 1<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>煮干しだし 15 | みそ汁  | 切りみつば 5<br>木綿豆腐 25<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150 |   |  |

## 献立表(週間)

エネ18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)        |             |
|-----|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|
| 夕   |                 |             |                 |             |                 |             | コンソメ<br>0.5     |             |                 |             |                 |             |                 |             |
|     |                 |             |                 |             |                 |             | 食塩<br>0.5       |             |                 |             |                 |             |                 |             |
|     |                 |             |                 |             |                 |             | 白こしょう<br>0.01   |             |                 |             |                 |             |                 |             |
| 栄養価 | エネルギー 1428 kcal | 蛋白質 55.0 g  | エネルギー 1417 kcal | 蛋白質 54.7 g  | エネルギー 1471 kcal | 蛋白質 57.4 g  | エネルギー 1476 kcal | 蛋白質 54.2 g  | エネルギー 1439 kcal | 蛋白質 58.6 g  | エネルギー 1468 kcal | 蛋白質 53.4 g  | エネルギー 1410 kcal | 蛋白質 58.1 g  |
|     | 脂質 34.1 g       | 炭水化 221.5 g | 脂質 33.6 g       | 炭水化 220.6 g | 脂質 35.0 g       | 炭水化 226.9 g | 脂質 28.4 g       | 炭水化 250.3 g | 脂質 36.7 g       | 炭水化 220.6 g | 脂質 36.3 g       | 炭水化 229.4 g | 脂質 32.5 g       | 炭水化 219.2 g |
|     | 塩分 7.4 g        |             | 塩分 7.4 g        |             | 塩分 7.5 g        |             | 塩分 7.6 g        |             | 塩分 7.3 g        |             | 塩分 7.1 g        |             | 塩分 7.5 g        |             |

## 献立表(週間)

## エネ18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  | 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   |        |   |   |        |  |   |
|   | 中華炒め       | 若鶏ささ身<br>玉葱<br>人参 皮剥<br>キャベツ<br>さやえんどう<br>ごま油<br>減塩しょうゆ( )<br>白こしょう<br>片栗粉 | 20<br>20<br>10<br>30<br>5<br>3<br>5<br>0.01<br>1 | 焼き魚      | ほっけ開き<br>大根 皮剥<br>しそ<br>減塩正油パック<br>なご芋<br>煮干しだし<br>減塩しょうゆ( )<br>焼きのり      | 20<br>40<br>0.5<br>5<br>60<br>5<br>2.5<br>0.2 | 豆腐煮      | 焼き豆腐<br>里芋<br>人参 皮剥<br>減塩しょうゆ( )<br>マービー 液状<br>煮干しだし                                      | 25<br>30<br>15<br>2.5<br>1<br>30                              | 干草焼      | 冷凍全卵<br>上白糖<br>食塩<br>小松菜<br>玉葱<br>人参 皮剥 | 20<br>0.5<br>0.15<br>5<br>5<br>2.5 | 含め煮      | はんぺん<br>減塩しょうゆ( )<br>マービー 液状<br>煮干しだし<br>さやえんどう                          | 60<br>2.5<br>2<br>30<br>4                | 野菜ソテー    | 小松菜<br>人参 皮剥<br>玉葱<br>白こしょう   | 50<br>10<br>20<br>2<br>0.3<br>0.01        | 炒り豆腐       | 木綿豆腐<br>キャベツ<br>葱<br>人参 皮剥<br>菜種油<br>減塩しょうゆ( )<br>マービー 液状   | 40<br>50<br>10<br>10<br>2<br>5<br>1                                |        |   |   |        |  |   |
|   | 塩たらこ       | たらこ<br>しそ  | 10<br>0.5  | みそ汁      | キャベツ<br>生椎茸<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし   | 30<br>5<br>10<br>150                          | 味付けのり    | 味付けのり   | 1   | みそ汁      | 白菜<br>棒麩<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし              | 30<br>1<br>10<br>150               | みそ汁      | キャベツ<br>葱<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし  | 40<br>5<br>10<br>150                     | 梅漬け      | 梅干し(調味漬)  | 5   | みそ汁        | 大根 葉<br>なす(皮なし)<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし   | 5<br>20<br>10<br>150   | おかか    | 小松菜<br>濃口醤油<br>上白糖<br>削り節   | 40<br>2.5<br>0.5<br>0.3                             |        |  |   |
|   | えのきと胡瓜の和え物 | えのき茸<br>きゅうり<br>食塩<br>みりん風調味料  | 20<br>40<br>0.2<br>1                             | 漬物       | なす しば漬  | 10  | 味付けのり    | 味付けのり   | 1   | みそ汁      | 白菜<br>棒麩<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし              | 30<br>1<br>10<br>150               | みそ汁      | キャベツ<br>葱<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし  | 40<br>5<br>10<br>150                     | 牛乳       | 牛乳  | 180                                       | みそ汁        | 大根 葉<br>なす(皮なし)<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし   | 5<br>20<br>10<br>150   | おかか    | 小松菜<br>濃口醤油<br>上白糖<br>削り節   | 40<br>2.5<br>0.5<br>0.3                             |        |  |   |
|   | みそ汁        | もやし<br>小葱<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし  | 20<br>5<br>10<br>150                             | 牛乳       | 牛乳  | 180   | みそ汁      | 玉葱<br>大根 葉<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし  | 20<br>10<br>10<br>150   | 漬物あえ     | たくあん漬(干きゅうり)                            | 5<br>30                            | 牛乳       | 牛乳   | 180                                      | 牛乳       | 牛乳  | 180                                       | みそ汁        | もやし<br>玉葱<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし   | 20<br>10<br>10<br>150  | 牛乳     | 牛乳  | 180   |        |  |   |
| 昼 | 米飯         | 精白米  | 67   | 米飯       | 精白米   | 67  | 塩ラーメン    | 中華めん ゆで<br>豚もも 赤肉<br>菜種油<br>生姜<br>減塩しょうゆ( )<br>マービー 液状<br>合成清酒<br>しなちく<br>なると<br>鶏卵<br>小葱 | 160<br>20<br>1<br>2<br>2.5<br>1<br>2.5<br>10<br>10<br>25<br>3 | 米飯       | 精白米                                     | 67                                 | パン       | バターロール<br>マーガリン  | 30<br>8                                  | 魚の照り焼き   | そい 30g<br>食塩<br>減塩しょうゆ( )<br>合成清酒<br>みりん風調味料<br>大根 皮剥<br>レタス<br>減塩正油パック | 30<br>0.1<br>5<br>2<br>2<br>40<br>10<br>5 | カレー風味ハンバーグ | ささ身挽き肉( )<br>玉葱<br>なが芋<br>卵白<br>白こしょう<br>カレー粉<br>薄力粉 1等<br>カレー粉<br>卵白<br>菜種油<br>キャベツ<br>人参 皮剥<br>ソースパック | 40<br>40<br>5<br>3<br>0.01<br>0.5<br>5<br>0.3<br>5<br>20<br>5<br>5 | 魚の葱ソース | さけ・40g<br>生姜<br>葱<br>減塩しょうゆ( )<br>穀物酢<br>レモン(果汁)<br>とうがらし 乾<br>ごま油<br>ブロッコリー<br>マヨネーズ | 40<br>3<br>20<br>5<br>5<br>2<br>0.5<br>1<br>40<br>5 | チキンピカタ | 若鶏もも 皮な<br>食塩<br>白こしょう<br>薄力粉 1等<br>鶏卵<br>調合油<br>ケチャップ<br>ブロッコリー<br>サニーレタス | 30<br>0.15<br>0.01<br>3<br>5<br>1<br>5<br>20<br>8 |
|   | 鶏肉の塩麴焼き    | 若鶏もも 皮な<br>塩こうじ<br>菜種油<br>ブロッコリー<br>ブリーツレタス<br>レモン<br>マヨネーズ                | 20<br>1<br>1<br>20<br>6<br>10<br>5               | 揚げ出し豆腐   | 木綿豆腐<br>片栗粉<br>菜種油<br>減塩しょうゆ( )<br>食塩<br>煮干しだし<br>生姜<br>ししとうがらし<br>貝割大根・芽 | 50<br>5<br>8<br>5<br>0.1<br>30<br>3<br>5<br>3 | 煮物       | 豚並肉(肩・脂)<br>たけのこ 水煮<br>人参 皮剥<br>グリーンピース<br>減塩しょうゆ( )<br>マービー 液状<br>煮干しだし                  | 15<br>40<br>10<br>3<br>5<br>1<br>15                           | サラダ      | さやえんどう<br>もやし                           | 10<br>40                           | 豆腐あんかけ   | 木綿豆腐<br>合挽肉<br>人参 皮剥<br>貝割大根・芽<br>乾椎茸<br>グリーンピース<br>減塩しょうゆ( )<br>マービー 液状 | 50<br>10<br>5<br>3<br>0.3<br>3<br>5<br>1 | 野菜炒め     | チンゲンサイ<br>ぶなしめじ<br>黄ピーマン<br>菜種油<br>かき油<br>合成清酒                          | 50<br>25<br>5<br>1<br>5<br>1              |            |   |  |        |   |   |        |  |   |
|   | 南瓜煮物       | 西洋かぼちゃ<br>減塩しょうゆ( )<br>上白糖<br>かつおだし  | 70<br>2.5<br>1<br>15                             | みそ炒め     | 若鶏もも 皮な<br>ピーマン<br>赤ピーマン<br>黄ピーマン<br>菜種油<br>減塩みそ<br>マービー 液状               | 20<br>20<br>10<br>10<br>1<br>6<br>2           | 鶏のから揚げ   | 若鶏もも 皮な<br>減塩しょうゆ( )<br>白こしょう<br>合成清酒<br>薄力粉 1等<br>菜種油                                    | 20<br>2.5<br>0.01<br>1<br>4<br>2                              | ソテー      | さやえんどう<br>もやし                           | 10<br>40                           | 豆腐あんかけ   | 木綿豆腐<br>合挽肉<br>人参 皮剥<br>貝割大根・芽<br>乾椎茸<br>グリーンピース<br>減塩しょうゆ( )<br>マービー 液状 | 50<br>10<br>5<br>3<br>0.3<br>3<br>5<br>1 | お浸し      | えのき茸<br>白菜  | 10<br>40                                  |            |   |  |        |   |   |        |  |   |

## 献立表(週間)

## エネ18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 | 白菜のお浸し | 白菜            | 60       | マリネ      | 人参 皮剥       | 5           | サラダ菜    | 3               | 菜種油        | 1          | オニオンソテー  | 玉葱         | 30      | 片栗粉      | 1               |       |         |               |               |          |         |               |      |    |    |     |    |
|   |        | 減塩しょうゆ(かつおだし) | 2.5<br>1 |          | 穀物酢         | 3           |         | マヨネーズ           |            | 5          |          | 食塩         | 0.3     |          | 人参 皮剥           | 5     | 煮干しだし   | 15            | 減塩しょうゆ(かつおだし) | 2.5<br>1 |         |               |      |    |    |     |    |
|   | 果物     | バレンシアオレ       | 60       | ソテー      | 白こしょう       | 0.01        | なます     | 大根 皮剥           | 50         | 果物盛り合わせ    | キウイフルーツ  | 10         | 果物      | ぶどう      | 60              | お浸し   | ほうれん草   | 50            | もずく酢          | もずく      | 50      |               |      |    |    |     |    |
|   |        |               | パセリ(粉)   |          | 0.1         | 人参 皮剥       |         | 5               | 穀物酢        |            | 5        | キウイフルーツ    |         | 20       | 白こしょう           |       | 0.01    | 減塩しょうゆ(かつおだし) |               | 2.5      | レモン(果汁) | 2             |      |    |    |     |    |
|   |        |               |          |          | さやえんどう      | 20          | マービー 液状 | 3               |            |            |          |            |         |          |                 | 大根 皮剥 | 40      |               | 減塩しょうゆ(かつおだし) | 2.5      | マービー 液状 | 3             |      |    |    |     |    |
|   |        |               |          |          | えのき茸        | 20          | 食塩      | 0.2             | 果物         | パイナップル     | 60       |            |         |          |                 | 煮物    | 人参 皮剥   | 20            |               | みりん風調味料  | 1       | 果物            | ネーブル | 60 |    |     |    |
|   |        |               |          |          | 菜種油         | 1           |         |                 |            |            |          |            |         |          |                 | 煮干しだし | 15      |               | キウイフルーツ       | 40       |         |               |      |    |    |     |    |
|   |        |               |          | 果物       | キウイフルーツ     | 40          |         |                 |            |            |          |            |         | 果物       | キウイフルーツ         | 40    |         |               |               |          |         |               |      |    |    |     |    |
| 夕 | 米飯     | 精白米           | 85       | 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 | 米飯 | 精白米 | 67 |
|   | チャン    | さけ・40g        | 40       | 肉じゃが     | 豚ももスライス     | 30          | すき焼き    | 牛もも 脂身なし        | 30         | チキンソテー     | 若鶏もも 皮なし | 40         | 魚塩焼き    | ほっけ・100g | 90              | 天ぷら   | 尾付きえび   | 20            | 魚南蛮漬け         | そい       | 40g     | 40            |      |    |    |     |    |
|   | チャン    | 淡色辛みそ         | 8        |          | じゃが芋        | 80          |         | 焼き豆腐            | 30         |            | 食塩       | 0.1        |         | 食塩       | 0.45            |       | かぼちゃ    | 40            |               | 食塩       | 0.2     |               |      |    |    |     |    |
|   | 焼き     | マービー 液状       | 2.5      |          | 玉葱          | 40          |         | 白菜              | 40         |            | 白こしょう    | 0.01       |         | トマト      | 15              |       | ししとうがらし | 6             |               | 玉葱       | 40      |               |      |    |    |     |    |
|   |        | 生姜            | 1        |          | 人参 皮剥       | 20          |         | 葱               | 15         |            | 菜種油      | 2          |         | サラダ菜     | 5               |       | 生椎茸     | 10            |               | 人参 皮剥    | 5       |               |      |    |    |     |    |
|   |        | キャベツ          | 50       |          | しらたき        | 30          |         | しらたき            | 3          |            | プリーツレタス  | 5          |         | 減塩正油パック  | 5               |       | 薄力粉 1等  | 15            |               | ピーマン     | 8       |               |      |    |    |     |    |
|   |        | 玉葱            | 10       |          | さやえんどう      | 5           |         | 人参 皮剥           | 8          |            | ブロッコリー   | 30         |         | 煮物       | じゃが芋            | 60    |         | 鶏卵            | 5             |          | 濃口醤油    | 5             |      |    |    |     |    |
|   |        | 人参 皮剥         | 10       |          | 菜種油         | 2           |         | 生椎茸             | 10         |            | マヨネーズ    | 5          |         | 煮物       | 人参 皮剥           | 20    |         | 菜種油           | 8             |          | 穀物酢     | 5             |      |    |    |     |    |
|   |        | ぶなしめじ         | 10       |          | 減塩しょうゆ(上白糖) | 7.5<br>2    |         | 減塩しょうゆ(マービー 液状) | 10<br>2    |            | マヨネーズ    | 5          |         | 煮物       | 減塩しょうゆ(マービー 液状) | 5     |         | 減塩正油パック       | 5             |          | マービー 液状 | 2             |      |    |    |     |    |
|   |        | ピーマン          | 5        |          | 合成清酒        | 2.5         |         | みりん風調味料         | 2.5        |            | ケチャップパック | 8          |         | 煮物       | 煮干しだし           | 15    |         | とうがらし 乾       | 0.1           |          | とうがらし 乾 | 0.1           |      |    |    |     |    |
|   |        |               |          |          |             | 煮干しだし       | 30      |                 | 合成清酒       | 2.5        |          | わかめ酢正油     | 5       |          | 煮干しだし           | 15    |         | 鶏ひき肉          | 10            |          | じゃが芋    | 50            |      |    |    |     |    |
|   |        |               |          |          |             | 海藻サラダ       | 2       |                 | わかめ酢正油     | 2.5        |          | きゅうり       | 40      |          | グリンピース(3)       | 3     |         | 煮             | 鶏ひき肉          | 10       |         | さやいんげん(煮干しだし) | 15   |    |    |     |    |
|   |        |               |          |          |             | きゅうり        | 10      |                 | 穀物酢        | 5          |          | カットわかめ     | 0.5     |          | 酢の物             | 白菜    | 40      |               | 煮             | 濃口醤油     | 5       |               |      |    |    |     |    |
|   |        |               |          |          |             | レタス         | 5       |                 | マービー 液状    | 3          |          | 生姜         | 1.5     |          | 酢の物             | きゅうり  | 20      |               | 炊き合わせ         | なかが芋     | 60      |               |      |    |    |     |    |
|   |        |               |          |          |             | ミニトマト       | 15      |                 | 減塩しょうゆ(生姜) | 2.5<br>1.5 |          | 白和え        | しぼり豆腐   | 40       |                 | 酢の物   | 穀物酢     | 2.5           |               | 炊き合わせ    | 人参 皮剥   | 15            |      |    |    |     |    |
|   |        |               |          |          |             | 減塩しょうゆ(穀物酢) | 5       |                 | みりん風調味料    | 2.5        |          | 白和え        | いりごま    | 1.5      |                 | 酢の物   | マービー 液状 | 1             |               | 炊き合わせ    | 乾椎茸     | 1             |      |    |    |     |    |
|   |        |               |          |          |             | 調合油         | 3       |                 | 白和え        | 2.5        |          | 白和え        | 濃口醤油    | 8        |                 | 酢の物   | 食塩      | 0.2           |               | 炊き合わせ    | 淡口醤油    | 5             |      |    |    |     |    |
|   |        |               |          |          |             | 白こしょう       | 0.01    |                 | 白和え        | 0.2        |          | 白和え        | マービー 液状 | 4        |                 | 酢の物   | 生姜      | 1.5           |               | 炊き合わせ    | マービー 液状 | 1             |      |    |    |     |    |
|   |        |               |          |          |             | 胡瓜の辛し和え     | え       |                 | 白和え        | 0.2        |          | 白和え        | ほうれん草   | 50       |                 | 酢の物   | かつとろろ昆布 | 0.5           |               | 炊き合わせ    | 煮干しだし   | 15            |      |    |    |     |    |
|   |        |               |          |          |             | もやし         | 30      |                 | 白和え        | 0.2        |          | 白和え        | 人参 皮剥   | 10       |                 | 酢の物   | なかが芋    | 40            |               | 炊き合わせ    | さやえんどう  | 4             |      |    |    |     |    |
|   |        |               |          |          | もやし         | 30          |         | 白和え             | 0.2        |            | 白和え      | 小葱         | 1       |          | 酢の物             | 浅漬け   | きゅうり    | 15            |               | 炊き合わせ    | キャベツ    | 15            |      |    |    |     |    |
|   |        |               |          |          | のおか         | 4           |         | 白和え             | 0.2        |            | 白和え      | 減塩しょうゆ(小葱) | 2.5     |          | 酢の物             | 浅漬け   | キャベツ    | 15            |               | 炊き合わせ    | 人参 皮剥   | 5             |      |    |    |     |    |
|   |        |               |          |          | かあえ         | 0.5         |         | 白和え             | 0.2        |            | 白和え      | エリンギ       | 20      |          | 酢の物             | 浅漬け   | 人参 皮剥   | 5             |               | 炊き合わせ    | 濃口醤油    | 1             |      |    |    |     |    |
|   |        |               |          |          | ヨーグ         | 100         |         | 白和え             | 0.2        |            | 白和え      | にら         | 10      |          | 酢の物             | 浅漬け   | 刻み昆布    | 0.5           |               | 炊き合わせ    | 白こしょう   | 0.01          |      |    |    |     |    |
|   |        |               |          |          | ヨーグ         | 100         |         | 白和え             | 0.2        |            | 白和え      | かつお・昆布だ    | 150     |          | 酢の物             | 浅漬け   | 食塩      | 0.3           |               | 炊き合わせ    | 鶏卵      | 15            |      |    |    |     |    |
|   |        |               |          |          | ヨーグ         | 100         |         | 白和え             | 0.2        |            | 白和え      | 淡口醤油       | 5       |          | 酢の物             | 浅漬け   | 食塩      | 0.3           |               | 炊き合わせ    | 玉葱      | 40            |      |    |    |     |    |
|   |        |               |          |          | ヨーグ         | 100         |         | 白和え             | 0.2        |            | 白和え      | 食塩         | 0.2     |          | 酢の物             | 浅漬け   | 食塩      | 0.3           |               | 炊き合わせ    | 赤ピーマン   | 5             |      |    |    |     |    |
|   |        |               |          |          | ヨーグ         | 100         |         | 白和え             | 0.2        |            | 白和え      | ヨーグルト(無)   | 100     |          | 酢の物             | 浅漬け   | 食塩      | 0.3           |               | 炊き合わせ    | 生椎茸     | 5             |      |    |    |     |    |
|   |        |               |          |          | ヨーグ         | 100         |         | 白和え             | 0.2        |            | 白和え      | ヨーグルト(無)   | 100     |          | 酢の物             | 浅漬け   | 食塩      | 0.3           |               | 炊き合わせ    | コンソメ    | 0.5           |      |    |    |     |    |
|   |        |               |          |          | ヨーグ         | 100         |         | 白和え             | 0.2        |            | 白和え      | ヨーグルト(無)   | 100     |          | 酢の物             | 浅漬け   | 食塩      | 0.3           |               | 炊き合わせ    | 食塩      | 0.8           |      |    |    |     |    |
|   |        |               |          |          | ヨーグ         | 100         |         | 白和え             | 0.2        |            | 白和え      | ヨーグルト(無)   | 100     |          | 酢の物             | 浅漬け   | 食塩      | 0.3           |               | 炊き合わせ    | 白こしょう   | 0.01          |      |    |    |     |    |
|   |        |               |          |          | ヨーグ         | 100         |         | 白和え             | 0.2        |            | 白和え      | ヨーグルト(無)   | 100     |          | 酢の物             | 浅漬け   | 食塩      | 0.3           |               | 炊き合わせ    | 白こしょう   | 0.01          |      |    |    |     |    |



## 献立表(週間)

エネ18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)                   |
|-----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 栄養価 | エネルギー 1479 kcal 蛋白質 54.1 g | エネルギー 1455 kcal 蛋白質 51.1 g | エネルギー 1456 kcal 蛋白質 59.2 g | エネルギー 1409 kcal 蛋白質 57.4 g | エネルギー 1401 kcal 蛋白質 60.0 g | エネルギー 1464 kcal 蛋白質 55.2 g | エネルギー 1428 kcal 蛋白質 52.9 g |
|     | 脂質 34.0 g 炭水化 238.2 g      | 脂質 33.1 g 炭水化 236.9 g      | 脂質 33.7 g 炭水化 222.0 g      | 脂質 33.6 g 炭水化 218.6 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      |
|     | 塩分 6.5 g                   | 塩分 7.3 g                   | 塩分 6.8 g                   | 塩分 7.2 g                   | 塩分 6.7 g                   | 塩分 7.2 g                   | 塩分 7.3 g                   |



## 献立表(週間)

## エネ18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) |   |
|---|--------------|--|---------------------|---|---------------|---|----------|---|----------|--|--|--|----------|---|
| 昼 |              | トマト 30<br>カットわかめ 0.5<br>いりごま 0.5<br>穀物酢 5<br>調合油 3<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>白こしょう 0.01            | ネーズ 焼き<br>果物 ぶどう 60 |   | 果物 パインアップル 60 |   |          | 焼きなす<br>小葱<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>果物 ネーブル 60   |          | パセリ(粉) 0.5<br>イタリアンサラダ<br>きゅうり 20<br>玉葱 10<br>穀物酢 5<br>オリーブ油 1<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>白こしょう 0.01  | 煮物<br>湯豆腐<br>木綿豆腐 25<br>減塩正油パック 5<br>葱 2 | 干しずいき 5<br>さやえんどう 3<br>減塩しょうゆ( 5<br>上白糖 0.5<br>削り節 0.5<br>みそ汁<br>木綿豆腐 25<br>減塩正油パック 5<br>葱 2                                 |          | 白こしょう 0.01<br>プロセスチーズ 5<br>パセリ(粉) 0.1<br>みそ汁<br>カットわかめ 0.5<br>白菜 40<br>葱 3<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150 |
|   | みそ汁          | 葱 3<br>里芋 20<br>油揚げ 5<br>淡色辛みそ 10<br>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  | 米飯       | 精白米 67   | 米飯                                       | 精白米 67   | 米飯       | 精白米 67  |
|   | 豚の生姜焼き       | 豚ロース(脂身) 30<br>生姜 3<br>減塩しょうゆ( 5<br>合成清酒 2.5<br>菜種油 1<br>人参 皮剥 5<br>キャベツ 20<br>ソースパック 5    | チキンハンバーグ            | 鶏ひき肉 30<br>パン粉(乾燥) 1<br>牛乳 3<br>食塩 0.2<br>玉葱 30<br>人参 皮剥 3<br>鶏卵 2<br>ケチャップ 5<br>人参 皮剥 30<br>有塩バター 1<br>上白糖 0.5<br>ブロッコリー 30<br>マヨネーズ 5 | 焼き魚           | そい 40g 40<br>食塩 0.2<br>しそ 0.5<br>大根 皮剥 40<br>減塩正油パック 5<br>バター 若鶏もも 皮な 20<br>醤油炒め 玉葱 30<br>ピーマン 10<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>無塩バター 1 | えびフライ    | 尾付きえび 40<br>白こしょう 0.01<br>薄力粉 1等 6<br>鶏卵 5<br>パン粉(乾燥) 10<br>菜種油 6<br>トマト 15<br>サラダ菜 5<br>ソースパック 5   | 蒸し魚      | まだら・30g 30<br>チリソース 1<br>ケチャップ 10<br>穀物酢 2.5<br>減塩しょうゆ( 1<br>マービー 液状 2<br>合成清酒 2.5<br>ごま油 1<br>にんにく 1<br>生姜 1<br>トウバンジャン 0.5<br>ラー油 0.5<br>葱 20<br>片栗粉 1<br>サニーレタス 5 | 五目炊き込みご飯                                 | 精白米 67<br>若鶏もも 皮な 8<br>生椎茸 8<br>人参 皮剥 2<br>ごぼう 4<br>油揚げ 1.5<br>減塩しょうゆ( 4<br>合成清酒 0.8<br>みりん風調味料 0.8<br>グリーンピース 2<br>かつおだし 24 | 照焼魚      | ぶり・40g 40<br>減塩しょうゆ( 5<br>上白糖 1<br>みりん風調味料 2.5<br>合成清酒 1<br>大根 皮剥 50<br>しそ 1<br>減塩正油パック 5           |
|   | 煮物           | かぶ 皮剥 40<br>人参 皮剥 15<br>さやいんげん( 10<br>減塩しょうゆ( 5<br>マービー 液状 1<br>煮干しだし 15                   | あちゃら漬け              | かぶ 皮剥 60<br>人参 皮剥 5<br>真昆布 0.3<br>食塩 0.3<br>マービー 液状 3<br>穀物酢 5<br>煮干しだし 1   | 生野菜           | きょうな 10<br>キャベツ 30<br>ミニトマト 15<br>穀物酢 5<br>人参 皮剥 10<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>煮干しだし 2.5   | 茶碗蒸し     | 鶏卵 25<br>煮干しだし 25<br>かつおだし 25<br>若鶏ささ身 10<br>ぎんなん ゆで 3<br>なると 8<br>糸みつば 2<br>食塩 0.15<br>みりん風調味料 0.5 | とびっこ     | 大根 皮剥 50<br>人参 皮剥 5<br>小葱 2<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>マービー 液状 1<br>とびっこ 5  | 筑前煮                                      | 若鶏もも 皮な 10<br>里芋 50<br>人参 皮剥 15<br>たけのこ 水煮 15<br>板こんにやく 15<br>さやいんげん( 10<br>菜種油 1<br>減塩しょうゆ( 5<br>上白糖 1                      | きんぴら     | ごぼう 40<br>人参 皮剥 10<br>しらたき 20<br>ごま油 1<br>減塩しょうゆ( 5<br>上白糖 1<br>煮干しだし 15<br>いりごま 0.5                |
|   | ブロッコリーのおかか和え | ブロッコリー 40<br>削り節 0.5<br>減塩しょうゆ( 2.5  |                     | ライトツナ缶( 10<br>レタス 20<br>トマト 20<br>海藻サラダ 1<br>ごま油 1<br>濃口醤油 2<br>穀物酢 5<br>上白糖 1<br>白こしょう 0.01  | 和え物           | 小松菜 30<br>人参 皮剥 10<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>煮干しだし 2.5  | もやし      | もやし 40<br>小松菜 10<br>人参 皮剥 5<br>生姜 2<br>いりごま 0.5<br>ごま油 2<br>減塩しょうゆ( 2.5<br>マービー 液状 1<br>穀物酢 2.5     | 卵スープ     | 鶏卵 15<br>玉葱 20<br>葱 5<br>中華味 0.5<br>食塩 0.5<br>淡口醤油 2.5<br>白こしょう 0.01   | サラダ                                      | キャベツ 25<br>ブロッコリー 30<br>ミニトマト 15<br>マヨネーズ 10<br>白こしょう 0.01   | 清汁       | さやえんどう 5<br>えのき茸 20<br>淡口醤油 5<br>食塩 0.2<br>昆布だし 75<br>かつおだし 75                                      |
|   | 中華風スープ       | 緑豆春雨 5<br>きくらげ(乾) 0.5<br>たけのこ 水煮 15<br>人参 皮剥 5<br>鶏卵 20<br>中華味 0.5<br>食塩 0.8<br>白こしょう 0.01 | 海藻と竹の芽              |   |               |   | 清汁       | 白菜 30<br>貝割大根・芽 5<br>かつお・昆布だ 150  |          |  | みそ汁                                      | 棒麩 1   |          |   |







## 献立表(週間)

エネ18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     | コリー      | 穀物酢 5       |         |      |         |      |         |      |         |      |         |      |
|     | い汁       | 木綿豆腐 30   | サラダ      | 減塩しょうゆ( 2.5 |         |      |         |      |         |      |         |      |         |      |
|     |          | 人参 皮剥 10  |          | 白こしょう 0.01  |         |      |         |      |         |      |         |      |         |      |
|     |          | ごぼう 15    | とろろ      | きょうな 10     |         |      |         |      |         |      |         |      |         |      |
|     |          | 小葱 2      | 汁        | カットとろろ昆布 1  |         |      |         |      |         |      |         |      |         |      |
|     |          | 濃口醤油 5    |          | 淡口醤油 5      |         |      |         |      |         |      |         |      |         |      |
|     |          | 食塩 0.2    |          | 食塩 0.2      |         |      |         |      |         |      |         |      |         |      |
|     |          | 煮干しだし 150 |          | 煮干しだし 150   |         |      |         |      |         |      |         |      |         |      |
| 栄養価 | エネルギー    | 1471 kcal | エネルギー    | 1474 kcal   | エネルギー   | kcal | エネルギー   | kcal | エネルギー   | kcal | エネルギー   | kcal | エネルギー   | kcal |
|     | 蛋白質      | 55.2 g    | 蛋白質      | 58.8 g      | 蛋白質     | g    | 蛋白質     | g    | 蛋白質     | g    | 蛋白質     | g    | 蛋白質     | g    |
|     | 脂質       | 32.4 g    | 脂質       | 34.7 g      | 脂質      | g    | 脂質      | g    | 脂質      | g    | 脂質      | g    | 脂質      | g    |
|     | 炭水化      | 234.3 g   | 炭水化      | 226.7 g     | 炭水化     | g    | 炭水化     | g    | 炭水化     | g    | 炭水化     | g    | 炭水化     | g    |
|     | 塩分       | 7.5 g     | 塩分       | 7.6 g       | 塩分      | g    | 塩分      | g    | 塩分      | g    | 塩分      | g    | 塩分      | g    |