

献立表(週間)

エネ18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	白こしょう	0.01	中華風	木綿豆腐	30	果物	バナナ	100	合成清酒	3			
	ゴマ和え	小松菜 ゆで	50	穀物酢	5	白こしょう	0.01	煮物	西洋かぼちゃ	40	にら	10				減塩しょうゆ(2.5			
		ごま	1	マービー 液状	3	マッシュ	じゃが芋	40	いんげん ゆで	20	ごま油	1				減塩みそ	2			
		減塩しょうゆ(2.5	食塩	0.2	ユポテ	食塩	0.3	生椎茸	10	食塩	0.2				片栗粉	1			
		上白糖	0.5	温野菜	スナッフえんど	20	ト		減塩しょうゆ(5	白こしょう	0.01								
	果物	キウイフルーツ	40	サラダ	カリフラワー	30	果物	りんご	60	上白糖	1	中華味	0.3			レモン	さつま芋	60		
				果物	パレンシアオレ	70	ジュース	きになる野菜(125	煮干しだし	15	果物	キウイフルーツ	40		煮	マービー 液状	5		
								スープ	玉葱	20						レモン(果汁)	3			
									チンゲンサイ	20						果物	パインアップル	75		
									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	67	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		
	マヨネーズ焼き	ささ身	40	ハンバーグ	合挽肉	40	鶏の西京焼	若鶏もも 皮なし	40	おろし煮	まだら・40g	40	焼き魚	あかうお・40g	40	チキン	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	ソテー	食塩	0.2		
		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		
		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		
		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		
		サニーレタス	5		食塩	0.25		しそ	0.5		大根 皮剥	80		ほうれん草	30		レタス	5		
	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		マヨネーズ	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	生野菜	キャベツ	35		
		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	サラダ	ミニトマト	15		
		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		
		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		
		煮干しだし	15	リヤンパン	緑豆春雨	5		生椎茸	10		菜種油	1.5		中華味	0.5		調合油	3		
	ほうれん草の白和え	しぼり豆腐	30		もやし	30	きのこの和え物	えのき茸	10		にんにく	0.25		かき油	3		濃口醤油	2.5		
		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		
		減塩みそ	2.5		ローズハム	10		エリンギ	10		減塩しょうゆ(1.25		白こしょう	0.01		ケチャップ	2		
		マービー 液状	3		穀物酢	2.5		減塩しょうゆ(2.5		減塩みそ	1	きんとん	さつま芋	50		サラダ	キャベツ(葉先)	40	
		板こんにやく	20		減塩しょうゆ(5		みりん風調味料	1		マービー 液状	0.5		マービー 液状	3	煮物	玉葱	10		
		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1		小松菜	30		合成清酒	1.25	清汁	カットわかめ	0.5		人参 皮剥	10		
		みりん風調味料	1		ごま油	0.5		人参 皮剥	10		片栗粉	0.5		えのき茸	5		濃口醤油	5		
		ほうれん草(ゆ)	20		いりごま	1	ソテー	菜種油	1		とうがらし 乾	0.1		葱	2		上白糖	1		
		人参 皮剥(ゆ)	5	南瓜のサラダ	西洋かぼちゃ	20		食塩	0.2	ポテトサラダ	じゃが芋	40		淡口醤油	5		煮干しだし	15		
	お吸い物	生ふ	6		きゅうり	30					食塩	0.3		食塩	0.2		さやえんどう	5		
		糸みつば	2		玉葱	10					きゅうり(皮なし)	15		かつおだし	75		カリフ	カリフラワー	40	
		淡口醤油	5		マヨネーズ	10					人参 皮剥	5		昆布だし	75	みそ汁	ラワー	人参 皮剥	10	
		食塩	0.2	スープ	玉葱	40					ハオイルサザンパック	10		昆布だし	75		煮干しだし	15	淡口醤油	0.5
		昆布だし	75		貝割大根・芽	5					かき玉汁	鶏卵	20				甘酢漬	5	穀物酢	5
		かつおだし	75		コンソメ	0.5						ぶなしめじ	10				け	マービー 液状	3	
					食塩	0.5											みそ汁	ゆず(果皮)	1	
																	みそ汁	なめこ	20	
																		葱	3	
																		淡色辛みそ	10	
																		煮干しだし	150	

献立表(週間)

エネ18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			白こしょう	0.01			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								
栄養価	エネルギー	1422 kcal	蛋白質	56.9 g	エネルギー	1456 kcal	蛋白質	56.6 g	エネルギー	1431 kcal	蛋白質	56.8 g	エネルギー	1442 kcal	蛋白質	57.3 g
	脂質	32.3 g	炭水化	222.5 g	脂質	32.8 g	炭水化	226.7 g	脂質	34.5 g	炭水化	220.4 g	脂質	28.6 g	炭水化	236.5 g
	塩分	7.3 g			塩分	7.8 g			塩分	7.2 g			塩分	7.5 g		
	エネルギー	1443 kcal	蛋白質	54.5 g	エネルギー	1428 kcal	蛋白質	55.9 g	エネルギー	1470 kcal	蛋白質	53.8 g	エネルギー	1470 kcal	蛋白質	53.8 g
	脂質	28.4 g	炭水化	239.0 g	脂質	37.0 g	炭水化	212.2 g	脂質	29.1 g	炭水化	246.2 g	脂質	29.1 g	炭水化	246.2 g
	塩分	7.0 g			塩分	7.7 g			塩分	7.2 g			塩分	7.2 g		

エネ18飯

献立表(週間)

	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)			
昼		白こしょう 0.01 サニーレタス 8		減塩しょうゆ(5 マービー 液状 1 煮干しだし 15	野菜サ 5 ラダ 1	きゅうり 20 きょうな 10 ミニトマト 15	和え 20 減塩みそ 5 マービー 液状 3 穀物酢 3	減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 マービー 液状 3 ごま油 1 いりごま 0.5	減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 マービー 液状 3 ごま油 1 いりごま 0.5	減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 マービー 液状 3 ごま油 1 いりごま 0.5	酢の物 5 きゅうり 40 みょうが 5 上白糖 1 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5	ソソテ 1 玉葱 40 ピーマン 8 菜種油 3 食塩 0.3 黒こしょう 0.01	二色浸 30 し 30 減塩しょうゆ(5	りんご 60		
	パンサ ンスー	カットわかめ 0.5 緑豆春雨 2 葱 5 穀物酢 5 食塩 0.2 マービー 液状 1 ごま油 2	長いも 5 の酢の 5 物 5 磯和え 2 果物 40	なが芋 50 きゅうり 10 穀物酢 5 マービー 液状 3 食塩 0.3 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 ネーブル 60	ソテー 30 小松菜 10 人参 皮剥 1 菜種油 0.3 食塩 0.01 果物 100	卵豆腐 20 鶏卵 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2	ブロccoliリー 60 人参 皮剥(ゆ 5 /オイルサザンパッ 10 長芋の 60 オスター 10 炒め 3 ほうれん草の 40 味噌和 2.5 え 0.5 果物 60	ほうれん草 40 減塩みそ 2.5 上白糖 0.5 かつお・昆布だ 2 ネーブル 60	無塩バター 3 合成清酒 2 かき油 2 食塩 0.2	漬物 20 人参 皮剥 5 食塩 0.1 果物 60	露地メロン 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	米飯	精白米 67
	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	鶏肉ケ 60 チャッ 40 プ煮 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	若鶏もも 皮な 60 玉葱 40 人参 皮剥 10 食塩 0.2 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	焼き魚 80 ほっけ・80g 80 食塩 0.4 レモン 8 サラダ菜 6 減塩正油パック 5 おかか 40 煮 2.5 ママービー 液状 2 煮干しだし 15 削り節 0.5	蒸し鶏 60 ネギソ 2.5 ース 2.5 いりごま 1 葱 10 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 1 合成清酒 3 ごま油 1 さやいんげん(20	若鶏もも 皮な 60 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 2.5 いりごま 1 葱 10 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 1 合成清酒 3 ごま油 1 さやいんげん(20	えびの 20 フリッ 0.2 ター 8 片栗粉 2 鶏卵 10 菜種油 10 ブロccoliリー 30 サニーレタス 5 レモン 10 ケチャップパッ 8	尾なしえび 20 食塩 0.2 薄力粉 1等 8 片栗粉 2 鶏卵 10 菜種油 10 ブロccoliリー 30 サニーレタス 5 レモン 10 ケチャップパッ 8	鶏肉の 40 和風炒 30 め 20 みりん風調味料 3 濃口醤油 7.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01	鶏肉卵 30 とじ 50 マービー 液状 1 減塩しょうゆ(7.5 煮干しだし 30 鶏卵 50	なす 60 削り節 0.2 醤油パック 5	若鶏もも 皮な 30 玉葱 50 マービー 液状 1 減塩しょうゆ(7.5 煮干しだし 30 鶏卵 50	若鶏もも 皮な 30 玉葱 50 マービー 液状 1 減塩しょうゆ(7.5 煮干しだし 30 鶏卵 50		
	かにか あかけ	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 20 片栗粉 1	酢ばす 30 れんこん 30 赤ピーマン 10 食塩 0.3 マービー 液状 3 穀物酢 5	れんこん 30 赤ピーマン 10 食塩 0.3 マービー 液状 3 穀物酢 5	炊き合 40 わせ 15 大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	南瓜の 60 コンソ 20 メ煮 10 コンソメ 0.5 食塩 0.2	かぼちゃ 60 玉葱 20 ベーコン 10 コンソメ 0.5 食塩 0.2	筍の酢 40 味噌か 0.5 け 5 野菜サ 10 ラダ 30 ピーマン 5 ピーナツバタ 5 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 0.5	たけのこ ゆで 40 カットわかめ 0.5 減塩みそ 5 マービー 液状 3 穀物酢 5	野菜サ 10 ラダ 30 ピーマン 5 ピーナツバタ 5 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 0.5	みそ汁 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	きゅうり 25 はつかだいこん 5 レタス 20 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01		
	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	温野菜 30 サラダ 8 ゴマド 30 レッシ 5 ング 0.2 いりごま 1	スナップえんど 30 人参 皮剥 8 カリフラワー 30 マヨネーズ 5 食塩 0.2 ほうれん草 20 玉葱 10 ホールカーネル 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5	みそ汁 0.5 カットわかめ 0.5 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	じゃが芋 50 きゅうり 10 人参 皮剥 5 マヨネーズ 8 食塩 0.2 白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5	じゃが芋 50 きゅうり 10 人参 皮剥 5 マヨネーズ 8 食塩 0.2 白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5	ピーナ 50 ツ和え 5 スープ 30 チンゲンサイ 8 人参 皮剥 8 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 食塩 0.5	キャベツ 50 ピーマン 5 ピーナツバタ 5 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 0.5	野菜サ 10 ラダ 30 ピーマン 5 ピーナツバタ 5 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 0.5	みそ汁 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	きゅうり 10 大根 皮剥 30 セロリー 10 赤ピーマン 3 /ノイルドレッシング 5	ヨーグルト(無 100		
	かき玉 汁	鶏卵 20 小葱 2 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2 片栗粉 1	ほうれん草 20 玉葱 10 ホールカーネル 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5	ほうれん草 20 玉葱 10 ホールカーネル 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5	じゃが芋 50 きゅうり 10 人参 皮剥 5 マヨネーズ 8 食塩 0.2 白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5	じゃが芋 50 きゅうり 10 人参 皮剥 5 マヨネーズ 8 食塩 0.2 白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5	じゃが芋 50 きゅうり 10 人参 皮剥 5 マヨネーズ 8 食塩 0.2 白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5	スープ 30 チンゲンサイ 8 人参 皮剥 8 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 食塩 0.5	キャベツ 50 ピーマン 5 ピーナツバタ 5 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 0.5	みそ汁 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	きゅうり 10 大根 皮剥 30 セロリー 10 赤ピーマン 3 /ノイルドレッシング 5	ヨーグルト(無 100			

献立表(週間)

エネ18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	かつとろろ昆布	1			ルト	マービー 液状	3					
								小葱	3										
								淡色辛みそ	10										
								煮干しだし	150										
栄養価	エネルギー	1419 kcal	蛋白質	56.5 g	エネルギー	1420 kcal	蛋白質	59.7 g	エネルギー	1435 kcal	蛋白質	59.6 g	エネルギー	1444 kcal	蛋白質	57.6 g			
	脂質	35.1 g	炭水化	214.4 g	脂質	28.1 g	炭水化	230.7 g	脂質	35.6 g	炭水化	216.9 g	脂質	30.1 g	炭水化	233.6 g			
	塩分	6.9 g			塩分	7.6 g			塩分	7.7 g			塩分	7.9 g					
												エネルギー	1471 kcal	蛋白質	51.1 g	エネルギー	1415 kcal	蛋白質	59.8 g
												脂質	27.7 g	炭水化	228.5 g	脂質	30.7 g	炭水化	222.6 g
												塩分	7.8 g			塩分	7.7 g		

献立表(週間)

エネ18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	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		
	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 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ	冷凍全卵 牛乳 煮 食塩 白こしょう パセリ	25 5 煮 0.5 0.1 0.01 0.5	白菜の スープ 煮 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	70 25 10 5 0.5 0.5 1	卵豆腐 あんか け 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 食塩 白こしょう	25 20 20 5 3 2 0.5 0.3 0.01	しめじ とニラ の卵と 葱 濃口醤油 マービー 液状 煮干しだし	25 30 15 10 5 1 30	チンゲン菜の炒め煮 人参 皮剥 人參 皮剥 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 味のり 味のり みそ汁 小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	10 40 10 1 2.5 1 1 1 1 1 8 20 10 30 180	はんぺん チンゲンサイ 人參 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ マービー 液状 ごま 味のり 味のり みそ汁 小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	10 40 10 1 2.5 1 1 1 1 8 20 10 30 150 180	
	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 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 ほっけ・20g 食塩 しそ 漬物 パリッコ みそ汁 もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	20 0.1 0.5 10 10 150 180	ひじき の炒め煮 たいみそ たいみそ 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	4 5 3 1 20 1 10 150 180	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 のり佃煮 みそ汁 白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	4 10 5 3 1 2.5 1 8 20 1 10 150 180	人参と 水菜の ナムル 減塩しょうゆ 穀物酢 マービー 液状 ごま油 味のり佃煮 みそ汁 白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	50 10 10 2.5 1 2 1 8 20 30 10 150 180	炒め煮 人參 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ マービー 液状 ごま 味のり 味のり みそ汁 小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	10 40 10 1 1 1 1 8 20 30 10 150 180						
昼	米飯	精白米	67	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 40	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
	魚パン粉焼き	まだら・40g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 マヨネーズ ソースパック	40 0.5 0.01 3 1 20 5 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 たれ 冷やし中華のつ じゃが芋 食塩 パセリ	15 0.1 2 15 20 30 20 60 0.2 1	ポテトフライ フライ 野菜サラダ レタス きゅうり	40 2 0.3 0.01 30 15	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 クリーム煮 若鶏もも 皮なし 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 食塩 白こしょう パセリ(粉) コンソメ	30 0.15 0.01 15 30 20 5 40 0.2 0.01 0.2 0.5	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 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 5 1 2.5 3 1 40 5 30 20 5 5 1 15	魚三五八焼 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック 野菜ソテー キャベツ ピーマン 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう 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	60 40 1 5 5 50 5 5 0.3 0.01 20 3 5 2.5 0.5 2.5 0.5								

献立表(週間)

エネ18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	パイナップル	75	果物	マービー 液状	1	ミニトマト	15	白こしょう	0.01	食塩	0.2	キャベツ	40	酒蒸し	あさり	18					
				果物	すいか	60	穀物酢	5	なめ茸	キャベツ	40	白こしょう	0.01	ツツサ	きゅうり	5	合成清酒	5				
				奴豆腐	木綿豆腐	50	食塩	0.2	あえ	するめいか	10	チンゲ	チンゲンサイ	50	ダ	人参 皮剥	3	食塩	0.1			
					小葱	1	白こしょう	0.01	卵とじ	えのき茸(味付)	10	ン菜の	減塩しょうゆ(5	お浸し	減塩しょうゆ(5	小葱	3			
					減塩正油パック	5	野菜ジ	きになる野菜(25	鶏卵	20	お浸し	煮干しだし	2.5	お浸し	ほうれん草	40	果物	パイナップル	75		
							ユース	果物	キウイフルーツ	50	筍の煮	たけのこ 水煮	40	お浸し	減塩しょうゆ(5	パイナップル					
											物	さやえんどう	10	果物	ぶどう	60						
											小葱	減塩しょうゆ(2.5									
											菜種油	みりん風調味料	1									
											食塩	かつお・昆布だ	20									
											白こしょう											
											果物	りんご	60									
											果物	バレンシアオレ	75									
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				
	すき焼き	豚ももスライス	20	豚肉ご	豚ももスライス	40	照焼魚	すずき・80g	80	鶏肉甘	若鶏もも 皮な	50	焼魚	さけ・60g	60	うなぎ	うなぎ・40g	40	肉団子	鶏ひき肉	40	
		焼き豆腐	15	ま焼き	生姜	2.3		濃口醤油	5	酢あん	減塩しょうゆ(0.5		大根 皮剥	40		減塩しょうゆ(5	の甘酢	玉葱	45	
		白菜	40		無塩バター	1.5		マービー 液状	1	かけ	生姜	0.5		しそ	1		上白糖	5	あんか	鶏卵	4.5	
		葱	15		減塩しょうゆ(3.75		合成清酒	1		片栗粉	1.5		減塩正油パック	5		みりん風調味料	5	け	食塩	0.1	
		しらたき	3		いりごま	1.5		大根 皮剥	40		菜種油	2					合成清酒	2.5		白こしょう	0.01	
		人参 皮剥	8		調合油	0.8		しそ	1		玉葱	30	麻婆豆	木綿豆腐	30		しそ	1		薄力粉 1等	3	
		生椎茸	10		ブロッコリー	20		減塩正油パック	5		人参 皮剥	20	腐	鶏ひき肉	20		さんしょう	0.3		調合油	8	
		減塩しょうゆ(10		カリフラワー	20					ピーマン	10		玉葱	50					玉葱	50	
		上白糖	2				さつま	さつま芋	45		菜種油	2		葱	10	かにあ	大根 皮剥	50		人参 皮剥	20	
		みりん風調味料	2.5	青菜ソ	チンゲンサイ	60	芋の甘	マービー 液状	5		上白糖	2		にんにく	0.5	んかけ	人参 皮剥	15		乾椎茸	1	
		合成清酒	2.5	テー	ぶなしめじ	10	煮	食塩	0.1		減塩しょうゆ(7.5		生姜	3		かにかま	5		菜種油	1	
					菜種油	1	もやし	もやし	60		穀物酢	5		減塩しょうゆ(5		グリーンピース(3		減塩しょうゆ(5	
					食塩	0.2	のナム	きゅうり	5	ジャー	片栗粉	1		減塩みそ	2		淡口醤油	2.5		マービー 液状	1	
					白こしょう	0.01	ル	人参 皮剥	5	マンボ	じゃが芋	40		マービー 液状	1		かつおだし	1		片栗粉	1	
										テト	玉葱	20		合成清酒	2.5		片栗粉	1		穀物酢	5	
											ごま油	1		鶏ガラスープ	0.25	酢の物	きゅうり	50		小葱	5	
											食塩	0.2		中華味	0.5		人参 皮剥	10	磯辺和	白菜	60	
											白こしょう	0.01		ごま油	1		穀物酢	5	え	濃口醤油	2.5	
											パセリ	0.5		片栗粉	1		上白糖	3		焼きのり	0.2	
											湯葉と	10		とうがらし 乾	0.2		食塩	0.2				
											湯葉	10	あちゃ	大根 皮剥	50					わかめ	カットわかめ	1
											小松菜	5	ら漬け	食塩	0.2	清汁	棒麩	1		の煮物	人参 皮剥	5
											小松菜 ゆで	50		穀物酢	5		白菜	20		さやえんどう	5	
											お浸	減塩しょうゆ(2.5	マービー 液状	3		かつお・昆布だ	150		減塩しょうゆ(2.5	
											削り節	0.2		しょうが(甘酢)	10		淡口醤油	5		マービー 液状	0.5	
											スープ	カットわかめ	0.5				食塩	0.2				
											葱	5	みそ汁	キャベツ	30					みそ汁	さやいんげん(10
											玉葱	20		葱	10	羊羹	さらしあん	7		なす	20	
											鶏ガラスープ	0.25					マービー 液状	10		淡色辛みそ	10	
											中華味	0.5		淡色辛みそ	10		食塩	0.05		煮干しだし	150	
											食塩	0.8		煮干しだし	150							
											白こしょう	0.01		水	40							

献立表(週間)

エネ18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 1434 kcal 蛋白質 51.7 g 脂質 29.0 g 炭水化 237.3 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1424 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 35.6 g 炭水化 216.6 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1413 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 34.9 g 炭水化 220.7 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1437 kcal 蛋白質 56.6 g 脂質 29.5 g 炭水化 233.0 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1418 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 27.8 g 炭水化 229.1 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1444 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 31.0 g 炭水化 234.8 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1417 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 33.6 g 炭水化 220.6 g 塩分 7.4 g

献立表(週間)

エネ18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)		
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
	アスパラのソテー	グリーンアスパ 赤ピーマン 無塩バター 食塩 白こしょう	40 5 1 0.3 0.01	中華炒め	ほうれん草 玉葱 人参 皮剥 菜種油 中華味 減塩しょうゆ (マービー 液状	50 40 10 1 0.5 2.5	焼き魚	ほっけ・20g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	20 0.1 40 1 5	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 さやいんげん (かつおだし 食塩 冷凍全卵	80 10 10 20 0.8 25	鶏肉照	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ (マービー 液状 ブロッコリー カリフラワー マヨネーズパツ	20 2.5 0.5 20 20 10	中華炒め	若鶏ささ身 玉葱 人参 皮剥 キャベツ さやえんどう ごま油 減塩しょうゆ (白こしょう 片栗粉	20 20 10 30 5 3 5 0.01 1	焼き魚	ほっけ開き 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック なご芋 芋 煮干しだし 減塩しょうゆ (焼きのり	20 40 0.5 5 60 5 2.5 0.2
	焼き魚	さば・20g 食塩 しそ	20 0.1 1	納豆	納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	野菜ソテー	キャベツ きょうな 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.3 0.01	和え物	きゅうり ライトツナ缶 (カットわかめ めんつゆ (スト マヨネーズ	20 10 0.5 1 5	もやし の炒煮	もやし 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ (マービー 液状	50 10 1 2.5 0.5	塩たらこ	たらこ しそ	10 0.5	みそ汁	キャベツ 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150
	レモン和え	大根 皮剥 ゆず (果皮) レモン (果汁) 食塩 マービー 液状	40 1 5 0.2 3	きゅうりの酢物の物	きゅうり 人参 皮剥 穀物酢 マービー 液状 減塩しょうゆ (40 5 5 3 2.5	梅肉和え	白菜 梅干し (調味漬 マービー 液状	40 5 2.5	切り干し大根の炒め	切干し大根 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ (マービー 液状 煮干しだし	4 5 1 5 15	白菜の香味和え	白菜 (ゆで) しそ ゆかり	50 0.5 0.5	えのきと胡瓜の和え物	えのき きゅうり 食塩 みりん風調味料	20 40 0.2 1	漬物	なす しば漬	10
	みそ汁	ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	みそ汁	玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	みそ汁	いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 10 150	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	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	牛乳	牛乳	180
昼	そば	そば ゆで 鶏卵 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ (10 みりん風調味料 2.5	180 12.5 10 25 5 150 10 2.5	米飯	精白米 若鶏もも 皮な 片栗粉 玉葱 ぶなしめじ もやし 人参 皮剥 減塩しょうゆ (7.5 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 かつお・昆布だ 片栗粉 糸みつば	67 20 1 50 20 20 5 7.5 1 2.5 2.5 30 1 5	パン	胚芽ロール スープ 煮 じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 人参 皮剥 コンソメ 食塩 白こしょう	48 30 60 30 20 20 0.5 0.5 0.01	米飯	精白米 まだら・30g 食塩 白こしょう 無塩バター もやし ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	67 30 0.15 0.01 4 30 5 2 0.2 0.03	米飯	精白米 豆腐海 鮮あん かけ むきエビ あさり 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 中華味 食塩 白こしょう 片栗粉	67 75 10 10 10 30 10 10 5 0.5 0.8 0.01 1	米飯	精白米 鶏肉の 塩麴焼 き 菜種油 ブロッコリー プリーツレタス レモン マヨネーズ 南瓜煮 西洋かぼちゃ 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 かつおだし	67 20 1 1 1 20 6 10 5 70 2.5 1 15	米飯	精白米 揚げ出し豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ (5 食塩 0.1 煮干しだし 30 生姜 3 ししとうがらし 5 貝割大根・芽 3	67 50 5 8 5 0.1 30 3 5 3
	ごま和え	生椎茸 エリンギ さやいんげん (20 いりごま 0.5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5	20 20 20 0.5 2.5 0.5	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん (減塩しょうゆ (マービー 液状	40 15 15 5 1	サラダ	レタス 人参 皮剥 鶏卵	30 5 25	酢の物	なご芋 きゅうり マービー 液状 穀物酢 食塩	60 5 3 2.5 0.3	豚肉と大根の煮物	豚並肉 (肩・脂 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ (マービー 液状 みりん風調味料	30 30 20 1 5 1 2.5	こんにやくの炒め煮	つきこんにやく さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 かつおだし	40 5 3 2.5 0.5 10	みそ炒め	若鶏もも 皮な ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 菜種油 減塩みそ マービー 液状	20 20 10 10 1 6 2
	切干大根煮	切干し大根 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ (2.5 マービー 液状	5 8 5 2.5 1	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん (減塩しょうゆ (マービー 液状	40 15 15 5 1	サラダ	レタス 人参 皮剥 鶏卵	30 5 25	なす味噌炒め	なす 玉葱 人参 皮剥	40 20 5	豚肉と大根の煮物	豚並肉 (肩・脂 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ (マービー 液状 みりん風調味料	30 30 20 1 5 1 2.5	こんにやくの炒め煮	つきこんにやく さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 かつおだし	40 5 3 2.5 0.5 10	みそ炒め	若鶏もも 皮な ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 菜種油 減塩みそ マービー 液状	20 20 10 10 1 6 2
	切干大根煮	切干し大根 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ (2.5 マービー 液状	5 8 5 2.5 1	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん (減塩しょうゆ (マービー 液状	40 15 15 5 1	サラダ	レタス 人参 皮剥 鶏卵	30 5 25	なす味噌炒め	なす 玉葱 人参 皮剥	40 20 5	豚肉と大根の煮物	豚並肉 (肩・脂 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ (マービー 液状 みりん風調味料	30 30 20 1 5 1 2.5	こんにやくの炒め煮	つきこんにやく さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 かつおだし	40 5 3 2.5 0.5 10	みそ炒め	若鶏もも 皮な ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 菜種油 減塩みそ マービー 液状	20 20 10 10 1 6 2

献立表(週間)

エネ18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		煮干しだし 15		煮干しだし 15		ノオイルサガンパック 10		乾椎茸 0.3 菜種油 3 減塩みそ 4 マービー 液状 2		煮干しだし 15 さやえんどう 4		白菜の 白菜 60 お浸し 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1		マリネ 人参 皮剥 5 穀物酢 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1	
	いもよ うかん	さつま芋 50 マービー 液状 10 寒天 1	お浸し	白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.3	コーン 40 ポター 30 ジュ 7	クリームスタイ 40 玉葱 30 薄力粉 1等 7 無塩バター 5		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 10 小葱 5		ゴマ和 小松菜 ゆで 50 え 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 0.5 ごま 0.5		果物 バレンシアオレ 60		ソテー さやえんどう 20 えのき茸 20 菜種油 1 食塩 0.2	
	果物	ネーブル 75	みそ汁	小葱 3 じゃが芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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 10 小葱 5		味噌炒 さやいんげん(30 め 玉葱 30 人参 皮剥 10 無塩バター 3 減塩みそ 4		果物		果物 キウイフルーツ 40		果物 キウイフルーツ 40
			果物	バナナ 100	果物	キウイフルーツ 40	果物	パインアップル 60	果物	すいか 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 85	米飯	精白米 67	
	チキン ソテー	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 菜種油 2 キャベツ 30 トマト 15 マヨネーズパッ 10	海鮮炒 め	するめいか 10 尾なしえび 10 ベビーホタテ 10 若鶏むね皮なし 10 さやいんげん(10 玉葱 40 きくらげ(乾) 1 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 菜種油 3 減塩しょうゆ(5 中華味 0.5 白こしょう 0.01 マービー 液状 1 合成清酒 2.5 片栗粉 2 うずら卵 水煮 20	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 若鶏もも 皮な 40 香味だ 食塩 0.2 れ 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 そい 30g 30 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5		チャン さけ・40g 40 チャン 淡色辛みそ 8 焼き 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		肉じゃ 豚ももスライス 30 が じゃが芋 80 玉葱 40 人参 皮剥 20 しらたき 30 さやえんどう 5 菜種油 2 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 煮干しだし 30	
	とびっ こ和え	大根 皮剥 40 人参 皮剥 3 小松菜 5 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 0.5 とびっこ 5		白こしょう 0.01 マービー 液状 1 合成清酒 2.5 穀物酢 2.5 片栗粉 2 うずら卵 水煮 20	里芋田 里芋 60 楽 さやえんどう 6 減塩みそ 5 マービー 液状 1		炊き合 じゃが芋 40 わせ 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		みそお 板こんにゃく 15 でん 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		サラダ レタス 30 ブロッコリー 20 ミニトマト 15 マヨネーズパッ 10		海藻サ 海藻サラダ 2 ラダ きゅうり 10 レタス 5 ミニトマト 15 減塩しょうゆ(5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01		
	酢味噌 和え	するめいか 15 きゅうり 30 減塩みそ 3 穀物酢 1 マービー 液状 1		なす 60 菜種油 5 おろししょうが 1 小葱 3 減塩正油パック 5	なめこ 大根 皮剥 40 おろし きゅうり 10 なめこ(水煮缶) 20 減塩しょうゆ(2.5		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		もずく もずく 50 の酢物 生姜 2 生椎茸 5 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 3		煮物 大根 皮剥 50 人参 皮剥 15 さやえんどう 5 濃口醤油 5 上白糖 1 かつおだし 15		煮物 乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 0.5		みそ汁 かつとろろ昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	みそ汁	かつとろろ昆布 1 木綿豆腐 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	揚げ茄 子	なす 60 菜種油 5 おろししょうが 1 小葱 3 減塩正油パック 5	小松菜 小松菜 40 煮物 凍り豆腐 1 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 15		みそ汁 切りみつば 5 木綿豆腐 25 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		そば椀 茶そば 10 葱 5 乾椎茸 0.5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150		スープ ワカメ 25 木綿豆腐 25 カットわかめ 0.5 小葱 1.5 コンソメ 1 食塩 0.5 白こしょう 0.01		みそ汁 かつとろろ昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁 かつとろろ昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150

献立表(週間)

エネ18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				食塩 0.5 白こしょう 0.01																												
栄養価	エネルギー	1423 kcal	蛋白質	59.2 g	エネルギー	1466 kcal	蛋白質	54.0 g	エネルギー	1425 kcal	蛋白質	58.8 g	エネルギー	1468 kcal	蛋白質	53.4 g	エネルギー	1433 kcal	蛋白質	58.4 g	エネルギー	1477 kcal	蛋白質	54.0 g	エネルギー	1455 kcal	蛋白質	51.1 g				
	脂質	32.4 g	炭水化	227.5 g	脂質	28.3 g	炭水化	247.9 g	脂質	36.6 g	炭水化	216.6 g	脂質	36.3 g	炭水化	229.4 g	脂質	36.3 g	炭水化	215.8 g	脂質	34.0 g	炭水化	237.9 g	脂質	34.0 g	炭水化	237.9 g	脂質	33.1 g	炭水化	236.9 g
	塩分	6.8 g			塩分	7.6 g			塩分	7.3 g			塩分	7.1 g			塩分	7.6 g			塩分	6.5 g			塩分	6.5 g			塩分	7.3 g		

献立表(週間)

エネ18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	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	パインアップル	60		
		白こしょう	0.01	果物盛	10	キウイフルーツ	10	りんご	60							
		白こしょう	0.01	りんご	20	パインアップル	20	果物	ぶどう	60						
夕	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67							
	焼き魚	すずき・50g	50	チキン	若鶏もも 皮な	40	魚塩焼	ほっけ・100g	90							
	きのこ	食塩	0.2	ソテー	食塩	0.1	き	食塩	0.45							
	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							
	おからの炒り煮	おから(新製法)	30		穀物酢	5	酢の物	白菜	40							
		ひじき	0.5		マービー 液状	3		きゅうり	20							
		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	とろろ	カットとろろ昆布	0.5							
		マービー 液状	2		マービー 液状	4	和え	なが芋	40							
		煮干しだし	15		ほうれん草	50		小葱	1							
	サラダ	レタス	10		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5							
		ミニトマト	20													
		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	1406 kcal	蛋白質 59.9 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	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	
	脂質	33.4 g	炭水化 213.2 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	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g	
	塩分	7.3 g		塩分	7.2 g		塩分	6.7 g		塩分	g		塩分	g		