

献立表(週間)

エネ20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	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	
	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	30	中華炒	若鶏ささ身	20	焼き魚	ほっけ・20g	20	豆腐煮	焼き豆腐	50	千草焼	鶏卵	40	
		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	0.1		里芋	30	き	上白糖	1	
		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	0.3	
		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	10	
		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	10	
					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	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											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	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		淡色辛みそ	10					煮干しだし	15	
		マービー 液状	2.5	し大根	油揚げ	5	ゆかり	しそ(ゆで)	0.5	と胡瓜	きゅうり	40		煮干しだし	150	味付け	味付けのり	1		煮干しだし	15	
				の炒め	菜種油	1	和え	ゆかり	0.5	の和え	食塩	0.2				漬物	なす しば漬	10		みそ汁	白菜	
	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									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									煮干しだし	150
		煮干しだし	150		煮干しだし	15		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10										煮干しだし
	牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱	20		煮干しだし	150		煮干しだし	150									漬物あ	たくあん漬(干
					さやえんどう	5	牛乳	牛乳	180												え	きゅうり
					淡色辛みそ	10				牛乳	牛乳	180										きゅうり
					煮干しだし	150				牛乳	牛乳	180										牛乳
				牛乳	牛乳	180																牛乳
昼	パン	胚芽ロール	48	米飯	精白米	75	赤飯	もち米	37.5	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	塩ラー	中華めん ゆで	180	米飯	精白米	75	
		ホワイトブレッ	40					精白米	37.5							メン	豚もも 赤肉	20				
				魚バタ	まだら・60g	60		あずき 全粒・	8	みそ煮	若鶏もも 皮な	40	揚げ出	木綿豆腐	50		菜種油	1	魚の照	そい 60g	60	
	スープ	ホタテ貝柱	30	一焼き	食塩	0.3					生姜	3	し豆腐	片栗粉	5		生姜	2	り焼き	食塩	0.1	
	煮	じゃが芋	60		白こしょう	0.01	フライ	尾付きえび	20		大根 皮剥	60		菜種油	8		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5	
		ブロッコリー	30		無塩バター	4	盛り合	するめいか	20		人参 皮剥	20		減塩しょうゆ(5		マービー 液状	1		合成清酒	2	
		キャベツ	20		もやし	30	わせ	ししとうがらし	5		減塩みそ	8		食塩	0.1		合成清酒	2.5		みりん風調味料	2	
		人参 皮剥	20		ピーマン	5		生椎茸	10		減塩しょうゆ(2.5		煮干しだし	30		しなちく	10		大根 皮剥	40	
		コンソメ	0.5		菜種油	2		食塩	0.3		マービー 液状	2		生姜	3		なると	10		レタス	10	
		食塩	0.5		食塩	0.1		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		ししとうがらし	5		鶏卵	25		減塩正油パック	5	
		白こしょう	0.01		白こしょう	0.03		薄力粉 1等	5		みりん風調味料	2.5		貝割大根・芽	3		小葱	3				
								鶏卵	3								鶏ガラスープ	2	煮物	たけのこ 水煮	40	
	ピーマ	赤ピーマン	20	酢の物	なが芋	60		パン粉(乾燥)	8	南瓜煮	西洋かぼちゃ	60	みそ炒	焼き竹輪	20		食塩	0.3		人参 皮剥	10	
	ンソテ	黄ピーマン	20		きゅうり	5		菜種油	1	物	減塩しょうゆ(2.5	め	ピーマン	20		白こしょう	0.01		グリーンピース	3	
	ー	ピーマン	20		マービー 液状	3		レモン	8		上白糖	1		赤ピーマン	10					減塩しょうゆ(5	
		オリーブ油	1		穀物酢	2.5		パセリ	1		かつおだし	15		黄ピーマン	10	鶏のか	若鶏もも 皮な	40		マービー 液状	1	
		食塩	0.3		食塩	0.3		サラダ菜	6					菜種油	1	ら揚げ	減塩しょうゆ(2.5		煮干しだし	15	
		白こしょう	0.01					ソースパック	5	こんに	つきこんにやく	40		減塩みそ	6		白こしょう	0.01				
				なす味	なす	40				やくの	さやえんどう	5		マービー 液状	2		合成清酒	1	ソテー	さやえんどう	10	
	サラダ	レタス	30	噌炒め	玉葱	20	煮物	さつま芋	40	炒め煮	菜種油	3					薄力粉 1等	4		もやし	40	
		人参 皮剥	5		人参 皮剥	5		大根 皮剥	20		減塩しょうゆ(2.5	玉葱の	玉葱	45		菜種油	4		菜種油	1	

献立表(週間)

エネ20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)									
昼	鶏卵 ノオイルサッパック コーンポタージュ 薄力粉 1等 無塩バター 牛乳 コンソメ 食塩 白こしょう ぶどう	25	乾椎茸	0.3	小松菜	10	上白糖	0.5	マリネ	人参 皮剥	5	サラダ菜	3	食塩	0.3							
		10	菜種油	3	減塩しょうゆ(2.5	かつおだし	10		オリーブ油	1			白こしょう	0.01							
			減塩みそ	4	マービー 液状	0.5	煮干しだし	1	白菜の	穀物酢	3	なます	大根 皮剥	50	果物盛	キウイフルーツ	10					
			マービー 液状	2	蒸しかまぼこ	20	お浸し		白菜	食塩	0.2		人参 皮剥	5	り合わ	パインアップル	20					
			凍り豆腐	8	菜の花	和種なばな	50	減塩しょうゆ(2.5	果物	白こしょう	0.01		穀物酢	5	せ						
			減塩しょうゆ(2.5	ゴマ和	減塩しょうゆ(2.5	かつおだし	1		パセリ(粉	0.1		マービー 液状	3							
			上白糖	1	え	マービー 液状	0.5			ソテー	さやえんどう	20	果物	食塩	0.2							
			かつお・昆布だ	10	小葱	ごま	1				えのき茸	20		パインアップル	60							
			煮物		漬物	きゅうり	20				菜種油	1										
			果物		果物	生姜	1				食塩	0.2										
				食塩	0.2				果物	キウイフルーツ	40											
				酢みそ	カットわかめ	0.5																
				添え	葱	40																
				穀物酢	穀物酢	2.5																
				減塩みそ	減塩みそ	5																
				マービー 液状	マービー 液状	3																
				果物	いちご	20																
					キウイフルーツ	20																
夕	米飯 豚すき 里芋田 菜 なめこ おろし 小松菜 煮物	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	85	炊き込	精白米	75	米飯	精白米	75				
		豚すき	豚ももスライス	30	鶏肉の	若鶏もも 皮な	60	魚唐揚	そい 40g	40	チャン	さけ・60g	60	み御飯	むきあさり	10	米飯	精白米	75			
			焼き豆腐	50	香味だ	食塩	0.3	げ	片栗粉	2	チャン	淡色辛みそ	8		わらび ゆで	5	焼き魚	すずき・60g	60	チキン	若鶏もも 皮な	40
			白菜	60	れ	白こしょう	0.01		菜種油	4	焼き	マービー 液状	2.5		ごぼう	5	きのこ	食塩	0.1	カツ	食塩	0.2
			葱	15		白こしょう	0.01		大根 皮剥	40		生姜	1		人参 皮剥	5	添え	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01
			しらたき	30		薄力粉 1等	3		大根 皮剥	40		キャベツ	50		減塩しょうゆ(5		ぶなしめじ	30		薄力粉 1等	3
			人参 皮剥	8		ごま油	3		しそ	1		玉葱	10	吉野鶏	若鶏もも 皮な	60		生椎茸	20		鶏卵	2
			生椎茸	10		マービー 液状	1		減塩正油パック	5		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5		まいたけ	20		パン粉(乾燥)	2
			菜種油	1		穀物酢	2.5	みそお	板こんにやく	15		ぶなしめじ	10		マービー 液状	0.5		菜種油	2		菜種油	7
			減塩しょうゆ(7.5		葱	5	でん	鶏卵	25		ピーマン	5		片栗粉	3		減塩しょうゆ(5		ブリーツレタス	5
	マービー 液状	2		生姜	2		さやいんげん(20		サラダ	レタス	30		キャベツ	20		合成清酒	2.5		ブロッコリー	30	
	合成清酒	2.5		大根 皮剥	50		人参 皮剥	15			ブロッコリー	20		トマト	20		小葱	3		マヨネーズ	5	
	里芋	60		サラダ菜	5		減塩しょうゆ(2.5			パセリ	1.5	おから	マヨネーズ	5	おから	おから(新製法	30		ケチャップパッ	8	
	さやえんどう	6	炊き合	じゃが芋	40		淡色辛みそ	5			マヨネーズパッ	10	煮	の炒り	5	煮	ひじき	0.5	わかめ	きゅうり	40	
	減塩みそ	5	わせ	人参 皮剥	20		合成清酒	1						乾椎茸	0.5		酢正油	0.5		カットわかめ	0.5	
	マービー 液状	1		さやえんどう(4	もずく	もずく	50		煮物	かぶ 皮剥	50	炊き合	大根 皮剥	30		人参 皮剥	5		穀物酢	5	
	なめこ	大根 皮剥	40		減塩しょうゆ(5	の酢物	生姜	2		人参 皮剥	15	せ	板こんにやく	30		葱	5		マービー 液状	3	
	おろし	きゅうり	10		上白糖	1		穀物酢	5		さやえんどう	5		尾付きえび	20		菜種油	3		減塩しょうゆ(2.5	
		なめこ(水煮缶	20		昆布だし	15		減塩しょうゆ(2.5		濃口醤油	5		たけのこ 水煮	25		減塩しょうゆ(5		生姜	1.5	
		減塩しょうゆ(2.5	和え物	めかぶわかめ	30		マービー 液状	3		上白糖	1		減塩しょうゆ(5		マービー 液状	2		煮干しだし	15	
					白和え	しぼり豆腐	40				かつおだし	15	酢の物	かぶ 皮剥	40	サラダ	レタス	10		いりごま	1.5	
														ゆず(果皮)	1		ミニトマト	20		淡色辛みそ	8	
														食塩	0.1		ブロッコリー	30		マービー 液状	4	
																				ほうれん草	50	

献立表(週間)

エネ20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)			
夕	減塩しょうゆ(2.5	みそ汁	切りみつば	5	乾椎茸	0.5	小葱	1.5	マービー 液状	2	マヨネーズ	5	人参 皮剥	10		
	煮干しだし		木綿豆腐	25	淡口醤油	5	コンソメ	1	穀物酢	5						
			淡色辛みそ	10	食塩	0.2	食塩	0.5			みそ汁	カットわかめ	0.5	清汁	エリンギ	20
			煮干しだし	150	かつお・昆布だ	75	白こしょう	0.01	お吸い物	生ふ	10	大根 皮剥	40		にら	10
										桜花漬け	5	葱	5		かつお・昆布だ	150
										切りみつば	2	淡色辛みそ	10		淡口醤油	5
										かつお・昆布だ	150	煮干しだし	150		食塩	0.2
										淡口醤油	5			ヨーグルト		
										食塩	0.2			ヨーグルト(無	100	
														マービー 液状	5	
										かしわ餅	団子の粉	15				
											マービー 液状	2				
											あずき 全粒・	8				
											マービー 液状	8				
											食塩	0.1				
											かしわの葉	1				
栄養価	エネルギー 1599 kcal	蛋白質 62.2 g	エネルギー 1625 kcal	蛋白質 66.0 g	エネルギー 1607 kcal	蛋白質 64.5 g	エネルギー 1572 kcal	蛋白質 63.5 g	エネルギー 1615 kcal	蛋白質 61.5 g	エネルギー 1573 kcal	蛋白質 69.6 g	エネルギー 1585 kcal	蛋白質 64.9 g		
	脂質 38.6 g	炭水化 251.3 g	脂質 38.9 g	炭水化 248.2 g	脂質 32.3 g	炭水化 261.7 g	脂質 31.7 g	炭水化 255.6 g	脂質 32.4 g	炭水化 269.1 g	脂質 38.6 g	炭水化 231.7 g	脂質 38.6 g	炭水化 242.1 g		
	塩分 7.7 g		塩分 7.5 g		塩分 7.8 g		塩分 7.0 g		塩分 7.2 g		塩分 7.4 g		塩分 7.6 g			

献立表(週間)

エネ20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	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75
	含め煮	はんぺん	80	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		人参 皮剥	10	かにか	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		減塩しょうゆ(5	んかけ	さやえんどう	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		マービー 液状	1		生姜	2	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		煮干しだし	15		淡口醤油	1	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		さやえんどう	3		鶏ガラスープ	0.2			
	磯和え	もやし ゆで	40		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5		さやえんどう	3		さやえんどう	3		鶏ガラスープ	0.2			
		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		挽きわり納豆	40		食塩	0.3	野菜炒	キャベツ	50
		焼きのり	0.3	え	キャベツ	30		煮干しだし	15		煮干しだし	40		葱	2		片栗粉	1	め煮	ピーマン	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		人参 皮剥	10
					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(5
	みそ汁	キャベツ	40		マービー 液状	0.5		マービー 液状	0.5		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5	和え物	減塩しょうゆ(2.5		マービー 液状	1
		葱	5		ごま	1		煮干しだし	5		片栗粉	0.2		マービー 液状	0.5		上白糖	1			
		淡色辛みそ	10	みそ汁	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	食塩	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	みそ汁	大根 皮剥	20	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 葉	10		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	みそ汁	煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10	みそ汁	棒麩	1
				牛乳	牛乳	180	みそ汁	もやし	20		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150		カットわかめ	0.5
					もやし	20		玉葱	10	漬物	パリッコ	10		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10
					淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		バナナ	100		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150
					煮干しだし	150		牛乳	180	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150
					牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150
昼	パン	バターロール30	90	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	五目う	うどん ゆで	220	米飯	精白米	75
		マーガリン 8	8		さけ・60g	60	チキン	若鶏もも 皮な	60	魚の香	さば・60g	60	煮魚	まこがれい・60	60	どん	尾なしえび	20	回鍋肉	豚ばら	30
	カレー	ささ身挽き肉(40	魚の葱	生姜	3	ピカタ	食塩	0.3	味焼き	減塩しょうゆ(5		生姜	3		鶏卵	25		キャベツ	70
	風味ハン	玉葱	40	ソース	葱	20		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(10		ほうれん草(ゆ	20		ピーマン	10
	ンバー	なが芋	5		減塩しょうゆ(5		薄力粉 1等	3		生姜	1		マービー 液状	2		さやえんどう(2		葱	15
	グ	卵白	3		穀物酢	5		鶏卵	5		薄力粉 1等	3		合成清酒	1.5		葱	5		菜種油	2
		白こしょう	0.01		レモン(果汁)	2		調合油	1		菜種油	1		合成清酒	1.5		かつお・昆布だ	150		減塩みそ	8
		カレー粉	0.5		とうがらし 乾	0.5		ケチャップ	5		サニーレタス	8		人参 皮剥	20		減塩しょうゆ(10		減塩みそ	8
		薄力粉 1等	5		ごま油	1		ブロッコリー	20		レモン	8		スナッペン	10		みりん風調味料	2.5		マービー 液状	1
		カレー粉	0.3		ブロッコリー	40		サニーレタス	8		レモン	8		スナッペン	10		みりん風調味料	2.5		トウバンジャン	1
		卵白	5		マヨネーズ	5		マヨネーズ	5	炒め物	キャベツ	30	お浸し	ほうれん草	50	香草焼	さけ・40g	40		鶏ガラスープ	0.5
		菜種油	1								玉葱	20		減塩正油パック	5	き	食塩	0.2			
		キャベツ	20	豆腐あ	木綿豆腐	50	野菜炒	チンゲンサイ	50		人参 皮剥	10	梅肉和	きゅうり	40		タイム	0.1	南瓜の	かぼちゃ	60
		人参 皮剥	5	んかけ	合挽肉	10	め	ぶなしめじ	25		ピーマン	8	え	しそ	0.3		オリーブ油	3	煮物	スナッペン	10
		ソースパック	5		人参 皮剥	5		黄ピーマン	5		調合油	1		梅干し(調味漬	3		レタス	5		減塩しょうゆ(5
					貝割大根・芽	3		かき油	5		食塩	0.3		削り節	0.2	ピーナ	白菜	60		煮干しだし	15
	サラダ	トマト	40		乾椎茸	0.3		合成清酒	1		白こしょう	0.01		削り節	0.2	ツ和え	ピーナツツバタ	5		煮干しだし	15
		きゅうり	20		グリーンピース	3		合成清酒	1		鶏ガラスープ	0.5	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(7.5	お浸し	えのき茸	10		鶏ガラスープ	0.5	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	野菜サ	カリフラワー	30	ネーズ	ネーズ			マービー 液状	1	あえ物	減塩しょうゆ(2.5

献立表(週間)

エネ20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 人参 皮剥 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01		片栗粉 1 煮干しだし 15		減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1		ラダ	きゅうり 15 トマト 30 カットわかめ 0.5 いりごま 0.5 穀物酢 5 調合油 3	焼き		果物	パイナップル 60				焼きなす	なす 40 小葱 2 減塩しょうゆ(2.5				
	果物	ぶどう 60	お浸し	ほうれん草 50 減塩しょうゆ(2.5	もずく 50 酢 2 レモン(果汁) 2 穀物酢 5	もずく 50 レモン(果汁) 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 3			穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01								果物	ネーブル 60				
			煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 煮干しだし 15			果物	ネーブル 60	みそ汁	葱 3 里芋 20 油揚げ 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150												
			果物	キウイフルーツ 40																		
夕	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75	バター ライス	精白米 75 無塩バター 1	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75				
	魚塩焼き	ほっけ・100g 100 食塩 0.5 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 5	天ぶら	尾付きえび 20 かぼちゃ 40 ししとうがらし 6 生椎茸 10 薄力粉 1等 15 鶏卵 5 菜種油 10 減塩正油パック 5	魚南蛮 60 漬け 0.3 玉葱 40 人参 皮剥 5 ピーマン 8 濃口醤油 5 穀物酢 5 マービー 液状 2 とうがらし 乾 0.1	あじ・60g 60 鶏の生 40 生姜 3 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2.5 菜種油 1 人参 皮剥 5 キャベツ 20 ソースパック 5	豚の生 40 生姜 3 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2.5 菜種油 1 人参 皮剥 5 キャベツ 20 ソースパック 5	豚の生 40 生姜 3 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2.5 菜種油 1 人参 皮剥 5 キャベツ 20 ソースパック 5	ミート ローフ	豚ひき肉 40 パン粉(乾燥) 2 牛乳 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 玉葱 60 人参 皮剥 5 グリンピース 3 鶏卵 3 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 無塩バター 1 マービー 液状 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5			鶏卵 5 薄力粉 1等 3 濃ソース 5 ウスターソース 5 ケチャップ 5 ワイン(赤) 2.5 玉葱 20 黒こしょう 0.01 キャベツ 30 ミニトマト 15	鶏卵 5 薄力粉 1等 3 濃ソース 5 ウスターソース 5 ケチャップ 5 ワイン(赤) 2.5 玉葱 20 黒こしょう 0.01 キャベツ 30 ミニトマト 15	えびフ ライ	尾付きえび 60 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 6 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 10 菜種油 6 トマト 15 サラダ菜 5 ソースパック 5						
	煮物	じゃが芋 60 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 1 煮干しだし 15 グリンピース(3	おろし	大根 皮剥 50 おろししょうが 5	そばろ 10 煮 50 じゃが芋 50 さやいんげん(10 煮干しだし 15 濃口醤油 5 マービー 液状 1	鶏ひき肉 10 じゃが芋 50 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 1 煮干しだし 15	煮物	かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 1 煮干しだし 15				チキン チャッ プ	若鶏もも 皮な 30 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 濃ソース 5 ウスターソース 5 ケチャップ 5 ワイン(赤) 2.5 玉葱 20 黒こしょう 0.01 キャベツ 30 ミニトマト 15	茶碗蒸 し	鶏卵 25 煮干しだし 25 かつおだし 25 若鶏ささ身 10 ぎんなん ゆで 3 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.15 みりん風調味料 0.5							
	酢の物	白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 マービー 液状 1 食塩 0.2	炊き合 わせ	なが芋 60 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 淡口醤油 5 マービー 液状 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	サラダ	キャベツ 50 人参 皮剥 5 かつお缶詰(油 10 マヨネーズ 8 レモン(果汁) 1.5 濃口醤油 1 白こしょう 0.01	サラダ	キャベツ 50 人参 皮剥 5 かつお缶詰(油 10 マヨネーズ 8 レモン(果汁) 1.5 濃口醤油 1 白こしょう 0.01				あちゃ ら漬け	かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 真昆布 0.3 食塩 0.2 マービー 液状 3 煮干しだし 1	シーフ ードサ ラダ	いたやがい きゅうり 30 赤ピーマン 8 黄ピーマン 8 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01 しそ 0.5	もやし のナム ル	もやし 40 小松菜 10 人参 皮剥 5 生姜 2 いりごま 0.5 ごま油 2 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 1 穀物酢 2.5					
	とろろ 和え	かつとろろ昆布 0.5 なが芋 40 小葱 1 減塩しょうゆ(2.5	浅漬け	きゅうり 15 キャベツ 15 人参 皮剥 5 刻み昆布 0.5 食塩 0.2	卵スー プ	鶏卵 15 玉葱 40 赤ピーマン 5 生椎茸 5 コンソメ 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	中華風 スープ	緑豆春雨 5 きくらげ(乾) 0.5 たけのこ 水煮 15 人参 皮剥 5 鶏卵 20 中華味 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01			蒸し鶏 のサラ ダ	ささ身 10 レタス 20 トマト 20 海藻サラダ 1 ごま油 1 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 マービー 液状 1 白こしょう 0.01	じゃが 芋ポタ ージュ	じゃが芋 40 有塩バター 5 薄力粉 1等 5 牛乳 1000ml 100 コンソメ 0.5	清汁	白菜 30 貝割大根・芽 5 かつお・昆布だ 150						

エネ20飯

献立表(週間)

	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		食塩 0.3 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	淡口醤油 5 食塩 0.2
栄養価	1580 kcal	蛋白質 66.9 g	1598 kcal	蛋白質 61.4 g	1585 kcal	蛋白質 64.7 g	1617 kcal	蛋白質 60.8 g	1604 kcal	蛋白質 65.7 g	1617 kcal	蛋白質 65.2 g	1605 kcal	蛋白質 62.4 g
	脂質 39.5 g	炭水化 232.9 g	脂質 35.2 g	炭水化 253.6 g	脂質 33.8 g	炭水化 251.4 g	脂質 38.3 g	炭水化 250.4 g	脂質 35.8 g	炭水化 253.4 g	脂質 39.5 g	炭水化 243.4 g	脂質 38.9 g	炭水化 244.8 g
	塩分 7.5 g		塩分 7.3 g		塩分 7.7 g		塩分 7.9 g		塩分 7.3 g		塩分 7.7 g		塩分 7.2 g	

献立表(週間)

エネ20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)																																																
朝	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75																																														
	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 50 0.5 5	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 鶏卵 減塩しょうゆ(みりん風調味料)	50 5 25 2.5	小松菜 の炒煮	小松菜 赤ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	40 20 1 2.5	焼き魚 あじ・40g 食塩 しそ	40 0.2 1	切り干し大根 の煮物	切干し大根 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	6 10 1 2.5 1 10	豆腐の 野菜あんかけ 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 みりん風調味料	50 30 5 5 1 1	野菜炒り卵 かつおだし キャベツ グリーンアスパ 人参 皮剥 食塩	25 2.5 20 10 10 0.5	のり佃煮	減塩あまのり佃煮 胡瓜の酢物	8	きゅうり 穀物酢 マービー 液状 食塩 いりごま	50 5 3 0.3 0.5	大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 150	カリフラワー のゴマ 醤油和え	30 2.5 0.5 0.5	サラダ レタス 黄ピーマン 赤ピーマン 穀物酢 オリーブ油 食塩 白こしょう	30 5 5 5 3 0.3 0.01	肉の梅 肉和え 上白糖	2 0.5 0.2	きゅうり 梅干し(調味漬) みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2	梅漬	梅干し(調味漬)	5	みそ汁	白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	味付け 味付けのり	1	みそ汁 小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	みそ汁 玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 10 150	みそ汁 さやえんどう ぶなしめじ 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 20 10 150	ほうれん草 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 0.5 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
昼	パン：オレンジロール	オレンジロール	80	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	そば	そば ゆで	180	米飯	精白米	75																																														
	和風豆腐ハンバーグ	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 なが芋 片栗粉 減塩みそ 白こしょう 菜種油 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 30 40 3 5 3 5 0.01 2 30 1 5	蒸し鶏肉あんかけ	若鶏もも 皮な 食塩 生姜 玉葱 ピーマン 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし 片栗粉	40 0.2 2 40 10 0.3 1 5 30 1	ザンギ	若鶏もも 皮な 生姜 減塩しょうゆ(合成清酒) 薄力粉 1等 調合油 サニーレタス レモン	60 3 5 1 6 7 5 10	ポークカレー	豚並肉(肩・脂) じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレールウ カレー粉 ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	30 40 40 20 3 2 30 15 0.5 1 5 2	焼き魚	さけ・60g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 0.3 40 0.5 5	そば	かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 合成清酒 上白糖 葱	150 150 15 2.5 1 5	煮魚	まごがれい・60 生姜 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 里芋 小松菜	60 2 10 2.5 20 20	ポトフ	若鶏もも 皮な ベーコン じゃが芋	40 5 60	焼きかぼちゃ	西洋かぼちゃ 食塩	40 0.2	長いも サラダ	40 0.3	卵豆腐 鶏卵	5 25	肉じゃが	じゃが芋 若鶏むね皮なし	40 10	かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥	40 10 5																															

献立表(週間)

エネ20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			キャベツ	30	上白糖	1	上白糖	1							
イタリ	トマト	20	湯豆腐	木綿豆腐	25	カットわかめ	0.5	白菜	40	片栗粉	1	小葱	1	温野菜	スナップえんど	20				
アンサ	きゅうり	20		減塩正油パック	5	葱	3	葱	3	白こしょう	0.01	貝割大根・芽	5	サラダ	カリフラワー	30				
ラダ	玉葱	10		葱	2	煮干しだし	150	淡色辛みそ	10	果物	パインアップル	75	果物	りんご	60	果物	ノンオイルサザンパック	10		
	穀物酢	5						煮干しだし	150	果物	りんご	75	果物	りんご	60	果物	ネーブル	60		
	オリーブ油	3	果物	りんご	60	果物	ネーブル	60												
	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																		
ジュース	きになる野菜(125																		
夕	米飯	精白米	75	五目炊き込みご飯	精白米	75	米飯	精白米	85	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75		
蒸し魚	まだら・30g	60		若鶏もも 皮なし	9	照焼魚	ぶり・60g	60	魚味噌	60g	60	鶏つく	鶏ひき肉	30	マヨネーズ焼	ささ身	60	ハンバーグ	合挽肉	60
チリソース	白こしょう	0.01		人参 皮剥	3		減塩しょうゆ(5	漬け焼き	5		ねあん	玉葱	20	き	食塩	0.2		玉葱	30
	ケチャップ	10		ごぼう	4.5		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	3
	穀物酢	2.5		油揚げ	2		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)	1
	減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(4.5		合成清酒	1		大根 皮剥	40		鶏卵	3		パセリ(粉)	0.1		牛乳	3
	マービー 液状	2		合成清酒	0.9		大根 皮剥	50		しそ	0.5		パン粉(乾燥)	3		サニーレタス	5		食塩	0.5
	合成清酒	2.5		みりん風調味料	0.9		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	3		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	27	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・40g	40	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	0.2	う	しらたき	20		マービー 液状	3		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(5			
	葱	20		大根 皮剥	40		ごま油	1		減塩しょうゆ(2.5		片栗粉	1		合成清酒	1			
	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		煮干しだし	15	リヤンパン	緑豆春雨	5
	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	ほうれん草の白和え	しぼり豆腐	30		もやし	30
とびっこ	大根 皮剥	50	筑前煮	若鶏もも 皮なし	10	マカロニ	マカロニ 乾	4		菜種油	1		白菜	70		いりごま	1		しそ	1
とびっこ	人参 皮剥	5		里芋	50	ニサラダ	きゅうり	20		減塩しょうゆ(2.5		削り節	0.5		マヨネーズ	2.5		ローズハム	10
とびっこ	小葱	2		人参 皮剥	15	ダ	マカロニ 乾	4		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(6		マービー 液状	3		穀物酢	2.5
とびっこ	減塩しょうゆ(2.5		さやいんげん(10		きゅうり	20		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		減塩しょうゆ(5
とびっこ	マービー 液状	1		菜種油	1		ローズハム	4		上白糖	0.5		穀物酢	5		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1
とびっこ	とびっこ	5		減塩しょうゆ(5		穀物酢	5	のっぺい汁	里芋	30	サラダ	減塩しょうゆ(2.5		みりん風調味料	1		ごま油	0.5
とびっこ	とびっこ	5		上白糖	1		食塩	0.3		木綿豆腐	30		白こしょう	0.01		ほうれん草(ゆ)	20		いりごま	1
卵スー	鶏卵	15	サラダ	キャベツ	25	清汁	白こしょう	0.01		人参 皮剥	10		白こしょう	0.01		人參 皮剥(ゆ)	5	南瓜のサラダ	西洋かぼちゃ	20
卵スー	玉葱	20		ブロッコリー	30		さやえんどう	5		ごぼう	15	とろろ汁	きょうな	10	お吸い物	生ふ	6		きゅうり	30
卵スー	葱	5		ミニトマト	15		えのき茸	20		小葱	2		かつとろろ昆布	1		糸みつば	2		玉葱	10
卵スー	中華味	0.5		マヨネーズ	10		淡口醤油	5		濃口醤油	5		淡口醤油	5		淡口醤油	5		マヨネーズ	10
卵スー	食塩	0.5		白こしょう	0.01		淡口醤油	5		食塩	0.2		食塩	0.2		食塩	0.2	スープ	玉葱	40
卵スー	淡口醤油	2.5					食塩	0.2		煮干しだし	150		煮干しだし	150		昆布だし	75		貝割大根・芽	5
卵スー	白こしょう	0.01					昆布だし	75					かつおだし	75		かつおだし	75		コンソメ	0.5

献立表(週間)

エネ20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			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	1576 kcal	蛋白質 67.8 g	1598 kcal	蛋白質 62.0 g	1600 kcal	蛋白質 61.5 g	1622 kcal	蛋白質 61.3 g	1600 kcal	蛋白質 66.9 g	1595 kcal	蛋白質 65.4 g	1597 kcal	蛋白質 62.3 g
	脂質 38.3 g	炭水化 232.4 g	脂質 35.5 g	炭水化 253.4 g	脂質 38.7 g	炭水化 244.8 g	脂質 32.6 g	炭水化 264.7 g	脂質 36.3 g	炭水化 245.3 g	脂質 37.2 g	炭水化 244.6 g	脂質 36.4 g	炭水化 246.4 g
	塩分 7.8 g		塩分 7.7 g		塩分 7.8 g		塩分 7.5 g		塩分 7.5 g		塩分 7.9 g		塩分 7.9 g	

献立表(週間)

エネ20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	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	
	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	100	焼き生揚げ	生揚げ	70	
		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	1	
		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	人参 皮剥	10	
		煮干しだし	20		減塩しょうゆ(2.5	卵焼き	鶏卵	50	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	0.2	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	1		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		マービー 液状	1		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				キャベツ	30		白菜の	白菜	60		白菜	30
		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		生姜醬	生姜	3	みそ汁	白菜	2
		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		淡色辛みそ	10
					食塩	0.5		黄ピーマン	5		煮干しだし	150					白菜の	生姜醬	生姜	3	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	味付けのり	1		ぶなしめじ	10		減塩しょうゆ(2.5		煮干しだし	150
		カットわかめ	0.5					上白糖	0.5		のり			葱	5		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		調合油	3					淡色辛みそ	10			大根 皮剥	20			
		淡色辛みそ	10		いわのり	2		食塩	0.2					煮干しだし	150			大根 皮剥	20			
		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		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							牛乳	牛乳	180			煮干しだし	150			
	牛乳	牛乳	180				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													
								煮干しだし	150													
							牛乳	牛乳	180													
昼	ロールパン	バターロール30	60	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	ソース	蒸し中華めん	140	米飯	精白米	75	
																焼きそば	豚ももスライス	30		精白米	75	
	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・60g	60		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		合成清酒	3		生姜	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	0.3		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								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	炒煮	小松菜	50	煮物	ごぼう	30		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	40					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	10	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(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	1		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	75		煮干しだし	15		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	3		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	パンサ	カットわかめ	0.5				

献立表(週間)

エネ20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		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							
		食塩	0.3	はつかだいこん	5	中華風	木綿豆腐	30	果物	バナナ	100	ラダ	葱	5	長いも	なが芋	50					
		白こしょう	0.01	穀物酢	5	ソテー	にら	10				マヨネーズ	8	穀物酢	5	の酢の	きゅうり	10				
	マッシュ	じゃが芋	40	調合油	3		ごま油	1				食塩	0.2	食塩	0.2	物	穀物酢	5				
	ポテ	食塩	0.3	食塩	0.2		食塩	0.2				白こしょう	0.01	マービー 液状	1	マービー 液状	3	食塩	0.3			
	果物	りんご	60	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01				もずく	50	もずく	50	果物	キウイフルーツ	40	磯和え	もやし ゆで	40	
				煮物	西洋かぼちゃ	40		いんげん ゆで	20	果物	キウイフルーツ	40	生姜	3	果物	キウイフルーツ	40	磯和え	人参 皮剥	5		
	ジュース	きになる野菜(125		生椎茸	10		生椎茸	10				穀物酢	5				磯和え	焼きのり	0.3		
					減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(5				食塩	0.2				磯和え	減塩しょうゆ(2.5		
					上白糖	1		上白糖	1				マービー 液状	3								
				煮干しだし	15		煮干しだし	15			果物	パインアップル	75			果物	パインアップル	75	果物	ネーブル	60	
				スープ	玉葱	20		玉葱	20													
					チンゲンサイ	20		チンゲンサイ	20													
					コンソメ	0.5		コンソメ	0.5													
					食塩	0.5		食塩	0.5													
					白こしょう	0.01		白こしょう	0.01													
				果物	ぶどう	60		ぶどう	60													
夕	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	
	鶏の西	若鶏もも 皮な	60	おろし	まだら・60g	60	焼き魚	あかうお・40g	40	ジンギ	ラム かた	30	鶏肉の	若鶏もも 皮な	40	魚粕づ	まだら・80g	80	鶏肉ケ	若鶏もも 皮な	60	
	京焼	淡色辛みそ	5	煮	生姜	3		食塩	0.2	スカン	もやし	30	おろし	食塩	0.15	け焼	食塩	0.4	チャッ	玉葱	40	
		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(7.5		大根 皮剥	40		キャベツ	30	あん	白こしょう	0.01		酒かす	3	煮	人参 皮剥	10	
		マービー 液状	0.5		マービー 液状	3		しそ	1		ピーマン	15		合成清酒	1		大根 皮剥	40		食塩	0.2	
		大根 皮剥	40		合成清酒	2.5		減塩正油パック	5		人参 皮剥	15		大根 皮剥	50		しそ	0.5		ケチャップ	15	
		しそ	0.5		大根 皮剥	80		玉葱	20		菜種油	1		小松菜	10		減塩正油パック	5		ウスターソース	5	
		減塩正油パック	5		ほうれん草	30	ホタテ	ベビーホタテ	40		成吉思汗たれ	10		人参 皮剥	10		かにあ	かぶ 皮剥	50		クリーム(植物	5
	里芋の	里芋	60	麻婆豆	木綿豆腐	50	スター	人参 皮剥	10	帆立の	ベビーホタテ	30		生姜	1	にかへ	人参 皮剥	15		グリーンアスパ	15	
	煮物	減塩しょうゆ(2.5	腐	鶏ひき肉	10	ソース	ぶなしめじ	15	帆立の	玉葱	10		減塩しょうゆ(5		かにかま	5		黄ピーマン	10	
		マービー 液状	1		玉葱	40		ピーマン	5	チリソ	玉葱	10		上白糖	1		グリンピース(3	酢ばす	れんこん	30	
		さやえんどう(5		葱	10		ごま油	1	ース	生姜	1		みりん風調味料	2.5		食塩	0.2		赤ピーマン	10	
					菜種油	3		中華味	0.5		にんにく	1		合成清酒	1		かつお・昆布だ	20		食塩	0.3	
	きのこ	生椎茸	10		にんにく	0.5		かき油	3		ケチャップ	5		片栗粉	1		片栗粉	1		マービー 液状	3	
	の和え	えのき茸	10		減塩しょうゆ(2.5		白こしょう	0.01		マービー 液状	1		大豆の	だいず水煮缶詰	30		めかぶ	めかぶわかめ	30	穀物酢	5
	物	ぶなしめじ	20		減塩みそ	2	きんと	さつま芋	50		合成清酒	1	大豆の	玉葱	20	めかぶ	の和え	減塩しょうゆ(2.5	温野菜	スナックえんど	30
		エリンギ	10		マービー 液状	1	ん	マービー 液状	3		トウバンジャン	0.5	ケチャ	人参 皮剥	10	物	マービー 液状	0.5	サラダ	人参 皮剥	8	
		減塩しょうゆ(2.5		合成清酒	2.5		清汁	カットわかめ	0.5		中華味	0.5	アップ煮	菜種油	3		ゴマド	カリフラワー	30		
		みりん風調味料	1		ごま油	1		清汁	えのき茸	5		片栗粉	1		ケチャップ	10	かき玉	鶏卵	20	マヨネーズ	5	
	ソテー	小松菜	30		片栗粉	1		えのき茸	5	サラダ	小葱	2		グリンピース	3	汁	小葱	2	ング	食塩	0.2	
		人参 皮剥	10		とうがらし 乾	0.2		葱	2		グリーンアスパ	10		トマト	30		かつお・昆布だ	150		いりごま	1	
		菜種油	1					淡口醤油	5		カリフ	カリフ		カリフ	カリフラワー	40		淡口醤油	5			
		食塩	0.2	ポテト	じゃが芋	40		食塩	0.2		ラワー	ラワー		ラワー	人参 皮剥	10		食塩	0.2	スープ	ほうれん草	20
				サラダ	食塩	0.3		かつおだし	75		鶏卵	25		甘酢漬	淡口醤油	0.5		片栗粉	1		玉葱	10
	ヨーグ	ヨーグルト(無	100		きゅうり(皮な	15		昆布だし	75		マヨネーズパッ	10	け	穀物酢	5						ホールカーネル	5

エネ20飯

献立表(週間)

	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	ルト	マービー 液状 5		人参 皮剥 5 ノンオイルサザンハツ 10			にら炒め	にら 40 棒麩 2 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5	みそ汁	マービー 液状 3 ゆず(果皮) 1			コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	
			かき玉汁	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			いももち	じゃが芋 40 片栗粉 3 マービー 液状 1 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 2.5		なめこ 20 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150				
栄養価	1583 kcal	蛋白質 65.2 g	1581 kcal	蛋白質 63.0 g	1613 kcal	蛋白質 61.7 g	1634 kcal	蛋白質 62.0 g	1627 kcal	蛋白質 64.3 g	1575 kcal	蛋白質 67.3 g	1563 kcal	蛋白質 65.0 g
	脂質 38.7 g	炭水化 241.3 g	脂質 31.7 g	炭水化 254.7 g	脂質 34.6 g	炭水化 258.5 g	脂質 38.2 g	炭水化 255.7 g	脂質 36.2 g	炭水化 260.1 g	脂質 39.3 g	炭水化 232.0 g	脂質 32.8 g	炭水化 249.6 g
	塩分 7.3 g		塩分 7.9 g		塩分 7.5 g		塩分 6.9 g		塩分 7.7 g		塩分 7.5 g		塩分 7.6 g	

献立表(週間)

エネ20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	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75						
	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・40g	40						
		人参 皮剥	10		焼き竹輪	15		食塩	0.2						
		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	漬物	パリッコ	10						
		淡色辛みそ	10		濃口醤油	3									
		煮干しだし	150		上白糖	1	牛乳	牛乳	180						
	牛乳	牛乳	180		みりん風調味料	1									
					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	75	米飯	精白米	75						
	マカロ ニグラ タン	マカロニ 乾	10	焼き魚	そい 60g	60	肉鍋	豚ももスライス	30						
		若鶏もも 皮な	20	ときの こソテ	食塩	0.3		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20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	1663 kcal	蛋白質 64.2 g	1626 kcal	蛋白質 64.7 g	1631 kcal	蛋白質 66.5 g		kcal	蛋白質	g		kcal	蛋白質	g
	脂質 38.8 g	炭水化 237.9 g	脂質 39.0 g	炭水化 251.4 g	脂質 36.0 g	炭水化 257.6 g		脂質	g	炭水化	g		脂質	g
	塩分 7.8 g		塩分 7.9 g		塩分 7.6 g			塩分	g				塩分	g