



## 献立表(週間)

## エネ20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)			
昼		白こしょう 0.01	二色浸し	白菜 30 小松菜 30 減塩しょうゆ( 5 りんご 60	果物	パイナップル 75		上白糖 1		穀物酢 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01	なめ茸 40 あえ 10 えのき茸(味付 10 鶏卵 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 小葱 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	卵とじ	キャベツ 40 するめいか 10 えのき茸(味付 10 鶏卵 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 小葱 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	食塩 0.2 白こしょう 0.01	チンゲン菜の お浸し 2.5 煮干しだし 2.5 たけのこ 水煮 40 さやえんどう 10 減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 1 かつお・昆布だ 20 りんご 60	
	蒸し南瓜	かぼちゃ 60 食塩 0.1 パセリ(粉 0.1					野菜ス ティッ ク	きゅうり 30 大根 皮剥 30 セロリー 20 マヨネーズ 5		野菜ジ ユース						
	果物	ぶどう 60	果物				かに汁	わたりがに 20 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		果物	キウイフルーツ 50					
							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 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	米飯	精白米 75
	煮魚	まごがれい・60 60 生姜 2 減塩しょうゆ( 7.5 マービー 液状 1.5 合成清酒 2.5 人参 皮剥 15 小松菜 50	カツ卵 とじ	豚角肉(肩ロー 40 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 5 菜種油 8 玉葱 40 生椎茸 10 減塩しょうゆ( 7.5 マービー 液状 1 煮干しだし 30 鶏卵 25 グリーンピース 3	すき焼 き	豚ももスライス 30 焼き豆腐 30 白菜 40 葱 15 しらたき 3 人参 皮剥 8 生椎茸 10 減塩しょうゆ( 10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	豚肉ご ま焼き	豚ももスライス 30 生姜 2.3 無塩バター 1.5 減塩しょうゆ( 3.75 いりごま 1.5 調合油 0.8 ブロッコリー 20 カリフラワー 20	照焼魚	すずき・100g 100 濃口醤油 6.25 マービー 液状 1.25 合成清酒 1.25 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	酢豚	豚角肉(肩ロー 40 減塩しょうゆ( 1 生姜 1 片栗粉 3 菜種油 4 たけのこ 水煮 30 玉葱 30 人参 皮剥 20 ピーマン 10 乾椎茸 0.5 菜種油 2 減塩しょうゆ( 7.5 上白糖 2 穀物酢 5 片栗粉 1	焼魚	さけ・60g 60 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5 木綿豆腐 30 鶏ひき肉 20 玉葱 50 葱 10 にんにく 0.5 生姜 3 減塩しょうゆ( 5 減塩みそ 2 マービー 液状 1 合成清酒 2.5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 ごま油 1 片栗粉 1 とうがらし 乾 0.2	さけ・60g 60 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5 木綿豆腐 30 鶏ひき肉 20 玉葱 50 葱 10 にんにく 0.5 生姜 3 減塩しょうゆ( 5 減塩みそ 2 マービー 液状 1 合成清酒 2.5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 ごま油 1 片栗粉 1 とうがらし 乾 0.2	
	筍の酢 味噌か け	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		なす 60 削り節 0.2 醤油パック 5 野菜サ ラダ	里芋田 楽	里芋 60 さやえんどう 6 淡色辛みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	長芋の 酢の物	なが芋 40 きゅうり 10 マービー 液状 3 穀物酢 5 減塩しょうゆ( 2.5	さつま 芋の甘 煮	さつま芋 45 マービー 液状 5 食塩 0.1	もやし のナム ル	もやし 60 きゅうり 5 人参 皮剥 5 ごま油 1 食塩 0.2 いりごま 0.3 木綿豆腐 30 乾椎茸 0.5 生姜 5 かつお・昆布だ 150 濃口醤油 5 食塩 0.2 片栗粉 1	じゃー マンポ テト	じゃが芋 40 玉葱 20 食塩 0.3 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	あちゃ ら漬け	かぶ 皮剥 50 食塩 0.2 穀物酢 5 マービー 液状 3 しょうが(甘酢 10
	野菜サ ラダ	きゅうり 10 大根 皮剥 30 セロリー 10 赤ピーマン 3 マヨネーズ 10	焼き茄 子	なす 60 削り節 0.2 醤油パック 5 野菜サ ラダ	胡瓜の 辛し和 え	きゅうり 40 鶏卵 15 菜種油 1 濃口醤油 2.5 粉辛子 0.2	茶碗蒸 し	くり 甘露煮 6 なると 10 乾椎茸 0.3 食塩 0.2 かつお・昆布だ 50 鶏卵 25 合成清酒 1 淡口醤油 2.5	八杯汁	木綿豆腐 30 乾椎茸 0.5 生姜 5 かつお・昆布だ 150 濃口醤油 5 食塩 0.2 片栗粉 1		スープ	じゃが芋 0.5 玉葱 20 葱 5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 食塩 0.8	みそ汁	キャベツ 30 葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	
	みそ汁	じゃが芋 ゆで 20 玉葱 20 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	もやし のおか かあえ	もやし 30 さやえんどう 4 削り節 0.5 減塩しょうゆ( 2.5		ヨーグ ルト	ヨーグルト(無 マービー 液状 5							

## 献立表(週間)

エネ20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)																			
夕											白こしょう	0.01																				
栄養価	総エネルギー	1618 kcal	蛋白質	64.9 g	総エネルギー	1630 kcal	蛋白質	65.5 g	総エネルギー	1616 kcal	蛋白質	63.5 g	総エネルギー	1605 kcal	蛋白質	65.7 g	総エネルギー	1568 kcal	蛋白質	62.8 g	総エネルギー	1599 kcal	蛋白質	60.5 g	総エネルギー	1614 kcal	蛋白質	67.2 g				
	脂質	37.6 g	炭水化	250.1 g	脂質	39.1 g	炭水化	247.2 g	脂質	36.8 g	炭水化	250.9 g	脂質	33.4 g	炭水化	260.0 g	脂質	39.7 g	炭水化	237.1 g	脂質	35.8 g	炭水化	254.5 g	脂質	35.8 g	炭水化	254.5 g	脂質	36.9 g	炭水化	248.2 g
	塩分	7.0 g			塩分	7.7 g			塩分	7.1 g			塩分	7.6 g			塩分	7.4 g			塩分	7.6 g			塩分	7.5 g						

## 献立表(週間)

## エネ20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	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	
	ツナと 玉葱の 炒め物	冷凍全卵 ライトツナ缶(玉葱) 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	25 20 20 5 3 2 0.5 0.3 0.01	しめじ とニラ の卵と じ 葱 濃口醤油 マービー 液状 煮干しだし	25 30 15 10 5 1 30	アスパ 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 0.2 0.01	中華炒 め 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 1	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 1	焼き魚 ほっけ・20g 食塩 白こしょう	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) しそ 減塩正油パック 冷凍全卵	80 10 10 20 0.8 25	鶏肉照 焼き 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 マヨネーズパッ	20 2.5 0.5 20 20 10					
	人参と 水菜の ナムル	もやし きょうな 人参 皮剥 減塩しょうゆ(穀物酢) マービー 液状 ごま油	50 10 10 2.5 5 2 1	チンゲ ン菜の 炒め煮 味付け のり	20 40 10 2.5 1 1	かぶの ゆず(果皮) レモン(果汁) 食塩 マービー 液状	40 1 5 0.1 3	きゅう り の酢 の物 マービー 液状 減塩しょうゆ(みそ汁)	40 5 5 5 3 2.5	梅肉和 え 人参 皮剥 穀物酢 マービー 液状 減塩しょうゆ(みそ汁)	40 5 5 5 3 2.5	白菜 梅干し(調味漬) マービー 液状 みそ汁	40 5 2.5 30 5	切り干 し大根 油揚げ 菜種油 煮 減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし	4 5 5 1 5 15	白菜の 香味和 え ゆかり みそ汁 いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	50 10 0.5 0.5 2 2 10 150					
	みそ汁	白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	20 30 10 150	小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	牛乳	180	牛乳	180	牛乳	180	牛乳	180	牛乳	180	牛乳	180	牛乳	180	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	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	稲庭風 うどん	稲庭風 うどん	200	米飯	精白米	75	パン	胚芽ロール ホワイトブレッ	48 40	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	
	魚の香 草焼き	まだら・80g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ(粉) 無塩バター オリーブ油 サニーレタス レモン ソースパック	80 0.4 0.01 1 0.1 0.1 3 3 3 10 5	魚三五 八焼き 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	80 40 1 5	葱 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ(みりん風調味料)	5 300 10 5	鶏肉の おろし あんか け	60 1 50 20 20	若鶏もも 皮な 片栗粉 玉葱 ぶなしめじ もやし 人参 皮剥 大根 皮剥 減塩しょうゆ(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	60 1 50 20 20 5 50 7.5 1 2.5 2.5 30 1 5	スープ 煮 ホタテ貝柱 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	30 60 30 20 20 0.5 0.5 0.01	魚バタ 一焼き まだら・60g 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	60 0.3 0.01 4 30 5 2 0.2 0.03	豆腐海 鮮あん かけ むきエビ あさり 玉葱 ピーマン 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	75 10 20 10 10 30 10 10 0.5 0.8 0.01	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)	30 30 20 1 5 5			
	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)	30 20 5 10 5	和え物 きゅうり 春雨 かにかま 濃口醤油 マービー 液状 ごま油	20 3 5 2.5 0.5 0.5	あさり 大根	20 50	煮物	40 15	かぶ 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(	40 15 15	サラダ	レタス	30	酢の物 なす 玉葱	60 5 40 20	なす 玉葱	40 20	なす 玉葱	40 20		



## 献立表(週間)

エネ20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			ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー液状) 100g			コンソメ	0.5								
							食塩	0.5								
							白こしょう	0.01								
栄養価	エネルギー	1571 kcal	蛋白質	65.8 g	エネルギー	1607 kcal	蛋白質	64.2 g	エネルギー	1610 kcal	蛋白質	64.6 g	エネルギー	1614 kcal	蛋白質	63.3 g
	脂質	36.1 g	炭水化	240.2 g	脂質	37.9 g	炭水化	249.1 g	脂質	38.0 g	炭水化	246.1 g	脂質	30.7 g	炭水化	268.9 g
	塩分	7.8 g			塩分	7.6 g			塩分	7.7 g			塩分	7.7 g		
									エネルギー	1601 kcal	蛋白質	62.4 g	エネルギー	1625 kcal	蛋白質	66.0 g
									脂質	38.7 g	炭水化	251.4 g	脂質	38.9 g	炭水化	248.2 g
									塩分	7.7 g			塩分	7.6 g		
													エネルギー	1572 kcal	蛋白質	67.0 g
													脂質	37.7 g	炭水化	238.1 g
													塩分	7.7 g		



## エネ２０飯

## 献立表(週間)

	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 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 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1	なます	サラダ菜 3 マヨネーズ 5	果物盛	食塩 0.3 白こしょう 0.01	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	お浸し	片栗粉 1 煮干しだし 15	もずく酢	減塩しょうゆ( 2.5 かつおだし 1		
	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	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	キウイフルーツ 10 りんご 20	果物	ぶどう 60	煮物	ほうれん草 50 減塩しょうゆ( 2.5 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	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 ネーブル 60		
夕	米飯	精白米 85	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		
	チャン	さけ・60g 60 淡色辛みそ 8 マービー 液状 2.5 生姜 1 キャベツ 50 玉葱 10 人参 皮剥 10 ぶなしめじ 10 ピーマン 5	肉じゃが	豚ももスライス 60 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	すき焼き	牛もも 脂身な 30 焼き豆腐 30 白菜 40 葱 15 しらたき 3 人参 皮剥 8 生椎茸 10 減塩しょうゆ( 10 マービー 液状 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	チキンカツ	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 2 パン粉(乾燥) 2 菜種油 7 プリーツレタス 5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5 ケチャップパッ 8	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	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 グリんピース( 3	天ぷら	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	魚南蛮漬け	あじ・60g 60 食塩 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
	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	海藻サラダ	海藻サラダ 2 きゅうり 10 レタス 5 ミニトマト 15 減塩しょうゆ( 2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01	里芋田楽	里芋 60 さやえんどう 6 淡色辛みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	わかめ酢正油	きゅうり 40 カットわかめ 0.5 穀物酢 5 マービー 液状 3 減塩しょうゆ( 2.5 生姜 1.5	白和え	白和え 40 しぼり豆腐 40 いりごま 1.5 淡色辛みそ 8 マービー 液状 4 ほうれん草 50 人参 皮剥 10	煮物	じゃが芋 60 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 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	鶏ひき肉	鶏ひき肉 10 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
	煮物	かぶ 皮剥 50 人参 皮剥 15 さやえんどう 5 濃口醤油 5 上白糖 1 かつおだし 15	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	胡瓜の辛し和え	きゅうり 40 鶏卵 20 菜種油 1 濃口醤油 2.5 粉辛子 0.2	白和え	白和え 40 しぼり豆腐 40 いりごま 1.5 淡色辛みそ 8 マービー 液状 4 ほうれん草 50 人参 皮剥 10	とろろ和え	とろろ 40 かつとろろ昆布 0.5 なが芋 40 小葱 1 減塩しょうゆ( 2.5	煮物	じゃが芋 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	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 0.3	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
	ワカメスープ	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	もやしのおかかあえ	ヨーグルト(無)	清汁	エリンギ 20 にら 10 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	清汁	エリンギ 20 にら 10 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	清汁	糸みつば 5 生ふ 8 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 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		
						ヨーグルト	ヨーグルト(無)	ヨーグルト(無)	ヨーグルト(無)							



## 献立表(週間)

エネ20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 1618 kcal 蛋白質 67.3 g	エネルギー 1621 kcal 蛋白質 62.9 g	エネルギー 1602 kcal 蛋白質 63.7 g	エネルギー 1594 kcal 蛋白質 64.9 g	エネルギー 1580 kcal 蛋白質 66.9 g	エネルギー 1598 kcal 蛋白質 61.4 g	エネルギー 1585 kcal 蛋白質 64.7 g
	脂質 37.1 g 炭水化 251.5 g	脂質 37.1 g 炭水化 255.3 g	脂質 39.1 g 炭水化 240.4 g	脂質 39.6 g 炭水化 242.1 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
	塩分 6.9 g	塩分 7.5 g	塩分 7.0 g	塩分 7.6 g	塩分 7.5 g	塩分 7.4 g	塩分 7.7 g

## 献立表(週間)

## エネ20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)		
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
大根煮物	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	鮭缶お	さけ水煮缶詰	40	野菜卵	キャベツ	50	小松菜	小松菜	40	
	人参 皮剥	8		人参 皮剥	10	あんか	かにかま	5	こと湯	しそ	0.5	ろし	大根 皮剥	50	とじ	人参 皮剥	5	の炒煮	赤ピーマン	20	
	減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	5	け	さやえんどう	5	葉和え	和種なばな	30		しそ	0.5		冷凍全卵	25		菜種油	1	
	マービー 液状	1		マービー 液状	1		生姜	2		湯葉 干し	1		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(	5		減塩しょうゆ(	2.5	
	煮干しだし	15					淡口醤油	1		減塩しょうゆ(	2.5					みりん風調味料	2.5		上白糖	1	
	さやえんどう	3	ひきわり納豆	挽きわり納豆	40		鶏ガラスープ	0.2				切干大	切干し大根	5		煮干しだし	30				
卵豆腐	冷凍全卵	20	葱	葱	2		食塩	0.3	野菜炒	キャベツ	50	根梅肉	人参 皮剥	5		茹で卵	鶏卵	25			
	煮干しだし	40		減塩正油パック	5		片栗粉	1	め煮	ピーマン	10	和え	生椎茸	5	二色浸	もやし	40		塩パック0.3g	0.3	
	食塩	0.2	ゴマ和え	和種なばな	40	フゲン	チンゲンサイ	50		人参 皮剥	10		梅干し(調味漬	3	し	ピーマン	10		パセリ(粉	0.2	
	生姜	2		ごま	4	菜の炒	人参 皮剥	10		菜種油	1		マービー 液状	1		減塩しょうゆ(	5				
	減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	5	め物	いたやがい	20		マービー 液状	1	のり佃	減塩あまのり佃	8		削り節	0.5	みそ汁	玉葱	20	
	マービー 液状	1		マービー 液状	0.5		ごま油	3				煮							大根 葉	20	
	片栗粉	0.2	みそ汁	チンゲンサイ	20		食塩	0.2	大豆と	だいず水煮缶詰	20								淡色辛みそ	10	
	しそ	0.5		じゃが芋	40		白こしょう	0.01	昆布の	刻み昆布	1	みそ汁	白菜	30		胡瓜の	きゅうり	50	煮干しだし	150	
みそ汁	大根 葉	20		淡色辛みそ	10	胡瓜の	きゅうり	30		減塩しょうゆ(	2.5		なす	10		酢物	穀物酢	5	味付け	味のり	1
	ぶなしめじ	10		煮干しだし	150	酢の物	穀物酢	3		マービー 液状	2		葱	5		胡瓜の	きゅうり	50			
	淡色辛みそ	10					マービー 液状	2	みそ汁	棒麩	1		淡色辛みそ	10		酢物	穀物酢	5			
	煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		食塩	0.1		カットわかめ	0.5	牛乳	煮干しだし	150	みそ汁	大根 皮剥	30	牛乳	牛乳	180	
漬物	パリッコ	10				みそ汁	大根 皮剥	20		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		貝割大根・芽	5				
果物	バナナ	100					大根 葉	10		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10				
牛乳	牛乳	180				牛乳	煮干しだし	150		煮干しだし	150					煮干しだし	150				
						牛乳	牛乳	180													
昼	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	五目うどん	うどん ゆで	260	米飯	精白米	75	パン :	オレンジロール	80	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75
魚の香味焼き	さば・60g	60	煮魚	まこがれい・60	60		尾なしえび	20	回鍋肉	豚ばら	30	パン :	オレンジ		蒸し鶏	若鶏もも 皮な	40	ザンギ	若鶏もも 皮な	60	
	減塩しょうゆ(	5		生姜	3		鶏卵	25		キャベツ	70	パン :	ジロー		肉あん	食塩	0.2		生姜	3	
	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	パン :	豆腐グ	木綿豆腐	50	かけ	生薑	2	減塩しょうゆ(	5	
	生姜	1		マービー 液状	2		さやえんどう(	5		葱	15	豆腐グ	木綿豆腐	50		玉葱	40		合成清酒	1	
	薄力粉 1等	3		合成清酒	1.5		かつお・昆布だ	150		菜種油	2	ラタン	ほうれん草	20		ピーマン	10		薄力粉 1等	6	
	菜種油	1		人参 皮剥	20		減塩しょうゆ(	10		減塩みそ	8		鶏ひき肉	20		乾椎茸	0.3		調合油	7	
	サニーレタス	8		スナップえんど	10		みりん風調味料	2.5		マービー 液状	1		ホールトマト	40		菜種油	1		サニーレタス	5	
	レモン	8								トウバンジャン	1		上白糖	1		減塩しょうゆ(	5		レモン	10	
炒め物	キャベツ	30	お浸し	ほうれん草	50	ポテト	男爵コロッケ	55		鶏ガラスープ	0.5		コンソメ	0.3		上白糖	1				
	玉葱	20		減塩正油パック	5	コロケ	菜種油	8	南瓜の	かぼちゃ	60		食塩	0.1		煮干しだし	30	大根な	大根 皮剥	40	
	人参 皮剥	10	梅肉和え	きゅうり	40		キャベツ	20	煮物	スナップえんど	10		プロセステーズ	15		片栗粉	1	ます	はつかだいこん	5	
	ピーマン	8		しそ	0.3		ソースパック	5		減塩しょうゆ(	5		パン粉(乾燥)	3					きゅうり	10	
	調合油	1		梅干し(調味漬	3	ピーナ	白菜	60		マービー 液状	1	ポトフ	若鶏もも 皮な	40				穀物酢	5		
	食塩	0.3		削り節	0.2	ツ和え	ピーナッツバター	5		煮干しだし	15		じゃが芋	60				マービー 液状	3		
	白こしょう	0.01					減塩しょうゆ(	2.5					食塩	0.1				食塩	0.3		
	鶏ガラスープ	0.5	はんぺん	はんぺん	20		マービー 液状	1	ほうれ	ほうれん草	40		マッシュルーム	5		白こしょう	0.01				
			んまヨ	マヨネーズ	5				ん草の	ぶなしめじ	15		コンソメ	0.5		グリッピース	5	焼きか	西洋かぼちゃ	40	
																ぼちゃ		食塩	0.2		

## 献立表(週間)

## エネ20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	野菜サ ラダ	カリフラワー きゅうり トマト カットわかめ いりごま 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01	ネーズ 焼き 果物 ぶどう 60		果物 パインアップル 60		あえ物 減塩しょうゆ( 2.5 焼きな す 果物 ネーブル 60		減塩しょうゆ( 2.5 なす 40 小葱 2 減塩しょうゆ( 2.5 ネーブル 60		パセリ(粉) 0.5 イタリア カリフラワー 40 アンサ きゅうり 20 ラダ 玉葱 10 穀物酢 5 オリーブ油 3 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01	煮物 干しずいき 5 さやえんどう 3 減塩しょうゆ( 5 上白糖 0.5 削り節 0.5 みそ汁 木綿豆腐 25 湯豆腐 減塩正油パック 5 葱 2		白こしょう 0.01 プロセスチーズ 5 パセリ(粉) 0.1 みそ汁 カットわかめ 0.5 白菜 40 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	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 ジュース きになる野菜( 125	果物 りんご 60	果物 ネーブル 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
	豚の生 姜焼き	豚ロース(脂身 生姜 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	チキン ハンバ ーグ	鶏ひき肉 50 パン粉(乾燥) 2 牛乳 5 食塩 0.3 玉葱 50 人参 皮剥 5 鶏卵 3 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 有塩バター 1 上白糖 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5	焼き魚 そい 40g 40 食塩 0.2 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩正油パック 5	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	蒸し魚 チリソ ース	まだら・60g 60 白こしょう 0.01 ケチャップ 10 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ( 1 マービー 液状 2 合成清酒 2.5 ごま油 1 にんにく 1 生姜 1 トウバンジャン 0.5 ラー油 0.5 葱 20 片栗粉 1 サニーレタス 5	五目炊 き込み ご飯	精白米 75 若鶏もも 皮な 9 生椎茸 9 人参 皮剥 3 ごぼう 4.5 油揚げ 2 減塩しょうゆ( 4.5 合成清酒 0.9 みりん風調味料 0.9 グリーンピース 3 かつおだし 27	照焼魚 ぶり・60g 60 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 大根 皮剥 50 しそ 1 減塩正油パック 5	きんぴ らごぼ う	ごぼう 40 人参 皮剥 10 しらたき 20 ごま油 1 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15 いりごま 0.5
	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	あちや ら漬け	かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 真昆布 0.3 食塩 0.3 マービー 液状 3 穀物酢 5 煮干しだし 1	生野菜 サラダ	きょうな キャベツ 30 ミニトマト 15 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01	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	とびっ こと野 菜の和 え物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 小葱 2 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 1 とびっこ 5	筑前煮	若鶏もも 皮な 10 里芋 50 人参 皮剥 15 たけのこ 水煮 15 板こんにやく 15 さやいんげん( 10 菜種油 1 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1	マカロ ニサラ ダ	マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ロースハム 4 穀物酢 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01
	ブロッ コリー のおか か和え	ブロッコリー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ( 2.5		ライトツナ缶( 10 レタス 20 トマト 20 海藻サラダ 1 ごま油 1 濃口醤油 2 穀物酢 5 上白糖 1 白こしょう 0.01	和え物	小松菜 30 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ( 2.5 煮干しだし 2.5	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	卵スー プ	鶏卵 15 玉葱 20 葱 5 中華味 0.5 食塩 0.5 淡口醤油 2.5 白こしょう 0.01	サラダ	キャベツ 25 ブロッコリー 30 ミニトマト 15 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01	清汁	さやえんどう 5 えのき茸 20 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75

## 献立表(週間)

エネ20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)	
夕			みそ汁	玉葱 30 まいたけ 8 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2			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			
栄養価	1617 kcal	蛋白質 60.8 g	1594 kcal	蛋白質 66.2 g	1609 kcal	蛋白質 61.9 g	1612 kcal	蛋白質 63.2 g	1567 kcal	蛋白質 69.9 g	1602 kcal	蛋白質 62.4 g	1600 kcal	蛋白質 61.5 g
	脂質 38.3 g	炭水化 250.4 g	脂質 34.9 g	炭水化 252.4 g	脂質 40.0 g	炭水化 244.2 g	脂質 39.2 g	炭水化 245.4 g	脂質 37.2 g	炭水化 231.2 g	脂質 35.5 g	炭水化 254.5 g	脂質 38.7 g	炭水化 244.8 g
	塩分 7.9 g		塩分 7.7 g		塩分 7.1 g		塩分 7.2 g		塩分 7.1 g		塩分 7.7 g		塩分 7.8 g	





## 献立表(週間)

エネ20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	1639 kcal	エネルギー	1602 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	65.0 g	蛋白質	67.1 g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	34.4 g	脂質	36.3 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化	260.7 g	炭水化	245.5 g	炭水化	g	炭水化	g	炭水化	g	炭水化	g	炭水化	g
	塩分	7.6 g	塩分	7.8 g	塩分	g	塩分	g	塩分	g	塩分	g	塩分	g