

献立表(週間)

エネ20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)			
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	
	豆腐の	木綿豆腐	50	野菜炒	冷凍全卵	25	五目煮	さつま揚げ	20	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨	20	きんぴ	ごぼう	40	野菜ソ	キャベツ	50	野菜卵	冷凍全卵	25	
	野菜あ	玉葱	30	り卵	かつおだし	2.5		大根 皮剥	50	焼き	しそ	1	ら	人参 皮剥	10	テー	玉葱	20	炒め	ほうれん草	40	
	んかけ	人参 皮剥	5		キャベツ	20		人参 皮剥	10					ごま油	1		人参 皮剥	10		玉葱	60	
		減塩しょうゆ(5		グリーンアスパ	10		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	
		上白糖	1		人参 皮剥	10		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	
		合成清酒	1		食塩	0.5		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	
		みりん風調味料	1		マービー 液状	1		ル	1	ごま	1											
		片栗粉	1	チンゲ	チンゲンサイ	40		煮干しだし	20		減塩しょうゆ(2.5	卵焼き	冷凍全卵	50	鶏肉照	若鶏もも 皮な	20	煮物	大根 皮剥	40	
		小葱	2	ン菜の	玉葱	20					穀物酢	2.5		食塩	0.2	焼き	濃口醤油	2.5		人参 皮剥	10	
		きゅう	30	炒め煮	赤ピーマン	10	塩たら	たらこ	10		マービー 液状	2		上白糖	0.05		上白糖	1.5		凍り豆腐	2	
	りの梅	梅干し(調味漬	2		菜種油	1	こ	しそ	1		ごま油	0.5		菜種油	1		パセリ	1		減塩しょうゆ(2.5	
	肉和え	みりん風調味料	0.5		減塩しょうゆ(5	白菜の	白菜	60	ソテー	キャベツ	60		パセリ	1	みそ汁	小松菜	20		上白糖	1	
		上白糖	0.2		上白糖	1	お浸し	濃口醤油	2.5		ピーマン	10	野菜サ	きょうな	20		もやし	20		煮干しだし	10	
		梅漬			梅干し(調味漬	5		かつお節	0.5		菜種油	1	ラダ	玉葱	10		淡色辛みそ	10	佃煮	減塩あまのり佃	8	
	ふりか	ふりかけ(瀬戸	2.5		梅漬						食塩	0.5		黄ピーマン	5		煮干しだし	150		煮干しだし	10	
	け			みそ汁	ほうれん草	20	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	みそ汁	キャベツ	30
					カットわかめ	0.5		カットわかめ	0.5	みそ汁	貝割大根・芽	5		上白糖	0.5	のり				ぶなしめじ	10	
	みそ汁	さやえんどう	5		淡色辛みそ	10		小葱	2		いわのり	2		食塩	0.2					葱	5	
		ぶなしめじ	10		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		黒こしょう	0.01	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150	
		白菜	20		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150										
		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180							みそ汁	キャベツ	30							
		煮干しだし	150				牛乳	牛乳	180					棒麩	2							
	牛乳	牛乳	180							牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10							
													煮干しだし	150								
													牛乳	牛乳	180							
													牛乳	牛乳	180							
昼	そば	そば ゆで	200	米飯	精白米	75	ロール	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	七タそ	そうめん ゆで	210	
		葱	5				パン												うめん	尾なしえび	20	
				煮魚	まこがれい・60	60				ごま味	豚もも 脂身な	30	ハヤシ	豚ももスライス	40	魚の生	さわら・40g	40		オクラ	15	
	つゆ	かつお・昆布だ	80		生姜	2	グラタ	若鶏もも 皮な	30	噌炒め	なす	30	ライス	玉葱	100	姜焼き	食塩	0.2		鶏卵	10	
		めんみ 1.8L	10		減塩しょうゆ(10	ン	尾なしえび	20		ピーマン	10		マッシュルーム	20		濃口醤油	5		みょうが	3	
					上白糖	1		玉葱	30		赤ピーマン	10		菜種油	3		合成清酒	5				
	天ぶら	尾付きえび	20		合成清酒	2.5		無塩バター	6		黄ピーマン	10		ハヤシフレーク	9		生姜	3	つけ汁	かつお・昆布だ	70	
		さつま芋	20		里芋	20		薄力粉 1等	10		ごま油	3		ウスターソース	2.5		サニーレタス	3		めんみ 1.8L	10	
		玉葱	30		小松菜	20		牛乳 1000ml	80		減塩みそ	7		ケチャップ	2.5		レモン	10				
		人参 皮剥	5		上白糖	1		コンソメ	0.5		みりん風調味料	3		白こしょう	0.01				薬味	小葱	2	
		薄力粉 1等	15	けんち	木綿豆腐	50		食塩	0.3		マービー 液状	2		グリ	5	炒煮	小松菜	50		生姜	5	
		鶏卵	5	ん煮	大根 皮剥	30		白こしょう	0.01		合成清酒	1		ンサラ	2		菜種油	1				
		菜種油	15		人参 皮剥	10		パン粉(乾燥)	3		すり白ゴマ	2	グリー	レタス	20		濃口醤油	2.5	茄子の	なす	50	
		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(5		パルメザンチー	0.1	サラダ	レタス	10	ダ	ブロッコリー	40		上白糖	0.5	肉味噌	鶏ひき肉	20	
					上白糖	1					きゅうり	40		トマト	15				かけ	玉葱	40	
	肉じゃ	じゃが芋	40		みりん風調味料	2.5	フレン	きょうな ゆで	40		きゅうり	40		減塩しょうゆ(2.5	冷奴	木綿豆腐	75		葱	10	
	が	若鶏むね皮なし	10		煮干しだし	15	チサラ	黄ピーマン	5		はつかだいこん	5		穀物酢	5		かつお節	0.5		にんにく	0.5	
		玉葱	20				ダ	トマト	20		穀物酢	5		白こしょう	0.01		小葱	1		生姜	5	
		人参 皮剥	10	酢の物	かぶ 皮剥	40		穀物酢	5		調合油	3					醤油パック	5		上白糖	1	

献立表(週間)

エネ20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	調合油	1	きゅうり	10	調合油	3	食塩	0.2	春雨の	緑豆春雨	5	果物	バナナ	100	合成清酒	3		
	減塩しょうゆ(5	人参 皮剥	5	食塩	0.3	白こしょう	0.01	中華風	木綿豆腐	30				減塩しょうゆ(2.5		
	上白糖	1	穀物酢	5	白こしょう	0.01			ソテー	にら	10				減塩みそ	2		
	小葱	1	マービー 液状	3			煮物	西洋かぼちゃ	40	ごま油	1				片栗粉	1		
			食塩	0.2	マッシュ	じゃが芋	40	いんげん ゆで	20	食塩	0.2							
ゴマ和え	小松菜 ゆで	50	温野菜	スナップえんど	20	ト	食塩	0.3	生椎茸	10	白こしょう	0.01	レモン	煮	さつま芋	60		
	ごま	1	サラダ	カリフラワー	30				減塩しょうゆ(5	中華味	0.3			マービー 液状	5		
	減塩しょうゆ(2.5		ノオイルサザンパック	10	果物	りんご	60	上白糖	1					レモン(果汁)	3		
	上白糖	0.5						煮干しだし	15	果物	キウイフルーツ	40						
果物	キウイフルーツ	40	果物	バレンシアオレ	70	ジュース	きになる野菜(125	スープ	玉葱	20			果物	パイナップル	75		
									チンゲンサイ	20								
									コンソメ	0.5								
									食塩	0.5								
									白こしょう	0.01								
								果物	パイナップル	75								
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
マヨネーズ焼き	ささ身	40	ハンバーグ	合挽肉	60	鶏の西京焼	若鶏もも 皮なし	60	おろし煮	まだら・60g	60	焼き魚	あかうお・40g	40	チキンソテー	若鶏もも 皮なし	60	
	食塩	0.1		玉葱	30		淡色辛みそ	5		生姜	3		食塩	0.2		鶏肉のおろし	あん	
	黒こしょう	10		鶏卵	3		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)	1		マービー 液状	0.5		マービー 液状	3		しそ	1		菜種油	2	
	パセリ(粉)	0.1		牛乳	3		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	0.5		しそ	0.5		大根 皮剥	80					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	40		マヨネーズ	10	
	人参 皮剥	10		ケチャップ	5				麻婆豆腐	木綿豆腐	50		玉葱	30		人参 皮剥	10	
	さやいんげん(10		ウスターソース	5	里芋の煮物	里芋	60		鶏ひき肉	10	生野菜	キャベツ	35	サラダ	生椎茸	10	
	減塩しょうゆ(5		キャベツ	25		減塩しょうゆ(2.5		玉葱	40		ぶなしめじ	15		ミニトマト	15	
	合成清酒	1		レッドキャベツ	5		マービー 液状	1		葱	10		ピーマン	5		鶏卵	25	
	煮干しだし	15	リヤンパン	緑豆春雨	5		さやえんどう(5		菜種油	3		ごま油	1		穀物酢	5	
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	生椎茸	10		にんにく	0.5		中華味	0.5		調合油	3	
	いりごま	1		しそ	1		えのき茸	10		生姜	5		かき油	3		濃口醤油	2.5	
	減塩みそ	2.5		ローズハム	10		ぶなしめじ	20		減塩しょうゆ(2.5	きんとん	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	
	マービー 液状	3		穀物酢	2.5		エリンギ	10		減塩みそ	2		さつま芋	50	サラダ	ケチャップ	2	
	板こんにやく	20		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(2.5		マービー 液状	1		マービー 液状	3	煮物	キャベツ(葉先)	40	
	減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1		みりん風調味料	1		合成清酒	2.5		里芋	40		玉葱	10	
	みりん風調味料	1		ごま油	0.5					ごま油	1	清汁	生椎茸	10		人参 皮剥	10	
	ほうれん草(ゆ)	20		いりごま	1	ソテー	小松菜	30		片栗粉	1		濃口醤油	5	カリフ	カリフラワー	40	
	人参 皮剥(ゆ)	5	南瓜のサラダ	西洋かぼちゃ	20		人参 皮剥	10		とうがらし 乾	0.2		えのき茸	5	ラワー	人参 皮剥	10	
お吸い物	生ふ	6		きゅうり	30		菜種油	1		じゃが芋	40		葱	2		煮干しだし	15	
	糸みつば	2		玉葱	10		食塩	0.2	ポテトサラダ	食塩	0.3		淡口醤油	5		かつおだし	75	
	淡口醤油	5		マヨネーズ	10	ヨーグルト	ヨーグルト(無)	100		きゅうり(皮なし)	15		食塩	0.2		昆布だし	75	
	食塩	0.2	スープ	玉葱	40		マービー 液状	5		人参 皮剥	5		かつおだし	75	みそ汁	大根 皮剥	20	
	昆布だし	75		貝割大根・芽	5					ノオイルサザンパック	10		みそ汁	大根 葉	10		大根 葉	10
	かつおだし	75		コンソメ	0.5					かき玉	鶏卵	20		淡色辛みそ	10	みそ汁	なめこ	20
														煮干しだし	150		葱	3
																	淡色辛みそ	10

献立表(週間)

エネ20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			食塩 0.5 白こしょう 0.01				汁 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						煮干しだし 150	
栄養価	1622 kcal	蛋白質 60.9 g	1597 kcal	蛋白質 62.3 g	1583 kcal	蛋白質 65.2 g	1609 kcal	蛋白質 65.3 g	1615 kcal	蛋白質 61.8 g	1600 kcal	蛋白質 63.8 g	1603 kcal	蛋白質 63.1 g
	脂質 38.5 g	炭水化 253.6 g	脂質 36.4 g	炭水化 246.4 g	脂質 38.7 g	炭水化 241.3 g	脂質 32.5 g	炭水化 258.9 g	脂質 35.0 g	炭水化 258.0 g	脂質 39.4 g	炭水化 240.5 g	脂質 31.1 g	炭水化 263.8 g
	塩分 7.3 g		塩分 7.9 g		塩分 7.3 g		塩分 7.8 g		塩分 7.3 g		塩分 7.8 g		塩分 7.3 g	

献立表(週間)

エネ20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	カットとろろ昆布	1			ルト	マービー 液状	3	煮干しだし	150			
								小葱	3										
								淡色辛みそ	10										
								煮干しだし	150										
栄養価	エネルギー	1573 kcal	蛋白質	66.9 g	エネルギー	1563 kcal	蛋白質	65.0 g	エネルギー	1563 kcal	蛋白質	64.2 g	エネルギー	1629 kcal	蛋白質	64.6 g			
	脂質	38.2 g	炭水化	233.8 g	脂質	32.8 g	炭水化	249.6 g	脂質	38.8 g	炭水化	237.9 g	脂質	39.0 g	炭水化	252.1 g			
	塩分	7.0 g			塩分	7.6 g			塩分	7.8 g			塩分	7.7 g					
												エネルギー	1631 kcal	蛋白質	66.5 g	エネルギー	1617 kcal	蛋白質	69.0 g
												脂質	37.2 g	炭水化	247.4 g	脂質	37.2 g	炭水化	247.4 g
												塩分	7.6 g			塩分	7.6 g		
																エネルギー	1630 kcal	蛋白質	65.5 g
																脂質	39.1 g	炭水化	247.2 g
																塩分	7.7 g		

献立表(週間)

エネ20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	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		
	オイスターース炒め	豚ひき肉	30	生揚げ	生揚げ	20	スクラ	冷凍全卵	25	白菜の	白菜	70	卵豆腐	冷凍全卵	20	ツナと	冷凍全卵	25	しめじ	冷凍全卵	25		
		キャベツ	50	ともや	もやし	15	ンブル	牛乳	5	スープ	木綿豆腐	25	あんか	煮干しだし	20	玉葱の	ライトツナ缶(20	とニラ	ぶなしめじ	30		
		人参 皮剥	10	しのソ	人参 皮剥	5	エッグ	無塩バター	0.5	煮	かにかま	10	け	淡口醤油	2.5	炒め物	玉葱	20	の卵と	にら	15		
		ピーマン	10	テー	ピーマン	5		食塩	0.1		さやえんどう	5		生姜	2		赤ピーマン	5	じ	葱	10		
		ごま油	1		中華味	0.25		白こしょう	0.01		コンソメ	0.5		減塩しょうゆ(2.5		グリーンピース	3		濃口醤油	5		
		かき油	3		減塩しょうゆ(2.5		パセリ	0.5		食塩	0.5		マービー 液状	1		菜種油	2		マービー 液状	1		
		白こしょう	0.01		マービー 液状	0.5					片栗粉	1		片栗粉	1		中華味	0.5		煮干しだし	30		
							きんぴ	ごぼう	40					貝割大根・芽	5		食塩	0.3					
	ブロッコリー	ブロッコリー	40	煮物	焼き竹輪	10	らごぼ	人参 皮剥	10	焼き魚	ほっけ・20g	20		ひじき	4		白こしょう	0.01	チンゲ	はんぺん	20		
		玉葱	10		かぶ 皮剥	40	う	グリーンピース(5		食塩	0.1		ひじき	4				チンゲンサイ	40			
	のサラ	かにかま	10		減塩しょうゆ(2.5		菜種油	1		しそ	0.5		の炒め	5	人参と	もやし	50		炒め煮	10		
	ダ	マヨネーズ	5		マービー 液状	1		濃口醤油	2.5				煮	さつま揚げ	5	水菜の	きょうな	10		菜種油	1		
					マービー 液状	1		マービー 液状	1	漬物	パリッコ	10		グリーンピース	3	ナムル	人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5		
	漬物	たくあん漬(干	10	ゆかり	白菜(ゆで)	30		いりごま	0.5					菜種油	1		減塩しょうゆ(2.5		マービー 液状	1		
				和え	ゆかり	0.3				みそ汁	もやし	20		減塩しょうゆ(2.5		穀物酢	5		ごま	1		
	みそ汁	木綿豆腐	30				もずく	もずく	50		玉葱	10		マービー 液状	1		マービー 液状	2					
		小松菜	10	みそ汁	カットわかめ	0.5	の酢物	穀物酢	5		淡色辛みそ	10					ごま油	1	味付け	味のり	1		
		淡色辛みそ	10		えのき茸	20		マービー 液状	3		煮干しだし	150		たいみ	8				のり				
		煮干しだし	150		小葱	2		減塩しょうゆ(2.5				たいみ	8		のり佃	減塩あまのり佃	8					
	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10				牛乳	牛乳	180		みそ汁	大根 葉	20	煮		みそ汁	小松菜	30		
					煮干しだし	150	みそ汁	葉大根・葉、生	20						棒麩	1	みそ汁	白菜	20		えのき茸	10	
								人参 皮剥	5									木綿豆腐	30		淡色辛みそ	10	
								淡色辛みそ	10												煮干しだし	150	
								煮干しだし	150														
							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	冷やし中華	冷凍ラーメン	140	ハンバ	バンズパン50g	50	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75		
	魚パン	まだら・40g	40		鶏卵	15	ーガー	合挽肉	40							豚生姜	豚かたロース	50	魚三五	ほっけ(三五八	80		
	粉焼き	食塩	0.5		食塩	0.1		玉葱	40	魚のト	まだら・40g	40	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	60	焼き	減塩しょうゆ(5	八焼き	大根 皮剥	40		
		白こしょう	0.02		菜種油	2		人参 皮剥	8	マトソ	ケチャップ	5	リーム	白こしょう	0.01		マービー 液状	1		しそ	1		
		パン粉(乾燥)	6		ローズハム	15		鶏卵	5	ース煮	コンソメ	0.2	煮	人参 皮剥	15		合成清酒	2.5		減塩正油パック	5		
		菜種油	2		きゅうり	20		パン粉(乾燥)	5		上白糖	1		玉葱	30								
		キャベツ	20		もやし	30		食塩	0.5		玉葱	20		マッシュルーム	20		生姜	3					
		人参 皮剥	5	たれ	冷やし中華のつ	20		白こしょう	0.01		トマト	30		無塩バター	5		菜種油	2	野菜ソ	キャベツ	50		
		マヨネーズ	5		菜種油	1		ケチャップ	8		ケチャップ	5		薄力粉 1等	5		ブロccoli	40	テー	ピーマン	5		
		ソースパック	5	ふかし	じゃが芋	60		ケチャップ	8		食塩	0.2		牛乳	40		減塩正油パック	5		人参 皮剥	5		
				芋	食塩	0.2		キャベツ	20		白こしょう	0.01		クリーム(植物	8					菜種油	1		
	さつま	さつま芋(ゆで	50		パセリ	1		サラダ菜	3		コンソメ	0.5		食塩	0.2	炊合せ	大根 皮剥	30		食塩	0.3		
	芋の甘	マービー 液状	5				ポテト	フライドポテト	40	サドアン	さつま芋	30		白こしょう	0.01		たけのこ 水煮	20		白こしょう	0.01		
	煮			冷やし	トマト	80	フライ	菜種油	2	サダ	きゅうり	20		パセリ(粉	0.2		生椎茸	5	和え物	きゅうり	20		
				トマト	しそ	0.5		食塩	0.3		きゅうり	20		コンソメ	0.5		人参 皮剥	10		春雨	3		
	ソテー	玉葱	30		玉葱	5		白こしょう	0.01		人参 皮剥	10	大根サ	大根 皮剥	40		マービー 液状	1		かにかま	5		
		大根 葉	10		パセリ(粉	0.3		レタス	30		スイートコーン	10	ラダ	人参 皮剥	5		合成清酒	2.5		濃口醤油	2.5		
		食塩	0.2		穀物酢	5	野菜サ	きゅうり	15		マヨネーズ	8		きゅうり	10		煮干しだし	15		マービー 液状	0.5		
					調合油	3	ラダ				食塩	0.3		穀物酢	5					ごま油	0.5		

献立表(週間)

エネ20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	パインアップル 75	果物	マービー 液状 1	果物	ミニトマト 15 穀物酢 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01	果物	白こしょう 0.01	果物	調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01	果物	キャベツ 40 きゅうり 5 人参 皮剥 3 減塩しょうゆ(5 ケチャップ 2 スイートコーン 5	果物	酒蒸し 18 あさり 5 合成清酒 0.1 食塩 3 小葱 75		
			果物	すいか 60	果物	きになる野菜(125	卵とじ	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	果物	チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ(2.5 お浸し 2.5	果物	ほうれん草 40 減塩しょうゆ(5	果物	パインアップル 75		
			奴豆腐	木綿豆腐 50 小葱 1 減塩正油パック 5	果物	キウイフルーツ 50		果物	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	果物	チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 2.5	果物	ほうれん草 40 減塩しょうゆ(5			
			ヨーグルト	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 10	果物	キウイフルーツ 50		果物	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	果物	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	果物	ぶどう 60			
								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
	すき焼き	豚ももスライス 40 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 40 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	うなぎ	うなぎ・50g 50 減塩しょうゆ(5 上白糖 5 みりん風調味料 5 合成清酒 2.5 しそ 1 さんしょう 0.3	肉団子	鶏ひき肉 40 玉葱 45 あんか 4.5 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 調合油 8 玉葱 50 人参 皮剥 20 乾椎茸 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 1 片栗粉 1 穀物酢 5 小葱 5		
	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	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	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	あぢやら漬	大根 皮剥 50 食塩 0.2	酢の物	きゅうり 50 人参 皮剥 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	磯辺和え	白菜 60 濃口醤油 2.5 焼きのり 0.2		
	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	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	湯葉とお浸し	湯葉 10 小松菜 50 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.2	みそ汁	大根 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	清汁	棒麩 1 白菜 20 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	みそ汁	さやえんどう 5 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 0.5		
	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 100 マービー 液状 5			スープ	カットわかめ 0.5 玉葱 20 葱 5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5	みそ汁	キャベツ 30 葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	羊羹	さらしあん 7 マービー 液状 10 食塩 0.05 水 40	みそ汁	さやえんどう 10 なす 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		

献立表(週間)

エネ20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							食塩 0.8				寒天 0.4		ヨーグ ルト	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5																		
栄養 価	エネルギー	1615 kcal	蛋白質	60.9 g	エネルギー	1591 kcal	蛋白質	64.3 g	エネルギー	1568 kcal	蛋白質	62.8 g	エネルギー	1599 kcal	蛋白質	60.5 g	エネルギー	1612 kcal	蛋白質	67.1 g	エネルギー	1613 kcal	蛋白質	61.1 g	エネルギー	1607 kcal	蛋白質	64.2 g				
	脂質	35.0 g	炭水化	258.0 g	脂質	38.9 g	炭水化	247.3 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	36.9 g	炭水化	247.9 g	脂質	37.5 g	炭水化	254.1 g	脂質	37.5 g	炭水化	254.1 g	脂質	37.9 g	炭水化	249.1 g
	塩分	5.9 g			塩分	7.7 g			塩分	7.4 g			塩分	7.6 g			塩分	7.5 g			塩分	7.4 g			塩分	7.4 g			塩分	7.6 g		

献立表(週間)

エネ20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	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
	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(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(80 10 10	鶏肉照	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(20 2.5	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	20 20 10 30 5 3	焼き魚	ほっけ開き 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 40 0.5 5
	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(20 10	もやし の炒煮	もやし 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(50 10 1 2.5	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(4 5 1 5	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	えのき茸 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(200 12.5 10 25 5 150 10 2.5	米飯	精白米 鶏肉のあんかけ 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(75 60 1 50 20 20 5 7.5	パン	胚芽ロール ホワイトブレッ 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	48 40 30 60 30 20 20 0.5 0.5 0.01	米飯	精白米 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	75 60 0.3 0.01 4 30 5 2 0.2 0.03	米飯	精白米 豆腐海 鮮あん かけ 木綿豆腐 ベビーホタテ 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	75 75 10 20 10 30 10 10 0.5 0.8 0.01	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 西洋かぼちゃ 減塩しょうゆ(75 60 3 1 20 6 10 5 70 2.5	米飯	精白米 揚げ出し豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ(75 50 5 8 5
	揚げ出し豆腐	木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ(25 1.25 4 4	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(40 15 15	ピーマンソテー	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン オリーブ油 食塩 白こしょう	20 20 20 1 0.3 0.01	酢の物	なが芋 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(30 30 20 1 5	こんにゃくの炒め煮	つきこんにゃく さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ(40 5 3 2.5	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
	ごま和え	生椎茸 エリンギ さやいんげん(20 20 20	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(40 15 15	サラダ	レタス 人参 皮剥	30 5	なす味噌炒め	なす 玉葱 人参 皮剥	40 20 5	みそ汁	みりん風調味料 かつおだし	2.5 10	玉葱の	玉葱	45			

献立表(週間)

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

献立表(週間)

エネ20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	1561 kcal	蛋白質 63.2 g	1604 kcal	蛋白質 63.1 g	1587 kcal	蛋白質 62.6 g	1625 kcal	蛋白質 66.0 g	1560 kcal	蛋白質 67.3 g	1616 kcal	蛋白質 67.2 g	1621 kcal	蛋白質 62.9 g
	脂質 36.3 g	炭水化 248.1 g	脂質 30.6 g	炭水化 266.5 g	脂質 38.6 g	炭水化 247.4 g	脂質 38.9 g	炭水化 248.2 g	脂質 37.7 g	炭水化 234.5 g	脂質 37.1 g	炭水化 251.2 g	脂質 37.1 g	炭水化 255.3 g
	塩分 7.0 g		塩分 7.7 g		塩分 7.7 g		塩分 7.6 g		塩分 7.7 g		塩分 6.9 g		塩分 7.5 g	

献立表(週間)

エネ20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)	
朝	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75								
	豆腐煮	焼き豆腐	50	干草焼き	冷凍全卵	40	含め煮	はんぺん	80								
		里芋	30		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5								
		人参 皮剥	15		食塩	0.3		マービー 液状	2								
		減塩しょうゆ(2.5		小松菜	10		煮干しだし	30								
		マービー 液状	1		玉葱	10		さやえんどう	4								
		煮干しだし	30		人参 皮剥	5											
	ソテー	キャベツ	40	切干大	切干し大根	6	磯和え	もやし ゆで	40								
		人参 皮剥	10	根の炒	人参 皮剥	10		人参 皮剥	5								
		ピーマン	10	煮	油揚げ	3		焼きのり	0.3								
		菜種油	1		菜種油	2		減塩しょうゆ(2.5								
		食塩	0.2		減塩しょうゆ(5	みそ汁	キャベツ	40								
		白こしょう	0.01		マービー 液状	1		葱	5								
	味付け	味付けのり	1	みそ汁	白菜	30		淡色辛みそ	10								
	のり				棒麩	1	梅漬け	煮干しだし	150								
	みそ汁	玉葱	20		淡色辛みそ	10		梅干し(調味漬	5								
		大根 葉	10		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180								
		淡色辛みそ	10														
		煮干しだし	150	漬物あ	たくあん漬(干	5											
	牛乳	牛乳	180	え	きゅうり	30											
				牛乳	牛乳	180											
昼	塩ラーメン	中華めん ゆで	180	米飯	精白米	75	パン	バターロール	30	90							
		豚もも 赤肉	20					マーガリン	8	8							
		菜種油	1	魚の照	そい 60g	60	カレー	ささ身挽き肉(40	40							
		生姜	2	り焼き	食塩	0.1	風味ハ	玉葱	40	40							
		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5	ンバー	なが芋	5	5							
		マービー 液状	1		合成清酒	2	グ	卵白	3	3							
		合成清酒	2.5		みりん風調味料	2		白こしょう	0.01	0.01							
		しなちく	10		大根 皮剥	40		白こしょう	0.01	0.01							
		なると	10		レタス	10		カレー粉	0.5	0.5							
		鶏卵	25		減塩正油パック	5		薄力粉 1等	5	5							
		小葱	3					カレー粉	0.3	0.3							
		鶏ガラスープ	2	煮物	たけのこ 水煮	40		卵白	5	5							
		食塩	0.3		人参 皮剥	10		菜種油	1	1							
		白こしょう	0.01		グリーンピース	3		キャベツ	20	20							
	鶏のか	若鶏もも 皮な	40		減塩しょうゆ(5		人参 皮剥	5	5							
	ら揚げ	減塩しょうゆ(2.5		マービー 液状	1		ソースパック	5	5							
		白こしょう	0.01		煮干しだし	15	サラダ	トマト	40	40							
		合成清酒	1	ソテー	さやえんどう	10		きゅうり	20	20							
		薄力粉 1等	4		もやし	40		マヨネーズパッ	10	10							
		菜種油	4		菜種油	1											
		サラダ菜	3		食塩	0.3	オニオ	玉葱	30	30							
					白こしょう	0.01	ンソテ	人参 皮剥	5	5							

