

## エネ２０飯

## 献立表(週間)

|   | 10月1日(月) |                 |      | 10月2日(火) |                 |     | 10月3日(水) |          |      | 10月4日(木) |                        |     | 10月5日(金) |                 |     | 10月6日(土) |          |     | 10月7日(日) |          |          |    |
|---|----------|-----------------|------|----------|-----------------|-----|----------|----------|------|----------|------------------------|-----|----------|-----------------|-----|----------|----------|-----|----------|----------|----------|----|
| 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       |    |
|   | 焼き生揚げ    | 生揚げ             | 70   | 白菜の軟らか煮  | 白菜              | 100 | 野菜ピリ辛炒め  | キャベツ     | 70   | 焼き魚      | さけ・40g                 | 40  | 野菜と豆腐の煮物 | 木綿豆腐            | 50  | 鶏ささ身     | ささ身      | 40  | オイスター    | 豚ひき肉     | 30       |    |
|   | 揚げ       | 白こしょう           | 0.01 |          | 人参 皮剥           | 10  |          | 焼き竹輪     | 15   |          | 食塩                     | 0.2 |          | ほうれん草           | 10  | 味の噌焼き    | 合成清酒     | 0.5 | ターソース炒め  | キャベツ     | 50       |    |
|   |          | 菜種油             | 1    |          | さやえんどう          | 6   |          | ピーマン     | 10   |          | しそ                     | 0.5 |          | 人参 皮剥           | 10  |          | 淡色辛みそ    | 1   |          | 人参 皮剥    | 10       |    |
|   |          | ブロッコリー          | 30   |          | 減塩しょうゆ(マービー 液状) | 1   |          | 黄ピーマン    | 10   |          | 切干大根                   | 6   |          | 玉葱              | 40  |          | マービー 液状  | 0.5 |          | ピーマン     | 10       |    |
|   |          | 減塩正油パック         | 5    |          | 煮干しだし           | 30  |          | 人参 皮剥    | 10   |          | 切干大根                   | 6   |          | 減塩しょうゆ(マービー 液状) | 2.5 |          | 濃口醤油     | 0.5 |          | ごま油      | 1        |    |
|   | ほうれん草の炒煮 | ほうれん草           | 50   | ゆで卵      | 鶏卵              | 25  |          | 濃口醤油     | 5    |          | 乾椎茸                    | 0.5 |          | 煮干しだし           | 30  |          | マービー 液状  | 1   |          | かき油      | 3        |    |
|   |          | 人参 皮剥           | 10   |          | 塩パック0.3g        | 0.3 |          | 合成清酒     | 1    |          | さやいんげん(減塩しょうゆ(マービー 液状) | 10  |          | 塩たらこ            | 10  |          | 大豆の五目煮   | 10  |          | 白こしょう    | 0.01     |    |
|   |          | 菜種油             | 1    |          | 切干し大根           | 6   |          | みりん風調味料  | 1    |          | 減塩しょうゆ(マービー 液状)        | 5   |          | しそ              | 0.5 |          | 人参 皮剥    | 10  |          | ブロッコリー   | 40       |    |
|   |          | 減塩しょうゆ(マービー 液状) | 1    |          | 人参 皮剥           | 5   | おから      | おから(新製法) | 20   |          | 煮干しだし                  | 15  |          | 板こんにゃく          | 10  |          | れんこん ゆで  | 20  |          | かにかま     | 10       |    |
|   |          | みそ汁             | 30   | 物の和え     | しそ              | 0.3 | の炒り煮     | ひじき      | 0.2  | みそ汁      | 白菜                     | 30  |          | 真昆布             | 1   |          | 濃口醤油     | 2.5 |          | マヨネーズパック | 10       |    |
|   |          | 棒麩              | 2    |          | 減塩しょうゆ(         | 2.5 |          | 乾椎茸      | 0.3  |          | ぶなしめじ                  | 10  |          | 濃口醤油            | 2.5 |          | 上白糖      | 1   |          | 漬物       | たくあん漬(干) | 10 |
|   |          | 淡色辛みそ           | 10   | みそ汁      | もやし             | 30  |          | 人参 皮剥    | 5    |          | 淡色辛みそ                  | 10  |          | マービー 液状         | 0.5 |          | 片栗粉      | 1   | みそ汁      | 木綿豆腐     | 30       |    |
|   |          | 煮干しだし           | 150  |          | 小葱              | 2   |          | 葱        | 5    |          | 煮干しだし                  | 150 |          | みそ汁             | 20  |          | 片栗粉      | 1   |          | 小松菜      | 10       |    |
|   |          | 漬物              | 10   |          | 淡色辛みそ           | 10  |          | 濃口醤油     | 3    | 漬物       | パリッコ                   | 10  |          | チンゲンサイ          | 20  |          | なす       | 20  |          | 淡色辛みそ    | 10       |    |
|   |          | なす              | 10   |          | 煮干しだし           | 150 |          | 上白糖      | 1    |          | 牛乳                     | 180 |          | なす              | 20  | 味付け      | 淡色辛みそ    | 10  |          | 煮干しだし    | 150      |    |
|   |          | 牛乳              | 180  |          | 煮干しだし           | 150 |          | みりん風調味料  | 1    | 牛乳       | 牛乳                     | 180 |          | 煮干しだし           | 150 | のり       | 煮干しだし    | 150 |          |          |          |    |
|   |          |                 |      |          | みそ汁             |     |          | 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  |          |                        |     |          |                 |     |          |          |     |          |          |          |    |
|   |          |                 |      |          |                 |     |          | 煮干しだし    | 150  |          |                        |     |          |                 |     |          |          |     |          |          |          |    |
|   |          |                 |      |          |                 |     |          | のり佃煮     | 8    |          |                        |     |          |                 |     |          |          |     |          |          |          |    |
|   |          |                 |      |          |                 |     |          | 牛乳       | 180  |          |                        |     |          |                 |     |          |          |     |          |          |          |    |
|   |          |                 |      |          |                 |     |          | 牛乳       | 180  |          |                        |     |          |                 |     |          |          |     |          |          |          |    |
| 昼 | 米飯       | 精白米             | 75   | パン       | 南瓜パン40g         | 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  | 鶏塩そうめん   | そうめん ゆで  | 220      |    |
|   | 蒸し魚のあんかけ | まだら・40g         | 40   | マカロニ     | マカロニ 乾          | 10  | 焼き魚      | そい 60g   | 60   | 魚の蒲焼き    | あかうお・60g               | 60  | チキンカレー   | 若鶏もも 皮なし        | 60  | 魚塩麩      | あかうお・60g | 60  |          | 若鶏もも 皮なし | 20       |    |
|   |          | 生姜              | 3    | ニグラタン    | 若鶏もも 皮なし        | 20  | ときのこ     | 白こしょう    | 0.01 |          | 薄力粉 1等                 | 3   |          | 玉葱              | 50  | 焼き       | 塩こうじ     | 3   |          | 食塩       | 1        |    |
|   |          | 食塩              | 0.3  |          | 玉葱              | 20  | 生椎茸      | 10       |      | 菜種油      | 2                      |     |          | 人参 皮剥           | 20  |          | 合成清酒     | 3   |          | 鶏ガラスープ   | 0.15     |    |
|   |          | きくらげ(乾)         | 0.5  |          | マッシュルーム         | 10  | えのき茸     | 10       |      | 濃口醤油     | 5                      |     |          | 無塩バター           | 3   |          | しょうが(甘酢) | 20  |          | かつお・昆布だ  | 150      |    |
|   |          | ぶなしめじ           | 20   |          | 無塩バター           | 3   | ぶなしめじ    | 20       |      | マービー 液状  | 5                      |     |          | 薄力粉 1等          | 3   |          | しそ       | 0.5 |          | 淡口醤油     | 0.5      |    |
|   |          | 貝割大根・芽          | 10   |          | 薄力粉 1等          | 8   | 人参 皮剥    | 10       |      | みりん風調味料  | 5                      |     |          | 牛乳              | 10  |          |          |     |          | 小葱       | 5        |    |
|   |          | 濃口醤油            | 5    |          | 牛乳 1000ml       | 80  | さやえんどう   | 5        |      | 合成清酒     | 2.5                    |     |          | カレー粉            | 0.5 | 大根なます    | 大根 皮剥    | 50  |          | 魚パン      | 30       |    |
|   |          | マービー 液状         | 1    |          | コンソメ            | 0.5 | 菜種油      | 1        |      | いりごま     | 1                      |     |          | カレーフレーク         | 8   |          | 人参 皮剥    | 10  |          | 粉焼き      | 0.15     |    |
|   |          | 片栗粉             | 1    |          | 食塩              | 0.3 | 減塩しょうゆ(  | 5        |      | しょうが(甘酢) | 8                      |     |          | ケチャップ           | 1   |          | 穀物酢      | 5   |          | 白こしょう    | 0.01     |    |
|   |          | 煮干しだし           | 30   |          | パン粉(乾燥)         | 0.5 | マービー 液状  | 1        |      | しそ       | 1                      |     |          | ウスターソース         | 2.5 |          | マービー 液状  | 3   |          | パン粉(乾燥)  | 3        |    |
|   |          |                 |      |          | パルメザンチーズ        | 0.5 | 合成清酒     | 2.5      |      |          |                        |     |          | ワイン(白)          | 2   |          | 食塩       | 0.2 |          | 菜種油      | 1        |    |
|   | 炊合せ      | 大根 皮剥           | 40   |          | パセリ(粉)          | 0.2 |          |          |      | 炊合せ      | 大根 皮剥                  | 60  |          |                 |     |          | いりごま     | 0.5 |          | キャベツ     | 20       |    |
|   |          | 鶏卵              | 25   |          |                 |     | イカの酢みそ   | 10       |      |          | 焼き竹輪                   | 10  | サラダ      | キャベツ            | 30  |          |          |     |          | 人参 皮剥    | 5        |    |
|   |          | 人参 皮剥           | 15   | 千切り      | 大根 皮剥           | 30  |          | 葱(ゆで)    | 40   |          | 人参 皮剥                  | 30  |          | ミニトマト           | 15  | ビーフ      | ビーフン     | 5   |          | ソースパック   | 5        |    |

## 献立表(週間)

## エネ20飯

|   | 10月1日(月) |             | 10月2日(火) |             | 10月3日(水)    |       | 10月4日(木)  |            | 10月5日(金) |             | 10月6日(土)    |       | 10月7日(日) |             |      |           |             |         |            |             |        |   |
|---|----------|-------------|----------|-------------|-------------|-------|-----------|------------|----------|-------------|-------------|-------|----------|-------------|------|-----------|-------------|---------|------------|-------------|--------|---|
| 昼 | 長いもの酢の物  | 減塩しょうゆ( 5   | 野菜サ      | きゅうり        | 20          | 和え    | 減塩みそ      | 5          | 真昆布      | 2           | ブロッコリー      | 20    | ンソテ      | 玉葱          | 40   |           |             |         |            |             |        |   |
|   |          | マービー 液状 1   | ラダ       | きょうな        | 10          |       | マービー 液状 3 |            | 鶏卵       | 25          | 鶏卵          | 25    | ー        | ピーマン        | 8    | さつま       | さつま芋        | 50      |            |             |        |   |
|   |          | 煮干しだし 15    |          | ミニトマト       | 15          |       | 穀物酢 3     |            | さやえんどう   | 4           | 穀物酢         | 5     |          | 菜種油         | 3    | 芋の金       | 人参 皮剥       | 15      |            |             |        |   |
|   |          |             |          | 減塩しょうゆ( 2.5 |             | 野菜サ   | ブロッコリー    | 60         | 濃口醤油     | 5           | 調合油         | 3     |          | 食塩          | 0.3  | 平         | 菜種油         | 2       |            |             |        |   |
|   |          |             |          | 穀物酢 5       |             | ラダ    | 人参 皮剥(ゆ   | 5          | 上白糖      | 1           | 減塩しょうゆ( 2.5 |       |          | 黒こしょう       | 0.01 |           | 減塩しょうゆ( 4   | マービー 液状 | 4          |             |        |   |
|   |          |             |          | きゅうり        | 0.01        |       | マヨネーズパッ   | 10         | 胡瓜の      | きゅうり        | 40          | 白こしょう | 0.01     |             |      |           | いりごま        | 0.5     |            |             |        |   |
|   |          |             |          | 穀物酢 5       |             | 卵豆腐   | 鶏卵        | 20         | 酢の物      | えのき茸        | 10          | 蒸し南   | かぼちゃ     | 60          | 二色浸  | 白菜        | 30          |         |            |             |        |   |
|   |          |             |          | マービー 液状 3   |             |       | 煮干しだし     | 20         |          | 穀物酢         | 5           | 瓜     | 食塩       | 0.1         | し    | 小松菜       | 30          | 果物      | パイナップル     | 75          |        |   |
|   |          |             |          | 食塩 0.3      | ソテー         | 小松菜   | 30        | 食塩         | 0.2      | マービー 液状     | 2           |       | パセリ(粉    | 0.1         |      | 減塩しょうゆ( 5 |             |         |            |             |        |   |
|   |          |             |          | 磯和え         |             | 人参 皮剥 | 10        | 小葱         | 2        | 食塩          | 0.1         | 果物    | ぶどう      | 60          | 果物   | キウイフルーツ   | 40          |         |            |             |        |   |
|   |          | もやし ゆで      |          | 菜種油         | 1           |       |           |            |          |             |             |       |          |             |      |           |             |         |            |             |        |   |
|   |          | 人参 皮剥       |          | 食塩          | 0.3         | 果物    | キウイフルーツ   | 40         | なめこ      | なめこ         | 20          |       |          |             |      |           |             |         |            |             |        |   |
|   |          | 焼きのり        |          | 白こしょう       | 0.01        |       |           |            | とオク      | オクラ         | 20          |       |          |             |      |           |             |         |            |             |        |   |
|   |          | 減塩しょうゆ( 2.5 | 果物       | バナナ         | 100         |       |           |            | ラの和      | 減塩しょうゆ( 2.5 |             |       |          |             |      |           |             |         |            |             |        |   |
|   |          | 果物          |          |             |             |       |           |            | え物       | みりん風調味料     | 2.5         |       |          |             |      |           |             |         |            |             |        |   |
|   |          | ネーブル        |          |             |             |       |           |            | 煮干しだし    | 煮干しだし       | 1           |       |          |             |      |           |             |         |            |             |        |   |
|   |          |             |          |             |             |       |           |            | 果物盛      | パイナップル      | 40          |       |          |             |      |           |             |         |            |             |        |   |
|   |          |             |          |             |             |       |           |            | 合せ       | なし          | 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      |            |             |        |   |
|   | 鶏肉ケ      | 若鶏もも 皮な     | 60       | 焼き魚         | ほっけ・80g     | 80    | 蒸し鶏       | 若鶏もも 皮な    | 60       | 鶏肉ア         | 若鶏もも 皮な     | 40    | 煮魚       | まごがれい・60    | 60   | カツ卵       | 豚骨肉(肩ロー     | 40      | すき焼        | 豚ももスライス     | 30     |   |
|   | チャッ      | 玉葱          | 40       |             | 食塩          | 0.4   | ネギソ       | 濃口醤油       | 2.5      | スパラ         | グリーンアスパ     | 50    |          | 生姜          | 2    | とじ        | 白こしょう       | 0.01    | き          | 焼き豆腐        | 30     |   |
|   | プ煮       | 人参 皮剥       | 10       |             | レモン         | 8     | ース        | 合成清酒       | 2.5      | 炒め          | 赤ピーマン       | 20    |          | 減塩しょうゆ( 7.5 | 7.5  |           | 薄力粉 1等      | 3       | 白菜         | 40          |        |   |
|   |          | 食塩          | 0.2      |             | サラダ菜        | 6     |           | いりごま       | 1        |             | 菜種油         | 3     |          | マービー 液状     | 1.5  |           | 鶏卵          | 3       | 葱          | 15          |        |   |
|   |          | ケチャップ       | 15       |             | 減塩正油パック     | 5     |           | 葱          | 10       |             | 合成清酒        | 1     |          | 合成清酒        | 2.5  |           | パン粉(乾燥)     | 5       | しらたき       | 3           |        |   |
|   |          | ウスターソース     | 5        |             |             |       |           | 濃口醤油       | 5        |             | 食塩          | 0.5   |          | 人参 皮剥       | 15   |           | 菜種油         | 8       | 人参 皮剥      | 8           |        |   |
|   |          | クリーム(植物     | 5        | おかか         | ふき ゆで       | 40    | 炊き合       | マービー 液状    | 1        |             | 白こしょう       | 0.01  |          | 小松菜         | 50   |           | 玉葱          | 40      | 生椎茸        | 10          |        |   |
|   |          | グリーンアスパ     | 15       | 煮           | 減塩しょうゆ( 2.5 | 2.5   | わせ        | 合成清酒       | 3        | 南瓜の         | かぼちゃ        | 60    | 筍の酢      | たけのこ ゆで     | 40   |           | 生椎茸         | 10      | 減塩しょうゆ( 10 | 10          |        |   |
|   |          | 黄ピーマン       | 10       |             | マービー 液状     | 2     |           | ごま油        | 1        | コンソ         | 玉葱          | 20    | 味噌か      | カットわかめ      | 0.5  |           | 減塩しょうゆ( 7.5 | 7.5     | 上白糖        | 2           |        |   |
|   |          |             |          |             | 煮干しだし       | 15    |           | さいいんげん( 20 | 20       | メ煮          | ベーコン        | 10    | け        | 減塩みそ        | 5    |           | マービー 液状     | 1       | みりん風調味料    | 2.5         |        |   |
|   |          |             |          |             | 削り節         | 0.5   |           | 葱          | 10       |             | コンソメ        | 0.5   |          | マービー 液状     | 3    |           | 煮干しだし       | 30      | 合成清酒       | 2.5         |        |   |
|   |          |             |          |             |             |       |           | 大根 皮剥      | 40       |             | 食塩          | 0.2   |          | 穀物酢         | 5    |           | 鶏卵          | 25      |            |             |        |   |
|   |          |             |          |             |             |       |           | 人参 皮剥      | 15       |             |             |       |          | ピーマン        | 5    |           | グリーンピース     | 3       | 里芋田        | 里芋          | 60     |   |
|   |          |             |          |             |             |       |           | 乾椎茸        | 1        | ビーナ         | キャベツ        | 50    | 野菜サ      | きゅうり        | 10   | 焼き茄       | なす          | 60      | 菜          | さやえんどう      | 6      |   |
|   |          |             |          |             |             |       |           | 減塩しょうゆ( 5  | 5        | ツ和え         | ピーマン        | 5     | ラダ       | 大根 皮剥       | 30   | 子         | 削り節         | 0.2     | 減塩みそ       | 6           |        |   |
|   |          |             |          |             |             |       |           | 煮干しだし      | 15       |             | ピーナッツパタ     | 5     |          | セロリー        | 10   |           | 醤油パック       | 5       | マービー 液状    | 3           |        |   |
|   |          |             |          |             |             |       |           | さやえんどう     | 4        |             | 減塩しょうゆ( 5   | 5     |          | 赤ピーマン       | 3    |           | 5           | 5       | 胡瓜の        | きゅうり        | 40     |   |
|   |          |             |          |             |             |       |           | じゃが芋       | 50       | スープ         | マービー 液状     | 0.5   |          | マヨネーズ       | 10   | 野菜サ       | きゅうり        | 25      | 辛し和        | 鶏卵          | 15     |   |
|   |          |             |          |             |             |       |           | きゅうり       | 10       |             | チンゲンサイ      | 30    | みそ汁      | じゃが芋 ゆで     | 20   | ラダ        | はつかだいこん     | 5       | え          | 菜種油         | 1      |   |
|   |          |             |          |             |             |       |           | 人参 皮剥      | 5        |             | 人參 皮剥       | 8     |          | 玉葱          | 20   |           | レタス         | 20      | 濃口醤油       | 2.5         |        |   |
|   |          |             |          |             |             |       |           | マヨネーズ      | 8        |             | 鶏ガラスープ      | 0.25  |          | 淡色辛みそ       | 10   |           | 穀物酢         | 5       | 粉辛子        | 0.2         |        |   |
|   |          |             |          |             |             |       |           | 食塩         | 0.2      |             | 中華味         | 0.5   |          | 煮干しだし       | 150  |           | 減塩しょうゆ( 2.5 | 2.5     |            |             |        |   |
|   |          |             |          |             |             |       |           | 白こしょう      | 0.01     |             | 食塩          | 0.5   |          | 煮干しだし       | 150  |           | 白こしょう       | 0.01    | もやし        | もやし         | 30     |   |
|   |          |             |          |             |             |       |           | ミニトマト      | 15       |             |             |       |          |             |      |           | みそ汁         | カットろろ昆布 | 1          | のわか         | さやえんどう | 4 |
|   |          |             |          |             |             |       |           | サラダ菜       | 5        | ヨーグ         | ヨーグルト(無     | 100   |          |             |      |           |             | 葱       | 5          | 削り節         | 0.5    |   |
|   |          |             |          |             |             |       |           |            |          |             |             |       |          |             |      |           |             |         |            | 減塩しょうゆ( 2.5 | 2.5    |   |

## 献立表(週間)

エネ20飯

|     | 10月1日(月) |           | 10月2日(火) |         | 10月3日(水) |           | 10月4日(木) |         | 10月5日(金) |           | 10月6日(土) |         | 10月7日(日) |           |     |         |       |           |     |         |       |           |     |         |       |           |     |         |
|-----|----------|-----------|----------|---------|----------|-----------|----------|---------|----------|-----------|----------|---------|----------|-----------|-----|---------|-------|-----------|-----|---------|-------|-----------|-----|---------|-------|-----------|-----|---------|
| 夕   | 食塩       | 0.5       |          |         | とろろ      | かつとろろ昆布   | 1        | ルト      | マービー     | 液状        | 3        |         | 淡色辛みそ    | 10        |     |         |       |           |     |         |       |           |     |         |       |           |     |         |
|     | 白こしょう    | 0.01      |          |         | 和え       | きゅうり      | 40       |         |          |           |          |         | 煮干しだし    | 150       |     |         |       |           |     |         |       |           |     |         |       |           |     |         |
|     |          |           |          |         |          | 減塩しょうゆ(   | 2.5      |         |          |           |          |         |          |           |     |         |       |           |     |         |       |           |     |         |       |           |     |         |
|     |          |           |          |         |          | 穀物酢       | 2.5      |         |          |           |          |         |          |           |     |         |       |           |     |         |       |           |     |         |       |           |     |         |
| 栄養価 | 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    | 1600 kcal | 蛋白質      | 63.5 g  | エネルギー    | 1620 kcal | 蛋白質 | 68.8 g  | エネルギー | 1618 kcal | 蛋白質 | 64.8 g  | エネルギー | 1617 kcal | 蛋白質 | 65.8 g  | エネルギー | 1621 kcal | 蛋白質 | 63.9 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       | 38.1 g    | 炭水化      | 246.7 g | 脂質       | 33.5 g    | 炭水化 | 258.0 g | 脂質    | 37.6 g    | 炭水化 | 250.2 g | 脂質    | 39.0 g    | 炭水化 | 243.3 g | 脂質    | 36.7 g    | 炭水化 | 253.8 g |
|     | 塩分       | 7.6 g     |          |         | 塩分       | 7.8 g     |          |         | 塩分       | 7.0 g     |          |         | 塩分       | 7.6 g     |     |         | 塩分    | 7.0 g     |     |         | 塩分    | 7.7 g     |     |         | 塩分    | 6.9 g     |     |         |

## 献立表(週間)

## エネ20飯

|   | 10月8日(月)               |   |   | 10月9日(火)          |   |  | 10月10日(水)         |  |  | 10月11日(木)                         |  |  | 10月12日(金)  |  |  | 10月13日(土)  |  |                                   | 10月14日(日)  |  |   |                  |  |                             |
|---|------------------------|---|---|-------------------|---|--|-------------------|--|--|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|-----------------------------------|--|--|---|------------------|--|-----------------------------|
| 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                                      |                  |  |                             |
|   | 豆腐と<br>もやし<br>のソテ<br>ー | 焼き豆腐<br>もやし<br>人参 皮剥<br>ピーマン<br>菜種油<br>中華味<br>減塩しょうゆ( )<br>上白糖                    | 50<br>30<br>10<br>10<br>2<br>0.2<br>5<br>1          | スクラ<br>ンブル<br>エッグ | 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<br>スープ<br>煮   | 白菜<br>木綿豆腐<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<br>け                   | 冷凍全卵<br>煮干しだし<br>淡口醤油<br>生姜<br>減塩しょうゆ( )<br>マービー 液状<br>片栗粉<br>貝割大根・芽   | 20<br>20<br>2.5<br>2<br>2.5<br>1<br>1<br>5                                     | 米飯   | 精白米  | 75   | 米飯   | 精白米  | 75                                | しめじ<br>とニラ<br>の卵と<br>じ                           | 冷凍全卵<br>ぶなしめじ<br>にら<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>ラのソ<br>テー | 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>0.3<br>0.01 |
|   | 煮物                     | 焼き竹輪<br>かぶ 皮剥<br>減塩しょうゆ( )<br>マービー 液状   | 10<br>40<br>2.5<br>1                                | きんぴ<br>らごぼ<br>う   | ごぼう<br>人参 皮剥<br>グリーンピース( )<br>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               | ほっけ・20g<br>食塩<br>しそ  | 20<br>0.1<br>0.5   | ひじき<br>ひじき<br>人参 皮剥<br>さつま揚げ<br>煮 | 4<br>4<br>10<br>5<br>煮   | 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( )<br>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  | はんぺん<br>チンゲンサイ<br>人参 皮剥<br>菜種油<br>減塩しょうゆ( )<br>マービー 液状<br>ごま | 20<br>40<br>10<br>1<br>2.5<br>1<br>1           | おおか<br>か                          | 大根 皮剥<br>キャベツ<br>食塩<br>穀物酢<br>濃口醤油<br>上白糖<br>削り節 | 20<br>20<br>0.1<br>2<br>1<br>0.5<br>0.3                    |   |                  |  |                             |
|   | お浸し                    | 白菜(ゆで)<br>減塩しょうゆ( )   | 50<br>2.5   | 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  | 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  | たいみ<br>そ                          | たいみそ   | 8  | のり佃<br>煮   | 減塩あまのり佃<br>煮   | 8  | 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   | 牛乳   | 180                                     | 牛乳               | 牛乳                                       | 180                         |
|   | 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                         | みそ汁               | 葉大根・葉、生<br>人参 皮剥<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                               | 大根 葉<br>棒麩<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし   | 20<br>1<br>10<br>150   | のり佃<br>煮   | 減塩あまのり佃<br>煮   | 8  | 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   | 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                               | 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                               | 牛乳   | 牛乳   | 180                                     | 牛乳               | 牛乳                                       | 180                         |
| 昼 | 米飯                     | 精白米   | 75  | ハンバ<br>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>合成清酒<br>みりん風調味料<br>上白糖<br>片栗粉<br>大根 皮剥<br>しそ | 50<br>40<br>40<br>8<br>5<br>5<br>1<br>1<br>1<br>1<br>40<br>1 | 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<br>鶏卵<br>蒸しかまぼこ<br>ほうれん草<br>葱<br>かつお・昆布だ<br>めんみ 1.8L | 200<br>25<br>10<br>25<br>5<br>170<br>10 |                  |  |                             |
|   | 鶏ゆか<br>り炒め             | 若鶏もも 皮な<br>玉葱<br>ゆかり<br>減塩しょうゆ( )<br>合成清酒<br>みりん風調味料<br>上白糖<br>片栗粉<br>大根 皮剥<br>しそ | 60<br>60<br>1<br>2.5<br>1<br>1<br>1<br>1<br>40<br>1 | ハンバ<br>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>合成清酒<br>みりん風調味料<br>上白糖<br>片栗粉<br>大根 皮剥<br>しそ | 50<br>40<br>40<br>8<br>5<br>5<br>1<br>1<br>1<br>1<br>40<br>1 | 魚のト<br>マトソ<br>ース煮 | まだら・40g<br>ケチャップ<br>コンソメ<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 | 40<br>5<br>0.2<br>1<br>20<br>30<br>5<br>0.2<br>0.01<br>0.5<br>40 | 鶏肉ク<br>リーム<br>煮                   | 若鶏もも 皮な<br>白こしょう<br>人参 皮剥<br>玉葱<br>マッシュルーム<br>無塩バター<br>薄力粉 1等<br>牛乳<br>クリーム(植物<br>食塩<br>白こしょう<br>パセリ(粉<br>コンソメ | 40<br>0.01<br>15<br>30<br>20<br>5<br>5<br>40<br>8<br>0.2<br>0.01<br>0.2<br>0.5 | 魚の香<br>草焼き   | まだら・80g<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 | 80<br>0.4<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   | ほっけ(三五八<br>大根 皮剥<br>しそ<br>減塩正油パック<br>野菜ソ<br>テー | 80<br>40<br>1<br>5<br>50<br>5     | 煮奴   | 木綿豆腐<br>濃口醤油<br>みりん風調味料<br>煮干しだし<br>生姜<br>小葱               | 50<br>3<br>2<br>30<br>3<br>2            |                  |  |                             |
|   | きのこ<br>ソテー             | ぶなしめじ<br>生椎茸<br>まいたけ<br>さやいんげん( )<br>黄ピーマン<br>コンソメ<br>食塩                          | 10<br>10<br>10<br>30<br>5<br>0.3<br>0.2             | ポテト<br>フライ        | フライドポテト<br>菜種油<br>食塩<br>白こしょう<br>レタス<br>きゅうり  | 40<br>2<br>0.3<br>0.01<br>30<br>15                           | マセド<br>アンサ<br>ラダ  | 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  | 30<br>20<br>10<br>10<br>8<br>0.3                                 | 大根サ<br>ラダ                         | 大根 皮剥<br>人参 皮剥<br>きゅうり<br>穀物酢  | 40<br>5<br>10<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( )<br>マービー 液状                                       | 30<br>20<br>5<br>10<br>5<br>1                                  | 和え物  | 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 | レモン<br>煮   | さつま芋(皮な<br>マービー 液状<br>レモン(果汁)                              | 80<br>5<br>3                            | ごま和              | 生椎茸                                      | 20                          |

## 献立表(週間)

## エネ20飯

|      | 10月8日(月)  |      | 10月9日(火) |          | 10月10日(水) |         | 10月11日(木) |         | 10月12日(金) |         | 10月13日(土) |      | 10月14日(日) |      |     |         |      |      |         |      |
|------|-----------|------|----------|----------|-----------|---------|-----------|---------|-----------|---------|-----------|------|-----------|------|-----|---------|------|------|---------|------|
| 昼    | 白こしょう     | 0.01 | ミニトマト    | 15       | 白こしょう     | 0.01    | 調合油       | 3       | 合成清酒      | 2.5     | え         | エリンギ | 20        |      |     |         |      |      |         |      |
|      | 調合油       | 1    | 穀物酢      | 5        | なめ茸       | キャベツ    | 40        | 食塩      | 0.2       | 煮干しだし   | 15        | 酒蒸し  | あさり       | 18   |     |         |      |      |         |      |
| サラダ  | キャベツ      | 30   | 食塩       | 0.2      | あえ        | するめいか   | 10        | 白こしょう   | 0.01      | キャベツ    | 40        | あさり  | 18        | エリンギ | 20  |         |      |      |         |      |
|      | 玉葱        | 10   | 白こしょう    | 0.01     | えのき茸(味付)  | チンゲ     | チンゲンサイ    | 50      | きゅうり      | 5       | ツサラ       | 合成清酒 | 5         | いりごま | 0.5 |         |      |      |         |      |
|      | 人参 皮剥     | 5    | 野菜ジ      | きになる野菜(  | 125       | 卵とじ     | 鶏卵        | 20      | 人参 皮剥     | 3       | ダ         | 食塩   | 0.1       | 濃口醤油 | 2.5 |         |      |      |         |      |
|      | マヨネーズパッ   | 10   | ユース      | 卵とじ      | 鶏卵        | 20      | お浸し       | 煮干しだし   | 2.5       | ケチャップ   | 2         | 小葱   | 3         | 上白糖  | 0.5 |         |      |      |         |      |
| マッシュ | 西洋かぼちゃ(   | 50   | 果物       | バレンシアオレ  | 75        | 人参 皮剥   | 10        | たけのこ 水煮 | 40        | スイートコーン | 5         | 果物   | パイナップル    | 75   | 果物  | ネーブル    | 75   |      |         |      |
| ユ南瓜  | 食塩        | 0.1  |          |          |           | 生椎茸     | 10        | さやえんどう  | 10        | ほうれん草   | 40        |      |           |      |     |         |      |      |         |      |
|      | 牛乳 1000ml | 5    |          |          |           | 小葱      | 5         | 減塩しょうゆ( | 2.5       | 減塩しょうゆ( | 5         |      |           |      |     |         |      |      |         |      |
|      | 有塩バター     | 2    |          |          |           | 菜種油     | 1         | みりん風調味料 | 1         | お浸し     | ほうれん草     | 40   |           |      |     |         |      |      |         |      |
|      | パセリ(粉)    | 0.1  |          |          |           | 食塩      | 0.2       | かつお・昆布だ | 20        | 果物      | 減塩しょうゆ(   | 5    |           |      |     |         |      |      |         |      |
|      |           |      |          |          |           | 白こしょう   | 0.01      |         |           |         | ぶどう       | 60   |           |      |     |         |      |      |         |      |
| 果物盛  | なし        | 30   | 果物       |          | 果物        | キウイフルーツ | 50        | 果物      | バナナ       | 100     |           |      |           |      |     |         |      |      |         |      |
| 合せ   | パイナップル    | 30   |          |          |           |         |           |         |           |         |           |      |           |      |     |         |      |      |         |      |
|      | キウイフルーツ   | 20   |          |          |           |         |           |         |           |         |           |      |           |      |     |         |      |      |         |      |
| みそ汁  | 大根 葉      | 20   |          |          |           |         |           |         |           |         |           |      |           |      |     |         |      |      |         |      |
|      | 葱         | 5    |          |          |           |         |           |         |           |         |           |      |           |      |     |         |      |      |         |      |
|      | 淡色辛みそ     | 10   |          |          |           |         |           |         |           |         |           |      |           |      |     |         |      |      |         |      |
|      | 煮干しだし     | 150  |          |          |           |         |           |         |           |         |           |      |           |      |     |         |      |      |         |      |
| 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   |         |      |
| 魚西京  | そい 40g    | 40   | 照焼魚      | すずき・100g | 100       | 酢豚      | 豚角肉(肩ロー   | 40      | 焼魚        | さけ・60g  | 60        | 豚生姜  | 豚かたロース    | 60   | 肉団子 | 鶏ひき肉    | 40   | チキン  | 若鶏もも 皮な | 60   |
| 焼    | 減塩みそ      | 5    |          | 濃口醤油     | 6.25      |         | 減塩しょうゆ(   | 1       |           | 大根 皮剥   | 40        | 焼き   | 減塩しょうゆ(   | 5    | の甘酢 | 玉葱      | 45   | ソーテー | 食塩      | 0.3  |
|      | マービー 液状   | 0.5  |          | マービー 液状  | 1.25      |         | 生姜        | 1       |           | しそ      | 1         |      | マービー 液状   | 1    | あんか | 鶏卵      | 4.5  |      | 白こしょう   | 0.01 |
|      | 大根 皮剥     | 40   |          | 合成清酒     | 1.25      |         | 片栗粉       | 3       |           | 減塩正油パック | 5         |      | 合成清酒      | 2.5  | け   | 食塩      | 0.1  |      | 菜種油     | 2    |
|      | しそ        | 0.5  |          | 大根 皮剥    | 40        |         | 菜種油       | 4       |           |         |           |      | 生姜        | 3    |     | 白こしょう   | 0.01 |      | キャベツ    | 30   |
| 青菜ソ  | チンゲンサイ    | 60   |          | しそ       | 1         |         | たけのこ 水煮   | 30      | 麻婆豆       | 木綿豆腐    | 30        |      | 菜種油       | 2    |     | 薄力粉 1等  | 3    |      | トマト     | 15   |
| テー   | 人参 皮剥     | 10   |          | 減塩正油パック  | 5         |         | 玉葱        | 30      | 腐         | 鶏ひき肉    | 20        |      | ブロッコリー    | 40   |     | 調合油     | 8    |      | マヨネーズ   | 8    |
|      | ソフトマーガリ   | 1    | さつま      | さつま芋     | 45        |         | ピーマン      | 10      |           | 玉葱      | 50        |      | 減塩正油パック   | 5    |     | 玉葱      | 50   |      |         |      |
|      | 食塩        | 0.2  | 芋の甘      | マービー 液状  | 5         |         | 乾椎茸       | 0.5     |           | 葱       | 10        |      |           |      |     | 人参 皮剥   | 20   | とびっ  | 大根 皮剥   | 40   |
|      | 白こしょう     | 0.01 | 煮        | 食塩       | 0.1       |         | 菜種油       | 2       |           | にんにく    | 0.5       | れんこ  | れんこん      | 50   |     | 乾椎茸     | 1    | こ和え  | 人参 皮剥   | 3    |
| 長芋の  | なが芋       | 40   | もやし      | もやし      | 60        |         | 減塩しょうゆ(   | 7.5     |           | 生姜      | 3         | ん炒煮  | 菜種油       | 1    |     | 菜種油     | 1    |      | 小松菜     | 5    |
| 酢の物  | きゅうり      | 10   | のナム      | きゅうり     | 5         |         | 上白糖       | 2       |           | 減塩みそ    | 2         |      | 濃口醤油      | 2.5  |     | 減塩しょうゆ( | 5    |      | 減塩しょうゆ( | 2.5  |
|      | マービー 液状   | 3    | ル        | 人参 皮剥    | 5         |         | 穀物酢       | 5       |           | マービー 液状 | 1         |      | とうがらし 乾   | 0.1  |     | マービー 液状 | 1    |      | マービー 液状 | 0.5  |
|      | 穀物酢       | 5    |          | ごま油      | 1         |         | 片栗粉       | 1       |           | 合成清酒    | 2.5       |      |           |      |     | 片栗粉     | 1    |      | とびっこ    | 5    |
|      | 食塩        | 0.2  |          | 食塩       | 0.2       | ジャー     | じゃが芋      | 40      |           | 鶏ガラスープ  | 0.25      | おろし  | 大根 皮剥     | 40   |     | 穀物酢     | 5    |      | するめいか   | 20   |
| 茶碗蒸  | くり 甘露煮    | 6    | 八杯汁      | いりごま     | 0.3       | マンボ     | 玉葱        | 20      |           | 中華味     | 0.5       | 和え   | なめこ       | 20   |     | 小葱      | 5    | いかサ  | するめいか   | 20   |
| し    | なると       | 10   |          | いりごま     | 0.3       | テト      | 食塩        | 0.3     |           | ごま油     | 1         |      | きゅうり      | 5    | 磯辺和 | 白菜      | 60   | ラダ   | きゅうり    | 20   |
|      | 乾椎茸       | 0.3  |          | 木綿豆腐     | 30        |         | 白こしょう     | 0.01    |           | 片栗粉     | 1         |      | 穀物酢       | 5    | え   | 濃口醤油    | 2.5  |      | レタス     | 10   |
|      | 食塩        | 0.2  |          | 乾椎茸      | 0.5       |         | パセリ       | 0.5     |           | とうがらし 乾 | 0.2       |      | 淡口醤油      | 2.5  |     | 焼きのり    | 0.2  |      | 玉葱      | 10   |
|      | かつお・昆布だ   | 50   |          | 生姜       | 5         |         |           |         | あちゃ       | 大根 皮剥   | 50        | スープ  | 玉葱        | 40   | わかめ | 白菜      | 60   |      | 穀物酢     | 5    |
|      | 鶏卵        | 25   |          | かつお・昆布だ  | 150       | 湯葉と     | 湯葉        | 10      | ら漬け       | 食塩      | 0.2       |      | 人参 皮剥     | 10   | の煮物 | カットわかめ  | 1    |      | 減塩しょうゆ( | 2.5  |
|      | 合成清酒      | 0.5  |          | 濃口醤油     | 5         | 小松菜     | 小松菜 ゆで    | 50      |           | 穀物酢     | 5         |      | コンソメ      | 0.5  |     | さやえんどう  | 5    |      | おろししょうが | 1    |
|      |           |      |          | 食塩       | 0.2       | のお浸     | 減塩しょうゆ(   | 2.5     |           | マービー 液状 | 3         |      | 食塩        | 0.8  |     | 減塩しょうゆ( | 2.5  | みそ汁  | カットろろ昆布 | 1    |

## 献立表(週間)

エネ20飯

|     | 10月8日(月)  |             | 10月9日(火)  |             | 10月10日(水) |             | 10月11日(木) |             | 10月12日(金) |             | 10月13日(土) |             | 10月14日(日) |             |     |
|-----|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----|
| 夕   | みりん風調味料   | 0.5         | 片栗粉       | 1           | し         | 削り節         | 0.2       | しょうが(甘酢)    | 10        | 白こしょう       | 0.01      | マービー 液状     | 0.5       | さやいんげん(     | 15  |
|     | 淡口醤油      | 1.25        |           |             | スープ       | カットわかめ      | 0.5       | みそ汁         | キャベツ      | 30          | みそ汁       | さやいんげん(     | 10        | 淡色辛みそ       | 10  |
|     |           |             |           |             |           | 玉葱          | 20        |             | 葱         | 10          |           | なす          | 20        | 淡色辛みそ       | 10  |
|     |           |             |           |             |           | 葱           | 5         |             | 淡色辛みそ     | 10          |           | 淡色辛みそ       | 10        | 煮干しだし       | 150 |
|     |           |             |           |             |           | 鶏ガラスープ      | 0.25      |             | 煮干しだし     | 150         |           | 煮干しだし       | 150       |             |     |
|     |           |             |           |             |           | 中華味         | 0.5       |             |           |             | ヨーグ       | ヨーグルト(無     | 100       |             |     |
|     |           |             |           |             |           | 食塩          | 0.8       |             |           |             | ルト        | マービー 液状     | 5         |             |     |
|     |           |             |           |             |           | 白こしょう       | 0.01      |             |           |             |           |             |           |             |     |
| 栄養価 | 1602 kcal | 蛋白質 61.2 g  | 1570 kcal | 蛋白質 63.1 g  | 1597 kcal | 蛋白質 60.2 g  | 1639 kcal | 蛋白質 64.3 g  | 1571 kcal | 蛋白質 65.8 g  | 1607 kcal | 蛋白質 64.2 g  | 1575 kcal | 蛋白質 65.0 g  |     |
|     | 脂質 35.0 g | 炭水化 257.5 g | 脂質 39.7 g | 炭水化 237.7 g | 脂質 35.8 g | 炭水化 253.9 g | 脂質 36.0 g | 炭水化 261.1 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 36.3 g | 炭水化 246.1 g |     |
|     | 塩分 7.3 g  |             | 塩分 7.4 g  |             | 塩分 7.6 g  |             | 塩分 7.5 g  |             | 塩分 7.8 g  |             | 塩分 7.6 g  |             | 塩分 7.8 g  |             |     |

## 献立表(週間)

## エネ20飯

|   | 10月15日(月) |          |     | 10月16日(火) |         |      | 10月17日(水) |         |      | 10月18日(木) |          |      | 10月19日(金) |          |       | 10月20日(土) |          |        | 10月21日(日) |         |         |       |   |
|---|-----------|----------|-----|-----------|---------|------|-----------|---------|------|-----------|----------|------|-----------|----------|-------|-----------|----------|--------|-----------|---------|---------|-------|---|
| 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      |       |   |
|   | 中華炒め      | ほうれん草    | 50  | 焼き魚       | ほっけ・20g | 20   | 野菜卵       | キャベツ    | 80   | 鶏肉照       | 若鶏もも 皮なし | 30   | 中華炒め      | 若鶏ささ身    | 20    | 焼き魚       | ほっけ開き    | 30     | 豆腐煮       | 焼き豆腐    | 50      |       |   |
|   |           | 玉葱       | 40  |           | 食塩      | 0.1  | とじ        | 人参 皮剥   | 10   | 焼き        | 減塩しょうゆ(  | 2.5  |           | 玉葱       | 20    |           | 大根 皮剥    | 40     |           | 里芋      | 30      |       |   |
|   |           | 人参 皮剥    | 10  |           | 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    |           | しそ       | 0.5    |           | 人参 皮剥   | 15      |       |   |
|   |           | 菜種油      | 1   |           | しそ      | 1    |           | かつおだし   | 20   |           | ブロッコリー   | 20   |           | キャベツ     | 30    |           | 減塩しょうゆ(  | 2.5    |           | 減塩しょうゆ( | 2.5     |       |   |
|   |           | 中華味      | 0.5 |           | 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     |           | とろろ      | なが芋    | 60        |         | マービー 液状 | 1     |   |
|   |           | 減塩しょうゆ(  | 2.5 |           |         |      |           | 冷凍全卵    | 25   |           | マヨネーズパッ  | 10   |           | ごま油      | 3     |           | とろろ      | なが芋    | 60        |         | 煮干しだし   | 30    |   |
|   |           | マービー 液状  | 1   | 野菜ソテー     | キャベツ    | 60   | 和え物       | きゅうり    | 20   | もやし       | もやし      | 50   |           | 減塩しょうゆ(  | 5     |           | 芋        | 煮干しだし  | 5         |         | 煮干しだし   | 30    |   |
|   | 納豆        | 納豆       | 40  |           | ぎょうな    | 10   |           | ライトツナ缶( | 10   | の炒煮       | 人参 皮剥    | 10   |           | 白こしょう    | 0.01  |           | 減塩しょうゆ(  | 2.5    | ソテー       | キャベツ    | 40      |       |   |
|   |           | 葱        | 2   |           | 菜種油     | 1    |           | カットわかめ  | 0.5  |           | 菜種油      | 1    |           | 片栗粉      | 1     |           | 焼きのり     | 0.2    |           | 人参 皮剥   | 10      |       |   |
|   |           | 減塩正油パック  | 5   |           | 食塩      | 0.3  |           | めんつゆ(スト | 1    |           | 減塩しょうゆ(  | 2.5  |           | 塩たらこ     | 10    |           | みそ汁      | チンゲンサイ | 30        |         | ピーマン    | 10    |   |
|   |           |          |     |           | 白こしょう   | 0.01 |           | マヨネーズ   | 5    |           | マービー 液状  | 0.5  |           | しそ       | 0.5   |           | みそ汁      | 凍り豆腐   | 3         |         | 菜種油     | 1     |   |
|   | きゅうりの酢の物  | きゅうり     | 40  | 梅肉和え      | 白菜      | 40   | 切り干し大根    | 切干し大根   | 4    | 白菜の       | 白菜(ゆで)   | 50   |           | えのき      | 20    |           | 漬物       | なす しば漬 | 10        |         | 食塩      | 0.2   |   |
|   |           | 人参 皮剥    | 5   |           | 梅干し(調味漬 | 5    | 油揚げ       | 油揚げ     | 5    | 香味和       | しそ       | 0.5  |           | と胡瓜      | 40    |           | 漬物       | なす しば漬 | 10        |         | 味付けのり   | 1     |   |
|   |           | 穀物酢      | 5   |           | マービー 液状 | 2.5  | の炒め       | 菜種油     | 1    | え         | ゆかり      | 0.5  |           | の和え物     | 1     |           | 漬物       | なす しば漬 | 10        |         | 味付けのり   | 1     |   |
|   |           | マービー 液状  | 3   | みそ汁       | ほうれん草   | 30   | 煮         | 減塩しょうゆ( | 5    | みそ汁       | いわのり     | 2    |           | みそ汁      | もやし   | 20        |          | 漬物     | なす しば漬    | 10      |         | 味付けのり | 1 |
|   |           | 減塩しょうゆ(  | 2.5 |           | 葱       | 5    |           | マービー 液状 | 1    |           | 小葱       | 2    |           | みそ汁      | 小葱    | 5         |          | 漬物     | なす しば漬    | 10      |         | 味付けのり | 1 |
|   |           |          |     |           | 淡色辛みそ   | 10   |           | 煮干しだし   | 15   |           | 淡色辛みそ    | 10   |           | みそ汁      | 淡色辛みそ | 10        |          | 漬物     | なす しば漬    | 10      |         | 味付けのり | 1 |
|   |           |          |     |           | 煮干しだし   | 150  | みそ汁       | 玉葱      | 20   |           | 煮干しだし    | 150  |           | みそ汁      | 煮干しだし | 150       |          | 漬物     | なす しば漬    | 10      |         | 味付けのり | 1 |
|   |           |          |     |           |         |      |           | さやえんどう  | 5    |           | さやえんどう   | 5    |           | みそ汁      | 煮干しだし | 150       |          | 漬物     | なす しば漬    | 10      |         | 味付けのり | 1 |
|   |           |          |     |           |         |      |           | 淡色辛みそ   | 10   | 牛乳        | 牛乳       | 180  |           | みそ汁      | 煮干しだし | 150       |          | 漬物     | なす しば漬    | 10      |         | 味付けのり | 1 |
|   |           |          |     |           |         |      |           | 煮干しだし   | 150  | 牛乳        | 牛乳       | 180  |           | みそ汁      | 煮干しだし | 150       |          | 漬物     | なす しば漬    | 10      |         | 味付けのり | 1 |
|   | 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  | パン        | 胚芽ロール   | 48   | 米飯        | 精白米     | 75   | 米飯        | 精白米      | 75   | 米飯        | 精白米      | 75    | 松茸ご飯      | 精白米      | 75     | 塩ラーメン     | 中華めん ゆで | 180     |       |   |
|   |           |          |     |           | ホワイトブレッ | 40   |           |         |      |           |          |      |           |          |       | 松茸ご飯      | まつたけ(水煮  | 10     |           | 豚もも 赤肉  | 20      |       |   |
|   | 鶏肉のあんかけ   | 若鶏もも 皮なし | 60  | スープ       | ホタテ貝柱   | 30   | 魚バタ       | まだら・60g | 60   | 豆腐海       | 木綿豆腐     | 75   | 鶏肉の       | 若鶏もも 皮なし | 60    |           | 淡口醤油     | 2.2    |           | 菜種油     | 1       |       |   |
|   |           | 片栗粉      | 1   | 煮         | じゃが芋    | 60   | 一焼き       | 食塩      | 0.3  | 鮮あん       | べビーホタテ   | 10   | 塩麴焼       | 塩こうじ     | 3     |           | 合成清酒     | 2.2    |           | 生姜      | 2       |       |   |
|   |           | 玉葱       | 50  |           | ブロッコリー  | 30   |           | 白こしょう   | 0.01 | かけ        | むきエビ     | 20   | き         | 菜種油      | 1     |           | 食塩       | 0.18   |           | 減塩しょうゆ( | 2.5     |       |   |
|   |           | ぶなしめじ    | 20  |           | キャベツ    | 20   |           | 無塩バター   | 4    |           | あさり      | 10   |           | ブロッコリー   | 20    |           |          |        |           | マービー 液状 | 1       |       |   |
|   |           | もやし      | 20  |           | 人参 皮剥   | 20   |           | もやし     | 30   |           | 玉葱       | 30   |           | プリーツレタス  | 6     | いも煮       |          |        |           | 合成清酒    | 2.5     |       |   |
|   |           | 人参 皮剥    | 5   |           | コンソメ    | 0.5  |           | ピーマン    | 5    |           | 人参 皮剥    | 10   |           | レモン      | 10    |           | 里芋       | 80     |           | 合成分酒    | 2.5     |       |   |
|   |           | 減塩しょうゆ(  | 7.5 |           | 食塩      | 0.5  |           | 菜種油     | 2    |           | ピーマン     | 10   |           | マヨネーズ    | 5     |           | 牛もも 脂身なし | 80     |           | しなちく    | 10      |       |   |
|   |           | 上白糖      | 1   |           | 白こしょう   | 0.01 |           | 食塩      | 0.2  |           | 中華味      | 0.5  |           |          |       |           | つきこんにやく  | 20     |           | なると     | 10      |       |   |
|   |           | 合成清酒     | 2.5 |           |         |      |           | 食塩      | 0.03 |           | 食塩       | 0.8  | 南瓜煮       | 西洋かぼちゃ   | 70    |           | ごぼう      | 5      |           | 鶏卵      | 25      |       |   |
|   |           | みりん風調味料  | 2.5 |           |         |      |           | 白こしょう   | 0.03 |           | 白こしょう    | 0.01 |           | 減塩しょうゆ(  | 2.5   |           | まいたけ     | 10     |           | 小葱      | 3       |       |   |
|   |           | かつお・昆布だ  | 30  | ピーマン      | 赤ピーマン   | 20   | 酢の物       | なが芋     | 60   |           | 片栗粉      | 1    |           | 上白糖      | 1     |           | 葱        | 10     |           | 鶏ガラスープ  | 2       |       |   |
|   |           | 片栗粉      | 1   | ソソテ       | 黄ピーマン   | 20   |           | きゅうり    | 5    |           |          |      |           | かつおだし    | 15    |           | 減塩しょうゆ(  | 5      |           | 食塩      | 0.3     |       |   |
|   |           | 糸みつば     | 5   | ー         | ピーマン    | 20   |           | マービー 液状 | 3    | 鶏肉と       | 若鶏むね皮なし  | 20   |           |          |       |           | みりん風調味料  | 1      |           | 白こしょう   | 0.01    |       |   |
|   |           |          |     |           | オリーブ油   | 1    |           | 穀物酢     | 2.5  | 大根の       | 大根 皮剥    | 30   | こんにやくの    | つきこんにやく  | 40    |           | 上白糖      | 1      |           | 鶏のか     | 40      |       |   |
|   | 煮物        | 大根 皮剥    | 40  |           | 食塩      | 0.3  |           | 食塩      | 0.3  | 煮物        | 人参 皮剥    | 20   | 炒め煮       | さやえんどう   | 5     |           | 煮干しだし    | 30     |           | ら揚げ     | 2.5     |       |   |
|   |           | 人参 皮剥    | 15  |           | 白こしょう   | 0.01 |           |         |      |           | 菜種油      | 1    |           | 菜種油      | 3     |           |          |        |           | 白こしょう   | 0.01    |       |   |
|   |           | さやいんげん(  | 15  |           |         |      | なす味       | なす      | 40   |           | 減塩しょうゆ(  | 5    |           | 減塩しょうゆ(  | 2.5   | 炒め煮       |          |        |           | 合成分酒    | 1       |       |   |
|   |           | 減塩しょうゆ(  | 5   | サラダ       | レタス     | 30   | 噌炒め       | 玉葱      | 20   |           | マービー 液状  | 1    |           | 上白糖      | 0.5   |           |          |        |           | 薄力粉 1等  | 4       |       |   |
|   |           | マービー 液状  | 1   |           | 人参 皮剥   | 5    |           | 人参 皮剥   | 5    |           | みりん風調味料  | 2.5  |           | かつおだし    | 10    |           | 炒め煮      | 大根 皮剥  | 40        |         | 菜種油     | 4     |   |



## 献立表(週間)

エネ20飯

|     |       | 10月15日(月) |             | 10月16日(火)  |           | 10月17日(水)   |            | 10月18日(木) |             | 10月19日(金)   |           | 10月20日(土)   |       | 10月21日(日) |             |
|-----|-------|-----------|-------------|------------|-----------|-------------|------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-------------|-------|-----------|-------------|
| 夕   | スープ   | カットわかめ    | 1           |            |           |             |            |           |             |             |           |             |       | 淡色辛みそ     | 10          |
|     |       | 葱         | 10          |            |           |             |            |           |             |             |           |             |       | 煮干しだし     | 150         |
|     |       | 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 | 1604 kcal | 蛋白質 63.1 g  | エネルギー      | 1587 kcal | 蛋白質 62.6 g  | エネルギー      | 1625 kcal | 蛋白質 66.0 g  | エネルギー       | 1603 kcal | 蛋白質 67.9 g  | エネルギー | 1616 kcal | 蛋白質 67.2 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          | 39.3 g    | 炭水化 241.4 g | 脂質    | 37.1 g    | 炭水化 251.2 g |
|     | 塩分    | 7.7 g     |             | 塩分         | 7.7 g     |             | 塩分         | 7.6 g     |             | 塩分          | 7.8 g     |             | 塩分    | 7.2 g     |             |
|     |       | エネルギー     | 1607 kcal   | 蛋白質 64.8 g | エネルギー     | 1573 kcal   | 蛋白質 69.6 g | 脂質        | 38.6 g      | 炭水化 231.7 g | 塩分        | 7.4 g       |       |           |             |

## 献立表(週間)

## エネ20飯

|   | 10月22日(月) |  |  | 10月23日(火)  |   |  | 10月24日(水) |   |  | 10月25日(木) |   |  | 10月26日(金) |  |  | 10月27日(土) |  |                                       | 10月28日(日)  |  |                                    |   |   |   |
|---|-----------|--|--|------------|---|--|-----------|---|--|-----------|---|--|-----------|--|--|-----------|--|---------------------------------------|------------|--|------------------------------------|---|---|---|
| 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                                 |   |   |   |
|   | 千草焼き      | 冷凍全卵<br>上白糖<br>食塩<br>小松菜<br>玉葱<br>人参 皮剥                            | 40<br>1<br>0.3<br>10<br>10<br>5        | 含め煮        | はんぺん<br>減塩しょうゆ(液状)<br>マービー<br>煮干しだし<br>さやえんどう                               | 80<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>菜種油<br>食塩<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(液状)<br>上白糖<br>煮干しだし             | 50<br>50<br>10<br>10<br>2<br>5<br>1<br>15        | 大根煮物      | 大根 皮剥<br>人参 皮剥<br>減塩しょうゆ(液状)<br>マービー<br>煮干しだし<br>さやえんどう              | 40<br>8<br>2.5<br>1<br>15<br>3                 | 炒煮        | もやし<br>人参 皮剥<br>菜種油<br>減塩しょうゆ(液状)<br>上白糖                         | 50<br>10<br>1<br>5<br>1               | 納豆         | 挽きわり納豆<br>葱<br>醤油パック                           | 40<br>2<br>5                       | 豆腐のあんかけ   | 木綿豆腐<br>かにかま<br>さやえんどう<br>生姜<br>淡口醤油<br>鶏ガラスープ<br>食塩<br>片栗粉 | 50<br>5<br>5<br>2<br>1<br>0.2<br>0.3<br>1 |
|   | 切干大根の炒煮   | 切干し大根<br>人参 皮剥<br>油揚げ<br>菜種油<br>減塩しょうゆ(液状)<br>マービー<br>煮干しだし        | 6<br>10<br>3<br>2<br>5<br>1<br>15      | 磯和え        | もやし ゆで<br>人参 皮剥<br>焼きのり<br>減塩しょうゆ(液状)<br>みそ汁<br>キャベツ<br>葱<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし | 40<br>5<br>0.3<br>2.5<br>2<br>40<br>5<br>10<br>150 | ゴマ和え      | さやいんげん(皮なし)<br>キャベツ<br>濃口醤油<br>上白糖<br>ごま                                      | 20<br>30<br>2.5<br>0.5<br>1                    | さつま芋煮     | さつま芋(皮なし)<br>減塩しょうゆ(液状)<br>上白糖<br>煮干しだし<br>小葱                               | 30<br>2.5<br>0.5<br>5<br>1.5                     | 卵豆腐       | 冷凍全卵<br>煮干しだし<br>食塩<br>生姜<br>減塩しょうゆ(液状)<br>マービー<br>片栗粉<br>しそ         | 20<br>40<br>0.2<br>2<br>2.5<br>1<br>0.2<br>0.5 | みそ汁       | チンゲンサイ<br>じゃが芋<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし                                 | 20<br>40<br>10<br>150                 | チンゲンサイの炒め物 | チンゲンサイ<br>人参 皮剥<br>いたやがい<br>ごま油<br>食塩<br>白こしょう | 50<br>10<br>20<br>3<br>0.2<br>0.01 |   |   |   |
|   | 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                   | 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                           | おかか和え     | 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       | 大根 葉<br>ぶなしめじ<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし                                      | 20<br>10<br>10<br>150                          | みそ汁       | チンゲンサイ<br>じゃが芋<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし                                 | 20<br>40<br>10<br>150                 | 胡瓜の酢の物     | きゅうり<br>穀物酢<br>マービー<br>食塩                      | 30<br>3<br>2<br>0.1                |   |   |   |
|   | 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                            | 漬物        | パリッコ   | 10   | 牛乳        | 牛乳   | 180                                   | みそ汁        | 大根 皮剥<br>大根 葉<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし                | 20<br>10<br>10<br>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 | 米飯        | 精白米  | 75                                     | パン         | バターロール<br>マーガリン   | 30<br>8  | 90        | 8   | 米飯   | 精白米       | 75  | 米飯   | 精白米       | 75   | 米飯   | 精白米       | 75   | 米飯                                    | 精白米        | 75   | 五目うどん                              | うどん ゆで<br>尾なしえび<br>鶏卵<br>ほうれん草(ゆ)<br>さやえんどう(ゆ)<br>葱<br>かつお・昆布だ<br>めんみ | 260<br>20<br>25<br>20<br>4<br>5<br>170<br>8                 |   |
|   | 魚の照り焼き    | そい 60g<br>減塩しょうゆ(液状)<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 | 60<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(ゆ)<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             | 40<br>40<br>5<br>3<br>0.01<br>0.5<br>5<br>0.3      | 魚の葱ソース    | さけ・60g<br>生姜<br>葱<br>減塩しょうゆ(液状)<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 | 60<br>3<br>20<br>5<br>5<br>2<br>0.5<br>1<br>40 | チキンピカタ    | 若鶏もも 皮なし<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 | 60<br>0.3<br>0.01<br>3<br>5<br>1<br>5<br>20<br>8 | 魚の香味焼き    | さば・60g<br>減塩しょうゆ(液状)<br>合成清酒<br>生姜<br>薄力粉 1等<br>菜種油<br>サニーレタス<br>レモン | 60<br>5<br>2.5<br>1<br>3<br>1<br>8<br>8        | 煮魚        | まごがれい・60<br>生姜<br>減塩しょうゆ(液状)<br>マービー<br>合成清酒<br>人参 皮剥<br>スナッパえんど | 60<br>3<br>10<br>2<br>1.5<br>20<br>10 | お浸し        | ほうれん草<br>醤油パック                                 | 50<br>5                            | ポテトコロケ  | 男爵コロケ<br>菜種油<br>キャベツ<br>ソースパック                              | 55<br>8<br>20<br>5                        |
|   | 煮物        | たけのこ 水煮<br>ふき ゆで<br>板こんにゃく<br>人参 皮剥<br>淡口醤油<br>マービー<br>煮干しだし       | 30<br>20<br>20<br>15<br>2.5<br>1<br>15 | サラダ        | トマト<br>きゅうり<br>マヨネーズ  | 40<br>20<br>10                                     | 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                              | 50<br>10<br>5<br>3<br>0.3<br>3                 | 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                     | 炒め物       | キャベツ<br>玉葱<br>人参 皮剥<br>ピーマン<br>調合油<br>食塩<br>白こしょう<br>鶏ガラスープ          | 30<br>20<br>10<br>8<br>1<br>0.3<br>0.01<br>0.5 | 梅肉和え      | きゅうり<br>しそ<br>梅干し(調味漬)<br>削り節                                    | 40<br>0.3<br>3<br>0.2                 | ピーナツ和え     | 白菜<br>ピーナツパタ<br>減塩しょうゆ(液状)<br>マービー             | 60<br>5<br>2.5<br>1                |   |   |   |
|   | ツナマヨ和え    | ブロッコリー<br>ライトツナ缶   | 50<br>10                               |            |   |  | マヨネーズ     | マヨネーズ   | 10   | お浸し       | えのき茸  | 10   | 牛乳        | 牛乳   | 180  | 牛乳        | 牛乳   | 180                                   | 牛乳         | 牛乳   | 180                                | 果物  | パイナップル  | 60  |









## 献立表(週間)

エネ20飯

|     |         | 10月29日(月) |        | 10月30日(火) |        | 10月31日(水) |        | 11月1日(木) |   | 11月2日(金) |   | 11月3日(土) |   | 11月4日(日) |   |
|-----|---------|-----------|--------|-----------|--------|-----------|--------|----------|---|----------|---|----------|---|----------|---|
| 夕   | もやし     | もやし       | 40     | マービー 液状   | 1      | 煮干しだし     | 150    |          |   |          |   |          |   |          |   |
|     | のナム     | 小松菜       | 10     | とびっこ      | 5      |           |        |          |   |          |   |          |   |          |   |
| ル   | 人参 皮剥   | 人参 皮剥     | 5      | 卵スー       |        |           |        |          |   |          |   |          |   |          |   |
|     | 生姜      | 生姜        | 2      | 鶏卵        | 15     |           |        |          |   |          |   |          |   |          |   |
| 清汁  | いりごま    | いりごま      | 0.5    | 玉葱        | 20     |           |        |          |   |          |   |          |   |          |   |
|     | ごま油     | ごま油       | 2      | 葱         | 5      |           |        |          |   |          |   |          |   |          |   |
| 清汁  | 減塩しょうゆ( | 減塩しょうゆ(   | 2.5    | 中華味       | 0.5    |           |        |          |   |          |   |          |   |          |   |
|     | マービー 液状 | マービー 液状   | 1      | 食塩        | 0.5    |           |        |          |   |          |   |          |   |          |   |
| 清汁  | 穀物酢     | 穀物酢       | 2.5    | 淡口醤油      | 2.5    |           |        |          |   |          |   |          |   |          |   |
|     | 白菜      | 白菜        | 30     | 白こしょう     | 0.01   |           |        |          |   |          |   |          |   |          |   |
| 栄養価 | 脂質      | 脂質        | 31.1 g | 脂質        | 37.2 g | 脂質        | 33.5 g | 脂質       | g | 脂質       | g | 脂質       | g | 脂質       | g |
|     | 塩分      | 塩分        | 7.8 g  | 塩分        | 7.7 g  | 塩分        | 7.5 g  | 塩分       | g | 塩分       | g | 塩分       | g | 塩分       | g |