

## 献立表(週間)

## エネ22飯

	5月1日(火)		5月2日(水)		5月3日(木)		5月4日(金)		5月5日(土)		5月6日(日)		5月7日(月)			
朝	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82		
	焼き魚	ほっけ・20g 20 食塩 0.1 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	野菜卵 とじ	キャベツ 80 人参 皮剥 10 さやいんげん( 10 かつおだし 20 食塩 0.8 鶏卵 25	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 30 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 0.5 ブロッコリー 20 カリフラワー 20 マヨネーズパッ 10	中華炒 め	若鶏ささ身 20 玉葱 20 人参 皮剥 10 キャベツ 30 さやえんどう 5 ごま油 3 減塩しょうゆ( 5 白こしょう 0.01 片栗粉 1	焼き魚	ほっけ・40g 40 食塩 0.1 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	豆腐煮	焼き豆腐 50 里芋 30 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 1 煮干しだし 30	千草焼 き	鶏卵 40 上白糖 1 食塩 0.3 小松菜 10 玉葱 10 人参 皮剥 5		
	野菜ソ テー	キャベツ 60 きょうな 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	和え物	きゅうり 20 ライトツナ缶( 10 カットわかめ 0.5 めんつゆ(スト 1 マヨネーズ 5	もやし の炒煮	もやし 50 人参 皮剥 10 油揚げ 5 菜種油 1 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 0.5	塩たら	たらこ 10 しそ 0.5	とろろ 芋	なが芋 60 煮干しだし 5 減塩しょうゆ( 2.5 焼きのり 0.2	ソテー	キャベツ 40 人参 皮剥 10 ピーマン 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	切干大 根の炒 煮	切干し大根 6 人参 皮剥 10 油揚げ 3 菜種油 1 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 1 煮干しだし 15		
	梅肉和 え	白菜 40 梅干し(調味漬 5 マービー 液状 2.5	切り干 し大根 の炒め 煮	切干し大根 4 油揚げ 5 菜種油 1 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 1 煮干しだし 15	白菜の ゆかり 和え	白菜(ゆで) 50 しそ(ゆで) 0.5 ゆかり 0.5	えのき と胡瓜 の和え 物	えのき茸 20 きゅうり 40 食塩 0.2 みりん風調味料 1	漬物	なす しば漬 10	味付け のり	味付けのり 1	みそ汁	白菜 30 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		
	みそ汁	もやし 30 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	玉葱 20 さやえんどう 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	いわのり 2 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	もやし 20 小葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳	牛乳 180	みそ汁	玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	漬物あ え	たくあん漬(干 5 きゅうり 30		
	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	パン	胚芽ロール 48 ホテルブレッド 40	米飯	精白米 82	赤飯	もち米 41 精白米 41 あずき 全粒・ 8	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	塩ラー メン	中華めん ゆで 200 豚もも 赤肉 30 菜種油 1 生姜 2 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 1 合成清酒 2.5 しなちく 10 なると 10 鶏卵 25 小葱 3 鶏ガラスープ 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01	米飯	精白米 82
	スープ 煮	ホタテ貝柱 30 じゃが芋 60 ブロッコリー 30 キャベツ 20 人参 皮剥 20 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	魚バタ 一焼き	まだら・80g 80 食塩 0.4 白こしょう 0.01 無塩バター 4 もやし 30 ピーマン 5 菜種油 2 食塩 0.1 白こしょう 0.03	フライ 盛り合 わせ	尾付きえび 20 するめいか 20 ししとうがらし 5 生椎茸 10 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 8 菜種油 1 レモン 8 パセリ 1 サラダ菜 6 ソースパック 5	みそ煮	若鶏もも 皮な 60 生姜 3 大根 皮剥 60 人参 皮剥 20 減塩みそ 8 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 2 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5	揚げ出 し豆腐	木綿豆腐 50 片栗粉 5 菜種油 8 減塩しょうゆ( 5 食塩 0.1 煮干しだし 30 生姜 3 ししとうがらし 5 貝割大根・芽 3	味噌炒 め	焼き竹輪 20 ピーマン 20 赤ピーマン 10 黄ピーマン 10 菜種油 1 減塩みそ 6 マービー 液状 2	煮物	豚並肉(肩・脂 30 たけのこ 水煮 40 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 1 煮干しだし 15		
	ピーマ ンソテ ー	赤ピーマン 20 黄ピーマン 20 ピーマン 20 オリーブ油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	酢の物	なが芋 60 きゅうり 5 マービー 液状 3 穀物酢 2.5 食塩 0.3	煮物	さつま芋 40 大根 皮剥 20 小松菜 10	こんに やくの 炒め煮	つきこんにやく 40 さやえんどう 5 菜種油 3 減塩しょうゆ( 2.5	玉葱の	玉葱 45	鶏のか ら揚げ	若鶏もも 皮な 40 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01 合成清酒 1 薄力粉 1等 4 菜種油 4	さやえんどう 10 もやし 40			

## 献立表(週間)

## エネ22飯

		5月1日(火)		5月2日(水)		5月3日(木)		5月4日(金)		5月5日(土)		5月6日(日)		5月7日(月)								
昼		鶏卵	25	乾椎茸	0.3	減塩しょうゆ(	2.5	上白糖	0.5	マリネ	人参 皮剥	5	サラダ菜	3	菜種油	1						
		ノンオイルサッパック	10	菜種油	3	マービー 液状	0.5	かつおだし	10		オリーブ油	1			食塩	0.3						
		クリームスタイ	40	減塩みそ	4	煮干しだし	1				穀物酢	3	なます	大根 皮剥	50	白こしょう	0.01					
		ポター	30	マービー 液状	2	蒸しかまぼこ	20	白菜の	白菜	60	食塩	0.2		人参 皮剥	5	果物盛	キウイフルーツ	10				
		ジュ	7	煮物	凍り豆腐	8	菜の花	和種なばな	50	お浸し	減塩しょうゆ(	2.5	白こしょう	0.01	穀物酢	5	り合わ	20				
		薄力粉 1等	7		無塩バター	5	ゴマ和	減塩しょうゆ(	2.5		かつおだし	1	パセリ(粉)	0.1	マービー 液状	3	せ					
		牛乳	100		上白糖	1	え	マービー 液状	0.5	果物	バレンシアオレ	60	ソテー	さやえんどう	20							
		コンソメ	0.5		かつお・昆布だ	10		ごま	1					えのき茸	20	焼き芋	さつま芋	60				
		食塩	0.5		小葱	5								菜種油	1							
		白こしょう	0.01		漬物	きゅうり	20							食塩	0.2	果物	パイナップル	60				
		ぶどう	60	果物	パイナップル	60		生姜	1													
		ヨーグルト(無)	100					食塩	0.2			果物	キウイフルーツ	40								
		マービー 液状	5				酢みそ	カットわかめ	0.5													
							添え	葱	40													
							穀物酢	穀物酢	2.5													
							減塩みそ	減塩みそ	5													
							マービー 液状	マービー 液状	3													
							果物	いちご	20													
								キウイフルーツ	20													
	夕	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	85	炊き込み御飯	精白米	82	米飯	精白米	82			
豚すき		豚ももスライス	30	鶏肉の	若鶏もも 皮な	80	魚唐揚	そい 60g	80	チャン	さけ・60g	60	むきあさり	10	焼き魚	すずき・60g	60	チキン	若鶏もも 皮な	60		
		焼き豆腐	50	香味だ	食塩	0.4	げ	片栗粉	4	チャン	淡色辛みそ	8	わらび ゆで	5	きのこ	食塩	0.4	カツ	食塩	0.2		
		白菜	60	れ	白こしょう	0.01		菜種油	8	焼き	マービー 液状	2.5	人参 皮剥	5	添え	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		
		葱	15		薄力粉 1等	3		大根 皮剥	40		生姜	1	減塩しょうゆ(	5		ぶなしめじ	30		薄力粉 1等	4		
		しらたき	30		ごま油	3		しそ	1		キャベツ	50	鶏の唐	若鶏もも 皮な	60	生椎茸	20		鶏卵	2		
		人参 皮剥	8		マービー 液状	1		減塩正油パック	5		玉葱	10	揚	減塩しょうゆ(	2.5	まいたけ	20		パン粉(乾燥)	3		
		生椎茸	10		穀物酢	2.5	みそお	板こんにゃく	15		人参 皮剥	10	揚	片栗粉	3	菜種油	2		菜種油	10		
		菜種油	3		葱	5	でん	鶏卵	25		ぶなしめじ	10		鶏卵	5	減塩しょうゆ(	2.5		ブリーツレタス	5		
		減塩しょうゆ(	7.5		生姜	2		さやいんげん(	20		ピーマン	5		片栗粉	5	合成清酒	2.5		ブロッコリー	30		
		マービー 液状	2		大根 皮剥	50		人参 皮剥	15	サラダ	レタス	30		鶏卵	8	小葱	3		マヨネーズ	5		
		合成清酒	2.5		サラダ菜	5		減塩しょうゆ(	2.5		ミニトマト	20		菜種油	8		おから	3	ケチャップパツ	8		
		里芋	60		じゃが芋	40		合成辛みそ	5		マヨネーズ	15		トマト	20	おから	おから(新製法	30		わかめ	きゅうり	40
		菜	6	炊き合	人参 皮剥	20		マービー 液状	1		マヨネーズ	15		パセリ	1.5	の炒り	ひじき	0.5	わかめ	きゅうり	40	
		マービー 液状	1	わせ	さやえんどう(	4	もずく	もずく	50		マヨネーズ	15		マヨネーズ	5	煮	乾椎茸	0.5	酢正油	カットわかめ	0.5	
		なめこ	40		減塩しょうゆ(	5	の酢物	生姜	2		煮物	かぶ 皮剥	50	炊き合	大根 皮剥	30		人参 皮剥	5		穀物酢	5
		おろし	10		上白糖	1		生椎茸	5		煮物	人参 皮剥	15	せ	板こんにゃく	30		葱	5		マービー 液状	3
		なめこ(水煮缶)	20		昆布だし	15		穀物酢	5		煮物	さやえんどう	5		尾付きえび	20		菜種油	3		減塩しょうゆ(	2.5
		減塩しょうゆ(	2.5	和え物	めかぶわかめ	30		減塩しょうゆ(	2.5		煮物	濃口醤油	5		たけのこ 水煮	25		減塩しょうゆ(	5		生姜	1.5
		小松菜	40		マービー 液状	0.5		マービー 液状	3		煮物	上白糖	1		減塩しょうゆ(	5		マービー 液状	2		白和え	しぼり豆腐
	煮物	1		切りみつば	5					酢物の物	かつおだし	15		マービー 液状	1		煮干しだし	15		いりごま	1.5	
	減塩しょうゆ(	2.5	みそ汁			椀物	茶そば	20	ワカメ	木綿豆腐	25		サラダ	レタス	10				淡色辛みそ	8		
							葱	5	スープ	カットわかめ	0.5			ミニトマト	20				マービー 液状	4		
							乾椎茸	0.5		小葱	1.5			ブロッコリー	30				ほうれん草	50		
														マヨネーズパツ	10				人参 皮剥	10		

## 献立表(週間)

エネ22飯

	5月1日(火)		5月2日(水)		5月3日(木)		5月4日(金)		5月5日(土)		5月6日(日)		5月7日(月)															
夕	煮干しだし	15	木綿豆腐	25	淡口醤油	5	コンソメ	1	マービー 液状	2	みそ汁	カットわかめ	0.5	清汁	エリンギ	20												
			淡色辛みそ	10	食塩	0.2	食塩	0.5	穀物酢	5		大根 皮剥	40		にら	10												
			煮干しだし	150	かつお・昆布だ	75	白こしょう	0.01	お吸い	生ふ	10	葱	5		かつお・昆布だ	150												
							ヨーグ	ヨーグルト(無	100	物	桜花漬け	5	淡色辛みそ	10	淡口醤油	5												
							ルト	マービー 液状	5	切りみつば	2	煮干しだし	150	食塩	0.2													
										かつお・昆布だ	150																	
										淡口醤油	5																	
										食塩	0.2																	
										かしわ	団子の粉	15																
										餅	マービー 液状	2																
											あずき 全粒・	8																
											マービー 液状	8																
											食塩	0.1																
											かしわの葉	1																
栄養価	エネルギー	1725 kcal	蛋白質	66.8 g	エネルギー	1742 kcal	蛋白質	74.5 g	エネルギー	1790 kcal	蛋白質	74.2 g	エネルギー	1752 kcal	蛋白質	71.8 g	エネルギー	1794 kcal	蛋白質	66.7 g	エネルギー	1779 kcal	蛋白質	74.1 g	エネルギー	1734 kcal	蛋白質	73.8 g
	脂質	43.5 g	炭水化	269.5 g	脂質	40.0 g	炭水化	264.4 g	脂質	39.6 g	炭水化	279.6 g	脂質	39.4 g	炭水化	275.3 g	脂質	41.8 g	炭水化	284.9 g	脂質	43.0 g	炭水化	267.5 g	脂質	45.4 g	炭水化	251.0 g
	塩分	7.8 g			塩分	7.8 g			塩分	7.6 g			塩分	7.2 g			塩分	7.3 g			塩分	7.6 g			塩分	7.5 g		

献立表(週間)

エネ22飯

	5月8日(火)			5月9日(水)			5月10日(木)			5月11日(金)			5月12日(土)			5月13日(日)			5月14日(月)			
朝	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	
	含め煮	はんぺん	100	野菜ソ	小松菜	50	炒り豆	木綿豆腐	40	大根煮	大根 皮剥	40	炒煮	もやし	50	豆腐の	木綿豆腐	50	塩たら	たらこ	10	
		減塩しょうゆ(	2.5	テー	人参 皮剥	10	腐	キャベツ	50	物	人参 皮剥	8		人参 皮剥	10	かにかま	かにかま	10	こと湯	しそ	0.5	
		マービー 液状	2		玉葱	20		葱	10		減塩しょうゆ(	2.5		菜種油	1	んかけ	さやえんどう	5	葉和え	和種なばな	30	
		煮干しだし	30		菜種油	2		人参 皮剥	10		マービー 液状	1		減塩しょうゆ(	5		生姜	2	湯葉 干し	湯葉 干し	1	
		さやえんどう	4		食塩	0.3		減塩しょうゆ(	5		煮干しだし	15		マービー 液状	1		淡口醤油	1	減塩しょうゆ(	減塩しょうゆ(	2.5	
	磯和え	もやし ゆで	40		白こしょう	0.01		マービー 液状	1		さやえんどう	3		ひきわ			鶏ガラスープ	0.2				
		人参 皮剥	5		温泉卵	50		煮干しだし	15		菜種油	2		り納豆			食塩	0.3	野菜炒	キャベツ	50	
		焼きのり	0.3	ゴマ和	さやいんげん(	20	さつま	さつま芋	30	卵豆腐	鶏卵	20		葱	2		片栗粉	1	め煮	ピーマン	10	
		減塩しょうゆ(	2.5	え	キャベツ	30	芋煮	減塩しょうゆ(	2.5		煮干しだし	40		減塩正油パック	5	チンゲ	チンゲンサイ	50		人参 皮剥	10	
	みそ汁	キャベツ	40		減塩しょうゆ(	2.5		マービー 液状	0.5		生姜	0.2	ゴマ和	和種なばな	40	チン菜の	人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(	5	
		葱	5		マービー 液状	0.5		煮干しだし	5		減塩しょうゆ(	2.5	え	ごま	4	和え物	減塩しょうゆ(	2.5		マービー 液状	1	
		淡色辛みそ	10		ごま	1		小葱	3		片栗粉	0.2		減塩しょうゆ(	5		上白糖	1				
		煮干しだし	150	みそ汁	大豆と			小松菜	40		しそ	0.5		マービー 液状	0.5	浅漬け	大豆と		だいず水煮缶詰	昆布の	15	
	梅漬け	梅干し(調味漬	5		なす(皮なし)	20	おかか	濃口醤油	2.5	みそ汁	大根 葉	20		みそ汁	20		きゅうり	20	刻み昆布	刻み昆布	0.5	
		牛乳	180		淡色辛みそ	10	和え	上白糖	0.5		ぶなしめじ	10		じゃが芋	40		食塩	0.1	煮物	減塩しょうゆ(	2.5	
		松前漬			煮干しだし	150		削り節	0.3		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 皮剥	20		マービー 液状	0.5	
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁			煮干しだし	150		煮干しだし	150		大根 葉	10	みそ汁	棒麩	1	
					もやし	20		もやし	20		煮干しだし	150		牛乳	180		淡色辛みそ	10		カットわかめ	0.5	
					玉葱	10		淡色辛みそ	10	漬物	パリッコ	10		牛乳	180		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10	
					煮干しだし	150		煮干しだし	150		果物	バナナ	100		牛乳	180		牛乳	180		煮干しだし	150
					牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180										
昼	パン	食パン60g×2	120	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	五目う	うどん ゆで	260	米飯	精白米	82	
		マーガリン	8												どん	尾なしえび	20					
	カレー	ささ身挽き肉(	40	魚の葱	さけ・60g	60	チキン	若鶏もも 皮な	80	魚の香	さば・80g	80	煮魚	まこがれい・80	80		鶏卵	25	回鍋肉	豚ばら	30	
	風味ハンバー	玉葱	40	ソース	生姜	3	ピカタ	食塩	0.4	味噌焼き	減塩しょうゆ(	5		生姜	3		ほうれん草(ゆ	20		キャベツ	70	
	グ	なが芋	5		葱	20		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(	10		さやえんどう(	2		ピーマン	10	
		卵白	3		減塩しょうゆ(	5		薄力粉 1等	3		生姜	1		マービー 液状	2		葱	5		葱	15	
		白こしょう	0.01		穀物酢	5		鶏卵	5		薄力粉 1等	3		合成清酒	1.5		かつお・昆布だ	150		菜種油	2	
		カレー粉	0.5		レモン(果汁)	2		調合油	1		サニールタス	8		人参 皮剥	20		減塩しょうゆ(	10		減塩みそ	8	
		薄力粉 1等	5		とうがらし 乾	0.5		ケチャップ	5		レモン	8		スナツプえんど	10		みりん風調味料	2.5		マービー 液状	1	
		カレー粉	0.3		ごま油	1		ブロッコリー	20											トウバンジャン	1	
		卵白	5		ブロッコリー	40		サニールタス	8	炒め物	キャベツ	30	お浸し	ほうれん草	50	香草焼	さけ・40g	40		鶏ガラスープ	0.5	
		菜種油	7	豆腐あ	木綿豆腐	50	野菜炒	チンゲンサイ	50		玉葱	20		減塩正油パック	5	き	食塩	0.2				
		キャベツ	20	んかけ	合挽肉	10	め	ぶなしめじ	25		人参 皮剥	10	梅肉和	きゅうり	40		タイム	0.1	南瓜の	かぼちゃ	60	
		人参 皮剥	5		人参 皮剥	5		黄ピーマン	5		ピーマン	8	え	しそ	0.3		オリーブ油	3	煮物	スナツプえんど	10	
		ソースパック	5		貝割大根・芽	3		菜種油	1		調合油	1		梅干し(調味漬	3		レタス	5		減塩しょうゆ(	5	
	サラダ	トマト	40		乾椎茸	0.3		かき油	5		食塩	0.3		削り節	0.2	ピーナ	白菜	60		マービー 液状	1	
		きゅうり	20		グリーンピース	3		合成清酒	1		白こしょう	0.01		鶏ガラスープ	0.5	ツ和え	ピーナツツバタ	5		煮干しだし	15	
		マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ(	5		お浸し			鶏ガラスープ	0.5	はんぺ	はんぺん	40		減塩しょうゆ(	2.5	ほうれ	ほうれん草	40	
					マービー 液状	1	お浸し	えのき茸	10	野菜サ	カリフラワー	30	んマヨ	マヨネーズ	10		マービー 液状	1	ん草の	ぶなしめじ	15	
					片栗粉	1		白菜	40	ラダ	きゅうり	15	ネーズ					あえ物	減塩しょうゆ(	減塩しょうゆ(	2.5	

## 献立表(週間)

## エネ22飯

	5月8日(火)			5月9日(水)			5月10日(木)			5月11日(金)			5月12日(土)			5月13日(日)			5月14日(月)																				
昼	オニオンソテー	玉葱 30 人参 皮剥 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01	30 5 0.2 0.01	煮干しだし	ほうれん草 50 減塩しょうゆ ( 2.5	15 2.5	もずく 50 もずく 酢 2 レモン (果汁) 5 穀物酢 2.5 マービー 液状 3	2.5 1 50 2 5 2.5 3	トマト 30 カットわかめ 0.5 いりごま 0.5 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ ( 2.5 白こしょう 0.01	30 0.5 0.5 5 3 2.5 0.01	焼き	ぶどう 60	60	果物	パイナップル 60	60	焼きなす	なす 40 小葱 2 減塩しょうゆ ( 2.5	40 2 2.5	果物	ネーブル 60	60																	
夕	米飯	精白米 82	82	米飯	精白米 82	82	米飯	精白米 82	82	米飯	精白米 82	82	米飯	精白米 82	82	米飯	精白米 82	82	米飯	精白米 82	82	米飯	精白米 82	82															
	魚塩焼き	ほっけ・100g 100 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 5	100 15 5 5	天ぷら	尾付きえび 40 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 15 減塩正油パック 5	40 40 6 10 15 5 15 5	魚南蛮	あじ・60g 60 漬け 2 菜種油 6 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	60 2 6 40 5 8 5 5 2 0.1	豚の生	豚ロース (脂身) 60 生姜 3 減塩しょうゆ ( 5 合成清酒 2.5 菜種油 1 人参 皮剥 5 キャベツ 20 ソースパック 5	60 3 5 2.5 1 5 20 5	ミート	豚ひき肉 40 パン粉 (乾燥) 2 牛乳 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 玉葱 60 人参 皮剥 5 グリーンピース 3 鶏卵 3 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 無塩バター 1 マービー 液状 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5	40 2 5 0.3 0.01 60 5 3 3 5 30 1 0.5 30 5	ローフ	鶏卵 3 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 無塩バター 1 マービー 液状 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5	3 5 30 1 0.5 30 5	バター	精白米 82 無塩バター 3 ターメリック ( 0.1 ベーコン 5 人参 皮剥 5 玉葱 20 パセリ (粉) 0.1 チキン 30 チャップ 0.01 薄力粉 1等 3 中濃ソース 5 ウスターソース 5 ケチャップ 5 ワイン (赤) 2.5 玉葱 20 黒こしょう 0.01 キャベツ 30 ミニトマト 15	82 3 0.1 5 5 20 0.1 30 0.01 3 5 5 5 2.5 20 0.01 30 15	えびフ	尾付きえび 80 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	80 0.01 6 5 10 6 15 5 5	茶碗蒸	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	25 25 25 10 3 8 2 0.15 0.5	もやし	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	40 10 5 2 0.5 2 2.5 1 2.5	清汁	白菜 30 貝割大根・芽 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	30 5 150 5 0.2	卵スー	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	15 40 5 5 0.5 0.8 0.01	みそ汁	玉葱 30	30

## 献立表(週間)

エネ22飯

	5月8日(火)		5月9日(水)		5月10日(木)		5月11日(金)		5月12日(土)		5月13日(日)		5月14日(月)	
夕										まいたけ 8 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ゼリー	クリーム(植物) 5 野菜と果物(グ) 80 マービー 液状 5 ゼラチン寒天 1	ヨーグルト	ヨーグルト(無) 100 マービー 液状 5
栄養価	1727 kcal	蛋白質 68.3 g	1775 kcal	蛋白質 72.2 g	1748 kcal	蛋白質 69.9 g	1762 kcal	蛋白質 68.9 g	1760 kcal	蛋白質 72.6 g	1730 kcal	蛋白質 67.2 g	1767 kcal	蛋白質 70.9 g
	脂質 43.5 g	炭水化 257.8 g	脂質 41.6 g	炭水化 269.6 g	脂質 40.8 g	炭水化 269.1 g	脂質 40.8 g	炭水化 271.3 g	脂質 41.0 g	炭水化 272.2 g	脂質 41.7 g	炭水化 263.4 g	脂質 41.9 g	炭水化 269.6 g
	塩分 7.5 g		塩分 7.3 g		塩分 7.6 g		塩分 7.0 g		塩分 7.8 g		塩分 7.8 g		塩分 7.4 g	

## 献立表(週間)

## エネ22飯

	5月15日(火)			5月16日(水)			5月17日(木)			5月18日(金)			5月19日(土)			5月20日(日)			5月21日(月)			
朝	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	
	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ(	50 50 0.5 2.5	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 鶏卵 減塩しょうゆ(	50 5 25 5	小松菜 の炒煮	小松菜 赤ピーマン 油揚げ 菜種油	40 20 5 1	焼き魚 あじ・40g 食塩 しそ	40 0.2 1	切り干 し大根 の煮物	切干し大根 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	6 10 1 5 1 10	豆腐の 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ(	50 30 5 5	米綿豆腐 野菜あ んかけ 減塩しょうゆ(	50 30 5 5	野菜炒 り卵 キャベツ グリーンアスパ	25 2.5 20 10	鶏卵 かつおだし 人参 皮剥 食塩	25 2.5 10 0.5
	切干大根 梅肉 和え	切干し大根 人参 皮剥 生椎茸 梅干し(調味漬 マービー 液状	5 5 5 3 1	二色浸 し	もやし ピーマン 減塩しょうゆ(	40 10 5	茹で卵 鶏卵 塩パッ0.3g パセリ(粉	25 0.3 0.2	いんげ んソテ	さやいんげん(	40	納豆	納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	きゅう り	きゅうり 梅干し(調味漬 肉和え 上白糖	30 2 0.5 0.2	チンゲ ン菜の 炒め煮	チンゲンサイ 玉葱 赤ピーマン 菜種油	40 20 10 1	鶏卵 かつおだし キャベツ グリーンアスパ	25 2.5 20 10
	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	胡瓜の 酢物	きゅうり 穀物酢 マービー 液状 食塩 いりごま	50 5 3 0.3 0.5	みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	カリフ ラー	ぶなしめじ カリフラワー 減塩しょうゆ(	20 30 2.5	サラダ レタス 黄ピーマン 赤ピーマン 穀物酢 オリーブ油 食塩 白こしょう	30 5 5 5 3 0.3 0.01	きゅう り	きゅうり 梅干し(調味漬 肉和え 上白糖	30 2 0.5 0.2	梅漬 みそ汁	梅干し(調味漬 ほうれん草 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 0.5 10 150	鶏卵 かつおだし キャベツ グリーンアスパ	25 2.5 20 10	
	みそ汁	白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	みそ汁 大根 皮剥 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	牛乳 牛乳	180 180	みそ汁 小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	みそ汁 玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	150 20 10 10 150	みそ汁 玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	150 20 10 10 150	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	
昼	パン: オレンジロール	オレンジロール	80	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	そば	そば ゆで	200	米飯	精白米	82	
	和風豆腐ハンバーグ	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 なが芋 片栗粉 減塩みそ 白こしょう 菜種油 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 30 40 3 5 3 5 0.01 2 30 1 5	蒸し豚肉あんかけ	豚ももスライス 食塩 生姜 玉葱 ピーマン 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ(	70 0.3 2 40 10 0.3 1 5	ザンギ 若鶏もも 皮な 生姜 減塩しょうゆ(	60 3 5	ポーク カレー	豚並肉(肩・脂) じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレールーウ ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	50 40 40 20 3 2 30 15 0.5 1 5 2	焼き魚 さけ・60g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 0.3 40 0.5 5	そば かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ(	150 150 15	煮魚 まこがれい・80 生姜 減塩しょうゆ(	80 2 10	木綿豆腐 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(	50 30 10 5			
	ポトフ	若鶏もも 皮な ベーコン じゃが芋	40 5 90	桜ポテト	じゃが芋 たらこ 食塩 白こしょう グリーンピース 干しずいき	50 6 0.1 0.01 5 5	大根な ます	大根 皮剥 はつかだいこん きゅうり 穀物酢 マービー 液状 食塩	40 5 10 5 3 0.3	長いも サラダ	なが芋 しそ 穀物酢 調合油	40 0.3 5 3	野菜ス ティック	きゅうり 大根 皮剥 セロリー マヨネーズパッ	30 30 20 10	肉じゃ が	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱	40 30 20	酢の物 かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥	40 10 5		

## 献立表(週間)

## エネ22飯

	5月15日(火)		5月16日(水)		5月17日(木)		5月18日(金)		5月19日(土)		5月20日(日)		5月21日(月)	
昼		マッシュルーム 5 コンソメ 0.5 食塩 0.2 パセリ(粉) 0.5		さやえんどう 3 減塩しょうゆ( 5 上白糖 0.5 削り節 0.5		プロセスチーズ 5 パセリ(粉) 0.1		減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01		減塩しょうゆ( 2 生姜 2 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 片栗粉 1 貝割大根・芽 5		人参 皮剥 10 調合油 1 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 小葱 1 ゴマ和え 1 小松菜 ゆで 50 ごま 1 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 果物 キウイフルーツ 40		穀物酢 5 マービー 液状 3 食塩 0.2 温野菜 サラダ スナップえんど 20 カリフラワー 30 ノンオイルサザンパック 10 果物 バレンシアオレ 70
	イタリ アンサ ラダ	トマト 20 きゅうり 20 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	湯豆腐	木綿豆腐 25 減塩正油パック 5 葱 2		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		ソテー ピーマン 10 キャベツ 30 食塩 0.3 白こしょう 0.01		果物 りんご 60 パイナップル 75		りんご 60 え		
	果物	キウイフルーツ 40	果物	りんご 60	果物	ネーブル 60	果物		果物		果物	果物		
	ジュース	きになる野菜( 125												
夕	米飯	精白米 82	五目炊き込みご飯	精白米 82 若鶏もも 皮なし 10 生椎茸 10 人参 皮剥 3 ごぼう 5 油揚げ 2 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 グリーンピース 3 かつおだし 30	米飯	精白米 82 ぶり・80g 80 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	米飯	精白米 82 魚味噌 80 漬け焼き 5 き 2.5 マービー 液状 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	米飯	精白米 82 鶏つくねあんかけ 30 鶏ひき肉 20 玉葱 3 生椎茸 0.3 食塩 3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 5 菜種油 40 里芋 30 ホタテ貝柱 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 減塩しょうゆ( 7.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 片栗粉 1 生姜 1	米飯	精白米 82 マヨネーズ焼き 60 黒こしょう 0.01 マヨネーズ 5 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5 大根の煮物 60 人参 皮剥 10 さやいんげん( 10 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 1 煮干しだし 15 鶏卵 25	米飯	精白米 82 ハンバーグ 80 玉葱 40 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.5 白こしょう 0.01 ケチャップ 5 ウスターソース 5 キャベツ 25 レッドキャベツ 5
	蒸し魚 チリソ ース	まだら・30g 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( 2.5 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	魚塩焼き	さば・40g 40 食塩 0.2 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	照焼魚	ぶり・80g 80 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	魚味噌 漬け焼き き	そい 80g 80 減塩みそ 5 みりん風調味料 2.5 マービー 液状 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	鶏つくねあんかけ	鶏ひき肉 30 玉葱 20 生椎茸 3 食塩 0.3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 5 菜種油 5 里芋 40 ホタテ貝柱 30 人参 皮剥 20 生椎茸 10 減塩しょうゆ( 7.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 片栗粉 1 生姜 1	マヨネーズ焼き	ささ身 60 食塩 0.2 黒こしょう 0.01 マヨネーズ 5 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5	ハンバーグ	合挽肉 80 玉葱 40 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.5 白こしょう 0.01 ケチャップ 5 ウスターソース 5 キャベツ 25 レッドキャベツ 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 皮なし 10 里芋 50 人参 皮剥 15 さやいんげん( 10 菜種油 1 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1	マカロニニサラダ	マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ローズハム 4 穀物酢 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01	大名和え	白菜 70 削り節 0.5 減塩しょうゆ( 2.5 鶏卵 15 食塩 0.1 菜種油 0.5	白和え	白菜 70 人参 皮剥 5 小葱 0.5 減塩しょうゆ( 2.5 鶏卵 15 食塩 0.1 菜種油 0.5	ほうれん草の煮物	しぼり豆腐 30 いりごま 1 減塩みそ 2.5 マービー 液状 3 板こんにやく 20 減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 1 ほうれん草(ゆ) 20 人参 皮剥(ゆ) 5	リヤンパン	緑豆春雨 5 もやし 30 しそ 1 ローズハム 10 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 ごま油 0.5 いりごま 1
	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	のっぺい汁	里芋 30 木綿豆腐 30 人参 皮剥 10 ごぼう 15 小葱 2 濃口醤油 5 食塩 0.2 煮干しだし 150	ブロッコリー	ブロッコリー 60 穀物酢 5 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01	お吸い物	生ふ 6 糸みつば 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75	スープ	玉葱 40 貝割大根・芽 5 コンソメ 0.5



## 献立表(週間)

エネ22飯

	5月15日(火)		5月16日(水)		5月17日(木)		5月18日(金)		5月19日(土)		5月20日(日)		5月21日(月)															
夕	ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー 液状) 100 5	みそ汁	棒麩 1 玉葱 30 ほうれん草 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		かつおだし 75			汁	かつとろろ昆布 1 淡口醤油 5 食塩 0.2 煮干しだし 150		かつおだし 75		食塩 0.5 白こしょう 0.01														
栄養価	エネルギー	1734 kcal	蛋白質	74.5 g	エネルギー	1728 kcal	蛋白質	71.0 g	エネルギー	1748 kcal	蛋白質	68.2 g	エネルギー	1760 kcal	蛋白質	69.2 g	エネルギー	1772 kcal	蛋白質	70.4 g	エネルギー	1739 kcal	蛋白質	74.8 g	エネルギー	1764 kcal	蛋白質	71.4 g
	脂質	42.2 g	炭水化	256.8 g	脂質	37.7 g	炭水化	270.0 g	脂質	43.9 g	炭水化	261.0 g	脂質	39.6 g	炭水化	273.1 g	脂質	43.3 g	炭水化	266.6 g	脂質	41.3 g	炭水化	260.7 g	脂質	39.8 g	炭水化	269.3 g
	塩分	7.5 g	塩分	7.9 g	塩分	7.8 g	塩分	7.8 g	塩分	7.7 g	塩分	7.8 g	塩分	7.8 g	塩分	7.8 g	塩分	7.8 g	塩分	7.8 g	塩分	7.8 g	塩分	7.8 g	塩分	7.9 g	塩分	7.9 g

## 献立表(週間)

## エネ22飯

	5月22日(火)			5月23日(水)			5月24日(木)			5月25日(金)			5月26日(土)			5月27日(日)			5月28日(月)			
朝	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	
	五目煮	さつま揚げ	20	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨)	20	きんぴら	ごぼう	40	野菜ソテー	キャベツ	50	野菜卵	鶏卵	40	豆腐そぼろ	木綿豆腐	100	焼き生揚げ	生揚げ	70	
		大根 皮剥	50	焼き	しそ	1		人参 皮剥	10		玉葱	20	炒め	ほうれん草	40	ぼろか	鶏ひき肉	20	揚げ	白こしょう	0.01	
		人参 皮剥	10					ごま油	1		人参 皮剥	10		玉葱	60	け	ごま油	1		菜種油	1	
		乾椎茸	0.5	人参と	小松菜 ゆで	40		減塩しょうゆ(	5		菜種油	1		菜種油	1		減塩しょうゆ(	2.5		ブロッコリー	30	
		さやいんげん(	10	小松菜	もやし ゆで	10		マービー 液状	1		食塩	0.3		食塩	0.5		マービー 液状	1		減塩正油パック	5	
		減塩しょうゆ(	5	のナム	人参 皮剥(ゆ	15		いりごま	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		合成清酒	1				
		マービー 液状	1	ル	ごま	1								白こしょう	0.01		さやいんげん(	10	ほうれ	ほうれん草	50	
		煮干しだし	20		減塩しょうゆ(	2.5	卵焼き	鶏卵	25	鶏肉照	若鶏もも 皮な	30	五目ひ	ひじき	6		ほうれ	ん草の	人参 皮剥	10		
					穀物酢	2.5		食塩	0.1	焼き	濃口醤油	2.5	じき	人参 皮剥	10	炒煮	もやし	70	炒煮	焼き竹輪	10	
	塩たらこ	たらこ	10		マービー 液状	2		上白糖	0.1		上白糖	1.5		減塩しょうゆ(	5		ピーマン	5		菜種油	1	
		しそ	1		ごま油	0.5		菜種油	0.5		パセリ	1		上白糖	1		菜種油	1		減塩しょうゆ(	5	
														煮干しだし	10		減塩しょうゆ(	2.5		マービー 液状	1	
	白菜のお浸し	白菜	60	ソテー	キャベツ	60		みそ汁	チンゲンサイ	20				キャベツ	30	白菜の	白菜	60				
		濃口醤油	2.5		ピーマン	10	野菜サ	きょうな	20		もやし	20	佃煮	減塩あまのり佃	8	生姜醬	生姜	3	みそ汁	白菜	30	
		かつお節	0.5		菜種油	1	ラダ	玉葱	10		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	油	減塩しょうゆ(	2.5		棒麩	2	
					食塩	0.5		黄ピーマン	5		煮干しだし	150	みそ汁	キャベツ	30					淡色辛みそ	10	
	みそ汁	木綿豆腐	30		白こしょう	0.01		穀物酢	5					ぶなしめじ	10		減塩しょうゆ(	2.5		煮干しだし	150	
		カットわかめ	0.5					上白糖	0.5	味付け	味のり	1		葱	5							
		小葱	2	みそ汁	貝割大根・芽	5		調合油	3	のり				淡色辛みそ	10	みそ汁	チンゲンサイ	20	漬物	なす しば漬	10	
		淡色辛みそ	10		いわのり	2		食塩	0.2					煮干しだし	150		大根 皮剥	20				
		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		黒こしょう	0.01	牛乳	牛乳	180					淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180	
					煮干しだし	150							牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	みそ汁	キャベツ	30							牛乳	牛乳	180				
								棒麩	2													
								淡色辛みそ	10													
								煮干しだし	150													
							牛乳	牛乳	180													
昼	ロールパン	バターロール	30	90	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	ソース	蒸し中華めん	150	米飯	精白米	82
					チキン	鶏ひき肉	30	ハヤシ	豚ももスライス	40	魚の生	さわら・60g	60	魚みそ	さば・50g	50	焼きそ	豚ももスライス	40	米飯	精白米	82
					ロール	食塩	0.15	ライス	玉葱	100	姜焼き	食塩	0.3	煮	生姜	3	ば	キャベツ	60	蒸し魚	まだら・60g	60
	グラタン	若鶏もも 皮な	30		白こしょう	0.01		マッシュルーム	20		濃口醤油	5		減塩みそ	15		人参 皮剥	15	のあん	生姜	3	
		尾なしえび	20		鶏卵	2.5		菜種油	3		合成清酒	5		マービー 液状	2		玉葱	20	かけ	食塩	0.3	
		玉葱	30		玉葱	10		ハヤシルウ	9		合成清酒	3		マービー 液状	2.5		ピーマン	10		きくらげ(乾)	0.5	
		無塩バター	6		人参 皮剥	5		ウスターソース	2.5		生姜	3		合成清酒	2.5		菜種油	5		ぶなしめじ	20	
		薄力粉 1等	10		人参 皮剥	5		ケチャップ	2.5		サニーレタス	3		大根 皮剥	40		食塩	0.3		貝割大根・芽	10	
		牛乳 1000ml	80		パン粉(乾燥)	1.5		ケチャップ	2.5		レモン	10		さやえんどう	4		白こしょう	0.01		濃口醤油	5	
		コンソメ	0.5		菜種油	0.5		白こしょう	0.01								かき油	3		マービー 液状	1	
		食塩	0.3		ケチャップ	5		グリーンピース	5	炒煮	小松菜	50	煮物	ごぼう	30		中濃ソース	10		片栗粉	1	
		白こしょう	0.01		ピーマン	10					菜種油	1		生揚げ	40					煮干しだし	30	
		パン粉(乾燥)	3		赤ピーマン	10	グリー	レタス	20		濃口醤油	2.5		人参 皮剥	10	南瓜サ	かぼちゃ(ゆで	70				
		パルメザンチー	0.1		黄ピーマン	10	ンサラ	ブロッコリー	40		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(	5	ラダ	きゅうり	10	炊合せ	大根 皮剥	40	
					食塩	0.2	ダ	トマト	15					上白糖	1		マヨネーズ	10		鶏卵	25	
	フレンチサラダ	きょうな ゆで	40		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(	2.5	冷奴	木綿豆腐	75		煮干しだし	15		白こしょう	0.01		人参 皮剥	15	
		黄ピーマン	5		菜種油	1		穀物酢	5		かつお節	0.5		グリーンピース	3		サニーレタス	8		減塩しょうゆ(	5	
		トマト	20					調合油	3		小葱	1								マービー 液状	1	
		穀物酢	5	サラダ	レタス	10		白こしょう	0.01		醤油パック	5	スパゲ	スパゲティ 乾	3	パンサ	カットわかめ	0.5		煮干しだし	15	



## エネ22飯

## 献立表(週間)

	5月22日(火)		5月23日(水)		5月24日(木)		5月25日(金)		5月26日(土)		5月27日(日)		5月28日(月)	
夕	ルト	マービー 液状 5		ロースハム 5 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01			にら炒め 40 棒麩 2 菜種油 1 減塩しょうゆ( 2.5		ゆず(果皮) 1 みそ汁 20 なめこ 3 葱 10 煮干しだし 150	ヨーグルト 100 ヨーグルト(無 10 マービー 液状			コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	
			かき玉 20 汁 10 切りみつば 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75			いももち 40 じゃが芋 3 片栗粉 1 マービー 液状 2.5 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 2.5								
栄養価	1750 kcal 蛋白質 72.0 g 脂質 42.8 g 炭水化 264.9 g 塩分 7.8 g	1748 kcal 蛋白質 68.6 g 脂質 40.0 g 炭水化 271.0 g 塩分 7.5 g	1758 kcal 蛋白質 73.5 g 脂質 37.2 g 炭水化 274.8 g 塩分 7.8 g	1780 kcal 蛋白質 70.9 g 脂質 42.3 g 炭水化 272.0 g 塩分 7.1 g	1781 kcal 蛋白質 70.3 g 脂質 42.4 g 炭水化 276.3 g 塩分 7.7 g	1739 kcal 蛋白質 74.4 g 脂質 43.1 g 炭水化 259.0 g 塩分 7.6 g	1722 kcal 蛋白質 69.8 g 脂質 40.1 g 炭水化 267.0 g 塩分 7.7 g							

## 献立表(週間)

## エネ22飯

		5月29日(火)		5月30日(水)		5月31日(木)		6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)	
朝	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82						
	白菜の 軟らか 煮	白菜	100	野菜ピ り辛炒 め	キャベツ	70	焼き魚	さけ・40g	40						
		人参 皮剥	10		焼き竹輪	15		食塩	0.2						
		さやえんどう	6		ピーマン	10		しそ	0.5						
		減塩しょうゆ(	2.5		黄ピーマン	10									
		マービー 液状	1		人参 皮剥	10	切干大 根煮	切干し大根	6						
		煮干しだし	30		ごま油	1		人参 皮剥	10						
	ゆで卵	鶏卵	25		濃口醤油	5		乾椎茸	0.5						
		塩 <sup>ハ</sup> ツク0.3g	0.3		合成清酒	1		さやいんげん(	10						
					みりん風調味料	1		減塩しょうゆ(	5						
					とうがらし 乾	0.5		マービー 液状	1						
								煮干しだし	15						
	切り干 し大根 の和え 物	切干し大根	6	おから の炒り 煮	おから(新製法)	20	みそ汁	白菜	30						
		人参 皮剥	5		ひじき	0.2		ぶなしめじ	10						
		しそ	0.3		乾椎茸	0.3		淡色辛みそ	10						
		減塩しょうゆ(	2.5		人参 皮剥	5		煮干しだし	150						
	みそ汁	もやし	30		葱	5									
		小葱	2		調合油	2									
		淡色辛みそ	10		濃口醤油	3	漬物	パリッコ	10						
		煮干しだし	150		上白糖	1									
	牛乳	牛乳	180		みりん風調味料	1	牛乳	牛乳	180						
					煮干しだし	10									
				みそ汁	大根 葉	20									
					大根 皮剥	10									
					淡色辛みそ	10									
					煮干しだし	150									
				一夜漬 け	なす	30									
					刻み昆布	0.2									
					食塩	0.2									
				牛乳	牛乳	180									
昼	パン	南瓜パン60g	120	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82						
	マカロ ニグラ タン	マカロニ 乾	10	焼き魚	そい 80g	80	肉鍋	豚ももスライス	60						
		若鶏もも 皮な	20	ときの こソテ	食塩	0.4		玉葱	40						
		玉葱	20	ー	白こしょう	0.01		たけのこ 水煮	40						
		マッシュルーム	10		生椎茸	10		人参 皮剥	20						
		無塩バター	3		えのき茸	10		しらたき	30						
		薄力粉 1等	8		ぶなしめじ	20		葱	15						
		牛乳 1000ml	80		人参 皮剥	10		濃口醤油	10						
		コンソメ	0.5		さやえんどう	5		マービー 液状	2						
		食塩	0.3		菜種油	1		煮干しだし	30						
		パン粉(乾燥)	0.5		減塩しょうゆ(	5									
		パルメザンチー	0.5		マービー 液状	1	中華風	もやし	30						
		パセリ(粉)	0.2		合成清酒	2.5	サラダ	きゅうり	10						
								かにかま	5						

## 献立表(週間)

## エネ22飯

		5月29日(火)		5月30日(水)		5月31日(木)		6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)		
昼	千切り 野菜サ ラダ	大根 皮剥	30	イカの	10	するめいか	10	カットわかめ	0.5							
		きゅうり	20	酢みそ	40	葱(ゆで)	40	減塩しょうゆ(	2.5							
		きょうな	10	和え	5	減塩みそ	5	穀物酢	5							
		ミニトマト	15		3	マービー 液状	3	マービー 液状	3							
		減塩しょうゆ(	2.5		3	穀物酢	3	ごま油	1							
		穀物酢	5					いりごま	0.5							
		白こしょう	0.01	野菜サ	60	ブロッコリー	60	なが芋	60							
		かつお缶詰(油	15	ラダ	5	人参 皮剥(ゆ	5	長芋の	60							
					10	マヨネーズパッ	10	オスター	10							
								炒め	3							
ソテー	小松菜	人参 皮剥	10	卵豆腐	20	鶏卵	20	無塩バター	2							
		菜種油	1		20	煮干しだし	20	合成清酒	2							
		食塩	0.3		0.2	食塩	0.2	かき油	2							
		白こしょう	0.01		2	小葱	2	食塩	0.2							
果物	バナナ	100	果物	75	ほうれ	40	ほうれん草	40								
				パインアップル	75	ん草の	2.5	減塩みそ	2.5							
						味噌和	0.5	上白糖	0.5							
						え	2	かつお・昆布だ	2							
						果物	60	ネーブル	60							
夕	米飯	精白米	82	米飯	82	精白米	82									
		焼き魚	ほっけ・80g	80	蒸し鶏	90	えびと	60	尾なしえび	60						
			食塩	0.4	ネギソ	2.5	野菜の	30	ブロッコリー	30						
			レモン	8	ース	2.5	フリッ	0.2	食塩	0.2						
			サラダ菜	6		1	ター	8	薄力粉 1等	8						
			減塩正油パック	5		10	葱	2	片栗粉	2						
		おかか 煮	ふき ゆで	40	減塩しょうゆ(	5	鶏卵	10	菜種油	10						
			減塩しょうゆ(	2.5	マービー 液状	1	合成清酒	3	サニーレタス	5						
			マービー 液状	2	ごま油	1	さやいんげん(	20	レモン	10						
			煮干しだし	15					ケチャップパッ	8						
			削り節	0.5												
		チンゲ ン菜ゴ マ和え	チンゲンサイ	50	炊き合	40	南瓜の	60	かぼちゃ	60						
			減塩しょうゆ(	2.5	わせ	15	コンソ	20	玉葱	20						
			マービー 液状	2		1	メ煮	10	ベーコン	10						
			ごま	1		5	減塩しょうゆ(	0.5	コンソメ	0.5						
						1	マービー 液状	0.2	食塩	0.2						
		酢みそ 添え	むきあさり	10		15	煮干しだし	15								
			カットわかめ	0.5		4	さやえんどう	4	ピーナ	50	キャベツ	50				
			葱	40	ポテト	50			ツ和え	5	ピーマン	5				
穀物酢	2.5		サラダ	10	じゃが芋	50		5	ピーナッツバタ	5						
減塩みそ	3			10	きゅうり	10	減塩しょうゆ(	5	ピーナツバタ	5						
ヨーグ ルト	ヨーグルト(無	100		5	人参 皮剥	5	マービー 液状	0.5								
	マービー 液状	5		8	マヨネーズ	8										
				0.2	食塩	0.2	スープ	30	チンゲンサイ	30						
				0.01	白こしょう	0.01		8	人参 皮剥	8						
				15	ミニトマト	15		0.25	鶏ガラスープ	0.25						
			5	サラダ菜	5		0.5	中華味	0.5							

## 献立表(週間)

エネ22飯

	5月29日(火)		5月30日(水)		5月31日(木)		6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)		
夕			とろろ 和え	かつとろろ昆布 1 きゅうり 40 減塩しょうゆ( 2.5 穀物酢 2.5		食塩 0.5									
栄養価	1738 kcal	蛋白質 69.1 g	1748 kcal	蛋白質 74.2 g	1751 kcal	蛋白質 74.1 g		kcal	蛋白質 g		kcal	蛋白質 g		kcal	蛋白質 g
	脂質 42.0 g	炭水化 269.0 g	脂質 40.4 g	炭水化 266.7 g	脂質 37.8 g	炭水化 273.8 g		脂質 g	炭水化 g		脂質 g	炭水化 g		脂質 g	炭水化 g
	塩分 6.9 g		塩分 7.0 g		塩分 7.7 g		塩分 g				塩分 g			塩分 g	