

献立表(週間)

エネ22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	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		
	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		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	25	鶏肉照	若鶏もも 皮な	30	煮物	大根 皮剥	40		
		小葱	2	ン菜の	玉葱	20					穀物酢	2.5		食塩	0.1	焼き	濃口醤油	2.5		人参 皮剥	10		
		きゅう	きゅうり	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	0.1		上白糖	1.5		凍り豆腐	2		
	りの梅	梅干し(調味漬	2		菜種油	1	塩たら	たらこ	10	ごま油	0.5		菜種油	0.5		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	梅漬	梅干し(調味漬	5	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		
		ふりかけ	ふりかけ(瀬戸		梅漬	梅干し(調味漬	5	かつお節	0.5		菜種油	1	ラダ	玉葱	10	佃煮	淡色辛みそ	10	佃煮	減塩あまのり佃	8		
		かけ	2.5	みそ汁	ほうれん草	20	みそ汁	木綿豆腐	30		食塩	0.5		黄ピーマン	5		煮干しだし	150		煮干しだし	10		
		みそ汁	さやえんどう	5	カットわかめ	0.5	みそ汁	カットわかめ	0.5	みそ汁	貝割大根・芽	5		穀物酢	5	味付け	味付けのり	1		キャベツ	30		
			ぶなしめじ	10	淡色辛みそ	10		小葱	2		いわのり	2		上白糖	0.5	のり			ぶなしめじ	10			
			白菜	20	煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		食塩	0.2				葱	5			
			淡色辛みそ	10	煮干しだし	150		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		
			煮干しだし	150			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	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								
													牛乳	牛乳	180								
昼	そば	そば ゆで	220	米飯	精白米	82	ロール	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	七タそ	そうめん ゆで	230		
		葱	5				パン												うめん	尾なしえび	20		
		煮魚	まこがれい・80	80						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・60g	60		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	0.3		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		菜種油	0.2		
		天ぷら	尾付きえび	20	上白糖	1		玉葱	30		赤ピーマン	10		菜種油	3		合成清酒	5		みょうが	3		
			さつま芋	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					
			玉葱	30	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	つけ汁	かつお・昆布だ	70		
			人参 皮剥	5	小松菜	20		牛乳 1000ml	80		減塩みそ	7		ケチャップ	2.5		レモン	10		めんみ 1.8L	10		
			薄力粉 1等	15	けんち	木綿豆腐	50		コンソメ	0.5		みりん風調味料	3		白こしょう	0.01							
			鶏卵	5	ん煮	大根 皮剥	30		食塩	0.3		マービー 液状	2		グリーン	グリンピース	5	炒煮	小松菜	50	薬味	小葱	2
			菜種油	15		人参 皮剥	10		白こしょう	0.01		合成清酒	1		ンサラ	レタス	20		菜種油	1	生姜	5	
			減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(5		パン粉(乾燥)	3		すり白ゴマ	2	グリーン	レタス	20		濃口醤油	2.5		茄子の	なす	50
						上白糖	1		パルメザンチー	0.1				ダ	トマト	15		上白糖	0.5	かけ	肉味噌	3	
			じゃが芋	40		みりん風調味料	2.5	フレン	きょうな ゆで	40	サラダ	レタス	10		減塩しょうゆ(2.5	揚げ豆	木綿豆腐	75		鶏ひき肉	30	
	肉じゃ	若鶏むね皮なし	30		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	腐	片栗粉	5		玉葱	30		
	が	玉葱	20				ダ	トマト	20		穀物酢	5		調合油	3		菜種油	6		葱	10		
		人参 皮剥	10	酢の物	かぶ 皮剥	40		穀物酢	5		調合油	3		白こしょう	0.01		かつお節	0.5		にんにく	0.5		

献立表(週間)

エネ2 2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	小葱	1	生姜	5				
	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	醤油パック	5	5	上白糖	1			
	上白糖	1	穀物酢	5	白こしょう	0.01			ソテー	にら	10	果物	バナナ	100	合成清酒	3			
	小葱	1	マービー 液状	3	煮物	西洋かぼちゃ	40	いんげん	ゆで	20	ごま油	1			減塩しょうゆ(2.5			
	ゴマ和え	小松菜	ゆで	50	マッシュ	じゃが芋	40	生椎茸	10	食塩	0.2			減塩みそ	2				
		ごま	1	温野菜	スナックえんど	20	減塩しょうゆ(5	白こしょう	0.01			ごま油	1	片栗粉	1			
		減塩しょうゆ(2.5	サラダ	カリフラワー	30	上白糖	1	中華味	0.3									
		上白糖	0.5	果物	ノオイルザザパック	10	果物	りんご	60					レモン	煮	さつま芋	60		
	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			レモン(果汁)	3			
										チンゲンサイ	20			果物	パイナップル	75			
										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	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	
	マヨネーズ焼き	ささ身	60	ハンバーグ	合挽肉	80	鶏の西京焼	若鶏もも 皮なし	80	おろし煮	まだら・80g	80	焼き魚	あかうお・120	120	チキンソテー	若鶏もも 皮なし	40	
		食塩	0.2		玉葱	40		淡色辛みそ	5		生姜	3		食塩	0.6		食塩	0.2	
		黒こしょう	0.01		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		ほうれん草	30		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	5	
		人参 皮剥	10		ケチャップ	5					木綿豆腐	50		玉葱	30		生野菜	キャベツ	35
		さやいんげん(10		ウスターソース	5	里芋の煮物	里芋	60	麻婆豆腐	木綿豆腐	50		人参 皮剥	10	生野菜	キャベツ	35	
		減塩しょうゆ(5		キャベツ	25		減塩しょうゆ(2.5	腐	鶏ひき肉	10		ぶなしめじ	15	サラダ	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		玉葱	40		ピーマン	5		鶏卵	25	
		煮干しだし	15		緑豆春雨	5		さやえんどう(5		葱	10		ごま油	1		穀物酢	5	
		鶏卵	25	リヤンパン	もやし	30	きのこの和え物	生椎茸	10		菜種油	3		中華味	0.5		調合油	3	
					しそ	1		えのき茸	10		にんにく	0.5		かき油	3		濃口醤油	2.5	
					ローズハム	10		ぶなしめじ	20		生姜	5		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	
	ほうれん草の白和え	しぼり豆腐	30		エリンギ	10		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5	きんとん	さつま芋	50		ケチャップ	2	
		いりごま	1		穀物酢	2.5		エリンギ	10		マービー 液状	2.5		マービー 液状	3	煮物	里芋	40	
		減塩みそ	2.5		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(2.5		合成清酒	2.5		生椎茸	10		マヨネーズパック	10	
		マービー 液状	3		上白糖	1		みりん風調味料	1		ごま油	1	清汁	人參 皮剥	10		カリフ	40	
		板こんにやく	20		ごま油	0.5					片栗粉	1		濃口醤油	5	サラダ	ラワー	10	
		減塩しょうゆ(2.5		いりごま	1	ソテー	小松菜	30		とうがらし 乾	0.2		上白糖	1		甘酢漬	0.5	
		みりん風調味料	1					人参 皮剥	10		じゃが芋	40		淡口醤油	5		け	5	
		ほうれん草(ゆ	20	南瓜のサラダ	西洋かぼちゃ	50		菜種油	1		きゅうり	15		食塩	0.2		煮干しだし	15	
		人参 皮剥(ゆ	5		きゅうり	15		食塩	0.2	ポテトサラダ	じゃが芋	40		かつおだし	75		さやえんどう	5	
					玉葱	10					人参 皮剥	5		昆布だし	75	みそ汁	大根 皮剥	20	
	お吸い物	生ふ	6		マヨネーズ	10	ヨーグルト	ヨーグルト(無	100		ローズハム	5					大根 葉	10	
		糸みつば	2		玉葱	40		マービー 液状	5		マヨネーズ	10					淡色辛みそ	10	
		淡口醤油	5	スープ	貝割大根・芽	5					白こしょう	0.01					煮干しだし	150	
		食塩	0.2		コンソメ	0.5											葱	3	
		昆布だし	75														淡色辛みそ	10	
																	煮干しだし	150	

エネ22飯

献立表(週間)

	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		かつおだし 75		食塩 0.5 白こしょう 0.01			かき玉 鶏卵 20 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							
栄養価	1743 kcal	蛋白質 74.2 g	1764 kcal	蛋白質 71.4 g	1750 kcal	蛋白質 72.0 g	1776 kcal	蛋白質 70.9 g	1760 kcal	蛋白質 73.6 g	1735 kcal	蛋白質 67.1 g	1732 kcal	蛋白質 66.3 g
	脂質 41.3 g	炭水化 263.0 g	脂質 39.8 g	炭水化 269.3 g	脂質 42.8 g	炭水化 264.9 g	脂質 40.8 g	炭水化 275.2 g	脂質 37.6 g	炭水化 274.3 g	脂質 43.1 g	炭水化 260.6 g	脂質 36.6 g	炭水化 278.8 g
	塩分 7.6 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.4 g		塩分 7.6 g		塩分 7.8 g		塩分 7.3 g	

献立表(週間)

エネ22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			とろろ 和え	カットとろろ昆布 きゅうり 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 2.5	1 40 2.5 2.5			ルト	マービー 液状	3	煮干しだし	150																			
栄養価	エネルギー 1782 kcal	蛋白質 73.2 g	エネルギー 1722 kcal	蛋白質 69.8 g	エネルギー 1738 kcal	蛋白質 69.1 g	エネルギー 1751 kcal	蛋白質 74.1 g	エネルギー 1751 kcal	蛋白質 74.1 g	エネルギー 1736 kcal	蛋白質 73.9 g	エネルギー 1751 kcal	蛋白質 70.4 g	脂質 43.6 g	炭水化 271.0 g	脂質 40.1 g	炭水化 267.0 g	脂質 42.0 g	炭水化 269.0 g	脂質 40.4 g	炭水化 267.4 g	脂質 37.8 g	炭水化 273.8 g	脂質 39.6 g	炭水化 265.6 g	脂質 42.2 g	炭水化 263.4 g	塩分 7.2 g	塩分 7.7 g	塩分 6.9 g	塩分 6.7 g	塩分 7.7 g	塩分 7.6 g	塩分 7.8 g

献立表(週間)

エネ22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 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	
	オイス	豚ひき肉 30	生揚げ	生揚げ 40	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	
	ターソ	キャベツ 50	ともや	もやし 30	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	
	ース炒	人参 皮剥 10	しのソ	人参 皮剥 10	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	
	め	ピーマン 10	テー	ピーマン 10		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		菜種油 2		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		中華味 0.5		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		減塩しょうゆ(2.5		マービー 液状 1		片栗粉 1		片栗粉 1		中華味 0.5		煮干しだし 30	
	ブロッ	ブロッコリー 40		きんぴ	ごぼう 40		焼き魚	ほっけ・20g 20		貝割大根・芽 5		食塩 0.3			
	コリー	玉葱 10	煮物	焼き竹輪 10	う	人参 皮剥 10		食塩 0.1	ひじき	ひじき 4		白こしょう 0.01	チンゲ	はんぺん 10	
	のサラ	かにかま 10		かぶ 皮剥 40		グリーンピース(5		しそ 0.5	の炒め	人参 皮剥 10	人参と	もやし 50	チンゲンサイ	チンゲンサイ 40	
	ダ	マヨネーズパッ 10		減塩しょうゆ(2.5		濃口醤油 2.5			煮	さつま揚げ 5	水菜の	きょうな 10	炒め煮	人参 皮剥 10	
	漬物	たくあん漬(干 10		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	
			ゆかり	白菜(ゆで) 30		いりごま 0.5	みそ汁	もやし 20		菜種油 1		減塩しょうゆ(2.5		穀物酢 5	
	みそ汁	木綿豆腐 30	和え	ゆかり 0.3	もずく	もずく 50		玉葱 10		減塩しょうゆ(2.5		マービー 液状 2		マービー 液状 2	
		小松菜 10		ゆかり 0.3	の酢物	穀物酢 5		淡色辛みそ 10		マービー 液状 1		ごま油 1	味付け	ごま油 1	
		淡色辛みそ 10	みそ汁	カットわかめ 0.5		マービー 液状 3		煮干しだし 150	たいみ	たいみそ 8		のり佃	のり	味のり 1	
		煮干しだし 150		えのき茸 20		減塩しょうゆ(2.5			そ		のり佃	煮			
	牛乳	牛乳 180		小葱 2	みそ汁	葉大根・葉、生 20	牛乳	牛乳 180	みそ汁	大根 葉 20	煮	みそ汁	白菜 20	みそ汁	
				淡色辛みそ 10		人参 皮剥 5				棒麩 1		みそ汁	白菜 20	小松菜 30	
				煮干しだし 150		淡色辛みそ 10				淡色辛みそ 10		みそ汁	木綿豆腐 30	えのき茸 10	
			牛乳	牛乳 180		煮干しだし 150				煮干しだし 150		みそ汁	淡色辛みそ 10	淡色辛みそ 10	
					牛乳	牛乳 180				煮干しだし 150		みそ汁	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 180	
昼	米飯	精白米 82	冷やし	冷凍ラーメン 150	ハンバ	バンズパン50g 50	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	
	魚パン	まだら・60g 60	中華	鶏卵 15	ーガー	合挽肉 40		魚のト	まだら・60g 60	鶏肉ク	若鶏もも 皮な 80	豚生姜	豚かたロース 70	魚三五	ほっけ(三五八 100
	粉焼き	食塩 0.5		食塩 0.1		玉葱 40		マトソ	ケチャップ 5	リーム	白こしょう 0.01	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		ース煮	コンソメ 0.2	煮	人参 皮剥 15		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			上白糖 1		玉葱 30		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			玉葱 20		マッシュルーム 20		生姜 3		
		キャベツ 20		もやし 30		食塩 0.5			トマト 30		無塩バター 5		菜種油 1	野菜ソ	キャベツ 50
		人参 皮剥 5	たれ	冷やし中華のつ 20		白こしょう 0.01			ケチャップ 5		薄力粉 1等 5		ブロccoli 40	テー	ピーマン 5
		マヨネーズ 5		ケチャップ 8		菜種油 1			食塩 0.2		牛乳 40		減塩正油パック 5		人参 皮剥 5
		ソースパック 5	ふかし	じゃが芋 100		キャベツ 20			白こしょう 0.01		クリーム(植物 8				菜種油 1
			芋	食塩 0.2		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
	さつま	さつま芋(ゆで 50		パセリ 1		フライ	フライドポテト 40	サトウ	ブロccoli 40		白こしょう 0.01		たけのこ 水煮 20		白こしょう 0.01
	芋の甘	マービー 液状 5			ポテト	菜種油 2		サダ	さつま芋 30		パセリ(粉 0.2		生椎茸 5		
	煮		冷やし	トマト 80		菜種油 2			きゅうり 20	大根サ	コンソメ 0.5		人参 皮剥 10	和え物	きゅうり 20
			トマト	しそ 0.5		食塩 0.3			人参 皮剥 10	ラダ			減塩しょうゆ(5		春雨 3
	ソテー	玉葱 30		玉葱 5		白こしょう 0.01			スイートコーン 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		野菜サ	レタス 30		マヨネーズ 8		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		食塩 0.3			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							穀物酢 5		ごま油 0.5

献立表(週間)

エネ22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 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	野菜ジュース	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		人参 皮剥 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		
			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		人参 皮剥 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		
							果物	バレンシアオレ 75	果物	りんご 60						
夕	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		
	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 菜種油 3 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 3 無塩バター 1 減塩しょうゆ(5 いりごま 2 調合油 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20	照焼魚	すずき・120g 120 減塩しょうゆ(7.5 マービー 液状 2 合成清酒 2 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・70g 70 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	うなぎ	うなぎ・40g 40 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 60 玉葱 30 あんか 3 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	もやし	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	じゃーマンボテ	じゃが芋 40 ベーコン 10 玉葱 20 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	湯葉と小松菜	湯葉 10 小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.2	あちゃら漬け	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	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	湯葉と小松菜	湯葉 10 小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.2	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	さやいんげん(10 なす 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		
	もやしのおかあえ	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 10	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	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	さやいんげん(10 なす 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		

献立表(週間)

エネ22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							鶏ガラスープ	0.25			寒天	0.4	ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー液状)	100 5													
							中華味	0.5																				
							食塩	0.8																				
							白こしょう	0.01																				
栄養価	エネルギー	1768 kcal	蛋白質	65.7 g	エネルギー	1752 kcal	蛋白質	69.1 g	エネルギー	1786 kcal	蛋白質	71.9 g	エネルギー	1745 kcal	蛋白質	66.6 g	エネルギー	1726 kcal	蛋白質	74.3 g	エネルギー	1766 kcal	蛋白質	67.7 g	エネルギー	1725 kcal	蛋白質	71.0 g
	脂質	41.8 g	炭水化	274.5 g	脂質	43.3 g	炭水化	273.6 g	脂質	43.6 g	炭水化	275.2 g	脂質	41.4 g	炭水化	270.8 g	脂質	38.3 g	炭水化	264.1 g	脂質	40.7 g	炭水化	278.3 g	脂質	40.9 g	炭水化	262.7 g
	塩分	6.1 g			塩分	7.9 g			塩分	7.3 g			塩分	7.8 g			塩分	7.6 g			塩分	7.4 g			塩分	7.7 g		

献立表(週間)

エネ22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 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		
	アスパラのソテー	グリーンアスパ 40 赤ピーマン 5 無塩バター 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	中華炒め	ほうれん草 50 玉葱 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 中華味 0.5 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 1	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	キャベツ 80 とじ 10 さやいんげん(10 かつおだし 20 食塩 0.8 冷凍全卵 25	鶏肉照	若鶏もも 皮な 40 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	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	焼き魚	ほっけ開き 40 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	焼き魚	さば・20g 20 食塩 0.1 しそ 1
	レモン和え	大根 皮剥 40 ゆず(果皮) 1 レモン(果汁) 5 食塩 0.2 マービー 液状 3	納豆	納豆 40 葱 2 減塩正油パック 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	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	塩たらこ	たらこ 10 しそ 0.5	みそ汁	キャベツ 30 生椎茸 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	焼きのり	なが芋 60 煮干しだし 5 減塩しょうゆ(2.5 焼きのり 0.2
	みそ汁	ほうれん草 20 もやし 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	大根 葉 20 キャベツ 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	ほうれん草 30 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	煮	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	漬物	なす しば漬 10	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 220 鶏卵 12.5 蒸しかまぼこ 10 ほうれん草 25 葱 5 かつお・昆布だ 150 減塩しょうゆ(10 みりん風調味料 2.5	米飯	精白米 82	パン	胚芽ロール 48 ホテルブレッド 40	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82		
	揚げ出し豆腐	木綿豆腐 75 片栗粉 2.5 菜種油 6 減塩しょうゆ(4 みりん風調味料 2 煮干しだし 1 生姜 3	鶏肉のあんかけ	若鶏もも 皮な 60 片栗粉 1 菜種油 1 玉葱 50 ぶなしめじ 20 もやし 20 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 かつお・昆布だ 30 片栗粉 1 糸みつば 5	スープ	ホタテ貝柱 60 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	まだら・80g 80 一焼き 10 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 0.2 白こしょう 0.03	豆腐海	木綿豆腐 100 ベビーホタテ 10 むきエビ 20 あさり 10 玉葱 30 ピーマン 10 中華味 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	鶏肉の塩麴焼き	若鶏もも 皮な 60 塩麴 3 菜種油 1 ブロッコリー 20 ブリーツレタス 6 レモン 10 マヨネーズ 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		
	ごま和え	生椎茸 20 エリンギ 20 さやいんげん(20 いりごま 0.5	煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん(15 減塩しょうゆ(5	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	豚肉と大根の煮物	豚並肉(肩・脂) 30 大根 皮剥 30 人参 皮剥 20 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 1 みりん風調味料 2.5	みそ炒め	若鶏もも 皮な 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	玉葱の	玉葱 45		

献立表(週間)

エネ22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 上白糖 0.5		マービー 液状 1 煮干しだし 15		鶏卵 25 ノオイルサガンパック 10		乾椎茸 0.3 菜種油 3 減塩みそ 4 マービー 液状 2		煮干しだし 15 さやえんどう 4		白菜の 白菜 60 お浸し 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1	マリネ	人参 皮剥 5 穀物酢 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1		
切干大根煮	切干し大根 5 人参 皮剥 8 さやえんどう 5 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 1 煮干しだし 15	お浸し	白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.3	コーン 1 ポター 1 ジュ 1	クリームスタイ 40 玉葱 30 薄力粉 1等 7 無塩バター 5 牛乳 100 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	煮物	凍り豆腐 8 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 10 小葱 5	ゴマ和え	小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 0.5 ごま 0.5	果物	果物 バレンシアオレ 60	ソテー	さやえんどう 20 えのき茸 20 菜種油 1 食塩 0.2		
いもようかん	さつま芋 50 マービー 液状 10 寒天 1	果物	バナナ 100	果物	キウイフルーツ 40	果物	パインアップル 60	果物	すいか 60			果物	キウイフルーツ 40		
果物	ネーブル 75			ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー 液状 5										
夕	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	米飯 精白米 82	米飯 精白米 82	米飯 精白米 82	米飯 精白米 85	米飯 精白米 82	米飯 精白米 82	米飯 精白米 82	
チキンソテー	若鶏もも 皮な 80 食塩 0.4 白こしょう 0.01 菜種油 2 キャベツ 30 トマト 15 マヨネーズパツ 10	海鮮炒め	するめいか 20 尾なしえび 20 ベビーホタテ 15 若鶏むね皮なし 15 さやいんげん(10 玉葱 40 きくらげ(乾) 1 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 菜種油 3 減塩しょうゆ(5 中華味 0.5 白こしょう 0.01 マービー 液状 1 合成清酒 2.5 穀物酢 2.5 片栗粉 2 うずら卵 水煮 20	豚すき	豚ももスライス 30 焼き豆腐 50 白菜 60 葱 15 しらたき 30 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 減塩しょうゆ(7.5 マービー 液状 2 合成清酒 2.5	鶏肉の	若鶏もも 皮な 80 香味だれ 1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 ごま油 3 マービー 液状 1 減塩しょうゆ(5 葱 5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5	魚唐揚げ	そい 60g 60 片栗粉 5 菜種油 8 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	みそおでん	板こんにやく 15 鶏卵 25 さやいんげん(20 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ(2.5 淡色辛みそ 5 合成清酒 1 マービー 液状 1	サラダ	レタス 30 ブロッコリー 20 ミニトマト 15 マヨネーズ 15	肉じゃが	豚ももスライス 60 じゃが芋 80 玉葱 40 人参 皮剥 20 しらたき 30 さやえんどう 5 菜種油 2 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 煮干しだし 30
とびっこ和え	大根 皮剥 40 人参 皮剥 3 小松菜 5 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 0.5 とびっこ 5		白こしょう 0.01 マービー 液状 1 合成清酒 2.5 穀物酢 2.5 片栗粉 2 うずら卵 水煮 20	里芋田楽	里芋 60 さやえんどう 6 減塩みそ 5 マービー 液状 1	炊き合わせ	じゃが芋 40 人参 皮剥 20 さやえんどう(4 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 昆布だし 15	もずくの酢物	もずく 50 生姜 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 3		煮物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 15 さやえんどう 5 濃口醤油 5 上白糖 1 かつおだし 15	海藻サラダ	海藻サラダ 2 きゅうり 10 レタス 5 ミニトマト 15 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01	
酢味噌和え	するめいか 15 きゅうり 30 減塩みそ 3 穀物酢 1 マービー 液状 1		なす 60 菜種油 5 おろししょうが 1 小葱 3 減塩正油パック 5	なめこおろし	大根 皮剥 40 きゅうり 10 なめこ(水煮缶) 20 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 マービー 液状 0.5	みそ汁	切りみつば 5 木綿豆腐 25 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	そば椀	茶そば 10 葱 5 乾椎茸 0.5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150		煮物	乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 0.5	
みそ汁	かつとろろ昆布 1 木綿豆腐 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	揚げ茄子	ぶなしめじ 20 まいたけ 10 えのき茸 10 エリンギ 10 いりごま 1 マヨネーズ 8	きのこ							ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー 液状 5	みそ汁	かつとろろ昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	

献立表(週間)

エネ22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			スープ	食塩 0.1 白こしょう 0.01 カットわかめ 1 葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01									ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー液状) 1005
栄養価	1735 kcal	蛋白質 72.1 g	1776 kcal	蛋白質 70.5 g	1740 kcal	蛋白質 72.2 g	1742 kcal	蛋白質 74.5 g	1721 kcal	蛋白質 75.0 g	1771 kcal	蛋白質 71.7 g	1766 kcal	蛋白質 67.7 g
	脂質 43.2 g	炭水化 265.9 g	脂質 38.4 g	炭水化 284.6 g	脂質 43.6 g	炭水化 266.6 g	脂質 40.0 g	炭水化 264.4 g	脂質 41.8 g	炭水化 254.8 g	脂質 43.8 g	炭水化 270.9 g	脂質 40.1 g	炭水化 280.1 g
	塩分 7.4 g		塩分 7.8 g		塩分 7.9 g		塩分 7.9 g		塩分 7.6 g		塩分 7.1 g		塩分 7.6 g	

