

## 献立表(週間)

## エネ24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	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	
	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	30	中華炒	若鶏ささ身	20	焼き魚	ほっけ開き	40	豆腐煮	焼き豆腐	75	千草焼	鶏卵	40	
		食塩	0.1	とじ	人参 皮剥	10	焼き	減塩しょうゆ(	5	め	玉葱	20		食塩	0.1		里芋	30	き	上白糖	1	
		大根 皮剥	40		さやいんげん(	10		マービー 液状	1		人参 皮剥	10		大根 皮剥	40		人参 皮剥	15		食塩	0.3	
		しそ	1		かつおだし	20		ブロッコリー	20		キャベツ	30		しそ	0.5		減塩しょうゆ(	5		小松菜	10	
		減塩しょうゆ(	2.5		食塩	0.8		カリフラワー	20		さやえんどう	5		減塩正油パック	5		マービー 液状	2		玉葱	10	
					鶏卵	25		マヨネーズパッ	10		ごま油	3					煮干しだし	30		人参 皮剥	5	
	野菜ソ	キャベツ	60								減塩しょうゆ(	5	とろろ	なが芋	60							
	テー	きょうな	10	和え物	きゅうり	20	もやし	もやし	50		白こしょう	0.01	芋	煮干しだし	5	ソテー	キャベツ	40	切干大	切干し大根	6	
		菜種油	1		ライトツナ缶(	10	の炒煮	人参 皮剥	10		片栗粉	1		減塩しょうゆ(	2.5		人参 皮剥	10	根の炒	人参 皮剥	10	
		食塩	0.3		カットわかめ	0.5		油揚げ	5					焼きのり	0.2		ピーマン	10	煮	油揚げ	5	
		白こしょう	0.01		めんつゆ(スト	1		菜種油	1	塩たら	たらこ	10					菜種油	1		菜種油	2	
					マヨネーズ	5		減塩しょうゆ(	2.5	こ	しそ	0.5	みそ汁	キャベツ	30		食塩	0.2		減塩しょうゆ(	5	
	梅肉和	白菜	40					マービー 液状	0.5					生椎茸	5		白こしょう	0.01		マービー 液状	1	
	え	梅干し(調味漬	5	切り干し	切干し大根	4				えのき	えのき茸	20		淡色辛みそ	10				煮干しだし	15		
		マービー 液状	2.5	し大根	油揚げ	5	白菜の	白菜(ゆで)	50	と胡瓜	きゅうり	40		煮干しだし	150	味付け	味付けのり	1		煮干しだし	15	
				の炒め	菜種油	1	ゆかり	しそ(ゆで)	0.5	の和え	食塩	0.2				のり				みそ汁	白菜	
	みそ汁	もやし	30	煮	減塩しょうゆ(	5	和え	ゆかり	0.5	物	みりん風調味料	1	漬物	なす しば漬	10						棒麩	
		葱	5		マービー 液状	1										みそ汁	玉葱	20			1	
		淡色辛みそ	10		煮干しだし	15	みそ汁	いわのり	2	みそ汁	もやし	20	牛乳	牛乳	180		大根 葉	10			淡色辛みそ	
		煮干しだし	150					小葱	2		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		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10					煮干しだし	150	漬物あ	たくあん漬(干	5	
					さやえんどう	5		煮干しだし	150		煮干しだし	150				牛乳	牛乳	180	え	きゅうり	30	
					淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180					牛乳	牛乳	180		牛乳	180
				牛乳	煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180					牛乳	牛乳	180		牛乳	180
				牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180					牛乳	牛乳	180		牛乳	180
昼	パン	胚芽ロール	48	米飯	精白米	90	赤飯	もち米	45	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	塩ラー	中華めん ゆで	220	米飯	精白米	90	
		ホテルブレッド	40					精白米	45						メン	豚もも 赤肉	30					
	スープ	魚唐揚	揚げ	まだら・80g	80	あずき 全粒・	8	みそ煮	若鶏もも 皮な	100	揚げ出	木綿豆腐	75			菜種油	1	魚の照	そい 100g	100		
	煮	ホタテ貝柱	60	食塩	0.4				生姜	3	し豆腐	片栗粉	5			生姜	2	り焼き	食塩	0.1		
		じゃが芋	60	白こしょう	0.01	フライ	尾付きえび	40	大根 皮剥	60		菜種油	8			減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	5		
		ブロッコリー	30	薄力粉 1等	3	盛り合	するめいか	20	人参 皮剥	20		減塩しょうゆ(	5			マービー 液状	1		合成清酒	2		
		キャベツ	20	菜種油	5	わせ	ししとうがらし	5	減塩みそ	8		食塩	0.1			合成清酒	2.5		みりん風調味料	2		
		人参 皮剥	20	もやし	30		生椎茸	10	減塩しょうゆ(	2.5		煮干しだし	30			しなちく	10		大根 皮剥	40		
		コンソメ	0.5	ピーマン	5		白こしょう	0.01	マービー 液状	2		生姜	3			なると	10		レタス	10		
		食塩	0.5		菜種油	5	薄力粉 1等	5	合成清酒	2.5		ししとうがらし	5			鶏卵	25		減塩正油パック	5		
		白こしょう	0.01		食塩	0.1	鶏卵	3	みりん風調味料	2.5		貝割大根・芽	3			小葱	3					
					白こしょう	0.03	パン粉(乾燥)	8								鶏ガラスープ	2	煮物	豚並肉(肩・脂	30		
	ピーマ	赤ピーマン	20				菜種油	10	南瓜煮	西洋かぼちゃ	60	みそ炒	若鶏もも 皮な	20		食塩	0.3		たけのこ 水煮	40		
	ンソテ	黄ピーマン	20	酢の物	なが芋	60	レモン	8	物	減塩しょうゆ(	2.5	め	ピーマン	20		白こしょう	0.01		人参 皮剥	10		
	ー	ピーマン	20		きゅうり	5	パセリ	1		上白糖	1		赤ピーマン	10					グリーンピース	3		
		オリーブ油	1		マービー 液状	3	サラダ菜	6		かつおだし	15		黄ピーマン	10	鶏のか	若鶏もも 皮な	40		減塩しょうゆ(	5		
		食塩	0.3		穀物酢	2.5	ソースパック	5					菜種油	1	ら揚げ	減塩しょうゆ(	2.5		マービー 液状	1		
		白こしょう	0.01		食塩	0.3				こんに	つきこんにやく	40		減塩みそ	6		白こしょう	0.01		煮干しだし	15	
	サラダ	レタス	30	なす味	なす	40	煮物	さつま芋	40	やくの	さやえんどう	5		マービー 液状	2		合成清酒	1				
		人参 皮剥	5	噌炒め	玉葱	20		大根 皮剥	20	炒め煮	菜種油	3				薄力粉 1等	4	ソテー	さやえんどう	10		
								小松菜	10		減塩しょうゆ(	2.5	玉葱の	玉葱	45		菜種油	4		もやし	40	

## 献立表(週間)

## エネ24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	厨	鶏卵	25	人参 皮剥	5	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							
		ノンオイルサソバ	10	乾椎茸	0.3	マービー 液状	0.5	かつおだし	10		オリーブ油	1			食塩	0.3							
		コーン	40	菜種油	3	煮干しだし	1	白菜の	白菜	60	穀物酢	3	なます	大根 皮剥	50	白こしょう	0.01						
		ポター	30	減塩みそ	4	蒸しかまぼこ	20	お浸し	減塩しょうゆ(	2.5	食塩	0.2		人参 皮剥	5	穀物酢	5	果物盛	キウイフルーツ	10			
		ジュ	7	マービー 液状	2	菜の花	50		かつおだし	1		0.1	パセリ(粉)	0.1	マービー 液状	3	り合わ	パインアップル	20				
			5	煮物	凍り豆腐	8	ゴマ和	減塩しょうゆ(	2.5	果物	バレンシアオレ	60	ソテー	さやえんどう	20	食塩	0.2	せ					
			100		減塩しょうゆ(	2.5	え	マービー 液状	0.5				えのき茸	20	焼き芋	さつま芋	60						
			0.5		上白糖	1	ごま	1					菜種油	1									
			0.5		かつお・昆布だ	10	漬物	きゅうり	20				食塩	0.2	果物	パインアップル	60						
			0.01		小葱	5		生姜	1														
			60	果物	パインアップル	60		食塩	0.2			果物	キウイフルーツ	40									
			100																				
			5				酢みそ	カットわかめ	0.5														
							添え	葱	40														
								穀物酢	2.5														
								減塩みそ	5														
								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	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	85	炊き込	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90		
		豚すき	80	鶏肉の	若鶏もも 皮な	100	魚唐揚	そい 60g	60	チャン	さけ・80g	80	み御飯	むきあさり	10	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90		
			50	香味だ	食塩	0.5	げ	片栗粉	4	チャン	淡色辛みそ	8		わらび ゆで	5	焼き魚	すずき・80g	80	チキン	若鶏もも 皮な	70		
			60	れ	白こしょう	0.01		菜種油	6	焼き	マービー 液状	2.5		ごぼう	5	きのこ	食塩	0.4	カツ	食塩	0.2		
			15		薄力粉 1等	3		大根 皮剥	40		生姜	1		人参 皮剥	5	添え	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		
			30		ごま油	3		しそ	1		キャベツ	50		減塩しょうゆ(	5		ぶなしめじ	30		薄力粉 1等	4		
			8		マービー 液状	1		減塩正油パック	5		玉葱	10	鶏の唐	若鶏もも 皮な	80		生椎茸	20		鶏卵	3		
			10		減塩しょうゆ(	5					人參 皮剥	10	揚げ	減塩しょうゆ(	2.5		まいたけ	20		パン粉(乾燥)	3		
			3		穀物酢	2.5	みそお	板こんにゃく	15		ぶなしめじ	10		片栗粉	3		菜種油	2		菜種油	10		
			7.5		葱	5	でん	鶏卵	25		ピーマン	5		鶏卵	5		減塩しょうゆ(	2.5		ブリーツレタス	5		
			2		生姜	2		さやいんげん(	20		サラダ	レタス	30		菜種油	8		合成清酒	2.5		ブロッコリー	30	
			2.5		大根 皮剥	50		人參 皮剥	15		マヨネーズ	15		鶏卵	5		小葱	3		マヨネーズ	5		
			60	里芋田	サラダ菜	5		減塩しょうゆ(	2.5					揚げ	若鶏もも 皮な	20	おから	おから(新製法	30		ケチャップパツ	8	
			6	菜	じゃが芋	40		淡色辛みそ	5		ミニトマト	15		鶏卵	減塩しょうゆ(	2.5	おから	ひじき	0.5	わかめ	きゅうり	40	
			5		人參 皮剥	20		合成清酒	1		マヨネーズ	15		パセリ	片栗粉	3	煮	乾椎茸	0.5	酢正油	カットわかめ	0.5	
			1		さやえんどう(	4	もずく	マービー 液状	1				煮物	キャベツ	片栗粉	5		人參 皮剥	5		穀物酢	5	
			40		減塩しょうゆ(	5	もずく							トマト	鶏卵	5		葱	5		マービー 液状	3	
			10		上白糖	1	の酢物	もずく	50				炊き合	セ	菜種油	3		大根 皮剥	30		減塩しょうゆ(	2.5	
	20		昆布だし	15		生姜	2				せ	板こんにゃく	30			板こんにゃく	30		生姜	1.5			
	2.5					穀物酢	5					尾付きえび	20			尾付きえび	20		減塩しょうゆ(	5			
	40		めかぶわかめ	30		減塩しょうゆ(	2.5					たけのこ 水煮	25			たけのこ 水煮	25		マービー 液状	2			
	1	小松菜	減塩しょうゆ(	2.5	和え物	マービー 液状	3					減塩しょうゆ(	5			減塩しょうゆ(	5		煮干しだし	15	白和え	しぼり豆腐	40
	2.5		マービー 液状	0.5								マービー 液状	1			煮干しだし	15				いりごま	1.5	
	40		切りみつば	5		梔物	茶そば	20	ワカメ	木綿豆腐	25	酢の物	かぶ 皮剥	40	サラダ	レタス	10				淡色辛みそ	8	
	1						葱	5	スープ	カットわかめ	0.5		ゆず(果皮)	1		ミニトマト	20				マービー 液状	4	
	2.5						乾椎茸	0.5		小葱	1.5		食塩	0.1		ブロッコリー	30				ほうれん草	50	
																マヨネーズパツ	10				人參 皮剥	10	

## 献立表(週間)

エネ24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	お吸い物	生ふ	10	葱	5		かつお・昆布だ	150												
							ヨーグルト	ヨーグルト(無)	100	桜花漬け	5	淡色辛みそ	10		淡口醤油	5												
							マービー 液状	5	切りみつば	2	かつお・昆布だ	150	煮干しだし	150	食塩	0.2												
									淡口醤油	5																		
									食塩	0.2																		
									かしわ餅	団子の粉	15																	
										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	1881 kcal	蛋白質	83.3 g	エネルギー	1905 kcal	蛋白質	80.0 g	エネルギー	1935 kcal	蛋白質	75.9 g	エネルギー	1885 kcal	蛋白質	84.8 g	エネルギー	1947 kcal	蛋白質	76.4 g	エネルギー	1913 kcal	蛋白質	82.2 g	エネルギー	1884 kcal	蛋白質	83.3 g
	脂質	46.8 g	炭水化	282.7 g	脂質	46.0 g	炭水化	285.3 g	脂質	46.1 g	炭水化	298.7 g	脂質	42.4 g	炭水化	287.7 g	脂質	46.8 g	炭水化	301.2 g	脂質	45.6 g	炭水化	287.0 g	脂質	49.0 g	炭水化	269.6 g
	塩分	7.8 g			塩分	7.9 g			塩分	7.8 g			塩分	7.4 g			塩分	7.6 g			塩分	7.9 g			塩分	7.6 g		

## 献立表(週間)

## エネ24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	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	
	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	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		菜種油	2		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		減塩しょうゆ(	5		さやえんどう	3		ひきわ			鶏ガラスープ	0.2				
		人参 皮剥	5	ゴマ和	さやいんげん(	20		マービー 液状	1	卵豆腐	鶏卵	20		り納豆			食塩	0.3	野菜炒	キャベツ	50	
		焼きのり	0.3	え	キャベツ	30		煮干しだし	15		煮干しだし	40		葱	2		片栗粉	1	め煮	ピーマン	10	
		減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	2.5	さつま	さつま芋	60		食塩	0.2		減塩正油パック	5	チンゲ	チンゲンサイ	50		人参 皮剥	10	
					マービー 液状	0.5	芋煮	減塩しょうゆ(	5		生姜	2	ゴマ和	和種なばな	40	ン菜の	人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(	5	
	みそ汁	キャベツ	40		ごま	1		マービー 液状	1		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	
		葱	5		みそ汁			煮干しだし	10		片栗粉	0.2		減塩しょうゆ(	5		上白糖	1				
		淡色辛みそ	10		大根 葉	5		小葱	3		しそ	0.5		マービー 液状	0.5				大豆と	だいず水煮缶詰	50	
		煮干しだし	150		なす(皮なし)	20	おかか	小松菜	40	みそ汁	大根 葉	20		チンゲンサイ	20	浅漬け	きゅうり	20	昆布の	刻み昆布	1.5	
	梅漬け	梅干し(調味漬	5		淡色辛みそ	10	和え	濃口醤油	2.5		ぶなしめじ	10		じゃが芋	40		食塩	0.1	煮物	減塩しょうゆ(	7.5	
					煮干しだし	150		上白糖	0.5		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	1.5	
					削り節	0.3		削り節	0.3		煮干しだし	150		煮干しだし	150		大根 葉	10	みそ汁	棒麩	1	
	牛乳	牛乳	180	松前漬	松前漬	15		もやし	20		煮干しだし	150		牛乳	牛乳	180		大根 葉	10	みそ汁	カットわかめ	0.5
				牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱	10	漬物	パリッコ	10		牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10
								淡色辛みそ	10									煮干しだし	150		煮干しだし	150
								煮干しだし	150	果物	バナナ	100				牛乳	牛乳	180		牛乳	牛乳	180
							牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180										
昼	パン	食パン60g×2	120	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	五目う	うどん ゆで	260	米飯	精白米	90	
		マーガリン	8												どん	尾なしえび	20					
	カレー	ささ身挽き肉(	90	魚の葱	さけ・100g	100	チキン	若鶏もも 皮な	80	魚の香	さば・80g	80	煮魚	まこがれい・12	120		鶏卵	25	回鍋肉	豚ばら	30	
	風味ハン	玉葱	60	ソース	片栗粉	5	ピカタ	食塩	0.4	味焼き	減塩しょうゆ(	5		生姜	3		ほうれん草(ゆ	20		キャベツ	70	
	ンバー	なが芋	5		菜種油	8		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(	4		ピーマン	10	
	グ	卵白	3		生姜	3		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		葱	20		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		減塩しょうゆ(	5		調合油	1		サニーレタス	8		人参 皮剥	20		減塩しょうゆ(	10		減塩みそ	8	
		薄力粉 1等	5		穀物酢	5		ケチャップ	5		レモン	8		スナッペン	10		みりん風調味料	2.5		マービー 液状	1	
		カレー粉	0.3		レモン(果汁)	2		ブロッコリー	20		炒め物			ほうれん草	50	香草焼	さけ・40g	40		トウバンジャン	1	
		卵白	5		とうがらし 乾	0.5		サニーレタス	8		キャベツ	30	お浸し	ほうれん草	50	き	食塩	0.1		鶏ガラスープ	0.5	
		菜種油	6		ごま油	1		野菜炒			玉葱	20		減塩正油パック	5		タイム	0.1	南瓜の	かぼちゃ	60	
		キャベツ	20		ブロッコリー	40	野菜炒	チンゲンサイ	50		人参 皮剥	10	梅肉和	きゅうり	40		オリーブ油	3	煮物	スナッペン	10	
		人参 皮剥	5	豆腐あ	木綿豆腐	50	め	ぶなしめじ	25		ピーマン	8	え	しそ	0.3		レタス	5		減塩しょうゆ(	5	
		ソースパック	5	んかけ	合挽肉	10		黄ピーマン	5		調合油	1		梅干し(調味漬	3					マービー 液状	1	
	サラダ	トマト	40		人参 皮剥	5		菜種油	1		食塩	0.3		削り節	0.2	ピーナ	白菜	60		煮干しだし	15	
		きゅうり	20		貝割大根・芽	3		かき油	5		白こしょう	0.01		削り節	0.2	ツ和え	ピーナツツバタ	5				
		マヨネーズパッ	10		乾椎茸	0.3		合成清酒	1		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	
					グリーンピース	3	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	
					減塩しょうゆ(	5		白菜	40	ラダ	きゅうり	15	ネーズ						あえ物	減塩しょうゆ(	2.5	



## 献立表(週間)

エネ24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									オニオンと舞茸ソテー	玉葱 30 まいたけ 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01		食塩 0.3 水 20 クリーム(植物) 5 ゼリー 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	1904 kcal	蛋白質 84.6 g	1927 kcal	蛋白質 76.4 g	1924 kcal	蛋白質 79.8 g	1907 kcal	蛋白質 76.7 g	1906 kcal	蛋白質 79.9 g	1903 kcal	蛋白質 77.5 g	1903 kcal	蛋白質 77.0 g
	脂質 46.2 g	炭水化 280.6 g	脂質 46.3 g	炭水化 292.1 g	脂質 42.9 g	炭水化 297.7 g	脂質 44.7 g	炭水化 290.0 g	脂質 46.1 g	炭水化 288.9 g	脂質 46.4 g	炭水化 288.4 g	脂質 44.7 g	炭水化 292.2 g
	塩分 7.7 g		塩分 7.2 g		塩分 7.9 g		塩分 7.0 g		塩分 6.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.1 g	

## 献立表(週間)

## エネ24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	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90																			
	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 減塩しょうゆ(	40 20 5 1 2.5	焼き魚 あじ・40g 食塩 しそ	40 0.2 1	切り干 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 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	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				
	のり佃煮	減塩あまのり佃	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 りの梅 肉和え 上白糖	30 2 0.5 0.2	梅漬 梅干し(調味漬 みりん風調味料 上白糖	5 5 1	のり佃煮	減塩あまのり佃	8	みそ汁 白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	味付け のり	味付けのり	1	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	みそ汁 さやえんどう ぶなしめじ 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 20 10 150	ほうれん草 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 0.5 10 150							
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180																			
昼	パン: オレンジロール	オレンジロール	120	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	そば	そば ゆで	240	米飯	精白米	90																			
	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 0.5 5	ザンギ	若鶏もも 皮な 生姜 減塩しょうゆ(	100 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 カレールウ カレー粉 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・100g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	90 0.45 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・10 生姜 減塩しょうゆ(	100 2 10	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	桜ポテト	じゃが芋 たらこ 食塩 白こしょう	50 6 0.1 0.01	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	けんち ん煮	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	煮物	干しずいき	5	焼きか ぼちゃ	西洋かぼちゃ 食塩 白こしょう	40 0.2 0.01	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 カレールウ カレー粉 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・100g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	90 0.45 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・10 生姜 減塩しょうゆ(	100 2 10	ポトフ	若鶏もも 皮な ベーコン じゃが芋	40 5 90	煮物	干しずいき	5	焼きか ぼちゃ	西洋かぼちゃ 食塩 白こしょう	40 0.2 0.01	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	けんち ん煮	木綿豆腐 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(	50 30 10 5

献立表(週間)

## エネ24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	さやえんどう	3	プロセスチーズ	5	減塩しょうゆ (	2.5	け	減塩しょうゆ (	2	人参 皮剥	10	穀物酢	5				
	コンソメ	0.5	減塩しょうゆ (	2.5	パセリ (粉	0.1	白こしょう	0.01		生姜	2	調合油	1	マービー 液状	3				
	食塩	0.2	上白糖	0.5						減塩しょうゆ (	2.5	減塩しょうゆ (	5	食塩	0.2				
	パセリ (粉	0.5	削り節	0.5	みそ汁					上白糖	1	上白糖	1						
					カットわかめ	0.5	ソテー			片栗粉	1	小葱	1	温野菜					
	イタリ	トマト	湯豆腐	木綿豆腐	25	白菜	40	ピーマン	10	貝割大根・芽	5			サラダ	スナッパえんど	20			
	アンサ	きゅうり		減塩正油パック	5	葱	3	キャベツ	30			ゴマ和	小松菜 ゆで	50		カリフラワー	30		
	ラダ	玉葱		葱	2	淡色辛みそ	10	食塩	0.3	果物	りんご	え	ごま	1		マヨネーズ	5		
		穀物酢				煮干しだし	150	白こしょう	0.01				減塩しょうゆ (	2.5	果物	バレンシアオレ	70		
		オリーブ油	果物	りんご	60	果物	ネーブル	60	果物	パインアップル	75		上白糖	0.5					
		減塩しょうゆ (										果物	キウイフルーツ	40					
		白こしょう																	
	果物	キウイフルーツ																	
	ジュース	きになる野菜 (																	
		125																	
夕	米飯	精白米	90	五目炊	精白米	90	米飯	精白米	85	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	
	蒸し魚	まだら・30g	60	き込み	若鶏もも 皮な	11	照焼魚	ぶり・80g	80	魚味噌	せい 100g	100	鶏つく	鶏ひき肉	30	マヨネ	ささ身	80	
	チリソ	白こしょう	0.01	ご飯	生椎茸	11		減塩しょうゆ (	5	漬け焼	減塩みそ	5	ね揚げ	玉葱	20	ズ焼	食塩	0.2	
	ース	ケチャップ	10		人参 皮剥	3		上白糖	1	き	みりん風調味料	2.5	あんか	生椎茸	3	き	黒こしょう	0.02	
		穀物酢	2.5		ごぼう	5		みりん風調味料	2.5		マービー 液状	0.5	け	食塩	0.3		マヨネーズ	10	
		減塩しょうゆ (	2.5		油揚げ	2		合成清酒	1		大根 皮剥	40		鶏卵	3		パセリ (粉	0.1	
		マービー 液状	2		減塩しょうゆ (	5.5		大根 皮剥	50		しそ	0.5		パン粉 (乾燥)	3		サニールタス	5	
		合成清酒	2.5		合成清酒	1		しそ	1		減塩正油パック	5		菜種油	5		白こしょう	0.01	
		ごま油	1		みりん風調味料	1		減塩正油パック	5	三杯酢	きゅうり	50		里芋	40	大根の	大根 皮剥	60	
		にんにく	1		グリーンピース	3					生姜	2		ホタテ貝柱	30	煮物	人参 皮剥	10	
		生姜	1		かつおだし	32	きんぴ	ごぼう	40		生椎茸	10		人参 皮剥	20		さやいんげん (	10	
		トウバンジャン	0.5	魚塩焼	さば・80g	80	らごぼ	人參 皮剥	10		穀物酢	5		生椎茸	10		減塩しょうゆ (	5	
		ラー油	0.5	き	食塩	0.4	う	しらたき	20		マービー 液状	3		減塩しょうゆ (	7.5		合成清酒	1	
		葱	20		大根 皮剥	40		ごま油	1		減塩しょうゆ (	2.5		合成清酒	2.5		煮干しだし	15	
		片栗粉	1		しそ	0.5		減塩しょうゆ (	5	炒煮	大根 皮剥	40		みりん風調味料	2.5		鶏卵	25	
		サニールタス	5		減塩正油パック	5		上白糖	1		凍り豆腐	1		片栗粉	1		鶏卵	25	
								煮干しだし	15		菜種油	1		生姜	1	ほうれ	しほり豆腐	30	
								いりごま	0.5			菜種油	1		ん草の	いりごま	1	穀物酢	2.5
	とびっ	大根 皮剥	50	筑前煮	若鶏もも 皮な	10	マカロ	マカロニ 乾	4		減塩しょうゆ (	2.5	大名和	白菜	70	白和え	減塩みそ	2.5	
	こと野	人参 皮剥	5		里芋	50	ニサラ	きゅうり	20		煮干しだし	1	え	削り節	0.5		マービー 液状	3	
	菜の和	小葱	2		人参 皮剥	15	ダ	ローズハム	4					減塩しょうゆ (	2.5		板こんにやく	20	
	え物	減塩しょうゆ (	2.5		さやいんげん (	10		ローズハム	4					鶏卵	15		減塩しょうゆ (	2.5	
		マービー 液状	1		菜種油	0.5		穀物酢	5	のっぺ	里芋	30		食塩	0.1		みりん風調味料	1	
		とびっこ	5		減塩しょうゆ (	5		食塩	0.3	い汁	木綿豆腐	30		菜種油	0.5		ほうれん草 (ゆ	20	
					上白糖	1		白こしょう	0.01		人參 皮剥	10				南瓜の	西洋かぼちゃ	50	
	卵スー	鶏卵	15	サラダ	キャベツ	25					ゴボウ	15	ブロッ	ブロッコリー	60	サラダ	生ふ	6	
	プ	玉葱	20		ブロッコリー	30	清汁	さやえんどう	5		小葱	2	コリー	穀物酢	5	お吸い	糸みつば	2	
		葱	5		ミニトマト	15		えのき茸	20		濃口醤油	5	サラダ	減塩しょうゆ (	2.5	物	淡口醤油	5	
		中華味	0.5		マヨネーズ	8		淡口醤油	5		食塩	0.2		白こしょう	0.01		食塩	0.2	
		食塩	0.5		白こしょう	0.01		食塩	0.2		煮干しだし	150					食塩	0.2	
		淡口醤油	2.5					昆布だし	75								貝割大根・芽	5	
		白こしょう	0.01														コンソメ	0.5	
										煮浸し	きょうな	50							



## 献立表(週間)

エネ24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	ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー 液状) 100 5	減塩しょうゆ(みりん風調味料) 2.5 2.5	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 1908 kcal	蛋白質 78.3 g	エネルギー 1890 kcal	蛋白質 80.7 g	エネルギー 1883 kcal	蛋白質 77.3 g	エネルギー 1918 kcal	蛋白質 77.6 g	エネルギー 1908 kcal	蛋白質 79.1 g	エネルギー 1906 kcal	蛋白質 82.7 g	エネルギー 1898 kcal	蛋白質 76.5 g
	脂質 46.0 g	炭水化 286.8 g	脂質 42.3 g	炭水化 288.4 g	脂質 46.2 g	炭水化 279.6 g	脂質 43.6 g	炭水化 296.5 g	脂質 44.7 g	炭水化 287.8 g	脂質 45.8 g	炭水化 283.8 g	脂質 44.3 g	炭水化 287.6 g
	塩分 7.9 g		塩分 7.9 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.0 g		塩分 7.9 g		塩分 7.7 g	

## 献立表(週間)

## エネ24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	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	
	五目煮	さつま揚げ	20	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨)	40	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	105	
		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	ほうれん草の	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		マービー 液状	1		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				みそ汁	キャベツ	30	白菜の	白菜	60	みそ汁	白菜	30
		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		棒麩	2
		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	みそ汁	油	減塩しょうゆ(	2.5		淡色辛みそ	10
					食塩	0.5		黄ピーマン	5		煮干しだし	150						減塩しょうゆ(	2.5		煮干しだし	150
	みそ汁	木綿豆腐	30		白こしょう	0.01		穀物酢	5	味付け	味のり	1		葱	5							
		カットわかめ	0.5					上白糖	0.5	味のり				淡色辛みそ	10	みそ汁	チンゲンサイ	20	漬物	なす しば漬	10	
		小葱	2	みそ汁	貝割大根・芽	5		調合油	3					煮干しだし	150		大根 皮剥	20				
		淡色辛みそ	10		いわのり	2		食塩	0.2								淡色辛みそ	10				
		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		黒こしょう	0.01	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													
昼	ロールパン	バターロール	30	120	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	ソース	蒸し中華めん	180	米飯	精白米	90
					チキン	鶏ひき肉	60	ハヤシ	豚ももスライス	40	魚の生	さわら・60g	60	魚みそ	さば・70g	70	焼きそば	豚ももスライス	40	米飯	精白米	90
	グラタン	若鶏もも 皮な	30	ロール	食塩	0.3	ライス	玉葱	100	姜焼き	食塩	0.3	煮	生姜	3		キャベツ	60	蒸し魚	まだら・60g	60	
		尾なしえび	40		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	
		玉葱	30		鶏卵	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	
		無塩バター	6		玉葱	20		ハヤシルウ	9		合成清酒	3		生姜	2.5		ピーマン	10		きくらげ(乾)	0.5	
		薄力粉 1等	10		人参 皮剥	10		ウスターソース	2.5		大根 皮剥	50		合成清酒	2.5		菜種油	5		ぶなしめじ	20	
		牛乳 1000ml	80		パン粉(乾燥)	3		ケチャップ	2.5		大根 皮剥	50		大根 皮剥	40		食塩	0.3		貝割大根・芽	10	
		コンソメ	0.5		菜種油	1		白こしょう	0.01		しそ	1		さやえんどう	4		白こしょう	0.01		濃口醤油	5	
		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		かき油	3		マービー 液状	1	
		白こしょう	0.01		ピーマン	10					菜種油	1		生揚げ	40		中濃ソース	10		片栗粉	1	
		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		煮干しだし	30	
		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		人參 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	

## 献立表(週間)

## エネ24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)								
昼		調合油	3	きゅうり	40	春雨の	緑豆春雨	5	果物	バナナ	100	ティサ	きゅうり	40	ンスー	緑豆春雨	2					
		食塩	0.3	はつかだいこん	5	中華風	木綿豆腐	30				ラダ	ロースハム	5		葱	5	長いも	なが芋	50		
		白こしょう	0.01	穀物酢	5	ソテー	にら	10					マヨネーズ	8		穀物酢	5	の酢の	きゅうり	10		
	マッシ	じゃが芋	40	調合油	3		ごま油	1					食塩	0.2		食塩	0.2	物	穀物酢	5		
	ュポテ	食塩	0.3	食塩	0.2		白こしょう	0.01					白こしょう	0.01		マービー 液状	1		マービー 液状	3		
				白こしょう	0.01		食塩	0.2					もずく	もずく	50	ごま油	2		食塩	0.3		
	果物	りんご	60	煮物	西洋かぼちゃ	40	中華味	中華味	0.3				もずく	生姜	3	果物	キウイフルーツ	40	磯和え	もやし ゆで	40	
					いんげん ゆで	20							もずく	穀物酢	5				人参 皮剥	5		
	ジュース	きになる野菜 (	125	ヨーグ	生椎茸	10	ヨーグルト (無	ヨーグルト (無	100				食塩	0.2						焼きのり	0.3	
				ルト	減塩しょうゆ (	5	マービー 液状	マービー 液状	3				マービー 液状	3						減塩しょうゆ (	2.5	
				上白糖	1																	
				煮干しだし	15	果物	キウイフルーツ	40				果物	パインアップル	75				果物	ネーブル	60		
				スープ	玉葱	20																
					チンゲンサイ	20																
					コンソメ	0.5																
					食塩	0.5																
					白こしょう	0.01																
				果物	ぶどう	60																
夕	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	
	鶏の西	若鶏もも 皮な	80	おろし	まだら・80g	80	焼き魚	あかうお・120	120	ジンギ	ラム かた	50	鶏肉の	若鶏もも 皮な	60	魚粕づ	まだら・120g	120	鶏肉ケ	若鶏もも 皮な	100	
	京焼	淡色辛みそ	5	煮	生姜	3		食塩	0.6	スカン	もやし	30	おろし	白こしょう	0.01	け焼	食塩	0.2	チャッ	玉葱	40	
		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ (	7.5		大根 皮剥	40		キャベツ	30	あん	合成清酒	1	酒かす	3	煮	大根 皮剥	10		
		マービー 液状	0.5		マービー 液状	3		しそ	1		ピーマン	15		大根 皮剥	50	大根 皮剥	40		食塩	0.2		
		大根 皮剥	40		合成清酒	2.5		減塩正油パック	5		人参 皮剥	15		小松菜	10	しそ	0.5		ケチャップ	15		
		しそ	0.5		大根 皮剥	80					玉葱	20		人参 皮剥	10	減塩正油パック	5		ウスターソース	5		
	里芋の	里芋	60		ほうれん草	30	ホタテ	ベビーホタテ	40		菜種油	1		葱	5				クリーム (植物	5		
	煮物	減塩しょうゆ (	2.5	麻婆豆	木綿豆腐	50	のオイ	玉葱	30		成吉思汗たれ	10		生姜	1	かにあ	かぶ 皮剥	50	グリーンアスパ	15		
		マービー 液状	1	腐	スター	10	ソース	人参 皮剥	10	帆立の	ベビーホタテ	30		減塩しょうゆ (	5	んかけ	人参 皮剥	15	黄ピーマン	10		
		さやえんどう (	5		鶏ひき肉	10		ぶなしめじ	15	フリソ	玉葱	10		上白糖	1		かにかま	5				
					玉葱	40		ピーマン	5	チリソ	玉葱	10		みりん風調味料	2.5		グリんピース (	3	酢ばす	れんこん	30	
	きのこ	生椎茸	10		葱	10		ごま油	1	ース	生姜	1		合成清酒	1		食塩	0.2		赤ピーマン	10	
	の和え	えのき茸	10		にんにく	0.5		中華味	0.5		にんにく	1		片栗粉	1		かつお・昆布だ	20		食塩	0.3	
	物	ぶなしめじ	20		生姜	5		かき油	3		ケチャップ	5		マービー 液状	1		片栗粉	1		マービー 液状	3	
		エリンギ	10		減塩しょうゆ (	2.5		白こしょう	0.01		マービー 液状	1	大豆の	だいず水煮缶詰	30				穀物酢	5		
		減塩しょうゆ (	2.5		減塩みそ	2	きんと	さつま芋	50		合成清酒	1	ケチャ	玉葱	20	めかぶ	めかぶわかめ	30				
		みりん風調味料	1		マービー 液状	1	ん	マービー 液状	3		トウバンジャン	0.5	ップ煮	人参 皮剥	10	の和え	減塩しょうゆ (	2.5	温野菜	スナッブえんど	30	
					合成清酒	2.5					中華味	0.5		菜種油	1	物	マービー 液状	0.5	サラダ	人参 皮剥	8	
	ソテー	小松菜	30		ごま油	1	清汁	カットわかめ	0.5		片栗粉	1		ケチャップ	10		ゴマド		カリフラワー	30		
		人参 皮剥	10		片栗粉	1		えのき茸	5		小葱	2		グリーンピース	3	かき玉	鶏卵	20		マヨネーズ	15	
		菜種油	1		とうがらし 乾	0.2		葱	2	サラダ	グリーンアスパ	10		カリフ	カリフラワー	40	汁	小葱	2	マービー 液状	1	
		食塩	0.2					淡口醤油	5		トマト	30		ラワー	人参 皮剥	10		かつお・昆布だ	150		いりごま	1
								食塩	0.2		レタス	30		甘酢漬	淡口醤油	0.5		淡口醤油	5	スープ	ほうれん草	20
	ヨーグ	ヨーグルト (無	100	ポテト	じゃが芋	40		かつおだし	75		鶏卵	25		け	穀物酢	5		食塩	0.2		玉葱	10
	ルト	マービー 液状	5	サラダ	きゅうり	15		昆布だし	75		マヨネーズ	5		マービー 液状	3		片栗粉	1		片栗粉	1	
					人参 皮剥	5															ホールカーネル	5

## エネ24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			ロースハム	5			にら炒	にら	40	ゆず(果皮)	1	ヨーグ	ヨーグルト(無	100	コンソメ	0.5	
			マヨネーズ	10			め	棒麩	2	みそ汁	なめこ	20	ルト	マービー 液状	10	食塩	0.5
			白こしょう	0.01				菜種油	1		葱	3				白こしょう	0.01
			卵とじ	鶏卵	20			減塩しょうゆ(	2.5		淡色辛みそ	10					
				ぶなしめじ	20		いもも	じゃが芋	40		煮干しだし	150					
				切りみつば	2		ち	片栗粉	3								
				減塩しょうゆ(	5			マービー 液状	1								
				食塩	0.2			マービー 液状	2.5								
				昆布だし	15			ヨーグ	ヨーグルト(無	100							
				かつおだし	15			ルト	マービー 液状	5							
栄養価	1911 kcal	蛋白質 78.6 g	1935 kcal	蛋白質 81.5 g	1909 kcal	蛋白質 78.6 g	1927 kcal	蛋白質 77.9 g	1924 kcal	蛋白質 76.7 g	1884 kcal	蛋白質 83.9 g	1913 kcal	蛋白質 82.7 g			
	脂質 46.1 g	炭水化 289.7 g	脂質 45.6 g	炭水化 291.8 g	脂質 40.5 g	炭水化 300.5 g	脂質 43.6 g	炭水化 299.9 g	脂質 46.8 g	炭水化 295.0 g	脂質 43.8 g	炭水化 282.9 g	脂質 46.6 g	炭水化 286.0 g			
	塩分 7.8 g		塩分 7.5 g		塩分 7.9 g		塩分 7.1 g		塩分 7.8 g		塩分 7.7 g		塩分 7.8 g				





## 献立表(週間)

エネ24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	カットとろろ昆布 1 きゅうり 40 減塩しょうゆ( 2.5 穀物酢 2.5	食塩 0.5	ヨーグ ルト	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5							
				ヨーグ ルト	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5										
栄養 価	エネルギー	1883 kcal	蛋白質 82.5 g	エネルギー	1902 kcal	蛋白質 79.3 g	エネルギー	1905 kcal	蛋白質 79.2 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g
	脂質	45.2 g	炭水化 282.9 g	脂質	43.7 g	炭水化 293.9 g	脂質	41.1 g	炭水化 301.0 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	7.5 g		塩分	7.1 g		塩分	7.8 g		塩分	g		塩分	g	