





## 献立表(週間)

エネ24飯

	6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)		6月5日(火)		6月6日(水)		6月7日(木)	
夕											減塩しょうゆ(2.5 上白糖 3	ルト	マービー 液状	5
栄養価	1901 kcal	蛋白質 78.1 g	1888 kcal	蛋白質 77.2 g	1905 kcal	蛋白質 82.7 g	1899 kcal	蛋白質 78.3 g	1891 kcal	蛋白質 80.0 g	1928 kcal	蛋白質 78.7 g	1895 kcal	蛋白質 81.7 g
	脂質 43.3 g	炭水化 294.3 g	脂質 45.8 g	炭水化 282.6 g	脂質 43.1 g	炭水化 286.4 g	脂質 43.2 g	炭水化 297.3 g	脂質 44.5 g	炭水化 291.6 g	脂質 45.8 g	炭水化 292.5 g	脂質 42.0 g	炭水化 291.6 g
	塩分 7.1 g		塩分 7.7 g		塩分 7.8 g		塩分 7.8 g		塩分 7.9 g		塩分 7.2 g		塩分 7.8 g	

## 献立表(週間)

## エネ24飯

	6月8日(金)			6月9日(土)			6月10日(日)			6月11日(月)			6月12日(火)			6月13日(水)			6月14日(木)								
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						
	ツナと 玉葱の 炒め物	冷凍全卵 ライトツナ缶(玉葱) 赤ピーマン グリーンピース 菜種油 中華味 食塩 白こしょう	25 20 20 5 3 2 0.5 0.3 0.01	しめじ とニラ の卵と じ 葱 濃口醤油 マービー 液状 煮干しだし	20 30 15 10 5 1 30	アスパ グリーンアスパ 赤ピーマン 無塩バター 食塩 白こしょう	40 5 1 0.2 0.01	中華炒 ほうれん草 玉葱 人参 皮剥 菜種油 中華味 減塩しょうゆ(マービー 液状)	50 40 10 1 0.5 2.5 1	焼き魚 さけ・30g 食塩 しそ 納豆 納豆 葱 減塩正油パック	30 30 0.2 1 40 2 5	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90				
	人参と 水菜の ナムル	もやし きょうな 人参 皮剥 減塩しょうゆ(穀物酢) マービー 液状 ごま油	50 10 10 2.5 5 2 1	チンゲン菜の炒め煮 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状) ごま	10 40 10 2.5 1 1	かぶの ゆず(果皮) レモン(果汁) 食塩 マービー 液状	40 1 5 0.1 3	きゅう きゅうり 人参 皮剥 穀物酢 マービー 液状 減塩しょうゆ(	40 5 5 5 3 2.5	梅肉和 え 白菜 梅干し(調味漬) マービー 液状 みそ汁 ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 2.5 30 5 10 150 180	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	みそ汁 小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	牛乳 牛乳	180 180	みそ汁 大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	牛乳 牛乳	180 180	みそ汁 玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	牛乳 牛乳	180 180	
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	稲庭風 うどん	稲庭風 うどん	200	米飯	精白米	90	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90						
	魚の香 草焼き	まだら・120g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ(粉) 無塩バター オリーブ油 サニーレタス レモン ソースパック	120 0.5 0.01 1 0.1 0.1 3 3 3 10 5	魚三五 八焼き 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	120 40 1 5	葱 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ(みりん風調味料)	5 300 10 5	鶏肉の おろし あんか け	90 1 1 50 20 20 5 15 5 15 5	若鶏もも 皮な 片栗粉 菜種油 玉葱 ぶなしめじ もやし 人参 皮剥 大根 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 みりん風調味料 かつお・昆布だ 片栗粉 糸みつば	90 1 1 50 20 20 5 7.5 1 2.5 2.5 30 1 5	パン スープ 煮	胚芽ロール ホテルブレッド ホタテ貝柱 じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 人参 皮剥 コンソメ 食塩 白こしょう	48 40 60 60 30 20 20 0.5 0.5 0.01	魚唐揚 げ	まだら・80g 白こしょう 薄力粉 1等 菜種油 もやし ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	80 0.01 3 5 30 5 5 0.2 0.03	豆腐海 鮮あん かけ	豆腐海 鮮あん かけ	100 10 20	木綿豆腐 ベビーホタテ むきエビ あさり 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 中華味 食塩 白こしょう	100 10 20 10 30 10 10 0.5 0.8 0.01	豚肉と 大根の 煮物	豚並肉(肩・脂) 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状)	30 30 20 1 5	豚並肉(肩・脂) 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状)	30 30 20 1 5
	炊合せ	大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 減塩しょうゆ(マービー 液状)	30 20 5 10 5	和え物 きゅうり 春雨 かにかま 濃口醤油 マービー 液状 ごま油	20 3 5 2.5 0.5 0.5	天ぶら 盛り合 わせ かぼちゃ ししとうがらし 生椎茸 薄力粉 1等 鶏卵 菜種油 減塩正油パック	40 20 20 5 10 15 5 15 5 5	煮物 かぶ 皮剥 人参 皮剥	40 15 5	サラダ	レタス	30	酢の物 なす 玉葱	60 40 20	なす味 噌炒め	40 20	なす 玉葱	40 20	なす味 噌炒め	40 20							



## 献立表(週間)

エネ24飯

	6月8日(金)		6月9日(土)		6月10日(日)		6月11日(月)		6月12日(火)		6月13日(水)		6月14日(木)	
夕				煮干しだし 150				マヨネーズ 8 食塩 0.1 白こしょう 0.01						
			ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー 液状) 100 5			スープ	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						
栄養価	1883 kcal	蛋白質 78.8 g	1880 kcal	蛋白質 78.9 g	1893 kcal	蛋白質 84.0 g	1908 kcal	蛋白質 77.9 g	1883 kcal	蛋白質 83.5 g	1905 kcal	蛋白質 80.0 g	1887 kcal	蛋白質 83.8 g
	脂質 45.4 g	炭水化 283.6 g	脂質 46.0 g	炭水化 281.3 g	脂質 46.6 g	炭水化 276.0 g	脂質 40.3 g	炭水化 305.6 g	脂質 46.9 g	炭水化 282.8 g	脂質 46.0 g	炭水化 285.3 g	脂質 45.8 g	炭水化 278.3 g
	塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.2 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.6 g		塩分 7.9 g	



## 献立表(週間)

## エネ24飯

	6月15日(金)		6月16日(土)		6月17日(日)		6月18日(月)		6月19日(火)		6月20日(水)		6月21日(木)		
昼	白菜のお浸し	白菜 60 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	なます	サラダ菜 3 マヨネーズ 5	菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	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	お浸し	マービー 液状 1 片栗粉 1 煮干しだし 15	もずく酢	もずく 50 レモン(果汁) 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 3	減塩しょうゆ( 2.5 かつおだし 1	
	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	焼き芋	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 穀物酢 5 マービー 液状 3 食塩 0.2	果物盛り合わせ	キウイフルーツ 10 パインアップル 20	果物	ぶどう 60	煮物	ほうれん草 50 減塩しょうゆ( 2.5 大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 1 煮干しだし 15	果物	ネーブル 60	
			果物	キウイフルーツ 40	果物	パインアップル 60			ヨーグルト	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5	果物	キウイフルーツ 40			
夕	米飯	精白米 85	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	
	チャンチャン焼き	さけ・80g 80 淡色辛みそ 8 マービー 液状 2.5 生姜 1 キャベツ 50 玉葱 10 人参 皮剥 10 ぶなしめじ 10 ピーマン 5	肉じゃが	豚ももスライス 90 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	すき焼き	牛もも 脂身なし 30 焼き豆腐 30 白菜 40 葱 15 しらたき 3 人参 皮剥 8 生椎茸 10 減塩しょうゆ( 10 マービー 液状 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	チキンカツ	若鶏もも 皮なし 70 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 4 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 10 プリーツレタス 5 ブロッコリー 30 ケチャップパッ 8	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	煮物	じゃが芋 60 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 1 煮干しだし 15 グリーンピース( 3	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	あじ・100g 100 薄力粉 1等 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
	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	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 調合油 3 白こしょう 0.01	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	わかめ酢正油	きゅうり 40 カットわかめ 0.5 穀物酢 5 マービー 液状 3 減塩しょうゆ( 2.5 生姜 1.5	白和え	白菜 40 きゅうり 20 せ 20 なご 40 小葱 1 減塩しょうゆ( 2.5	炊き合わせ	なが芋 60 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 淡口醤油 5 マービー 液状 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	そぼろ煮	鶏ひき肉 10 じゃが芋 50 さやいんげん( 10 煮干しだし 15 濃口醤油 5 マービー 液状 1	
	煮物	かぶ 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	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	胡瓜の辛し和え	きゅうり 40 鶏卵 20 菜種油 1 濃口醤油 2.5 粉辛子 0.2	白和え	しぼり豆腐 40 いりごま 1.5 淡色辛みそ 8 マービー 液状 4 ほうれん草 50 人参 皮剥 10	とろろ和え	かつとろろ昆布 0.5 なが芋 40 小葱 1 減塩しょうゆ( 2.5	浅漬け	きゅうり 15 キャベツ 15 人参 皮剥 5 刻み昆布 0.5 食塩 0.3	サラダ	キャベツ 50 人参 皮剥 5 かつお缶詰(油 10 マヨネーズ 8 レモン(果汁) 1.5 濃口醤油 1 白こしょう 0.01	
	ワカメスープ	木綿豆腐 25 カットわかめ 0.5 小葱 1.5 コンソメ 1 食塩 0.5 白こしょう 0.01	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	もやしのおかかあえ	もやし 30 さやえんどう 4 削り節 0.5 減塩しょうゆ( 2.5	清汁	エリンギ 20 にら 10 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	ヨーグルト	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5	清汁	糸みつば 5 生ふ 8 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	卵スープ	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	



## 献立表(週間)

エネ24飯

	6月15日(金)		6月16日(土)		6月17日(日)		6月18日(月)		6月19日(火)		6月20日(水)		6月21日(木)																			
夕			ルト	マービー 液状 5																												
栄養価	エネルギー	1883 kcal	蛋白質	81.0 g	エネルギー	1912 kcal	蛋白質	77.4 g	エネルギー	1928 kcal	蛋白質	76.1 g	エネルギー	1884 kcal	蛋白質	84.3 g	エネルギー	1904 kcal	蛋白質	84.6 g	エネルギー	1927 kcal	蛋白質	76.4 g	エネルギー	1924 kcal	蛋白質	79.8 g				
	脂質	45.8 g	炭水化	284.0 g	脂質	43.3 g	炭水化	299.2 g	脂質	43.5 g	炭水化	299.5 g	脂質	46.2 g	炭水化	276.7 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	46.3 g	炭水化	292.1 g	脂質	42.9 g	炭水化	297.7 g
	塩分	7.4 g			塩分	7.6 g			塩分	7.3 g			塩分	7.3 g			塩分	7.7 g			塩分	7.3 g			塩分	7.3 g			塩分	7.9 g		

## 献立表(週間)

## エネ24飯

	6月22日(金)			6月23日(土)			6月24日(日)			6月25日(月)			6月26日(火)			6月27日(水)			6月28日(木)			
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	
	大根煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(2.5) マービー 液状 煮干しだし さやえんどう	40 8 2.5 1 15 3	炒煮	もやし 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(5) マービー 液状	50 10 1 5 1	豆腐の	木綿豆腐 かにかま さやえんどう 生姜 淡口醤油 鶏ガラスープ	50 5 5 2 1 0.2	塩たら	たらこ しそ 和種なばな 湯葉 干し 減塩しょうゆ(2.5)	10 0.5 30 1 2.5	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 50 0.5 5	野菜卵とじ	キャベツ 人参 皮剥 冷凍全卵 減塩しょうゆ(5) みりん風調味料 煮干しだし	50 5 25 2.5 30	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(2.5) 上白糖	40 20 5 1 2.5 1	
	卵豆腐	冷凍全卵 煮干しだし 食塩 生姜 減塩しょうゆ(2.5) マービー 液状 片栗粉 しそ	20 40 0.2 2 2.5 1 0.2 0.5	ひきわり納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	野菜炒め煮	キャベツ ピーマン 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(5) マービー 液状	50 10 10 1 5 1	根梅肉和え	人参 皮剥 梅干し(調味漬 マービー 液状	5 5 3 1	切干大根	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(5) 削り節	40 10 0.5	茹で卵	鶏卵 塩パック0.3g パセリ(粉)	25 0.3 0.2		
	みそ汁	大根 葉 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	ゴマ和え みそ汁 チンゲンサイ じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	40 20 10 150	フンゲンサイ チンゲンサイ 人参 皮剥 いたやがい ごま油 食塩 白こしょう	50 50 10 20 3 0.2 0.01	大豆と昆布の煮物	だいず水煮缶詰 刻み昆布 減塩しょうゆ(5) マービー 液状	40 2 5 1	みそ汁	棒麩 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	1 0.5 10 150	みそ汁	白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	胡瓜の酢物	きゅうり 穀物酢 マービー 液状	50 3 2	みそ汁	棒麩 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	1 0.5 10 150
	漬物	パリッコ	10	牛乳	牛乳	180	みそ汁	大根 皮剥 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	
	果物	バナナ	100																			
	牛乳	牛乳	180																			
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	五目うどん	うどん ゆで 尾なしえび 鶏卵 ほうれん草(ゆ さやえんどう(4 葱 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ(10 みりん風調味料	300 20 25 20 4 5 150 10 2.5	米飯	精白米	90	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	
	魚の香味焼き	さば・80g 減塩しょうゆ(5) 合成清酒 生姜 薄力粉 1等 サニーレタス レモン	80 5 2.5 1 3 8 8	煮魚	まごがれい・12 生姜 減塩しょうゆ(10 マービー 液状 合成清酒 人参 皮剥 スナップえんど	120 3 10 2 1.5 20 10	回鍋肉	豚ばら キャベツ ピーマン 葱 菜種油 減塩みそ マービー 液状 トウバンジャン 鶏ガラスープ	30 70 10 15 2 8 1 1 0.5	南瓜の煮物	かぼちゃ スナップえんど 減塩しょうゆ(5) マービー 液状 煮干しだし	60 10 5 1 15	パン:オレン ジロール	オレンジロール	120	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(5) 上白糖 煮干しだし 片栗粉	70 0.3 2 40 10 0.3 0.5 1 30 1	ザンギ	若鶏もも 皮な 生姜 減塩しょうゆ(5) 合成清酒 薄力粉 1等 調合油 サニーレタス レモン	100 3 5 1 6 7 5 10	
	炒め物	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 調合油 食塩 白こしょう 鶏ガラスープ	30 20 10 8 1 0.3 0.01 0.5	お浸し ほうれん草 減塩正油パック	50 5	ポテトコロッケ	男爵コロッケ 菜種油 キャベツ ソースパック	110 10 20 5	南瓜の煮物	かぼちゃ スナップえんど 減塩しょうゆ(5) マービー 液状 煮干しだし	60 10 5 1 15	ポトフ	若鶏もも 皮な じゃが芋 食塩 白こしょう マッシュルーム コンソメ	40 60 0.1 0.01 5 0.5	桜ポテト	じゃが芋 たらこ 食塩 白こしょう	50 6 0.1 0.01	焼きかぼちゃ	西洋かぼちゃ 食塩	40 0.2		



エネ24飯

## 献立表(週間)

		6月22日(金)		6月23日(土)		6月24日(日)		6月25日(月)		6月26日(火)		6月27日(水)		6月28日(木)	
夕				ンと舞 茸ソテ ー	まいたけ 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01			ヨーグ ルト	淡口醤油 5 食塩 0.2 ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5			玉葱 30 ほうれん草 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			
栄養価	1907 kcal 蛋白質 76.7 g 脂質 44.7 g 炭水化 290.0 g 塩分 7.0 g	1931 kcal 蛋白質 83.9 g 脂質 44.5 g 炭水化 296.2 g 塩分 7.2 g	1919 kcal 蛋白質 77.6 g 脂質 46.1 g 炭水化 290.4 g 塩分 7.5 g	1889 kcal 蛋白質 76.0 g 脂質 43.9 g 炭水化 291.3 g 塩分 7.8 g	1903 kcal 蛋白質 84.0 g 脂質 45.7 g 炭水化 280.7 g 塩分 7.8 g	1898 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 42.8 g 炭水化 289.5 g 塩分 7.9 g	1883 kcal 蛋白質 77.3 g 脂質 46.2 g 炭水化 279.6 g 塩分 7.9 g								





## 献立表(週間)

エネ24飯

		6月29日(金)		6月30日(土)		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)	
夕	のっぺ	里芋	30	鶏卵	15										
	い汁	木綿豆腐	30	食塩	0.1										
		人参 皮剥	10	菜種油	0.5										
		ごぼう	15	ブロッコリー	60										
		小葱	2	穀物酢	5										
		濃口醤油	5	減塩しょうゆ (	2.5										
		食塩	0.2	白こしょう	0.01										
		煮干しだし	150												
	ヨーグ	ヨーグルト(無	100	煮浸し	きょうな	50									
	ルト	マービー 液状	5	減塩しょうゆ (	2.5										
		みりん風調味料	2.5												
栄養価	エネルギー	1884 kcal	蛋白質 81.4 g	エネルギー	1908 kcal	蛋白質 79.1 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g
	脂質	40.0 g	炭水化 292.5 g	脂質	44.7 g	炭水化 287.8 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	7.8 g		塩分	7.0 g		塩分	g		塩分	g		塩分	g	