

献立表(週間)

エネ24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 | ユポテ | 食塩 | 0.3 | 減塩しょうゆ(| 5 | 白こしょう | 0.01 | | | ごま油 | 1 | | | | | | | | | | |
| | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | サラダ | スナックえんど | 20 | 上白糖 | 1 | 中華味 | 0.3 | | | 片栗粉 | 1 | | | | | | | | | | | |
| | | 上白糖 | 0.5 | | カリフラワー | 30 | 煮干しだし | 15 | ヨーグ | ヨーグルト(無 | 100 | | | レモン | さつま芋 | 60 | | | | | | | | | |
| | 果物 | キウイフルーツ | 40 | 果物 | マヨネーズ | 5 | 果物 | りんご | 60 | ルト | マービー 液状 | 3 | | | 煮 | マービー 液状 | 5 | | | | | | | | |
| | | | | | ジュース | きになる野菜(| 125 | スープ | 玉葱 | 20 | 果物 | キウイフルーツ | 40 | | | レモン(果汁) | 3 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | チンゲンサイ | 20 | | | | | 果物 | パインアップル | 75 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | コンソメ | 0.5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 食塩 | 0.5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 白こしょう | 0.01 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 果物 | パインアップル | 75 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| | マヨネーズ焼き | ささ身 | 80 | ハンバーグ | 合挽肉 | 80 | 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 | チキン | 若鶏もも 皮な | 100 | | | | | | | |
| | | 食塩 | 0.2 | | 玉葱 | 40 | 京焼 | 淡色辛みそ | 5 | 煮 | 生姜 | 3 | | 食塩 | 0.6 | ソテー | 食塩 | 0.5 | | | | | | | |
| | | 黒こしょう | 0.02 | | 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 | 10 | | 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 | | レタス | 5 | | マヨネーズ | 5 | | | | | | | |
| | 大根の煮物 | 大根 皮剥 | 60 | | 白こしょう | 0.01 | | ほうれん草 | 30 | | ほうれん草 | 30 | | ホタテ | ベビーホタテ | 40 | | マヨネーズ | 5 | | | | | | |
| | | 人参 皮剥 | 10 | | ケチャップ | 5 | | 麻婆豆 | 豆腐 | 50 | | スター | のオイ | 30 | | 玉葱 | 30 | | マヨネーズ | 5 | | | | | |
| | | さやいんげん(| 10 | | ウスターソース | 5 | | 煮物 | 木綿豆腐 | 50 | | ソース | 人參 皮剥 | 10 | | 人参 皮剥 | 10 | | マヨネーズ | 5 | | | | | |
| | | 減塩しょうゆ(| 5 | | キャベツ | 25 | | 煮物 | 鶏ひき肉 | 10 | | | ぶなしめじ | 15 | | 生野菜 | キャベツ | 35 | | | | | | | |
| | | 合成清酒 | 1 | | レッドキャベツ | 5 | | 煮物 | 玉葱 | 40 | | | ピーマン | 5 | | サラダ | ミニトマト | 15 | | | | | | | |
| | | 煮干しだし | 15 | | リンパ | 5 | | 煮物 | 葱 | 10 | | | ごま油 | 1 | | | 鶏卵 | 25 | | | | | | | |
| | | 鶏卵 | 25 | | 緑豆春雨 | 5 | | 煮物 | 菜種油 | 3 | | | 中華味 | 0.5 | | | 穀物酢 | 5 | | | | | | | |
| | | ほうれん草の白和え | しぼり豆腐 | 30 | きのこ | 生椎茸 | 10 | | にんにく | 0.5 | | | かき油 | 3 | | | 調合油 | 3 | | | | | | | |
| | | | いりごま | 1 | の和え | えのき茸 | 10 | | 生姜 | 5 | | | 白こしょう | 0.01 | | | 濃口醤油 | 2.5 | | | | | | | |
| | | | 減塩みそ | 2.5 | 物 | ぶなしめじ | 20 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | | きんと | さつま芋 | 50 | | | 白こしょう | 0.01 | | | | | | |
| | | | マービー 液状 | 3 | エリンギ | エリンギ | 10 | | みりん風調味料 | 1 | | | ん | マービー 液状 | 3 | | | ケチャップ | 2 | | | | | | |
| | | | 板こんにやく | 20 | ローズハム | 10 | | | 合成清酒 | 2.5 | | | 清汁 | かつま芋 | 50 | | | サラダ | キャベツ(葉先 | 40 | | | | | |
| | | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | 穀物酢 | 2.5 | | | ごま油 | 1 | | | ん | マービー 液状 | 3 | | | 玉葱 | 10 | | | | | | |
| | | | みりん風調味料 | 1 | 減塩しょうゆ(| 5 | | | 片栗粉 | 1 | | | ん | マービー 液状 | 3 | | | 人参 皮剥 | 5 | | | | | | |
| | | | ほうれん草(ゆ | 20 | 上白糖 | 1 | | | とうがらし 乾 | 0.2 | | | ん | マービー 液状 | 3 | | | マヨネーズパッ | 10 | | | | | | |
| | | | 人参 皮剥(ゆ | 5 | ごま油 | 0.5 | | | ソテー | 小松菜 | 30 | | | ん | マービー 液状 | 3 | | | 生椎茸 | 10 | | | | | |
| | | | お吸い物 | 生ふ | 6 | いりごま | 1 | | 小松菜 | 30 | | | | ん | マービー 液状 | 3 | | | 人参 皮剥 | 10 | | | | | |
| | | | | 糸みつば | 2 | ソテー | 人參 皮剥 | 10 | 菜種油 | 1 | | | | | ん | マービー 液状 | 3 | | | 濃口醤油 | 5 | | | | |
| | | | | 淡口醤油 | 5 | | 菜種油 | 1 | 食塩 | 0.2 | | | | | ん | マービー 液状 | 3 | | | 上白糖 | 1 | | | | |
| | | | | 食塩 | 0.2 | | 食塩 | 0.2 | ポテト | じゃが芋 | 40 | | | | ん | マービー 液状 | 3 | | | 煮干しだし | 15 | | | | |
| | | | | 昆布だし | 75 | | 食塩 | 0.2 | サラダ | きゅうり | 15 | | | | ん | マービー 液状 | 3 | | | さやえんどう | 5 | | | | |
| | | | | | | | ヨーグ | ヨーグルト(無 | 100 | | 人參 皮剥 | 5 | | | | ん | マービー 液状 | 3 | | | 大根の味噌煮 | 60 | | | |
| | | | | | | | ルト | マービー 液状 | 5 | | ローズハム | 5 | | | | | ん | マービー 液状 | 3 | | | 大根 葉 | 20 | | |
| | | | | | | | | | | | マヨネーズ | 10 | | | | | | ん | マービー 液状 | 3 | | | みそ汁 | なめこ | 20 |
| | | | | | | | | | | | 白こしょう | 0.01 | | | | | | | ゆず(果皮) | 1 | | | 葱 | 3 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 淡色辛みそ | 10 | | | 煮干しだし | 150 | |

エネ24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 | | | 卵とじ | 鶏卵 20 ぶなしめじ 20 切りみつば 2 減塩しょうゆ(5 食塩 0.2 昆布だし 15 かつおだし 15 | | | | | ヨーグルト | ヨーグルト(無マービー液状) 100 5 |
| 栄養価 | 1884 kcal | 蛋白質 81.1 g | 1898 kcal | 蛋白質 76.5 g | 1911 kcal | 蛋白質 78.6 g | 1940 kcal | 蛋白質 84.7 g | 1911 kcal | 蛋白質 78.7 g | 1912 kcal | 蛋白質 79.8 g | 1909 kcal | 蛋白質 75.4 g |
| | 脂質 45.6 g | 炭水化 280.9 g | 脂質 44.3 g | 炭水化 287.6 g | 脂質 46.1 g | 炭水化 289.7 g | 脂質 43.9 g | 炭水化 295.3 g | 脂質 40.9 g | 炭水化 300.0 g | 脂質 46.2 g | 炭水化 284.4 g | 脂質 40.9 g | 炭水化 305.0 g |
| | 塩分 7.7 g | | 塩分 7.7 g | | 塩分 7.8 g | | 塩分 7.2 g | | 塩分 7.7 g | | 塩分 7.2 g | | 塩分 7.4 g | |

献立表(週間)

エネ24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) | | | | | | | | |
|---------|------------------|------|------------------|------------------|----------|-------------|------------------|-----|------------------|------------------|------------------|----------|------------------|---------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------|----|--|
| 昼 | 白こしょう | 0.01 | 減塩しょうゆ(マールビー 液状) | 5 | 野菜サ | きゅうり | 20 | 和え | 減塩みそ | 5 | 減塩しょうゆ(マールビー 液状) | 2.5 | 減塩しょうゆ(マールビー 液状) | 5 | ソソテ | 玉葱 | 40 | | | | |
| | サニーレタス | 8 | 煮干しだし | 15 | ラダ | きょうな | 10 | | マールビー 液状 | 3 | 穀物酢 | 5 | 上白糖 | 1 | ー | ピーマン | 8 | | | | |
| パンサ | カットわかめ | 0.5 | | | | ミニトマト | 15 | | 穀物酢 | 3 | マールビー 液状 | 3 | 酢の物 | きゅうり | 40 | 菜種油 | 3 | | | | |
| ンスー | 緑豆春雨 | 2 | 長いもの酢の物 | 50 | | 減塩しょうゆ(穀物酢) | 2.5 | 野菜サ | ブロッコリー | 60 | ごま油 | 1 | きゅうり | 40 | 食塩 | 0.3 | | | | | |
| | 葱 | 5 | | | | 白こしょう | 0.01 | ラダ | 人参 皮剥(ゆ) | 5 | いりごま | 0.5 | みょうが | 5 | 黒こしょう | 0.01 | | | | | |
| | 穀物酢 | 5 | | | | かつお缶詰(油) | 30 | | マヨネーズパッ | 10 | 長芋のオスター | 60 | 上白糖 | 1 | 二色浸し | 白菜 | 30 | | | | |
| | 食塩 | 0.2 | | | | ソテー | 小松菜 | 30 | 卵豆腐 | 20 | 炒め | 3 | 減塩しょうゆ(穀物酢) | 2.5 | | 小松菜 | 30 | | | | |
| | マールビー 液状 | 1 | | | | | 人参 皮剥 | 10 | 鶏卵 | 20 | 無塩バター | 2 | 漬物 | キャベツ | 20 | 減塩しょうゆ(穀物酢) | 5 | | | | |
| | ごま油 | 2 | 磯和え | もやし ゆで | 40 | | 菜種油 | 1 | 煮干しだし | 20 | 合成清酒 | 2 | | 人参 皮剥 | 5 | 果物 | りんご | 60 | | | |
| 果物 | キウイフルーツ | 40 | | 焼きのり | 0.3 | | 食塩 | 0.3 | 食塩 | 0.2 | かき油 | 2 | | 食塩 | 0.1 | | | | | | |
| | ヨーグルト(無) | 100 | 果物 | 減塩しょうゆ(マールビー 液状) | 2.5 | 果物 | バナナ | 100 | 果物 | パイナップル | 75 | ほうれん草 | 40 | 果物 | 露地メロン | 60 | | | | | |
| ルト | マールビー 液状 | 5 | | ネーブル | 60 | | | | | | | 味噌和え | 2 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 果物 | ネーブル | 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 | | | |
| 魚粕づけ焼 | まだら・120g | 120 | 鶏肉ケチャップ煮 | 若鶏もも 皮なし | 100 | 焼き魚 | ほっけ・100g | 100 | 蒸し鶏 | 若鶏もも 皮なし | 90 | えびのフリッター | 尾なしえび | 60 | 鶏肉の和風炒め | 若鶏もも 皮なし | 60 | カツ卵とじ | 豚角肉(肩ロー) | 60 | |
| | 食塩 | 0.6 | | 玉葱 | 40 | | 食塩 | 0.5 | ネギソース | 減塩しょうゆ(合成清酒) | 2.5 | ター | 食塩 | 0.2 | | 生揚げ | 30 | 白こしょう | 0.01 | | |
| | 酒かす | 3 | | 人参 皮剥 | 10 | | レモン | 8 | ー | 合成清酒 | 2.5 | | 薄力粉 1等 | 8 | ブロッコリー | 20 | 薄力粉 1等 | 3 | | | |
| | 大根 皮剥 | 40 | | 食塩 | 0.2 | | サラダ菜 | 6 | | いりごま | 1 | | 片栗粉 | 2 | 菜種油 | 3 | 鶏卵 | 3 | | | |
| | しそ | 0.5 | | ケチャップ | 15 | | 減塩正油パック | 5 | 葱 | 10 | | | 鶏卵 | 10 | マールビー 液状 | 3 | パン粉(乾燥) | 5 | | | |
| | 減塩正油パック | 5 | | ウスターソース | 5 | | | | 減塩しょうゆ(マールビー 液状) | 5 | | | 菜種油 | 10 | みりん風調味料 | 3 | 菜種油 | 8 | | | |
| かにあんかけ | かぶ 皮剥 | 50 | 酢ばす | クリーム(植物) | 5 | おかか煮 | ふき ゆで | 40 | 炊き合わせ | 大根 皮剥 | 40 | 南瓜のコンソメ煮 | ブロッコリー | 30 | 減塩しょうゆ(7.5) | 40 | 玉葱 | 40 | | | |
| | 人参 皮剥 | 15 | | グリーンアスパ | 15 | | 減塩しょうゆ(マールビー 液状) | 2 | わせ | 合成清酒 | 3 | | サニーレタス | 5 | 食塩 | 0.3 | 生椎茸 | 10 | | | |
| | かにかま | 5 | | 黄ピーマン | 10 | | 煮干しだし | 15 | | ごま油 | 1 | | レモン | 10 | 白こしょう | 0.01 | 減塩しょうゆ(7.5) | 10 | | | |
| | グリーンピース(食塩) | 0.2 | | れんこん | 30 | | 削り節 | 0.5 | | さやいんげん(20) | 20 | | ケチャップパッ | 8 | | | マールビー 液状 | 1 | | | |
| | かつお・昆布だ | 20 | | 赤ピーマン | 10 | | | | 炊き合わせ | 大根 皮剥 | 40 | 南瓜のコンソメ煮 | かぼちゃ | 60 | 筍の酢味噌かけ | たけのこ ゆで | 40 | 煮干しだし | 30 | | |
| | 片栗粉 | 1 | | 食塩 | 0.3 | チンゲン菜 | チンゲンサイ | 50 | わせ | 人参 皮剥 | 15 | | 玉葱 | 20 | | カツ卵 | 25 | 鶏卵 | 25 | | |
| めかぶの和え物 | めかぶわかめ | 30 | | マールビー 液状 | 3 | | 減塩しょうゆ(マールビー 液状) | 2 | | 乾椎茸 | 1 | | ベーコン | 10 | | マールビー 液状 | 3 | グリーンピース | 3 | | |
| | 減塩しょうゆ(マールビー 液状) | 2.5 | 温野菜 | 穀物酢 | 5 | | ごま | 1 | | 減塩しょうゆ(マールビー 液状) | 5 | | コンソメ | 0.5 | | 穀物酢 | 5 | 焼き茄子 | 60 | | |
| | マールビー 液状 | 0.5 | サラダ | スナップえんど | 30 | | | | | マールビー 液状 | 1 | | 食塩 | 0.2 | | 焼き茄子 | 0.2 | なす | 60 | | |
| かき玉汁 | 鶏卵 | 20 | | 人参 皮剥 | 8 | 酢みそ | むきあさり | 10 | | 煮干しだし | 15 | ピーナツ和え | キャベツ | 50 | 野菜サ | きゅうり | 10 | 削り節 | 0.2 | | |
| | 小葱 | 2 | | カリフラワー | 30 | 添え | カットわかめ | 0.5 | | さやえんどう | 4 | | ピーマン | 5 | ラダ | 大根 皮剥 | 30 | 鶏卵 | 25 | | |
| | かつお・昆布だ | 150 | | マヨネーズ | 15 | | 葱 | 40 | ポテト | じゃが芋 | 50 | | ピーナツバタ | 5 | 野菜サ | セロリー | 10 | 野菜サ | 25 | | |
| | 淡口醤油 | 5 | | マールビー 液状 | 1 | | 穀物酢 | 2.5 | サラダ | きゅうり | 10 | | 減塩しょうゆ(マールビー 液状) | 0.5 | ラダ | 赤ピーマン | 3 | ラダ | 5 | | |
| | 食塩 | 0.2 | | いりごま | 1 | | 減塩みそ | 3 | | 人参 皮剥 | 5 | | マヨネーズ | 12 | | マヨネーズ | 12 | はつかだいこん | 5 | | |
| | 片栗粉 | 1 | | スープ | ほうれん草 | 20 | 上白糖 | 3 | | マヨネーズ | 8 | | みそ汁 | じゃが芋 ゆで | 20 | | マヨネーズ | 5 | レタス | 20 | |
| ヨーグルト | ヨーグルト(無) | 100 | | ヨーグルト(無) | 100 | | | | | 食塩 | 0.2 | スープ | チンゲンサイ | 30 | | 玉葱 | 20 | 減塩しょうゆ(2.5) | 3 | | |
| | マールビー 液状 | 10 | | ホールカーネル | 5 | ヨーグルト | ヨーグルト(無) | 5 | | 白こしょう | 0.01 | | 人参 皮剥 | 8 | | 淡色辛みそ | 10 | 白こしょう | 0.01 | | |
| | | | | コンソメ | 0.5 | | マールビー 液状 | 5 | | ミニトマト | 15 | | 鶏ガラスープ | 0.25 | | 煮干しだし | 150 | 白こしょう | 0.01 | | |
| | | | | 食塩 | 0.5 | | | | | サラダ菜 | 5 | | 中華味 | 0.5 | みそ汁 | かつとろろ昆布 | 1 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 食塩 | 0.5 | ヨーグルト | ヨーグルト(無) | 100 | 葱 | 5 | | |

エネ24飯

献立表(週間)

| | 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 1 きゅうり 40 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 2.5 | ヨーグ ルト | ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5 | ルト | マービー 液状 5 | | 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 |
| 栄養価 | 1896 kcal | 蛋白質 81.7 g | 1913 kcal | 蛋白質 82.7 g | 1883 kcal | 蛋白質 82.5 g | 1905 kcal | 蛋白質 79.2 g | 1905 kcal | 蛋白質 79.2 g | 1883 kcal | 蛋白質 82.2 g | 1888 kcal | 蛋白質 77.2 g |
| | 脂質 43.9 g | 炭水化 289.6 g | 脂質 46.6 g | 炭水化 286.0 g | 脂質 45.2 g | 炭水化 282.9 g | 脂質 43.7 g | 炭水化 294.6 g | 脂質 41.1 g | 炭水化 301.0 g | 脂質 43.1 g | 炭水化 285.5 g | 脂質 45.8 g | 炭水化 282.6 g |
| | 塩分 7.6 g | | 塩分 7.8 g | | 塩分 7.5 g | | 塩分 6.8 g | | 塩分 7.8 g | | 塩分 7.6 g | | 塩分 7.7 g | |

献立表(週間)

エネ24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 | 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 |
| | オイスターソース炒め | 豚ひき肉 キャベツ 人参 皮剥 ピーマン ごま油 かき油 白こしょう | 30 50 10 10 1 3 0.01 | 生揚げ ともや しのソ テー | 生揚げ もやし 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 中華味 減塩しょうゆ(マービー 液状) | 50 30 10 10 1 0.5 2.5 1 | スクラ ンブル エッグ パセリ きんぴら ごぼう 人参 皮剥 グリーンピース(菜種油 濃口醤油 マービー 液状 いりごま | 卵白 豆乳 食塩 パセリ ごぼう 人参 皮剥 グリーンピース(菜種油 濃口醤油 マービー 液状 いりごま | 50 10 0.2 0.5 40 10 5 1 2.5 1 1 40 0.2 0.5 10 | 白葉の スープ 煮 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉 | 70 25 10 5 0.5 0.5 1 | 卵豆腐 冷凍全卵 煮干しだし あんか け 淡口醤油 生姜 減塩しょうゆ(マービー 液状) 片栗粉 貝割大根・芽 | 20 20 2.5 2 2.5 1 1 5 | ツナと 玉葱の 炒め物 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 濃口醤油 マービー 液状 煮干しだし | 20 30 15 10 5 1 30 | 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 味付けのり みそ汁 小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし | 10 40 10 3 2.5 1 1 8 30 10 10 150 | はんぺん チンゲンサイ 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状) ごま 味付けのり みそ汁 小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし | 10 40 10 3 2.5 1 1 8 30 10 10 150 |
| | ブロッコリー のサラダ | ブロッコリー 玉葱 かにかま マヨネーズパッ | 40 10 10 10 | 煮物 焼き竹輪 かぶ 皮剥 減塩しょうゆ(マービー 液状) | 10 40 2.5 1 | 焼き魚 ほっけ・40g 食塩 しそ 漬物 パリッコ | 40 0.2 0.5 10 | ひじき ひじき 人参 皮剥 さつま揚げ グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状) たいみそ みそ汁 | 4 4 10 5 3 1 2.5 1 8 20 1 10 150 180 | たいみそ みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳 | 8 20 1 10 150 180 | のり佃煮 みそ汁 白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳 | 8 20 30 10 150 180 | 減塩あまのり佃煮 みそ汁 白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳 | 8 20 30 10 150 180 | 味付けのり みそ汁 小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳 | 1 30 10 10 150 180 | | | | |
| 昼 | 米飯 | 精白米 | 90 | 冷やし中華 | 冷凍ラーメン | 160 | ハンバーガー | バンズパン50g 合挽肉 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉(乾燥) 食塩 トマト | 50 60 60 12 7.5 7.5 0.75 0.01 1 8 20 3 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 |
| | 魚パン粉焼き | まだら・60g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 マヨネーズ ソースパック | 60 0.5 0.02 6 2 20 5 5 5 | 冷やし中華 鶏卵 食塩 ローズハム きゅうり もやし 冷やし中華のつ じゃが芋 食塩 パセリ | 15 0.1 15 20 30 20 100 0.2 1 | ポテトフライ フライ 野菜サラダ | 40 2 0.3 0.01 30 15 | 魚のトマトソース煮 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー | 80 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40 | 鶏肉ク リーム 煮 若鶏もも 皮なし 白こしょう 人参 皮剥 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 クリーム(植物食塩) 白こしょう パセリ(粉) コンソメ | 80 0.01 15 30 20 5 5 40 8 0.2 0.01 0.2 0.5 | 豚生姜焼き 焼 焼 焼 炊合せ | 120 5 1 2.5 3 1 40 5 30 20 5 10 20 5 | 魚三五 八焼き 減塩正油パック 野菜ソ テー 減塩正油パック 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) 合成清酒 煮干しだし | 120 40 5 50 5 5 30 20 5 10 5 1 2.5 15 | ほっけ(三五八) 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック キャベツ ピーマン 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう きゅうり 春雨 かにかま 濃口醤油 マービー 液状 ごま油 | 120 40 1 5 50 5 5 30 0.3 0.01 20 3 5 2.5 0.5 0.5 | | | | |

献立表(週間)

エネ24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 | | | | | | | 穀物酢 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 | 5 3 | ヨーグ ルト | ヨーグルト(無 マービー 液状 | 100 5 | | | ヨーグ ルト | ヨーグルト(無 マービー 液状 | 100 5 |
| 栄養 価 | エネルギー 1942 kcal | 蛋白質 75.1 g | エネルギー 1884 kcal | 蛋白質 80.0 g | エネルギー 1891 kcal | 蛋白質 80.0 g | エネルギー 1928 kcal | 蛋白質 78.7 g | エネルギー 1893 kcal | 蛋白質 81.6 g | エネルギー 1924 kcal | 蛋白質 81.6 g | エネルギー 1880 kcal | 蛋白質 78.9 g | | |
| | 脂質 45.3 g | 炭水化 301.7 g | 脂質 46.1 g | 炭水化 288.8 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 291.3 g | 脂質 43.3 g | 炭水化 296.8 g | 脂質 46.0 g | 炭水化 281.3 g | | |
| | 塩分 6.3 g | | 塩分 7.8 g | | 塩分 7.9 g | | 塩分 7.2 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

| | 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 | 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 |
| | アスパラのソテー | 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 | 中華炒め | ほうれん草 玉葱 人参 皮剥 菜種油 中華味 減塩しょうゆ(| 50 40 10 1 0.5 2.5 | 焼き魚 | ほっけ・20g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ(| 20 0.1 40 1 2.5 | 野菜卵 とじ | キャベツ 人参 皮剥 さやいんげん(| 80 10 10 | 鶏肉照 | 若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(| 60 5 | 中華炒め | 若鶏ささ身 玉葱 人参 皮剥 キャベツ さやえんどう ごま油 | 20 20 10 30 5 3 | 焼き魚 | ほっけ開き 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック | 40 40 0.5 5 |
| | 焼き魚 | さば・20g 食塩 しそ | 20 0.1 1 | 納豆 | 納豆 葱 減塩正油パック | 40 2 5 | 野菜ソテー | キャベツ きょうな 菜種油 食塩 白こしょう | 60 10 1 0.3 0.01 | 和え物 | きゅうり ライトツナ缶(| 20 10 | もやし の炒煮 | もやし 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(| 50 10 5 1 2.5 | 塩たらこ | たらこ しそ | 10 0.5 | みそ汁 | キャベツ 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし | 30 5 10 150 |
| | レモン和え | 大根 皮剥 ゆず(果皮) レモン(果汁) 食塩 マービー 液状 | 40 1 5 0.2 3 | きゅうりの酢物の物 | 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 3 2.5 | 梅肉和え | 白菜 梅干し(調味漬 マービー 液状 | 40 5 2.5 | 切り干し大根の炒め | 切干し大根 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(| 4 5 1 5 | 白菜の香味和え | 白菜(ゆで) しそ ゆかり | 50 0.5 0.5 | えのきと胡瓜の和え物 | えのき茸 きゅうり 食塩 みりん風調味料 | 20 40 0.2 1 | 漬物 | なす しば漬 | 10 |
| | みそ汁 | ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 20 10 150 | みそ汁 | 大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 20 10 150 | みそ汁 | ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 30 5 10 150 | 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 | みそ汁 | いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 2 2 10 150 | みそ汁 | もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 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 | 牛乳 | 牛乳 | 180 |
| 昼 | そば | そば ゆで 鶏卵 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ(| 240 25 10 25 5 150 10 2.5 | 米飯 | 精白米 鶏肉のあんかけ | 90 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 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 |
| | 揚げ出し豆腐 | 木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ(| 75 2.5 6 4 | 煮物 | 大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(| 40 15 15 | ピーマンソテー | 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン オリーブ油 食塩 白こしょう | 20 20 20 1 0.3 0.01 | 酢の物 | なが芋 きゅうり マービー 液状 穀物酢 食塩 | 60 5 3 2.5 0.3 | 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(| 30 30 20 1 5 | こんにゃくの炒め煮 | つきこんにゃく さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ(| 40 5 3 2.5 | みそ炒め | 若鶏もも 皮な ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 菜種油 減塩みそ マービー 液状 | 20 20 10 10 1 6 2 |
| | ごま和え | 生椎茸 エリンギ さやいんげん(| 20 20 20 | 煮物 | 大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(| 40 15 15 | サラダ | レタス 人参 皮剥 | 30 5 | 噌炒め | なす 玉葱 人参 皮剥 | 40 20 5 | みりん風調味料 | みりん風調味料 減塩しょうゆ(| 2.5 0.5 | みりん風調味料 | みりん風調味料 かつおだし | 2.5 10 | 玉葱の | 玉葱 | 45 |

献立表(週間)

エネ24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 | | | | いりごま 1 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 | | 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 |
| | | | 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 | | | | | | | | | ヨーグルト | ヨーグルト(無マービー液状) 100 5 |
| 栄養価 | エネルギー 1887 kcal | 蛋白質 83.2 g | エネルギー 1898 kcal | 蛋白質 77.7 g | エネルギー 1869 kcal | 蛋白質 83.7 g | エネルギー 1905 kcal | 蛋白質 80.0 g | エネルギー 1902 kcal | 蛋白質 84.1 g | エネルギー 1881 kcal | 蛋白質 80.9 g | エネルギー 1912 kcal | 蛋白質 77.4 g |
| | 脂質 46.9 g | 炭水化 283.6 g | 脂質 40.2 g | 炭水化 303.2 g | 脂質 46.8 g | 炭水化 278.8 g | 脂質 46.0 g | 炭水化 285.3 g | 脂質 46.1 g | 炭水化 282.5 g | 脂質 45.8 g | 炭水化 283.7 g | 脂質 43.3 g | 炭水化 299.2 g |
| | 塩分 7.4 g | | 塩分 7.9 g | | 塩分 7.8 g | | 塩分 7.6 g | | 塩分 7.9 g | | 塩分 7.4 g | | 塩分 7.6 g | |

献立表(週間)

エネ24飯

| | | 7月29日(日) | | 7月30日(月) | | 7月31日(火) | | 8月1日(水) | | 8月2日(木) | | 8月3日(金) | | 8月4日(土) | |
|---|-----|----------|------|----------|---------|----------|---------|----------|------|---------|--|---------|--|---------|--|
| 朝 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | | | | | | |
| | 豆腐煮 | 焼き豆腐 | 75 | 干草焼 | 冷凍全卵 | 20 | 含め煮 | はんぺん | 100 | | | | | | |
| | | 里芋 | 30 | き | 上白糖 | 0.5 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | | | | | |
| | | 人参 皮剥 | 15 | | 食塩 | 0.15 | | マービー 液状 | 2 | | | | | | |
| | | 減塩しょうゆ(| 5 | | 小松菜 | 5 | | 煮干しだし | 30 | | | | | | |
| | | マービー 液状 | 2 | | 玉葱 | 5 | | さやえんどう | 4 | | | | | | |
| | | 煮干しだし | 30 | | 人参 皮剥 | 2.5 | | | | | | | | | |
| | ソテー | キャベツ | 40 | 切干大 | 切干し大根 | 6 | 磯和え | もやし ゆで | 40 | | | | | | |
| | | 人参 皮剥 | 10 | 根の炒 | 人参 皮剥 | 10 | | 人参 皮剥 | 5 | | | | | | |
| | | ピーマン | 10 | 煮 | 油揚げ | 5 | | 焼きのり | 0.3 | | | | | | |
| | | 菜種油 | 1 | | 菜種油 | 2 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | | | | | |
| | | 食塩 | 0.2 | | 減塩しょうゆ(| 5 | みそ汁 | キャベツ | 40 | | | | | | |
| | | 白こしょう | 0.01 | | マービー 液状 | 1 | | 葱 | 5 | | | | | | |
| | 味付け | 味付けのり | 1 | みそ汁 | 煮干しだし | 15 | | 淡色辛みそ | 10 | | | | | | |
| | のり | | | 白菜 | 30 | | | 煮干しだし | 150 | | | | | | |
| | みそ汁 | 玉葱 | 20 | 棒麩 | 1 | 梅漬け | 梅干し(調味漬 | 5 | | | | | | | |
| | | 大根 葉 | 10 | 淡色辛みそ | 10 | | | | | | | | | | |
| | | 淡色辛みそ | 10 | 煮干しだし | 150 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | | | | | | |
| | | 煮干しだし | 150 | 漬物あ | たくあん漬(干 | 5 | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 180 | え | きゅうり | 30 | | | | | | | | | |
| | | | | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | | | | | | | | |
| 昼 | 塩ラー | 中華めん ゆで | 220 | 米飯 | 精白米 | 90 | パン | 食パン60g×2 | 120 | | | | | | |
| | メン | 豚もも 赤肉 | 30 | | | | | マーガリン | 8 | | | | | | |
| | | 菜種油 | 1 | 魚の照 | そい 100g | 100 | | | | | | | | | |
| | | 生姜 | 2 | り焼き | 食塩 | 0.1 | カレー | ささ身挽き肉(| 90 | | | | | | |
| | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 減塩しょうゆ(| 5 | 風味ハ | 玉葱 | 60 | | | | | | |
| | | マービー 液状 | 1 | | 合成清酒 | 2 | ンバー | なが芋 | 5 | | | | | | |
| | | 合成清酒 | 2.5 | | みりん風調味料 | 2 | グ | 卵白 | 3 | | | | | | |
| | | しなちく | 10 | | 大根 皮剥 | 40 | | 白こしょう | 0.01 | | | | | | |
| | | なると | 10 | | レタス | 10 | | カレー粉 | 0.5 | | | | | | |
| | | 鶏卵 | 25 | | 減塩正油パック | 5 | | 薄力粉 1等 | 5 | | | | | | |
| | | 小葱 | 3 | | | | | カレー粉 | 0.3 | | | | | | |
| | | 鶏ガラスープ | 2 | 煮物 | 豚並肉(肩・脂 | 30 | | 卵白 | 5 | | | | | | |
| | | 食塩 | 0.3 | | たけのこ 水煮 | 40 | | 菜種油 | 6 | | | | | | |
| | | 白こしょう | 0.01 | | 人参 皮剥 | 10 | | キャベツ | 20 | | | | | | |
| | 鶏のか | 若鶏もも 皮な | 40 | | グリーンピース | 3 | | 人参 皮剥 | 5 | | | | | | |
| | ら揚げ | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 減塩しょうゆ(| 5 | | ソースパック | 5 | | | | | | |
| | | 白こしょう | 0.01 | | マービー 液状 | 1 | | | | | | | | | |
| | | 合成清酒 | 1 | | 煮干しだし | 15 | サラダ | トマト | 40 | | | | | | |
| | | 薄力粉 1等 | 4 | ソテー | さやえんどう | 10 | | きゅうり | 20 | | | | | | |
| | | 菜種油 | 4 | | もやし | 40 | | マヨネーズパッ | 10 | | | | | | |
| | | サラダ菜 | 3 | | 菜種油 | 1 | オニオ | 玉葱 | 30 | | | | | | |
| | | | | | 食塩 | 0.3 | ンソテ | 人参 皮剥 | 5 | | | | | | |

