

献立表(週間)

学齢期

		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	煮物	凍り豆腐	1	みそ汁	切りみつば	5	食塩	0.2	小葱	1.5	食塩	0.1	ミニトマト	20							
		減塩しょうゆ	2.5		木綿豆腐	25	かつお・昆布だ	150	コンソメ	1	上白糖	2	ブロッコリー	30	清汁						
		煮干しだし	15		淡色辛みそ	10			食塩	0.5	穀物酢	5	マヨネーズパッ	10	エリンギ						
					煮干しだし	150			白こしょう	0.01					にら						
											お吸い物	生ふ	10	みそ汁	カットわかめ						
												桜花漬け	5		大根 皮剥						
												切りみつば	2		葱						
												かつお・昆布だ	150		淡色辛みそ						
												淡口醤油	5		煮干しだし						
												食塩	0.2								
											かしわ餅	団子の粉	15								
												上白糖	2								
												あずき 全粒・	8								
												上白糖	8								
												食塩	0.1								
												かしわの葉	1								
栄養価	エネルギー	1756 kcal	蛋白質 67.3 g	エネルギー	1703 kcal	蛋白質 66.4 g	エネルギー	1761 kcal	蛋白質 69.9 g	エネルギー	1645 kcal	蛋白質 68.8 g	エネルギー	1760 kcal	蛋白質 65.0 g	エネルギー	1784 kcal	蛋白質 68.2 g	エネルギー	1717 kcal	蛋白質 69.5 g
	脂質	49.3 g	炭水化 260.9 g	脂質	35.7 g	炭水化 272.4 g	脂質	39.1 g	炭水化 275.3 g	脂質	34.7 g	炭水化 259.5 g	脂質	35.4 g	炭水化 289.2 g	脂質	43.2 g	炭水化 273.7 g	脂質	43.6 g	炭水化 254.3 g
	塩分	7.6 g		塩分	7.3 g		塩分	7.6 g		塩分	6.8 g		塩分	7.9 g		塩分	7.9 g		塩分	7.5 g	

献立表(週間)

学齢期

朝		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)							
米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80				
含め煮	こつぶがんも	30	野菜ソ	小松菜	50	炒り豆	木綿豆腐	60	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	油揚げ	5		人参 皮剥	10	かにかま	かにかま	10	こと湯	しそ	0.5	
	上白糖	0.5		玉葱	20		葱	10		人参 皮剥	8		菜種油	1	んかけ	さやえんどう	5	葉和え	和種なばな	30	
	みりん風調味料	1		菜種油	2		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5		生姜	2		湯葉 干し	1	
	煮干しだし	30		食塩	0.3		菜種油	2		上白糖	1		上白糖	1		淡口醤油	1		減塩しょうゆ(2.5	
	さやえんどう	4		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5		煮干しだし	15		煮干しだし	15		鶏ガラスープ	0.2				
				温泉卵	50		上白糖	1		さやえんどう	3	ひきわ	挽きわり納豆	40		食塩	0.3	野菜炒	キャベツ	50	
磯和え	もやし ゆで	40					煮干しだし	15				り納豆	葱	2		片栗粉	1	め煮	ピーマン	10	
	人参 皮剥	5	ゴマ和	さやいんげん(20				卵豆腐	鶏卵	20		減塩正油パック	5					人参 皮剥	10	
	焼きのり	0.3	え	キャベツ	30	さつま	さつま芋	60		煮干しだし	40				チンゲ	チンゲンサイ	50		菜種油	1	
	減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5	芋煮	減塩しょうゆ(5		食塩	0.2	ゴマ和	和種なばな	40	ン菜の	人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(5	
				上白糖	0.5		上白糖	1		生姜	2	え	ごま	4	和え物	減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1	
みそ汁	キャベツ	40		ごま	1		煮干しだし	10		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1				
	葱	5					小葱	3		上白糖	1		上白糖	0.5				大豆と	だいず水煮缶詰	15	
	淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 葉	5					片栗粉	0.2				浅漬け	きゅうり	20	昆布の	刻み昆布	0.5	
	煮干しだし	150		なす(皮なし)	20	おかか	小松菜	40		しそ	0.5	みそ汁	チンゲンサイ	20		食塩	0.1	煮物	減塩しょうゆ(2.5	
				淡色辛みそ	10	和え	濃口醤油	2.5					じゃが芋	40					上白糖	0.5	
梅漬け	梅干し(調味漬	5		煮干しだし	150		上白糖	0.5	みそ汁	大根 葉	20		淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 皮剥	20				
							削り節	0.3		ぶなしめじ	10		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	みそ汁	もやし	20		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10		カットわかめ	0.5	
			ジョア	ジョア・プレー	125		玉葱	10		煮干しだし	150					煮干しだし	150		淡色辛みそ	10	
							淡色辛みそ	10	漬物	パリッコ	5			ジョア	ジョア・ストロ	125		煮干しだし	150		
							煮干しだし	150										牛乳	牛乳	180	
						牛乳	牛乳	180	果物	バナナ	100										
						牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180										
昼	パン	バターロール30	30	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	五目う	うどん ゆで	260	米飯	精白米	80
		メロンパン65g	65											どん			尾なしえび	20			
				魚の葱	さけ・40g	40	チキン	若鶏もも 皮な	60	魚の竜	さば・40g	40	煮魚	まこがれい・70	70		鶏卵	25	回鍋肉	豚ばら	50
カレー	合挽肉	40	ソース	生姜	3	ピカタ	食塩	0.3	田揚げ	減塩しょうゆ(5		生姜	3		ほうれん草(ゆ	20		キャベツ	70	
風味メ	玉葱	40		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(4		ピーマン	10	
ンチカ	なが芋	5		減塩しょうゆ(5		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	2.5		上白糖	2		葱	5		葱	15	
ツ	鶏卵	3		穀物酢	5		鶏卵	5		生姜	1		合成清酒	1.5		かつお・昆布だ	150		菜種油	2	
	食塩	0.3		レモン(果汁)	2		調合油	1		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	1.5		減塩しょうゆ(10		減塩みそ	8	
	白こしょう	0.01		とうがらし 乾	0.5		ケチャップ	5		菜種油	6		人参 皮剥	20		みりん風調味料	2.5		上白糖	1	
	カレー粉	0.5		ごま油	1		ブロッコリー	20		サニーレタス	8		スナッペン	10					トウバンジャン	1	
	薄力粉 1等	5		ブロッコリー	40		サニーレタス	8		レモン	8				香草焼	さけ・40g	40		鶏ガラスープ	0.5	
	カレー粉	0.3		マヨネーズ	10							お浸し	ほうれん草	50	き	食塩	0.1				
	鶏卵	5				野菜炒	チンゲンサイ	50	炒め物	キャベツ	30		醤油パック	5		タイム	0.1	南瓜の	かぼちゃ	60	
	パン粉(乾燥)	6	豆腐あ	木綿豆腐	50	め	ぶなしめじ	25		玉葱	20				オリーブ油	3	煮物	スナッペン	10		
	菜種油	8	んかけ	合挽肉	10		黄ピーマン	5		人参 皮剥	10	梅肉和	きゅうり	40		レタス	5		減塩しょうゆ(5	
	キャベツ	20		人参 皮剥	5		菜種油	1		ピーマン	8	え	しそ	0.1					上白糖	1	
	人参 皮剥	5		貝割大根・芽	3		かき油	5		調合油	1		梅干し(調味漬	3	ピーナ	白菜	60		煮干しだし	15	
	ソースパック	5		乾椎茸	0.3		合成清酒	1		食塩	0.3	削り節	削り節	0.2	ツ和え	ピーナッツバター	5				
				グリーンピース	3					白こしょう	0.01					減塩しょうゆ(2.5	ほうれ	ほうれん草	40	
サラダ	トマト	40		減塩しょうゆ(5	お浸し	えのき茸	10		鶏ガラスープ	0.5	はんぺ	はんぺん	20		上白糖	1	ん草の	ぶなしめじ	15	

献立表(週間)

学齢期

	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 フルーツみつ豆	きゅうり	20	上白糖	1	白菜	40	野菜サ		んマヨ		マヨネーズ	5	ええ物	減塩しょうゆ (2.5						
		鶏卵	25	片栗粉	1	減塩しょうゆ (2.5	1	カリフラワー	30	ネーズ		果物	パインアップル	60	焼きな	なす	40				
		穀物酢	5	煮干しだし	15	かつおだし	1	らダ		きゅうり	15	焼き			す	小葱	2				
		調合油	3					トマト	30	トマト	30	果物	ぶどう	60		減塩しょうゆ (2.5					
		減塩しょうゆ (2.5		お浸し	ほうれん草	50	もずく	もずく	50	カットわかめ	0.5	果物			果物	ネーブル	60				
		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ (2.5		酢	レモン (果汁)	2	いりごま	0.5										
		玉葱	30	煮物	大根 皮剥	40	もずく	穀物酢	5	穀物酢	5										
		ローズハム	5		人参 皮剥	20	減塩しょうゆ (2.5	上白糖	3	調合油	3										
		人参 皮剥	5		減塩しょうゆ (2.5		上白糖			減塩しょうゆ (2.5											
		無塩バター	2		みりん風調味料	1	果物	ネーブル	60	白こしょう	0.01										
食塩	0.2		煮干しだし	15				みそ汁	葱	3											
白こしょう	0.01								里芋	20											
フルーツみつ豆	90	果物	キウイフルーツ	40					油揚げ	5											
									淡色辛みそ	10											
									煮干しだし	150											
夕	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	バター	精白米	80	米飯	精白米	80			
		魚塩焼き		天ぷら	尾付きえび	40	魚南蛮	あじ・60g	60	豚の生	豚ロース (脂身	60	ライス	食塩	0.2	えびフ	尾付きえび	40			
					かぼちゃ	40	漬け	食塩	0.3	姜焼き	生姜	3		無塩バター	3	ライ	白こしょう	0.01			
					ししとうがらし	6		薄力粉 1等	2		減塩しょうゆ (5		パン粉 (乾燥)	2		薄力粉 1等	6			
					生椎茸	10		菜種油	6		合成清酒	2.5		牛乳	5		鶏卵	5			
					薄力粉 1等	15		玉葱	40		減塩しょうゆ (5		食塩	0.3		人参 皮剥	5			
					鶏卵	5		人参 皮剥	5		菜種油	1		白こしょう	0.01		玉葱	20			
					菜種油	15		ピーマン	8		人参 皮剥	5		玉葱	60		パセリ (粉	0.1			
					減塩正油パック	5		濃口醤油	5		キャベツ	20		人参 皮剥	5		トマト	15			
					おろし	大根 皮剥	50		穀物酢	5		マヨネーズパッ	10		グリーンピース	3		サラダ菜	5		
					炊き合	なが芋	60		上白糖	2		煮物	かぶ 皮剥	40		鶏卵	3		ソースパック	5	
					わせ	人参 皮剥	15		とうがらし 乾	0.1		かぶ 皮剥	15		ケチャップ	5		茶碗蒸	50		
						乾椎茸	1		煮	鶏ひき肉	10		人参 皮剥	30		人參 皮剥	30		し	煮干しだし	50
						淡口醤油	5		煮	じゃが芋	50		無塩バター	1		無塩バター	1		かつおだし	50	
						上白糖	1		煮干しだし	15		減塩しょうゆ (5		上白糖	0.5		ケチャップ	5		
						煮干しだし	15		減塩しょうゆ (5		上白糖	1		ブロッコリー	30		ワイン (赤)	2.5		
						さやえんどう	4		上白糖	1		煮干しだし	15		マヨネーズ	10		玉葱	20		
					浅漬け	きゅうり	15		減塩しょうゆ (5		ブロッ	ブロッコリー	40		白こしょう	0.01		黒こしょう	0.01	
						キャベツ	15		上白糖	1		コリー	削り節	0.5		キャベツ	30		ネーブル	60	
						人参 皮剥	5		キャベツ	50		のおか	減塩しょうゆ (2.5		真昆布	0.3		ミニトマト	15	
				刻み昆布	0.5		人参 皮剥	5		か和え				食塩	0.3		シーフ	いたやがい	30		
				食塩	0.2		かつお缶詰 (油	10		中華風	緑豆春雨	5		上白糖	3		ードサ	きゅうり	30		
			清汁	糸みつば	5		マヨネーズ	8		スープ	きくらげ (乾)	0.5		穀物酢	5		らダ	赤ピーマン	8		
				生ふ	8		レモン (果汁)	1.5			たけのこ 水煮	15		煮干しだし	1			黄ピーマン	8		
				かつお・昆布だ	150		濃口醤油	1			人参 皮剥	5		蒸し鶏	10			穀物酢	5		
				淡口醤油	5		白こしょう	0.01			鶏卵	20		のサラ	20			調合油	3		
				食塩	0.2		卵スー	鶏卵	15		中華味	0.5		ダ	20			食塩	0.3		
							玉葱	40			食塩	0.8			1			白こしょう	0.01		
							赤ピーマン	5			白こしょう	0.01			1			しそ	0.5		
											減塩しょうゆ (2.5			1			穀物酢	2.5		

献立表(週間)

学齢期

	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					生椎茸	5				穀物酢	5	じゃが	じゃが芋	40	清汁	白菜	30
					コンソメ	0.5				上白糖	1	芋ポタ	無塩バター	5		貝割大根・芽	5
					食塩	0.8				白こしょう	0.01	ージュ	薄力粉 1等	5		かつお・昆布だ	150
					白こしょう	0.01			みそ汁				牛乳 1000ml	100		淡口醤油	5
										玉葱	30		コンソメ	0.5		食塩	0.2
										まいたけ	8		食塩	0.3			
										淡色辛みそ	10		水	20			
										煮干しだし	150		クリーム(植物)	5			
												ゼリー	野菜と果物(グ)	80			
													上白糖	5			
													ゼラチン寒天	1			
栄養価	1707 kcal	蛋白質 62.1 g	1772 kcal	蛋白質 67.5 g	1771 kcal	蛋白質 67.7 g	1798 kcal	蛋白質 63.0 g	1729 kcal	蛋白質 68.3 g	1685 kcal	蛋白質 65.1 g	1769 kcal	蛋白質 66.0 g			
	脂質 52.6 g	炭水化 236.6 g	脂質 42.5 g	炭水化 272.8 g	脂質 40.6 g	炭水化 277.1 g	脂質 51.5 g	炭水化 262.7 g	脂質 40.7 g	炭水化 268.1 g	脂質 35.1 g	炭水化 268.7 g	脂質 48.7 g	炭水化 258.1 g			
	塩分 7.7 g		塩分 7.3 g		塩分 7.7 g		塩分 7.6 g		塩分 7.6 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g				

献立表(週間)

学齢期

	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	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80
	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 50 0.5 5	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 鶏卵 減塩しょうゆ(みりん風調味料)	50 5 50 2.5	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(上白糖)	40 20 5 1 2.5 1	焼き魚 あじ・40g 食塩 しそ いんげんソテー	40 0.2 1 40 10	切り干し大根 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 木綿豆腐 野菜あんかけ 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 みりん風調味料	50 30 5 5 1 1	野菜炒り卵 かつおだし キャベツ グリーンアスパ 人参 皮剥 食塩	50 5 20 10 10 0.5	鶏卵 かとおだし キャベツ グリーンアスパ 人参 皮剥 食塩	50 5 20 10 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) 上白糖	5 5 5 3 0.5	二色浸し もやし ピーマン 減塩しょうゆ(削り節)	40 10 5 0.5	茹で卵 のマヨネーズ パセリ(粉)和え	鶏卵 マヨネーズ パセリ(粉)	50 5 0.2	カリフラワー らわー のゴマ 醤油和え みそ汁	ぶなしめじ カリフラワー 減塩しょうゆ(上白糖) いりごま 小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 30 2.5 0.5 0.5 20 2 10 150 1	納豆 葱 減塩正油パック	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 みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2	炒め煮 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	10 1 1			
	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 上白糖 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 20 10 150	カラリ らわー のゴマ 醤油和え みそ汁	ぶなしめじ カリフラワー 減塩しょうゆ(上白糖) いりごま 小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 30 2.5 0.5 0.5 20 2 10 150	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 肉和え みりん風調味料 上白糖 ふりかけ みそ汁	30 2 0.5 0.2 2.5	梅漬 梅干し(調味漬) みそ汁	5 5 20				
	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	味のり 味のりのり	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	20 10 2 10 150	みそ汁 玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 10 150	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
		ジョア	125	ジョア	ジョア・プレー	125									ジョア	ジョア・ストロ	125				
昼	パン：オレンジロール	オレンジロール	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	そば	そば ゆで かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 合成清酒 上白糖 葱	210 150 150 15 2.5 1 5	米飯	精白米	80
	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(上白糖) 煮干しだし 片栗粉	50 0.3 2 40 10 0.3 1 5 30 1	ザンギ 若鶏もも 皮なし 生姜 減塩しょうゆ(合成清酒) 薄力粉 1等 調合油 サニーレタス レモン	40 3 5 1 6 5 5 10	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 カレー粉 ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	30 40 40 20 3 2 30 15 0.5 1 5 2	焼き魚 さけ・40g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック じゃが芋 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖) 野菜ス 大根 皮剥 セロリー マヨネーズパッ	40 0.2 40 0.5 5 40 10 1 5 1 30 30 20 10	そば そば ゆで かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 合成清酒 上白糖 葱 天ぷら 尾付きえび さつま芋 玉葱 人参 皮剥 薄力粉 1等 鶏卵 菜種油 減塩正油パック	210 150 150 15 2.5 2.5 1 5 20 20 30 5 15 5 15 5	煮魚 まこがれい・60 生姜 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 里芋 小松菜	60 2 10 1 2.5 20 20	けんちん煮 木綿豆腐 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) みりん風調味料 煮干しだし	30 30 10 5 2.5 15				
	ポトフ	若鶏もも 皮なし ベーコン じゃが芋	40 5 60	焼きかぼちゃ ぼちゃ 煮物 干しずいき	5 5 5	西洋かぼちゃ 食塩 白こしょう	40 0.2 0.01	長いも サラダ	40 0.3	なが芋 しそ 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ(白こしょう)	40 0.3 5 3 2.5 0.01	野菜ス ティック 葱	30 20 5	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)

学齢期

	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	淡口醤油	2.5	みそ汁	棒麩	1				煮浸し	きょうな	50			コンソメ	0.5
	白こしょう	0.01		玉葱	30					減塩しょうゆ(2.5			食塩	0.5
	杏仁フ			ほうれん草	10					みりん風調味料	2.5			白こしょう	0.01
	ルーツ	60		淡色辛みそ	10										
				煮干しだし	150										
栄養価	1712 kcal	蛋白質 68.7 g	1695 kcal	蛋白質 69.2 g	1787 kcal	蛋白質 63.7 g	1683 kcal	蛋白質 61.6 g	1752 kcal	蛋白質 65.8 g	1699 kcal	蛋白質 68.2 g	1778 kcal	蛋白質 66.8 g	
	脂質 44.7 g	炭水化 249.4 g	脂質 33.5 g	炭水化 273.7 g	脂質 50.3 g	炭水化 261.9 g	脂質 36.5 g	炭水化 269.2 g	脂質 44.6 g	炭水化 265.0 g	脂質 36.6 g	炭水化 267.8 g	脂質 45.9 g	炭水化 264.5 g	
	塩分 7.8 g		塩分 7.7 g		塩分 7.6 g		塩分 7.8 g		塩分 7.7 g		塩分 7.6 g		塩分 7.7 g		

献立表(週間)

学齢期

		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	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80						
	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	木綿豆腐	75	焼き生	生揚げ	70
		大根 皮剥	50	焼き	しそ	1		人参 皮剥	10	ター	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		濃口醤油	2.5		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		上白糖	1		食塩	0.3		食塩	0.5		上白糖	1		減塩正油パック	5
		濃口醤油	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			
		上白糖	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	50	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	0.2	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		上白糖	2		上白糖	0.1		上白糖	1.5		凍り豆腐	1		さつま揚げ	10		菜種油	1
		しそ	1		ごま油	0.5		菜種油	1		パセリ	1		菜種油	1		ピーマン	5		減塩しょうゆ(5
														減塩しょうゆ(5		菜種油	1		上白糖	1
	白菜のお浸し	白菜	60	ソテー	キャベツ	60		味付け	のり	味のり	味のり	1		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5			
		濃口醤油	2.5		ピーマン	10	野菜サ	きょうな	20					煮干しだし	10		上白糖	1	みそ汁	白菜	30
		かつお節	0.5		菜種油	1	ラダ	玉葱	10											棒麩	2
					食塩	0.5		黄ピーマン	5	みそ汁	チンゲンサイ	20	佃煮	減塩あまのり佃	8	白菜の	白菜	60		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		もやし	20	みそ汁	キャベツ	30	油	生姜醬	3		煮干しだし	150
		カットわかめ	0.5					上白糖	0.5		淡色辛みそ	10	みそ汁	ぶなしめじ	10		減塩しょうゆ(2.5			
		小葱	2	みそ汁	貝割大根・芽	5		調合油	3		煮干しだし	150		葱	5	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		淡色辛みそ	10		黒こしょう	0.01	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10		大根 皮剥	20	牛乳	牛乳	180
					煮干しだし	150								煮干しだし	150		淡色辛みそ	10			
	牛乳	牛乳	180				みそ汁	キャベツ	30				牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			
				ジョア	ジョア・プレー	125		棒麩	2							牛乳	牛乳	180			
								淡色辛みそ	10												
								煮干しだし	150												
								牛乳	180												
								牛乳	180												
昼	ホットドック	ドッグパン40g	40	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	65	米飯	精白米	80	ソース	蒸し中華めん	140	米飯	精白米	80
		フランクフルト	16.3													焼きそ	豚ももスライス	30			
		ケチャップ	5	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・40g	40	魚みそ	さば・40g	40	ば	キャベツ	60	蒸し魚	まだら・60g	60
		キャベツ	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		人参 皮剥	15	のあん	生姜	3
		菜種油	1		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		玉葱	20	かけ	食塩	0.3
		食塩	0.1		鶏卵	5		菜種油	3		合成清酒	5		上白糖	2		ピーマン	10		きくらげ(乾)	0.5
					玉葱	20		ハヤシルウ	9		生姜	3		合成清酒	2.5		菜種油	5		ぶなしめじ	20
	グラタン	若鶏もも 皮な	30		人参 皮剥	10		ウスターソース	2.5		サニーレタス	3		みりん風調味料	2.5		食塩	0.3		貝割大根・芽	10
		尾なしえび	40		パン粉(乾燥)	3		ケチャップ	2.5		レモン	10		大根 皮剥	40		白こしょう	0.01		濃口醤油	5
		玉葱	30		菜種油	1		白こしょう	0.01					さやえんどう	4		かき油	3		上白糖	1
		無塩バター	6		ケチャップ	5		グリーンピース	5	炒煮	小松菜	50					中濃ソース	10		片栗粉	1
		薄力粉 1等	10		ピーマン	10					菜種油	1	煮物	ごぼう	30					煮干しだし	30
		牛乳 1000ml	80		赤ピーマン	10	グリー	レタス	20		濃口醤油	2.5		生揚げ	40	南瓜サ	かぼちゃ(ゆで	70			
		コンソメ	0.5		黄ピーマン	10	ンサラ	ブロッコリー	40		上白糖	0.5		人参 皮剥	10	ラダ	きゅうり	10	炊合せ	大根 皮剥	40
		食塩	0.3		食塩	0.2	ダ	トマト	15					減塩しょうゆ(5		マヨネーズ	10		鶏卵	25
		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5	冷奴	木綿豆腐	75		上白糖	1		白こしょう	0.01		人参 皮剥	15
		パン粉(乾燥)	3		菜種油	1		穀物酢	5		かつお節	0.5		煮干しだし	15		サニーレタス	8		減塩しょうゆ(5
		パルメザンチー	0.1					調合油	3		小葱	1		グリーンピース	3					上白糖	1
				サラダ	レタス	10		白こしょう	0.01		減塩正油パック	5				パンサ	カットわかめ	0.5		煮干しだし	15

献立表(週間)

学齢期

	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	フレンチサラダ	きょうな ゆで	40	煮物	きゅうり	40	春雨の	緑豆春雨	5	果物	バナナ	100	スパゲティサラダ	スパゲティ 乾	6	ンスー	緑豆春雨	2	長いも	なが芋	50	
		黄ピーマン	5		はつかだいこん	5		中華風	木綿豆腐		30	きゅうり		20	葱		5	の酢の		きゅうり	10	
		トマト	20		穀物酢	5		ソテー	にら		10	ローズハム		5	穀物酢		5	物		穀物酢	5	
		鶏卵	25		調合油	3			ごま油		1	マヨネーズ		5	白こしょう		0.01	食塩		0.2	上白糖	3
		穀物酢	5		食塩	0.2			食塩		0.2	白こしょう		0.01	もずく		50	ごま油		2	食塩	0.2
	調合油	3	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	中華味	0.3	もずく	50	生薑	3	キウイフルーツ	40	磯和え	もやし ゆで	40				
	食塩	0.3		西洋かぼちゃ	40		いんげん ゆで	20	果物	キウイフルーツ	40	穀物酢	5		人参 皮剥	5						
	白こしょう	0.01		生椎茸	10		減塩しょうゆ (5		食塩	0.2	上白糖	3		焼きのり	0.3						
				上白糖	1		煮干しだし	15		パイナップル	75			果物	ネーブル	60						
	フライドポテト	60		玉葱	20		コンソメ	0.5														
菜種油	3		チンゲンサイ	20		食塩	0.5															
食塩	0.2		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01															
りんご	60		ぶどう	60																		
きになる野菜 (125																					
夕	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	
鶏の西京焼	若鶏もも 皮な	40	おろし煮	まだら・40g	40	焼き魚	あかうお・60g	60	ジンギスカン	ラム かた	50	鶏肉の	若鶏もも 皮な	40	魚粕づ	ぶり・60g	60	鶏肉ケ	若鶏もも 皮な	60		
	淡色辛みそ	5		生姜	3		食塩	0.3		もやし	30	おろし	白こしょう	0.01	け焼	食塩	0.3	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	人参 皮剥	10		
	上白糖	0.5		上白糖	3		しそ	1		ピーマン	15		薄力粉 1等	2		みりん風調味料	2.5		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		ごま油	2		大根 皮剥	40		ケチャップ	15		
	しそ	0.5		大根 皮剥	80		ほうれん草	30	ホタテ	ベビーホタテ	40		玉葱	20		しそ	0.5		ウスターソース	5		
	減塩正油パック	5		ほうれん草	30	のオイ	スター	10	帆立の	玉葱	30		菜種油	1		減塩正油パック	5		クリーム (植物	5		
里芋の煮物	里芋	60	麻婆豆腐	木綿豆腐	50	ソース	人参 皮剥	10	ベビーホタテ	成吉思汗たれ	10		人参 皮剥	10	かにあ	かぶ 皮剥	50		グリーンアスパ	15		
	減塩しょうゆ (2.5	腐	鶏ひき肉	10		ぶなしめじ	15	帆立の	成吉思汗たれ	10		葱	5	んかけ	人参 皮剥	15		黄ピーマン	10		
	上白糖	1		玉葱	40		ピーマン	5	フリソ	ベビーホタテ	30		生姜	1		かにかま	5	酢ばす	れんこん	30		
	さやえんどう (5		葱	10		ごま油	1	チリソ	玉葱	10		減塩しょうゆ (5		かにかま	5		赤ピーマン	10		
				菜種油	3		中華味	0.5	ース	生姜	1		上白糖	1		グリんピース (3		食塩	0.3		
きのこの和え物	生椎茸	10		にんにく	0.5		かき油	3		にんにく	1		みりん風調味料	2.5		食塩	0.2		上白糖	3		
	えのき茸	10		減塩しょうゆ (2.5		白こしょう	0.01		ケチャップ	10		合成清酒	1		かつお・昆布だ	20		穀物酢	5		
	ぶなしめじ	20		減塩みそ	2	きんとん	さつま芋	50		上白糖	1		片栗粉	1		めかぶ	30					
	エリンギ	10		上白糖	1		上白糖	3		トウバンジャン	0.5	大豆の	だいず水煮缶詰	30	めかぶ	めかぶわかめ	30	温野菜	スナップえんど	30		
	減塩しょうゆ (2.5		合成清酒	2.5		カットわかめ	0.5		中華味	0.5	ケチャ	玉葱	20	の和え	減塩しょうゆ (2.5	サラダ	人参 皮剥	8		
	みりん風調味料	1		ごま油	1	清汁	えのき茸	5		片栗粉	1	ップ煮	人参 皮剥	10	物	上白糖	0.5	ゴマド	カリフラワー	30		
ソテー	小松菜	30		片栗粉	1		葱	2	サラダ	小葱	2		ベーコン	5		みりん風調味料	2.5	レッシン	マヨネーズ	15		
	人参 皮剥	10		とうがらし 乾	0.2		葱	2		グリーンアスパ	10		菜種油	1		かき玉	20	ング	上白糖	1		
	菜種油	1					淡口醤油	5		トマト	30		ケチャップ	10	汁	鶏卵	20		いりごま	1		
	食塩	0.2	ポテト	じゃが芋	40		食塩	0.2		レタス	30		グリんピース	3		小葱	2	スープ	ほうれん草	20		
			サラダ	きゅうり	15		かつおだし	75		鶏卵	25	カリフ	カリフラワー	40		かつお・昆布だ	150		玉葱	10		
				人参 皮剥	5		昆布だし	75		マヨネーズパッ	10	ラワー	人参 皮剥	10		食塩	0.2		ホールカーネル	5		

献立表(週間)

学齢期

	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 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	甘酢漬 0.5 淡口醤油 5 穀物酢 3 上白糖 1 ゆず(果皮) 1		片栗粉 1			コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01
			かき玉汁	鶏卵 20 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			いももち 40 じゃが芋 40 片栗粉 3 上白糖 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 2.5	みそ汁	なめこ 20 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150					
栄養価	1733 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 49.6 g 炭水化 249.6 g 塩分 7.9 g	1756 kcal 蛋白質 67.0 g 脂質 38.6 g 炭水化 277.3 g 塩分 7.6 g	1721 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 38.2 g 炭水化 271.4 g 塩分 7.6 g	1672 kcal 蛋白質 66.9 g 脂質 42.1 g 炭水化 250.5 g 塩分 6.9 g	1789 kcal 蛋白質 66.4 g 脂質 43.5 g 炭水化 278.1 g 塩分 7.6 g	1716 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 49.1 g 炭水化 244.7 g 塩分 7.5 g	1723 kcal 蛋白質 69.6 g 脂質 40.3 g 炭水化 265.4 g 塩分 7.6 g							

献立表(週間)

学齢期

		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	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80						
	白菜の 軟らか 煮	白菜 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	100 10 6 5 1 30	野菜ピ り辛炒 め	キャベツ 焼き竹輪 ピーマン 黄ピーマン 人参 皮剥 ごま油 濃口醤油 合成清酒 みりん風調味料 とうがらし 乾	70 15 10 10 10 1 5 1 1 0.5	焼き魚 さけ・20g 食塩 しそ	20 0.1 0.5							
	温泉卵	温泉卵 温泉卵のたれ	50 4		人参 皮剥 おから の炒り 煮	10 20 0.2 0.3	切干大 根煮	切干し大根 焼き竹輪 人参 皮剥 乾椎茸 さやいんげん() 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	6 10 10 0.5 10 1 15						
	切り干 し大根 の和え 物	切干し大根 人参 皮剥 しそ 減塩しょうゆ()	6 5 0.3 2.5	おから の炒り 煮	おから(新製法) ひじき 乾椎茸 人参 皮剥 葱 調合油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	20 0.2 0.3 5 5 2 3 1 1 10	みそ汁 白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150							
	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150		葱 調合油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	5 5 2 3 1 1	漬物 パリッコ	10							
	牛乳	牛乳	180	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	牛乳	牛乳	180						
				一夜漬 け	なす 刻み昆布 食塩	30 0.2 0.2									
				ジョア	ジョア・ストロ	125									
昼	パン	南瓜パン40g ココナッツパン	40 55	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80						
	マカロ ニグラ タン	マカロニ 乾 若鶏もも 皮な 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 食塩 パン粉(乾燥) パルメザンチー パセリ(粉)	10 20 20 10 3 8 80 0.5 0.3 0.5 0.5 0.5 0.2	焼き魚 ときの こソテ ー	そい 60g 食塩 白こしょう 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	60 0.3 0.01 10 10 20 10 5 1 5 1 2.5 2.5	肉鍋 豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人参 皮剥 しらたき 葱 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	40 40 40 20 30 15 10 2 30 2.5							
							中華風 サラダ	もやし きゅうり	30 10						

献立表(週間)

学齢期

	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			食塩 0.2	中華味 0.5	白こしょう 0.01	食塩 0.5								
			ミニトマト 15											
			サラダ菜 5											
			みそ汁	かつとろろ昆布 1										
				小葱 3										
				淡色辛みそ 10										
				煮干しだし 150										
栄養価	1768 kcal	蛋白質 64.0 g	1767 kcal	蛋白質 68.1 g	1726 kcal	蛋白質 66.9 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g
	脂質 52.7 g	炭水化 253.8 g	脂質 40.8 g	炭水化 276.5 g	脂質 38.0 g	炭水化 273.9 g	脂質 g	炭水化 g	脂質 g	炭水化 g	脂質 g	炭水化 g	脂質 g	炭水化 g
	塩分 7.9 g		塩分 7.9 g		塩分 7.7 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g	