

献立表(週間)

エネ16飯

		3月1日(木)		3月2日(金)		3月3日(土)		3月4日(日)		3月5日(月)		3月6日(火)		3月7日(水)							
昼		白こしょう	0.01	小葱	1	鶏卵	10	バンサ	カットわかめ	0.5	マービー 液状	1	ラダ	きょうな	10	和え	減塩みそ	8			
	春雨の	緑豆春雨	5	減塩正油パック	5	菜種油	1	ンスー	緑豆春雨	2	煮干しだし	15		ミニトマト	15		マービー 液状	5			
	中華風	木綿豆腐	30	果物	バナナ	100	焼きのり	0.5	葱	5	長いも	50		減塩しょうゆ(2.5		穀物酢	5			
	ソテー	にら	10				鶏の照	若鶏もも 皮な	30	穀物酢	5	の酢の	きゅうり	10		野菜サ	ブロッコリー	60			
		ごま油	1				り焼き	減塩しょうゆ(2.5	食塩	0.2	物	穀物酢	5		ラダ	人参 皮剥(ゆ	5			
		食塩	0.2					みりん風調味料	2.5	マービー 液状	1	マービー 液状	3		かつお缶詰(油	15	ノンオイルサザンパッ	10			
		白こしょう	0.01					菜種油	1	ごま油	2	食塩	0.3	ソテー	小松菜	30	卵豆腐	鶏卵	20		
		中華味	0.3					ミニトマト	15	果物	キウイフルーツ	40	磯和え	人参 皮剥	10	卵豆腐	鶏卵	20			
	果物	キウイフルーツ	40					ブロッコリー	40				もやし ゆで	40		菜種油	1	煮干しだし	20		
								土佐煮	たけのこ 水煮	60			人参 皮剥	5		食塩	0.2	食塩	0.2		
									減塩しょうゆ(5			焼きのり	0.3		白こしょう	0.01	小葱	2		
									かつおだし	5			減塩しょうゆ(2.5	果物	バナナ	100	果物	パインアップル	75	
									かつお節	0.5			ネーブル	60							
									さやえんどう	4											
									菜の花	和種なばな	40										
									わさび	焼き竹輪	10										
									マヨ	マヨネーズ	5										
									粉わさび	粉わさび	0.5										
									お浸し	糸みつば	40										
										減塩しょうゆ(2.5										
										削り節	0.2										
夕	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60
	焼き魚	あかうお・40g	40	チキン	若鶏もも 皮な	40	魚のお	まだら・40g	20	魚粕づ	まだら・40g	40	鶏肉ケ	若鶏もも 皮な	30	焼き魚	ほっけ・60g	60	蒸し鶏	若鶏もも 皮な	50
		食塩	0.2	ソテー	食塩	0.2	ろしあ	食塩	0.15	け焼	食塩	0.2	チャッ	玉葱	40		食塩	0.3	ネギソ	減塩しょうゆ(2.5
		大根 皮剥	40		白こしょう	0.01	ん	白こしょう	0.01	酒かす	3	ブ煮	人参 皮剥	10		レモン	8	ース	合成清酒	2.5	
		しそ	1		菜種油	2		合成清酒	1	大根 皮剥	40		食塩	0.2		サラダ菜	6		いりごま	1	
		減塩正油パック	5		パセリ	1.5		大根 皮剥	50	しそ	0.5		ケチャップ	15		減塩正油パック	5		葱	10	
	ホタテ	ベビーホタテ	20		レタス	5		小松菜	10	減塩正油パック	5		ウスターソース	5					減塩しょうゆ(5	
	のオイ	玉葱	30		減塩正油パック	5		人参 皮剥	10	かににあ	かぶ 皮剥	50	クリーム(植物	5	おかか	ふき ゆで	40		マービー 液状	1	
	スター	人参 皮剥	10	生野菜	キャベツ	35		葱	5	かにか	人参 皮剥	15	グリーンアスパ	15	煮	減塩しょうゆ(2.5		合成清酒	3	
	ソース	ぶなしめじ	15	サラダ	ミニトマト	15		生姜	1	かにかま	5	黄ピーマン	10		マービー 液状	2		ごま油	1		
		ピーマン	5		鶏卵	25		減塩しょうゆ(5	グリンピース(3		酢ばす	れんこん	30		煮干しだし	15	さやいんげん(20	
		ごま油	1		穀物酢	5		上白糖	1	食塩	0.2			赤ピーマン	10		削り節	0.5			
		中華味	0.5		調合油	3		みりん風調味料	2.5	かつお・昆布だ	20			食塩	0.3	チンゲ	チンゲンサイ	50	炊き合	大根 皮剥	40
		かき油	3		濃口醤油	2.5		合成清酒	1	片栗粉	1			マービー 液状	3	ン菜ゴ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	人参 皮剥	15
		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		片栗粉	1	めかぶ	めかぶわかめ	30		穀物酢	5	マ和え	マービー 液状	2		減塩しょうゆ(5
	清汁	カットわかめ	0.5		ケチャップ	2	スパゲ	スパゲティ 乾	6	めかぶ	減塩しょうゆ(2.5	温野菜	スナップえんど	30		ごま	1		マービー 液状	1
		えのき茸	5	煮物	里芋	40	ッティ	きゅうり	20	の和え	マービー 液状	0.5	サラダ	人参 皮剥	8	みそ汁	カットわかめ	0.5		煮干しだし	15
		葱	2		生椎茸	10	サラダ	ローズハム	5	物			ゴマド	カリフラワー	30		葱	5		さやえんどう	4
		淡口醤油	5		人参 皮剥	10		マヨネーズ	10	かき玉	鶏卵	20	レッシ	カリフラワー	40		淡色辛みそ	10	ポテト	じゃが芋	50
		食塩	0.2		濃口醤油	5	カリフ	カリフラワー	40	汁	小葱	2	ング	マヨネーズ	10		煮干しだし	150	サラダ	きゅうり(皮な	10
		かつおだし	75		上白糖	1	ラワー	人参 皮剥	10		かつお・昆布だ	150		食塩	0.2					人参 皮剥	5

献立表(週間)

エネ16飯

	3月1日(木)		3月2日(金)		3月3日(土)		3月4日(日)		3月5日(月)		3月6日(火)		3月7日(水)		
夕	昆布だし	75	煮干しだし	15	甘酢漬	淡口醤油	0.5	淡口醤油	5	スープ	ほうれん草	20		穀物酢	2
			さやえんどう	5	け	穀物酢	5	食塩	0.2		玉葱	10		食塩	0.2
			みそ汁			マービー 液状	3	片栗粉	1		ホールカーネル	5		白こしょう	0.01
						ゆず(果皮)	1				コンソメ	0.5		ミニトマト	15
											食塩	0.5		サラダ菜	5
											白こしょう	0.01	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	1298 kcal	蛋白質 53.2 g	1307 kcal	蛋白質 53.8 g	1320 kcal	蛋白質 49.9 g	1255 kcal	蛋白質 53.4 g	1307 kcal	蛋白質 52.8 g	1249 kcal	蛋白質 52.4 g	1288 kcal	蛋白質 53.9 g	
	脂質 27.6 g	炭水化 205.8 g	脂質 28.2 g	炭水化 205.3 g	脂質 30.6 g	炭水化 215.9 g	脂質 28.5 g	炭水化 192.6 g	脂質 26.3 g	炭水化 214.5 g	脂質 30.9 g	炭水化 189.7 g	脂質 23.4 g	炭水化 214.9 g	
	塩分 7.2 g		塩分 7.4 g		塩分 6.1 g		塩分 7.6 g		塩分 7.6 g		塩分 7.1 g		塩分 7.5 g		

献立表(週間)

エネ16飯

	3月8日(木)			3月9日(金)			3月10日(土)			3月11日(日)			3月12日(月)			3月13日(火)			3月14日(水)			
朝	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	
	焼き魚	さけ・20g	20	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	50	鶏ささみ	ささ身	20	オイスター	豚ひき肉	30	生揚げ	生揚げ	20	スクラブル	鶏卵	25	白菜のスープ	白菜	70	
		食塩	0.1		ほうれん草	10	味の素	合成清酒	0.5	ターソ	キャベツ	50	ともや	もやし	15	ンブル	牛乳	5		木綿豆腐	25	
		しそ	0.5		人参 皮剥	10	噌焼き	淡色辛みそ	1	一ス炒め	人参 皮剥	10	しのソテー	人参 皮剥	5	エッグ	無塩バター	0.5	煮	かにかま	10	
	切干大根煮	切干し大根	6		玉葱	40		マービー 液状	0.5		ピーマン	10		ピーマン	5		食塩	0.1		さやえんどう	5	
		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5		濃口醤油	0.5		ごま油	1		中華味	0.25		白こしょう	0.01		コンソメ	0.5	
		乾椎茸	0.5		マービー 液状	1		ブロッコリー	40		かき油	3		減塩しょうゆ(2.5		パセリ	0.5		食塩	0.5	
		さやいんげん(10		煮干しだし	30		マヨネーズ	5		白こしょう	0.01		マービー 液状	0.5	きんぴら	ごぼう	40		片栗粉	1	
		減塩しょうゆ(5	塩たらこ	たらこ	10	大豆の五目煮	だいず水煮缶詰	10	ブロッコリー	ブロッコリー	40	煮物	焼き竹輪	10	らごぼ	人参 皮剥	10	焼き魚	ほっけ・20g	20	
		マービー 液状	1		しそ	0.5		人参 皮剥	10	コリー	玉葱	10	たけのこ 水煮	たけのこ	40	う	グリーンピース(5	食塩	0.1		
		煮干しだし	15		ごま和え			れんこん ゆで	20	のサラダ	かにかま	5	濃口醤油	濃口醤油	2.5		菜種油	1	しそ	0.5		
	みそ汁	白菜	30		白菜	50		板こんにやく	10	ダ	マヨネーズパッ	10	マービー 液状	マービー 液状	1		濃口醤油	2.5	漬物	パリッコ	10	
		ぶなしめじ	10		いりごま	1		真昆布	1	あさり	むきあさり	15	なすの漬物	なす	20		マービー 液状	1	みそ汁	もやし	20	
		淡色辛みそ	10		減塩しょうゆ(2.5		濃口醤油	2.5	の佃煮	生姜	3	ゆかり	食塩	0.1		いりごま	0.5		玉葱	10	
		煮干しだし	150		マービー 液状	0.5		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5	マービー 液状	ゆかり	0.3	もずくの酢物	もずく	50		淡色辛みそ	10	
				みそ汁	チンゲンサイ	20		片栗粉	1		マービー 液状	2	みそ汁	カットわかめ	0.5		の酢物	5		煮干しだし	150	
	漬物	パリッコ	10		なす	20	味付け	味付けのり	1	みそ汁	木綿豆腐	30	みそ汁	えのき茸	20		マービー 液状	3				
					淡色辛みそ	10	のり				小松菜	10		小葱	2		減塩しょうゆ(2.5	牛乳	牛乳	180	
	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150	みそ汁	キャベツ	20		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	みそ汁	葉大根・葉、生	20				
				牛乳	牛乳	180		人参 皮剥	10	牛乳	煮干しだし	150	牛乳	煮干しだし	150		人参 皮剥	10				
								淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10				
								煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				
							牛乳	牛乳	180							牛乳	牛乳	180				
昼	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	鶏塩そうめん	そうめん ゆで	170	米飯	精白米	60	ハンバーガー	バンズパン50g	50	米飯	精白米	60	
	肉鍋	豚ももスライス	20	チキンカレー	若鶏もも 皮な	30	魚塩麴	あかうお・30g	30	うめん	若鶏もも 皮な	10	豚肉ごま焼き	豚ももスライス	40		合挽肉	20	魚のトマトソース煮	さば・20g	20	
		玉葱	40		玉葱	50	焼き	塩こうじ	2		食塩	1		生姜	2		玉葱	20		ケチャップ	5	
		たけのこ 水煮	40		人参 皮剥	20		合成清酒	2		鶏ガラスープ	0.15		無塩バター	1.3		人参 皮剥	4		コンソメ	0.2	
		人参 皮剥	20		無塩バター	3		しょうが(甘酢)	20		かつお・昆布だ	150		減塩しょうゆ(3.3		鶏卵	2.5		上白糖	1	
		しらたき	30		薄力粉 1等	3		しそ	0.5		淡口醤油	0.5		いりごま	1.3		パン粉(乾燥)	2.5		玉葱	20	
		葱	15		牛乳	10					小葱	5		調合油	0.7		食塩	0.25		トマト	30	
		濃口醤油	10		カレー粉	0.5	大根なます	大根 皮剥	50	魚パン粉焼き	まだら・20g	20		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		ケチャップ	5	
		マービー 液状	2		カレールー	8		人参 皮剥	10		白こしょう	0.01		カリフラワー	20		菜種油	0.5		ケチャップ	5	
		煮干しだし	30		ケチャップ	1		穀物酢	5		パン粉(乾燥)	3		大根の煮物	50		ケチャップ	8		食塩	0.2	
					ウスターソース	2.5		マービー 液状	3		菜種油	1		大根 皮剥	10		キャベツ	20		白こしょう	0.01	
	中華風サラダ	もやし	30		ワイン(白)	2		食塩	0.2		キャベツ	20		人参 皮剥	5		サラダ菜	3		コンソメ	0.5	
		きゅうり	10	サラダ	キャベツ	30		いりごま	0.5		ソースパック	5		さやいんげん(10	マッシュポテト	じゃが芋	60		ブロッコリー	40	
		かにかま	5		ミニトマト	15	ビーフソテー	ビーフン	5	果物	パイナップル	75		減塩しょうゆ(2.5		豆乳	10	さつま芋	さつま芋	50	
		カットわかめ	0.5		ブロッコリー	20		玉葱	40					マービー 液状	1		食塩	0.3		玉葱	10	
		減塩しょうゆ(2.5		鶏卵	25		ピーマン	8					かつお・昆布だ	20		野菜サラダ	レタス	30		きゅうり	15
		穀物酢	5		穀物酢	5		菜種油	3					春雨サラダ	6			食塩	0.3		白こしょう	0.01
		マービー 液状	3		減塩しょうゆ(2.5		食塩	0.3					きゅうり	20							
		ごま油	1		白こしょう	0.01		黒こしょう	0.01					春雨	20							
		いりごま	0.5											人参 皮剥	5							

献立表(週間)

エネ16飯

	3月15日(木)		3月16日(金)		3月17日(土)		3月18日(日)		3月19日(月)		3月20日(火)		3月21日(水)	
朝	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60
	卵豆腐	鶏卵 20	ツナと	鶏卵 25	しめじ	鶏卵 25	アスパ	グリーンアスパ 40	中華炒	ほうれん草 50	焼き魚	ほっけ・30g 30	野菜卵	キャベツ 80
	あんか	煮干しだし 20	玉葱の	ライトツナ缶(10	とニラ	ぶなしめじ 30	ラのソ	赤ピーマン 5	め	玉葱 40		食塩 0.15	とじ	人参 皮剥 10
	け	淡口醤油 2.5	炒め物	玉葱 20	の卵と	にら 15	テー	無塩バター 1		人参 皮剥 10		大根 皮剥 40		さやいんげん(10
		生姜 2		赤ピーマン 5	じ	葱 10		食塩 0.3		菜種油 1		しそ 1		食塩 0.5
		減塩しょうゆ(2.5		グリーンピース 3		減塩しょうゆ(5		白こしょう 0.01		中華味 0.5		減塩しょうゆ(2.5		減塩正油パック 5
		マービー 液状 1		菜種油 2		マービー 液状 1				減塩しょうゆ(2.5		マービー 液状 1		鶏卵 15
		片栗粉 1		中華味 0.5		煮干しだし 30	焼き魚	さば・20g 20		野菜ソ	キャベツ 60			
		貝割大根・芽 5		食塩 0.3				食塩 0.1		テー	きょうな 10	和え物	きゅうり 20	
				白こしょう 0.01	チンゲ	はんぺん 10		しそ 1	納豆	納豆 40			菜種油 1	ライトツナ缶(10
	ひじき	ひじき 4		チンゲ	の菜の	チンゲンサイ 40			葱 2				食塩 0.3	カットわかめ 0.5
	の炒め	人参 皮剥 10	人参と	もやし 50	炒め煮	人参 皮剥 10	かぶの	かぶ 皮剥 40	減塩正油パック 5				白こしょう 0.01	めんつゆ(スト 1
	煮	さつま揚げ 5	水菜の	きょうな 10		菜種油 1	レモン	ゆず(果皮) 1						
		グリーンピース 3	ナムル	人参 皮剥 10		減塩しょうゆ(2.5	和え	レモン(果汁) 5	きゅう	きゅうり 40	梅肉和	白菜 40	切り干	切干し大根 4
		菜種油 1		減塩しょうゆ(2.5		マービー 液状 1		食塩 0.2	りの酢	人参 皮剥 5	え	梅干し(調味漬 5	し大根	人参 皮剥 5
		減塩しょうゆ(2.5		穀物酢 5		ごま 1		マービー 液状 3	の物	穀物酢 5	マービー 液状 2.5	の炒め	菜種油 1	
		マービー 液状 1		マービー 液状 2						マービー 液状 3		煮	減塩しょうゆ(5	
				ごま油 1	味付け	味付けのり 1	みそ汁	ほうれん草 20		減塩しょうゆ(2.5	みそ汁	もやし 30		マービー 液状 1
	たいみ	たいみそ 8	のり佃	減塩あまのり佃 8				もやし 20			葱 5		煮干しだし 15	
	そ		煮		みそ汁	小松菜 30		淡色辛みそ 10	みそ汁	大根 葉 20		淡色辛みそ 10		
						えのき茸 10		煮干しだし 150		キャベツ 20		煮干しだし 150	みそ汁	玉葱 20
	みそ汁	大根 葉 20	みそ汁	白菜 20		淡色辛みそ 10	牛乳	牛乳 180		淡色辛みそ 10				さやえんどう 5
		棒麩 1		木綿豆腐 30		煮干しだし 150				煮干しだし 150				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	牛乳	牛乳 180								
	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180						牛乳	牛乳 180			牛乳 180
昼	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	そば	そば ゆで 150	米飯	精白米 60	パン	胚芽ロール 48	米飯	精白米 60
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な 30	魚の香	まだら・30g 30	魚三五	ほっけ(三五八 60		蒸しかまぼこ 10						
	リーム	食塩 0.15	草焼き	食塩 0.15	八焼き	大根 皮剥 40		ほうれん草 25	鶏肉の	若鶏もも 皮な 20	スープ	じゃが芋 60	魚焼き	まだら・20g 20
	煮	白こしょう 0.01		白こしょう 0.01		しそ 1		葱 5	おろし	片栗粉 1	煮	ブロッコリー 30		食塩 0.15
		人参 皮剥 15		パン粉(乾燥) 1		減塩正油パック 5		かつお・昆布だ 150	あんか	玉葱 50		キャベツ 20		ブロッコリー 30
		玉葱 30		タイム 0.1				減塩しょうゆ(10	け	ぶなしめじ 20		人参 皮剥 20		醤油パック 5
		マッシュルーム 20		パセリ 0.1	野菜ソ	キャベツ 50		みりん風調味料 2.5		もやし 20		コンソメ 0.5		
		薄力粉 1等 5		サニーレタス 3	テー	ピーマン 5	ごま和			人参 皮剥 5		食塩 0.5	酢の物	なが芋 60
		牛乳 40		レモン 10		人参 皮剥 5	え			大根 皮剥 50		白こしょう 0.01		きゅうり 5
		コンソメ 0.5		ソースパック 5		菜種油 1				減塩しょうゆ(7.5				マービー 液状 3
		食塩 0.2				食塩 0.3				上白糖 1	ピーマ	赤ピーマン 20		穀物酢 2.5
		白こしょう 0.01	炊合せ	大根 皮剥 30		白こしょう 0.01				合成清酒 2.5	ンソテ	黄ピーマン 20		食塩 0.3
		パセリ(粉) 0.2		たけのこ 水煮 20						みりん風調味料 2.5	ー	ピーマン 20		味噌炒 40
				生椎茸 5	和え物	きゅうり 20				かつお・昆布だ 30		食塩 0.3	味噌炒	チンゲンサイ 40
	大根サ	大根 皮剥 40		人参 皮剥 10		春雨 3	切干大	切干し大根 5		片栗粉 1		白こしょう 0.01	め	玉葱 20
	ラダ	人参 皮剥 5		減塩しょうゆ(5		かにかま 5	根煮	人参 皮剥 8		糸みつば 5			サラダ	人参 皮剥 5
		きゅうり 10		マービー 液状 1		減塩しょうゆ(2.5		さやえんどう 5	煮物	かぶ 皮剥 40			レタス 30	菜種油 2
		穀物酢 5		合成清酒 2.5		マービー 液状 0.5		減塩しょうゆ(5		人参 皮剥 15			人參 皮剥 5	減塩みそ 8
		調合油 3		煮干しだし 15		ごま油 0.5		マービー 液状 1		さやいんげん(15			鶏卵 25	マービー 液状 2
										さやいんげん(15			ノオイルサソリパック 10	

献立表(週間)

エネ16飯

	3月15日(木)		3月16日(金)		3月17日(土)		3月18日(日)		3月19日(月)		3月20日(火)		3月21日(水)	
夕									白こしょう	0.01				マービー 液状 5 食塩 0.15
栄養価	エネルギー 1305 kcal	蛋白質 51.6 g	エネルギー 1304 kcal	蛋白質 52.2 g	エネルギー 1243 kcal	蛋白質 51.5 g	エネルギー 1295 kcal	蛋白質 52.2 g	エネルギー 1309 kcal	蛋白質 50.7 g	エネルギー 1300 kcal	蛋白質 50.1 g	エネルギー 1295 kcal	蛋白質 49.9 g
	脂質 26.2 g	炭水化 213.1 g	脂質 29.3 g	炭水化 205.2 g	脂質 23.9 g	炭水化 203.3 g	脂質 29.7 g	炭水化 209.9 g	脂質 24.0 g	炭水化 220.8 g	脂質 30.6 g	炭水化 208.3 g	脂質 24.1 g	炭水化 221.0 g
	塩分 7.6 g		塩分 7.4 g		塩分 6.9 g		塩分 6.9 g		塩分 7.4 g		塩分 7.3 g		塩分 6.6 g	

献立表(週間)

エネ16飯

	3月22日(木)			3月23日(金)			3月24日(土)			3月25日(日)			3月26日(月)			3月27日(火)			3月28日(水)																			
朝	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60																	
	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 ブロッコリー カリフラワー マヨネーズパッ	20 0.5 20 20 10	鶏ささ みの中 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 減塩しょうゆ(5 白こしょう 0.01 片栗粉	20 20 10 30 5 1 5 0.01 1	焼き魚 ほっけ開き 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック とろろ なが芋 煮干しだし 減塩しょうゆ(2.5 焼きのり	20 0.05 40 0.5 5 30 5 2.5 0.2	豆腐煮 焼き豆腐 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 煮干しだし ソテー キャベツ 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	25 30 15 2.5 1 30 40 10 10 1 0.2 0.01	干草焼 鶏卵 上白糖 食塩 小松菜 玉葱 人参 皮剥 切干大 根の炒 煮 切干し大根 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 煮干しだし みそ汁 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし たくあん漬(干 きゅうり	20 0.5 0.15 5 5 2.5 6 10 3 2 5 1 15 30 1 10 150 5 30 180	含め煮 はんぺん 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 磯和え もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ(2.5 みそ汁 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし 梅漬け 梅干し(調味漬 牛乳 牛乳	60 2 2 30 4 40 5 0.3 2.5 40 5 10 150 5 5 180 180	米飯 精白米	60	野菜ソ 小松菜 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう ゴマ和 さやいんげん(20 キャベツ 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 0.5 ごま みそ汁 大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし 松前漬 松前漬 牛乳 牛乳	50 10 20 2 0.3 0.5 1 5 20 150 15 180	米飯 精白米	60																		
昼	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	塩ラー メン	中華めん ゆで 豚もも 赤肉 菜種油 生姜 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 合成清酒 しなちく なると 鶏卵 小葱 鶏ガラスープ 食塩 白こしょう	140 20 1 2 2.5 1 2.5 10 5 25 3 2 0.3 0.01	米飯 精白米	60	帆立バ ーガー	バンズパン50g ホタテ貝 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 中濃ソース キャベツ サラダ菜	50 30 0.3 0.01 3 3 9 5 20 3	米飯 精白米	60	豆腐海 鮮あん かけ	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 中華味 食塩 白こしょう 片栗粉	75 10 10 10 30 10 10 0.5 0.8 0.01 1	魚みそ 煮	さば・20g 生姜 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩みそ 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 合成清酒 みりん風調味料	20 3 60 20 10 2 2.5 2.5 2.5	湯豆腐 木綿豆腐 減塩しょうゆ(5 食塩 みりん風調味料 煮干しだし 貝割大根・芽 みそ炒 め	50 5 0.1 2.5 30 3 20 20 10 10 1 6 2 40 5 45 5 1 3 0.2 0.01	吉野鶏	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 玉葱の マリネ 玉葱 人参 皮剥 オリーブ油 穀物酢 食塩 白こしょう	20 20 10 10 1 6 2 45 5 1 3 0.2 0.01	米飯 精白米	60	ポトフ	若鶏もも 皮な じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 ブロッコリー コンソメ 食塩 白こしょう 野菜サ ラダ キャベツ	30 60 60 15 20 0.5 0.5 0.01 10 30	豆腐あ んかけ	木綿豆腐 合挽肉 人参 皮剥 貝割大根・芽 乾椎茸 グリんピース 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 片栗粉 煮干しだし	25 10 5 3 0.3 1 15

献立表(週間)

エネ16飯

	3月22日(木)		3月23日(金)		3月24日(土)		3月25日(日)		3月26日(月)		3月27日(火)		3月28日(水)	
昼	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	白菜のお浸し	白菜 60 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1	ソテー	パセリ(粉) 0.1 さやえんどう 20 えのき茸 20 菜種油 1 食塩 0.2	穀物酢 5 マービー 液状 3 食塩 0.2	果物	果物盛り合わせ	キウイフルーツ 10 パインアップル 20	オニオンソテー	ミニトマト 30 穀物酢 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01	お浸し	ほうれん草 50 減塩しょうゆ(2.5
	味噌炒め	さやいんげん(30 玉葱 30 人参 皮剥 10 無塩バター 3 減塩みそ 4	果物	バレンシアオレ 60	果物	キウイフルーツ 40	果物	パインアップル 60				煮物	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	りんご 60									果物	キウイフルーツ 40	果物	キウイフルーツ 40
夕	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60
	塩焼き	そい 30g 30 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	フライ	尾付きえび 20 盛り合わせ 10 生椎茸 10 ししとうがらし 5 食塩 0.2 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 8 菜種油 6 レモン 8 レタス 5 ソースパック 5	豚肉と野菜の旨煮	豚ももスライス 40 じゃが芋 30 ごぼう 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 しらたき 30 さやえんどう 5 菜種油 2 減塩しょうゆ(7.5 マービー 液状 2 合成清酒 2.5 煮干しだし 30	焼き魚	すずき・30g 30 きのこ 30 添え 20 白こしょう 0.01 ぶなしめじ 30 生椎茸 20 まいたけ 20 菜種油 2 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2.5 小葱 3	チキンソテー	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.1 白こしょう 0.01 菜種油 2 ブロッコリー 5 マヨネーズ 5 ケチャップパック 8	魚塩焼き	ほっけ・30g 30 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 5	焼き物	尾付きえび 40 かぼちゃ 40 ししとうがらし 6 生椎茸 10 菜種油 1 減塩正油パック 5
	みそおでん	板こんにゃく 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	生野菜	キャベツ 30 ブロッコリー 20 ミニトマト 15 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	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	わかめ酢正油	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	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	おろし	大根 皮剥 50 おろししょうが 5	
	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					おからの炒り煮	おから(新製法) 30 ひじき 0.5 乾椎茸 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 菜種油 3 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 2 煮干しだし 15	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	酢の物	白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 マービー 液状 1 食塩 0.2	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
	椀物	茶そば 20 葱 5 乾椎茸 0.5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 75	鶏肉の煮物	若鶏もも 皮な 20 かぶ 皮剥 30 人参 皮剥 10 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	サラダ	レタス 10 ミニトマト 20 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5	みそ汁	カットわかめ 0.5 大根 皮剥 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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 0.2
			みそ汁	木綿豆腐 20 カットわかめ 0.5 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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			ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー 液状) 100 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

献立表(週間)

エネ16飯

	3月22日(木)	3月23日(金)	3月24日(土)	3月25日(日)	3月26日(月)	3月27日(火)	3月28日(水)
栄養価	エネルギー 1310 kcal 蛋白質 51.6 g	エネルギー 1318 kcal 蛋白質 52.5 g	エネルギー 1251 kcal 蛋白質 50.5 g	エネルギー 1285 kcal 蛋白質 53.7 g	エネルギー 1298 kcal 蛋白質 53.5 g	エネルギー 1278 kcal 蛋白質 50.1 g	エネルギー 1261 kcal 蛋白質 54.5 g
	脂質 30.9 g 炭水化 205.5 g	脂質 25.3 g 炭水化 218.0 g	脂質 26.2 g 炭水化 203.2 g	脂質 30.1 g 炭水化 197.8 g	脂質 30.7 g 炭水化 202.4 g	脂質 29.2 g 炭水化 202.1 g	脂質 23.0 g 炭水化 206.9 g
	塩分 7.5 g	塩分 7.3 g	塩分 7.1 g	塩分 7.6 g	塩分 7.2 g	塩分 7.3 g	塩分 7.3 g

