



## 献立表(週間)

## エネ16飯

	4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)		4月5日(木)		4月6日(金)		4月7日(土)		
昼	果物	パインアップル 60	焼きなす	なす 40 小葱 2 減塩しょうゆ( 2.5)	イタリ	トマト 20 アンサ 20 ラダ 10 穀物酢 5 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01	コンソメ 0.5 食塩 0.5 パセリ(粉 0.5	湯豆腐	さやえんどう 3 減塩しょうゆ( 5 上白糖 0.5 削り節 0.5	みそ汁	カットわかめ 0.5 白菜 40 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	プロセスチーズ 5 パセリ(粉 0.1	かき油 2 減塩しょうゆ( 2.5	け	減塩しょうゆ( 2 生姜 2 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 片栗粉 1 貝割大根・芽 5
			果物	ネーブル 60	果物	キウイフルーツ 40	ジュース	りんご 60	果物	ネーブル 60	果物	いちご 40 漬物 20 大根 皮剥 0.1 食塩 0.1 しそ 0.1	果物	りんご 60	
夕	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	五目炊き込みご飯	精白米 60 若鶏もも 皮な 7 生椎茸 7 人参 皮剥 2 ごぼう 4 油揚げ 1 減塩しょうゆ( 4 合成清酒 0.7 みりん風調味料 0.7 グリんピース 2 かつおだし 21	米飯	精白米 60	照焼魚	ぶり・30g 30 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 合成清酒 1 大根 皮剥 50 しそ 1 減塩正油パック 5	米飯	精白米 60	豚ばら 20 鶏つくねあん 20 かけ 3 生椎茸 0.3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 人参 皮剥 10 生椎茸 5 減塩しょうゆ( 7.5 合成清酒 2.5 片栗粉 1 生姜 1
	魚塩焼き	そい 40g 40 食塩 0.2 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩正油パック 5	えびバター焼き	尾付きえび 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 有塩バター 4 トマト 15 サラダ菜 5 マヨネーズパツ 10	蒸し魚	まだら・30g 30 白こしょう 0.01 ケチャップ 10 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 2 合成清酒 2.5 ごま油 1 にんにく 1 生姜 1 トウバンジャン 0.5 ラー油 0.5 葱 20 片栗粉 1 サニーレタス 5	魚塩焼き	さば・20g 20 食塩 0.1 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	きんぴらごぼう	ごぼう 40 人参 皮剥 10 しらたき 20 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15 いりごま 0.5	豚ばら 20 キャベツ 60 ツ炒め 10 ピーマン 10 生姜 3 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 5 マービー 液状 3 片栗粉 3 鶏ガラスープ 1 ごま油 1 白こしょう 0.01 ブロッコリー 20	お浸し	白菜 70 削り節 0.5 減塩しょうゆ( 5		
	バター醤油炒め	なが芋 50 黄ピーマン 10 減塩しょうゆ( 2.5 無塩バター 1	茶碗蒸し	鶏卵 25 煮干しだし 25 かつおだし 25 若鶏ささ身 10 ぎんなん ゆで 3 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.15 みりん風調味料 0.5	とびっこ	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 小葱 2 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 1 とびっこ 5	筑前煮	若鶏もも 皮な 10 里芋 50 人参 皮剥 15 さやいんげん( 10 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1	マカロニサラダ	マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ロースハム 4 穀物酢 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01	炒煮	大根 皮剥 40 凍り豆腐 1 菜種油 1 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 10	のっぺい汁	里芋 30 木綿豆腐 30 人参 皮剥 10 ごぼう 15 小葱 2	
	団子の煮物	鶏ひき肉 20 木綿豆腐 40 中力粉 2等 5 脱脂粉乳 3 大根 皮剥 20 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 煮干しだし 15	もやし のナムル	もやし 40 小松菜 10 人参 皮剥 5 生姜 2 いりごま 0.5 ごま油 2 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 1 穀物酢 2.5	卵スープ	鶏卵 15 玉葱 20 葱 5 中華味 0.5 食塩 0.5 淡口醤油 2.5 白こしょう 0.01	サラダ	キャベツ 25 ブロッコリー 30 ミニトマト 15 マヨネーズ 5 白こしょう 0.01	清汁	さやえんどう 5 えのき茸 20 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75	のっぺい汁	大根 皮剥 40 凍り豆腐 1 菜種油 1 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 10	のっぺい汁	里芋 30 木綿豆腐 30 人参 皮剥 10 ごぼう 15 小葱 2	



## 献立表(週間)

## エネ16飯

	4月8日(日)			4月9日(月)			4月10日(火)			4月11日(水)			4月12日(木)			4月13日(金)			4月14日(土)			
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	
	豆腐の	木綿豆腐	50	野菜炒	鶏卵	25	五目煮	さつま揚げ	20	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨	20	きんぴ	ごぼう	40	野菜ソ	キャベツ	50	野菜卵	鶏卵	25	
	野菜あ	玉葱	30	り卵	かつおだし	2.5		大根 皮剥	50	焼き	しそ	1	ら	人参 皮剥	10	テー	玉葱	20	炒め	ほうれん草	40	
	んかけ	人参 皮剥	5		キャベツ	20		人参 皮剥	10					ごま油	1		人参 皮剥	10		玉葱	60	
		減塩しょうゆ(	5		グリーンアスパ	10		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	
		上白糖	1		人参 皮剥	10		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	
		合成清酒	1		食塩	0.5		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	
		みりん風調味料	1		マービー 液状	1		ル		ごま	1											
		片栗粉	1	チンゲ	チンゲンサイ	40		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	20	五目ひ	ひじき	6	
		小葱	2	ン菜の	玉葱	20					穀物酢	2.5		食塩	0.1	焼き	濃口醤油	2.5	じき	人参 皮剥	10	
				炒め煮	赤ピーマン	10	塩たら	たらこ	10		マービー 液状	2		上白糖	0.05		上白糖	1.5		減塩しょうゆ(	5	
	きゅう	きゅうり	30		菜種油	1	こ	しそ	1		ごま油	0.5		菜種油	0.5		ブロッコリー	30		上白糖	1	
	りの梅	梅干し(調味漬	2		減塩しょうゆ(	5								パセリ	1				煮干しだし	10		
	肉和え	みりん風調味料	0.5		上白糖	1	白菜の	白菜	60	ソテー	キャベツ	60		みそ汁			小松菜	20				
		上白糖	0.2		梅漬	梅干し(調味漬	5	お浸し	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	
					かつお節	0.5		かつお節	0.5		菜種油	1	ラダ	玉葱	10		淡色辛みそ	10				
	ふりか	ふりかけ(瀬戸	2.5		みそ汁	ほうれん草	20	みそ汁	木綿豆腐	30	白こしょう	0.01		黄ピーマン	5		煮干しだし	150	みそ汁	キャベツ	30	
	け				カットわかめ	0.5		カットわかめ	0.5	みそ汁	貝割大根・芽	5		穀物酢	5	味付け	味付けのり	1		ぶなしめじ	10	
	みそ汁	さやえんどう	5		淡色辛みそ	10		小葱	2		いわのり	2		上白糖	0.5	のり			葱	5		
		ぶなしめじ	10		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		食塩	0.2				淡色辛みそ	10		
		白菜	20		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150		黒こしょう	0.01				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	牛乳	牛乳	180	
		煮干しだし	150				牛乳	牛乳	180					棒麩	2							
	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							
昼	そば	そば ゆで	160	米飯	精白米	60	ロール	バターロール30	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	
		かつおだし	150				パン															
		昆布だし	150	煮魚	まごがれい・40	40				チキン	鶏ひき肉	30	ハヤシ	豚ももスライス	40	魚の生	さわら・40g	40	ガタタ	大根 皮剥	30	
		減塩しょうゆ(	15		生姜	2	グラタ	若鶏もも 皮な	20	ロール	食塩	0.15	ライス	玉葱	100	姜焼き	食塩	0.2	ン	人参 皮剥	5	
		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(	10	ン	尾なしえび	20		白こしょう	0.01		マッシュルーム	20		濃口醤油	5		むきエビ	10	
		合成清酒	2.5		上白糖	1		玉葱	30		鶏卵	2.5		菜種油	3		合成清酒	5		するめいか	10	
		上白糖	1		合成清酒	2.5		無塩バター	6		玉葱	10		ハヤシルウ	9		生姜	3		べビーホタテ	10	
		葱	5		里芋	20		薄力粉 1等	10		人参 皮剥	5		ウスターソース	2.5		サニーレタス	3		あさり	10	
					小松菜	20		牛乳 1000ml	80		パン粉(乾燥)	1.5		ケチャップ	2.5		レモン	10		チンゲンサイ	20	
	天ぷら	尾付きえび	20		コンソメ	0.5		食塩	0.3		菜種油	0.5		白こしょう	0.01					なると	5	
		さつま芋	20	けんち	木綿豆腐	50		白こしょう	0.01		ケチャップ	5		グリーンピース	5	炒煮	小松菜	50		葱	2	
		薄力粉 1等	10	ん煮	大根 皮剥	30		パン粉(乾燥)	3		ピーマン	10					菜種油	1		菜種油	1	
		食塩	0.1		人参 皮剥	10		パルメザンチー	0.1		赤ピーマン	10	グリー	レタス	20		濃口醤油	2.5		中華味	0.3	
		鶏卵	2.5		濃口醤油	5					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(	2.5	
		菜種油	5		上白糖	1					食塩	0.2		トマト	15					かき油	2.5	
		減塩正油パック	5		みりん風調味料	2.5	フレン	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	25		合成清酒	2.5	
					煮干しだし	15	チサラ	黄ピーマン	5		菜種油	1		穀物酢	5		かつお節	0.5		みりん風調味料	2.5	
	肉じゃ	じゃが芋	40				ダ	トマト	20					白こしょう	0.01		小葱	1		片栗粉	2	
	が	若鶏むね皮なし	10	酢の物	かぶ 皮剥	40		穀物酢	5	サラダ	レタス	10					醤油パック	5				
		玉葱	20		きゅうり	10		調合油	3		きゅうり	40	春雨の	緑豆春雨	5					炒め物	キャベツ	30



## エネ16飯

## 献立表(週間)

		4月8日(日)		4月9日(月)		4月10日(火)		4月11日(水)		4月12日(木)		4月13日(金)		4月14日(土)			
夕	お吸い物	生ふ	6	スープ	マヨネーズ	5		サラダ	食塩	0.3		みそ汁	大根 皮剥	20		マービー 液状	3
		糸みつば	2		玉葱	40			きゅうり(皮な)	15			大根 葉	10		ゆず(果皮)	1
		淡口醤油	5		貝割大根・芽	5			人参 皮剥	5			淡色辛みそ	10	みそ汁	葱	3
		食塩	0.2		コンソメ	0.5		かき玉	鶏卵	20			煮干しだし	150		里芋	50
		昆布だし	75		食塩	0.5		汁	ぶなしめじ	10						淡色辛みそ	10
		かつおだし	75		白こしょう	0.01			切りみつば	2						煮干しだし	150
									淡口醤油	5							
									食塩	0.2							
									昆布だし	75							
									かつおだし	75							
栄養価	1288 kcal 蛋白質 51.8 g		1307 kcal 蛋白質 50.0 g		1248 kcal 蛋白質 49.4 g		1291 kcal 蛋白質 50.2 g		1294 kcal 蛋白質 52.6 g		1310 kcal 蛋白質 54.2 g		1306 kcal 蛋白質 46.1 g				
	脂質 25.9 g 炭水化 209.4 g		脂質 27.0 g 炭水化 210.0 g		脂質 32.6 g 炭水化 186.8 g		脂質 24.4 g 炭水化 215.6 g		脂質 27.6 g 炭水化 205.1 g		脂質 28.2 g 炭水化 204.9 g		脂質 25.8 g 炭水化 222.3 g				
	塩分 7.6 g		塩分 7.3 g		塩分 6.7 g		塩分 7.2 g		塩分 7.2 g		塩分 7.8 g		塩分 7.3 g				

## 献立表(週間)

## エネ16飯

	4月15日(日)			4月16日(月)			4月17日(火)			4月18日(水)			4月19日(木)			4月20日(金)			4月21日(土)								
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						
	豆腐そぼろかけ	木綿豆腐 鶏ひき肉 ごま油 減塩しょうゆ(マービー液状) 合成清酒 さやいんげん(	50 20 1 2.5 1 1 10	焼き生揚げ	生揚げ 白こしょう 菜種油 ブロッコリー 減塩正油パック	35 0.01 0.5 30 5	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(マービー液状) 煮干しだし	100 10 6 5 1 30	野菜ピリ辛炒め	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 0.5	焼き魚	さけ・20g 食塩 しそ	20 0.1 0.5	切干大根煮	切干し大根 人参皮剥 乾椎茸 さやいんげん(減塩しょうゆ(マービー液状) 煮干しだし	6 10 0.5 10 5 15	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 ほうれん草 人参皮剥 玉葱 減塩しょうゆ(マービー液状) 煮干しだし	25 10 10 40 2.5 1 30	鶏ささ身 みの味 噌焼き マービー液状 濃口醤油 ブロッコリー マヨネーズ	20 0.5 1 0.5 0.5 40 5				
	炒煮	もやし ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(マービー液状)	70 5 1 5 1	炒煮	焼き竹輪 菜種油 減塩しょうゆ(マービー液状)	10 1 1	ゆで卵	鶏卵 塩パック0.3g	25 0.3	みそ汁	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	漬物	パリッコ	10	大豆の五目煮	大豆 人参皮剥 れんこんゆで 真昆布 濃口醤油 上白糖 片栗粉	10 10 20 1 2.5 1 1 1	だいず水煮缶詰 人参皮剥 れんこんゆで 真昆布 濃口醤油 上白糖 片栗粉	10 10 20 1 2.5 1 1				
	白菜の生姜醤油	白菜 生姜 減塩しょうゆ(	60 3 2.5	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁	大根葉 大根皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	漬物	パリッコ	10	味付けのり	味付けのり	1						
	みそ汁	チンゲンサイ 大根皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	漬物	なす しば漬	10	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	みそ汁	キャベツ 人参皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁	キャベツ 人参皮剥 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	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180			
	一夜漬	なす 刻み昆布 食塩	30 0.2 0.2	一夜漬	なす 刻み昆布 食塩	30 0.2 0.2	一夜漬	なす 刻み昆布 食塩	30 0.2 0.2	一夜漬	なす 刻み昆布 食塩	30 0.2 0.2	一夜漬	なす 刻み昆布 食塩	30 0.2 0.2	一夜漬	なす 刻み昆布 食塩	30 0.2 0.2	一夜漬	なす 刻み昆布 食塩	30 0.2 0.2	一夜漬	なす 刻み昆布 食塩	30 0.2 0.2			
	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	ソース焼きそば	蒸し中華めん 豚ももスライス キャベツ 人参皮剥 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう かき油 中濃ソース	100 30 60 15 20 10 5 0.5 0.01 3 10	米飯	精白米	60	パン	南瓜パン40g	40	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	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 濃口醤油 マービー液状 煮干しだし	20 40 40 20 30 15 10 2 30	チキンカレー	若鶏もも皮な 玉葱 人参皮剥 無塩バター 薄力粉1等 牛乳 カレー粉 カレールーウ ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	30 50 20 3 3 10 0.5 8 2.5 2	魚塩麩 焼き 合成清酒 しょうが(甘酢) しそ	30 1.5 1.5 20 0.5	大根なます	大根皮剥 人参皮剥 穀物酢 マービー液状 食塩 いりごま	50 10 5 3 0.2 0.5	
	南瓜サラダ	かぼちゃ(ゆで) きゅうり 減塩しょうゆ(	70 10 5	炊合せ	大根皮剥 鶏卵	40 25	炊合せ	大根皮剥 鶏卵	40 25	炊合せ	大根皮剥 鶏卵	40 25	炊合せ	大根皮剥 鶏卵	40 25	中華風サラダ	もやし きゅうり かにかま	30 10 5	中華風サラダ	もやし きゅうり かにかま	30 10 5	中華風サラダ	もやし きゅうり かにかま	30 10 5	中華風サラダ	もやし きゅうり かにかま	30 10 5

## 献立表(週間)

## エネ16飯

	4月15日(日)		4月16日(月)		4月17日(火)		4月18日(水)		4月19日(木)		4月20日(金)		4月21日(土)			
昼		白こしょう 0.01 サニーレタス 8		人参 皮剥 15 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 1 煮干しだし 15	千切り 大根 皮剥 30 きゅうり 20 きょうな 10 ミニトマト 15 減塩しょうゆ( 2.5 穀物酢 5 白こしょう 0.01 かつお缶詰(油 15	イカの するめいか 10 葱(ゆで) 40 和え 5 マービー 液状 3 穀物酢 3		カットわかめ 0.5 減塩しょうゆ( 2.5 穀物酢 5 マービー 液状 3 ごま油 1 いりごま 0.5		ミニトマト 15 ブロッコリー 20 穀物酢 5 ー 1 ビーマン 8 菜種油 3 食塩 0.3 黒こしょう 0.01		ミニトマト 15 ブロッコリー 20 穀物酢 5 ー 1 ビーマン 10 ホールカーネル 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	ビーフ 5 ンソテ 40 ー 8 ビーマン 3 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01	ビーフン 5 玉葱 40 ビーマン 8 菜種油 3 食塩 0.3 黒こしょう 0.01		
	パンサ ンスー	カットわかめ 0.5 緑豆春雨 2 葱 5 穀物酢 5 食塩 0.2 マービー 液状 1 ごま油 2	長いも 50 の酢の 物 10 マービー 液状 3 食塩 0.3	ソテー 小松菜 30 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	野菜サ ラダ	ブロccoli 60 人参 皮剥(ゆ 5 ノオイルサザンバック 10	長芋の 60 オスター 炒め 10	ソテー 緑豆春雨 5 ビーマン 10 ホールカーネル 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	果物	キウイフルーツ 40	磯和え 2 もやし ゆで 40 人参 皮剥 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ( 2.5	果物	ネーブル 60	果物	りんご 60	
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	米飯	精白米 60
	魚粕づ け焼	まだら・40g 40 食塩 0.2 酒かす 3 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	鶏肉ケ チャッ プ煮	若鶏もも 皮な 30 玉葱 40 人参 皮剥 10 ケチャップ 15 ウスターソース 5 クリーム(植物 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン 10	焼き魚 60 ほっけ・60g 60 食塩 0.3 レモン 8 サラダ菜 6 減塩正油パック 5	蒸し鶏 50 ネギソ ース	若鶏もも 皮な 50 減塩しょうゆ( 2.5 合成清酒 2.5 いりごま 1 葱 10 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 1 合成清酒 3 ごま油 1 さやいんげん( 20	蒸し帆 30 立のバ ター醬 油	ホタテ貝柱 30 ブロッコリー 30 赤ピーマン 10 黄ピーマン 10 有塩バター 3 濃口醤油 5	煮魚 30 まごがれい・30 30 生姜 2 減塩しょうゆ( 7.5 マービー 液状 1.5 合成清酒 2.5 人参 皮剥 15 小松菜 50	鶏肉卵 とじ	若鶏もも 皮な 30 玉葱 50 マービー 液状 1 減塩しょうゆ( 7.5 煮干しだし 30 鶏卵 50	なす 60 削り節 0.2 醤油パック 5 5			
	かにあ んかけ	かぶ 皮剥 50 人参 皮剥 15 かにかま 5 グリーンピース( 3 食塩 0.2 かつお・昆布だ 20 片栗粉 1	酢ばす れんこん 30 赤ピーマン 10 食塩 0.3 マービー 液状 3 穀物酢 5	おかか 煮 40 ふき ゆで 40 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 2 煮干しだし 15 削り節 0.5	炊き合 わせ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 ピーナ ツ和え	南瓜の 60 コンソ メ煮	かぼちゃ 60 玉葱 20 ベーコン 10 コンソメ 0.5 食塩 0.2	筍の酢 40 味噌か 0.5 け 5 マービー 液状 3 穀物酢 5	焼き茄 子	なす 60 削り節 0.2 醤油パック 5 5				
	めかぶ の和え 物	めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 0.5	温野菜 サラダ ゴマド レッシ ング	スナップえんど 30 人参 皮剥 8 カリフラワー 30 マヨネーズ 5 食塩 0.2 いりごま 1	みそ汁 5 カットわかめ 0.5 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ポテト サラダ	じゃが芋 50 きゅうり(皮な 10 人参 皮剥 5 穀物酢 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5	スープ	キャベツ 50 ピーマン 5 ピーナツパタ 5 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 0.5	野菜サ ラダ	きゅうり 10 大根 皮剥 30 セロリー 10 赤ピーマン 3 ノオイルレッシング 5	みそ汁 20 じゃが芋 ゆで 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			
	かき玉 汁	鶏卵 20 小葱 2 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2 片栗粉 1	スープ ほうれん草 20 玉葱 10 ホールカーネル 5 コンソメ 0.5	ほうれん草 20 玉葱 10 ホールカーネル 5 コンソメ 0.5					中華味 0.5 食塩 0.5	チンゲンサイ 30 人参 皮剥 8 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 食塩 0.5	ミニ鳩 サブレ	薄力粉 1等 5 無塩バター 3				

## 献立表(週間)

エネ16飯

	4月15日(日)		4月16日(月)		4月17日(火)		4月18日(水)		4月19日(木)		4月20日(金)		4月21日(土)	
夕			食塩 0.5 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				マービー 液状 4 鶏卵 5 ベーキングパウ 0.5			
栄養価	1255 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 28.5 g 炭水化 192.6 g 塩分 7.6 g	1307 kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 26.3 g 炭水化 214.5 g 塩分 7.6 g	1249 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 30.9 g 炭水化 189.7 g 塩分 7.1 g	1299 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 23.3 g 炭水化 216.3 g 塩分 7.8 g	1279 kcal 蛋白質 49.7 g 脂質 25.1 g 炭水化 214.1 g 塩分 7.6 g	1306 kcal 蛋白質 46.6 g 脂質 24.9 g 炭水化 222.1 g 塩分 7.2 g	1287 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 26.6 g 炭水化 206.1 g 塩分 7.6 g							

## 献立表(週間)

## エネ16飯

	4月22日(日)			4月23日(月)			4月24日(火)			4月25日(水)			4月26日(木)			4月27日(金)			4月28日(土)			
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	
	オイス	豚ひき肉	30	生揚げ	生揚げ	20	スクラ	鶏卵	25	炒煮	もやし	50	卵豆腐	鶏卵	20	ツナと	鶏卵	25	しめじ	鶏卵	25	
	ター	キャベツ	50	ともや	もやし	15	ンブル	牛乳	5		人参 皮剥	10	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	
	ース炒	人参 皮剥	10	しのソ	人参 皮剥	5	エッグ	無塩バター	0.5		減塩しょうゆ(	5	け	淡口醤油	2.5	炒め物	玉葱	20	の卵と	にら	15	
	め	ピーマン	10	テー	ピーマン	5		食塩	0.1		マービー 液状	1		生姜	2		赤ピーマン	5	じ	葱	10	
		ごま油	1		中華味	0.25		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(	2.5		グリーンピース	3		減塩しょうゆ(	5	
		かき油	3		減塩しょうゆ(	2.5		パセリ	0.5	ひきわ	挽きわり納豆	40		マービー 液状	1		菜種油	2		マービー 液状	1	
		白こしょう	0.01		マービー 液状	0.5	きんぴ	ごぼう	40	り納豆	葱	2		片栗粉	1		中華味	0.5		煮干しだし	30	
	ブロッ	ブロッコリー	40	煮物	焼き竹輪	10	らごぼ	人参 皮剥	10		減塩正油パック	5		貝割大根・芽	5		食塩	0.3	チンゲ	はんぺん	10	
	コリー	玉葱	10		たけのこ 水煮	40	う	グリーンピース(	5	ゴマ和	和種なばな	40	ひじき	ひじき	4		白こしょう	0.01	ン菜の	チンゲンサイ	40	
	のサラ	かにかま	5		濃口醤油	2.5		菜種油	1	え	ごま	4	人參と	人参 皮剥	10	人參と	もやし	50	炒め煮	人参 皮剥	10	
	ダ	マヨネーズパッ	10		マービー 液状	1		濃口醤油	2.5		減塩しょうゆ(	5	煮	さつま揚げ	5	水菜の	きょうな	10		菜種油	1	
					マービー 液状	1		マービー 液状	1		マービー 液状	0.5		グリーンピース	3	ナムル	人參 皮剥	10		減塩しょうゆ(	2.5	
	あさり	むきあさり	15	なすの	なす	20		いりごま	0.5	みそ汁	チンゲンサイ	20		菜種油	1		減塩しょうゆ(	2.5		穀物酢	5	
	の佃煮	生姜	3	漬物	食塩	0.1		ゆかり	0.3	もずく	もずく	50		減塩しょうゆ(	2.5		マービー 液状	2		ごま	1	
		濃口醤油	2.5		ゆかり	0.3	もずく	の酢物		の酢物	穀物酢	5		マービー 液状	1		マービー 液状	2	味付け	味のり	1	
		マービー 液状	2	みそ汁	カットわかめ	0.5		マービー 液状	3		煮干しだし	150	たいみ	たいみそ	8		ごま油	1	味のり	味のりのり	1	
	みそ汁	木綿豆腐	30		えのき茸	20		減塩しょうゆ(	2.5		煮干しだし	150	そ	たいみそ	8	のり佃			味のり			
		小松菜	10		小葱	2				牛乳	牛乳	180				煮			みそ汁	小松菜	30	
		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	みそ汁	葉大根・葉、生	20				みそ汁	大根 葉	20					えのき茸	10	
		煮干しだし	150		煮干しだし	150		人参 皮剥	5					棒麩	1	みそ汁	白菜	20		淡色辛みそ	10	
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10					淡色辛みそ	10		木綿豆腐	30		煮干しだし	150	
								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				
昼	鶏塩そ	そうめん ゆで	170	米飯	精白米	60	ハンバ	バンズパン50g	50	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	
	うめん	若鶏もも 皮な	10				ーガー	合挽肉	20							魚の香	まだら・30g	30	魚三五	ほっけ(三五八	60	
		食塩	1	豚肉ご	豚ももスライス	40		玉葱	20	煮魚	まこがれい・30	30	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	
		鶏ガラスープ	0.15	ま焼き	生姜	2		人参 皮剥	4		生姜	3	リーム	食塩	0.15	草焼き	食塩	0.15	八焼き	大根 皮剥	40	
		かつお・昆布だ	150		無塩バター	1.3		鶏卵	2.5		減塩しょうゆ(	10	煮	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	しそ	減塩正油パック	5	
		淡口醤油	0.5		減塩しょうゆ(	3.3		パン粉(乾燥)	2.5		マービー 液状	2		人参 皮剥	15		パン粉(乾燥)	1				
		小葱	5		いりごま	1.3		食塩	0.25		合成清酒	1.5		玉葱	30		タイム	0.1				
					調合油	0.7		白こしょう	0.01		人参 皮剥	20		マッシュルーム	20		パセリ	0.1	野菜ソ	キャベツ	50	
	魚パン	まだら・20g	20		ブロッコリー	20		菜種油	0.5		スナップえんど	10		薄力粉 1等	5		サニーレタス	3	テー	ピーマン	5	
	粉焼き	食塩	0.1		カリフラワー	20		ケチャップ	8	お浸し	ほうれん草	50		牛乳	40		レモン	10		人参 皮剥	5	
		白こしょう	0.01					キャベツ	20		減塩正油パック	5		コンソメ	0.5		ソースパック	5		菜種油	1	
		パン粉(乾燥)	3	大根の	大根 皮剥	50		サラダ菜	3		梅肉和	きゅうり	40		食塩	0.2				食塩	0.3	
		菜種油	1	煮物	人参 皮剥	10					え	しそ	0.3		白こしょう	0.01	炊合せ	大根 皮剥	30		白こしょう	0.01
		キャベツ	20		さやいんげん(	10	マッシ	じゃが芋	60	梅肉和	きゅうり	40		パセリ(粉)	0.2			たけのこ 水煮	20	和え物	きゅうり	20
		人参 皮剥	5		減塩しょうゆ(	2.5	ユポテ	豆乳	10	え	梅干し(調味漬	4	大根サ	大根 皮剥	40			生椎茸	5		春雨	3
		ソースパック	5		マービー 液状	1	ト	食塩	0.3		削り節	0.2	ラダ	人参 皮剥	5			減塩しょうゆ(	5		かにかま	5
	果物	パイナップル	75	春雨サ	緑豆春雨	6	野菜サ	レタス	30	果物	ぶどう	60		きゅうり	10			マービー 液状	1		減塩しょうゆ(	2.5
				ラダ	きゅうり	20	ラダ	きゅうり	15					穀物酢	5			合成清酒	2.5		マービー 液状	0.5
					きゅうり	20		ミニトマト	15					調合油	3			煮干しだし	15		ごま油	0.5



## 献立表(週間)

エネ16飯

	4月22日(日)		4月23日(月)		4月24日(火)		4月25日(水)		4月26日(木)		4月27日(金)		4月28日(土)	
夕							淡色辛みそ 煮干しだし	10 150						
栄養価	エネルギー 1289 kcal	蛋白質 53.0 g	エネルギー 1317 kcal	蛋白質 53.2 g	エネルギー 1301 kcal	蛋白質 52.5 g	エネルギー 1281 kcal	蛋白質 52.9 g	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
	脂質 29.4 g	炭水化 197.9 g	脂質 23.5 g	炭水化 223.8 g	脂質 28.8 g	炭水化 207.8 g	脂質 24.8 g	炭水化 210.1 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
	塩分 6.9 g		塩分 7.4 g		塩分 6.8 g		塩分 7.1 g		塩分 7.6 g		塩分 7.4 g		塩分 6.9 g	





## 献立表(週間)

エネ16飯

	4月29日(日)	4月30日(月)	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)
栄養価	エネルギー 1287 kcal 蛋白質 53.0 g	エネルギー 1310 kcal 蛋白質 50.9 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	エネルギー kcal 蛋白質 g	エネルギー kcal 蛋白質 g
	脂質 25.5 g 炭水化 213.8 g	脂質 24.0 g 炭水化 221.1 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	脂質 g 炭水化 g
	塩分 7.5 g	塩分 7.6 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g