

## 献立表(週間)

エネ18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)																																																																										
朝	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67																																																									
	きんぴら	ごぼう 人参 皮剥 ごま油 減塩しょうゆ(マービー 液状) いりごま	40 10 1 5 1 1	野菜ソテー	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	50 20 10 1 0.3 0.01	野菜卵炒め	鶏卵 ほうれん草 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう	25 40 60 1 0.5 0.01	豆腐そぼろ	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 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	おかから焼	おかから(新製法) 焼き竹輪 煮 ひじき 乾椎茸 人参 皮剥 葱 調合油	20 8 煮 0.5 0.5 5 5 2	卵焼き	鶏卵 食塩 上白糖 菜種油 パセリ	25 0.1 0.05 0.5 1	鶏肉照焼き	若鶏もも 皮な 濃口醤油 上白糖 ブロッコリー	20 2.5 1.5 30	五目ひじき	ひじき 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし	6 10 5 1 10	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 2.5 1	炒煮	ほうれん草 人参 皮剥 焼き竹輪 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状)	10 10 1 1 1	ゆで卵	鶏卵 塩パック0.3g	25 0.3	煮干しだし	煮干しだし 煮干しだし 煮干しだし	15 15 15	野菜サラダ	きょうな カリフラワー 玉葱 黄ピーマン 穀物酢 上白糖 食塩 黒こしょう	3 30 10 5 5 0.5 0.2 0.01	みそ汁	小松菜 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	佃煮	減塩あまのり佃煮	8	みそ汁	キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	白菜の生姜醤油	白菜 生姜 減塩しょうゆ(	60 3 2.5	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	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	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	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
昼	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	ちらし寿司	精白米 穀物酢 マービー 粉末 食塩 真昆布 乾椎茸 かんぴょう 人参 皮剥 煮干しだし マービー 粉末 減塩しょうゆ(みりん風調味料)	67 10 4.5 0.3 0.7 1 3 10 10 2 5 2.5	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	120 30 60 15 20 10 5 0.5 0.01 3 10	米飯	精白米	67	パン	南瓜パン40g	80	マカロニニグランド	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 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 0.3 0.5 0.5 0.2	焼き魚	そい 30g 食塩 白こしょう 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状) 合成清酒	30 0.15 0.01 10 10 20 10 1 5 1 2.5	グリーンサラダ	レタス ブロッコリー トマト 減塩しょうゆ(穀物酢)	20 40 15 2.5 5	冷奴	木綿豆腐 かつお節	50 0.5	マヨネーズ	マヨネーズ 白こしょう サニーレタス	10 0.01 8	炊合せ	かぼちゃ(ゆで) きゅうり マヨネーズ 白こしょう サニーレタス	70 10 10 0.01 8	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ(野菜サ)	40 25 15 5	千切り	大根 皮剥 きゅうり	30 20	イカの酢みそ	するめいか 葱(ゆで)	10 40	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																																	

## エネ18飯

## 献立表(週間)

	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 減塩正油パック 5		鶏卵 10 菜種油 1 焼きのり 0.5		バンサ 0.5 カットわかめ 0.5 ンスー 2 緑豆春雨 2 葱 5 長いもの酢の物 5 穀物酢 5 食塩 0.2 マービー 液状 1 ごま油 2		マービー 液状 1 煮干しだし 15		ラダ 10 きょうな 15 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		和え 8 減塩みそ 5 マービー 液状 5 穀物酢 5 野菜サ 60 ラダ 5 人参 皮剥(ゆ 5 ノンオイルサザンパック 10		
	春雨の 中華風 ソテー	緑豆春雨 5 木綿豆腐 30 にら 10 ごま油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 中華味 0.3	果物	バナナ 100	鶏の照 り焼き	若鶏もも 皮な 30 減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 2.5 菜種油 1 ミニトマト 15 ブロッコリー 40				なが芋 50 きゅうり 10 穀物酢 5 マービー 液状 3 食塩 0.3		ソテー 30 小松菜 10 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01		鶏卵 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2		
	果物	キウイフルーツ 40			土佐煮	たけのこ 水煮 60 減塩しょうゆ( 5 かつおだし 5 かつお節 0.5 さやえんどう 4		果物	キウイフルーツ 40	磯和え	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	バナナ 100	果物	パイナップル 75	
					菜の花 わさび マヨ	和種なばな 40 焼き竹輪 10 マヨネーズ 5 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										
					桜餅	道明寺粉 6.25 上白糖 1.25 水 10 食用色素(紅) 0.01 さらしあん 2.5 上白糖 2.5 食塩 0.1 食用色素(紅) 0.01 桜葉塩漬 0.5										
夕	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67
	焼き魚	あかうお・40g 40 食塩 0.2 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	チキン ソテー	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 パセリ 1.5 レタス 5 マヨネーズ 10	魚のお ろしあ ん	まだら・40g 40 食塩 0.15 白こしょう 0.01 合成清酒 1 大根 皮剥 50 小松菜 10 人参 皮剥 10 葱 5 生姜 1 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	魚粕づ け焼	まだら・60g 60 食塩 0.3 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 60 玉葱 40 人参 皮剥 10 食塩 0.2 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	ほっけ・80g 80 食塩 0.4 レモン 8 サラダ菜 6 減塩正油パック 5	蒸し鶏 ネギソ ース	若鶏もも 皮な 60 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		
	ホタテ のオイ スター ソース	ベビーホタテ 20 玉葱 30 人参 皮剥 10 ぶなしめじ 15 ピーマン 5 ごま油 1	生野菜 サラダ	キャベツ 35 ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 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		れんこん 30 赤ピーマン 10	おかか 煮	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	大根 皮剥 40	

## エネ18飯

## 献立表(週間)

	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	中華味	0.5	調合油	3	合成清酒	1	かつお・昆布だ	20	食塩	0.3	チンゲンサイ	50	わせ	人参 皮剥	15			
	かき油	3	濃口醤油	2.5	片栗粉	1	片栗粉	1	マービー 液状	3	ン菜ゴ	減塩しょうゆ(	2.5	乾椎茸	1			
	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01					穀物酢	5	マ和え	マービー 液状	2	減塩しょうゆ(	5			
きんとん	さつま芋	50	ケチャップ	2	スパゲティ 乾	6	めかぶ	めかぶわかめ	30	温野菜	スナッフえんど	30	ごま	1	マービー 液状	1		
	マービー 液状	3	煮物	里芋	40	サラダ	きゅうり	20	の和え	減塩しょうゆ(	2.5	みそ汁	カッタわかめ	0.5	煮干しだし	15		
清汁	カッタわかめ	0.5	生椎茸	10	マヨネーズ	10	物	マービー 液状	0.5	サラダ	ゴマド	30	葱	5	さやえんどう	4		
	えのき茸	5	人参 皮剥	10	カリフラワー	40	かき玉	鶏卵	20	レッシ	マヨネーズ	5	淡色辛みそ	10	ポテト	じゃが芋	50	
	葱	2	濃口醤油	5	ラー	10	汁	小葱	2	ング	食塩	0.2	煮干しだし	150	サラダ	きゅうり	10	
	淡口醤油	5	上白糖	1	ラー	10		かつお・昆布だ	150		いりごま	1				人参 皮剥	5	
	食塩	0.2	煮干しだし	15	甘酢漬	0.5		淡口醤油	5	スープ	ほうれん草	20				マヨネーズ	8	
	かつおだし	75	さやえんどう	5	け	5		食塩	0.2		玉葱	10				食塩	0.2	
	昆布だし	75	みそ汁	大根 皮剥	20	ゆず(果皮)	1	片栗粉	1		ホールカーネル	5				白こしょう	0.01	
				大根 葉	10						コンソメ	0.5				ミニトマト	15	
				淡色辛みそ	10						食塩	0.5				サラダ菜	5	
				煮干しだし	150						白こしょう	0.01				みそ汁	カトとろろ昆布	1
																	小葱	3
																	淡色辛みそ	10
																	煮干しだし	150
栄養価	1445 kcal	蛋白質 55.0 g	1467 kcal	蛋白質 56.4 g	1459 kcal	蛋白質 55.7 g	1426 kcal	蛋白質 58.5 g	1420 kcal	蛋白質 59.7 g	1435 kcal	蛋白質 59.6 g	1430 kcal	蛋白質 57.1 g				
	脂質 28.0 g	炭水化 240.2 g	脂質 37.0 g	炭水化 221.9 g	脂質 31.0 g	炭水化 242.5 g	脂質 36.5 g	炭水化 211.1 g	脂質 28.1 g	炭水化 230.7 g	脂質 35.6 g	炭水化 216.9 g	脂質 30.2 g	炭水化 231.5 g				
	塩分 7.2 g		塩分 7.3 g		塩分 6.3 g		塩分 7.5 g		塩分 7.6 g		塩分 7.7 g		塩分 7.6 g					

## 献立表(週間)

## エネ18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	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	
	焼き魚	さけ・20g	20	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	50	鶏ささ身	ささ身	30	オイス	豚ひき肉	30	生揚げ	生揚げ	20	
		食塩	0.1		ほうれん草	10	みの味	合成清酒	0.5	ターソ	キャベツ	50	ともや	もやし	15	
		しそ	0.5		人参 皮剥	10	噌焼き	淡色辛みそ	1	一ス炒	人参 皮剥	10	しのソ	人参 皮剥	5	
	切干大根煮	切干し大根	6		玉葱	40		マービー 液状	0.5	め	ピーマン	10	テー	ピーマン	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	
		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	
		さやいんげん(	10		煮干しだし	30		マヨネーズ	10		白こしょう	0.01		マービー 液状	0.5	
		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	
		マービー 液状	1		しそ	0.5		人参 皮剥	10	コリー	玉葱	10	う	人参 皮剥	10	
		煮干しだし	15	ごま和え	白菜	50		れんこん ゆで	20	のサラ	かにかま	5		濃口醤油	2.5	
	みそ汁	白菜	30		いりごま	1		板こんにやく	10	ダ	マヨネーズパッ	10		マービー 液状	1	
		ぶなしめじ	10		減塩しょうゆ(	2.5		真昆布	1	あさり	むきあさり	15	なすの漬物	なす	20	
		淡色辛みそ	10		マービー 液状	0.5		濃口醤油	2.5	の佃煮	生姜	3		食塩	0.1	
		煮干しだし	150	みそ汁	チンゲンサイ	20		上白糖	1		減塩しょうゆ(	2.5	もずくの酢物	ゆかり	0.3	
					なす	20	味付けのり	片栗粉	1	みそ汁	マービー 液状	2		カットわかめ	0.5	
	漬物	パリッコ	10		淡色辛みそ	10	のり	煮干しだし	150		みそ汁	木綿豆腐	30	えのき茸	20	
				牛乳	牛乳	180	みそ汁	キャベツ	20		小松菜	10	みそ汁	小葱	2	
					煮干しだし	150		人参 皮剥	10		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	
				牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	
										牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150	
														減塩しょうゆ(	2.5	
														牛乳	180	
昼	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	鶏塩そうめん	そうめん ゆで	190	米飯	精白米	67	
										うめん	若鶏もも 皮な	10	ハンバーガー	バンズパン50g	50	
	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		食塩	1	豚肉ごま焼き	合挽肉	20	
		玉葱	40		玉葱	50	焼き	塩こうじ	2		鶏ガラスープ	0.15		玉葱	20	
		たけのこ 水煮	40		人参 皮剥	20		合成清酒	2		かつお・昆布だ	150		人参 皮剥	4	
		人参 皮剥	20		無塩バター	3		しょうが(甘酢	20		淡口醤油	0.5		鶏卵	2.5	
		しらたき	30		薄力粉 1等	3		しそ	0.5		小葱	5		パン粉(乾燥)	2.5	
		葱	15		牛乳	10								食塩	0.25	
		濃口醤油	10		カレー粉	0.5	大根なます	大根 皮剥	50	魚パン	まだら・20g	20		白こしょう	0.01	
		マービー 液状	2		カレー粉	8		人参 皮剥	10	粉焼き	白こしょう	0.01		菜種油	0.5	
		煮干しだし	30		ケチャップ	1		穀物酢	5		パン粉(乾燥)	3		ケチャップ	8	
					ウスターソース	2.5		マービー 液状	3		菜種油	1	大根の煮物	キャベツ	20	
					ワイン(白)	2		食塩	0.2		キャベツ	20		ケチャップ	8	
	中華風サラダ	もやし	30		キャベツ	30		いりごま	0.5		人参 皮剥	5		キャベツ	20	
		きゅうり	10		ミニトマト	15	ビーフソテー	ビーフン	5	スイートポテト	さつま芋(ゆで	50	大根の煮物	ソースパック	5	
		かにかま	5	サラダ	ブロッコリー	20		玉葱	40		無塩バター	3		人参 皮剥	10	
		カットわかめ	0.5		鶏卵	25		ピーマン	8	スライ	マービー 液状	5		さやいんげん(	10	
		減塩しょうゆ(	2.5		穀物酢	5		菜種油	3		無塩バター	3		減塩しょうゆ(	2.5	
		穀物酢	5		減塩しょうゆ(	2.5		食塩	0.3		マービー 液状	5		マービー 液状	1	
		マービー 液状	3		白こしょう	0.01		黒こしょう	0.01		牛乳	10	春雨サラダ	かつお・昆布だ	20	
		ごま油	1								牛乳	5	春雨サ			
		いりごま	0.5								シナモン	0.3	ラダ	きゅうり	15	
														野菜サ	30	
														レタス	15	
														白こしょう	0.01	
														卵とじ	鶏卵	20

## 献立表(週間)

## エネ18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)		
昼	長芋の オイスター 炒め	なが芋 大根 葉 無塩バター 合成清酒 かき油 食塩	60 10 3 2 2 0.2	ソテー	緑豆春雨 ピーマン ホールカーネル 菜種油 食塩 白こしょう	5 10 10 1 0.2 0.01	二色浸 し	白菜 小松菜 減塩しょうゆ(	30 30 5	果物	パインアップル	75		ロースハム マヨネーズ みそ汁 じゃが芋 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 40 5 10 150		穀物酢 食塩 白こしょう きになる野菜(	5 0.2 0.01 125		人参 皮剥 生椎茸 小葱 菜種油 食塩 白こしょう	10 10 5 1 0.2 0.01
	ほうれん草の 味噌和え	ほうれん草 減塩みそ 上白糖 かつお・昆布だ	40 2.5 0.5 2	果物	ぶどう	60							果物 バナナ	100		果物 キウイフルーツ	50	果物	薄力粉 1等 鶏卵 マービー 液状 有塩バター ベーキングパウ ミルクココア	75 6 2.5 5 3 0.05 0.5	
夕	米飯 えびと 野菜の フリッ ター	精白米 尾なしえび ブロッコリー 食塩 薄力粉 1等 片栗粉 鶏卵 菜種油 サニーレタス レモン ケチャップパツ	67 20 30 0.2 8 2 10 10 5 10 8	米飯	精白米 まごがれい・30 生姜 減塩しょうゆ(	67 30 2 7.5	米飯	精白米 鶏肉卵 若鶏もも 皮な 玉葱 マービー 液状 減塩しょうゆ(	67 30 30 50 1 7.5	米飯	精白米 すき焼 き 豚ももスライス 焼き豆腐 白菜 葱 しらたき 人参 皮剥 生椎茸 減塩しょうゆ(	67 20 15 40 15 3 8 10 2 2.5	米飯	精白米 魚西京 焼 そい 30g 減塩みそ マービー 液状 大根 皮剥 しそ 醤油パック	67 30 30 2.5 0.2 40 0.5 5 5 60	米飯	精白米 照焼魚 すずき・80g 濃口醤油 マービー 液状 合成清酒 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	67 80 5 1 1 40 1 5 5	米飯	精白米 鶏肉の 塩麴焼 葱 生姜 合成清酒 サラダ菜 トマト	67 40 10 10 1 1 5 15
	南瓜の コンソ メ煮	かぼちゃ 玉葱 ベーコン コンソメ 食塩	60 20 10 0.5 0.2	野菜サ ラダ	きゅうり 大根 皮剥 セロリー 赤ピーマン マヨネーズ	10 30 10 3 10	野菜サ ラダ	きゅうり はつかだいこん レタス 穀物酢 減塩しょうゆ(	25 5 20 5 2.5	米飯	精白米 里芋田 楽 さやえんどう 淡色辛みそ 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	67 60 6 6 1 2.5 2.5	米飯	精白米 青葉ソ テー チンゲンサイ ぶなしめじ ソフトマーガリ 食塩 白こしょう	67 60 10 1 0.2 0.01	米飯	精白米 もやし のナム ル もやし きゅうり 人参 皮剥 ごま油 食塩 いりごま	67 60 5 5 0.1 60 5 1 0.2 0.3	米飯	精白米 じゃが芋 玉葱 食塩 白こしょう パセリ	67 40 20 0.3 0.01 0.5
	ピーナ ツ和え	キャベツ ピーマン ピーナッツパタ 減塩しょうゆ(	50 5 5 0.5	みそ汁	じゃが芋 ゆで 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	かつとろろ昆布 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 5 10 150	米飯	精白米 ひん え もやし のおか かあえ	67 40 2.5 0.2 30 4 0.5 5	米飯	精白米 茶碗蒸 し くり 甘露煮 なると 乾椎茸 生姜 食塩 かつお・昆布だ 鶏卵 合成清酒 淡口醤油	67 6 0.2 6 10 0.3 0.2 50 25 1 2.5	米飯	精白米 八杯汁 木綿豆腐 乾椎茸 生姜 かつお・昆布だ 濃口醤油 食塩 片栗粉	67 30 0.5 5 150 5 0.2 1	米飯	精白米 スープ カットわかめ 玉葱 葱 鶏ガラスープ 中華味 食塩 白こしょう	67 0.5 20 5 0.25 0.5 0.8 0.01
栄養価	1471 kcal 蛋白質 51.1 g 脂質 34.2 g 炭水化 238.8 g 塩分 7.3 g	1445 kcal 蛋白質 51.6 g 脂質 33.2 g 炭水化 231.5 g 塩分 7.1 g	1408 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 30.7 g 炭水化 222.8 g 塩分 7.8 g	1470 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 32.7 g 炭水化 234.1 g 塩分 6.9 g	1460 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 31.3 g 炭水化 240.1 g 塩分 7.5 g	1413 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 34.9 g 炭水化 220.7 g 塩分 6.8 g	1457 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 30.3 g 炭水化 238.3 g 塩分 7.6 g														

## 献立表(週間)

## エネ18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	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	
	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	20	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		減塩正油パック	5		白こしょう	0.01	
		マービー 液状	1		菜種油	2		マービー 液状	1		焼き魚	さば・20g	20		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	食塩	0.1		マービー 液状	1	野菜ソ	キャベツ	60			
		貝割大根・芽	5		食塩	0.3		はんぺん	10		食塩	0.1		チャー	納豆	40	チャー	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		キャベツ	10		きゅうり	20	
	ひじき	ひじき	4		チンゲ	40	ン菜の	チンゲンサイ	40				葱	2		菜種油	1		ライトツナ缶	10		
	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		食塩	0.3		カットわかめ	0.5	
	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					白こしょう	0.01		めんつゆ(スト)	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		マヨネーズ	5	
		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	切り干	切干し大根	4	
		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	し大根	人参 皮剥	5		
		マービー 液状	1		マービー 液状	2		味噌汁	1	みそ汁	ほうれん草	20		マービー 液状	3	みそ汁	もやし	30	煮	菜種油	1	
					ごま油	1	味付け	味付けのり	1		もやし	20		減塩しょうゆ	2.5		葱	5	煮	減塩しょうゆ	5	
	たいみ	たいみそ	8	のり佃	減塩あまのり佃	8		みそ汁	30	小松菜	淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 葉	20		淡色辛みそ	10		煮干しだし	15	
	そ			煮				えのき茸	10		煮干しだし	150		キャベツ	20		煮干しだし	150		煮干しだし	15	
		大根 葉	20					えのき茸	10	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	みそ汁	玉葱	20	
		棒麩	1	みそ汁	白菜	20		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		さやえんどう	5	
		淡色辛みそ	10		木綿豆腐	30		煮干しだし	150					煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10	
		煮干しだし	150		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					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	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	そば	そば ゆで	180	米飯	精白米	67	パン	胚芽ロール	48	米飯	精白米	67	
	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		鶏卵	12.5		若鶏もも 皮な	20	スープ	じゃが芋	60	魚バタ	まだら・30g	30	
	リーム	食塩	0.15	草焼き	食塩	0.15	八焼き	大根 皮剥	40		蒸しかまぼこ	10		片栗粉	1	煮	ブロッコリー	30	一焼き	食塩	0.15	
	煮	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		しそ	1		ほうれん草	25		玉葱	50		キャベツ	20		白こしょう	0.01	
		人参 皮剥	15		パン粉(乾燥)	1		減塩正油パック	5		葱	5		ぶなしめじ	20		人参 皮剥	20		無塩バター	3	
		玉葱	30		タイム	0.1		減塩しょうゆ	10		かつお・昆布だ	150		もやし	20		コンソメ	0.5		もやし	30	
		マッシュルーム	20		パセリ	0.1	野菜ソ	キャベツ	50		減塩しょうゆ	2.5		人参 皮剥	5		食塩	0.5		ピーマン	5	
		薄力粉 1等	5		無塩バター	3	テー	ピーマン	5		みりん風調味料	2.5		大根 皮剥	50		白こしょう	0.01		菜種油	2	
		牛乳	40		オリーブ油	3		人参 皮剥	5	ごま和	生椎茸	20		減塩しょうゆ	7.5		白こしょう	0.01		食塩	0.1	
		食塩	0.2		サニーレタス	3		菜種油	1	え	エリンギ	20		上白糖	1	ピーマ	赤ピーマン	20		白こしょう	0.03	
		白こしょう	0.01		レモン	10		食塩	0.3		さやいんげん	20		合成清酒	2.5	ンソテ	黄ピーマン	20		醤油パック	5	
		パセリ(粉)	0.2		ソースパック	5		白こしょう	0.01		いりごま	0.5		みりん風調味料	2.5	ー	ピーマン	20				
		コンソメ	0.5								減塩しょうゆ	2.5		かつお・昆布だ	30		オリーブ油	1	酢の物	なが芋	60	
				炊合せ	大根 皮剥	30	和え物	きゅうり	20		上白糖	0.5		片栗粉	1		食塩	0.3		きゅうり	5	
					たけのこ 水煮	20		春雨	3					糸みつば	5		白こしょう	0.01		マービー 液状	3	
	大根サ	大根 皮剥	40		生椎茸	5		かにかま	5	切干大	切干し大根	5								穀物酢	2.5	
	ラダ	人参 皮剥	5		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ	2.5	根煮	人参 皮剥	8	煮物	かぶ 皮剥	40	サラダ	レタス	30		食塩	0.3	
		きゅうり	10		減塩しょうゆ	5		マービー 液状	0.5		さやえんどう	5		人参 皮剥	15		人参 皮剥	5				
		穀物酢	5		マービー 液状	1		ごま油	0.5		減塩しょうゆ	5		さやいんげん	15		鶏卵	25	味噌炒	チンゲンサイ	40	
		調合油	3											さやいんげん	15							

## 献立表(週間)

## エネ18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)			
昼		食塩 0.2 白こしょう 0.01		合成清酒 2.5 煮干しだし 15	酒蒸し	あさり 18 合成清酒 5 食塩 0.1 小葱 3	いもよ うかん	マービー 液状 1 煮干しだし 15		減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 1 煮干しだし 15		ハンパツ 10 コーン 40 ポター 30 ジュ 7 無塩バター 5 牛乳 100 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	め	玉葱 20 人参 皮剥 5 菜種油 2 減塩みそ 8 マービー 液状 2		
	チンゲン菜のお浸し	チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ( 2.5 煮干しだし 2.5	キャベツサラダ	キャベツ 40 きゅうり 5 人参 皮剥 3 減塩しょうゆ( 5 ケチャップ 2 スイートコーン 5	果物	パイナップル 75		さつま芋 50 マービー 液状 10 寒天 1	お浸し	白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ( 2.5 削り節 0.3		薄力粉 1等 7 無塩バター 5 牛乳 100 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	煮物	凍り豆腐 4 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 10 小葱 5		
	筍の煮物	たけのこ 水煮 40 さやえんどう 10 減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 1 かつお・昆布だ 20	お浸し	ほうれん草 40 減塩しょうゆ( 5			果物	ネーブル 75	みそ汁	小葱 3 じゃが芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		ぶどう 60	果物	パイナップル 60		
	果物	りんご 60	果物	ぶどう 60						果物	バナナ 100					
夕	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67		
	焼魚	さけ・60g 60 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	豚生姜焼き	豚かたロース 40 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 1 合成清酒 2.5 生姜 3 菜種油 1 ブロッコリー 40 鶏卵 25 減塩正油パック 5	肉団子	鶏ひき肉 40 玉葱 45 鶏卵 4.5 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 調合油 8 玉葱 50 人参 皮剥 20 乾椎茸 1 菜種油 1 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 1 片栗粉 1 穀物酢 5 小葱 5	チキンソテー	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 キャベツ 30 トマト 15 マヨネーズパツ 10	海鮮炒め	するめいか 10 尾なしえび 10 ベビーホタテ 10 若鶏むね皮なし 10 さやいんげん( 10 玉葱 40 きくらげ(乾) 1 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 菜種油 3 減塩しょうゆ( 5 中華味 0.5 白こしょう 0.01 マービー 液状 1 合成清酒 2.5 穀物酢 2.5 片栗粉 2 うずら卵 水煮 20	豚すき	豚ももスライス 30 焼き豆腐 50 白菜 60 葱 15 しらたき 30 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 減塩しょうゆ( 7.5 マービー 液状 2 合成清酒 2.5	柚子胡椒炒め	豚ひき肉 30 なす 50 柚子こしょう 2 減塩しょうゆ( 5 みりん風調味料 1 片栗粉 1 ゆず(果皮) 1 葱 5 ブロッコリー 30		
	麻婆豆腐	木綿豆腐 30 鶏ひき肉 20 玉葱 50 葱 10 にんにく 0.5 生姜 3 減塩しょうゆ( 5 減塩みそ 2 マービー 液状 1 合成清酒 2.5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 ごま油 1 片栗粉 1 とうがらし 乾 0.2	れんこん炒煮	れんこん 50 菜種油 1 濃口醤油 2.5 マービー 液状 0.5 とうがらし 乾 0.1	磯辺和え	白菜 60 濃口醤油 2.5 焼きのり 0.2	とびっこ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 3 小松菜 5 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 0.5 とびっこ 5	とびっこ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 3 小松菜 5 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 0.5 とびっこ 5	揚げ茄子	なす 60 菜種油 5 おろししょうが 1 小葱 3 減塩しょうゆ( 5	里芋田楽	里芋 60 さやえんどう 6 減塩みそ 5 マービー 液状 1	茶碗蒸し	鶏卵 25 煮干しだし 25 かつおだし 25 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.3
	あちゃら漬け	かぶ 皮剥 50 食塩 0.2 穀物酢 5 マービー 液状 3 しょうが(甘酢) 10	スープ	玉葱 40 人参 皮剥 10 コンソメ 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	わかめの煮物	カットわかめ 1 人参 皮剥 5 さやえんどう 5 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 0.5	みそ汁	カットとろろ昆布 1 木綿豆腐 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	さやいんげん( 10 なす 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		揚げ茄子	なす 60 菜種油 5 おろししょうが 1 小松菜 40 煮物 1 小松菜 40 凍り豆腐 1 減塩しょうゆ( 2.5 煮干しだし 15	和え物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 みょうが 1 濃口醤油 2.5 マービー 液状 1	
	みそ汁	キャベツ 30 葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			みそ汁	さやいんげん( 10 なす 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150				和え物	小松菜 40 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ( 2.5	揚げ茄子	なす 60 菜種油 5 おろししょうが 1 小松菜 40 煮物 1 小松菜 40 凍り豆腐 1 減塩しょうゆ( 2.5 煮干しだし 15	ぼたもち	精白米 4 もち米 4 マービー 液状 1 さらしあん 5	

## 献立表(週間)

エネ18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 1420 kcal	蛋白質 59.5 g	エネルギー 1428 kcal	蛋白質 55.0 g	エネルギー 1416 kcal	蛋白質 54.7 g	エネルギー 1404 kcal	蛋白質 55.9 g	エネルギー 1476 kcal	蛋白質 54.2 g	エネルギー 1423 kcal	蛋白質 55.0 g	エネルギー 1473 kcal	蛋白質 54.0 g
	脂質 27.8 g	炭水化 229.4 g	脂質 34.1 g	炭水化 221.4 g	脂質 33.6 g	炭水化 220.4 g	脂質 31.5 g	炭水化 228.5 g	脂質 28.4 g	炭水化 250.2 g	脂質 36.9 g	炭水化 219.4 g	脂質 34.4 g	炭水化 236.9 g
	塩分 7.6 g		塩分 7.4 g		塩分 6.9 g		塩分 7.0 g		塩分 7.6 g		塩分 7.3 g		塩分 6.8 g	



## 献立表(週間)

## エネ18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	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67																											
	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	20 0.5 20 20 5	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 60 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	20 0.5 0.15 5 5 2.5 6 10 3 1 5 1 15 30 1	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	60 2 30 4 40 5 0.3 2.5 40 5 10 150	野菜ソ テー 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう みそ汁 キャベツ 葱 みそ汁 大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	50 10 20 2 0.01 30 5 10 150	米飯 精白米	67	米飯 精白米	67	米飯 精白米	67	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	160 20 1 2 2.5 1 2.5 10 10 25 3 2 0.3 0.01	米飯 精白米	67	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 煮物 豚並肉(肩・脂) たけのこ 水煮 人参 皮剥 グリーンピース 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 煮干しだし 合成清酒 薄力粉 1等 ソテー さやえんどう もやし 菜種油 食塩	50 60 0.3 0.01 3 3 9 5 20 3 15 40 10 3 10 1 15 40 10 3 10 40 1 0.3	米飯 精白米	67	米飯 精白米	67	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 南瓜煮 物 西洋かぼちゃ 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 かつおだし こんに やくの 炒め煮 つきこんにやく さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 かつおだし	20 3 60 20 10 10 2.5 2 2.5 2.5 60 2.5 1 15 15 40 5 2 2.5 0.5 10	揚げ出 し豆腐 木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ( 5 食塩 煮干しだし 生姜 ししとうがらし 貝割大根・芽 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 玉葱の マリネ 人参 皮剥 オリーブ油	50 5 8 5 0.1 30 0.1 3 5 3 2 20 20 10 10 1 6 2 45 5 1	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	160 20 1 2 2.5 1 2.5 10 10 25 3 2 0.3 0.01	米飯 精白米	67	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 煮物 豚並肉(肩・脂) たけのこ 水煮 人参 皮剥 グリーンピース 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 煮干しだし 合成清酒 薄力粉 1等 ソテー さやえんどう もやし 菜種油 食塩	50 60 0.3 0.01 3 3 9 5 20 3 15 40 10 3 10 1 15 40 10 3 10 40 1 0.3	米飯 精白米	67	米飯 精白米	67	魚の葱 ソース さけ・40g 生姜 葱 減塩しょうゆ( 5 穀物酢 レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー マヨネーズ 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 グリーンピース 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 片栗粉 煮干しだし	40 3 20 5 5 2 0.5 1 40 5 15 3 0.3 1 15

## 献立表(週間)

エネ18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	穀物酢 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1	なます	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	白こしょう 0.01	果物盛り合わせ	キウイフルーツ 10 パインアップル 20	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	ソテー	さやえんどう 20 えのき茸 20 菜種油 1 食塩 0.2	果物	パインアップル 60				オニオンソテー	玉葱 20 赤ピーマン 10 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01	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						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 67	米飯	精白米 85	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67	
	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 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 60 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・50g 50 きのこ 30 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 皮なし 40 食塩 0.1 白こしょう 0.01 菜種油 2 ブリーツレタス 5 ブロッコリー 30 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	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 20 かぼちゃ 20 ししとうがらし 6 生椎茸 10 薄力粉 1等 15 鶏卵 5 菜種油 8 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	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( 5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01	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	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	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 5 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	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		鶏肉の煮物	若鶏もも 皮なし 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・昆布だ 75	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	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	ヨーグルト	エリンギ 20 にら 10 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	清汁	ヨーグルト(無) 100 マービー 液状 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	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18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 1422 kcal 蛋白質 58.3 g	エネルギー 1475 kcal 蛋白質 54.8 g	エネルギー 1463 kcal 蛋白質 56.9 g	エネルギー 1406 kcal 蛋白質 59.9 g	エネルギー 1400 kcal 蛋白質 57.4 g	エネルギー 1419 kcal 蛋白質 58.5 g	エネルギー 1454 kcal 蛋白質 54.9 g
	脂質 32.6 g 炭水化 221.5 g	脂質 27.8 g 炭水化 248.2 g	脂質 35.8 g 炭水化 226.9 g	脂質 33.4 g 炭水化 213.2 g	脂質 32.6 g 炭水化 218.6 g	脂質 32.6 g 炭水化 221.9 g	脂質 32.0 g 炭水化 232.5 g
	塩分 7.4 g	塩分 7.3 g	塩分 7.4 g	塩分 7.3 g	塩分 7.2 g	塩分 7.5 g	塩分 7.2 g





## 献立表(週間)

エネ18飯

	3月29日(木)		3月30日(金)		3月31日(土)		4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)	
夕						まいたけ 淡色辛みそ 煮干しだし	8 10 150							
栄養価	1426 kcal	蛋白質 52.5 g	1405 kcal	蛋白質 54.9 g	1445 kcal	蛋白質 56.1 g		kcal	蛋白質	g		kcal	蛋白質	g
	脂質 30.6 g	炭水化 232.5 g	脂質 27.7 g	炭水化 229.4 g	脂質 32.9 g	炭水化 230.7 g		脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化
	塩分 7.3 g		塩分 7.8 g		塩分 7.1 g		塩分	g		塩分	g	塩分	g	