



## 献立表(週間)

エネ18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      | パイナップル 60 | 焼きなす    | なす 40<br>小葱 2<br>減塩しょうゆ ( 2.5 | 果物      | ネーブル 60 | イタリ<br>アンサ<br>ラダ | マッシュルーム 5<br>コンソメ 0.5<br>食塩 0.5<br>パセリ(粉) 0.5 | 湯豆腐     | 木綿豆腐 25<br>減塩正油パック 5<br>葱 2 | 果物      | りんご 60 | みそ汁     | カットわかめ 0.5<br>白菜 40<br>葱 3<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150 | 果物 | ネーブル 60 | すまし汁 | 生ふ 5<br>小葱 3<br>淡口醤油 5<br>食塩 0.2<br>昆布だし 75<br>かつおだし 75 | 果物   | いちご 40   | 漬物    | 大根 皮剥 20<br>食塩 0.1<br>しそ 0.1  | け    | 減塩しょうゆ ( 2<br>生姜 2<br>減塩しょうゆ ( 2.5<br>上白糖 1<br>片栗粉 1<br>貝割大根・芽 5                                    | りんご 60 |  |      |  |     |  |         |   |         |   |    |  |       |                              |          |  |     |                                |        |  |      |   |
| 夕 | 米飯      | 精白米 67    | 米飯      | 精白米 67                        | 米飯      | 精白米 67  | 五目炊き込みご飯         | 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  | 魚塩焼き | そい 40g 40<br>食塩 0.2<br>しそ 0.5<br>大根 皮剥 40<br>減塩正油パック 5 | えびフライ | 尾付きえび 40<br>白こしょう 0.01<br>薄力粉 1等 6<br>鶏卵 5<br>パン粉(乾燥) 10<br>菜種油 6<br>トマト 15<br>サラダ菜 5<br>ソースパック 5 | 茶碗蒸し | 鶏卵 25<br>煮干しだし 25<br>かつおだし 25<br>若鶏ささ身 10<br>ぎんなん ゆで 3<br>なると 8<br>糸みつば 2<br>食塩 0.15<br>みりん風調味料 0.5 | 蒸し魚    | まだら・30g 30<br>チリソース 10<br>ケチャップ 10<br>穀物酢 2.5<br>減塩しょうゆ ( 2.5<br>マービー 液状 2<br>合成清酒 2.5<br>ごま油 1<br>にんにく 1<br>生姜 1<br>トウバンジャン 0.5<br>ラー油 0.5<br>葱 20<br>片栗粉 1<br>サニーレタス 5 | 魚塩焼き | さば・20g 20<br>食塩 0.1<br>大根 皮剥 40<br>しそ 0.5<br>減塩正油パック 5 | 筑前煮 | 若鶏もも 皮な 10<br>里芋 50<br>人参 皮剥 15<br>さやいんげん ( 10<br>菜種油 1<br>減塩しょうゆ ( 5<br>上白糖 1 | きんぴらごぼろ | ごぼう 40<br>人参 皮剥 10<br>しらたき 20<br>ごま油 1<br>減塩しょうゆ ( 5<br>上白糖 1<br>煮干しだし 15<br>いりごま 0.5 | マカロニサラダ | マカロニ 乾 4<br>きゅうり 20<br>ロースハム 4<br>穀物酢 5<br>食塩 0.3<br>白こしょう 0.01 | 炒煮 | 大根 皮剥 40<br>凍り豆腐 1<br>菜種油 1<br>減塩しょうゆ ( 2.5<br>上白糖 0.5<br>煮干しだし 10 | のっぺい汁 | 里芋 30<br>木綿豆腐 30<br>人参 皮剥 10 | 鶏つくねあんかけ | 鶏ひき肉 30<br>玉葱 20<br>生椎茸 3<br>食塩 0.3<br>鶏卵 3<br>パン粉(乾燥) 3<br>ホタテ貝柱 30<br>人参 皮剥 20<br>生椎茸 10<br>減塩しょうゆ ( 7.5<br>合成清酒 2.5<br>みりん風調味料 2.5<br>片栗粉 1<br>生姜 1 | お浸し | 白菜 70<br>削り節 0.5<br>減塩しょうゆ ( 5 | ブロッコリー | ブロッコリー 60<br>穀物酢 5<br>減塩しょうゆ ( 2.5<br>白こしょう 0.01 | とろろ汁 | きょうな 10<br>かつとろろ昆布 1<br>淡口醤油 5<br>食塩 0.2<br>煮干しだし 150 |

## 献立表(週間)

エネ18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) |  |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|--|---------|----------|---------|---|---------|--|
| 夕   |   |   | 清汁  | 白菜 30<br>貝割大根・芽 5<br>かつお・昆布だ 150<br>淡口醤油 5<br>食塩 0.2      | ヨーグ   | ヨーグルト(無 100<br>ルト マービー 液状 5                               | みそ汁   | 棒麩 1<br>玉葱 30<br>ほうれん草 10<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150 |         | かつおだし 75 |         | ごぼう 15<br>小葱 2<br>濃口醤油 5<br>食塩 0.2<br>煮干しだし 150 |         |  |
| 栄養価 | 1420 kcal 蛋白質 55.3 g<br>脂質 30.6 g 炭水化 224.2 g<br>塩分 7.5 g | 1422 kcal 蛋白質 58.7 g<br>脂質 29.4 g 炭水化 226.3 g<br>塩分 7.1 g | 1461 kcal 蛋白質 60.0 g<br>脂質 36.2 g 炭水化 219.7 g<br>塩分 7.5 g | 1456 kcal 蛋白質 55.8 g<br>脂質 31.6 g 炭水化 234.2 g<br>塩分 7.6 g | 1462 kcal 蛋白質 55.8 g<br>脂質 34.8 g 炭水化 226.1 g<br>塩分 7.7 g | 1424 kcal 蛋白質 56.7 g<br>脂質 31.7 g 炭水化 223.5 g<br>塩分 7.6 g | 1474 kcal 蛋白質 58.8 g<br>脂質 34.7 g 炭水化 226.7 g<br>塩分 7.6 g |  |         |          |         |   |         |  |

## 献立表(週間)

## エネ18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     | 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     | 63    | 米飯       | 精白米     | 67    |    |
|   | 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  |          | パセリ     | 30    |          | 上白糖     | 1     |    |
|   | りの梅     | 梅干し(調味漬 | 2   |         | 減塩しょうゆ(  | 5   |          |           |         |          |         |      |          |         |      |          |         |       |          | 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 |         | お浸し      |     | 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     |    |
|   |         |         |     | 梅漬      | 梅干し(調味漬  | 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 |         | 白菜の      |     | 白菜       |           |         |          | 食塩      | 0.5  |          | 黄ピーマン   | 5    |          | 煮干しだし   | 150   | みそ汁      | キャベツ    | 30    |    |
|   | け       |         |     | みそ汁     | ほうれん草    | 20  | みそ汁      | 木綿豆腐      | 30      |          | 白こしょう   | 0.01 |          | 穀物酢     | 5    |          | 味付け     | 味付けのり | 1        |         | ぶなしめじ | 10 |
|   |         |         |     |         | 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    |          | 上白糖     | 0.5  | のり       |         |       |          | 葱       | 5     |    |
|   | みそ汁     | さやえんどう  | 5   |         | 淡色辛みそ    | 10  |          | 小葱        | 2       |          | いわのり    | 2    |          | 食塩      | 0.2  |          |         |       |          | 淡色辛みそ   | 10    |    |
|   |         | ぶなしめじ   | 10  |         | 煮干しだし    | 150 |          | 淡色辛みそ     | 10      |          | 淡色辛みそ   | 10   |          | 黒こしょう   | 0.01 |          |         |       |          | 煮干しだし   | 150   |    |
|   |         | 白菜      | 20  |         | 煮干しだし    | 150 |          | 煮干しだし     | 150     |          | 煮干しだし   | 150  | みそ汁      | キャベツ    | 30   | 牛乳       | 牛乳      | 180   |          |         |       |    |
|   |         | 淡色辛みそ   | 10  | 牛乳      | 牛乳       | 180 |          |           |         |          |         |      |          | 棒麩      | 2    |          |         |       |          |         |       |    |
|   |         | 煮干しだし   | 150 |         |          |     | 牛乳       | 牛乳        | 180     |          |         |      |          | 淡色辛みそ   | 10   |          |         |       |          |         |       |    |
|   | 牛乳      | 牛乳      | 180 |         |          |     |          |           |         | 牛乳       | 牛乳      | 180  |          | 煮干しだし   | 150  |          |         |       |          |         |       |    |
|   |         |         |     |         |          |     |          |           |         |          |         |      | 牛乳       | 牛乳      | 180  |          |         |       |          |         |       |    |
|   |         |         |     |         |          |     |          |           |         |          |         |      |          |         |      |          |         |       |          |         |       |    |
| 昼 | そば      | そば ゆで   | 160 | 米飯      | 精白米      | 67  | ロール      | バターロール30  | 60      | 米飯       | 精白米     | 67   | 米飯       | 精白米     | 67   | 米飯       | 精白米     | 63    | 米飯       | 精白米     | 67    |    |
|   |         | かつおだし   | 150 |         |          |     | パン       |           |         |          |         |      |          |         |      |          |         |       |          |         |       |    |
|   |         | 昆布だし    | 150 | 煮魚      | まこがれい・60 | 60  |          |           |         | 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   | 30      | 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    | 20    |    |
|   |         | 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   | 20    |    |
|   |         | 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  | 20    |    |
|   |         | 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    | 5    | 炒煮       | 小松菜     | 50    |          | 葱       | 2     |    |
|   |         | 玉葱      | 30  | ん煮      | 大根 皮剥    | 30  |          | パン粉(乾燥)   | 3       |          | ピーマン    | 10   |          | ピーマン    | 10   |          | 菜種油     | 1     |          | 菜種油     | 1     |    |
|   |         | 人参 皮剥   | 5   |         | 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   |    |
|   |         | 薄力粉 1等  | 15  |         | 濃口醤油     | 5   |          | フリ        | きょうな ゆで | 40       | 黄ピーマン   | 5    | ンサラ      | ブロッコリー  | 40   |          | 上白糖     | 0.5   |          | 減塩しょうゆ( | 2.5   |    |
|   |         | 食塩      | 0.2 |         | 上白糖      | 1   |          | チサラ       | 黄ピーマン   | 5        | 食塩      | 0.2  | ダ        | トマト     | 15   |          |         |       |          | かき油     | 2.5   |    |
|   |         | 鶏卵      | 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    | 50    |          | 合成清酒    | 2.5   |    |
|   |         | 菜種油     | 15  |         | 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   |    |
|   |         | 減塩正油パック | 5   |         |          |     | ダ        | トマト       | 20      |          | レタス     | 10   |          | 白こしょう   | 0.01 |          | 小葱      | 1     |          | 片栗粉     | 2     |    |
|   |         |         |     | 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     |          |         |       |    |
|   | 肉じゃ     | じゃが芋    | 40  |         | 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 |

## 献立表(週間)

エネ18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) |         |            |         |         |                   |            |         |       |        |     |    |
|----|-------------------|----------|--------|---------------|---------|-----------|-------------|------------------|---------|----------|----------|----------|--------------------------|----------|---------|------------|---------|---------|-------------------|------------|---------|-------|--------|-----|----|
| 昼  | が                 | 若鶏むね皮なし  | 10     | 温野菜<br>サラダ    | 人参 皮剥   | 5         | マッシュ<br>ポテト | 食塩               | 0.3     | 煮物       | はつかだいこん  | 5        | 中華風                      | 木綿豆腐     | 30      | 果物         | バナナ     | 100     | 野菜サ<br>ラダ         | 玉葱         | 20      |       |        |     |    |
|    |                   | 玉葱       | 20     |               | 穀物酢     | 5         |             | 白こしょう            | 0.01    |          | ソテー      | にら       |                          | 10       | 人参 皮剥   |            | 10      |         |                   |            |         |       |        |     |    |
|    |                   | 人参 皮剥    | 10     |               | マービー 液状 | 3         |             | じゃが芋             | 40      |          | 調合油      | 3        |                          | ごま油      | 1       |            | ピーマン    | 8       |                   |            |         |       |        |     |    |
|    |                   | 減塩しょうゆ(  | 5      |               | 食塩      | 0.2       |             | 食塩               | 0.2     |          | 食塩       | 0.2      |                          | 食塩       | 0.2     |            | 調合油     | 1       |                   | 鶏ガラスープ     | 0.2     |       |        |     |    |
|    |                   | 上白糖      | 1      |               | スナックえんど | 20        |             | 食塩               | 0.3     |          | 白こしょう    | 0.01     |                          | 白こしょう    | 0.01    |            | 中華味     | 0.3     |                   | 食塩         | 0.2     | 白こしょう | 0.01   |     |    |
|    |                   | 小葱       | 1      |               | カリフラワー  | 30        |             | りんご              | 60      |          | 西洋かぼちゃ   | 40       |                          | いんげん ゆで  | 20      |            | 果物      | キウイフルーツ |                   | 40         | きゅうり    | 30    |        |     |    |
|    |                   | ゴマ和<br>え | 小松菜 ゆで |               | 50      | ノオイルサザンパッ |             | 10               | 果物      |          | りんご      | 60       |                          | 生椎茸      | 10      |            | 果物      | キウイフルーツ |                   | 40         | カリフラワー  | 15    |        |     |    |
|    |                   | ごま       | 1      |               | パレンシアオレ | 70        |             | ジュース             | きになる野菜( |          | 125      | 減塩しょうゆ(  |                          | 5        | 減塩しょうゆ( |            |         |         |                   |            | 5       | 上白糖   | 1      | トマト | 30 |
|    |                   | 減塩しょうゆ(  | 2.5    |               | 果物      | パレンシアオレ   |             | 70               | ジュース    |          | きになる野菜(  | 125      |                          | 上白糖      | 1       |            |         |         |                   |            | 煮干しだし   | 15    | カットわかめ | 0.5 |    |
|    |                   | 上白糖      | 0.5    |               | 果物      | パレンシアオレ   |             | 70               | ジュース    |          | きになる野菜(  | 125      |                          | 煮干しだし    | 15      |            |         |         |                   |            | 玉葱      | 20    | いりごま   | 0.5 |    |
| 果物 | キウイフルーツ           | 40       | 果物     | パレンシアオレ       | 70      | ジュース      | きになる野菜(     | 125              | 玉葱      | 20       | チンゲンサイ   | 20       | 穀物酢                      | 5        |         |            |         |         |                   |            |         |       |        |     |    |
|    |                   |          |        |               |         |           |             |                  |         | コンソメ     | 0.5      | 調合油      | 3                        | 減塩しょうゆ(  | 2.5     |            |         |         |                   |            |         |       |        |     |    |
|    |                   |          |        |               |         |           |             |                  |         | 食塩       | 0.5      | 減塩しょうゆ(  | 2.5                      | 白こしょう    | 0.01    |            |         |         |                   |            |         |       |        |     |    |
|    |                   |          |        |               |         |           |             |                  |         | 白こしょう    | 0.01     | 白こしょう    | 0.01                     | 長ネギ      | 葱       | 50         |         |         |                   |            |         |       |        |     |    |
|    |                   |          |        |               |         |           |             |                  |         | 白こしょう    | 0.01     | 白こしょう    | 0.01                     | のボワ<br>レ | オリーブ油   | 3          |         |         |                   |            |         |       |        |     |    |
|    |                   |          |        |               |         |           |             |                  |         | ぶどう      | 60       | ぶどう      | 60                       | 食塩       | 0.2     | 白こしょう      |         |         | 0.01              |            | えだまめ(冷凍 | 5     |        |     |    |
|    |                   |          |        |               |         |           |             |                  |         |          |          |          |                          | 果物       | ネーブル    | 60         |         |         |                   |            |         |       |        |     |    |
| 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      |       |        |     |    |
|    | マヨネ<br>ーズ焼<br>き   | ささ身      | 30     | ハンバ<br>ーグ     | 合挽肉     | 40        | 鶏の西<br>京焼   | 若鶏もも 皮な<br>淡色辛みそ | 40<br>5 | おろし<br>煮 | まだら・20g( | 20       | 焼き魚                      | あかうお・40g | 40      | チキン<br>ソテー | 若鶏もも 皮な | 40      | 魚のお<br>ろしあ<br>ん   | まだら・40g    | 40      |       |        |     |    |
|    |                   | 食塩       | 0.1    |               | 玉葱      | 20        |             | みりん風調味料          | 2.5     |          | 生姜       | 3        |                          | 食塩       | 0.2     |            | 食塩      | 0.2     |                   | 食塩         | 0.15    |       |        |     |    |
|    |                   | 黒こしょう    | 0.01   |               | 鶏卵      | 1.5       |             | 上白糖              | 0.5     |          | 減塩しょうゆ(  | 7.5      |                          | 大根 皮剥    | 40      |            | 白こしょう   | 0.01    |                   | 白こしょう      | 0.01    |       |        |     |    |
|    |                   | マヨネーズ    | 5      |               | パン粉(乾燥) | 0.5       |             | 大根 皮剥            | 40      |          | マービー 液状  | 3        |                          | しそ       | 1       |            | 菜種油     | 2       |                   | 合成清酒       | 1       |       |        |     |    |
|    |                   | パセリ(粉)   | 0.1    |               | 牛乳      | 1.5       |             | 大根 皮剥            | 40      |          | 合成清酒     | 2.5      |                          | 減塩正油パック  | 5       |            | パセリ     | 1.5     |                   | 大根 皮剥      | 50      |       |        |     |    |
|    |                   | サニーレタス   | 5      |               | 食塩      | 0.25      |             | しそ               | 0.5     |          | 大根 皮剥    | 80       |                          | ほうれん草    | 30      |            | レタス     | 5       |                   | 小松菜        | 10      |       |        |     |    |
|    | 大根の<br>煮物         | 大根 皮剥    | 60     |               | 白こしょう   | 0.01      |             | 減塩正油パック          | 5       |          | ほうれん草    | 30       | ホタテ<br>のオイ<br>スター<br>ソース | ベビーホタテ   | 20      |            | マヨネーズ   | 10      |                   | 人参 皮剥      | 10      |       |        |     |    |
|    |                   | 人参 皮剥    | 10     |               | ケチャップ   | 5         | 里芋の<br>煮物   | 里芋               | 45      | 麻婆豆<br>腐 | 木綿豆腐     | 25       |                          | 玉葱       | 30      | 生野菜<br>サラダ | キャベツ    | 35      |                   | 葱          | 5       |       |        |     |    |
|    |                   | さやいんげん(  | 10     |               | ウスターソース | 5         |             | 減塩しょうゆ(          | 2.5     |          | 鶏ひき肉     | 5        |                          | 人参 皮剥    | 10      |            | ミニトマト   | 15      |                   | 生姜         | 1       |       |        |     |    |
|    |                   | 減塩しょうゆ(  | 5      |               | キャベツ    | 25        |             | マービー 液状          | 1       |          | 玉葱       | 20       |                          | ぶなしめじ    | 15      |            | 鶏卵      | 25      |                   | 減塩しょうゆ(    | 5       |       |        |     |    |
|    |                   | 合成清酒     | 1      |               | レッドキャベツ | 5         |             | さやえんどう(          | 5       |          | 葱        | 5        |                          | ごま油      | 5       |            | 鶏卵      | 25      |                   | 上白糖        | 1       |       |        |     |    |
|    |                   | 煮干しだし    | 15     | リヤ<br>ン<br>バン | 緑豆春雨    | 5         |             | きのこ<br>の和え<br>物  | 10      |          | 菜種油      | 1.5      |                          | 中華味      | 0.5     |            | 穀物酢     | 5       |                   | みりん風調味料    | 2.5     |       |        |     |    |
|    | ほうれ<br>ん草の<br>白和え | しばり豆腐    | 30     |               | もやし     | 30        |             | 生椎茸              | 10      |          | にんにく     | 0.25     |                          | かき油      | 3       |            | 調合油     | 3       |                   | 合成清酒       | 1       |       |        |     |    |
|    |                   | いりごま     | 1      |               | しそ      | 1         |             | えのき茸             | 10      |          | 生姜       | 2.5      |                          | 白こしょう    | 0.01    |            | 濃口醤油    | 2.5     |                   | 片栗粉        | 1       |       |        |     |    |
|    |                   | 減塩みそ     | 2.5    |               | ローズハム   | 10        |             | ぶなしめじ            | 20      |          | 減塩しょうゆ(  | 1.25     |                          | 白こしょう    | 0.01    |            | 白こしょう   | 0.01    |                   | ケチャップ      | 2       |       |        |     |    |
|    |                   | マービー 液状  | 3      |               | 穀物酢     | 2.5       |             | エリンギ             | 10      |          | 減塩みそ     | 1        | きんと<br>ん                 | さつま芋     | 50      |            | ケチャップ   | 2       | スパゲ<br>ッティ<br>サラダ | スパゲティ 乾    | 6       |       |        |     |    |
|    |                   | 板こんにやく   | 20     |               | 減塩しょうゆ( | 5         |             | 減塩しょうゆ(          | 2.5     |          | マービー 液状  | 0.5      |                          | マービー 液状  | 3       | 煮物         | 里芋      | 40      |                   | きゅうり       | 20      |       |        |     |    |
|    |                   | 減塩しょうゆ(  | 2.5    |               | 上白糖     | 1         |             | みりん風調味料          | 1       |          | 合成清酒     | 1.25     | 清汁                       | カットわかめ   | 0.5     |            | 生椎茸     | 10      |                   | ローズハム      | 5       |       |        |     |    |
|    |                   | みりん風調味料  | 1      |               | ごま油     | 0.5       |             | 小松菜              | 30      |          | ごま油      | 0.5      |                          | えのき茸     | 5       |            | 人参 皮剥   | 10      |                   | マヨネーズ      | 10      |       |        |     |    |
|    |                   | ほうれん草(ゆ  | 20     |               | いりごま    | 1         | ソテー         | 人参 皮剥            | 10      |          | 片栗粉      | 0.5      |                          | 葱        | 2       |            | 濃口醤油    | 5       |                   | カリフ<br>ラワー | 40      |       |        |     |    |
|    |                   |          |        |               |         |           |             |                  |         |          | とうがらし 乾  | 0.1      |                          |          |         |            | 上白糖     | 1       |                   | 人参 皮剥      | 10      |       |        |     |    |

## 献立表(週間)

エネ18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)                         |  |  |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|---------------------------------------|-----------|-----------------------------|----------------------|---|----------------------------------|--|--|
| 夕        | 人参 皮剥 (ゆ)   | 5   | 南瓜の<br>サラダ  | 西洋かぼちゃ<br>きゅうり<br>玉葱<br>マヨネーズ                             | 20<br>30<br>10<br>10                                      | 菜種油<br>食塩   | 1<br>0.2  | ポテト<br>じゃが芋<br>サラダ<br>食塩              | 40<br>0.3 | 淡口醤油<br>食塩<br>かつおだし<br>昆布だし | 5<br>0.2<br>75<br>75 | 煮干しだし<br>さやえんどう<br>みそ汁<br>大根 皮剥<br>大根 葉<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし | 15<br>5<br>20<br>10<br>10<br>150 | 甘酢漬<br>け<br>みそ汁<br>葱<br>里芋<br>淡色辛みそ<br>煮干しだし | 減塩しょうゆ ( 0.5<br>穀物酢 5<br>マービー 液状 3<br>ゆず (果皮) 1<br>葱 3<br>里芋 50<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150 |
| お吸い<br>物 | 生ふ<br>糸みつば<br>淡口醤油<br>食塩<br>昆布だし<br>かつおだし                 | 6<br>2<br>5<br>0.2<br>75<br>75                            | スープ<br>玉葱<br>貝割大根・芽<br>コンソメ<br>食塩<br>白こしょう                | 40<br>5<br>0.5<br>0.5<br>0.01                             |   | かき玉<br>汁  | 鶏卵<br>ぶなしめじ<br>切りみつば<br>淡口醤油<br>食塩<br>昆布だし<br>かつおだし       | 20<br>10<br>2<br>5<br>0.2<br>75<br>75 |           |                             |                      |   |                                  |  |  |
| 栄養価      | 1476 kcal 蛋白質 56.1 g<br>脂質 36.4 g 炭水化 227.0 g<br>塩分 7.7 g | 1456 kcal 蛋白質 56.6 g<br>脂質 32.8 g 炭水化 226.7 g<br>塩分 7.8 g | 1422 kcal 蛋白質 56.6 g<br>脂質 34.4 g 炭水化 218.4 g<br>塩分 7.2 g | 1458 kcal 蛋白質 52.5 g<br>脂質 27.9 g 炭水化 245.8 g<br>塩分 7.2 g | 1441 kcal 蛋白質 54.4 g<br>脂質 28.0 g 炭水化 239.5 g<br>塩分 7.2 g | 1428 kcal 蛋白質 55.9 g<br>脂質 37.0 g 炭水化 212.2 g<br>塩分 7.7 g | 1477 kcal 蛋白質 55.8 g<br>脂質 32.5 g 炭水化 238.7 g<br>塩分 7.5 g |                                       |           |                             |                      |   |                                  |  |  |







## 献立表(週間)

エネ18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<br>白こしょう 0.01  |   |   |   | みそ汁<br>かつとろろ昆布 1<br>小葱 3<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150               |  | 食塩 0.5   |  | マービー 液状 4<br>鶏卵 5<br>ベーキングパウ 0.5 |  |          |  |
| 栄養価 | 1426 kcal<br>蛋白質 58.5 g<br>脂質 36.5 g<br>炭水化 211.1 g<br>塩分 7.5 g | 1420 kcal<br>蛋白質 59.7 g<br>脂質 28.1 g<br>炭水化 230.7 g<br>塩分 7.6 g | 1435 kcal<br>蛋白質 59.6 g<br>脂質 35.6 g<br>炭水化 216.9 g<br>塩分 7.7 g | 1441 kcal<br>蛋白質 57.7 g<br>脂質 30.1 g<br>炭水化 232.9 g<br>塩分 7.9 g | 1471 kcal<br>蛋白質 51.1 g<br>脂質 34.2 g<br>炭水化 238.8 g<br>塩分 7.3 g | 1437 kcal<br>蛋白質 52.5 g<br>脂質 28.8 g<br>炭水化 238.8 g<br>塩分 7.4 g | 1408 kcal<br>蛋白質 56.2 g<br>脂質 30.7 g<br>炭水化 222.6 g<br>塩分 7.7 g |  |          |  |                                  |  |          |  |

## 献立表(週間)

## エネ18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     | 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    |     |
|   | 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( | 20     | 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  | もずく      | もずく      | 50   |          | じゃが芋     | 40   |          | 減塩しょうゆ( | 2.5   |          | マービー 液状 | 2      |          | マービー 液状 | 2     |     |
|   |          | 濃口醤油    | 2.5  |          | ゆかり     | 0.3  | の酢物      | 穀物酢      | 5    |          | 淡色辛みそ    | 10   |          | マービー 液状 | 1     |          | ごま油     | 1      | 味付け      | ごま      | 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     |          | 味のり     | 味のり    | 味のり      | 味のり     | 1     |     |
|   | みそ汁      | 木綿豆腐    | 30   |          | えのき茸    | 20   |          | 減塩しょうゆ(  | 2.5  | 牛乳       | 牛乳       | 180  | そ        |         |       | のり佃      | 減塩あまのり佃 | 8      |          | 味のり     |       |     |
|   |          | 小松菜     | 10   |          | 小葱      | 2    |          |          |      |          |          |      |          |         |       | 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    |          | みそ汁     | 白菜     | 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     | 木綿豆腐   | 30       |         | 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    |          |         | 煮干しだし  | 150      |         | 煮干しだし | 150 |
|   |          |         |      |          |         |      | 牛乳       | 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 | 190  | 米飯       | 精白米     | 67   | ハンバ      | バンズパン50g | 50   | 米飯       | 精白米      | 67   | 米飯       | 精白米     | 67    | 米飯       | 精白米     | 67     | 米飯       | 精白米     | 67    |     |
|   | うめん      | 若鶏もも 皮な | 10   |          |         |      | ーガー      | 合挽肉      | 20   |          |          |      |          |         |       |          |         |        |          |         |       |     |
|   |          | 食塩      | 1    | 豚肉ご      | 豚ももスライス | 40   |          | 玉葱       | 20   | 煮魚       | まごがれい・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     |          | 無塩バター   | 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    |          | オリーブ油   | 3      |          | 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    |          | 食塩      | 0.2   |          | サニーレタス  | 3      |          | 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       |         | 白こしょう | 0.01     |         | レモン    | 10       | 食塩      | 0.3   |     |
|   |          | 菜種油     | 1    | 煮物       | 人参 皮剥   | 10   |          |          |      |          | え        | しそ   | 0.3      |         | パセリ(粉 | 0.2      |         | ソースパック | 5        | 白こしょう   | 0.01  |     |
|   |          | キャベツ    | 20   |          | さやいんげん( | 10   | ポテト      | フライドポテト  | 40   |          | 梅干し(調味漬  | 4    | 大根サ      | 大根 皮剥   | 40    |          |         |        |          |         |       |     |
|   |          | 人参 皮剥   | 5    |          | 減塩しょうゆ( | 2.5  | フライ      | 菜種油      | 2    |          | 削り節      | 0.2  | ラダ       | 人参 皮剥   | 5     | 炊合せ      | 大根 皮剥   | 30     | 和え物      | きゅうり    | 20    |     |
|   |          | ソースパック  | 5    |          | かつお・昆布だ | 20   |          | 食塩       | 0.3  |          |          |      |          | きゅうり    | 10    |          | たけのこ 水煮 | 20     |          | 春雨      | 3     |     |
|   | スイー      | さつま芋(ゆで | 50   |          |         |      |          | 白こしょう    | 0.01 |          |          |      |          | 大根サ     | 大根 皮剥 | 40       |         | 生椎茸    | 5        | かにかま    | 5     |     |
|   | トポテ      | 無塩バター   | 3    | 春雨サ      | 緑豆春雨    | 6    | 野菜サ      | レタス      | 30   | はんぺ      | はんぺん     | 20   |          | きゅうり    | 10    |          | 人参 皮剥   | 10     |          | 減塩しょうゆ( | 2.5   |     |
|   | ト        | マービー 液状 | 5    | ラダ       | きゅうり    | 20   | ラダ       | きゅうり     | 15   | んマヨ      | マヨネーズ    | 5    |          | 穀物酢     | 5     |          | 減塩しょうゆ( | 5      |          | マービー 液状 | 0.5   |     |
|   |          |         |      |          |         |      |          |          |      |          |          |      |          | 調合油     | 3     |          | マービー 液状 | 1      |          | ごま油     | 0.5   |     |

## 献立表(週間)

## エネ18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)   |        |
|---|----------|--|--|--|--|--|--|---|---|--|---|--|--|--------|
| 昼 |          | 牛乳 10<br>シナモン 0.3  | 人参 皮剥 5<br>ロースハム 5<br>マヨネーズ 10   | 人参 皮剥 5<br>ロースハム 5<br>マヨネーズ 10   | ミニトマト 15<br>ネーズ 5<br>焼き 5<br>穀物酢 0.2<br>食塩 0.01  | ミネトマト 15<br>ネーズ 5<br>焼き 5<br>穀物酢 0.2<br>食塩 0.01            |  |   |   | 食塩 0.2<br>白こしょう 0.01   |   | 合成清酒 2.5<br>煮干しだし 15                             | 酒蒸し 18<br>あさり 5<br>合成清酒 0.1<br>食塩 3<br>小葱 75   |        |
|   | 果物       | パインアップル 75   | みそ汁<br>じゃが芋 40<br>貝割大根・芽 5<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150                                | 野菜ジュース 125   | きになる野菜 ( 125   | 果物   | ぶどう 60   | チンゲン菜のお浸し 50<br>筍の煮物 40   | チンゲンサイ 50<br>減塩しょうゆ ( 2.5<br>煮干しだし 2.5  | キャベツツサラダ 40<br>たけのこ 水煮 40<br>さやえんどう 10<br>減塩しょうゆ ( 2.5<br>みりん風調味料 1<br>かつお・昆布だ 20  | キャベツ 40<br>きゅうり 5<br>人参 皮剥 3<br>減塩しょうゆ ( 5<br>ケチャップ 2<br>スイートコーン 5  | 果物   | パインアップル 75   |        |
|   |          |  | 果物   | バナナ 100  | 果物   | キウイフルーツ 50   |  |   |   | りんご 60   | 果物  | ぶどう 60   |  |        |
| 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 |
|   | すき焼き     | 豚ももスライス 20<br>焼き豆腐 15<br>白菜 40<br>葱 15<br>しらたき 3<br>人参 皮剥 8<br>生椎茸 10<br>減塩しょうゆ ( 10<br>上白糖 2<br>みりん風調味料 2.5<br>合成清酒 2.5 | 魚西京焼 30<br>そい 30g 30<br>減塩みそ 2.5<br>マービー 液状 0.2<br>大根 皮剥 40<br>しそ 0.5<br>減塩正油パック 5 | 照焼魚 80<br>すずき・80g 80<br>濃口醤油 5<br>マービー 液状 1<br>合成清酒 1<br>大根 皮剥 40<br>しそ 1<br>減塩正油パック 5 | さつま芋 45<br>マービー 液状 5<br>食塩 0.1   | もやし 60<br>のナムル 5<br>人参 皮剥 5<br>ごま油 1<br>食塩 0.2<br>いりごま 0.3 | ミートローフ 30<br>豚ひき肉 1<br>パン粉 (乾燥) 2.5<br>牛乳 0.15<br>食塩 0.01<br>玉葱 30<br>人参 皮剥 2.5<br>グリーンピース 1.5<br>鶏卵 1.5<br>ケチャップ 5<br>人参 皮剥 30<br>無塩バター 1<br>マービー 液状 0.5<br>ブロccoli 30<br>マヨネーズ 5 | 焼魚 60<br>さけ・60g 40<br>大根 皮剥 1<br>しそ 5<br>減塩正油パック 30<br>木綿豆腐 20<br>鶏ひき肉 50<br>玉葱 10<br>葱 0.5<br>生薑 3<br>減塩しょうゆ ( 5<br>減塩みそ 2<br>マービー 液状 1<br>合成清酒 2.5<br>鶏ガラスープ 0.25<br>中華味 0.5<br>ごま油 1<br>片栗粉 0.2<br>とうがらし 乾 0.2 | 豚生姜焼き 40<br>豚かたロース 5<br>減塩しょうゆ ( 1<br>マービー 液状 2.5<br>生姜 3<br>菜種油 1<br>ブロccoli 40<br>鶏卵 25<br>減塩正油パック 5<br>れんこん 50<br>れんこん炒煮 1<br>濃口醤油 2.5<br>マービー 液状 0.5<br>とうがらし 乾 0.1 | 肉団子 40<br>の甘酢 45<br>あんか 4.5<br>け 0.1<br>白こしょう 0.01<br>薄力粉 1等 3<br>調合油 8<br>玉葱 50<br>人参 皮剥 20<br>乾椎茸 1<br>菜種油 1<br>減塩しょうゆ ( 5<br>マービー 液状 1<br>片栗粉 5<br>穀物酢 5<br>小葱 60 | 鶏ひき肉 40<br>玉葱 45<br>鶏卵 4.5<br>食塩 0.1<br>白こしょう 0.01<br>薄力粉 1等 3<br>調合油 8<br>玉葱 50<br>人参 皮剥 20<br>乾椎茸 1<br>菜種油 1<br>減塩しょうゆ ( 5<br>マービー 液状 1<br>片栗粉 5<br>穀物酢 5<br>小葱 5 |  |  |        |
|   | 里芋田楽     | 里芋 60<br>さやえんどう 6<br>淡色辛みそ 6<br>上白糖 1<br>みりん風調味料 2.5   | 長芋の酢の物 40<br>なが芋 40<br>きゅうり 10<br>マービー 液状 3<br>穀物酢 5<br>淡口醤油 2.5                   | もやし 60<br>のナムル 5<br>人参 皮剥 5<br>ごま油 1<br>食塩 0.2<br>いりごま 0.3                             | さつま芋 45<br>マービー 液状 5<br>食塩 0.1   | もやし 60<br>のナムル 5<br>人参 皮剥 5<br>ごま油 1<br>食塩 0.2<br>いりごま 0.3 | コンソメ煮 60<br>かぶ 皮剥 5<br>人参 皮剥 0.3<br>食塩 0.2   | かぶ 皮剥 60<br>人参 皮剥 5<br>コンソメ 0.3<br>食塩 0.2   | 麻婆豆腐 30<br>鶏ひき肉 20<br>玉葱 50<br>葱 10<br>にんにく 0.5<br>生薑 3<br>減塩しょうゆ ( 5<br>減塩みそ 2<br>マービー 液状 1<br>合成清酒 2.5<br>鶏ガラスープ 0.25<br>中華味 0.5<br>ごま油 1<br>片栗粉 0.2<br>とうがらし 乾 0.2   | れんこん 50<br>れんこん炒煮 1<br>濃口醤油 2.5<br>マービー 液状 0.5<br>とうがらし 乾 0.1  | おろし和え 40<br>大根 皮剥 20<br>なめこ 5<br>きゅうり 5<br>穀物酢 5<br>淡口醤油 2.5  | 磯辺和え 60<br>白菜 2.5<br>濃口醤油 0.2<br>焼きのり 1          | わかめ 1<br>カットわかめ 5<br>人参 皮剥 5<br>さやえんどう 2.5<br>減塩しょうゆ ( 0.5<br>マービー 液状 10<br>なす 20<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150 |        |
|   | 胡瓜の辛し和え  | きゅうり 40<br>濃口醤油 2.5<br>粉辛子 0.2   | 茶碗蒸し 6<br>くり 甘露煮 6<br>なると 10<br>乾椎茸 0.3<br>食塩 0.2                                  | 八杯汁 30<br>木綿豆腐 0.5<br>乾椎茸 5<br>生薑 150<br>かつお・昆布だ 5<br>濃口醤油 0.2<br>食塩 1<br>片栗粉 1        | ささ身 10<br>レタス 20<br>トマト 20<br>海藻サラダ 1<br>ごま油 1<br>減塩しょうゆ ( 2.5<br>穀物酢 5<br>マービー 液状 1<br>白こしょう 0.01 | 蒸し鶏 10<br>のサラダ 20<br>玉葱 30<br>まいたけ 8                       | あちゃら漬け 50<br>かぶ 皮剥 0.2<br>食塩 5<br>穀物酢 3<br>マービー 液状 10<br>しょうが (甘酢) 10  | みそ汁 30<br>キャベツ 10<br>葱 10<br>淡色辛みそ 10<br>煮干しだし 150  | みそ汁 30<br>キャベツ 40<br>きゅうり 5<br>穀物酢 5<br>淡口醤油 2.5  | みそ汁 30<br>キャベツ 40<br>きゅうり 5<br>穀物酢 5<br>淡口醤油 2.5   | みそ汁 30<br>キャベツ 40<br>きゅうり 5<br>穀物酢 5<br>淡口醤油 2.5  | みそ汁 30<br>キャベツ 40<br>きゅうり 5<br>穀物酢 5<br>淡口醤油 2.5 | みそ汁 30<br>キャベツ 40<br>きゅうり 5<br>穀物酢 5<br>淡口醤油 2.5   |        |

## 献立表(週間)

エネ18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<br>煮干しだし  | 10<br>150   |                 |             |                 |             |                 |             |
| 栄養価 | エネルギー 1469 kcal | 蛋白質 55.4 g  | エネルギー 1459 kcal | 蛋白質 54.2 g  | エネルギー 1413 kcal | 蛋白質 53.1 g  | エネルギー 1441 kcal | 蛋白質 56.2 g  | 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  |
|     | 脂質 32.7 g       | 炭水化 234.0 g | 脂質 31.3 g       | 炭水化 240.1 g | 脂質 34.9 g       | 炭水化 220.7 g | 脂質 32.9 g       | 炭水化 228.5 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 |
|     | 塩分 7.0 g        |             | 塩分 7.2 g        |             | 塩分 6.8 g        |             | 塩分 7.2 g        |             | 塩分 7.6 g        |             | 塩分 7.4 g        |             | 塩分 6.9 g        |             |





## 献立表(週間)

エネ18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 1466 kcal 蛋白質 56.9 g | エネルギー 1476 kcal 蛋白質 54.2 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 34.8 g 炭水化 232.9 g      | 脂質 28.4 g 炭水化 250.3 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 7.8 g                   | 塩分 7.6 g                   | 塩分 g             | 塩分 g             | 塩分 g             | 塩分 g             | 塩分 g             |