

## 献立表(週間)

## エネ20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	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75			
	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(	100 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	70 0.01 1 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	おからの炒り煮	おから(新製法) 焼き竹輪 ひじき 乾椎茸 人参 皮剥 葱 調合油	20 8 0.5 0.5 5 5 2			
	卵焼き	鶏卵 食塩 上白糖 菜種油 パセリ	50 0.2 0.05 1 1	鶏肉照り焼き	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	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	煮干しだし	煮干しだし マービー 液状	15 1			
	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 調合油 食塩 黒こしょう	3 30 10 5 5 0.5 3 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 キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	8 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	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	野菜ピリ辛炒め	キャベツ ピーマン 黄ピーマン 人参 皮剥 ごま油 減塩しょうゆ(	50 10 5 5 1 5			
	みそ汁	キャベツ 棒麩 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	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	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
昼	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	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(	75 12.5 5.5 0.4 0.8 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	140 30 60 15 20 10 5 0.3 0.01 3 10	米飯	精白米	75	パン	南瓜パン40g	80	米飯	精白米	75	焼き魚	そい 60g 食塩 白こしょう 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(	60 0.3 0.01 10 10 20 10 1 5
	ハヤシライス	豚ももスライス 玉葱 マッシュルーム 菜種油 ハヤシルウ ウスターソース ケチャップ 白こしょう グリーンピース	40 100 20 3 9 2.5 2.5 0.01 5	魚の生姜焼き	さわら・40g 食塩 濃口醤油 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	40 0.2 2.5 5 3 3 10	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(	75 12.5 5.5 0.4 0.8 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	140 30 60 15 20 10 5 0.3 0.01 3 10	米飯	精白米	75	パン	南瓜パン40g	80	米飯	精白米	75	焼き魚	そい 60g 食塩 白こしょう 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(	60 0.3 0.01 10 10 20 10 1 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(	20 40 15 2.5	冷奴	木綿豆腐 かつお節	75 0.5	ちらし寿司	精白米 穀物酢 マービー 粉末 食塩 食用色素(紅)	75 12.5 5.5 0.4 0.01	南瓜サラダ	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(	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			

## エネ20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 マヨネーズ 8		
	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 40 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						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	卵豆腐 20 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 12.5 上白糖 2.5 水 20 食用色素(紅) 0.01 さらしあん 5 上白糖 5 食塩 0.2 食用色素(紅) 0.01 桜葉塩漬 1										
夕	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75
	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 60 食塩 0.3 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・80g 80 食塩 0.4 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 40 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	

## 献立表(週間)

## エネ20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	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	カットわかめ	0.5	煮干しだし	15			
清汁	カットわかめ	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	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	ラワー	人参 皮剥	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	甘酢漬	淡口醤油	0.5		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	け	穀物酢	5		淡口醤油	5	スープ	ほうれん草	20	ヨーグ	ヨーグルト(無	100	マヨネーズ	8	
	かつおだし	75	さやえんどう	5	ゆず(果皮)	1		食塩	0.2		ルト	マービー 液状	5				食塩	0.2	
	昆布だし	75	みそ汁	大根 皮剥	20			片栗粉	1								白こしょう	0.01	
				大根 葉	10												ミニトマト	15	
				淡色辛みそ	10												サラダ菜	5	
				煮干しだし	150												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	1617 kcal	蛋白質 62.3 g	1597 kcal	蛋白質 63.4 g	1609 kcal	蛋白質 60.2 g	1575 kcal	蛋白質 67.3 g	1563 kcal	蛋白質 65.0 g	1563 kcal	蛋白質 64.2 g	1601 kcal	蛋白質 64.1 g					
	脂質 34.6 g	炭水化 259.2 g	脂質 39.4 g	炭水化 240.9 g	脂質 32.0 g	炭水化 272.9 g	脂質 39.3 g	炭水化 232.0 g	脂質 32.8 g	炭水化 249.6 g	脂質 38.8 g	炭水化 237.9 g	脂質 37.5 g	炭水化 250.0 g					
	塩分 7.5 g		塩分 7.4 g		塩分 6.7 g		塩分 7.5 g		塩分 7.6 g		塩分 7.8 g		塩分 7.5 g						





## 献立表(週間)

エネ20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)
栄養 価	エネルギー - 1631 kcal 蛋白質 66.5 g	エネルギー - 1626 kcal 蛋白質 64.2 g	エネルギー - 1630 kcal 蛋白質 65.5 g	エネルギー - 1624 kcal 蛋白質 64.1 g	エネルギー - 1639 kcal 蛋白質 64.7 g	エネルギー - 1573 kcal 蛋白質 63.1 g	エネルギー - 1618 kcal 蛋白質 62.4 g
	脂質 36.0 g 炭水化 257.6 g	脂質 38.6 g 炭水化 250.2 g	脂質 39.1 g 炭水化 247.2 g	脂質 37.3 g 炭水化 251.7 g	脂質 37.2 g 炭水化 259.5 g	脂質 39.7 g 炭水化 237.9 g	脂質 35.7 g 炭水化 257.0 g
	塩分 7.6 g	塩分 7.2 g	塩分 7.7 g	塩分 6.8 g	塩分 6.8 g	塩分 7.2 g	塩分 7.7 g

## 献立表(週間)

エネ２０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	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	
	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	
	あんかけ	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	
		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			野菜ソ	キャベツ	60	
		貝割大根・芽	5		食塩	0.3		はんぺん	20	食塩	しそ	1	納豆	納豆	40	テー			テー	きょうな	10	
	ひじき	ひじき	4		白こしょう	0.01	チンゲ	はんぺん	20	しそ			納豆	葱	2				納豆	菜種油	1	
	の炒め	人参 皮剥	10	人参と	もやし	50	炒め煮	チンゲンサイ	40	かぶの	かぶ 皮剥	40		葱	2				葱	食塩	0.3	
	煮	さつま揚げ	5	水菜の	きょうな	10		人参 皮剥	10	和え	ゆず(果皮)	1		減塩正油パック	5				減塩正油パック	白こしょう	0.01	
		グリーンピース	3	ナムル	人参 皮剥	10		菜種油	1		レモン									レモン		
		菜種油	1		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	
		減塩しょうゆ	2.5		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	え	梅干し(調味漬)	5	
		マービー 液状	1		穀物酢	5		ごま	1		マービー 液状	3	の物	穀物酢	5	みそ汁	マービー 液状	3	みそ汁	マービー 液状	2.5	
	たいみそ	たいみそ	8	のり佃	減塩あまのり佃	8	味のり	味のりのり	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	みそ汁	もやし	30	
				煮							もやし	20					葱	5		葱	5	
											淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 葉	20		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	
	みそ汁	大根 葉	20	みそ汁	白菜	20	みそ汁	小松菜	30		煮干しだし	150		キャベツ	20		煮干しだし	150	みそ汁	煮干しだし	150	
		棒麩	1		えのき茸	10		えのき茸	10	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		玉葱	20	
		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	牛乳	180	
		煮干しだし	150		煮干しだし	150	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	牛乳	牛乳	180					牛乳	牛乳	180				牛乳	牛乳	180
昼	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	そば	そば ゆで	200	米飯	精白米	75	パン	胚芽ロール	48	米飯	精白米	75	
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	60	魚の香	まだら・80g	80	魚三五	ほっけ(三五八	80	そば	鶏卵	12.5	米飯	精白米	75	パン	ホワイトブレック	40	米飯	精白米	75	
	リーム	白こしょう	0.01	草焼き	食塩	0.4	八焼き	大根 皮剥	40		蒸しかまぼこ	10	米飯	精白米	75	パン			魚バタ	まだら・60g	60	
	煮	人参 皮剥	15		白こしょう	0.01		しそ	1		ほうれん草	25	鶏肉の	若鶏もも 皮な	60	スープ	ホタテ貝柱	30	魚バタ	食塩	0.3	
		玉葱	30		パン粉(乾燥)	1		減塩正油パック	5		葱	5	おろし	片栗粉	1	煮	じゃが芋	60	魚バタ	白こしょう	0.01	
		マッシュルーム	20		タイム	0.1					かつお・昆布だ	150	あんか	玉葱	50		ブロccoli	30	魚バタ	無塩バター	3	
		無塩バター	5		パセリ	0.1	野菜ソ	キャベツ	50		減塩しょうゆ	10	け	ぶなしめじ	20		キャベツ	20	魚バタ	もやし	30	
		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		もやし	20		人参 皮剥	20	魚バタ	ピーマン	5	
		牛乳	40		オリーブ油	3		人参 皮剥	5	揚げ出	木綿豆腐	25		人參 皮剥	50		コンソメ	0.5	魚バタ	菜種油	2	
		クリーム(植物	8		サニールタス	3		菜種油	1	し豆腐	片栗粉	1.25		大根 皮剥	50		食塩	0.5	魚バタ	食塩	0.1	
		食塩	0.2		レモン	10		食塩	0.3		菜種油	4		減塩しょうゆ	7.5		合成清酒	2.5	魚バタ	食塩	0.01	
		白こしょう	0.01		ソースパック	5		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ	5		上白糖	1		みりん風調味料	2.5	魚バタ	白こしょう	0.03	
		パセリ(粉	0.2								減塩しょうゆ	2.5		減塩しょうゆ	1		みりん風調味料	2.5	ピーマ	赤ピーマン	20	
		コンソメ	0.5	炊合せ	大根 皮剥	30	和え物	きゅうり	20		煮干しだし	1		かつお・昆布だ	30		かつお・昆布だ	30	ンソテ	黄ピーマン	20	
					たけのこ 水煮	20		春雨	3		生姜	3		片栗粉	1		片栗粉	1		ピーマン	20	
	大根サ	大根 皮剥	40		生椎茸	5		かにかま	5					糸みつば	5		糸みつば	5		オリーブ油	1	
	ラダ	人参 皮剥	5		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ	2.5	ごま和	生椎茸	20	煮物	かぶ 皮剥	40		かぶ 皮剥	40		食塩	0.3	
		きゅうり	10		減塩しょうゆ	5		マービー 液状	0.5	え	エリンギ	20		人参 皮剥	15		人参 皮剥	15		白こしょう	0.01	
		穀物酢	5		マービー 液状	1		ごま油	0.5		さやいんげん	20		さやいんげん	15	サラダ	レタス	30		味噌炒	チンゲンサイ	40

## 献立表(週間)

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



## 献立表(週間)

エネ20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					ヨー ルト	ヨーグルト(無 マービー 液状	100 5			コンソメ 食塩 白こしょう	0.5 0.5 0.01			マービー 液状 さらしあん マービー 液状 食塩	1 5 5 0.15
栄養 価	エネルギー 1614 kcal	蛋白質 67.2 g	エネルギー 1571 kcal	蛋白質 65.8 g	エネルギー 1606 kcal	蛋白質 64.2 g	エネルギー 1568 kcal	蛋白質 63.8 g	エネルギー 1614 kcal	蛋白質 63.3 g	エネルギー 1611 kcal	蛋白質 63.9 g	エネルギー 1605 kcal	蛋白質 62.8 g	
	脂質 36.9 g	炭水化 248.2 g	脂質 36.1 g	炭水化 240.1 g	脂質 37.9 g	炭水化 248.9 g	脂質 36.4 g	炭水化 249.5 g	脂質 30.7 g	炭水化 268.8 g	脂質 39.0 g	炭水化 251.3 g	脂質 36.0 g	炭水化 255.7 g	
	塩分 7.5 g		塩分 7.8 g		塩分 7.1 g		塩分 7.4 g		塩分 7.7 g		塩分 7.8 g		塩分 7.2 g		

## 献立表(週間)

## エネ20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	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75																																					
	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	30 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	40 0.1 40 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	50 30 15 15 2.5 1 30 40 10 10 1 0.2 0.01	干草焼 き 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 漬物あ え	40 1 0.3 10 10 5 6 10 3 1 5 15 30 1 10 150 5 30 180 180	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	80 2.5 2 30 4 40 5 0.3 2.5 40 5 10 150 5 10 180 5 30 180	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 え 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 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 10 150 15 150 180 180	米飯 精白米	75	米飯 精白米	75	米飯 精白米	75	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	180 20 1 2 2.5 1 2.5 10 10 25 3 2 0.3 0.01	米飯 精白米	75	帆立バ ーガー	パンズパン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 60 0.3 0.01 3 3 9 5 20 3	米飯 精白米	75	米飯 精白米	75	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 20 10 30 10 10 0.5 0.8 0.01 1	魚みそ 煮	さば・40g 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	40 3 60 20 10 10 2 2.5 2.5 2.5	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	75 5 8 5 0.1 30 0.1 3 5 3	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	20 20 10 10 1 6 2	鶏のか ら揚げ	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 合成清酒 薄力粉 1等 菜種油 サラダ菜	40 2.5 0.01 1 4 4 3	豚肉と 大根の 煮物	豚並肉(肩・脂) 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう	30 30 20 1 5 1 2.5 15 4	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	40 5 2 2.5 0.5 10	玉葱の マリネ	玉葱 人参 皮剥 オリーブ油	45 5 1	煮物	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 ソテー さやえんどう もやし 菜種油 食塩 白こしょう	40 10 3 1 15 10 40 1 0.3 0.01	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 0.3 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 グリーンピース 減塩しょうゆ( 7.5 マービー 液状 片栗粉 煮干しだし	50 10 5 3 0.3 3 7.5 1 1 15

## 献立表(週間)

## エネ20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	果物盛り合わせ	キウイフルーツ 10 パイナップル 20			ミニトマト 30 穀物酢 5 調合油 3 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	パイナップル 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 75	米飯	精白米 85	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75		
	塩焼き	そい 60g 60 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	フライ盛り合わせ	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	焼き魚きのこ添え	すずき・60g 60 食塩 0.1 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	チキンカツ	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 2 パン粉(乾燥) 2 菜種油 7 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・70g 70 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 5	天ぷら	尾付きえび 20 かぼちゃ 40 ししとうがらし 6 生椎茸 10 薄力粉 1等 15 鶏卵 5 菜種油 10 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( 2.5 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	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														
	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	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	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	みそ汁	かつとろろ昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 10				清汁	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	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20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)	
夕			淡色辛みそ 煮干しだし	10 150	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			
栄養価	エネルギー 1584 kcal	蛋白質 67.2 g	エネルギー 1622 kcal	蛋白質 62.2 g	エネルギー 1602 kcal	蛋白質 64.0 g	エネルギー 1573 kcal	蛋白質 69.6 g	エネルギー 1585 kcal	蛋白質 64.9 g	エネルギー 1570 kcal	蛋白質 68.4 g	エネルギー 1598 kcal	蛋白質 61.4 g
	脂質 37.8 g	炭水化 240.4 g	脂質 34.3 g	炭水化 260.6 g	脂質 39.1 g	炭水化 245.7 g	脂質 38.6 g	炭水化 231.7 g	脂質 38.6 g	炭水化 242.1 g	脂質 37.8 g	炭水化 236.7 g	脂質 35.2 g	炭水化 253.6 g
	塩分 7.6 g		塩分 7.3 g		塩分 7.6 g		塩分 7.4 g		塩分 7.6 g		塩分 7.8 g		塩分 7.3 g	





## 献立表(週間)

エネ20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					みそ汁	玉葱 30 まいたけ 8 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150								
栄養価	1583 kcal	蛋白質 64.3 g	1617 kcal	蛋白質 60.8 g	1604 kcal	蛋白質 65.7 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g
	脂質 33.7 g	炭水化 251.2 g	脂質 38.3 g	炭水化 250.4 g	脂質 35.8 g	炭水化 253.4 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 7.7 g		塩分 7.9 g		塩分 7.3 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g	