

献立表(週間)

エネ20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)			
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		
	豆腐の かにかま んかけ	木綿豆腐 かにかま さやえんどう 生姜 淡口醤油 鶏ガラスープ 食塩 片栗粉	50 10 5 2 1 0.2 0.3 1	塩たら こと湯 葉和え	たらこ しそ 和種なばな 湯葉 干し 減塩しょうゆ (10 0.5 30 1 2.5	鮭缶お ろし しそ 減塩正油パック	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ (40 50 0.5 5	野菜卵 とじ 鶏卵 減塩しょうゆ (50 5 25 5 2.5	キャベツ 人参 皮剥 鶏卵 減塩しょうゆ (50 5 25 5 2.5	小松菜 小松菜 赤ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ (40 20 20 1 2.5	焼き魚 あじ・40g 食塩 しそ いんげ んソテ	40 0.2 1 1 40	切り干 し大根 の煮物 濃口醤油 上白糖 人参 皮剥 菜種油	6 10 1 2.5 1 10 1	切干し大根 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし 人参 皮剥 菜種油	6 10 1 2.5 1 10 1	6 10 1 2.5 1 10 1	
	チンゲン 菜の 和え物	チンゲンサイ 人参 皮剥 減塩しょうゆ (50 10 2.5	野菜炒 め煮	キャベツ ピーマン 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ (50 10 1 5 1	切干大 根梅肉 和え 生椎茸 梅干し (調味漬 マービー 液状	5 5 3 1	二色浸 し もやし ピーマン 減塩しょうゆ (40 10 5 0.5	茹で卵 鶏卵 塩パック0.3g パセリ (粉	25 25 0.3 0.2	みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	カリフ ラワー のゴマ 醤油和 え	ぶなしめじ カリフラワー 減塩しょうゆ (20 30 2.5	サラダ レタス 黄ピーマン 赤ピーマン 穀物酢 オリーブ油 食塩 白こしょう	30 5 5 5 3 0.3 0.01	レタス 黄ピーマン 赤ピーマン 穀物酢 オリーブ油 食塩 白こしょう	30 5 5 5 3 0.3 0.01	5 5 3 0.3 0.01	
	浅漬け	きゅうり 食塩	20 0.1	大豆と 昆布の 煮物	だいず水煮缶詰 刻み昆布 減塩しょうゆ (15 0.5 2.5	みそ汁 白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	胡瓜の 酢物 きゅうり 穀物酢 マービー 液状 食塩 いりごま	50 5 3 0.3 0.5	味付け のり みそ汁 牛乳	1 180	味付け のり みそ汁 牛乳	1 180	味付け のり みそ汁 牛乳	1 180	味付け のり みそ汁 牛乳	1 180	味付け のり みそ汁 牛乳	1 180	味付け のり みそ汁 牛乳	1 180	
	みそ汁	大根 皮剥 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁 棒麩 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	1 0.5 10 150	牛乳 牛乳	180 180	みそ汁 大根 皮剥 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180
昼	五目う どん	うどん ゆで 尾なしえび 鶏卵 ほうれん草 (ゆ さやえんどう (220 20 25 20 2	米飯 回鍋肉	精白米 豚ばら キャベツ ピーマン 葱 菜種油 減塩みそ マービー 液状 トウバンジャン 鶏ガラスープ	75 30 70 10 15 2 8 1 1 0.5	パン : オレン ジロー ル 和風豆 腐ハン バーグ	オレンジロール 蒸し鶏 肉あん かけ 木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 なが芋 片栗粉 減塩みそ 白こしょう 菜種油 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	80 40 30 40 3 5 3 5 0.01 2 30 1 5	米飯 蒸し鶏 肉あん かけ 若鶏もも 皮な 食塩 生姜 玉葱 ピーマン 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ (75 40 0.2 2 40 10 0.3 1 5 30 1	米飯 ザンギ	精白米 若鶏もも 皮な 生姜 減塩しょうゆ (75 60 3 5	赤飯 もち米 あずき 全粒・	37.5 37.5 7	米飯 焼き魚 さけ・60g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	75 60 0.3 40 0.5 5	米飯 焼き魚 さけ・60g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	75 60 0.3 40 0.5 5	米飯 焼き魚 さけ・60g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	75 60 0.3 40 0.5 5	
	ポテト コロツ ケ	じゃが芋 合挽肉 玉葱 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉 (乾燥) 菜種油 キャベツ ソースパック	50 20 40 0.01 5 3 6 10 25 5	南瓜の 煮物	かぼちゃ スナップえんど 減塩しょうゆ (60 10 5	ポトフ 若鶏もも 皮な ベーコン じゃが芋	40 40 5 60	じゃが芋 たらこ 食塩 白こしょう グリんピース 干しずいき	50 6 0.1 0.01 5 5	焼きか ぼちゃ	西洋かぼちゃ 食塩 白こしょう	40 0.2 0.01	酢の物 かぶ 皮剥 人参 皮剥 マービー 液状 穀物酢 食塩	60 5 5 3 5 0.2	菜の花 と帆立 の炒め 赤ピーマン オリーブ油	30 20 5 1	野菜ス ティック マヨネーズパッ	30 30 20 25	じゃが芋 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ (40 10 1 5	じゃが芋 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	40 10 1 2.5

献立表(週間)

エネ20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	ピーナツ和え	白菜 ピーナツバター 減塩しょうゆ(2.5) マービー 液状	60 5 2.5 1	焼きなす 小葱 減塩しょうゆ(2.5)	40 2 2.5	マッシュルーム コンソメ 食塩 パセリ(粉)	5 0.5 0.5 0.5	さやえんどう 減塩しょうゆ(5) 上白糖 削り節	3 5 0.5 0.5	プロセスチーズ パセリ(粉)	5 0.1	かき油 減塩しょうゆ(2.5)	2 2.5	け	減塩しょうゆ(2) 生姜 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 片栗粉 貝割大根・芽	2 2 2.5 1 1 5	果物	パイナップル	60	果物	ネーブル	60	イタリアンサラダ トマト きゅうり 玉葱 穀物酢 オリーブ油 減塩しょうゆ(2.5) 白こしょう	20 20 10 5 3 2.5 0.01	湯豆腐 木綿豆腐 減塩正油パック 葱	25 5 2	果物	りんご	60	果物	ネーブル	60	果物	いちご	40	漬物	大根 皮剥 食塩 しそ	20 0.1 0.1	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	五目炊き込みご飯	精白米 若鶏もも 皮な 生椎茸 人参 皮剥 ごぼう 油揚げ 減塩しょうゆ(4.5) 合成清酒 みりん風調味料 グリーンピース かつおだし	75 9 9 3 4.5 2 4.5 0.9 0.9 3 27	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	魚塩焼き	そい 40g 食塩 しそ 大根 皮剥 減塩正油パック	40 0.2 0.5 40 5	えびフライ	尾付きえび 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 トマト サラダ菜 ソースパック	60 0.01 6 5 10 6 15 5 5	蒸し魚	まだら・30g 白こしょう ケチャップ 穀物酢 減塩しょうゆ(2.5) マービー 液状 合成清酒 ごま油 にんにく 生姜 トウバンジャン ラー油 葱 片栗粉 サニーレタス	60 0.01 10 2.5 2 2.5 1 1 1 0.5 0.5 20 1 5	魚塩焼き	さば・40g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 0.2 40 0.5 5	照焼魚	ぶり・60g 減塩しょうゆ(5) 上白糖 みりん風調味料 合成清酒 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 5 1 2.5 1 50 1 5	きんぴらごぼ	ごぼう 人参 皮剥 しらたき ごま油 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし いりごま	40 10 20 1 5 1 15 0.5	マカロニサラダ	マカロニ 乾 きゅうり ロースハム 穀物酢 食塩 白こしょう	4 20 4 5 0.3 0.01	炒煮	大根 皮剥 凍り豆腐 菜種油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 煮干しだし	40 1 1 2.5 0.5 1	お浸し	白菜 削り節 減塩しょうゆ(6)	70 0.5 6	団子の煮物	鶏ひき肉 木綿豆腐 中力粉 2等 脱脂粉乳 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 煮干しだし	20 40 5 3 20 10 2.5 1 15	茶碗蒸し	鶏卵 煮干しだし かつおだし 若鶏ささ身 ぎんなん ゆで なると 糸みつば 食塩 みりん風調味料	25 25 25 10 3 8 2 0.15 0.5	筑前煮	若鶏もも 皮な 里芋 人参 皮剥 さやいんげん(10) 菜種油 減塩しょうゆ(5) 上白糖	10 50 15 10 1 5 1	マカロニサラダ	マカロニ 乾 きゅうり ロースハム 穀物酢 食塩 白こしょう	4 20 4 5 0.3 0.01	清汁	さやえんどう えのき茸 淡口醤油 食塩 昆布だし	5 20 5 0.2 75	のっぺい汁	里芋 木綿豆腐 人参 皮剥	30 30 10	ブロッコリー	ブロッコリー 穀物酢 減塩しょうゆ(2.5) 白こしょう	60 5 2.5 0.01	きょうな	きょうな かつとろろ昆布 淡口醤油 食塩 煮干しだし	10 1 5 0.2 150

献立表(週間)

エネ20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 貝割大根・芽 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2			みそ汁	棒麩 1 玉葱 30 ほうれん草 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		かつおだし 75		ごぼう 15 小葱 2 濃口醤油 5 食塩 0.2 煮干しだし 150		
栄養価	1614 kcal	蛋白質 64.6 g	1605 kcal	蛋白質 62.4 g	1576 kcal	蛋白質 67.8 g	1598 kcal	蛋白質 62.0 g	1600 kcal	蛋白質 61.5 g	1586 kcal	蛋白質 66.2 g	1600 kcal	蛋白質 66.9 g
	脂質 38.4 g	炭水化 244.2 g	脂質 38.9 g	炭水化 244.8 g	脂質 38.3 g	炭水化 232.4 g	脂質 35.5 g	炭水化 253.4 g	脂質 38.7 g	炭水化 244.8 g	脂質 33.0 g	炭水化 250.1 g	脂質 36.3 g	炭水化 245.3 g
	塩分 7.4 g		塩分 7.2 g		塩分 7.8 g		塩分 7.7 g		塩分 7.8 g		塩分 7.8 g		塩分 7.5 g	

エネ20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)		
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
	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	50	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	0.2	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	1		パセリ	1		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							
		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						
				梅漬	梅干し(調味漬	5		かつお節	0.5		菜種油	1	ラダ	玉葱	10						
	ふりか	ふりかけ(瀬戸	2.5								食塩	0.5		黄ピーマン	5						
	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						
					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	味付け	味付けのり	1		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	のり				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				牛乳	牛乳	180			
		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180															
		煮干しだし	150				牛乳	牛乳	180				みそ汁	キャベツ	30						180
	牛乳	牛乳	180							牛乳	牛乳	180		棒麩	2						
														淡色辛みそ	10						
														煮干しだし	150						
													牛乳	牛乳	180						
昼	そば	そば ゆで	180	米飯	精白米	75	ロール	バターロール30	60	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75
		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		ベビーホタテ	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	20
					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		木綿豆腐	10
	天ぷら	尾付きえび	20				コンソメ	0.5			菜種油	0.5		白こしょう	0.01					チンゲンサイ	20
		さつま芋	20	けんち	木綿豆腐	50		食塩	0.3		ケチャップ	5		グリンピース	5	炒煮	小松菜	50		なると	5
		玉葱	30	ん煮	大根 皮剥	30		白こしょう	0.01		ピーマン	10					菜種油	1		葱	2
		人参 皮剥	5		人参 皮剥	10		パン粉(乾燥)	3		赤ピーマン	10	グリー	レタス	20		濃口醤油	2.5		菜種油	1
		薄力粉 1等	15		減塩しょうゆ(5		パルメザンチー	0.1		黄ピーマン	10	ンサラ	ブロッコリー	40		上白糖	0.5		中華味	0.3
		食塩	0.2		上白糖	1					食塩	0.2	ダ	トマト	15					減塩しょうゆ(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	75		かき油	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		合成清酒	2.5
		減塩正油パック	5				ダ	トマト	20					白こしょう	0.01		小葱	1		みりん風調味料	2.5
				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		片栗粉	2

献立表(週間)

エネ20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	肉じゃが	じゃが芋	40	温野菜 サラダ	きゅうり	10	マッシュ ポテト	調合油	3	煮物	きゅうり	40	果物	春雨の 木綿豆腐	5	果物	バナナ	100	炒め物	キャベツ	30	
		若鶏むね皮なし	10		人参 皮剥	5		食塩	0.3		はつかだいこん	5		中華風	30		玉葱	20				
		玉葱	20		穀物酢	5		白こしょう	0.01		穀物酢	5		ソテー	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	2				
		上白糖	1		スナップえんど	20		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		中華味	0.3		鶏ガラスープ	0.2				
		小葱	1		カリフラワー	30		食塩	0.3		西洋かぼちゃ	40					食塩	0.2				
		ゴマ和え	小松菜 ゆで		50	ノオイルサザンパック		10	りんご		60	いんげん ゆで		20	果物		キウイフルーツ	40		白こしょう	0.01	
			ごま		1							生椎茸		10						野菜サ ラダ	きゅうり	30
			減塩しょうゆ(2.5	果物		バレンシアオレ	70		ジュース	きになる野菜(125	減塩しょうゆ(5				カリフラワー	15
			上白糖		0.5							煮干しだし		15	上白糖		1				トマト	30
果物	キウイフルーツ	40					スープ	玉葱	20				カットわかめ	0.5								
								チンゲンサイ	20				いりごま	0.5								
								コンソメ	0.5				穀物酢	5								
								食塩	0.5				調合油	3								
								白こしょう	0.01				減塩しょうゆ(2.5								
								果物	ぶどう	60			白こしょう	0.01								
													長ネギ のポワ レ	葱	50							
														オリーブ油	3							
														食塩	0.3							
														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	75	米飯	精白米	75	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	
	マヨネーズ焼き	ささ身	60	ハンバーグ	合挽肉	60	鶏の西京焼	若鶏もも 皮なし	60	おろし煮	まだら・60g	60	焼き魚	あかうお・40g	40	チキンソテー	若鶏もも 皮なし	60	魚のおろしあん	まだら・60g	60	
		食塩	0.2		玉葱	30		淡色辛みそ	5		生姜	3		食塩	0.2		食塩	0.3		食塩	0.15	
		黒こしょう	0.01		鶏卵	3		みりん風調味料	2.5		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)	1		マービー 液状	0.5		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	3		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	0.5		しそ	0.5		大根 皮剥	80		ホタテのオイスターソース	10		レタス	5		小松菜	10	
	大根の煮物	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		ベビーホタテ	40		マヨネーズ	10		人参 皮剥	10	
		人参 皮剥	10		ケチャップ	5		里芋の煮物	45		麻婆豆腐	50		玉葱	30		生野菜	35		葱	5	
		さやいんげん(10		ウスターソース	5		里芋	45		木綿豆腐	50		人参 皮剥	10		サラダ	キャベツ	35		生姜	1
		減塩しょうゆ(5		キャベツ	25		減塩しょうゆ(2.5		鶏ひき肉	10		ぶなしめじ	15		ミニトマト	15		減塩しょうゆ(5	
		合成清酒	1		レッドキャベツ	5		マービー 液状	1		玉葱	40		ピーマン	5		鶏卵	25		上白糖	1	
		煮干しだし	15		緑豆春雨	5		さやえんどう(5		葱	10		ごま油	1		穀物酢	5		みりん風調味料	2.5	
	ほうれん草の白和え	しぼり豆腐	30	リャンバン	もやし	30	きのこの和え物	生椎茸	10		にんにく	0.5		中華味	0.5		調合油	3		合成清酒	1	
		いりごま	1		しそ	1		えのき茸	10		生姜	5		かき油	3		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(2.5		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	2		きんとん	50		クチャップ	2		スパゲッティ	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	1		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	2.5		清汁	1		サラダ	生椎茸	10		ローズハム	5
					ごま油	0.5					ごま油	1		カットわかめ	0.5		人參 皮剥	10		マヨネーズ	10	

献立表(週間)

エネ20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	みりん風調味料	1	いりごま	1	ソテー	小松菜	30	片栗粉	1	えのき茸	5	濃口醤油	5	カリフ	カリフラワー	40	
	ほうれん草(ゆ)	20	西洋かぼちゃ	20		人参 皮剥	10	とうがらし 乾	0.2	葱	2	上白糖	1	ラワー	人参 皮剥	10	
	人参 皮剥(ゆ)	5	きゅうり	30		菜種油	1	じゃが芋	40	淡口醤油	5	煮干しだし	15	甘酢漬	減塩しょうゆ(ゆ)	0.5	
	お吸い物		サラダ			食塩	0.2	ポテト		食塩	0.2	さやえんどう	5	け	穀物酢	5	
	生ふ	6	玉葱	10	ヨーグ	ヨーグルト(無)	100	サラダ		かつおだし	75	みそ汁	大根 皮剥	20	マービー 液状	3	
	糸みつば	2	マヨネーズ	10	ルト	マービー 液状	5			昆布だし	75		大根 葉	10	ゆず(果皮)	1	
	淡口醤油	5	スープ					かき玉					淡色辛みそ	10	みそ汁	葱	3
	食塩	0.2	玉葱	40				汁					煮干しだし	150		里芋	50
	昆布だし	75	貝割大根・芽	5												淡色辛みそ	10
	かつおだし	75	コンソメ	0.5												煮干しだし	150
			食塩	0.5													
			白こしょう	0.01													
栄養価	1595 kcal	蛋白質 65.4 g	1597 kcal	蛋白質 62.3 g	1574 kcal	蛋白質 65.0 g	1612 kcal	蛋白質 63.5 g	1613 kcal	蛋白質 61.7 g	1600 kcal	蛋白質 63.8 g	1598 kcal	蛋白質 62.2 g			
	脂質 37.2 g	炭水化 244.6 g	脂質 36.4 g	炭水化 246.4 g	脂質 38.6 g	炭水化 239.3 g	脂質 31.8 g	炭水化 262.0 g	脂質 34.6 g	炭水化 258.5 g	脂質 39.4 g	炭水化 240.5 g	脂質 34.3 g	炭水化 257.7 g			
	塩分 7.9 g		塩分 7.9 g		塩分 7.3 g		塩分 7.5 g		塩分 7.5 g		塩分 7.8 g		塩分 7.9 g				

献立表(週間)

エネ20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	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
	豆腐そぼろかけ	木綿豆腐	100	焼き生揚げ	生揚げ	70	白菜の軟らか煮	白菜	100	野菜ピリ辛め	キャベツ	70	焼き魚	さけ・40g	40	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	50	鶏ささみ	ささ身	40
		鶏ひき肉	20	揚げ	白こしょう	0.01	人参皮剥	人参皮剥	10	り辛炒め	焼き竹輪	15		食塩	0.2		ほうれん草	10	みの味	合成清酒	0.5
		ごま油	1		菜種油	1	煮	さやえんどう	6		ピーマン	10		しそ	0.5		人参皮剥	10	噌焼き	淡色辛みそ	1
		減塩しょうゆ(マービー液状)	2.5		ブロッコリー	30		減塩しょうゆ(マービー液状)	5		黄ピーマン	10		玉葱	40		減塩しょうゆ(マービー液状)	2.5	マービー液状	0.5	
		合成清酒	1		減塩正油パック	5		煮干しだし	30		人参皮剥	10	切干大根煮	切干し大根	6		減塩しょうゆ(マービー液状)	1	濃口醤油	0.5	
		さやいんげん(炒煮)	10	ほうれん草の炒煮	ほうれん草	50	ゆで卵	鶏卵	25		濃口醤油	5		乾椎茸	0.5		煮干しだし	30	マヨネーズ		5
		もやし	70		人参皮剥	10	ゆで卵	鶏卵	25		合成清酒	1		さやいんげん(炒煮)	10						
		ピーマン	5		焼き竹輪	10		塩パック0.3g	0.3		みりん風調味料	1		減塩しょうゆ(マービー液状)	5	塩たらこ	たらこ	10	大豆の五目煮	だいず水煮缶詰	10
		菜種油	1		菜種油	1					とうがらし乾	0.5		煮干しだし	15		しそ	0.5	人参皮剥	10	
		減塩しょうゆ(マービー液状)	2.5		減塩しょうゆ(マービー液状)	1	切り干し大根	切干し大根	6		おから	20							れんこんゆで	20	
		マービー液状	1		マービー液状	1	し大根	人参皮剥	5		おから(新製法)	20				ごま和え	白菜	50	板こんにやく	10	
				みそ汁	白菜	30	の和え物	しそ	0.3	煮	ひじき	0.2	みそ汁	白菜	30		いりごま	1	真昆布	1	
	白菜の生姜醤油	白菜	60		棒麩	2	みそ汁	もやし	30		乾椎茸	0.3		ぶなしめじ	10		減塩しょうゆ(マービー液状)	2.5	濃口醤油	2.5	
		生姜	3		淡色辛みそ	10		小葱	2		人参皮剥	5		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	上白糖	1	
		減塩しょうゆ(マービー液状)	2.5		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		葱	5		煮干しだし	150				片栗粉	1	
								煮干しだし	150		調合油	2				みそ汁	チンゲンサイ	20			
	みそ汁	チンゲンサイ	20	漬物	なす しば漬	10		煮干しだし	150		濃口醤油	3	漬物	パリッコ	10		なす	20	味付けのり	味付けのり	1
		大根皮剥	20								上白糖	1					淡色辛みそ	10			
		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180		みりん風調味料	1	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150	みそ汁	キャベツ	20
		煮干しだし	150								煮干しだし	10				牛乳	牛乳	180	人参皮剥	10	
										みそ汁	大根葉	20							淡色辛みそ	10	
	牛乳	牛乳	180								大根皮剥	10							煮干しだし	150	
											淡色辛みそ	10									
											煮干しだし	150							牛乳	牛乳	180
											一夜漬	なす	30								
											け	刻み昆布	0.2								
											食塩	0.2									
											牛乳	牛乳	180								
昼	ソース焼きそば	蒸し中華めん	140	米飯	精白米	75	パン	南瓜パン40g	80	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75
		豚ももスライス	30										肉鍋	豚ももスライス	30	チキン	若鶏もも皮なし	60	魚塩麩	あかうお・60g	60
		キャベツ	60	蒸し魚	まだら・40g	40	マカロニ	マカロニ乾	10	焼き魚	そい60g	60		玉葱	40	カレー	玉葱	50	焼き	塩こうじ	3
		人参皮剥	15	のあん	生姜	3	ニグラ	若鶏もも皮なし	20	ときのこ	食塩	0.3		たけのこ水煮	40		人参皮剥	20	合成清酒	しょうが(甘酢)	20
		玉葱	20	かけ	食塩	0.3	タン	玉葱	20	コソテ	白こしょう	0.01		人参皮剥	20		無塩バター	3	しょうが(甘酢)	しそ	0.5
		ピーマン	10		きくらげ(乾)	0.5		マッシュルーム	10	ー	生椎茸	10		しらたき	30		薄力粉1等	3			
		菜種油	5		ぶなしめじ	20		無塩バター	3		えのき茸	10		葱	15		牛乳	10			
		食塩	0.3		貝割大根・芽	10		薄力粉1等	8		ぶなしめじ	20		濃口醤油	10		カレー粉	0.5	大根なます	大根皮剥	50
		白こしょう	0.01		濃口醤油	5		牛乳1000ml	80		人参皮剥	10		マービー液状	2		カレー粉	8		人参皮剥	10
		かき油	3		マービー液状	1		コンソメ	0.5		さやえんどう	5		煮干しだし	30		ケチャップ	1		穀物酢	5
		中濃ソース	10		片栗粉	1		食塩	0.3		菜種油	1					ウスターソース	2.5		マービー液状	3
					煮干しだし	30		パン粉(乾燥)	0.5		減塩しょうゆ(マービー液状)	5					ワイン(白)	2		食塩	0.2
	南瓜サラダ	かぼちゃ(ゆで)	70		大根皮剥	40		パルメザンチー	0.5		マービー液状	1	中華風	もやし	30					いりごま	0.5
		きゅうり	10	炊合せ	鶏卵	25		パセリ(粉)	0.2		合成清酒	2.5	サラダ	きゅうり	10						
		マヨネーズ	10											かにかま	5	サラダ	キャベツ	30			

献立表(週間)

エネ20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		食塩 0.5		マービー 液状 4 鶏卵 5 ベーキングパウ 0.5		淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	
栄養価	1575 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 39.3 g 炭水化 232.0 g 塩分 7.5 g	1563 kcal 蛋白質 65.0 g 脂質 32.8 g 炭水化 249.6 g 塩分 7.6 g	1563 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 38.8 g 炭水化 237.9 g 塩分 7.8 g	1626 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 39.0 g 炭水化 251.4 g 塩分 7.9 g	1631 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 36.0 g 炭水化 257.6 g 塩分 7.6 g	1618 kcal 蛋白質 65.1 g 脂質 34.2 g 炭水化 257.5 g 塩分 7.5 g	1630 kcal 蛋白質 65.5 g 脂質 39.1 g 炭水化 247.2 g 塩分 7.7 g							

献立表(週間)

エネ20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	人参 皮剥	5	ミニトマト	15	ネーズ		調合油	3	合成清酒	2.5								
	シナモン	0.3	ロースハム	5	穀物酢	5	焼き		食塩	0.2	煮干しだし	15	酒蒸し							
果物	パインアップル	75	マヨネーズ	10	食塩	0.2	果物	ぶどう	60	白こしょう	0.01	キャベツ	40	あさり	18					
			みそ汁	じゃが芋	40	野菜ジュース	きになる野菜 (125	チンゲン菜のお浸し	チンゲンサイ	50	キャベツ	40	合成清酒	5					
				貝割大根・芽	5				減塩しょうゆ (減塩しょうゆ (2.5	きゅうり	5	食塩	0.1					
				淡色辛みそ	10				煮干しだし	煮干しだし	2.5	人参 皮剥	3	小葱	3					
			果物	バナナ	100	果物	キウイフルーツ	50	筍の煮物	たけのこ 水煮	40	減塩しょうゆ (5	果物	パインアップル	75				
									さやえんどう	10	ケチャップ	2								
									減塩しょうゆ (2.5	スイートコーン	5								
									みりん風調味料	1	お浸し	ほうれん草	40							
									かつお・昆布だ	20	みりん風調味料	減塩しょうゆ (5							
									果物	りんご	60	果物	ぶどう	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		
すき焼き	豚ももスライス	30	魚西京焼	そい 40g	60	照焼魚	すずき・100g	100	ミートローフ	豚ひき肉	40	焼魚	さけ・60g	60	豚生姜焼き	豚かたロース	60			
	焼き豆腐	30		減塩みそ	5		減塩しょうゆ (10		パン粉 (乾燥)	2		大根 皮剥	40		肉団子の甘酢	45			
	白菜	40		マービー 液状	0.5		マービー 液状	2		牛乳	5		しそ	1		あんか	4.5			
	葱	15		大根 皮剥	40		合成清酒	2		食塩	0.3		減塩正油パック	5		け	食塩	0.1		
	しらたき	3		しそ	0.5		大根 皮剥	40		白こしょう	0.01					生姜	3	白こしょう	0.01	
	人参 皮剥	8		減塩正油パック	5		しそ	1		玉葱	60	麻婆豆腐	木綿豆腐	30		薄力粉 1等	3	薄力粉 1等	3	
	生椎茸	10		チンゲンサイ	60		減塩正油パック	5		人参 皮剥	5	腐	鶏ひき肉	20		調合油	8	調合油	8	
	減塩しょうゆ (10	青菜ソテー	ぶなしめじ	10	さつま芋	さつま芋	45		グリーンピース	3		玉葱	50		玉葱	50	玉葱	50	
	上白糖	2		ソフトマーガリ	1	芋の甘煮	マービー 液状	5		鶏卵	3		葱	10		人参 皮剥	20	乾椎茸	1	
	みりん風調味料	2.5		食塩	0.2		食塩	0.1		ケチャップ	5		にんにく	0.5	れんこん炒煮	れんこん	50	乾椎茸	1	
	合成清酒	2.5		白こしょう	0.01					人参 皮剥	30		生姜	3	れんこん炒煮	菜種油	1	菜種油	1	
里芋田楽	里芋	60	長芋の酢の物	なが芋	40	もやし	もやし	60		無塩バター	1		減塩しょうゆ (5		濃口醤油	2.5	減塩しょうゆ (5	
	さやえんどう	6		きゅうり	10	のナムル	きゅうり	5		マービー 液状	0.5		減塩みそ	2		マービー 液状	0.5	マービー 液状	1	
	淡色辛みそ	6		マービー 液状	3		人参 皮剥	5		ブロッコリー	30		マービー 液状	1		とうがらし 乾	0.1	片栗粉	1	
	上白糖	1		穀物酢	5		ごま油	1		マヨネーズ	5		合成清酒	2.5				穀物酢	5	
	みりん風調味料	2.5		淡口醤油	2.5		食塩	0.2	コンソメ煮	かぶ 皮剥	60		鶏ガラスープ	0.25	おろし和え	大根 皮剥	40	小葱	5	
							いりごま	0.3		人参 皮剥	5		中華味	0.5		なめこ	20			
胡瓜の辛し和え	きゅうり	40	茶碗蒸し	くり 甘露煮	6	八杯汁	木綿豆腐	30		コンソメ	0.3		ごま油	1		きゅうり	5	磯辺和え	白菜	60
	鶏卵	15		なると	10		乾椎茸	0.5		食塩	0.2		片栗粉	1		穀物酢	5		濃口醤油	2.5
	菜種油	1		乾椎茸	0.3		生姜	5	蒸し鶏のサラダ	ささ身	10	あちゃら漬	かぶ 皮剥	50	スープ	玉葱	40	わかめの煮物	カットわかめ	1
	濃口醤油	2.5		食塩	0.2		かつお・昆布だ	150		レタス	20		食塩	0.2		人参 皮剥	10	人参 皮剥	5	
	粉辛子	0.2		かつお・昆布だ	50		濃口醤油	5		トマト	20		穀物酢	5		コンソメ	0.5	さやえんどう	5	
もやしのおかかあえ	もやし	30		鶏卵	25		食塩	0.2		海藻サラダ	1		マービー 液状	3		食塩	0.8	減塩しょうゆ (2.5	
	さやえんどう	4		合成清酒	1		片栗粉	1		ごま油	1		しょうが (甘酢)	10		白こしょう	0.01	マービー 液状	0.5	
	削り節	0.5		淡口醤油	2.5					減塩しょうゆ (2.5									
	減塩しょうゆ (2.5								穀物酢	5	みそ汁	キャベツ	30		みそ汁	さいいんげん (10		
										マービー 液状	1		葱	10		なす	20	なす	20	
										白こしょう	0.01		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	淡色辛みそ	10	
													煮干しだし	150		煮干しだし	150	煮干しだし	150	
										みそ汁	玉葱	30								

献立表(週間)

エネ20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							まいたけ 8						ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー液状) 100 5
栄養価	1624 kcal	蛋白質 64.1 g	1627 kcal	蛋白質 66.0 g	1573 kcal	蛋白質 63.1 g	1600 kcal	蛋白質 65.8 g	1614 kcal	蛋白質 67.2 g	1571 kcal	蛋白質 65.8 g	1606 kcal	蛋白質 64.2 g
	脂質 37.3 g	炭水化 251.8 g	脂質 35.2 g	炭水化 260.1 g	脂質 39.7 g	炭水化 237.9 g	脂質 35.8 g	炭水化 251.2 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
	塩分 7.1 g		塩分 7.7 g		塩分 7.2 g		塩分 7.5 g		塩分 7.5 g		塩分 7.8 g		塩分 7.1 g	

献立表(週間)

エネ20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 1583 kcal 蛋白質 63.0 g	エネルギー 1614 kcal 蛋白質 63.3 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 37.1 g 炭水化 250.7 g	脂質 30.7 g 炭水化 268.9 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 7.7 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g