

エネ22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	ピーマン	5	鶏卵	25	みりん風調味料	2.5	グリーンピース (3	酢ばす	れんこん	30	削り節	0.5	炊き合	大根 皮剥	40		
	ごま油	1	穀物酢	5	合成清酒	1	食塩	0.2	赤ピーマン	10				わせ	人参 皮剥	15		
	中華味	0.5	調合油	3	片栗粉	1	かつお・昆布だ	20	食塩	0.3	チンゲ	チンゲンサイ	50		乾椎茸	1		
	かき油	3	濃口醤油	2.5	スパゲ	スパゲティ 乾	6	片栗粉	1	マービー 液状	3	ン菜ゴ	減塩しょうゆ (2.5	減塩しょうゆ (5		
	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	ッティ	きゅうり	20	めかぶ	めかぶわかめ	30	マ和え	マービー 液状	2	ごま	マービー 液状	1		
きんとん	さつま芋	50	ケチャップ	2	サラダ	ローズハム	5	の和え	減塩しょうゆ (2.5	温野菜	スナッフえんど	30		煮干しだし	15		
	マービー 液状	3	煮物	里芋	40	マヨネーズ	10	物	マービー 液状	0.5	サラダ	人参 皮剥	8	酢みそ	むきあさり	10		
				生椎茸	10				減塩しょうゆ (2.5	ゴマド	カリフラワー	30	添え	カットわかめ	0.5		
清汁	カットわかめ	0.5	人參 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	15	葱	40	ポテト	じゃが芋	50
	えのき茸	5	濃口醤油	5	ラワー	人參 皮剥	10	汁	小葱	2	ング	マービー 液状	1	穀物酢	2.5	サラダ	きゅうり	10
	葱	2	上白糖	1	甘酢漬	淡口醤油	0.5		かつお・昆布だ	150		いりごま	0.5	減塩みそ	3		人参 皮剥	5
	淡口醤油	5	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	マービー 液状	3	マヨネーズ	8
	食塩	0.2	さやえんどう	5		マービー 液状	3		食塩	0.2			玉葱	10		食塩	0.2	
	かつおだし	75				ゆず (果皮)	1		片栗粉	1			ヨーグ	ヨーグルト (無	100		白こしょう	0.01
	昆布だし	75	みそ汁	大根 皮剥	20			ヨーグ	ヨーグルト (無	100		ヨーグ	ヨーグルト (無	100			ミニトマト	15
				大根 葉	10			ルト	マービー 液状	10		ルト	マービー 液状	5		サラダ菜	5	
				淡色辛みそ	10										みそ汁	かつとろろ昆布	1	
				煮干しだし	150											小葱	3	
																淡色辛みそ	10	
																煮干しだし	150	
栄養価	1762 kcal	蛋白質 74.1 g	1732 kcal	蛋白質 66.7 g	1778 kcal	蛋白質 72.6 g	1739 kcal	蛋白質 74.4 g	1722 kcal	蛋白質 69.8 g	1738 kcal	蛋白質 69.1 g	1736 kcal	蛋白質 74.6 g				
	脂質 37.2 g	炭水化 275.5 g	脂質 43.1 g	炭水化 261.0 g	脂質 36.9 g	炭水化 290.3 g	脂質 43.1 g	炭水化 259.0 g	脂質 40.1 g	炭水化 267.0 g	脂質 42.0 g	炭水化 269.0 g	脂質 39.7 g	炭水化 266.2 g				
	塩分 7.8 g		塩分 7.4 g		塩分 7.3 g		塩分 7.6 g		塩分 7.7 g		塩分 7.7 g		塩分 7.7 g					

献立表(週間)

エネ22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	白こしょう 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	0.01 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	芋マッ シュ	ローズハム マヨネーズ じゃが芋 食塩 無塩バター 牛乳 白こしょう パセリ	5 10 50 0.2 3 5 0.01 0.5	野菜ジ ユース	きになる野菜(125	果物	キウイフルーツ	50	果物	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		りんご	60				果物	バナナ	100				果物	バナナ	100	果物	バレンシアオレ ハート クッキ ー	75 6 2.5 5 3 0.05 0.5
夕	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82
	えびと 野菜の フリッ ター	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 ケチャップパッ	60 30 0.2 8 2 10 10 5 10 8	煮魚	まこがれい・80 生姜 減塩しょうゆ(80 2 7.5	カツ卵 とじ	豚角肉(肩ロー 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 玉葱 生椎茸 減塩しょうゆ(60 0.01 3 3 5 8 40 10 7.5	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 菜種油	30 30 40 15 3 8 10 10	魚西京 焼	そい 60g 淡色辛みそ マービー 液状 大根 皮剥 しそ 醤油パック 5	60 5 0.5 40 0.5 5	照焼魚	すずき・120g 減塩しょうゆ(120 10	鶏肉の 塩麴焼 き	若鶏もも 皮な 塩こうじ 葱 生姜 合成清酒 サラダ菜 トマト	60 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	焼き茄 子	なす 削り節 醤油パック 5	60 0.2 5	里芋田 楽	里芋 さやえんどう 淡色辛みそ 上白糖 みりん風調味料	60 6 6 1 2.5	長芋の 酢の物	なが芋 きゅうり マービー 液状 穀物酢 淡口醤油	40 10 3 5 2.5	もやし のナム ル	もやし きゅうり 人參 皮剥 ごま油 食塩 いりごま	60 5 5 1 0.2 0.3	じゃが芋 ベーコン 玉葱 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ	40 10 20 2 0.2 0.01 0.5				
	ピーナ ツ和え	キャベツ ピーマン ピーナッツバター 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	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	胡瓜の 辛し和 え	きゅうり 鶏卵 菜種油 濃口醤油 粉辛子	40 15 1 2.5 0.2	茶碗蒸 し	くり 甘露煮 なると 乾椎茸 食塩 かつお・昆布だ 鶏卵 合成清酒 淡口醤油	6 10 0.3 0.2 50 25 1 2.5	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	30 0.5 5 150 5 0.2 1	湯葉と 小松菜 のお浸 し	湯葉 小松菜 ゆで 減塩しょうゆ(10 50 2.5			
	スープ	チンゲンサイ 人参 皮剥 鶏ガラスープ 中華味 食塩	30 8 0.25 0.5 0.5				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	もやし のおか かあえ	もやし さやえんどう 削り節 減塩しょうゆ(30 4 0.5 2.5				ヨーグ ルト	ヨーグルト(無 マービー 液状	100 5	湯葉 玉葱 葱 鶏ガラスープ 中華味 食塩 白こしょう	0.25 0.5 5 0.25 0.5 0.8 0.01				

エネ22飯

献立表(週間)

	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 1751 kcal 蛋白質 74.1 g	エネルギー 1755 kcal 蛋白質 72.3 g	エネルギー 1751 kcal 蛋白質 70.4 g	エネルギー 1795 kcal 蛋白質 73.6 g	エネルギー 1769 kcal 蛋白質 68.7 g	エネルギー 1788 kcal 蛋白質 72.1 g	エネルギー 1774 kcal 蛋白質 68.7 g
	脂質 37.8 g 炭水化 273.8 g	脂質 41.0 g 炭水化 267.2 g	脂質 42.2 g 炭水化 263.4 g	脂質 41.6 g 炭水化 272.8 g	脂質 41.4 g 炭水化 277.2 g	脂質 43.6 g 炭水化 275.4 g	脂質 42.3 g 炭水化 273.2 g
	塩分 7.7 g	塩分 7.2 g	塩分 7.8 g	塩分 7.0 g	塩分 7.2 g	塩分 7.4 g	塩分 7.8 g

献立表(週間)

エネ22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	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	
	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		菜種油	2	
		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		食塩	0.5	
		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	白こしょう	0.01	
		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		鶏卵	15
		貝割大根・芽	5		食塩	0.3		はんぺん	40		食塩	0.1		納豆	納豆	40	テー	きょうな	10			
					白こしょう	0.01	チンゲ	はんぺん	40		しそ	1	納豆	納豆	40		キャベツ	60				
	ひじき	ひじき	4		チンゲ	40	の菜の	チンゲンサイ	40				葱	2		菜種油	1	和え物	きゅうり	20		
	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		ライトツナ缶	10	
	煮	さつま揚げ	5	水菜の	きょうな	10		菜種油	1		ゆず(果皮)	1					白こしょう	0.01		カットわかめ	0.5	
		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		めんつゆ(スト)	1	
		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		マヨネーズ	5	
		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	切り干	切干し大根	4		
		マービー 液状	1		マービー 液状	2		ごま油	1	味付け	味付けのり	1	みそ汁	ほうれん草	20	減塩しょうゆ	2.5	みそ汁	の炒め	5		
					ごま油	1				のり			もやし	20	みそ汁	大根 葉	20	もやし	葱	5		
	たいみ	たいみそ	8	のり佃	減塩あまのり佃	8		みそ汁	小松菜	30		みそ汁	淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		
	そ			煮					えのき茸	10			煮干しだし	150					煮干しだし	150		
									淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180							煮干しだし	150	
	みそ汁	大根 葉	20	みそ汁	白菜	20			煮干しだし	150										みそ汁	玉葱	20
		棒麩	1		木綿豆腐	30															さやえんどう	5
		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	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	180
																						180
昼	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	そば	そば ゆで	220	米飯	精白米	82	パン	胚芽ロール	48	米飯	精白米	82	
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	80	魚の香	まだら・120g	120	魚三五	ほっけ(三五八)	100		鶏卵	12.5		パン	ホテルブレッド	40		魚バタ	まだら・80g	80		
	リーム	白こしょう	0.01	草焼き	食塩	0.5	八焼き	大根 皮剥	40		蒸しかまぼこ	10	鶏肉の	若鶏もも 皮な	60		魚バタ	食塩	0.4			
	煮	人参 皮剥	15		白こしょう	0.01		しそ	1		ほうれん草	25	おろし	片栗粉	1	スープ	ホタテ貝柱	30	白こしょう	0.01		
		玉葱	30		パン粉(乾燥)	1		減塩正油パック	5		葱	5	あんか	菜種油	1	煮	じゃが芋	60	無塩バター	3		
		マッシュルーム	20		タイム	0.1		減塩しょうゆ	10		かつお・昆布だ	150	け	玉葱	50		ブロッコリー	30	もやし	30		
		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	2.5		ぶなしめじ	20		キャベツ	20	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		もやし	20		人参 皮剥	20	菜種油	2		
		牛乳	40		オリーブ油	3		人参 皮剥	5	揚げ出	木綿豆腐	50		人参 皮剥	5		コンソメ	0.5	食塩	0.1		
		クリーム(植物)	8		サニーレタス	3		菜種油	1	し豆腐	片栗粉	2.5		大根 皮剥	50		食塩	0.5	食塩	0.1		
		食塩	0.2		レモン	10		食塩	0.3		菜種油	6		減塩しょうゆ	7.5		食塩	0.5	白こしょう	0.03		
		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		白こしょう	0.01	醤油パック	5		
		パセリ(粉)	0.2								減塩しょうゆ	5		合成清酒	2.5	ピーマ	赤ピーマン	20		5		
		コンソメ	0.5	炊合せ	大根 皮剥	30	和え物	きゅうり	20		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2.5	ンソテ	黄ピーマン	20	酢の物	なが芋	60	
					たけのこ 水煮	20		春雨	3		煮干しだし	1		かつお・昆布だ	30	ー	ピーマン	20		きゅうり	5	
					生椎茸	5		かにかま	5		生姜	3		片栗粉	1		オリーブ油	1		マービー 液状	3	
	大根サ	大根 皮剥	40		人參 皮剥	10		減塩しょうゆ	2.5	ごま和	生椎茸	20		糸みつば	5		食塩	0.3		穀物酢	2.5	
	ラダ	人參 皮剥	5		減塩しょうゆ	5		マービー 液状	0.5	え	エリンギ	20					白こしょう	0.01		食塩	0.3	
		きゅうり	10		マービー 液状	1		ごま油	0.5		煮物	かぶ 皮剥	40									
		穀物酢	5								煮物	人參 皮剥	15	サラダ	レタス	30	味噌炒	チンゲンサイ	40			

エネ22飯

献立表(週間)

	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	さやいんげん(15	人参 皮剥	5	め	玉葱	20					
	食塩	0.2	煮干しだし	15	あさり	合成清酒	5	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(5	鶏卵	25		人参 皮剥	5					
	白こしょう	0.01	キャベツ	40	食塩	0.1	上白糖	0.5	マービー 液状	1	マービー 液状	10	ノオイルサッパック	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	3	切干大根煮	5	煮干しだし	15	コーン	クリームスタイ	40		マービー 液状	2					
	減塩しょうゆ(2.5	きゅうり	5	果物	パイナップル	75	人参 皮剥	8	お浸し	白菜(ゆで)	50	ポター	玉葱	30						
	煮干しだし	2.5	人参 皮剥	3				さやえんどう	5	みそ汁	減塩しょうゆ(2.5	ジュ	薄力粉 1等	7	煮物	凍り豆腐	8			
筍の煮物	たけのこ 水煮	40	マヨネーズ	8				減塩しょうゆ(5		削り節	0.3		無塩バター	5		減塩しょうゆ(2.5			
	さやえんどう	10	ケチャップ	2				マービー 液状	1					牛乳	100		上白糖	1			
	減塩しょうゆ(2.5	スイートコーン	5				煮干しだし	15		小葱	3		コンソメ	0.5		かつお・昆布だ	10			
	みりん風調味料	1	お浸し	ほうれん草	40			いもよ	50		じゃが芋	20		食塩	0.5		小葱	5			
	かつお・昆布だ	20	果物	減塩しょうゆ(5			うかん	10		淡色辛みそ	10		白こしょう	0.01		果物	パイナップル	60		
果物	りんご	60	ぶどう	60				寒天	1	果物	煮干しだし	150	果物	ぶどう	60						
								果物	ネーブル	75			果物	バナナ	100						
												ヨーグルト	ヨーグルト(無	100							
												マービー 液状	5								
夕	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82
焼魚	さけ・70g	70	豚生姜焼き	豚かたロース	60	肉団子	鶏ひき肉	60	チキン	若鶏もも 皮な	80	海鮮炒め	するめいか	20	豚すき	豚ももスライス	30	柚子胡椒炒め	豚ひき肉	50	
	大根 皮剥	40	減塩しょうゆ(5	の甘酢	玉葱	30	ソテー	食塩	0.4	白こしょう	0.01	尾なしえび	20	焼き豆腐	50	なす	なす	50		
	しそ	1	マービー 液状	1	あんか	鶏卵	3		白こしょう	0.01	菜種油	2	ベビーホタテ	15	白菜	60	柚子こしょう	2	減塩しょうゆ(5	
	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	15	葱	15	みりん風調味料	1			
麻婆豆腐	木綿豆腐	30	生姜	3		白こしょう	0.01		薄力粉 1等	3	トマト	15	さやいんげん(10	しらたき	30	片栗粉	1			
	鶏ひき肉	20	菜種油	2		薄力粉 1等	3		調合油	8	マヨネーズパッ	10	玉葱	40	人参 皮剥	8	片栗粉	1			
	玉葱	50	ブロッコリー	40		玉葱	50		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		人参 皮剥	20		こ和え	3	小松菜	5	グリンピース	3	菜種油	3	葱	5			
	にんにく	0.5	れんこん炒煮	れんこん	50	乾椎茸	1		減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	菜種油	3	減塩しょうゆ(7.5	茶碗蒸し	鶏卵	25		
	生姜	3	菜種油	1		菜種油	1		小松菜	5	小松菜	5	中華味	0.5	中華味	0.5	茶碗蒸し	煮干しだし	25		
	減塩しょうゆ(5	濃口醤油	2.5		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	茶碗蒸し	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		マービー 液状	0.5	マービー 液状	0.5	マービー 液状	1	マービー 液状	1	茶碗蒸し	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		とびっこ	5	とびっこ	5	合成清酒	2.5	合成清酒	2.5	茶碗蒸し	かつおだし	25		
	合成清酒	2.5				穀物酢	5		するめいか	15	するめいか	15	穀物酢	2.5	穀物酢	2.5	茶碗蒸し	なると	8		
	鶏ガラスープ	0.25	おろし和え	なめこ	20	小葱	5		きゅうり	30	きゅうり	30	片栗粉	2	片栗粉	2	茶碗蒸し	糸みつば	2		
	中華味	0.5				磯辺和え	白菜	60	減塩みそ	5	減塩みそ	5	うずら卵 水煮	20	うずら卵 水煮	20	茶碗蒸し	食塩	0.3		
	ごま油	1				濃口醤油	2.5		減塩みそ	1	減塩みそ	1	なめこ	40	なめこ	40	和え物	大根 皮剥	50		
	片栗粉	1				焼きのり	0.2		マービー 液状	1	マービー 液状	1	おろし	10	おろし	10	和え物	人参 皮剥	5		
	とうがらし 乾	0.2							みそ汁	1	みそ汁	1	揚げ茄子	60	揚げ茄子	60	和え物	みょうが	1		
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	1	みそ汁	1	なす	5	なす	5	和え物	濃口醤油	2.5		
	食塩	0.2		人参 皮剥	10	の煮物	人参 皮剥	5	かつとろろ昆布	30	かつとろろ昆布	30	菜種油	5	菜種油	5	和え物	マービー 液状	1		
	穀物酢	5		コンソメ	0.5		さやえんどう	5	木綿豆腐	2	木綿豆腐	2	おろししょうが	1	おろししょうが	1	和え物	えのき茸	20		
	マービー 液状	3		食塩	0.8		減塩しょうゆ(2.5	小葱	10	小葱	10	減塩しょうゆ(5	減塩しょうゆ(5	和え物	木綿豆腐	30		
	しょうが(甘酢)	10		白こしょう	0.01		マービー 液状	0.5	淡色辛みそ	10	淡色辛みそ	10	きのこ	20	きのこ	20	和え物	貝割大根・芽	5		
みそ汁	キャベツ	30				みそ汁	さやいんげん(10	煮干しだし	150	煮干しだし	150	まいたけ	10	まいたけ	10	和え物	減塩しょうゆ(2.5		
	葱	10					なす	20	きのこ	1	きのこ	1	えのき茸	10	えのき茸	10	和え物	上白糖	0.5		
	淡色辛みそ	10					淡色辛みそ	10	え	1	え	1	エリンギ	10	エリンギ	10	和え物				
													いりごま	1	いりごま	1	和え物				
																	ぼたも	精白米	4		

献立表(週間)

エネ22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		煮干しだし 150				煮干しだし 150				マヨネーズ 8 食塩 0.1 白こしょう 0.01			ち	もち米 4 マービー 液状 1 さらしあん 5 マービー 液状 5 食塩 0.15
					ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー 液状) 100 5			スープ	カットわかめ 1 葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01				
栄養価	1728 kcal	蛋白質 74.4 g	1729 kcal	蛋白質 73.7 g	1753 kcal	蛋白質 74.0 g	1724 kcal	蛋白質 71.0 g	1786 kcal	蛋白質 70.7 g	1737 kcal	蛋白質 68.5 g	1761 kcal	蛋白質 71.1 g
	脂質 38.3 g	炭水化 264.4 g	脂質 42.1 g	炭水化 256.3 g	脂質 41.2 g	炭水化 266.0 g	脂質 42.2 g	炭水化 266.9 g	脂質 38.5 g	炭水化 286.9 g	脂質 43.9 g	炭水化 269.5 g	脂質 41.5 g	炭水化 272.0 g
	塩分 7.6 g		塩分 7.8 g		塩分 7.6 g		塩分 7.8 g		塩分 7.8 g		塩分 7.9 g		塩分 7.4 g	

献立表(週間)

エネ22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	果物盛合せ	キウイフルーツ 10 パインアップル 20	白こしょう 0.01	野菜サラダ	レタス 10 キャベツ 30 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	焼き芋	さつま芋 60	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					果物	キウイフルーツ 40	果物	キウイフルーツ 40	
夕	米飯	精白米 82	米飯	精白米 85	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	
	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 40 生椎茸 10 ししとうがらし 5 食塩 0.2 薄力粉 1等 5	豚肉と野菜の旨煮	豚ももスライス 80 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 0.4 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(2.5 合成清酒 2.5 小葱 3	チキンカツ	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 4 鶏卵 2 パン粉(乾燥) 3 菜種油 10 ブリーツレタス 5 ブロッコリー 30 ケチャップパック 8	魚塩焼き	ほっけ・80g 80 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 40 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 15 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		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	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
	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	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 煮干しだし 150	みそ汁	カツわかめ 0.5 大根 皮剥 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ヨーグ	ヨーグルト(無 100	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22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	1746 kcal	蛋白質 69.5 g	1762 kcal	蛋白質 68.9 g	1760 kcal	蛋白質 72.6 g		kcal	蛋白質	g		kcal	蛋白質	g	
	脂質 40.7 g	炭水化 268.9 g	脂質 40.8 g	炭水化 271.3 g	脂質 41.0 g	炭水化 272.2 g		脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g
	塩分 7.6 g		塩分 7.0 g		塩分 7.8 g		塩分	g		塩分	g	塩分	g		