

エネ22飯

献立表(週間)

	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	煮干しだし	15	マービー 液状	1	食塩	0.5	マヨネーズ	10	淡口醤油	5	のっぺ	里芋	30	白こしょう	0.01
			穀物酢	2.5	淡口醤油	2.5	白こしょう	0.01	食塩	0.2	い汁	木綿豆腐	30		
			清汁	白菜	30	白こしょう	0.01	みそ汁	棒麩	1	昆布だし	人参 皮剥	10	とろろ	きょうな
				貝割大根・芽	5	ヨーグルト	ヨーグルト(無)	100	玉葱	30	かつおだし	ごぼう	15	汁	かつとろろ昆布
				かつお・昆布だ	150	ルト	マービー 液状	5	ほうれん草	10		小葱	2		淡口醤油
				淡口醤油	5				淡色辛みそ	10		濃口醤油	5		食塩
				食塩	0.2				煮干しだし	150		食塩	0.2		煮干しだし
			ヨーグルト	ヨーグルト(無)	100							煮干しだし	150		
			ルト	マービー 液状	5										
栄養価	1755 kcal	蛋白質 70.2 g	1767 kcal	蛋白質 70.9 g	1734 kcal	蛋白質 74.5 g	1728 kcal	蛋白質 71.0 g	1748 kcal	蛋白質 68.2 g	1772 kcal	蛋白質 72.4 g	1772 kcal	蛋白質 70.4 g	
	脂質 42.2 g	炭水化 263.7 g	脂質 41.9 g	炭水化 269.6 g	脂質 42.2 g	炭水化 256.8 g	脂質 37.7 g	炭水化 270.0 g	脂質 43.9 g	炭水化 261.0 g	脂質 42.0 g	炭水化 267.9 g	脂質 43.3 g	炭水化 266.6 g	
	塩分 7.6 g		塩分 7.4 g		塩分 7.5 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		

献立表(週間)

エネ22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	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
	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	30	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	0.1		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	1		上白糖	1
	りの梅	梅干し(調味漬	2		減塩しょうゆ(5								みそ汁						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		パセリ	1	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				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				淡色辛みそ	10			
	ふりか	ふりかけ(瀬戸	2.5								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				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	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				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	200	米飯	精白米	82	ロール	バターロール30	90	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82
		かつおだし	150				パン														
		昆布だし	150	煮魚	まこがれい・80	80				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・60g	60	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	0.3	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	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		木綿豆腐	50
	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	3
		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
		鶏卵	5		上白糖	1					食塩	0.2	ダ	トマト	15					減塩しょうゆ(2.5
		菜種油	15		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	揚げ豆	木綿豆腐	75		かき油	2.5
		減塩正油パック	5		煮干しだし	15	チサラ	黄ピーマン	5		菜種油	1		穀物酢	5	腐	片栗粉	5		合成清酒	2.5
							ダ	トマト	20					調合油	3		菜種油	6		みりん風調味料	2.5
	肉じゃ	じゃが芋	40	酢の物	かぶ 皮剥	40		穀物酢	5	サラダ	レタス	10		白こしょう	0.01		かつお節	0.5		片栗粉	2

献立表(週間)

エネ22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	30	きゅうり	10	調合油	3	きゅうり	40	春雨の 中華風 ソテー	緑豆春雨	5	小葱	1	炒め物	キャベツ	30														
		玉葱	20	人参 皮剥	5	食塩	0.3	はつかだいこん	5		醤油パック	5	5	玉葱		20															
		人参 皮剥	10	穀物酢	5	白こしょう	0.01	穀物酢	5		木綿豆腐	30	果物	バナナ		100	人参 皮剥	10													
		調合油	1	マービー 液状	3	マッシュ ユポテ	じゃが芋	40	調合油		3	にら		10		ピーマン	8														
		減塩しょうゆ(5	食塩	0.2		食塩	0.2	ごま油		1	ごま油		1		調合油	1														
		上白糖	1	温野菜 サラダ	スナックえんど	20	食塩	0.3	白こしょう		0.01	食塩		0.2		白こしょう	0.01	鶏ガラスープ	0.2												
		小葱	1		カリフラワー	30	煮物	西洋かぼちゃ	40		白こしょう	0.01		中華味		0.3	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	果物	りんご	60		いんげん ゆで	20		果物		キウイフルーツ	40	野菜サ ラダ	きゅうり	30											
			ごま	1	果物	バレンシアオレ	70	ジュース	きになる野菜(125	生椎茸				10	減塩しょうゆ(5	カリフラワー	15										
			減塩しょうゆ(2.5		果物	ジュース	ス	きになる野菜(125	減塩しょうゆ(5	上白糖		1	トマト	30										
上白糖	0.5	果物	ジュース	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																	
果物	キウイフルーツ	40	果物	パレンシアオレ	ジュース	ス	きになる野菜(125	煮干しだし	15	スープ	玉葱		20	いりごま	0.5															
	果物	キウイフルーツ										40	チンゲンサイ	20	穀物酢	5															
コンソメ		0.5										調合油	3																		
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																			
夕	米飯	精白米										82	米飯	精白米	82	米飯	精白米		82	米飯	精白米	85	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82			
		マヨネーズ焼き										ささ身	60	ハンバ ーグ	合挽肉	80	鶏の西	若鶏もも 皮なし	80	おろし	まだら・80g	80	焼き魚	あかうお・120	120	チキン	若鶏もも 皮なし	40	魚のお	まだら・80g	80
		食塩										0.2	玉葱		40	京焼	淡色辛みそ	5	煮	生姜	3	食塩	0.6	ソテー	食塩	0.2	ろしあ	白こしょう	0.01		
		黒こしょう										0.01	鶏卵		3	みりん風調味料	2.5	みりん風調味料	2.5	減塩しょうゆ(7.5	大根 皮剥	40	大根 皮剥	40	白こしょう	0.01	合成清酒	1		
		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	0.5	マービー 液状	3	合成清酒	2.5	しそ	1	菜種油	2	大根 皮剥	50		
		パセリ(粉)	0.1	牛乳	3	大根 皮剥	40	大根 皮剥	40	合成清酒	2.5	大根 皮剥	80		減塩正油パック	5	パセリ	1.5	小松菜	10											
		サニーレタス	5	食塩	0.5	しそ	0.5	しそ	0.5	大根 皮剥	80	ほうれん草	30		ホタテ	ベビーホタテ	40	レタス	5	人参 皮剥	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	麻婆豆腐	木綿豆腐	50		スター	玉葱	30	マヨネーズ	5	葱	5										
			人参 皮剥	10	ケチャップ	5	里芋の	里芋	45	煮物	鶏ひき肉	10	ソース		人参 皮剥	10	生野菜	キャベツ	35	生姜	1										
			さやいんげん(10	ウスターソース	5	煮物	減塩しょうゆ(2.5	腐	玉葱	40	ソース		ぶなしめじ	15	サラダ	ミニトマト	15	減塩しょうゆ(5										
減塩しょうゆ(5		キャベツ	25	レッドキャベツ	5	さやえんどう(5	葱	10	菜種油	3	ピーマン		5	鶏卵	25	上白糖	1												
合成清酒	1		緑豆春雨	5	きのこ	生椎茸	10	の和え	えのき茸	10	にんにく	0.5	ごま油	1	穀物酢	5	みりん風調味料	2.5													
煮干しだし	15	もやし	30	エリンギ	10	ぶなしめじ	20	物	エリンギ	10	減塩しょうゆ(2.5	調合油	3	合成清酒	1	片栗粉	1													
鶏卵	25	ローズハム	10	ぶなしめじ	20	エリンギ	10	物	減塩みそ	2	きんと	かき油	3	濃口醤油	2.5	スパゲ	スパゲティ 乾	6													
ほうれ ん草の 白和え	しぼり豆腐	30	ロースハム	10	ぶなしめじ	20	エリンギ	10	減塩しょうゆ(2.5	きんと	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	ケチャップ	2	ッティ	きゅうり	20											
	いりごま	1	穀物酢	2.5	エリンギ	10	ぶなしめじ	20	減塩みそ	2	きんと	白こしょう	0.01	ケチャップ	2	サラダ	ロースハム	5													
	減塩みそ	2.5	減塩しょうゆ(5	エリンギ	10	ぶなしめじ	20	マービー 液状	1	きんと	白こしょう	0.01	ケチャップ	2	煮物	マヨネーズ	10													
マービー 液状	3	上白糖	1	みりん風調味料	1	みりん風調味料	1	合成清酒	2.5	清汁	さつま芋	50	煮物	里芋	40	カリフ	カリフラワー	40													
板こんにゃく	20	ごま油	0.5	みりん風調味料	1	みりん風調味料	1	ごま油	1	清汁	マービー 液状	3	煮物	生椎茸	10	カリフ	カリフラワー	40													
											カットわかめ	0.5	煮物	人参 皮剥	10	カリフ	カリフラワー	40													

献立表(週間)

エネ22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	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	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	ラワー	人参 皮剥	10		
	みりん風調味料	1				人参 皮剥	10	とうがらし 乾	0.2	葱	2	上白糖	1	甘酢漬	減塩しょうゆ(ゆ)	0.5		
	ほうれん草(ゆ)	20	南瓜の	西洋かぼちゃ	50	菜種油	1	ポテト		淡口醤油	5	煮干しだし	15	け	穀物酢	5		
	人参 皮剥(ゆ)	5	サラダ	きゅうり	15	食塩	0.2	じゃが芋	40	食塩	0.2	さやえんどう	5		マービー 液状	3		
お吸い物	生ふ	6		玉葱	10	ヨーグ	ヨーグルト(無	100	きゅうり	15	かつおだし	75	みそ汁	大根 皮剥	20	ゆず(果皮)	1	
	糸みつば	2		マヨネーズ	10	ルト	マービー 液状	5	人参 皮剥	5	昆布だし	75		大根 葉	10	みそ汁	葱	3
	淡口醤油	5	スープ	玉葱	40				ローズハム	5				淡色辛みそ	10		里芋	50
	食塩	0.2		貝割大根・芽	5				マヨネーズ	10				煮干しだし	150		淡色辛みそ	10
	昆布だし	75		コンソメ	0.5				白こしょう	0.01							煮干しだし	150
	かつおだし	75		食塩	0.5				かき玉									
				白こしょう	0.01				汁									
									鶏卵	20								
									ぶなしめじ	10								
									切りみつば	2								
									淡口醤油	5								
									食塩	0.2								
									昆布だし	75								
									かつおだし	75								
栄養価	1739 kcal	蛋白質 74.8 g	1764 kcal	蛋白質 71.4 g	1741 kcal	蛋白質 71.8 g	1758 kcal	蛋白質 68.8 g	1758 kcal	蛋白質 73.5 g	1735 kcal	蛋白質 67.1 g	1725 kcal	蛋白質 68.9 g				
	脂質 41.3 g	炭水化 260.7 g	脂質 39.8 g	炭水化 269.3 g	脂質 42.7 g	炭水化 262.9 g	脂質 40.1 g	炭水化 273.4 g	脂質 37.2 g	炭水化 274.8 g	脂質 43.1 g	炭水化 260.6 g	脂質 37.0 g	炭水化 274.4 g				
	塩分 7.8 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.5 g		塩分 7.8 g		塩分 7.8 g		塩分 7.6 g					

献立表(週間)

エネ22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	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									
	豆腐そぼろかけ	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 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 人参皮剥き さやえんどう マービー液状 煮干しだし	100 10 6 1 30	野菜ピリ辛炒め	キャベツ 焼き竹輪 ピーマン 黄ピーマン 人参皮剥き ごま油 濃口醤油 合成清酒 みりん風調味料 とうがらし乾	70 15 10 10 10 1 5 1 0.5	焼き魚	さけ・40g 食塩 しそ	40 0.2 0.5	切干大根煮	切干し大根 人参皮剥き 乾椎茸 さやいんげん(減塩しょうゆ(マービー液状) 煮干しだし	6 10 0.5 10 5 10 15	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 ほうれん草 人参皮剥き 玉葱 減塩しょうゆ(マービー液状) 煮干しだし	100 10 10 40 2.5 1 30	鶏ささみの味噌焼き	鶏ささ身 みの味 噌焼き 濃口醤油 ブロッコリー マヨネーズ	40 0.5 1 0.5 0.5 40 5						
	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	おからひじき煮	おから(新製法) ひじき 乾椎茸 人参皮剥き 葱 調合油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	20 0.2 0.3 5 5 2 3 1 1 10	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	漬物	なす しば漬	10	味付けのり	味付けのり	1						
	白菜の生姜醤油	白菜 生姜 減塩しょうゆ(60 3 2.5	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁	大根葉 大根皮剥き 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物	パリッコ	10	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁	チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	味付けのり	味付けのり	1						
	みそ汁	チンゲンサイ 大根皮剥き 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 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	みそ汁	キャベツ 人参皮剥き 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	牛乳	牛乳	180						
	牛乳	牛乳	180							一夜漬	なす 刻み昆布 食塩	30 0.2 0.2																		
										牛乳	牛乳	180																		
昼	ソース焼きそば	蒸し中華めん 豚ももスライス キャベツ 人参皮剥き 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう かき油 中濃ソース	150 40 60 15 20 10 5 0.3 0.01 3 10	米飯	精白米	82	パン	南瓜パン60g	120	米飯	精白米	82	肉鍋	豚ももスライス 玉葱 たけのこ水煮 人参皮剥き しらたき 葱 濃口醤油 マービー液状 煮干しだし	60 40 40 20 30 15 10 2 30	チキンカレー	若鶏もも皮なし 玉葱 人参皮剥き 無塩バター 薄力粉1等 牛乳 カレー粉 カレールーウ ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	60 50 20 3 3 10 0.5 8 2 2.5	魚塩麩焼き	魚塩麩 塩こうじ 合成清酒 しょうが(甘酢) しそ	60 3 3 20 0.5	中華風サラダ	もやし きゅうり かにかま	30 10 5	サラダ	キャベツ	30	大根なます	大根皮剥き 人参皮剥き 穀物酢 マービー液状 食塩 いりごま	50 10 5 3 0.2 0.5

献立表(週間)

エネ22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	ルト	マービー	液状 10	食塩	0.5			とろろ	かつとろろ昆布 1	食塩	0.5	マービー	液状 4	淡色辛みそ	10						
				白こしょう	0.01			和え	きゅうり 40			鶏卵	5	煮干しだし	150						
									減塩しょうゆ(2.5			ベーキングパウ	0.5								
									穀物酢 2.5												
栄養価	エネルギー	1739 kcal	蛋白質 74.4 g	エネルギー	1722 kcal	蛋白質 69.8 g	エネルギー	1738 kcal	蛋白質 69.1 g	エネルギー	1748 kcal	蛋白質 74.2 g	エネルギー	1751 kcal	蛋白質 74.1 g	エネルギー	1794 kcal	蛋白質 69.7 g	エネルギー	1751 kcal	蛋白質 70.4 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	40.4 g	炭水化 266.7 g	脂質	37.8 g	炭水化 273.8 g	脂質	43.8 g	炭水化 274.1 g	脂質	42.2 g	炭水化 263.4 g
	塩分	7.6 g		塩分	7.7 g		塩分	6.9 g		塩分	7.0 g		塩分	7.7 g		塩分	7.3 g		塩分	7.8 g	

献立表(週間)

エネ22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 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
	オイス	豚ひき肉 30	生揚げ	生揚げ 40	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 30	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 10	エッグ	無塩バター 0.5		菜種油 1	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 10		食塩 0.1		減塩しょうゆ(5		生姜 2		赤ピーマン 5	じ	葱 10
		ごま油 1		菜種油 2		白こしょう 0.01		マービー 液状 1		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		中華味 0.5		パセリ 0.5		ひきわ		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		減塩しょうゆ(2.5				り納豆		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		きんぴ		ごぼう 40		挽きわり納豆 40		貝割大根・芽 5		食塩 0.3		
	コリー	玉葱 10	煮物	らごぼ		人参 皮剥 10		葱 2		ひじき		白こしょう 0.01	チンゲ	はんぺん 40
	のサラ	かにかま 5		う		グリーンピース(5		減塩正油パック 5		ひじき		人参と	チンゲンサイ	40
	ダ	マヨネーズパッ 10		焼き竹輪 10		菜種油 1	ゴマ和		え	ひじき		もやし 50	炒め煮	人参 皮剥 10
				たけのこ 水煮 40		濃口醤油 2.5				煮		きょうな 10		菜種油 1
				濃口醤油 2.5		マービー 液状 1				減塩しょうゆ(5		ナムル		減塩しょうゆ(2.5
	あさり	むきあさり 15		マービー 液状 1		いりごま 0.5				マービー 液状 0.5		菜種油 1		マービー 液状 1
	の佃煮	生姜 3	なすの	なす 20								減塩しょうゆ(2.5		穀物酢 5
		濃口醤油 2.5	漬物	食塩 0.1	もずく	もずく 50	みそ汁	チンゲンサイ 20		減塩しょうゆ(2.5		マービー 液状 1		マービー 液状 2
		マービー 液状 2		ゆかり 0.3	の酢物	穀物酢 5		じゃが芋 40					ごま油 1	味付け
						マービー 液状 3		淡色辛みそ 10	たいみ	たいみそ 8			のり佃	のり
	みそ汁	木綿豆腐 30	みそ汁	カットわかめ 0.5		減塩しょうゆ(2.5		煮干しだし 150	そ			煮	減塩あまのり佃	みそ汁
		小松菜 10		えのき茸 20			牛乳	牛乳 180						小松菜 30
		淡色辛みそ 10		小葱 2	みそ汁	葉大根・葉、生 20				みそ汁	大根 葉 20			えのき茸 10
		煮干しだし 150		淡色辛みそ 10		人参 皮剥 5					棒麩 1	みそ汁	白菜 20	淡色辛みそ 10
	牛乳	牛乳 180		煮干しだし 150		淡色辛みそ 10					淡色辛みそ 10		木綿豆腐 30	煮干しだし 150
			牛乳	牛乳 180		煮干しだし 150					煮干しだし 150		煮干しだし 150	牛乳 180
					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 250	米飯	精白米 82	ハンバ	バンズパン50g 50	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82
	うめん	若鶏もも 皮な 40			ーガー	合挽肉 40								
		食塩 1	豚肉ご	豚ももスライス 60		玉葱 40	煮魚	まごがれい・80 80	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
		鶏ガラスープ 0.15	ま焼き	生姜 3		人参 皮剥 8		生姜 3	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
		かつお・昆布だ 150		無塩バター 2		鶏卵 5		減塩しょうゆ(10	煮	人参 皮剥 15		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(5		パン粉(乾燥) 5		マービー 液状 2		玉葱 30		パン粉(乾燥) 1		
		小葱 5		いりごま 2		食塩 0.5		合成清酒 1.5		マッシュルーム 20		タイム 0.1		
				調合油 1		白こしょう 0.01		人参 皮剥 20		無塩バター 5		パセリ 0.1	野菜ソ	キャベツ 50
	魚パン	まだら・40g 40		ブロッコリー 20		菜種油 1		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 0.3		カリフラワー 20		ケチャップ 8			お浸し	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			ほうれん草 50	クリーム(植物 8		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			減塩正油パック 5	食塩 0.2		レモン 10		食塩 0.3
		菜種油 1	煮物	人参 皮剥 10						白こしょう 0.01		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	梅肉和	きゅうり 40		パセリ(粉 0.2			炊合せ	大根 皮剥 30
		人参 皮剥 5		減塩しょうゆ(2.5	フライ	菜種油 2	え	しそ 0.3		コンソメ 0.5			大根 皮剥 30	和え物
		ソースパック 5		マービー 液状 1		食塩 0.3		梅干し(調味漬 4					生椎茸 5	きゅうり 20
	スイー	さつま芋(ゆで 50		かつお・昆布だ 20		白こしょう 0.01		削り節 0.2	大根サ	大根 皮剥 40			たけのこ 水煮 20	春雨 3
	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 40	ラダ	人参 皮剥 5			人参 皮剥 10	かにかま 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 10		穀物酢 5			減塩しょうゆ(2.5	マービー 液状 0.5
													マービー 液状 1	ごま油 0.5

献立表(週間)

エネ22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 シナモン 0.3		人参 皮剥 5 ロースハム 5 マヨネーズ 10		ミニトマト 15 穀物酢 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01	ネーズ 15 焼き 5			調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01		合成清酒 2.5 煮干しだし 15	酒蒸し 15	あさり 18 合成清酒 5 食塩 0.1 小葱 3
	果物	パインアップル 75	みそ汁	じゃが芋 40 貝割大根・芽 5 淡色辛みそ 10 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	チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ (2.5 煮干しだし 2.5	キャベツサラダ	キャベツ 40 きゅうり 5 人参 皮剥 3 マヨネーズ 8 ケチャップ 2 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			筍の煮物	たけのこ 水煮 40 さやえんどう 10 減塩しょうゆ (2.5 みりん風調味料 1 かつお・昆布だ 20	お浸し	ほうれん草 40 減塩しょうゆ (5	果物	ぶどう 60
								果物	りんご 60					
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
	すき焼き	豚ももスライス 30 焼き豆腐 30 白菜 40 葱 15 しらたき 3 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 減塩しょうゆ (10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	魚西京焼	そい 60g 60 減塩みそ 5 マービー 液状 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	照焼魚	すずき・120g 120 減塩しょうゆ (10 マービー 液状 2 合成清酒 2 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	ミートローフ	豚ひき肉 40 パン粉 (乾燥) 2 牛乳 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 玉葱 60 人参 皮剥 5 グリーンピース 3 鶏卵 3 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 無塩バター 1 マービー 液状 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5	焼魚	さけ・70g 70 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	豚生姜焼き	豚かたロース 60 減塩しょうゆ (5 マービー 液状 1 合成清酒 2.5 生姜 3 菜種油 2 ブロッコリー 40 減塩正油パック 5	肉団子	鶏ひき肉 60 玉葱 50 人参 皮剥 20 乾椎茸 1 白菜 60 濃口醤油 2.5 焼きのり 0.2
	里芋田楽	里芋 60 さやえんどう 6 淡色辛みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	長芋の酢の物	なが芋 40 きゅうり 10 マービー 液状 3 穀物酢 5 淡口醤油 2.5	のナムル	きゅうり 5 人参 皮剥 5 ごま油 1 食塩 0.2 いりごま 0.3	コンソメ煮	かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 コンソメ 0.3 食塩 0.2	あぢやら漬	かぶ 皮剥 50 食塩 0.2 穀物酢 5 マービー 液状 3 しょうが (甘酢) 10	れんこん炒煮	れんこん 50 菜種油 1 濃口醤油 2.5 マービー 液状 0.5 とうがらし 乾 0.1	磯辺和え	白菜 60 濃口醤油 2.5 焼きのり 0.2
	胡瓜の辛し和え	きゅうり 40 鶏卵 15 菜種油 1 濃口醤油 2.5 粉辛子 0.2	茶碗蒸し	くり 甘露煮 6 なると 10 乾椎茸 0.3 食塩 0.2 かつお・昆布だ 50 鶏卵 25 合成清酒 1 淡口醤油 2.5	八杯汁	木綿豆腐 30 乾椎茸 0.5 生姜 5 かつお・昆布だ 150 濃口醤油 5 食塩 0.2 片栗粉 1	蒸し鶏のサラダ	ささ身 10 レタス 20 トマト 20 海藻サラダ 1 ごま油 1 減塩しょうゆ (2.5 穀物酢 5 マービー 液状 1 白こしょう 0.01	みそ汁	キャベツ 30 葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	スープ	玉葱 40 人参 皮剥 10 コンソメ 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	わかめ煮物	カットわかめ 1 人参 皮剥 5 さやえんどう 5 減塩しょうゆ (2.5 マービー 液状 0.5
	もやしのおかかあえ	もやし 30 さやえんどう 4 削り節 0.5 減塩しょうゆ (2.5			ヨーグルト	ヨーグルト (無マービー 液状) 100 マービー 液状 5	みそ汁	玉葱 30					みそ汁	さやいんげん (10 なす 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150

献立表(週間)

エネ22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													
							淡色辛みそ	10																				
							煮干しだし	150																				
栄養価	エネルギー	1795 kcal	蛋白質	73.6 g	エネルギー	1756 kcal	蛋白質	69.9 g	エネルギー	1788 kcal	蛋白質	72.1 g	エネルギー	1756 kcal	蛋白質	72.7 g	エネルギー	1728 kcal	蛋白質	74.4 g	エネルギー	1729 kcal	蛋白質	73.7 g	エネルギー	1753 kcal	蛋白質	74.0 g
	脂質	41.6 g	炭水化	272.9 g	脂質	39.4 g	炭水化	277.9 g	脂質	43.6 g	炭水化	275.4 g	脂質	41.0 g	炭水化	270.0 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
	塩分	7.5 g			塩分	7.8 g			塩分	7.4 g			塩分	7.9 g			塩分	7.6 g			塩分	7.8 g			塩分	7.6 g		

献立表(週間)

エネ22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)					
夕			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	1734 kcal	蛋白質 69.9 g	1786 kcal	蛋白質 70.7 g		kcal	蛋白質	g		kcal	蛋白質	g		kcal	蛋白質	g		
	脂質 39.7 g	炭水化 276.4 g	脂質 38.5 g	炭水化 287.0 g		脂質	g	炭水化	g		脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g
	塩分 7.9 g		塩分 7.8 g			塩分	g				塩分	g			塩分	g		