

献立表(週間)

エネ16飯

	11月1日(水)		11月2日(木)		11月3日(金)		11月4日(土)		11月5日(日)		11月6日(月)		11月7日(火)		
朝	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	
	おからの炒り煮	おから(新製法) 20 焼き竹輪 8 ひじき 0.5 乾椎茸 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 調合油 2 減塩しょうゆ(マービー 液状) 5 煮干しだし 15	焼き魚	さけ・20g 20 食塩 0.1 しそ 0.5 切干大根煮 5 切干し大根 6 人参 皮剥 10 乾椎茸 0.5 さやいんげん(減塩しょうゆ(マービー 液状) 5 煮干しだし 15	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 50 ほうれん草 10 人参 皮剥 10 玉葱 40 減塩しょうゆ(マービー 液状) 2.5 マービー 液状 1 煮干しだし 30	鶏ささ身	ささ身 20 みの味 0.5 噌焼き 1 マービー 液状 0.5 濃口醤油 0.5 ブロッコリー 40 マヨネーズ 5	オイスターソース炒め	豚ひき肉 30 キャベツ 50 人参 皮剥 10 ピーマン 10 ごま油 1 かき油 3 白こしょう 0.01	生揚げ	生揚げ 20 ともやし 15 しのソテー 5 ピーマン 5 中華味 0.25 減塩しょうゆ(マービー 液状) 2.5	スクランプル	鶏卵 25 牛乳 5 無塩バター 0.5 食塩 0.1 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	鶏卵 25 牛乳 5 無塩バター 0.5 食塩 0.1 白こしょう 0.01 パセリ 0.5
	野菜ピリ辛炒め	キャベツ 50 ピーマン 10 黄ピーマン 5 人参 皮剥 5 ごま油 1 減塩しょうゆ(マービー 液状) 5 合成清酒 1 とうがらし 乾 0.5	みそ汁	白菜 30 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ごま和え	白菜 50 いりごま 1 減塩しょうゆ(マービー 液状) 0.5	大豆の五目煮	だいず水煮缶詰 10 人参 皮剥 10 れんこん ゆで 20 板こんにゃく 10 真昆布 1 濃口醤油 2.5 上白糖 1 片栗粉 1	ブロックコロリー	ブロックコロリー 40 玉葱 10 かにかま 5 マヨネーズパツ 10	煮物	焼き竹輪 10 たけのこ 水煮 40 濃口醤油 2.5 マービー 液状 1	きんぴらごぼう	ごぼう 40 人参 皮剥 10 グリんピース(菜種油) 1 濃口醤油 2.5 マービー 液状 1 いりごま 0.5	
	みそ汁	大根 葉 20 大根 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳	牛乳 180	みそ汁	チンゲンサイ 20 なす 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	味のり	味のり 1	みそ汁	木綿豆腐 30 小松菜 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	カットわかめ 0.5 えのき茸 20 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	葉大根・葉、生 20 人参 皮剥 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	
	一夜漬	なす 30 刻み昆布 0.2 食塩 0.2					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 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 170 若鶏もも 皮な 10 食塩 1 鶏ガラスープ 0.15 かつお・昆布だし 150 しょうゆ(甘酢) 0.5 しそ 0.5 小葱 5	米飯	精白米 60	ハンバーガー	パンズパン50g 50 合挽肉 20 玉葱 20 人参 皮剥 4 鶏卵 2.5 パン粉(乾燥) 2.5 食塩 0.25 白こしょう 0.01 菜種油 0.5 ケチャップ 8 キャベツ 20 サラダ菜 3	
	焼き魚ときのこソテー	そい 30g 30 食塩 0.15 白こしょう 0.01 生椎茸 10 えのき茸 10 ぶなしめじ 20 人参 皮剥 10 さやえんどう 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(マービー 液状) 5 合成清酒 2.5	南瓜の木の葉焼き	西洋かぼちゃ 70 鶏ひき肉 10 玉葱 30 菜種油 1 食塩 0.5 白こしょう 0.01 片栗粉 1 菜種油 1 サニーレタスソースパック 5	かいおろし煮	まごがれい・40 40 大根 皮剥 50 昆布だし 15 減塩しょうゆ(しょうゆ(甘酢) 7.5 みりん風調味料 2.5 小葱 3	魚塩麴焼き	あかうお・30g 30 塩こうじ 2 合成清酒 2 しょうゆ(甘酢) 20 しそ 0.5	鶏塩そうめん	豚肉ごま焼き 1 無塩バター 1.3 減塩しょうゆ(いりごま) 3.3 調合油 0.7 ブロッコリー 20 カリフラワー 20	米飯	精白米 60	ハンバーガー	豚肉ごま焼き 4 無塩バター 1.3 減塩しょうゆ(いりごま) 3.3 調合油 0.7 ブロッコリー 20 カリフラワー 20	
	イカの酢みそ	するめいか 10 葱(ゆで) 40	煮物	焼き豆腐 25 ふき ゆで 20 人参 皮剥 15 さやえんどう 3	清汁	生ふ 10 切りみつば 10 淡口醤油 5	ビーフソテー	ビーフソテー 5 玉葱 40	果物	パイナップル 75	大根の煮物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 さやいんげん(減塩しょうゆ(マービー 液状) 2.5 マヨネーズパツ 1 かつお・昆布だし 20	マッシュポテト	じゃが芋 60 豆乳 10 食塩 0.3	

献立表(週間)

エネ16飯

	11月1日(水)		11月2日(木)		11月3日(金)		11月4日(土)		11月5日(日)		11月6日(月)		11月7日(火)	
夕		淡色辛みそ 煮干しだし												
		10 150												
栄養価	1杯時 - 1288 kcal	蛋白質 53.9 g	1杯時 - 1318 kcal	蛋白質 50.0 g	1杯時 - 1283 kcal	蛋白質 53.3 g	1杯時 - 1287 kcal	蛋白質 52.5 g	1杯時 - 1290 kcal	蛋白質 53.2 g	1杯時 - 1314 kcal	蛋白質 49.8 g	1杯時 - 1303 kcal	蛋白質 52.5 g
	脂質 23.4 g	炭水化 214.9 g	脂質 23.4 g	炭水化 225.4 g	脂質 24.7 g	炭水化 209.6 g	脂質 26.6 g	炭水化 206.3 g	脂質 29.4 g	炭水化 198.0 g	脂質 25.0 g	炭水化 222.5 g	脂質 28.9 g	炭水化 208.3 g
	塩分 7.5 g		塩分 7.4 g		塩分 7.7 g		塩分 7.7 g		塩分 6.8 g		塩分 6.3 g		塩分 6.8 g	

献立表(週間)

エネ16飯

	11月8日(水)			11月9日(木)			11月10日(金)			11月11日(土)			11月12日(日)			11月13日(月)			11月14日(火)											
朝	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60									
	白菜の スープ 煮	白菜 木綿豆腐 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	70 25 10 5 0.5 0.5 1	卵豆腐 あんか け	鶏卵 煮干しだし 淡口醤油 生姜 減塩しょうゆ(液状) マービー	20 20 2.5 2 2.5 1	ツナと 玉葱の 炒め物	鶏卵 ライトツナ缶 玉葱 赤ピーマン グリーンピース 菜種油 中華味 食塩	25 10 20 5 3 2 0.5 0.3	しめじ とニラ の卵と じ 葱 減塩しょうゆ(液状) マービー	25 30 15 10 5 1	アスパ ラのソ テー 無塩バター 食塩 白こしょう	40 5 1 0.3 0.01	中華炒 め ほうれん草 玉葱 人参 皮剥 菜種油 中華味 減塩しょうゆ(液状) マービー	50 40 10 1 0.5 2.5 1	焼き魚 ほっけ・20g 食塩 しそ	ほっけ・30g 食塩 白こしょう	30 0.1 0.5	ひじき ひじき 人参 皮剥 さつま揚げ 煮	4 4 10 5 3	人参と もやし きょうな 人參 皮剥 減塩しょうゆ(液状) マービー	50 5 10 10 2.5 1	炒め煮 きょうな 人參 皮剥 穀物酢 マービー	5 10 10 5 2	かぶの かぶ 皮剥 ゆず(果皮) レモン 和え レモン(果汁) 食塩 マービー	40 1 1 5 0.2 3	納豆 納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	野菜ソ テー キャベツ きょうな 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.3 1 5 0.01
	漬物	パリッコ	10	グリーンピース 減塩しょうゆ(液状) マービー	3 2.5 1	ナムル 人參 皮剥 減塩しょうゆ(液状) 穀物酢 マービー	10 10 2.5 5 2	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり									
	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	たいみ そ	たいみそ 8	のり佃 煮	減塩あまのり佃 煮	8	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり									
	牛乳	牛乳	180	みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	20 1 10 150 180	白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	20 30 10 150 180	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり	味のり 味のり 味のり									
昼	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	そば	そば ゆで 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ みりん風調味料	150 10 25 5 150 2.5	米飯	精白米	60	パン	胚芽ロール	48												
	魚のト マトソ ース煮	まだら・20g ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー	20 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40	鶏肉ク リーム 煮	若鶏もも 皮な 白こしょう 人参 皮剥 玉葱 マッシュルーム 薄力粉 1等 牛乳 コンソメ 食塩 白こしょう パセリ(粉)	30 0.01 15 30 20 5 40 0.5 0.2 0.01 0.2	魚の香 草焼き	まだら・30g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ サニーレタス レモン ソースパック	30 0.15 0.01 1 0.1 0.1 3 10 5	魚三五 八焼き	ほっけ(三五八) 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 40 1 5	そば ごま和 え	そば ゆで 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ みりん風調味料	150 10 25 5 150 2.5	スープ 煮	じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 人参 皮剥 コンソメ 食塩 白こしょう	60 30 20 20 0.5 0.5 0.01												
	さつま 芋サラ ダ	さつま芋 玉葱 きゅうり 食塩 白こしょう	50 10 15 0.3 0.01	大根サ ラダ	大根 皮剥 人参 皮剥 きゅうり 穀物酢 調合油 食塩	40 5 10 5 3 0.2	炊合せ 大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 減塩しょうゆ(液状) マービー 調合油 煮干しだし	30 20 5 10 5 1 2.5 15	和え物 きゅうり 春雨 かにかま 減塩しょうゆ(液状) マービー ごま油	20 20 3 5 2.5 0.5 0.5	切干大 根煮	切干し大根 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ(液状) マービー	5 8 5 1 1	煮物 かぶ 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(40 15 15	サラダ レタス 人参 皮剥 鶏卵 ノンオイルツナパック	30 5 25 10													

献立表(週間)

エネ16飯

	11月8日(水)		11月9日(木)		11月10日(金)		11月11日(土)		11月12日(日)		11月13日(月)		11月14日(火)		
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	1285 kcal	蛋白質 54.3 g	1294 kcal	蛋白質 51.6 g	1265 kcal	蛋白質 49.8 g	1250 kcal	蛋白質 53.1 g	1270 kcal	蛋白質 49.4 g	1308 kcal	蛋白質 51.4 g	1297 kcal	蛋白質 50.0 g	
	脂質 23.0 g	炭水化 212.0 g	脂質 25.3 g	炭水化 212.6 g	脂質 26.7 g	炭水化 204.2 g	脂質 25.1 g	炭水化 200.9 g	脂質 27.2 g	炭水化 213.5 g	脂質 23.9 g	炭水化 222.3 g	脂質 30.6 g	炭水化 206.7 g	
	塩分 7.2 g		塩分 7.5 g		塩分 7.1 g		塩分 6.9 g		塩分 6.8 g		塩分 7.5 g		塩分 7.3 g		

献立表(週間)

エネ16飯

	11月15日(水)			11月16日(木)			11月17日(金)			11月18日(土)			11月19日(日)			11月20日(月)			11月21日(火)			
朝	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	
	野菜卵 とじ	キャベツ	80	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な	20	鶏ささ 身	若鶏ささ身	20	焼き魚	ほっけ開き	20	豆腐煮	焼き豆腐	25	千草焼 き	鶏卵	20	含め煮	はんぺん	60	
		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5	みの中	玉葱	20		大根 皮剥	40		里芋	30		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(2.5	
		さやいんげん(10		マービー 液状	0.5	華炒め	人参 皮剥	10		しそ	0.5		人参 皮剥	15		食塩	0.15		マービー 液状	2	
		食塩	0.5		ブロッコリー	20		キャベツ	30		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(2.5		小松菜	5		煮干しだし	30	
		白こしょう	0.01		カリフラワー	20		さやえんどう	5		とろろ			マービー 液状	1		玉葱	5		さやえんどう	4	
		鶏卵	25		減塩正油パック	5		ごま油	1		なごろ			煮干しだし	30		人参 皮剥	2.5				
	和え物	きゅうり	20	もやし の炒煮	もやし	50		減塩しょうゆ(5		芋			煮干しだし	5					磯和え	もやし ゆで	40
		人参 皮剥	5		人参 皮剥	10		白こしょう	0.01		煮干しだし	5	ソテー	キャベツ	40	切干大 根の炒 煮	切干し大根	6		人参 皮剥	5	
		カットわかめ	0.5		菜種油	1		片栗粉	1		減塩しょうゆ(2.5		人参 皮剥	10		人参 皮剥	10		焼きのり	0.3	
		マヨネーズ	5		減塩しょうゆ(2.5	塩たら こ	たらこ	10	みそ汁	キャベツ	30		ピーマン	10		油揚げ	3		減塩しょうゆ(2.5	
	切り干 し大根 の炒め 煮	切干し大根	4	みそ汁	いわのり	2	えのき と胡瓜	えのき きゅうり	20 40		生椎茸	5		菜種油	1		菜種油	2		みそ汁	キャベツ	40
		減塩しょうゆ(5		小葱	2		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		食塩	0.2		減塩しょうゆ(5	みそ汁	葱	5	
		マービー 液状	1		淡色辛みそ	10	の和え 物	食塩	0.2	漬物	なす しば漬	10	味付け のり	味付けのり	1		煮干しだし	15		淡色辛みそ	10	
		煮干しだし	15		煮干しだし	150		みりん風調味料	1	牛乳						みそ汁	白菜	30	梅漬け	煮干しだし	150	
	みそ汁	玉葱	20	白菜の 梅和え	梅干し(調味漬	2	みそ汁	もやし	20		牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱	20		棒麩	1	梅漬け	梅干し(調味漬	5
		さやえんどう	5		白菜(ゆで)	50		小葱	5						大根 葉	10		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180
		淡色辛みそ	10		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	180		煮干しだし	150						煮干しだし	150	漬物あ え	たくあん漬(干 きゅうり	5 30			
	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	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	塩ラー メン	中華めん ゆで	140	米飯	精白米	60	パン	バターロール30	60	
	魚の梅 煮	さんま・30g	30	豆腐海 鮮あん かけ	木綿豆腐	25	魚みそ 煮	さば・20g	20	湯豆腐	木綿豆腐	50		豚もも 赤肉	20		若鶏もも 皮な	40		マーガリン	8	
		生姜	3		ベビーホタテ	10		生姜	3		減塩しょうゆ(5		菜種油	1	チキン ソテー	食塩	0.1	カレー	ささ身挽き肉(40	
		梅漬(調味漬)	2.5		むきエビ	10		大根 皮剥	60		みりん風調味料	2.5		生姜	2		白こしょう	0.01	風味ハ ンバー	玉葱	40	
		減塩しょうゆ(2.5		あさり	10		人参 皮剥	20		煮干しだし	30		減塩しょうゆ(2.5		菜種油	2		なが芋	5	
		マービー 液状	2		玉葱	30		減塩みそ	10		貝割大根・芽	3		マービー 液状	1		合成清酒	2.5		卵白	5	
		みりん風調味料	2.5		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5	みそ炒 め	若鶏もも 皮な	20		合成清酒	2.5		しなちく	10		白こしょう	0.01	
		しそ	1		ピーマン	10		マービー 液状	2		赤ピーマン	10		しなちく	10		なると	5		ブロッコリー	30	
		青梅甘露煮	18		中華味	0.5		合成清酒	2.5		ピーマン	20		なると	5		鶏卵	25		マヨネーズ	5	
	炊き合 わせ	大根 皮剥	40		食塩	0.5		みりん風調味料	2.5		黄ピーマン	10		鶏卵	25		小葱	3		ケチャップパッ	8	
		人参 皮剥	15		白こしょう	0.01	南瓜煮 物	西洋かぼちゃ	60		菜種油	1		鶏ガラスープ	2	白和え	しぼり豆腐	40		薄力粉 1等	5	
		さやいんげん(10	鶏肉と 大根の 煮物	若鶏むね皮なし	20		減塩しょうゆ(2.5	みそ炒 め	菜種油	6		食塩	0.3		いりごま	1.5		カレー粉	0.5	
		減塩しょうゆ(2.5		大根 皮剥	30		上白糖	1		減塩みそ	6		白こしょう	0.01		淡色辛みそ	8		キャベツ	20	
		マービー 液状	1		人参 皮剥	20		かつおだし	15		マービー 液状	2		白こしょう	0.01		マービー 液状	4		人参 皮剥	5	
		かつお・昆布だ	10		菜種油	1		玉葱の マリネ	45		黄ピーマン	10	吉野鶏	若鶏もも 皮な	20		ほうれん草	50		ソースパック	5	
	長芋の 酢の物	なが芋	50		片栗粉	1		玉葱	45		菜種油	1		上白糖	0.5		人参 皮剥	10				
		きゅうり	10		減塩しょうゆ(5	こんに やくの 炒め煮	つきこんにやく	40		減塩みそ	6		濃口醤油	5		サラダ	トマト	40			
		穀物酢	5		上白糖	1		さやえんどう	5		マービー 液状	2		片栗粉	5	清汁	エリンギ	20		きゅうり	20	
		食塩	0.2		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(2.5		穀物酢	3		サラダ菜	3		にら	10		穀物酢	10	
		マービー 液状	3		煮干しだし	15		上白糖	0.5		食塩	0.2		かつお・昆布だ	150		かつお・昆布だ	150		調合油	3	
					さやえんどう	4		かつおだし	10		白こしょう	0.01	なます	大根 皮剥	50		淡口醤油	5		減塩しょうゆ(2.5	
											パセリ(粉	0.1		人参 皮剥	5		食塩	0.2		白こしょう	0.01	

献立表(週間)

エネ16飯

	11月15日(水)			11月16日(木)			11月17日(金)			11月18日(土)			11月19日(日)			11月20日(月)			11月21日(火)		
昼	冷奴	切りみつば	5	ゴマ和え	小松菜 ゆで	50	白菜の お浸し	白菜 減塩しょうゆ(60 2.5	ソテー	さやえんどう	20	穀物酢	マービー 液状	5	果物盛	キウイフルーツ	10	オニオン	玉葱	30
		木綿豆腐	25		減塩しょうゆ(2.5		かつおだし	1		えのき茸	20		食塩	0.2	り合わせ	パインアップル	20	ンソテ	人参 皮剥	5
		減塩しょうゆ(0		マービー 液状	0.5	果物				菜種油	1							ー	食塩	0.2
	果物	なし	60		ごま	0.5		バレンシアオレ	60		食塩	0.2	果物	パインアップル	60					白こしょう	0.01
				味噌炒め	さやいんげん(30				果物	キウイフルーツ	40							果物	ぶどう	60
					玉葱	30															
					人参 皮剥	10															
					無塩バター	3															
					減塩みそ	5															
				果物	バナナ	100															
夕	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60
	鶏肉の 香味だ れ	若鶏もも 皮な 食塩	40 0.2	塩焼き	そい 30g 大根 皮剥 しそ	30 40 1	フライ	尾付きえび 盛り合 わせ	20 10 5	豚肉と 野菜の 旨煮	豚ももスライス じゃが芋 ごぼう	40 30 20	焼き魚	すずき・30g きのこ 白こしょう	30 0.15 0.01	魚の照 り焼き	そい 30g 減塩しょうゆ(30 5	魚塩焼 き	ほっけ・60g トマト	60 15
		白こしょう	0.01		減塩正油パック	5		鶏卵	3		人参 皮剥	10		ぶなしめじ	30		合成清酒	2		サラダ菜	5
		薄力粉 1等	3		減塩正油パック	5		食塩	0.2		生椎茸	10		生椎茸	20		みりん風調味料	2		減塩正油パック	5
		マービー 液状	1	みそお でん	板こんにゃく	15		薄力粉 1等	5		生椎茸	10		まいたけ	20		大根 皮剥	40		減塩正油パック	5
		減塩しょうゆ(5		鶏卵	25		鶏卵	3		しらたき	30		菜種油	2	煮物	レタス	10	煮物	じゃが芋	60
		穀物酢	2.5		さやいんげん(20		パン粉(乾燥)	8		さやえんどう	5		減塩しょうゆ(5		減塩正油パック	5		人参 皮剥	20
		葱	5		人参 皮剥	15		菜種油	6		菜種油	2		合成清酒	2.5		たけのこ 水煮	40		減塩しょうゆ(5
		生姜	2		減塩しょうゆ(2.5		レモン	8		減塩しょうゆ(7.5		小葱	3		人参 皮剥	10		煮干しだし	15
		大根 皮剥	50		淡色辛みそ	5		ソースパック	5		マービー 液状	2		おから の炒り 煮	30		グリーンピース	3		グリッピース(3
		サラダ菜	5		合成清酒	1	生野菜	キャベツ	30		煮干しだし	30		おから(新製法	30		減塩しょうゆ(5	酢の物	白菜	40
	煮物	じゃが芋	20	もずく の酢物	もずく	50		ブロッコリー	20	海藻サ ラダ	海藻サラダ	2		ひじき	0.5		マービー 液状	1		きゅうり	20
		人参 皮剥	20		生姜	2		ミニトマト	15		きゅうり	10		乾椎茸	0.5		煮干しだし	15		穀物酢	2.5
		さやえんどう(4		穀物酢	5		穀物酢	5		レタス	5		人参 皮剥	5	わかめ	きゅうり	40		マービー 液状	1
		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5		レタス	5		葱	5	酢正油	カットわかめ	0.5		食塩	0.2
		上白糖	1		穀物酢	5		白こしょう	0.01		ミニトマト	15		菜種油	3		穀物酢	5		とろろ	0.5
		昆布だし	15		減塩しょうゆ(5		鶏肉の 煮物	若鶏もも 皮な かぶ 皮剥 人参 皮剥	20 30 10	減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5		マービー 液状	3	とろろ	カットとろろ昆布	0.5
	和え物	めかぶわかめ	30	椀物	茶そば	10		煮物	若鶏もも 皮な かぶ 皮剥 人参 皮剥	20 30 10	穀物酢	5		マービー 液状	2		マービー 液状	3	和え	なが芋	40
		減塩しょうゆ(2.5		葱	5		煮物	さやえんどう	5	調合油	3		煮干しだし	15		減塩しょうゆ(2.5		小葱	1
		マービー 液状	0.5		乾椎茸	0.5		煮物	濃口醤油	5	白こしょう	0.01	サラダ	レタス	10		生姜	1.5		減塩しょうゆ(2.5
		切りみつば	5		淡口醤油	5		煮物	上白糖	1			煮物	乾椎茸	0.5		ソテー	さやえんどう	10		
		木綿豆腐	30		食塩	0.2		煮物	かつおだし	15			煮物	えのき茸	20		もやし	40			
		淡色辛みそ	10		かつお・昆布だ	75		煮物	かつおだし	15			煮物	ぶなしめじ	30		菜種油	1			
		煮干しだし	150					みそ汁	木綿豆腐	20			みそ汁	減塩しょうゆ(2.5		食塩	0.3			
									カットわかめ	0.5			みそ汁	マービー 液状	0.5		白こしょう	0.01			
									みそ汁	カットわかめ	40		みそ汁	カツとろろ昆布	1		ヨーグ ルト	ヨーグルト(無 マービー 液状	100 5		
									みそ汁	葱	5		みそ汁	葱	5						
									みそ汁	淡色辛みそ	10		みそ汁	淡色辛みそ	10						
									みそ汁	煮干しだし	150		みそ汁	煮干しだし	150						

献立表(週間)

エネ16飯

	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)	11月19日(日)	11月20日(月)	11月21日(火)
栄養 価	エネルギー - 1309 kcal 蛋白質 47.7 g	エネルギー - 1274 kcal 蛋白質 53.9 g	エネルギー - 1318 kcal 蛋白質 52.5 g	エネルギー - 1251 kcal 蛋白質 50.5 g	エネルギー - 1285 kcal 蛋白質 53.7 g	エネルギー - 1298 kcal 蛋白質 53.5 g	エネルギー - 1280 kcal 蛋白質 54.3 g
	脂質 28.7 g 炭水化 212.6 g	脂質 21.6 g 炭水化 216.4 g	脂質 25.3 g 炭水化 218.0 g	脂質 26.2 g 炭水化 203.2 g	脂質 30.1 g 炭水化 197.8 g	脂質 30.7 g 炭水化 202.5 g	脂質 29.4 g 炭水化 194.6 g
	塩分 6.5 g	塩分 7.6 g	塩分 7.3 g	塩分 7.0 g	塩分 7.6 g	塩分 7.1 g	塩分 6.2 g

献立表(週間)

エネ16飯

	11月22日(水)			11月23日(木)			11月24日(金)			11月25日(土)			11月26日(日)			11月27日(月)			11月28日(火)					
朝	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60			
	野菜ソテー	小松菜 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう	50 10 20 2 0.3 0.01	炒り豆腐	木綿豆腐 キャベツ 葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし	40 50 10 10 5 1 15	大根煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし さやえんどう	40 8 2.5 1 15 3	炒煮	もやし 人参 皮剥 減塩しょうゆ(マービー 液状) ひきわり納豆 葱	50 10 5 20 2	野菜かにかまかけ	大根 皮剥 かにかま グリーンピース(減塩しょうゆ(マービー 液状) 片栗粉	70 6 5 5 1 1	塩たらこ湯 葉和え 和種なばな湯葉 干し 減塩しょうゆ(野菜炒め煮)	10 0.5 30 1 2.5	鮭缶おろし 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック 切干大根梅肉和え	20 50 0.5 5 5	切干し大根 人参 皮剥 生椎茸 梅干し(調味漬) マービー 液状 のり佃煮	5 5 5 3 1 8			
	ゴマ和え	さやいんげん(キャベツ) 減塩しょうゆ(マービー 液状) ごま	20 30 5 0.5 1	さつま芋煮	さつま芋 減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし 小葱	30 2.5 0.5 5 3	卵豆腐	鶏卵 煮干しだし 食塩 生姜 減塩しょうゆ(マービー 液状) 片栗粉 しそ	20 40 0.2 2 2.5 1 0.2 0.5	みそ汁	チンゲンサイ じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 10 150	チンゲンサイの生姜和え	チンゲンサイ 生姜 減塩しょうゆ(なす) 食塩 しそ	60 1 2.5 0.15 0.3	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(マービー 液状)	15 0.5 0.5	みそ汁	白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150			
	みそ汁	大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150	おかか 和え	チンゲンサイ 濃口醤油 上白糖 削り節	40 2.5 0.5 0.3	みそ汁	大根 葉 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	牛乳	牛乳	180	みそ汁	大根 葉 油揚げ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 2 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			
	松前漬	松前漬	15	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物	パ Ricci 果物 バナナ	10 100	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	60	ぎんなんおこわ	もち米 むね 皮なし ごぼう 人参 皮剥 生椎茸 油揚げ 淡口醤油 みりん風調味料 グリーンピース かつお・昆布だ	60 7 3.5 3.5 5.6 1.4 5 1.75 1.4 35	米飯	精白米 あかうお・60g 味焼き 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	60 60 5 2.5 1 8 8	煮魚	まこがれい・30 生姜 減塩しょうゆ(マービー 液状) 合成清酒 人参 皮剥 スナッフえんど	30 3 10 1.5 20 10	にしんそば	そば ゆで にしん甘露煮 ほうれん草 減塩しょうゆ(マービー 液状) 合成清酒 みりん風調味料 かつお・昆布だ 葱	150 20 30 10 2 5 5 150 5	米飯	精白米 若鶏もも 皮なし キャベツ ピーマン 葱 菜種油 減塩みそ 上白糖 鶏ガラスープ	60 20 70 10 15 2 8 1 0.5	パン：オレンジロール	オレンジロール 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 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 40 30 30 4 5 3 5 0.01 30 1 5			
	魚の葱ソース	さけ・40g 生姜 葱 減塩しょうゆ(穀物酢) レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー マヨネーズ	40 3 20 5 5 2 0.5 1 40 5	石狩鍋	さけ・30g じゃが芋 玉葱 大根 皮剥 人参 皮剥 葱 減塩みそ かつお・昆布だ	30 20 15 15 10 5 7.5 100	米飯	精白米 あかうお・60g 味焼き 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	60 60 5 2.5 1 8 8	煮魚	まこがれい・30 生姜 減塩しょうゆ(マービー 液状) 合成清酒 人参 皮剥 スナッフえんど	30 3 10 1.5 20 10	炊合せ	かぶ 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし	40 25 15 5 1 1	南瓜の煮物	かぼちゃ スナッフえんど 減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし	60 10 5 15	ほうれん草の佃煮	ほうれん草 ぶなしめじ 減塩しょうゆ(生椎茸) エリンギ 大根 皮剥 きゅうり	40 15 2.5 20 50 5	ポトフ	若鶏もも 皮なし ベーコン じゃが芋 マッシュルーム	20 5 60 5
	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(マービー 液状)	25 10 5 3 0.3 3 5 1	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 葱 減塩みそ かつお・昆布だ	25 10 5 3 0.3 5 7.5 100	米飯	精白米 あかうお・60g 味焼き 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	60 60 5 2.5 1 8 8	煮魚	まこがれい・30 生姜 減塩しょうゆ(マービー 液状) 合成清酒 人参 皮剥 スナッフえんど	30 3 10 1.5 20 10	炊合せ	かぶ 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし	40 25 15 5 1 1	南瓜の煮物	かぼちゃ スナッフえんど 減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし	60 10 5 15	ほうれん草の佃煮	ほうれん草 ぶなしめじ 減塩しょうゆ(生椎茸) エリンギ 大根 皮剥 きゅうり	40 15 2.5 20 50 5	ポトフ	若鶏もも 皮なし ベーコン じゃが芋 マッシュルーム	20 5 60 5

献立表(週間)

エネ16飯

		11月22日(水)		11月23日(木)		11月24日(金)		11月25日(土)		11月26日(日)		11月27日(月)		11月28日(火)							
夕								みそ汁	白こしょう 0.01 玉葱 30 まいたけ 8 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150												
栄養価	エネルギー	1261 kcal	蛋白質 54.5 g	エネルギー	1280 kcal	蛋白質 51.3 g	エネルギー	1293 kcal	蛋白質 53.7 g	エネルギー	1277 kcal	蛋白質 49.3 g	エネルギー	1303 kcal	蛋白質 49.5 g	エネルギー	1244 kcal	蛋白質 51.3 g	エネルギー	1280 kcal	蛋白質 51.3 g
	脂質	23.0 g	炭水化 206.9 g	脂質	23.7 g	炭水化 211.6 g	脂質	23.4 g	炭水化 213.2 g	脂質	26.6 g	炭水化 209.6 g	脂質	32.5 g	炭水化 205.3 g	脂質	25.9 g	炭水化 200.1 g	脂質	28.3 g	炭水化 200.3 g
	塩分	7.3 g		塩分	7.0 g		塩分	7.8 g		塩分	6.8 g		塩分	6.9 g		塩分	7.2 g		塩分	7.6 g	

