

献立表(週間)

エネ16飯

		1月1日(月)		1月2日(火)		1月3日(水)		1月4日(木)		1月5日(金)		1月6日(土)		1月7日(日)		
昼	味噌煮	蒸しかまぼこ	10	人参 皮剥	5	減塩しょうゆ (5	減塩しょうゆ (2.5	カットわかめ	0.5	果物	ピーナッツバター	5		
		にしん昆布巻	10	穀物酢	5	マービー 液状	1	かつおだし	1	いりごま	0.5		減塩しょうゆ (2.5		
		きゅうり	20	マービー 液状	3	かつおだし	15	もずく	50	穀物酢	5		マービー 液状	0.5		
		食塩	0.2	食塩	0.2	春雨サ	6	酢	50	減塩しょうゆ (2.5		白こしょう	0.01	パインアップル	60
		生姜	0.2	春雨サ	6	緑豆春雨	6	レモン(果汁)	2	白こしょう	0.01		葱	3		
		パインアップル	20	温野菜	20	きゅうり	20	穀物酢	5	みそ汁	3		里芋	20		
		キウイフルーツ	20	サラダ	30	人参 皮剥	5	減塩しょうゆ (2.5	葱	3		油揚げ	5		
				マヨネーズ	5	マヨネーズ	8	マービー 液状	3	淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		
				みかん	100	白こしょう	0.01	果物	60							
				果物		果物		パインアップル	75							
夕	赤飯	もち米	30	ちらし	60	米飯	60	米飯	60	米飯	60	米飯	60	米飯	60	
		精白米	30	寿司	7	精白米	60	精白米	60	精白米	60	精白米	60	精白米	60	
		食用色素(紅)	0.01	マービー 粉末	4	魚蒸し	20	魚南蛮	40	豚の生	30	豚ひき肉	30	魚塩焼	30	
		あずき 全粒・	5	食塩	0.3	焼き	60	漬け	0.1	生姜	3	ローフ	1	食塩	0.15	
		ごま塩 1.8g	1.8	鶏卵	20	ピーマン	6	玉葱	40	減塩しょうゆ (5	牛乳	2.5	しそ	0.5	
				食塩	0.1	ブロッコリー	40	人参 皮剥	5	合成清酒	2.5	食塩	0.15	大根 皮剥	40	
		銀だら	20	上白糖	0.2	食塩	0.2	ピーマン	8	人参 皮剥	5	白こしょう	0.01	減塩正油パック	5	
		西京焼	5	菜種油	0.3	白こしょう	0.01	減塩しょうゆ (5	キャベツ	20	玉葱	30	生野菜	10	
		き	3	かんびょう	0.5	減塩正油パック	5	穀物酢	5	ソースパック	5	人参 皮剥	2.5	サラダ	30	
				かつお・昆布だ	5	青菜ソ	60	マービー 液状	2	煮物	40	グリーンピース	1.5	ミニトマト	15	
	お煮しめ	上白糖	2	濃口醤油	0.5	チンゲンサイ	10	とうがらし 乾	0.1	かぶ 皮剥	15	鶏卵	1.5	穀物酢	5	
		大根 皮剥	30	上白糖	0.5	ぶなしめじ	10	じゃが芋	50	人参 皮剥	15	ケチャップ	5	調合油	3	
		しょうが(甘酢)	5	尾なしえび	20	食塩	0.3	じゃがいんげん (10	さやいんげん (5	無塩バター	1	減塩しょうゆ (2.5	
		しそ	1	さやえんどう (2.5	白こしょう	0.01	芋煮	15	煮干しだし	1	マービー 液状	0.5	白こしょう	0.01	
		減塩正油パック	5	でんぶ	0.5	胡瓜の	40	濃口醤油	5	煮干しだし	15	ブロッコリー	30			
				茶碗蒸	6	マービー 液状	1	茶碗蒸	6	煮干しだし	15	マヨネーズ	5	煮しめ	10	
		お煮しめ	20	辛し和	10	じゃが芋	50	ホワイツツナ缶	10	煮干しだし	15	ブロッコリー	40	生椎茸	10	
		たけのこ 水煮	20	え	2.5	じゃがいんげん (10	減塩しょうゆ (2.5	煮干しだし	15	削り節	0.5	板こんにゃく	30	
		人参 皮剥	10	粉辛子	0.2	白こしょう	0.01	サラダ	50	煮干しだし	15	あちゃ	60	真昆布	2	
		さやいんげん (5			茶碗蒸	6			煮干しだし	15	ら漬け	5	人参 皮剥	10	
和え物	真昆布	1	西洋かぼちゃ	20	くり 甘露煮	6	キャベツ	50	中華風	5	かぶ 皮剥	60	真昆布	0.3		
	減塩しょうゆ (5	きゅうり	30	ささ身	10	人参 皮剥	5	スープ	0.5	人参 皮剥	5	減塩しょうゆ (5		
	上白糖	1	茶碗蒸	6	乾椎茸	0.3	かつお缶詰(油	10	緑豆春雨	5	真昆布	0.3	マービー 液状	1		
	合成清酒	2	し	10	ほうれん草	10	マヨネーズ	8	きくらげ(乾)	0.5	食塩	0.3	煮干しだし	15		
	かつおだし	30	サラダ	30	鶏卵	30	レモン(果汁)	1.5	たけのこ 水煮	15	マービー 液状	3				
			茶碗蒸	6	食塩	0.2	濃口醤油	1	人参 皮剥	5	穀物酢	5	団子汁	20		
			かつお・昆布だ	90	鶏卵	30	白こしょう	0.01	煮干しだし	15	煮干しだし	1	鶏ひき肉	20		
	お煮しめ	20	清まし	10	かつお・昆布だ	90	卵スー	15	煮干しだし	15	蒸し鶏	10	木綿豆腐	40		
	きゅうり	40	汁	5	淡口醤油	2.5	プ	40	煮干しだし	15	のサラ	20	中力粉 2等	5		
	カットわかめ	0.5			食塩	0.3		5	煮干しだし	15	ダ	20	脱脂粉乳	3		
マヨネーズ	10			合成清酒	1		5	煮干しだし	15		20	大根 皮剥	20			
蓋物	和種なばな	20	淡口醤油	7.5	みりん風調味料	1	生椎茸	5	白こしょう	0.01	海藻サラダ	1	人参 皮剥	10		
	減塩しょうゆ (5	食塩	0.2			コンソメ	0.5			ごま油	1	淡色辛みそ	10		
	かつお・昆布だ	30					食塩	0.8			減塩しょうゆ (2.5	煮干しだし	150		
							白こしょう	0.01			穀物酢	5				
										マービー 液状	1					
										白こしょう	0.01					
										みそ汁	30					

献立表(週間)

エネ16飯

	1月1日(月)		1月2日(火)		1月3日(水)		1月4日(木)		1月5日(金)		1月6日(土)		1月7日(日)			
夕											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	1310 kcal	蛋白質	50.0 g	エネルギー	1292 kcal	蛋白質	54.1 g	エネルギー	1305 kcal	蛋白質	57.6 g	エネルギー	1313 kcal	蛋白質	49.5 g
	脂質	23.7 g	炭水化	222.9 g	脂質	25.1 g	炭水化	211.1 g	脂質	24.2 g	炭水化	211.7 g	脂質	27.1 g	炭水化	216.2 g
	塩分	7.1 g			塩分	7.0 g			塩分	6.6 g			塩分	6.9 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	1283 kcal	蛋白質	54.9 g	エネルギー	1283 kcal	蛋白質	54.9 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	26.6 g	炭水化	209.6 g	脂質	28.4 g	炭水化	199.7 g
	塩分	7.8 g			塩分	6.8 g			塩分	6.8 g			塩分	7.7 g		

献立表(週間)

エネ16飯

	1月8日(月)			1月9日(火)			1月10日(水)			1月11日(木)			1月12日(金)			1月13日(土)			1月14日(日)																																																																																			
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	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																																																															
	塩たらこ湯葉和え	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	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	20 50 0.5 5	野菜卵とじ	キャベツ 人参 皮剥 鶏卵 減塩しょうゆ (50 5 25 5	小松菜の炒煮	小松菜 赤ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ (40 20 1 2.5	焼き魚	あじ・20g 食塩 しそ	20 0.1 1	切り干し大根の煮物	切り干し大根 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ (6 10 1 2.5	豆腐の野菜あんかけ	木綿豆腐 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ (50 30 5 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 10 1 5	根梅肉和え	人参 皮剥 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	茹で卵	鶏卵 塩パック0.3g パセリ (粉	25 0.3 0.2	納豆	納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	みりん風調味料	みりん風調味料 片栗粉 小葱	1 1 2	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	50 5 3 0.3	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	ぶなしめじ カリフラワー 減塩しょうゆ (20 30 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	きゅうりの梅	きゅうり 梅干し (調味漬 肉和え 上白糖	30 2 0.5 0.2	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	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 10 150	みそ汁	さやえんどう ぶなしめじ 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 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	牛乳	牛乳	180						
昼	赤飯	精白米 もち米 あずき 全粒・	30 30 5	パン：オレンジロール	オレンジロール	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	炊き込みご飯	精白米	60	そば	そば ゆで	160	鯛の塩焼き	あこうだい 食塩 サラダ菜 大根 皮剥 レモン 減塩しょうゆ (40 0.2 5 30 8 2.5	和風豆	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 なが芋 片栗粉 減塩みそ	40 30 40 3 5 3 5	蒸し鶏肉あんかけ	若鶏もも 皮なし 食塩 生姜 玉葱 ピーマン 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ (30 0.15 2 40 10 0.3 1 7.5	ザンギ	若鶏もも 皮なし 生姜 減塩しょうゆ (30 3 2.5	ポークカレー	豚並肉 (肩・脂 じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレールウ カレー粉	25 20 20 10 1.5 6 1 7.5	焼き魚	さけ・20g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	20 0.1 40 0.5 5	味噌炒め	もやし ピーマン 人参 皮剥 乾椎茸 菜種油	60 8 8 0.3 1	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 コンソメ	20 5 60 5 0.5	湯豆腐	木綿豆腐 減塩正油パック	25 5	みそ汁	カットわかめ 白菜 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 40 3 10 150	長いも	なが芋 しそ 穀物酢 減塩しょうゆ (40 0.3 5 2.5	野菜ス	きゅうり	30	肉じゃが	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ (40 10 20 10 5	味噌炒め	もやし ピーマン 人参 皮剥 乾椎茸 菜種油	60 8 8 0.3 1	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 コンソメ	20 5 60 5 0.5	湯豆腐	木綿豆腐 減塩正油パック	25 5	みそ汁	カットわかめ 白菜 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 40 3 10 150	長いも	なが芋 しそ 穀物酢 減塩しょうゆ (40 0.3 5 2.5	野菜ス	きゅうり	30	肉じゃが	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ (40 10 20 10 5	味噌炒め	もやし ピーマン 人参 皮剥 乾椎茸 菜種油	60 8 8 0.3 1	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 コンソメ	20 5 60 5 0.5	湯豆腐	木綿豆腐 減塩正油パック	25 5	みそ汁	カットわかめ 白菜 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 40 3 10 150	長いも	なが芋 しそ 穀物酢 減塩しょうゆ (40 0.3 5 2.5	野菜ス	きゅうり	30	肉じゃが	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ (40 10 20 10 5

献立表(週間)

エネ16飯

	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)
栄養価	エネルギー 1266 kcal 蛋白質 53.8 g	エネルギー 1280 kcal 蛋白質 51.3 g	エネルギー 1269 kcal 蛋白質 50.8 g	エネルギー 1315 kcal 蛋白質 46.7 g	エネルギー 1294 kcal 蛋白質 51.4 g	エネルギー 1269 kcal 蛋白質 50.1 g	エネルギー 1288 kcal 蛋白質 51.8 g
	脂質 25.7 g 炭水化 203.7 g	脂質 28.3 g 炭水化 200.3 g	脂質 25.9 g 炭水化 206.4 g	脂質 29.2 g 炭水化 214.7 g	脂質 25.7 g 炭水化 210.6 g	脂質 24.2 g 炭水化 208.0 g	脂質 25.9 g 炭水化 209.4 g
	塩分 7.2 g	塩分 7.6 g	塩分 7.2 g	塩分 7.3 g	塩分 6.6 g	塩分 7.2 g	塩分 7.6 g

献立表(週間)

エネ16飯

	1月15日(月)		1月16日(火)		1月17日(水)		1月18日(木)		1月19日(金)		1月20日(土)		1月21日(日)							
昼	人参 皮剥	5	食塩	0.3	はつかだいこん	5	中華風	木綿豆腐	30	果物	バナナ	100	ラダ	穀物酢	5	葱	5			
	穀物酢	5	白こしょう	0.01	穀物酢	5	ソテー	にら	10					食塩	0.3	穀物酢	5			
	マービー 液状	3			食塩	0.2		ごま油	1					白こしょう	0.01	食塩	0.2			
	食塩	0.2	果物	りんご	60	白こしょう	0.01		食塩	0.2					もずく	50	マービー 液状	1		
								白こしょう	0.01				もずく	酢	50	ごま油	2			
温野菜	スナップえんど	20			煮物	西洋かぼちゃ	40	中華味	0.3					生姜	3					
サラダ	カリフラワー	30				スナップえんど	20							穀物酢	5	果物	キウイフルーツ	40		
	ノンオイルサシマック	10				生椎茸	10	果物	キウイフルーツ	40					食塩	0.2				
						減塩しょうゆ(5							マービー 液状	3					
果物	パレンシアオレ	70				上白糖	1						果物	パイナップル	75					
						煮干しだし	15													
					スープ	玉葱	20													
						チンゲンサイ	20													
						コンソメ	0.5													
						食塩	0.5													
						白こしょう	0.01													
					果物	ぶどう	60													
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		
ハンバ	合挽肉	40	鶏の西	若鶏もも 皮な	20	おろし	まだら・20g(20	焼き魚	あかうお・40g	40	チキン	若鶏もも 皮な	40	鶏肉の	若鶏もも 皮な	40	魚粕づ	まだら・40g	40
ーグ	玉葱	20	京焼	淡色辛みそ	5	煮	生姜	3		食塩	0.2	ソテー	食塩	0.2	おろし	食塩	0.15	け焼	食塩	0.2
	鶏卵	1.5		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(10		大根 皮剥	40		白こしょう	0.01	あん	白こしょう	0.01		酒かす	3
	パン粉(乾燥)	0.5		上白糖	0.5		マービー 液状	3		しそ	1		菜種油	2		合成清酒	1		大根 皮剥	40
	牛乳	1.5		大根 皮剥	40		合成清酒	2.5		減塩正油パック	5		パセリ	1.5		レタス	5		しそ	0.5
	食塩	0.25		しそ	0.5		大根 皮剥	80					減塩正油パック	5		小松菜	10		減塩正油パック	5
	白こしょう	0.01		減塩正油パック	5		ほうれん草	30	ホタテ	ベビーホタテ	20					減塩正油パック	5		人参 皮剥	10
	ケチャップ	5							のオイ	玉葱	30					葱	5	かにあ	かぶ 皮剥	50
	ウスターソース	5	里芋の	里芋	45	麻婆豆	木綿豆腐	30	スター	人参 皮剥	10	生野菜	キャベツ	35		生姜	1	んかけ	人参 皮剥	15
	キャベツ	25	煮物	減塩しょうゆ(2.5	腐	鶏ひき肉	10	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		かにかま	5
	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		グリーンピース(3
				さやいんげん(5		葱	10		ごま油	1		穀物酢	5		みりん風調味料	2.5		食塩	0.2
リヤン	緑豆春雨	5					にんにく	0.5		中華味	0.5		調合油	3		合成清酒	1		かつお・昆布だ	20
バン	もやし	30	きのこ	生椎茸	10		生姜	5		かき油	3		濃口醤油	2.5		片栗粉	1		片栗粉	1
	しそ	1	の和え	えのき茸	10		減塩しょうゆ(2.5		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01						
	ロースハム	10	物	ぶなしめじ	20		淡色辛みそ	2	清汁	カットわかめ	0.5		ケチャップ	2	大豆の	だいず水煮缶詰	30	めかぶ	めかぶわかめ	30
	穀物酢	2.5		エリンギ	10		上白糖	1		えのき茸	5		ケチャ	20	ケチャ	玉葱	20	の和え	減塩しょうゆ(2.5
	減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(2.5		合成清酒	2.5		葱	2	煮物	アップ煮	10	煮物	人参 皮剥	10	物	マービー 液状	0.5
	上白糖	1		みりん風調味料	1		ごま油	1		葱	2		生椎茸	10		ケチャップ	10			
	ごま油	0.5					片栗粉	1		淡口醤油	5		人参 皮剥	10		グリーンピース	3	かき玉	鶏卵	20
	いりごま	1	ソテー	小松菜	30		とうがらし 乾	0.2		食塩	0.2		濃口醤油	5		汁		汁	小葱	2
				人参 皮剥	10					かつおだし	75		上白糖	1	カリフ	カリフラワー	40		かつお・昆布だ	150
南瓜の	西洋かぼちゃ	20		菜種油	1	ポテト	じゃが芋	40		昆布だし	75		煮干しだし	15	ラワー	人参 皮剥	10		淡口醤油	5
サラダ	きゅうり	30		食塩	0.2	サラダ	きゅうり	15					さやえんどう	5	甘酢漬	淡口醤油	0.5		食塩	0.2
	玉葱	10					人参 皮剥	5						け	穀物酢	5		片栗粉	1	
	マヨネーズ	5					穀物酢	5							マービー 液状	3				
							食塩	0.2							みそ汁	大根 皮剥	20			
スープ	玉葱	40					粒入りマスター	1								大根 葉	10			
													ゆず(果皮)	1		淡色辛みそ	10			

献立表(週間)

エネ16飯

	1月15日(月)		1月16日(火)		1月17日(水)		1月18日(木)		1月19日(金)		1月20日(土)		1月21日(日)		
夕	貝割大根・芽	5			白こしょう	0.01			煮干しだし	150	みそ汁	なめこ	20		
	コンソメ	0.5			かき玉	鶏卵	20					葱	3		
	食塩	0.5			汁	ぶなしめじ	10					淡色辛みそ	10		
	白こしょう	0.01				切りみつば	2					煮干しだし	150		
						淡口醤油	5								
						食塩	0.2								
						昆布だし	75								
						かつおだし	75								
栄養価	1296 kcal	蛋白質 49.7 g	1247 kcal	蛋白質 49.3 g	1310 kcal	蛋白質 51.8 g	1294 kcal	蛋白質 52.6 g	1307 kcal	蛋白質 53.8 g	1304 kcal	蛋白質 54.5 g	1255 kcal	蛋白質 53.4 g	
	脂質 26.1 g	炭水化 209.6 g	脂質 32.6 g	炭水化 186.7 g	脂質 24.0 g	炭水化 218.8 g	脂質 27.6 g	炭水化 205.1 g	脂質 28.2 g	炭水化 205.3 g	脂質 23.1 g	炭水化 220.8 g	脂質 28.5 g	炭水化 192.6 g	
	塩分 7.5 g		塩分 6.7 g		塩分 7.6 g		塩分 7.2 g		塩分 7.4 g		塩分 7.4 g		塩分 7.6 g		

献立表(週間)

エネ16飯

	1月22日(月)		1月23日(火)		1月24日(水)		1月25日(木)		1月26日(金)		1月27日(土)		1月28日(日)		
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	
	焼き生揚げ	生揚げ 35 白こしょう 0.01 菜種油 0.5 ブロッコリー 30 減塩正油パック 5	白菜の軟らか煮	白菜 100 人参 皮剥 10 さやえんどう 6 減塩しょうゆ(マービー 液状 煮干しだし 30	おから 20 の炒り 8 煮 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 煮干しだし 15	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 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 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 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 煮干しだし 30	鶏ささ身 20 味の旨焼き 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	鶏ささ身 20 味の旨焼き 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 10 ターソース炒め 10 ピーマン 10 ごま油 1 かき油 3 白こしょう 0.01	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	
	ほうれん草の炒煮	ほうれん草 50 人参 皮剥 10 焼き竹輪 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(マービー 液状 1	ゆで卵	鶏卵 25 塩パッ0.3g 0.3 切り干し大根の和え物 1	鶏卵 25 塩パッ0.3g 0.3 切り干し大根 6 人参 皮剥 5 しそ 0.3 減塩しょうゆ(2.5	野菜ピーマン 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(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	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 1 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 0.5	白煮 10 人参 皮剥 10 濃口醤油 2.5 あさり 15 生姜 3 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 2	大豆の五目煮 20 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	だいず水煮缶詰 10 人参 皮剥 10 のサラダ 10 マヨネーズパッ 10 あさり 15 生姜 3 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 2	ブロッコリー 40 玉葱 10 かにかま 5 マヨネーズパッ 10 むきあさり 15 生姜 3 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 2	
	みそ汁	白菜 30 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	もやし 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	野菜ピーマン 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(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	みそ汁	白菜 30 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	白菜 30 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	白菜 30 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	白菜 30 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	漬物	なす しば漬 10					漬物	パリッコ 10		なす 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	味のり 1	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	
	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180	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	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180	
					一夜漬	なす 30 刻み昆布 0.2 食塩 0.2									
					牛乳	牛乳 180									
昼	米飯	精白米 60	パン	南瓜パン40g 40	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	
	チャン焼き	さけ・30g 30 減塩みそ 8 みりん風調味料 2.5 生姜 1 キャベツ 50 玉葱 10 人参 皮剥 10 ぶなしめじ 10 ピーマン 5	マカロニニグラタン	マカロニ 乾 10 若鶏もも 皮な 20 玉葱 20 マッシュルーム 10 無塩バター 3 薄力粉 1等 8 牛乳 1000ml 80 コンソメ 0.5 食塩 0.3 パン粉(乾燥) 0.5 パルメザンチー 0.5 パセリ(粉) 0.2	焼き魚 30 ときのこ 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 1 合成清酒 2.5	南瓜の鶏ひき肉 70 木の葉 10 焼き 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 5 ソースパック 5	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 5 ソースパック 5	チキンカレー	若鶏もも 皮な 30 玉葱 50 人参 皮剥 20 無塩バター 3 薄力粉 1等 3 牛乳 10 カレー粉 0.5 カレールウ 8 ケチャップ 1 ウスターソース 2.5 ワイン(白) 2	魚塩麩 30 焼き 2 合成清酒 2 しょうが(甘酢) 20 しそ 0.5	あかうお・30g 30 塩こうじ 2 合成清酒 2 しょうが(甘酢) 20 しそ 0.5	大根なます 50 人参 皮剥 10 穀物酢 5 マービー 液状 3 食塩 0.2 いりごま 0.5	鶏塩そうめん 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 150 淡口醤油 0.5 小葱 5 魚パン 20 粉焼き 0.01 パン粉(乾燥) 3 菜種油 1 キャベツ 20 ソースパック 5		
	粉ふき芋	じゃが芋 50 食塩 0.3 パセリ(粉) 0.1	千切り	大根 皮剥 30 きゅうり 20	イカのすめいか 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	煮物	焼き豆腐 25 ふき ゆで 20 人参 皮剥 15 さやえんどう 3	サラダ	キャベツ 30 ミニトマト 15 ブロッコリー 20	ビーフソテー 5 玉葱 40	ビーフソテー 5 玉葱 40	果物	パイナップル 75

献立表(週間)

エネ16飯

		1月22日(月)		1月23日(火)		1月24日(水)		1月25日(木)		1月26日(金)		1月27日(土)		1月28日(日)		
昼	え	しそ 0.1 梅干し(調味漬) 3 削り節 0.2	ラダ	きょうな 10 ミニトマト 15 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5	和え	減塩みそ 8 マービー 液状 5 穀物酢 5		濃口醤油 5 マービー 液状 1 煮干しだし 15		鶏卵 25 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	一	ピーマン 8 菜種油 3 食塩 0.3 黒こしょう 0.01				
	清汁	和種なばな 20 棒麩 1 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150		白こしょう 0.01 かつお缶詰(油) 15	野菜サ ラダ	ブロッコリー 60 人参 皮剥(ゆ ノオイルザンパッ 10	ピーナ ツ和え	キャベツ 50 ピーマン 5 ピーナッツバタ 5 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 0.5		ソテー	緑豆春雨 5 ピーマン 10 ホールカーネル 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	二色浸 し	白菜 30 小松菜 30 減塩しょうゆ(5			
	果物	みかん 100		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	鶏卵 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2 味噌炒 1	ほうれ ん草の 味噌炒 め	ほうれん草 20 もやし 20 菜種油 1 減塩みそ 2.5 とうがらし 乾 0.05		果物	ぶどう 60	果物	りんご 60			
			果物	バナナ 100	果物	パイナップル 75		果物	ネーブル 60							
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	米飯	精白米 60
	鶏肉ケ チャッ プ煮	若鶏もも 皮な 20 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・60g 60 食塩 0.3 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 50 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	肉鍋	豚ももスライス 20 玉葱 40 たけのこ 水煮 40 人参 皮剥 20 しらたき 30 葱 15 濃口醤油 10 マービー 液状 2 煮干しだし 30	煮魚	まごがれい・30 30 生姜 2 減塩しょうゆ(7.5 マービー 液状 1.5 合成清酒 2.5 人参 皮剥 15 小松菜 50	鶏肉卵 とじ	若鶏もも 皮な 30 玉葱 50 マービー 液状 1 減塩しょうゆ(7.5 煮干しだし 30 鶏卵 50	すき焼 き	豚ももスライス 20 焼き豆腐 15 白菜 40 葱 15 しらたき 3 人参 皮剥 8 生椎茸 10	豚ももスライス 20 焼き豆腐 15 白菜 40 葱 15 しらたき 3 人参 皮剥 8 生椎茸 10	
	酢ばす	れんこん 30 赤ピーマン 10 食塩 0.3 マービー 液状 3 穀物酢 5	おおか 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 わせ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	和え物	もやし 30 きゅうり 10 かにかま 5 カットわかめ 0.5 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 上白糖 3	け	たけのこ ゆで 40 カットわかめ 0.5 減塩みそ 5 マービー 液状 3 穀物酢 5	焼き茄 子	なす 60 削り節 0.2 醤油パック 5	きゅうり 25 はつかだいこん 5 レタス 20 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	
	温野菜 サラダ ゴマド レッシ ング	スナップえんど 30 人参 皮剥 8 カリフラワー 30 マヨネーズ 5 食塩 0.2 いりごま 1	みそ汁	カットわかめ 0.5 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ポテト サラダ	じゃが芋 50 きゅうり(皮な) 10 人参 皮剥 5 穀物酢 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5	すり長 芋	なが芋 60 濃口醤油 5 焼きのり 0.2	みそ汁	じゃが芋 ゆで 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	かつとろろ昆布 1 葱 3	みりん風調味料 2.5	みそ汁	かつとろろ昆布 1 小葱 3	
	スープ	ほうれん草 20 玉葱 10 ホールカーネル 5 コンソメ 0.5 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	卵とじ	鶏卵 30 えのき茸 10 葱 10 かつおだし 5 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 2.5				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(5			

献立表(週間)

エネ16飯

	1月22日(月)		1月23日(火)		1月24日(水)		1月25日(木)		1月26日(金)		1月27日(土)		1月28日(日)	
夕						淡色辛みそ 煮干しだし	10 150							
栄養価	1杯時 - 1310 kcal	蛋白質 49.2 g	1杯時 - 1249 kcal	蛋白質 52.4 g	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 - 1305 kcal	蛋白質 50.3 g	1杯時 - 1287 kcal	蛋白質 52.5 g	1杯時 - 1290 kcal	蛋白質 53.2 g
	脂質 24.7 g	炭水化 222.7 g	脂質 30.9 g	炭水化 189.7 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 25.4 g	炭水化 215.7 g	脂質 26.6 g	炭水化 206.3 g	脂質 29.4 g	炭水化 198.0 g
	塩分 7.6 g		塩分 7.1 g		塩分 7.5 g		塩分 7.4 g		塩分 7.3 g		塩分 7.7 g		塩分 6.8 g	

