

## 献立表(週間)

## エネ16飯

	2月1日(木)			2月2日(金)			2月3日(土)			2月4日(日)			2月5日(月)			2月6日(火)			2月7日(水)				
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		
	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		
	あんかけ	煮干しだし	20	玉葱の	ライトツナ缶	10	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		
		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		食塩	0.5		
		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		白こしょう	0.01		
		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	鶏卵	25		
		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				
		貝割大根・芽	5		食塩	0.3		はんぺん	10		食塩	0.1		納豆	納豆	40	テー	きょうな	10	和え物	きゅうり	20	
		ひじき	4		白こしょう	0.01	チンゲ	はんぺん	10		しそ	1	納豆	納豆	40		キャベツ	60		きゅうり	20		
	ひじきの炒め煮	ひじき	4	人参と	もやし	50	炒め煮	チンゲンサイ	40	かぶの	かぶ 皮剥	40	葱	葱	2	減塩正油パック	5		菜種油	1	ライトツナ缶	10	
		さつま揚げ	5	水菜の	きょうな	10		人参 皮剥	10	レモン	ゆず(果皮)	1	減塩正油パック	5		白こしょう	0.01		食塩	0.3	カットわかめ	0.5	
		グリーンピース	3	ナムル	人参 皮剥	10		菜種油	1	和え	レモン(果汁)	5	きゅう	きゅうり	40				梅肉和	白菜	40		
		菜種油	1		減塩しょうゆ	2.5		減塩しょうゆ	2.5		食塩	0.2	りの酢	人参 皮剥	5		え	梅干し(調味漬)	5	切り干	切干し大根	4	
		減塩しょうゆ	2.5		穀物酢	5		マービー 液状	1		マービー 液状	3	の物	穀物酢	5		マービー 液状	2.5	し大根	油揚げ	5		
		マービー 液状	1		マービー 液状	2		ごま	1	みそ汁	ほうれん草	20		マービー 液状	3		みそ汁	もやし	30	の炒め	菜種油	1	
	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	味のりのり	1	みそ汁	ほうれん草	20		減塩しょうゆ	2.5		みそ汁	葱	5	煮	減塩しょうゆ	5	
											もやし	20							淡色辛みそ	10	マービー 液状	1	
											煮干しだし	150	みそ汁	大根 葉	20				煮干しだし	150	煮干しだし	15	
	みそ汁	大根 葉	20	みそ汁	白菜	20	みそ汁	小松菜	30	牛乳	牛乳	180		みそ汁	キャベツ	20			みそ汁	みそ汁	玉葱	20	
		棒麩	1		木綿豆腐	30		えのき茸	10		牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10			牛乳	牛乳	180	さやえんどう	5
		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150						煮干しだし	150						淡色辛みそ	10
		煮干しだし	150		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180				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	牛乳	180						牛乳	牛乳	180
昼	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	大豆ご飯	精白米	60	そば	そば ゆで	150	米飯	精白米	60	パン	胚芽ロール	48	米飯	精白米	60		
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	30	魚の香	まだら・30g	30		だいず水煮缶詰	12		蒸しかまぼこ	10		若鶏もも 皮な	20	スープ	じゃが芋	60	魚焼き	まだら・30g	30		
	リーム	食塩	0.15	草焼き	食塩	0.15		人参 皮剥	4		ほうれん草	25		鶏肉の	片栗粉	1	煮	ブロッコリー	30	食塩	0.15		
	煮	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		かつお・昆布だ	40		葱	5		おろし	玉葱	50		キャベツ	20	ブロッコリー	30		
		人参 皮剥	15		パン粉(乾燥)	1		淡口醤油	4		かつお・昆布だ	150		あんか	ぶなしめじ	20		人参 皮剥	20	減塩正油パック	5		
		玉葱	30		タイム	0.1		食塩	0.2		減塩しょうゆ	10		け	もやし	20		コンソメ	0.5				
		マッシュルーム	20		パセリ	0.1		上白糖	0.8		みりん風調味料	2.5			人参 皮剥	5		食塩	0.5	酢の物	なが芋	60	
		薄力粉 1等	5		サニーレタス	3		合成清酒	2	ごま和	生椎茸	20			大根 皮剥	50		白こしょう	0.01		きゅうり	5	
		牛乳	40		レモン	10		みりん風調味料	2	え	エリンギ	20			減塩しょうゆ	7.5				マービー 液状	3		
		コンソメ	0.5		ソースパック	5		さやえんどう	2		さやいんげん	20			上白糖	1	ピーマ	赤ピーマン	20	穀物酢	2.5		
		食塩	0.2				弁当盛	尾付きえび	20		いりごま	0.5			合成清酒	2.5	ンソテ	黄ピーマン	20	食塩	0.3		
		白こしょう	0.01	炊合せ	大根 皮剥	30	り合わ	玉葱	20		減塩しょうゆ	2.5			みりん風調味料	2.5	ー	ピーマン	20	なす味	なす	40	
		パセリ(粉)	0.2		たけのこ 水煮	20	せ	人参 皮剥	20		上白糖	0.5			かつお・昆布だ	30		食塩	0.3	噌炒め	玉葱	20	
		大根サ	40		生椎茸	5		食塩	0.3		切干大	切干し大根	5		片栗粉	1		白こしょう	0.01	噌炒め	人参 皮剥	5	
		ラダ	5		人参 皮剥	10		白こしょう	0.01	根煮	根煮	8		糸みつば	5		サラダ	レタス	30		乾椎茸	0.3	
			10		減塩しょうゆ	5		無塩バター	1		人參 皮剥	人參 皮剥	8		煮物	かぶ 皮剥	40		食塩	0.3	菜種油	2	
			5		マービー 液状	1		大根 皮剥	50		さやえんどう	さやえんどう	5			人參 皮剥	15				鶏卵	8	
			3		合成清酒	2.5		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ	減塩しょうゆ	5			人參 皮剥	15				減塩みそ	8	
					煮干しだし	15		かぶ 皮剥	60		マービー 液状	マービー 液状	1			さやいんげん	15				マービー 液状	2	



## 献立表(週間)

エネ16飯

	2月1日(木)		2月2日(金)		2月3日(土)		2月4日(日)		2月5日(月)		2月6日(火)		2月7日(水)		
夕	しょうが(甘酢)	10	食塩	0.8	なすの	さやいんげん(	煮干しだし	150	和え物	小松菜	40			淡色辛みそ	10
みそ汁	キャベツ	30	白こしょう	0.01	味噌煮	なす				人参皮剥	5			煮干しだし	150
	葱	10				減塩みそ			スープ	減塩しょうゆ(	2.5				
	淡色辛みそ	10				上白糖				カットわかめ	1				
	煮干しだし	150				煮干しだし				葱	10				
										コンソメ	0.5				
										食塩	0.5				
										白こしょう	0.01				
栄養価	1305 kcal	蛋白質 51.6 g	1304 kcal	蛋白質 52.2 g	1319 kcal	蛋白質 53.1 g	1306 kcal	蛋白質 52.2 g	1309 kcal	蛋白質 50.7 g	1300 kcal	蛋白質 50.1 g	1309 kcal	蛋白質 51.8 g	
	脂質 26.2 g	炭水化 213.1 g	脂質 29.3 g	炭水化 205.2 g	脂質 24.1 g	炭水化 221.2 g	脂質 29.7 g	炭水化 213.0 g	脂質 24.0 g	炭水化 220.8 g	脂質 30.6 g	炭水化 208.3 g	脂質 26.7 g	炭水化 215.4 g	
	塩分 7.6 g		塩分 7.4 g		塩分 7.0 g		塩分 6.9 g		塩分 7.4 g		塩分 7.3 g		塩分 7.1 g		

## 献立表(週間)

## エネ16飯

	2月8日(木)			2月9日(金)			2月10日(土)			2月11日(日)			2月12日(月)			2月13日(火)			2月14日(水)							
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					
	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 ブロッコリー カリフラワー マヨネーズパッ	20 0.5 20 20 10	鶏ささ みの中 華炒め	若鶏ささ身 玉葱 人参 皮剥 キャベツ さやえんどう ごま油 減塩しょうゆ( 5 白こしょう 0.01 片栗粉	20 20 10 30 5 1 5 0.01 1	焼き魚 ほっけ開き 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック とろろ なが芋 煮干しだし 減塩しょうゆ( 2.5 焼きのり	20 0.05 40 0.5 5 30 5 5 2.5 0.2	高野豆 凍り豆腐 腐の煮 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 煮干しだし	4 30 15 15 5 1 30	千草焼 き ソテー	鶏卵 上白糖 食塩 小松菜 玉葱 人参 皮剥 切干大 根の炒 煮	20 0.5 0.15 5 5 2.5 6 10 3 2 3	含め煮 はんぺん 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 煮干しだし さやえんどう 磯和え もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ( 2.5 みそ汁 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	60 2 30 4 40 5 0.3 2.5 40 5 10 150 30 1 150 5	野菜ソ テー 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう みそ汁 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし 梅漬け 梅干し(調味漬	60 2 20 2 30 4 40 5 10 150 5 5 180 180	米飯 精白米	小松菜 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう ゴマ和 え 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 ごま みそ汁 大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	50 10 20 2 0.3 0.5 1 5 20 10 150 15 180						
	もやし の炒煮	もやし 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状	50 10 1 2.5 0.5	えのき と胡瓜 の和え 物	えのき茸 きゅうり 食塩 みりん風調味料	20 40 0.2 1	漬物 なす しば漬	10	味付け のり	1	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	みそ汁 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	漬物あ え	たくあん漬(干 きゅうり	5 30	牛乳 牛乳	180 180	松前漬 松前漬 牛乳 牛乳	15 15 180 180
昼	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	赤飯	もち米 精白米	30 30	米飯	精白米	60	パン	バターロール30 マーガリン 8	60 8	米飯	精白米	60					
	豆腐海 鮮あん かけ	木綿豆腐 ベビーホタテ むきエビ あさり 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 中華味 食塩 白こしょう 片栗粉	75 10 10 10 30 10 10 0.5 0.8 0.01 1	魚みそ 煮	さば・20g 生姜 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩みそ 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 合成清酒 みりん風調味料	20 3 60 20 10 2.5 2 2.5 2.5	湯豆腐 木綿豆腐 減塩しょうゆ( 5 食塩 みりん風調味料 煮干しだし 貝割大根・芽 若鶏もも 皮な ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 菜種油 減塩みそ マービー 液状	50 5 0.1 2.5 30 3 20 20 10 10 1 6 2	赤飯 もち米 精白米 食用色素(紅) あずき 全粒・ ごま塩 1.8g	30 30 0.01 5 1.8	魚の照 り焼き	そい 30g 食塩 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥 レタス 減塩正油パック	30 0.1 5 2 2 40 10 5	煮物 たけのこ 水煮 人参 皮剥 グリーンピース 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 煮干しだし	40 10 3 1 15	サラダ トマト きゅうり 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう	40 20 10 3 3 2.5 0.01	米飯 精白米	若鶏もも 皮な オレンジ(濃縮 減塩しょうゆ( 5 生姜 オレンジ(濃縮 減塩しょうゆ( 5 上白糖 穀物酢 はちみつ 粒入りマスター サニーレタス	50 10 5 1 20 5 3 3 3 5						
	大根の 煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう	30 20 1 5 1 2.5 15 4	こんに やくの 炒め煮	つきこんにやく さやえんどう 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 かつおだし	40 5 2.5 0.5 10	玉葱の マリネ	玉葱 人参 皮剥 オリーブ油 穀物酢 食塩 白こしょう	45 5 1 3 0.2 0.01	かぶの 酢の物	かぶ 皮剥 刻み昆布 食塩 穀物酢 上白糖 いりごま 茶碗蒸 若鶏むね 皮な ほうれん草(葉	60 0.5 0.2 5 2.5 0.5 5 15	ソテー	さやえんどう もやし 菜種油 食塩 白こしょう	10 40 1 0.3 0.01	サラダ トマト きゅうり 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう	40 20 10 3 2.5 0.01	米飯 精白米	レタス きゅうり 人参 皮剥 ローズハム ノンオイルサザンパック グリーンアスパ 葱 コンソメ	10 30 5 5 10 15 2 0.5						

## 献立表(週間)

エネ16飯

	2月8日(木)		2月9日(金)		2月10日(土)		2月11日(日)		2月12日(月)		2月13日(火)		2月14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	パセリ(粉) 0.1	鶏卵 25 かつお・昆布だ 50 合成清酒 1.25 みりん風調味料 1.25 淡口醤油 1.25 食塩 0.25	ソテー	さやえんどう 20 えのき茸 20 菜種油 1 食塩 0.2	果物盛り合わせ	キウイフルーツ 10 パイナップル 20	オニオンソテー	玉葱 30 人参 皮剥 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01	果物	食塩 0.5 白こしょう 0.01 チョコムース クリーム(植物) 10 牛乳 1000ml 15 ミルクチョコレ 10 ゼラチン 0.4 水 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	果物	キウイフルーツ 40	蓋物	生ふ 10 糸みつば 3 なが芋 20 減塩しょうゆ( 2.5 かつお・昆布だ 20				果物	ぶどう 60		
	果物	りんご 60					果物	いちご 20 ぶどう 20							
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	
	塩焼き	そい 30g 30 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 20 生椎茸 10 ししとうがらし 5 食塩 0.2 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 8 菜種油 6 レモン 8 レタス 5 ソースパック 5	豚肉と野菜の旨煮	豚ももスライス 40 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・30g 30 食塩 0.15 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( 5 合成清酒 2.5 小葱 3 減塩正油パック 5	チキンソテー	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.1 白こしょう 0.01 菜種油 2 ブリーツレタス 5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5 ケチャップパッ 8	魚塩焼き	ほっけ・60g 60 食塩 0.3 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 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	
	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 穀物酢 5 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01	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 1 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	酢の物	白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 マービー 液状 1 食塩 0.2	煮物	里芋 50 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 1 煮干しだし 15	
	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	サラダ	レタス 10 ミニトマト 20 ブロッコリー 30 ノオイル*レッシング* 5	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	酢の物	白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 マービー 液状 1 食塩 0.2	みそ汁	大根 皮剥 40 小葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	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 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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	ヨーグルト	ヨーグルト(無) 100 マービー 液状 5					

## エネ16飯

## 献立表(週間)

	2月8日(木)	2月9日(金)	2月10日(土)	2月11日(日)	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)
栄養 価	エネルギー 1310 kcal 蛋白質 51.6 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 1318 kcal 蛋白質 54.4 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	エネルギー 1282 kcal 蛋白質 53.7 g
	脂質 30.9 g 炭水化 205.5 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 25.7 g 炭水化 216.4 g	脂質 30.7 g 炭水化 202.4 g	脂質 29.4 g 炭水化 194.6 g	脂質 26.4 g 炭水化 203.9 g
	塩分 7.5 g	塩分 7.3 g	塩分 7.1 g	塩分 7.8 g	塩分 7.2 g	塩分 6.5 g	塩分 7.7 g

## 献立表(週間)

## エネ16飯

	2月15日(木)			2月16日(金)			2月17日(土)			2月18日(日)			2月19日(月)			2月20日(火)			2月21日(水)		
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
	炒り豆腐	木綿豆腐	40	大根煮物	大根 皮剥	40	炒煮	もやし	50	豆腐の	木綿豆腐	50	塩たらこ	たらこ	10	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰	20	野菜卵	キャベツ	50
		キャベツ	50		人参 皮剥	8		人参 皮剥	10	かにあ	かにかま	10	こと湯	しそ	0.5		大根 皮剥	50	とじ	人参 皮剥	5
		葱	10		減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	5	んかけ	さやえんどう	5	葉和え	和種なばな	30		しそ	0.5		鶏卵	25
		人参 皮剥	10		マービー 液状	1		マービー 液状	1		生姜	2		湯葉 干し	1		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(	5
		減塩しょうゆ(	5		煮干しだし	15		煮干しだし	15		淡口醤油	1		減塩しょうゆ(	2.5					煮干しだし	30
		マービー 液状	1		さやえんどう	3	ひきわり納豆	挽きわり納豆	40		鶏ガラスープ	0.2				切干大根	切干し大根	5			
		煮干しだし	15				葱	葱	2		食塩	0.3	野菜炒め煮	キャベツ	50	根梅肉和え	人参 皮剥	5	二色浸し	もやし	40
	卵豆腐	鶏卵	20		減塩正油パック	5		減塩正油パック	5		片栗粉	1		ピーマン	10		生椎茸	5		ピーマン	10
	さつま芋煮	さつま芋	30		煮干しだし	40		煮干しだし	40	チンゲ	チンゲンサイ	50		人参 皮剥	10		梅干し(調味漬	3		減塩しょうゆ(	5
		減塩しょうゆ(	2.5		食塩	0.2	ゴマ和え	和種なばな	40	チンゲ	人参 皮剥	10		菜種油	1		マービー 液状	1		削り節	0.5
		マービー 液状	0.5		生姜	2		ごま	4	ん菜の	減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	5						
		煮干しだし	5		減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	5	和え物	減塩しょうゆ(	2.5		マービー 液状	1	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	胡瓜の酢物	きゅうり	50
		小葱	3		マービー 液状	1		マービー 液状	0.5		上白糖	1		大豆と	15					マービー 液状	3
					片栗粉	0.2							大豆と	昆布の煮物	0.5	みそ汁	白菜	30		食塩	0.3
	おかか	チンゲンサイ	40		しそ	0.5	みそ汁	チンゲンサイ	20	浅漬け	きゅうり	20		昆布の煮物	0.1		なす	10		いりごま	0.5
	和え	濃口醤油	2.5					じゃが芋	40		食塩	0.1		減塩しょうゆ(	2.5		葱	5			
		上白糖	0.5	みそ汁	大根 葉	20		淡色辛みそ	10					マービー 液状	0.5		淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 皮剥	30
		削り節	0.3		ぶなしめじ	10		煮干しだし	150	みそ汁	大根 皮剥	20					煮干しだし	150		貝割大根・芽	5
					淡色辛みそ	10					大根 葉	10	みそ汁	棒麩	1					淡色辛みそ	10
	みそ汁	もやし	20		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10		カットわかめ	0.5					煮干しだし	150
		玉葱	10								煮干しだし	150		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180			
		淡色辛みそ	10	漬物	パリッコ	10				牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150						
		煮干しだし	150																		
				果物	バナナ	100															
	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	五目うどん	うどん ゆで	160	米飯	精白米	60	パン：オレン	オレンジロール	60	米飯	精白米	60
	チキンピカタ	若鶏もも 皮なし	30	魚の香味焼き	あかうお・60g	60	煮魚	まこがれい・30	30		鶏卵	25	回鍋肉	若鶏もも 皮なし	30				蒸し鶏肉あんかけ	若鶏もも 皮なし	30
		食塩	0.15		減塩しょうゆ(	5		生姜	3		ほうれん草(ゆ	20		キャベツ	70				食塩	0.15	
		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(	10		さやえんどう(	4		ピーマン	10				生姜	2	
		薄力粉 1等	3		生姜	1		マービー 液状	2		葱	5		和風豆	15				玉葱	40	
		鶏卵	5		サニーレタス	8		合成清酒	1.5		かつお・昆布だ	150		菜種油	2	腐ハン	鶏ひき肉	30		ピーマン	10
		調合油	1		レモン	8		人参 皮剥	20		濃口醤油	10		減塩みそ	8	バーグ	玉葱	40		乾椎茸	0.3
		ケチャップ	5		スナップえんど	10		スナップえんど	10		みりん風調味料	2.5		上白糖	1		鶏卵	3		菜種油	1
		ブロッコリー	20	炒め物	キャベツ	30	木の葉	じゃが芋	50					鶏ガラスープ	0.5		なが芋	5		減塩しょうゆ(	7.5
		サニーレタス	8		玉葱	20	お浸し	合挽肉	5	焼き	合挽肉	5					片栗粉	3		上白糖	1
					人参 皮剥	10		玉葱	40		玉葱	40	南瓜の煮物	かぼちゃ	60		減塩みそ	5		煮干しだし	30
	野菜炒め	チンゲンサイ	50		ピーマン	8	梅肉和え	きゅうり	40		食塩	0.3		スナップえんど	10		白こしょう	0.01		片栗粉	1
		ぶなしめじ	25		調合油	1		しそ	0.3		無塩バター	3		減塩しょうゆ(	5		大根 皮剥	30			
		黄ピーマン	5		食塩	0.3		梅干し(調味漬	3		キャベツ	25		マービー 液状	1		しそ	1	桜ポテト	じゃが芋	50
		菜種油	1		白こしょう	0.01		削り節	0.2		ソースパック	5		煮干しだし	15		減塩正油パック	5		たらこ	6
		かき油	5		鶏ガラスープ	0.5				ピーナツ和え	白菜	60	ほうれん草の煮物	ほうれん草	40				食塩	0.1	
		合成清酒	1	野菜サラダ	カリフラワー	30	果物	ぶどう	60		ピーナツ和え	5		減塩しょうゆ(	2.5	ポトフ	若鶏もも 皮なし	20		白こしょう	0.01
					きゅうり	15					ピーナツ和え	5		あえ物	15		ベーコン	5		グリんピース	5
	お浸し	えのき茸	10		トマト	30					減塩しょうゆ(	2.5		マッシュルーム	5		じゃが芋	60			
		白菜	40								マービー 液状	1					煮物	干しずいき	5		

## 献立表(週間)

## エネ16飯

	2月15日(木)		2月16日(金)		2月17日(土)		2月18日(日)		2月19日(月)		2月20日(火)		2月21日(水)				
昼		減塩しょうゆ ( 2.5 かつおだし 1		カットわかめ 0.5 いりごま 0.5 穀物酢 5 減塩しょうゆ ( 2.5 白こしょう 0.01			果物	パインアップル 60	焼きなす	なす 40 小葱 2 減塩しょうゆ ( 2.5		コンソメ 0.5 食塩 0.5 パセリ (粉) 0.5		さやえんどう 3 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 0.5 削り節 0.5			
	もずく酢	もずく 50 レモン (果汁) 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ ( 2.5 マービー 液状 3	みそ汁	葱 3 里芋 20 油揚げ 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150					果物	ネーブル 60	イタリ アンサ ラダ	トマト 20 きゅうり 20 玉葱 10 穀物酢 5 減塩しょうゆ ( 2.5 白こしょう 0.01	湯豆腐	木綿豆腐 25 減塩正油パック 5 葱 2			
	果物	ネーブル 60									果物	キウイフルーツ 40	果物	りんご 60			
											ジュース	きになる野菜 ( 125					
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	五目炊き込みご飯	精白米 60	
	魚南蛮漬け	そい 40g 40 食塩 0.1 玉葱 40 人参 皮剥 5 ピーマン 8 濃口醤油 5 穀物酢 5 マービー 液状 2 とうがらし 乾 0.1	豚の生姜焼き	豚ロース (脂身) 30 生姜 3 減塩しょうゆ ( 5 合成清酒 2.5 人参 皮剥 5 キャベツ 20 ソースパック 5	ミートローフ	豚ひき肉 30 パン粉 (乾燥) 1 牛乳 2.5 食塩 0.15 白こしょう 0.01 玉葱 30 人参 皮剥 2.5 グリーンピース 1.5 鶏卵 1.5 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	魚塩焼き	そい 40g 40 食塩 0.2 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩正油パック 5	えびバター焼	尾付きえび 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 有塩バター 4 トマト 15 サラダ菜 5 マヨネーズパッ 10	茶碗蒸し	鶏卵 25 煮干しだし 25 かつおだし 25 若鶏ささ身 10 ぎんなん ゆで 3 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.15	蒸し魚	まだら・30g 30 チリソース 10 ケチャップ 10 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ ( 2.5 マービー 液状 2 合成清酒 2.5 ごま油 1 にんにく 1 生姜 1 トウバンジャン 0.5 ラー油 0.5 葱 20 片栗粉 1 サニーレタス 5	魚塩焼き	さば・20g 20 食塩 0.1 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	
	じゃが芋煮	じゃが芋 50 さやいんげん ( 10 煮干しだし 15 濃口醤油 5 マービー 液状 1	煮物	かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん ( 10 減塩しょうゆ ( 5 マービー 液状 1 煮干しだし 15	あちゃら漬け	かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 真昆布 0.3 食塩 0.3 マービー 液状 3 穀物酢 5 煮干しだし 1	生野菜	きょうな 10 キャベツ 30 ミニトマト 15 穀物酢 5 調合油 3	サラダ	きょうな 10 キャベツ 30 ミニトマト 15 穀物酢 5 調合油 3	もやし	もやし 40 小松菜 10 人参 皮剥 5 生姜 2 いりごま 0.5 ごま油 2 減塩しょうゆ ( 2.5 マービー 液状 1 穀物酢 2.5	とびっこ	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 小葱 2 減塩しょうゆ ( 2.5 マービー 液状 1 とびっこ 5	筑前煮	若鶏もも 皮な 10 里芋 40 人参 皮剥 15 さやいんげん ( 10 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1	
	サラダ	キャベツ 50 人参 皮剥 5 かつお缶詰 (油) 10 マヨネーズ 8 レモン (果汁) 1.5 濃口醤油 1 白こしょう 0.01	ブロッコリー	ブロッコリー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ ( 2.5			団子の煮物	鶏ひき肉 20 木綿豆腐 40 中力粉 2等 5 脱脂粉乳 3 大根 皮剥 20 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 1 煮干しだし 15				卵スー	卵スー 15 玉葱 20 葱 5 中華味 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	卵スー	鶏卵 15 玉葱 20 葱 5 中華味 0.5 食塩 0.5 淡口醤油 2.5 白こしょう 0.01	サラダ	キャベツ 25 ブロッコリー 30 ミニトマト 15 マヨネーズ 5 白こしょう 0.01
	卵スー	鶏卵 15 玉葱 40 赤ピーマン 5 生椎茸 5 コンソメ 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	中華風スープ	緑豆春雨 5 きくらげ (乾) 0.5 たけのこ 水煮 15 人参 皮剥 5 鶏卵 20 中華味 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	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					清汁	白菜 30 貝割大根・芽 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5		みそ汁	棒麩 1 玉葱 30 ほうれん草 10 淡色辛みそ 10		



## 献立表(週間)

エネ16飯

	2月15日(木)		2月16日(金)		2月17日(土)		2月18日(日)		2月19日(月)		2月20日(火)		2月21日(水)	
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			食塩 0.2					煮干しだし 150
栄養価	1314 kcal	蛋白質 49.5 g	1293 kcal	蛋白質 53.7 g	1317 kcal	蛋白質 52.8 g	1307 kcal	蛋白質 53.0 g	1318 kcal	蛋白質 55.0 g	1280 kcal	蛋白質 51.3 g	1310 kcal	蛋白質 52.1 g
	脂質 27.1 g	炭水化 216.3 g	脂質 23.4 g	炭水化 213.2 g	脂質 28.6 g	炭水化 212.0 g	脂質 30.1 g	炭水化 200.5 g	脂質 32.6 g	炭水化 198.2 g	脂質 28.3 g	炭水化 200.3 g	脂質 25.8 g	炭水化 215.0 g
	塩分 7.2 g		塩分 7.8 g		塩分 7.0 g		塩分 7.3 g		塩分 7.2 g		塩分 7.3 g		塩分 7.6 g	

## 献立表(週間)

## エネ16飯

	2月22日(木)			2月23日(金)			2月24日(土)			2月25日(日)			2月26日(月)			2月27日(火)			2月28日(水)					
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			
	小松菜の炒煮	小松菜 赤ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	40 20 1 2.5 1	焼き魚	あじ・20g 食塩 しそ	20 0.1 1	切り干し大根	切干し大根 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	6 10 1 5 1	豆腐のり卵	木綿豆腐 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 みりん風調味料 片栗粉 小葱	50 30 5 5 1 1 1 2	野菜炒り卵	鶏卵 かつおだし キャベツ グリーンアスパ 人参 皮剥 食塩	25 2.5 20 10 10 0.5	五目煮	さつま揚げ 大根 皮剥 人参 皮剥 乾椎茸 さやいんげん(減塩しょうゆ(マービー 液状))	20 50 10 0.5 1 1	鮭甘塩焼き	秋鮭塩焼き(骨) しそ	20 1			
	茹で卵	鶏卵 塩パック0.3g パセリ(粉)	25 0.3 0.2	ー	菜種油 食塩 白こしょう	1 0.3 0.01	納豆	納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	チンゲン菜の炒め煮	チンゲンサイ 玉葱 赤ピーマン 減塩しょうゆ(上白糖)	40 20 10 5 1	塩たらこ	たらこ しそ	10 1	白菜のお浸し	白菜 濃口醤油 かつお節	60 2.5 0.5	ソテー	キャベツ ピーマン 食塩 白こしょう	60 10 0.5 0.01			
	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(マービー 液状) いりごま	20 30 5 0.5 0.5	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 肉和え	きゅうり 梅干し(調味漬) みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2	梅漬	梅干し(調味漬)	5	みそ汁	ほうれん草 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 0.5 10 150	みそ汁	木綿豆腐 カットわかめ 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 0.5 2 10 150			
	味付けのり	味付けのり	1	みそ汁	小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	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	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	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	そば	そば ゆで かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 合成清酒 上白糖 葱	160 150 150 15 2.5 2.5 1 5	煮魚	まこがれい・40 生姜 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 里芋 小松菜	40 2 10 2.5 20 20	ロールパン	バターロール30 グラタ ン 若鶏もも 皮なし 尾なしえび 玉葱 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ	60 20 20 30 6 10 80 0.5	チキンロール	鶏ひき肉 食塩 白こしょう 鶏卵 玉葱 人参 皮剥 パン粉(乾燥) 黄ピーマン 食塩	30 0.3 0.01 5 20 10 3 10 0.2			
	ザンギ	若鶏もも 皮なし 生姜 減塩しょうゆ(合成清酒) 薄力粉 1等 調合油 サニーレタス レモン	30 3 2.5 1 6 7 5 10	三平汁	まだら・20g 木綿豆腐 じゃが芋 大根 皮剥 人参 皮剥 小松菜 葱 生姜 食塩 合成清酒 昆布だし	20 25 50 40 20 20 10 0.5 2 2.5 150	焼き魚	さけ・30g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック 炒煮 じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖)	30 0.15 40 0.5 5 40 10 5 1	天ぷら	尾付きえび さつま芋 薄力粉 1等 食塩 鶏卵 菜種油 減塩正油パック	20 20 10 0.1 2.5 5 5	けんちん煮	木綿豆腐 大根 皮剥 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	20 30 10 5 1 2.5 15	フレンチサラダ	きょうな ゆで 黄ピーマン トマト	40 5 20	酢の物	かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥 穀物酢	40 10 5 5			
	大根なます	大根 皮剥 はつかだいこん きゅうり 穀物酢 マービー 液状 食塩	40 5 10 5 3 0.3	味噌炒め	するめいか キャベツ もやし 人参 皮剥 減塩みそ トウパンジャン 有塩バター	20 30 20 5 0.3 3	野菜ス	きゅうり 大根 皮剥 セロリー マヨネーズ	30 30 20 5	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(生姜)	40 10 20 10 2 2	酢の物	かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥 穀物酢	40 10 5 5	サラダ	レタス きゅうり はつかだいこん 穀物酢	10 40 5 5						
	焼きかぼちゃ	西洋かぼちゃ 食塩 白こしょう プロセスチーズ	40 0.2 0.01 5	卵豆腐	鶏卵 煮干しだし 減塩しょうゆ(生姜)	25 25 2	卵豆腐	鶏卵 煮干しだし 減塩しょうゆ(生姜)	25 25 2	酢の物	かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥 穀物酢	40 10 5 5	酢の物	かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥 穀物酢	40 10 5 5	サラダ	レタス きゅうり はつかだいこん 穀物酢	10 40 5 5						



## エネ16飯

## 献立表(週間)

	2月22日(木)		2月23日(金)		2月24日(土)		2月25日(日)		2月26日(月)		2月27日(火)		2月28日(水)	
夕										食塩 0.5 白こしょう 0.01			かき玉 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	1307 kcal 蛋白質 46.5 g 脂質 30.3 g 炭水化 208.3 g 塩分 7.5 g	1301 kcal 蛋白質 52.7 g 脂質 23.2 g 炭水化 217.5 g 塩分 7.5 g	1277 kcal 蛋白質 48.8 g 脂質 27.5 g 炭水化 204.6 g 塩分 6.8 g	1288 kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 25.9 g 炭水化 209.4 g 塩分 7.6 g	1296 kcal 蛋白質 49.7 g 脂質 26.1 g 炭水化 209.6 g 塩分 7.5 g	1247 kcal 蛋白質 49.3 g 脂質 32.6 g 炭水化 186.7 g 塩分 6.7 g	1310 kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 24.0 g 炭水化 218.8 g 塩分 7.6 g							