





## 献立表(週間)

エネ18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											みそ汁	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	1475 kcal	蛋白質	59.9 g	エネルギー	1447 kcal	蛋白質	59.6 g	エネルギー	1439 kcal	蛋白質	60.2 g	エネルギー	1425 kcal	蛋白質	52.5 g	エネルギー	1425 kcal	蛋白質	57.0 g	エネルギー	1439 kcal	蛋白質	52.5 g	エネルギー	1409 kcal	蛋白質	59.7 g				
	脂質	28.0 g	炭水化	242.7 g	脂質	29.5 g	炭水化	233.2 g	脂質	30.1 g	炭水化	228.0 g	脂質	30.6 g	炭水化	232.4 g	脂質	28.9 g	炭水化	229.4 g	脂質	28.9 g	炭水化	228.3 g	脂質	34.6 g	炭水化	228.3 g	脂質	28.9 g	炭水化	223.9 g
	塩分	7.2 g			塩分	7.4 g			塩分	6.5 g			塩分	7.0 g			塩分	7.8 g			塩分	6.8 g			塩分	7.9 g						

## 献立表(週間)

## エネ18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	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67																																																			
	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	40 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	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 (	20 30 2.5	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	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	50 5 3	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
昼	赤飯	精白米 もち米 あずき 全粒・	33.5 33.5 5	パン：オレンジロール	オレンジロール	60	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	炊き込みご飯	精白米	67	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	和風豆腐ハンバーグ	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 菜種油 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 30 40 3 5 3 5 0.01 2 30 1 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 5	ザンギ	若鶏もも 皮なし 生姜 減塩しょうゆ (	60 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 カレールー カレー粉	30 40 40 20 3 6 30 15 0.5	なます	はつかだいこん きゅうり 穀物酢 マービー 液状 食塩	5 40 5 3 0.3	長いも	なが芋 しそ 穀物酢 減塩しょうゆ (	40 0.3 5 2.5	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	20 5 60 5	煮物	干しずいき さやえんどう	5 3	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	漬物	だいこん 福神	5	炒煮	じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ (	40 10 5	肉じゃが	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱	40 10 20																		



## 献立表(週間)

エネ18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)							
夕		食塩	0.2	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	おしるこ	やわらか福もち	20									
	ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー 液状)	100					煮干しだし	150		あずき 全粒・マービー 液状	10									
											食塩	0.1									
栄養価	エネルギー	1412 kcal	蛋白質 58.6 g	エネルギー	1461 kcal	蛋白質 60.0 g	エネルギー	1443 kcal	蛋白質 54.4 g	エネルギー	1469 kcal	蛋白質 55.8 g	エネルギー	1475 kcal	蛋白質 55.2 g	エネルギー	1451 kcal	蛋白質 59.9 g	エネルギー	1476 kcal	蛋白質 56.1 g
	脂質	28.9 g	炭水化 228.5 g	脂質	36.2 g	炭水化 219.7 g	脂質	31.3 g	炭水化 233.7 g	脂質	33.7 g	炭水化 232.3 g	脂質	31.3 g	炭水化 238.3 g	脂質	30.4 g	炭水化 229.3 g	脂質	36.4 g	炭水化 227.0 g
	塩分	7.4 g		塩分	7.8 g		塩分	7.5 g		塩分	7.3 g		塩分	7.4 g		塩分	7.1 g		塩分	7.7 g	

## エネ18飯

## 献立表(週間)

	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)								
朝	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	63	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67						
	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 10 5 1	鮭甘塩 焼き 人参と小松菜 ゆで もやし ゆで 人参 皮剥(ゆ ごま	秋鮭塩焼き(骨 しそ 小松菜 ゆで もやし ゆで 人参 皮剥(ゆ ごま	20 1 40 10 15 1	きんぴら ごぼう 人参 皮剥 ごま油 減塩しょうゆ(マービー 液状 いりごま	40 10 1 5 1 1	野菜ソテー キャベツ 玉葱 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	50 20 10 1 0.3 0.01	野菜卵炒め ほうれん草 玉葱 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	25 40 60 1 1 0.5 0.01	豆腐そぼろ 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(	50 20 1 2.5 1 10	五目ひじき 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし	6 10 5 1 10	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 20 5 1 2.5 1	白菜の生姜醤油 白菜 生姜 減塩しょうゆ(みそ汁 チンゲンサイ 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	60 3 2.5 20 20 10 150	牛乳	牛乳	180	
	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	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	野菜サラダ	きょうな 玉葱 黄ピーマン 穀物酢 上白糖 食塩 黒こしょう	20 10 5 5 0.5 0.2 0.01	鶏肉照り焼き 濃口醤油 上白糖 菜種油 パセリ	20 2.5 1.5 0.5 1	みそ汁	小松菜 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	佃煮 みそ汁	減塩あまのり佃煮 キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	8 30 10 5 10 150	白菜の生姜醤油 白菜 生姜 減塩しょうゆ(みそ汁 チンゲンサイ 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	60 3 2.5 20 20 10 150	牛乳	牛乳	180		
	梅漬	梅干し(調味漬)	5	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	野菜サラダ	きょうな 玉葱 黄ピーマン 穀物酢 上白糖 食塩 黒こしょう	20 10 5 5 0.5 0.2 0.01	鶏肉照り焼き 濃口醤油 上白糖 菜種油 パセリ	20 2.5 1.5 0.5 1	みそ汁	小松菜 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	佃煮 みそ汁	減塩あまのり佃煮 キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	8 30 10 5 10 150	白菜の生姜醤油 白菜 生姜 減塩しょうゆ(みそ汁 チンゲンサイ 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	60 3 2.5 20 20 10 150	牛乳	牛乳	180		
	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	みそ汁	貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	5 2 10 150	みそ汁	キャベツ 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	漬物	なす 食塩 しそ	20 0.2 0.2	漬物	なす 食塩 しそ	20 0.2 0.2	みそ汁	キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	みそ汁	チンゲンサイ 大根 皮剥 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	みそ汁	キャベツ 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 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
昼	米飯	精白米	67	ロールパン	バターロール30	60	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	63	米飯	精白米	67	ソース	蒸し中華めん	120						
	煮魚	まごがれい・60 生姜 減塩しょうゆ(上白糖 合成清酒 里芋 小松菜	60 2 10 1 2.5 20 20	グラタン	若鶏もも 皮な 尾なしえび 玉葱 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) パルメザンチー	20 20 30 6 10 80 0.5 0.3 0.01 3 0.1	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) 菜種油 ケチャップ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 食塩 白こしょう 菜種油	30 0.3 0.01 5 20 10 3 1 5 10 10 0.2 0.01 1	ハヤシライス	豚ももスライス 玉葱 マッシュルーム 菜種油 ハヤシルウ ウスターソース ケチャップ 白こしょう グリーンピース	40 100 20 3 9 2.5 2.5 0.01 5	魚の生姜焼き	さわら・40g 食塩 濃口醤油 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	40 0.2 2.5 5 3 3 10	魚みそ煮	あかうお・40g 生姜 減塩みそ マービー 液状 合成清酒 大根 皮剥 さやえんどう	40 3 15 2 2.5 40 4	焼きそば	豚ももスライス キャベツ 人参 皮剥 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう かき油 中濃ソース	30 60 15 20 10 5 0.5 0.01 3 10	南瓜サラダ	かぼちゃ(ゆで きゅうり マヨネーズ 白こしょう サニーレタス	70 10 10 0.01 8	牛乳	牛乳	180
	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	30 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 穀物酢 調合油	40 5 20 5 3	グリーンサラダ	レタス きゅうり	10 40	春雨の	緑豆春雨	5	冷奴	木綿豆腐 かつお節 小葱 減塩正油パック	50 0.5 1 5	煮物	ごぼう 生揚げ 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし グリーンピース	15 20 5 2.5 7.5 1.5	スパゲティ	スパゲティ 乾 きゅうり	3 40	パンサー	カットわかめ 緑豆春雨	0.5 2	牛乳	牛乳	180

## エネ18飯

## 献立表(週間)

		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 30	木綿豆腐 30	果物 100	バナナ 100	ラダ	ローズハム 5		葱 5	
		穀物酢 5		白こしょう 0.01		穀物酢 5	ソテー 10	にら 10				マヨネーズ 8		穀物酢 5	
		マービー 液状 3				調合油 3		ごま油 1				食塩 0.2		食塩 0.2	
		食塩 0.2				食塩 0.2		食塩 0.2				白こしょう 0.01		マービー 液状 1	
	温野菜	スナップえんど 20		じゃが芋 40		食塩 0.2		食塩 0.2						ごま油 2	
	サラダ	カリフラワー 30		食塩 0.3		白こしょう 0.01		白こしょう 0.01							
		ノオイルサッパック 10		煮物		西洋かぼちゃ 40		中華味 0.3				もずく 50			
				果物		スナップえんど 20	果物	キウイフルーツ 40				もずく 3	果物	キウイフルーツ 40	
	果物	パレンシアオレ 70		ジュース		生椎茸 10						生姜 5			
				きになる野菜 ( 125		減塩しょうゆ ( 5						食塩 0.2			
						上白糖 1						マービー 液状 3			
						煮干しだし 15									
						スープ						果物			
						玉葱 20						パイナップル 75			
						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 67	米飯	精白米 67	米飯	精白米 85	米飯	精白米 67	米飯	精白米 63	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67	
	ハンバ	合挽肉 40	鶏の西	若鶏もも 皮な 60	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・60g 60	
	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 0.3	
		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		大根 皮剥 50	しそ 0.5		
		食塩 0.25		しそ 0.5		大根 皮剥 80		ほうれん草 30		レタス 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		マヨネーズ 10		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	にかけ	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	緑豆春雨 5		にんにく 0.5		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	
	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					
		ローズハム 10	物	ぶなしめじ 20		淡色辛みそ 2				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	きんと	さつま芋 50			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	ん	マービー 液状 3	煮物	里芋 40	アップ煮	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				生椎茸 10		菜種油 3			
		ごま油 0.5				片栗粉 1	清汁	カットわかめ 0.5		人参 皮剥 10		ケチャップ 10	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		えのき茸 5		濃口醤油 5		グリーンピース 3	汁	小葱 2	
				人参 皮剥 10				葱 2		上白糖 1				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		淡口醤油 5		煮干しだし 15	カリフ	カリフラワー 40		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		食塩 0.2		さやえんどう 5	ラワー	人参 皮剥 10		食塩 0.2	
		玉葱 10				人参 皮剥 5		かつおだし 75			甘酢漬	淡口醤油 0.5		片栗粉 1	
		マヨネーズ 10				穀物酢 5		昆布だし 75	みそ汁	大根 皮剥 20	け	穀物酢 5			
						食塩 0.2				大根 葉 10		マービー 液状 3			



## 献立表(週間)

エネ18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	スープ	玉葱	40			粒入りマスター	1			淡色辛みそ	10	みそ汁	ゆず(果皮)	1							
		貝割大根・芽	5			白こしょう	0.01			煮干しだし	150										
		コンソメ	0.5			かき玉	鶏卵	20				なめこ	20								
		食塩	0.5			汁	ぶなしめじ	10				葱	3								
		白こしょう	0.01				切りみつば	2				淡色辛みそ	10								
							淡口醤油	5				煮干しだし	150								
							食塩	0.2													
							昆布だし	75													
							かつおだし	75													
栄養価	エネルギー	1433 kcal	蛋白質 55.3 g	エネルギー	1433 kcal	蛋白質 58.4 g	エネルギー	1477 kcal	蛋白質 54.1 g	エネルギー	1441 kcal	蛋白質 54.4 g	エネルギー	1425 kcal	蛋白質 55.5 g	エネルギー	1472 kcal	蛋白質 56.6 g	エネルギー	1426 kcal	蛋白質 58.5 g
	脂質	31.0 g	炭水化 226.4 g	脂質	34.9 g	炭水化 218.3 g	脂質	27.5 g	炭水化 249.0 g	脂質	28.0 g	炭水化 239.5 g	脂質	37.0 g	炭水化 212.6 g	脂質	33.1 g	炭水化 237.4 g	脂質	36.5 g	炭水化 211.1 g
	塩分	7.7 g		塩分	7.1 g		塩分	7.6 g		塩分	7.2 g		塩分	7.3 g		塩分	7.5 g		塩分	7.5 g	



## 献立表(週間)

エネ18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	ラダ	きょうな	10	和え	減塩みそ	8		濃口醤油	5		鶏卵	25	一	ピーマン	8	トポテ	無塩バター	3			
		梅干し(調味漬)	3		ミニトマト	15		マービー 液状	5		マービー 液状	1		穀物酢	5		煮干しだし	15		減塩しょうゆ(	2.5	菜種油	3	ト
清汁		削り節	0.2		穀物酢	5	野菜サ	ブロccoliリー	60	ピーナ	キャベツ	50	ツ和え	ピーマン	5	ソテー	緑豆春雨	5	二色浸	白菜	30	果物	パイナップル	75
		木綿豆腐	30		白こしょう	0.01		かつお缶詰(油)	15		ラダ	人参 皮剥(ゆ)		5	ピーナツツバタ		5	ピーマン		10	ホールカーネル		10	白松菜
果物		淡口醤油	5	ソテー	小松菜	30		卵豆腐	20		ほうれ	20		ほうれん草	20		菜種油	1	果物	りんご	60			
		食塩	0.2		人参 皮剥	10		鶏卵	20		煮干しだし	20		マービー 液状	0.5		ほうれ	20		ほうれん草	20		食塩	0.2
		かつお・昆布だ	150		菜種油	1		煮干しだし	20		味噌炒	1		ぶどう	60		白こしょう	0.01						
		みかん	100		食塩	0.3		小葱	2		小葱	2		ほうれ	20		ほうれん草	20		白こしょう	0.01		果物	
				果物	バナナ	100	果物	パイナップル	75	め														
										果物	ネーブル	60												
夕	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67
鶏肉ケ	チャップ	若鶏もも 皮な	40	焼き魚	ほっけ・80g	80	蒸し鶏	若鶏もも 皮な	60	肉鍋	豚ももスライス	20	煮魚	まこがれい・30	30	鶏肉卵	若鶏もも 皮な	30	すき焼	豚ももスライス	20			
		玉葱	40		食塩	0.4		ネギソ	減塩しょうゆ(		2.5	玉葱		40	生姜		2	とじ		玉葱	50	き	焼き豆腐	15
プ煮		人参 皮剥	10		レモン	8	一ス	合成清酒	2.5		たけのこ 水煮	40		減塩しょうゆ(	7.5		マービー 液状	1		白菜	40			
		食塩	0.2		サラダ菜	6		いりごま	1		人参 皮剥	20		マービー 液状	1.5		合成清酒	2.5		煮干しだし	30	しらたき	3	葱
ケチャップ		ウスターソース	5	おかか	ふき ゆで	40		減塩しょうゆ(	5		葱	10		濃厚醤油	10		人参 皮剥	15		鶏卵	50			
		クリーム(植物)	5		減塩しょうゆ(	2.5		マービー 液状	1		葱	15		濃厚醤油	10		小松菜	50		鶏卵	50	生椎茸	10	
グリーンアスパ	黄ピーマン	煮	15	煮	減塩しょうゆ(	2.5		合成清酒	3		マービー 液状	2		煮干しだし	30		葱	15		なす	60			
		黄ピーマン	10		煮干しだし	15		ごま油	1		さやいんげん(	20		煮干しだし	30		小松菜	50		鶏卵	50	生椎茸	10	
酢ばす		れんこん	30		削り節	0.5		さやいんげん(	20	和え物	もやし	50	け	味噌か	5		減塩みそ	5		焼き茄	5			
		赤ピーマン	10		炊き合	大根 皮剥		40	きゅうり		10	かにかま		10	味噌か		5	減塩みそ		5	野菜サ	きゅうり	25	なす
温野菜	サラダ	スナップえんど	30	チンゲ	チンゲンサイ	50	わせ	人参 皮剥	15		かにかま	10		穀物酢	5		マービー 液状	3		はつかだいこん	5			
		人参 皮剥	8		チンゲンサイ	50		乾椎茸	1		マヨネーズ	10		穀物酢	5		マービー 液状	3		野菜サ	きゅうり	25	はつかだいこん	5
ゴマド	レッシ	マヨネーズ	5	マ和え	マービー 液状	2		減塩しょうゆ(	5		いりごま	0.5		野菜サ	きゅうり	10		合成清酒	2.5		葱	15		
		食塩	0.2		ごま	1		煮干しだし	15		マービー 液状	1		野菜サ	きゅうり	10		合成清酒	2.5		葱	15		
スープ		いりごま	1	みそ汁	カットわかめ	0.5		煮干しだし	15	すり長	なが芋	60		ラダ	大根 皮剥	30		白こしょう	0.01		みりん風調味料	2.5		
		ほうれん草	20		葱	5		さやえんどう	4		芋	濃厚醤油		5	マヨネーズ	10		野菜サ	大根 皮剥		30	白こしょう	0.01	みそ汁
		玉葱	10		淡色辛みそ	10	ポテト	じゃが芋	50		卵とじ	鶏卵	30		みそ汁	じゃが芋 ゆで	20		胡瓜の	40				
		ホールカーネル	5		煮干しだし	150		サラダ	きゅうり		10	卵とじ	鶏卵		30	みそ汁	じゃが芋 ゆで		20	胡瓜の	40			
		コンソメ	0.5		じゃが芋	50		人参 皮剥	5		えのき茸	10		玉葱	20		淡色辛みそ	10		濃口醤油	2.5			
		食塩	0.5		煮干しだし	150		じゃが芋	50		人参 皮剥	5		えのき茸	10		玉葱	20		淡色辛みそ	10	濃口醤油	2.5	
		白こしょう	0.01		味噌汁	かつとろろ昆布	1	小葱	3		かつおだし	5		煮干しだし	150		煮干しだし	150		粉辛子	0.2			
		白こしょう	0.01		味噌汁	かつとろろ昆布	1	小葱	3		かつおだし	5		煮干しだし	150		煮干しだし	150		粉辛子	0.2			

## 献立表(週間)

エネ18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	エネルギー 1436 kcal	蛋白質 57.3 g	エネルギー 1435 kcal	蛋白質 59.6 g	エネルギー 1430 kcal	蛋白質 57.1 g	エネルギー 1475 kcal	蛋白質 53.9 g	エネルギー 1445 kcal	蛋白質 51.6 g	エネルギー 1408 kcal	蛋白質 56.3 g	エネルギー 1470 kcal	蛋白質 55.6 g
	脂質 27.7 g	炭水化 237.6 g	脂質 35.6 g	炭水化 216.9 g	脂質 30.2 g	炭水化 231.5 g	脂質 32.9 g	炭水化 239.6 g	脂質 33.2 g	炭水化 231.5 g	脂質 30.7 g	炭水化 222.8 g	脂質 32.7 g	炭水化 234.1 g
	塩分 7.7 g		塩分 7.7 g		塩分 7.6 g		塩分 7.4 g		塩分 7.1 g		塩分 7.8 g		塩分 6.9 g	





## 献立表(週間)

エネ18飯

	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)	2月4日(日)
栄養価	エネルギー 1460 kcal 蛋白質 54.2 g	エネルギー 1413 kcal 蛋白質 53.1 g	エネルギー 1448 kcal 蛋白質 59.9 g	エネルギー kcal 蛋白質 g	エネルギー kcal 蛋白質 g	エネルギー kcal 蛋白質 g	エネルギー kcal 蛋白質 g
	脂質 31.3 g 炭水化 240.1 g	脂質 34.9 g 炭水化 220.7 g	脂質 27.2 g 炭水化 237.2 g	脂質 g 炭水化 g	脂質 g 炭水化 g	脂質 g 炭水化 g	脂質 g 炭水化 g
	塩分 7.5 g	塩分 6.8 g	塩分 7.6 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g