

献立表(週間)

エネ18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)				
昼		食塩 0.2 白こしょう 0.01		合成清酒 2.5 煮干しだし 15		がんもどき 10 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ(5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1 さやえんどう 4 ほうれん草(ゆ 50 削り節 0.2		マービー 液状 1 煮干しだし 15		減塩しょうゆ(5 マービー 液状 1 煮干しだし 15		ノンオイルササパック 10	噌炒め	玉葱 20 人参 皮剥 5 乾椎茸 0.3 菜種油 2 減塩みそ 8 マービー 液状 2			
	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	キャベツツサラダ	キャベツ 40 きゅうり 5 人参 皮剥 3 減塩しょうゆ(5 ケチャップ 2 スイートコーン 5		いもよ 50 うかん 10 寒天 1		さつま芋 50 マービー 液状 10 みかん 100		お浸し 50 白菜(ゆで) 2.5 減塩しょうゆ(0.3 削り節 0.3		コーンポタージュ 40 玉葱 30 薄力粉 1等 7 無塩バター 5 牛乳 100 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01					
	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		みそ汁 100		小葱 3 じゃが芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁 3 じゃが芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		煮物	凍り豆腐 4 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 10 小葱 5		
	果物	りんご 60	果物	ぶどう 60	粕煮	豚ももスライス 10 じゃが芋 20 大根 皮剥 10 人参 皮剥 10 生椎茸 5 油揚げ 5 小葱 3 酒かす 10 減塩みそ 5 かつお・昆布だ 15				果物	バナナ 100		果物	ぶどう 60	果物	パインアップル 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
	焼魚	さけ・60g 60 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 40 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 1 ブロッコリー 40 鶏卵 25 減塩正油パック 5	肉団子 40 鶏ひき肉 30 鶏卵 3 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 玉葱 50 人参 皮剥 20 乾椎茸 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 1 片栗粉 1 穀物酢 5 小葱 5	チキンソテー 40 若鶏もも 皮な 0.2 食塩 0.01 白こしょう 0.01 菜種油 2 キャベツ 30 トマト 15 マヨネーズパッ 10	海鮮炒め	するめいか 10 尾なしえび 10 ベビーホタテ 10 若鶏むね皮なし 10 さやいんげん(10 玉葱 40 きくらげ(乾) 1 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 菜種油 3 減塩しょうゆ(5 中華味 0.5 白こしょう 0.01 マービー 液状 1 合成清酒 2.5 穀物酢 2.5 片栗粉 2 うずら卵 水煮 20		豚すき	豚ももスライス 30 焼き豆腐 50 白菜 60 葱 15 しらたき 30 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 減塩しょうゆ(7.5 マービー 液状 2 合成清酒 2.5		鶏肉の香味だれ	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 ごま油 3 マービー 液状 1 減塩しょうゆ(5 葱 5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5			
	麻婆豆腐	木綿豆腐 30 鶏ひき肉 20 玉葱 50 葱 10 にんにく 0.5 生姜 3 減塩しょうゆ(5 減塩みそ 2 マービー 液状 1 合成清酒 2.5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 ごま油 1 片栗粉 1 とうがらし 乾 0.2	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		とびっこ 5		大根 皮剥 40 人参 皮剥 3 小松菜 5 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 0.5 とびっこ 5		里芋田舎	里芋 60 さやえんどう 6 減塩みそ 5 マービー 液状 1 合成清酒 2.5 穀物酢 2.5 片栗粉 2 うずら卵 水煮 20		炊き合わせ	じゃが芋 40 人参 皮剥 20 さやえんどう(4 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 昆布だし 15	
	あちゃら漬け	かぶ 皮剥 50 食塩 0.2 穀物酢 5	スープ	玉葱 40 人参 皮剥 10	わかめの煮物	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		みそ汁 30 木綿豆腐 30 小葱 2		揚げ茄子	なす 60 菜種油 5 おろししょうが 1 小葱 3 減塩しょうゆ(5		煮物	小松菜 40 凍り豆腐 1		和え物	めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 0.5

エネ18飯

献立表(週間)

		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		マービー 液状	3	コンソメ	0.5	マービー 液状	0.5	淡色辛みそ	10	和え物	小松菜	40	減塩しょうゆ(2.5	みそ汁	切りみつば	5				
		しょうが(甘酢)	10	食塩	0.8	なすの	20	煮干しだし	150			人参 皮剥		5			15		木綿豆腐	25	
	みそ汁	キャベツ	30	白こしょう	0.01	味噌煮	50			スープ	減塩しょうゆ(2.5				淡色辛みそ	10				
		葱	10			なす	5				カットわかめ	1					煮干しだし	150			
		淡色辛みそ	10			減塩みそ	5				葱	10									
		煮干しだし	150			マービー 液状	1				コンソメ	0.5									
						煮干しだし	10			食塩	0.5										
										白こしょう	0.01										
栄養価	エネルギー	1420 kcal	蛋白質 59.5 g	エネルギー	1428 kcal	蛋白質 55.0 g	エネルギー	1433 kcal	蛋白質 57.5 g	エネルギー	1415 kcal	蛋白質 55.9 g	エネルギー	1476 kcal	蛋白質 54.2 g	エネルギー	1423 kcal	蛋白質 55.0 g	エネルギー	1461 kcal	蛋白質 54.1 g
	脂質	27.8 g	炭水化 229.4 g	脂質	34.1 g	炭水化 221.4 g	脂質	27.4 g	炭水化 237.3 g	脂質	31.5 g	炭水化 231.6 g	脂質	28.4 g	炭水化 250.2 g	脂質	36.9 g	炭水化 219.4 g	脂質	34.8 g	炭水化 231.1 g
	塩分	7.6 g		塩分	7.4 g		塩分	7.1 g		塩分	7.0 g		塩分	7.6 g		塩分	7.3 g		塩分	7.3 g	

エネ18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)							
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					
	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	20 0.5 20 20 5	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 芋 煮干しだし 減塩しょうゆ(2.5 焼きのり 塩たらこ たらこ しそ みそ汁 キャベツ 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし 味付け のり みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	20 0.05 40 0.5 5 60 5 2.5 0.2 10 0.5 30 5 10 150 10 180	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 ソテー キャベツ 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう みそ汁 白菜 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	4 30 15 5 1 30 40 10 10 1 0.2 1 20 10 10 150 180	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
	鶏卵 上白糖 食塩 小松菜 玉葱 人参 皮剥 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 白菜 棒麩 梅漬け 梅干し(調味漬 牛乳	20 0.5 0.15 5 5 2.5 6 10 3 1 5 1 15 30 1 10 150 5 30 5 30	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 梅漬け 梅干し(調味漬 牛乳	60 2 30 4 40 5 0.3 2.5 40 5 2.5 40 5 10 150 5 5 180	野菜ソ 小松菜 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう ゴマ和 さやいんげん(20 キャベツ 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 松前漬 松前漬 牛乳 牛乳	50 10 20 2 0.3 0.5 1 5 5 150 150 5 5 15 180	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		
	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 南瓜煮 物 西洋かぼちゃ 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 かつおだし	20 3 60 20 10 2.5 2 2.5 2.5 2.5 60 2.5 1 15	揚げ出 し豆腐 木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ(5 食塩 煮干しだし 生姜 ししとうがらし 貝割大根・芽 みそ炒 め 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 玉葱 玉葱 人参 皮剥 オリーブ油	50 5 8 5 0.1 30 3 5 3 20 20 10 10 1 6 2 45 5 1	赤飯 もち米 精白米 食用色素(紅) あずき 全粒・ ごま塩 1.8g	33.5 33.5 0.01 5 1.8	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			
	豚肉と 大根の 煮物	豚並肉(肩・脂) 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 30 20 1 5 1 2.5 15 4	こんに やくの煮 炒め煮 つきこんにやく さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 かつおだし	40 5 2 2 0.5 0.5 10	玉葱 玉葱 人参 皮剥 茶碗蒸 し	45 45 5 5 1	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 煮物 豚並肉(肩・脂) 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 サラダ さやえんどう もやし 菜種油 食塩	30 0.1 5 2 2 40 10 5 15 2 40 10 3 5 1 15 10 40 1 0.3	パン バターロール30 マーガリン 8	60 8	カレー 風味ハ ンバー グ 卵白 白こしょう カレー粉 薄力粉 1等 カレー粉 卵白 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 ソースパック サラダ トマト きゅうり マヨネーズパッ	40 40 5 3 0.01 0.5 5 0.3 5 20 5 5 40 20 10 40 10 30 5	ハニー マスター ードチ キン 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 3 粒入りマスター サニーレタス サラダ 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 スープ グリーンアスパ 葱 コンソメ	50 10 5 1 20 5 3 3 3 3 5 10 30 5 5 10 15 2 0.5											

エネ18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 - 1422 kcal 蛋白質 58.3 g	エネルギー - 1475 kcal 蛋白質 54.8 g	エネルギー - 1463 kcal 蛋白質 56.9 g	エネルギー - 1468 kcal 蛋白質 59.6 g	エネルギー - 1400 kcal 蛋白質 57.4 g	エネルギー - 1401 kcal 蛋白質 60.0 g	エネルギー - 1419 kcal 蛋白質 59.5 g
	脂質 32.6 g 炭水化 221.5 g	脂質 27.8 g 炭水化 248.2 g	脂質 35.8 g 炭水化 226.9 g	脂質 32.5 g 炭水化 231.9 g	脂質 32.6 g 炭水化 218.6 g	脂質 35.6 g 炭水化 205.4 g	脂質 31.4 g 炭水化 220.4 g
	塩分 7.4 g	塩分 7.3 g	塩分 7.4 g	塩分 7.6 g	塩分 7.2 g	塩分 6.7 g	塩分 7.8 g

献立表(週間)

エネ18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	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
	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	40	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
		菜種油	2		煮干しだし	15		ひきわり納豆	40		淡口醤油	1		減塩しょうゆ(2.5					みりん風調味料	2.5
		減塩しょうゆ(5		さやえんどう	3		挽きわり納豆	40		鶏ガラスープ	0.2		切干大根	5		切干し大根	5		煮干しだし	30
		マービー 液状	1		卵豆腐			葱	2		食塩	0.3	野菜炒め煮	キャベツ	50		根梅肉和え	5			
		煮干しだし	15		鶏卵	20		減塩正油パック	5		片栗粉	1		ピーマン	10		生椎茸	5	二色浸し	もやし	40
	さつま芋煮	さつま芋	30		煮干しだし	40		ゴマ和え	40	チンゲ	チンゲンサイ	50		人参 皮剥	10		梅干し(調味漬	3		ピーマン	10
		減塩しょうゆ(2.5		食塩	0.2		和種なばな	40		人参 皮剥	10		菜種油	1		マービー 液状	1		減塩しょうゆ(5
		マービー 液状	0.5		生姜	2		ごま	4		和え物	2.5		減塩しょうゆ(5		のり佃煮	8		削り節	0.5
		煮干しだし	5		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5		上白糖	1		マービー 液状	1						
		小葱	3		マービー 液状	1		マービー 液状	0.5		大豆と昆布の煮物			だいず水煮缶詰	15					胡瓜の酢物	50
					片栗粉	0.2		みそ汁	20		浅漬け	20		刻み昆布	0.5		みそ汁	30		きゅうり	5
					しそ	0.5		チンゲンサイ	40		きゅうり	20		減塩しょうゆ(2.5		白菜	10		穀物酢	5
	おかか	チンゲンサイ	40		大根 葉	20		じゃが芋	10		食塩	0.1		減塩しょうゆ(0.5		なす	10		マービー 液状	3
	和え	濃口醤油	2.5	みそ汁	ぶなしめじ	10		淡色辛みそ	10		みそ汁	20		マービー 液状	0.5		葱	5		食塩	0.3
		上白糖	0.5		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		大根 皮剥	20		棒麩	1		淡色辛みそ	10		いりごま	0.5
		削り節	0.3		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		大根 葉	10	みそ汁	カットわかめ	0.5		煮干しだし	150	みそ汁	大根 皮剥	30
	みそ汁	もやし	20		牛乳	180					淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		貝割大根・芽	5
		玉葱	10	漬物	パリッコ	10					煮干しだし	150		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10
		淡色辛みそ	10		バナナ	100				牛乳	牛乳	180								煮干しだし	150
		煮干しだし	150	果物																	
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180							牛乳	牛乳	180						
昼	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	五目うどん	うどん ゆで	220	米飯	精白米	67	パン：オレン	オレンジロール	60	米飯	精白米	67
	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	鶏卵	25	回鍋肉	若鶏もも 皮なし	30	ジロー			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	40		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	40		乾椎茸	0.3	
		ケチャップ	5		キャベツ	30		スナップえんど	10		みりん風調味料	2.5		上白糖	1				菜種油	1	
		ブロッコリー	20	炒め物	玉葱	20	お浸し	ほうれん草	50	木の葉	じゃが芋	50		鶏ガラスープ	0.5				減塩しょうゆ(5	
		サニーレタス	8		人参 皮剥	10		減塩正油パック	5	焼き	合挽肉	5	南瓜の煮物	かぼちゃ	60				上白糖	1	
	野菜炒め	チンゲンサイ	50		ピーマン	8		きゅうり	40		玉葱	40		スナップえんど	10				片栗粉	3	
		ぶなしめじ	25		調合油	1	梅肉和え	しそ	0.3		食塩	0.3		減塩しょうゆ(5				減塩みそ	5	
		黄ピーマン	5		食塩	0.3		梅干し(調味漬	3		無塩バター	3		マービー 液状	1				白こしょう	0.01	
		菜種油	1		白こしょう	0.01		削り節	0.2		キャベツ	25		煮干しだし	15				菜種油	2	
		かき油	5		鶏ガラスープ	0.5					ソースパック	5							大根 皮剥	30	
		合成清酒	1		野菜サラダ					ピーナツ和え	白菜	60	ほうれん草の煮物	ほうれん草	40				減塩正油パック	5	
	お浸し	えのき茸	10		カリフラワー	30	はんぺん	はんぺん	20		ピーナツバター	5		ぶなしめじ	15	ポトフ	若鶏もも 皮なし	20		じゃが芋	60
		白菜	40		きゅうり	15	マヨネーズ	マヨネーズ	5		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5				ト	じゃが芋	50
					トマト	30	ネーズ				マービー 液状	1							たらこ	6	
																			食塩	0.1	
																			白こしょう	0.01	
																			グリピース	5	
																			干しずいき	5	

献立表(週間)

エネ18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		食塩 0.8 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			清汁	白菜 30 貝割大根・芽 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	ヨーグ ルト	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5		玉葱 30 ほうれん草 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
栄養価	1426 kcal	蛋白質 52.5 g	1405 kcal	蛋白質 54.9 g	1445 kcal	蛋白質 56.1 g	1420 kcal	蛋白質 55.3 g	1422 kcal	蛋白質 58.7 g	1461 kcal	蛋白質 60.0 g	1436 kcal	蛋白質 53.6 g
	脂質 30.6 g	炭水化 232.5 g	脂質 27.7 g	炭水化 229.4 g	脂質 32.9 g	炭水化 230.7 g	脂質 30.6 g	炭水化 224.2 g	脂質 29.4 g	炭水化 226.3 g	脂質 36.2 g	炭水化 219.7 g	脂質 31.0 g	炭水化 232.8 g
	塩分 7.3 g		塩分 7.8 g		塩分 7.1 g		塩分 7.5 g		塩分 7.1 g		塩分 7.5 g		塩分 7.5 g	

献立表(週間)

エネ18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	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			
	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 いんげんソテ	20 0.1 1 40	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	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)) 煮干しだし	20 50 10 0.5 5 1 20	鮭甘塩焼き	秋鮭塩焼き(骨) しそ 人参と小松菜 もやし 人参 皮剥(ゆ)	20 1 40 10 15 1			
	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	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) 梅漬	40 20 10 5 5	塩たらこ	たらこ しそ 白菜のお浸し	10 1 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	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	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	ぶなしめじ カリフラワー 減塩しょうゆ(上白糖) いりごま	20 30 2.5 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	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	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	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			
	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	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	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			
	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	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	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	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	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	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	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
	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	60 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	30 0.15 40 0.5 5	炒煮	じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖)	40 10 5	天ぷら	尾付きえび さつま芋 玉葱 人参 皮剥 薄力粉 1等 食塩 鶏卵 菜種油 減塩正油パック	20 20 30 5 15 0.2 5 15 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	30 30 10 5 1 2.5 15	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	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
	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 トウバンジャン 有塩バター	20 30 20 5 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	卵豆腐	鶏卵 煮干しだし 減塩しょうゆ(生姜)	25 25 2	肉じゃが	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱	40 10 20	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	酢の物	かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥 穀物酢	40 10 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	味噌炒め	するめいか キャベツ もやし 人参 皮剥 減塩みそ トウバンジャン 有塩バター	20 30 20 5 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	卵豆腐	鶏卵 煮干しだし 減塩しょうゆ(生姜)	25 25 2	肉じゃが	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱	40 10 20	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	酢の物	かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥 穀物酢	40 10 5 5

献立表(週間)

エネ18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)	
昼		パセリ(粉) 0.1	きゅうりの酢 30	きゅうり 30	減塩しょうゆ(2.5	人参 皮剥 10	人参 皮剥 10	人参 皮剥 10	マービー 液状 3	マービー 液状 3	マッシュ 40	じゃが芋 40	調合油 3	調合油 3
	みそ汁	カットわかめ 0.5	まだこ(ゆで) 10	まだこ(ゆで) 10	上白糖 1	減塩しょうゆ(5	減塩しょうゆ(5	減塩しょうゆ(5	食塩 0.2	食塩 0.2	マッシュ 40	じゃが芋 40	食塩 0.2	食塩 0.2
		白菜 40	カットわかめ 0.3	カットわかめ 0.3	片栗粉 1	上白糖 1	上白糖 1	上白糖 1	温野菜 20	温野菜 20	ジュボテ 0.3	食塩 0.3	白こしょう 0.01	白こしょう 0.01
		葱 3	穀物酢 5	穀物酢 5	貝割大根・芽 5	小葱 1	小葱 1	小葱 1	サラダ 30	サラダ 30	ト 0.3		煮物 40	西洋かぼちゃ 40
		淡色辛みそ 10	マービー 液状 3	マービー 液状 3	果物 60	りんご 60	りんご 60	りんご 60	スナップえんど 20	スナップえんど 20	果物 60	りんご 60	生椎茸 10	生椎茸 10
		煮干しだし 150	食塩 0.3	食塩 0.3	果物 60	りんご 60	りんご 60	りんご 60	ノオイルサッパッ 10	ノオイルサッパッ 10	果物 60	きになる野菜(125	減塩しょうゆ(5	減塩しょうゆ(5
	果物	ネーブル 60	果物盛り合わせ 40	果物盛り合わせ 40	りんご 60	りんご 60	りんご 60	りんご 60	果物 70	果物 70	ジュース 125	きになる野菜(125	上白糖 1	上白糖 1
					果物 40	果物 40	果物 40	果物 40					煮干しだし 15	煮干しだし 15
													スープ 20	スープ 20
													玉葱 20	玉葱 20
													チンゲンサイ 0.5	チンゲンサイ 0.5
													食塩 0.5	食塩 0.5
													白こしょう 0.01	白こしょう 0.01
													果物 60	果物 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 85
	照焼魚	ぶり・40g 40	鶏肉の生姜煮 40	若鶏もも 皮なし 40	鶏つくねあんかけ 30	鶏ひき肉 30	鶏ひき肉 30	鶏ひき肉 30	ハンバーグ 40	合挽肉 40	鶏の西京焼 40	若鶏もも 皮なし 40	おろし煮 20	おろし煮 20
		減塩しょうゆ(5	若鶏もも 皮なし 50	若鶏もも 皮なし 50	玉葱 20	玉葱 20	玉葱 20	玉葱 20	ささ身 0.1	玉葱 20	淡色辛みそ 5	淡色辛みそ 5	生姜 3	生姜 3
		上白糖 1	じゃが芋 10	じゃが芋 10	生椎茸 3	生椎茸 3	生椎茸 3	生椎茸 3	黒こしょう 0.01	鶏卵 1.5	みりん風調味料 2.5	みりん風調味料 2.5	減塩しょうゆ(10	減塩しょうゆ(10
		みりん風調味料 2.5	さやえんどう 5	さやえんどう 5	食塩 0.3	食塩 0.3	食塩 0.3	食塩 0.3	マヨネーズ 5	パン粉(乾燥) 0.5	上白糖 0.5	上白糖 0.5	マービー 液状 3	マービー 液状 3
		合成清酒 1	減塩しょうゆ(5	減塩しょうゆ(5	鶏卵 3	鶏卵 3	鶏卵 3	鶏卵 3	パセリ(粉) 0.1	牛乳 1.5	大根 皮剥 40	大根 皮剥 40	合成清酒 2.5	合成清酒 2.5
		大根 皮剥 50	マービー 液状 2	マービー 液状 2	パン粉(乾燥) 3	パン粉(乾燥) 3	パン粉(乾燥) 3	パン粉(乾燥) 3	サニーレタス 5	食塩 0.25	しそ 0.5	しそ 0.5	大根 皮剥 80	大根 皮剥 80
		しそ 1	ごま油 4	ごま油 4	ホタテ貝柱 30	ホタテ貝柱 30	ホタテ貝柱 30	ホタテ貝柱 30	大根の煮物 60	白こしょう 0.01	減塩正油パック 5	減塩正油パック 5	ほうれん草 30	ほうれん草 30
		減塩正油パック 5	サラダ	サラダ	人参 皮剥 20	人参 皮剥 20	人参 皮剥 20	人参 皮剥 20	大根 皮剥 60	ケチャップ 5	ウスターソース 5	ウスターソース 5	麻婆豆腐 30	麻婆豆腐 30
	きんぴらごぼう	ごぼう 40	レタス 30	レタス 30	生椎茸 10	生椎茸 10	生椎茸 10	生椎茸 10	人参 皮剥 10	ウスターソース 5	キャベツ 25	キャベツ 25	鶏ひき肉 10	鶏ひき肉 10
		人参 皮剥 10	きゅうり 20	きゅうり 20	減塩しょうゆ(7.5	減塩しょうゆ(7.5	減塩しょうゆ(7.5	減塩しょうゆ(7.5	さやいんげん(10	ウスターソース 5	キャベツ 25	キャベツ 25	玉葱 40	玉葱 40
		しらたき 20	トマト 20	トマト 20	合成清酒 2.5	合成清酒 2.5	合成清酒 2.5	合成清酒 2.5	減塩しょうゆ(5	キャベツ 5	レッドキャベツ 5	レッドキャベツ 5	葱 10	葱 10
		ごま油 1	マヨネーズパック 10	マヨネーズパック 10	みりん風調味料 2.5	みりん風調味料 2.5	みりん風調味料 2.5	みりん風調味料 2.5	合成清酒 1	緑豆春雨 5	リャンパン 5	リャンパン 5	にんにく 0.5	にんにく 0.5
		減塩しょうゆ(5	炒煮	炒煮	片栗粉 1	片栗粉 1	片栗粉 1	片栗粉 1	煮干しだし 15	もやし 30	きのこの和え物 10	きのこの和え物 10	生姜 5	生姜 5
		上白糖 1	大根 皮剥 50	大根 皮剥 50	生姜 1	生姜 1	生姜 1	生姜 1	ほうれん草の白和え 30	しそ 1	生のき茸 10	生のき茸 10	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5
		煮干しだし 15	凍り豆腐 1	凍り豆腐 1	ほうれん草 70	ほうれん草 70	ほうれん草 70	ほうれん草 70	いりごま 1	しそ 1	えのき茸 20	えのき茸 20	淡色辛みそ 2	淡色辛みそ 2
		いりごま 0.5	菜種油 1	菜種油 1	お浸し 0.5	お浸し 0.5	お浸し 0.5	お浸し 0.5	減塩みそ 2.5	ローズハム 10	ぶなしめじ 10	ぶなしめじ 10	上白糖 1	上白糖 1
	マカロニサラダ	マカロニ 乾 4	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	マービー 液状 3	減塩しょうゆ(5	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	合成清酒 2.5	合成清酒 2.5
		きゅうり 20	煮干しだし 1	煮干しだし 1	上白糖 0.5	上白糖 0.5	上白糖 0.5	上白糖 0.5	板こんにやく 20	上白糖 1	みりん風調味料 1	みりん風調味料 1	ごま油 1	ごま油 1
		ローズハム 4	ブロッコリー 60	ブロッコリー 60	削り節 0.5	削り節 0.5	削り節 0.5	削り節 0.5	減塩しょうゆ(2.5	ごま油 0.5	いりごま 1	いりごま 1	片栗粉 1	片栗粉 1
		穀物酢 5	ブロッコリー 60	ブロッコリー 60	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	みりん風調味料 1	いりごま 1	ソテー 30	ソテー 30	とうがらし 乾 0.2	とうがらし 乾 0.2
		食塩 0.3	ササラダ	ササラダ	白こしょう 0.01	白こしょう 0.01	白こしょう 0.01	白こしょう 0.01	ほうれん草(ゆ) 20	いりごま 1	小松菜 30	小松菜 30		
		白こしょう 0.01	人参 皮剥 10	人参 皮剥 10	白こしょう 0.01	白こしょう 0.01	白こしょう 0.01	白こしょう 0.01	人参 皮剥(ゆ) 5	いりごま 1	人參 皮剥 10	人參 皮剥 10	じゃが芋 40	じゃが芋 40
	清汁	さやえんどう 5	ごぼう 15	ごぼう 15	とろろ汁 10	とろろ汁 10	とろろ汁 10	とろろ汁 10	南瓜のサラダ 5	西洋かぼちゃ 20	菜種油 1	菜種油 1	きゅうり 15	きゅうり 15
		えのき茸 20	小葱 2	小葱 2	きょうな 10	きょうな 10	きょうな 10	きょうな 10	きゅうり 30	きゅうり 30	食塩 0.2	食塩 0.2	人参 皮剥 5	人参 皮剥 5
		淡口醤油 5	減塩しょうゆ(5	減塩しょうゆ(5	かつとろろ昆布 1	かつとろろ昆布 1	かつとろろ昆布 1	かつとろろ昆布 1	玉葱 10	玉葱 10	玉葱 40	玉葱 40	穀物酢 5	穀物酢 5
		食塩 0.2	上白糖 0.5	上白糖 0.5	淡口醤油 5	淡口醤油 5	淡口醤油 5	淡口醤油 5	マヨネーズ 10	マヨネーズ 10	貝割大根・芽 5	貝割大根・芽 5	食塩 0.2	食塩 0.2
			煮干しだし 10	煮干しだし 10	食塩 0.2	食塩 0.2	食塩 0.2	食塩 0.2	スープ 75	スープ 75			粒入りマスター 1	粒入りマスター 1
					煮干しだし 150	煮干しだし 150	煮干しだし 150	煮干しだし 150					白こしょう 0.01	白こしょう 0.01

献立表(週間)

エネ18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)	
夕		昆布だし 75 かつおだし 75						かつおだし 75		コンソメ 0.5 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	1461 kcal	蛋白質 55.6 g	1443 kcal	蛋白質 53.7 g	1428 kcal	蛋白質 58.6 g	1476 kcal	蛋白質 56.1 g	1433 kcal	蛋白質 55.3 g	1421 kcal	蛋白質 56.5 g	1477 kcal	蛋白質 54.1 g
	脂質 34.8 g	炭水化 225.9 g	脂質 31.1 g	炭水化 233.6 g	脂質 29.9 g	炭水化 226.2 g	脂質 36.4 g	炭水化 227.0 g	脂質 31.0 g	炭水化 226.4 g	脂質 34.4 g	炭水化 218.3 g	脂質 27.5 g	炭水化 249.0 g
	塩分 7.5 g		塩分 7.1 g		塩分 7.0 g		塩分 7.7 g		塩分 7.7 g		塩分 7.2 g		塩分 7.6 g	