

献立表(週間)

エネ20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)				
昼	和え	減塩みそ	8	濃口醤油	5	切りみつば	10	ピーマン	8	トポテ	無塩バター	3						
		マービー 液状	5	マービー 液状	1	淡口醤油	5	菜種油	3	ト	マービー 液状	5	春雨サ	緑豆春雨	6			
		穀物酢	5	煮干しだし	15	食塩	0.2	食塩	0.3		牛乳	10	ラダ	きゅうり	20			
						かつお・昆布だ	150	黒こしょう	0.01		シナモン	0.3		人参 皮剥	5			
	野菜サ	ブロッコリー	60	ピーナ	50	キャベツ	50	果物	かき	80	二色浸	白菜	30	果物	パインアップル	75		
	ラダ	人参 皮剥 (ゆ)	5	ツ和え	5	ピーマン	5	し	小松菜	30	減塩しょうゆ (5		ローズハム	5			
		マヨネーズ	8		5	ピーナツツバタ	5		減塩しょうゆ (5				マヨネーズ	10			
	卵豆腐	鶏卵	20		0.5	マービー 液状	0.5	果物	りんご	60		芋マツ	じゃが芋	50				
		煮干しだし	20								シュ	食塩	0.2	野菜ジ	きになる野菜 (
		食塩	0.2	ほうれ	20	ほうれん草	20					無塩バター	3	ユース				
		小葱	2	ん草の	20	もやし	20					牛乳	5		食塩			
				味噌炒	1	菜種油	1					白こしょう	0.01	果物	白こしょう			
	果物	パインアップル	75	め	2.5	減塩みそ	2.5					パセリ	0.5		白こしょう			
				とうがらし 乾	0.05							果物	バナナ	100				
				果物	60	ネーブル	60											
夕	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75
	蒸し鶏	若鶏もも 皮な	60	肉鍋	豚ももスライス	30	鶏肉ゴ	若鶏もも 皮な	60	カツ卵	豚角肉 (肩ロー	30	すき焼	豚ももスライス	30	魚西京	そい 60g	60
	ネギソ	減塩しょうゆ (2.5		玉葱	40	マ焼き	食塩	0.2	とじ	食塩	0.1	き	焼き豆腐	30	焼	淡色辛みそ	5
	ース	合成清酒	2.5		たけのこ 水煮	40		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		白菜	40		マービー 液状	0.5
		いりごま	1		人参 皮剥	20		減塩しょうゆ (5		薄力粉 1等	1.5		葱	15		大根 皮剥	30
		葱	10		しらたき	30		みりん風調味料	1		鶏卵	1.5		しらたき	3		しそ	0.5
		減塩しょうゆ (5		葱	15		マービー 液状	1		パン粉 (乾燥)	2.5		人参 皮剥	8		醤油パック	5
		マービー 液状	1		濃口醤油	10		合成清酒	1		菜種油	5		生椎茸	10			
		合成清酒	3		マービー 液状	2		すり白ゴマ	3		玉葱	40		減塩しょうゆ (10	青菜ソ	チンゲンサイ	60
		ごま油	1		煮干しだし	30		ブロッコリー	40		生椎茸	10		上白糖	2	テー	ぶなしめじ	10
		さやいんげん (20		和え物	もやし	50	筍の酢	たけのこ ゆで	40	減塩しょうゆ (7.5		みりん風調味料	2.5		ソフトマーガリ	1
					もやし	きゅうり	10	味噌か	カットわかめ	0.5	マービー 液状	1		合成清酒	2.5		食塩	0.2
	炊き合	大根 皮剥	40		きゅうり	10		味噌か	減塩みそ	5	煮干しだし	30		煮干しだし	30		白こしょう	0.01
	わせ	人参 皮剥	15		かにかま	10		け	マービー 液状	3	鶏卵	50	里芋田	鶏卵	50		白こしょう	
		乾椎茸	1		マヨネーズ	10			マービー 液状	3	グリーンピース	3	楽	里芋	60	長芋の	なが芋	40
		減塩しょうゆ (5		いりごま	0.5		穀物酢	5					さやえんどう	6	酢の物	きゅうり	10
		マービー 液状	1								焼き茄	なす	60	淡色辛みそ	6		きゅうり	10
		煮干しだし	15	すり長	なが芋	60	野菜サ	きゅうり	10	子	削り節	0.2		上白糖	1		マービー 液状	3
		さやえんどう	4	芋	濃口醤油	5	ラダ	大根 皮剥	30		醤油パック	5		みりん風調味料	2.5		穀物酢	5
					さやえんどう	5		セロリー	10				胡瓜の	きゅうり	40		淡口醤油	2.5
	ポテト	じゃが芋	50		赤ピーマン	3	野菜サ	きゅうり	25	辛し和	きゅうり	25		鶏卵	15	茶碗蒸	くり 甘露煮	6
	サラダ	きゅうり	10	卵とじ	鶏卵	30	ラダ	はつかだいこん	5	え	菜種油	1	し	なると	10	八杯汁	木綿豆腐	30
		人参 皮剥	5		えのき茸	10		レタス	20		濃口醤油	2.5		乾椎茸	0.3		乾椎茸	0.5
		マヨネーズ	8		葱	10		穀物酢	5		粉辛子	0.2		食塩	0.2		生姜	5
		食塩	0.2		かつおだし	5	みそ汁	減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (2.5		食塩	0.2		かつお・昆布だ	150
		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ (2.5		小葱	1.5		白こしょう	0.01	もやし	かつお・昆布だ	50		濃口醤油	5
		ミニトマト	15		みりん風調味料	2.5		淡色辛みそ	10		もやし	30		鶏卵	25		食塩	0.2
		サラダ菜	5					煮干しだし	150	みそ汁	かつとろろ昆布	1	かあえ	合成清酒	1		片栗粉	1
	みそ汁	かつとろろ昆布	1								葱	5		淡口醤油	2.5			
		小葱	3								淡色辛みそ	10		減塩しょうゆ (2.5			
											煮干しだし	150						

献立表(週間)

エネ20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	エネルギー	1601 kcal	蛋白質	64.1 g	エネルギー	1604 kcal	蛋白質	62.1 g	エネルギー	1567 kcal	蛋白質	65.1 g	エネルギー	1597 kcal	蛋白質	66.2 g
	脂質	37.5 g	炭水化	250.0 g	脂質	34.6 g	炭水化	258.6 g	脂質	33.2 g	炭水化	247.6 g	脂質	36.9 g	炭水化	244.0 g
	塩分	7.5 g			塩分	7.6 g			塩分	7.6 g			塩分	7.7 g		
	エネルギー	1624 kcal	蛋白質	64.1 g	エネルギー	1638 kcal	蛋白質	64.7 g	エネルギー	1624 kcal	蛋白質	64.1 g	エネルギー	1624 kcal	蛋白質	64.1 g
	脂質	37.3 g	炭水化	251.7 g	脂質	37.2 g	炭水化	259.0 g	脂質	37.3 g	炭水化	251.7 g	脂質	37.2 g	炭水化	259.0 g
	塩分	6.8 g			塩分	7.1 g			塩分	6.8 g			塩分	7.1 g		
	エネルギー	1575 kcal	蛋白質	63.1 g	エネルギー	1575 kcal	蛋白質	63.1 g	エネルギー	1575 kcal	蛋白質	63.1 g	エネルギー	1575 kcal	蛋白質	63.1 g
	脂質	39.8 g	炭水化	238.4 g	脂質	39.8 g	炭水化	238.4 g	脂質	39.8 g	炭水化	238.4 g	脂質	39.8 g	炭水化	238.4 g
	塩分	7.2 g			塩分	7.2 g			塩分	7.2 g			塩分	7.2 g		

献立表(週間)

エネ20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	中華味	0.5	煮干しだし	150			ヨーグ ルト	ヨーグルト(無 マービー 液状	100 5			スープ	白こしょう	0.01														
	食塩	0.8										カットわかめ	1															
	白こしょう	0.01										葱	10															
												コンソメ	0.5															
												食塩	0.5															
												白こしょう	0.01															
栄養価	エネルギー	1640 kcal	蛋白質	64.0 g	エネルギー	1580 kcal	蛋白質	66.7 g	エネルギー	1568 kcal	蛋白質	65.4 g	エネルギー	1597 kcal	蛋白質	64.2 g	エネルギー	1582 kcal	蛋白質	62.6 g	エネルギー	1623 kcal	蛋白質	60.3 g	エネルギー	1608 kcal	蛋白質	63.8 g
	脂質	36.5 g	炭水化	258.7 g	脂質	33.7 g	炭水化	247.5 g	脂質	36.1 g	炭水化	239.7 g	脂質	37.9 g	炭水化	247.0 g	脂質	36.9 g	炭水化	254.1 g	脂質	33.3 g	炭水化	270.6 g	脂質	39.0 g	炭水化	249.7 g
	塩分	7.4 g			塩分	7.5 g			塩分	7.6 g			塩分	7.1 g			塩分	7.6 g			塩分	7.7 g			塩分	7.8 g		

献立表(週間)

エネ20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	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	
	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	30	焼き魚	ほっけ開き	30	豆腐煮	焼き豆腐	50	干草焼 き	鶏卵	40	含め煮	はんぺん	80	
		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	1		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	0.3		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	10		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	10		さやえんどう	4	
		鶏卵	25		マヨネーズパッ	10		ごま油	1		なごろ	60		煮干しだし	30		人参 皮剥	5				
								減塩しょうゆ(5		芋			煮干しだし	5					磯和え	もやし ゆで	40
	和え物	きゅうり	20	もやし の炒煮	もやし	50		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5	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	
		人参 皮剥	5		人参 皮剥	10		片栗粉	1		焼きのり	0.2		人参 皮剥	10		人参 皮剥	10		焼きのり	0.3	
		カットわかめ	0.5		菜種油	1								ピーマン	10		油揚げ	3		減塩しょうゆ(2.5	
		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		菜種油	1		菜種油	1		みそ汁	キャベツ	40
					マービー 液状	0.5		しそ	0.5		生椎茸	5		食塩	0.2		減塩しょうゆ(5	みそ汁	キャベツ	40	
	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	えのき茸	20		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	味付け のり	味付けのり	1		淡色辛みそ	10	
		油揚げ	5		小葱	2		きゅうり	40											煮干しだし	150	
		減塩しょうゆ(5		淡色辛みそ	10	の和え 物	食塩	0.2	漬物	なす しば漬	10								煮干しだし	150	
		マービー 液状	1		煮干しだし	150		みりん風調味料	1	牛乳							みそ汁	白菜	30			
		煮干しだし	15															棒麩	1	梅漬け	梅干し(調味漬	5
	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	180	みそ汁	玉葱	20					白菜	30	
		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	
		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	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				
													牛乳	牛乳	180							
	牛乳	牛乳	180					牛乳	180							牛乳	牛乳	180				
昼	ちらし 寿司	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	塩ラー メン	中華めん ゆで	180	米飯	精白米	75	パン	バターロール30	90	
		穀物酢	10	豆腐海	木綿豆腐	75	魚みそ 煮	さば・40g	40	揚げ出 し豆腐	木綿豆腐	75		豚もも 赤肉	20	チキン カツ	若鶏もも 皮な	40		マーガリン	8	
		マービー 液状	6	鮮あん かけ	ベビーホタテ	10		生姜	3		片栗粉	5		菜種油	1		食塩	0.2	カレー	ささ身挽き肉(40	
		食塩	0.5		むきエビ	20		大根 皮剥	60		菜種油	8		生姜	2		白こしょう	0.01	風味ハ ンバー	玉葱	40	
		鶏卵	10		あさり	10		人参 皮剥	20		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(2.5		薄力粉 1等	3		なが芋	5	
		マービー 液状	0.2		玉葱	30		減塩みそ	10		食塩	0.1		マービー 液状	1		鶏卵	2	グ	卵白	3	
		菜種油	0.5		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5		煮干しだし	30		合成清酒	2.5		パン粉(乾燥)	2		白こしょう	0.01	
		かんぴょう	1		ピーマン	10		マービー 液状	2		生姜	3		しなちく	10		菜種油	7		カレー粉	0.5	
		乾椎茸	1		中華味	0.5		合成清酒	2.5		ししとうがらし	5		なると	10		サニーレタス	5		薄力粉 1等	5	
		かつお・昆布だ	3		食塩	0.5		みりん風調味料	2.5		貝割大根・芽	3		鶏卵	25		ブロッコリー	30		カレー粉	0.3	
		濃口醤油	1		白こしょう	0.01								小葱	3		マヨネーズ	5		卵白	5	
		マービー 液状	1		片栗粉	1	南瓜煮 物	西洋かぼちゃ	60	みそ炒 め	若鶏もも 皮な	40		鶏ガラスープ	2		ケチャップパッ	8		菜種油	1	
		尾なしえび	20					減塩しょうゆ(2.5		ピーマン	20		食塩	0.3					キャベツ	20	
		さやえんどう	5	豚肉と 大根の 煮物	豚並肉(肩・脂)	30		上白糖	1		赤ピーマン	10		白こしょう	0.01	白和え	しぼり豆腐	40		人参 皮剥	5	
	魚の梅 煮	さんま・40g	40		大根 皮剥	30		かつおだし	15		黄ピーマン	10	鶏のか ら揚げ	若鶏もも 皮な	40		いりごま	1.5		ソースパック	5	
		生姜	3		人参 皮剥	20					菜種油	1		減塩しょうゆ(2.5		淡色辛みそ	8				
		梅漬(調味漬)	2.5		菜種油	1	こんに やくの 炒め煮	つきこんにやく	40		減塩みそ	6		白こしょう	0.01		マービー 液状	4	サラダ	トマト	40	
		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5		さやえんどう	5		マービー 液状	2		合成清酒	1		ほうれん草	50		きゅうり	20	
		マービー 液状	1		マービー 液状	1		菜種油	2					薄力粉 1等	4		人参 皮剥	10		マヨネーズパッ	10	
		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(2.5	玉葱の マリネ	玉葱	45		薄力粉 1等	4							
		しそ	1		煮干しだし	15		上白糖	0.5		人参 皮剥	5		菜種油	4	清汁	エリンギ	20	オニオ ンソテ	玉葱	30	
		青梅甘露煮	18		さやえんどう	4		かつおだし	10		オリーブ油	1		サラダ菜	3		にら	10		人参 皮剥	5	

エネ20飯

献立表(週間)

	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)	
夕					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	カットとろろ昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		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 マービー 液状 5		
栄養価	1640 kcal	蛋白質 60.7 g	1595 kcal	蛋白質 62.5 g	1622 kcal	蛋白質 62.2 g	1611 kcal	蛋白質 65.8 g	1573 kcal	蛋白質 69.6 g	1585 kcal	蛋白質 64.9 g	1580 kcal	蛋白質 66.9 g
	脂質 38.9 g	炭水化 257.6 g	脂質 36.9 g	炭水化 251.7 g	脂質 34.3 g	炭水化 260.6 g	脂質 39.1 g	炭水化 245.7 g	脂質 38.6 g	炭水化 231.7 g	脂質 38.6 g	炭水化 242.2 g	脂質 39.5 g	炭水化 232.9 g
	塩分 7.4 g		塩分 7.6 g		塩分 7.3 g		塩分 7.4 g		塩分 7.4 g		塩分 7.6 g		塩分 7.0 g	

献立表(週間)

エネ20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)								
昼	片栗粉	1	もやし	40	ラダ	きゅうり	15	焼き		穀物酢	2.5										
	煮干しだし	15	とピーマンの	10		トマト	30			食塩	0.3	焼きな	なす	40							
お浸し	ほうれん草	50	炒めもの	0.3		カットわかめ	0.5	果物	ぶどう	60	マービー 液状	3	す	小葱	2						
	減塩しょうゆ(2.5	白こしょう	0.01		いりごま	0.5						減塩しょうゆ(2.5	パセリ(粉)	0.5					
煮物	大根 皮剥	40	胡瓜の	40		穀物酢	5			果物	かき	80	果物	ネーブル	60	イタリ	トマト	20			
	人参 皮剥	20	ごまマ	10		調合油	3							アンサ		きゅうり	20				
	減塩しょうゆ(2.5	ヨサラ	12.5		減塩しょうゆ(2.5							ラダ		玉葱	10				
	みりん風調味料	1	ダ	5	みそ汁	白こしょう	0.01									穀物酢	5				
	煮干しだし	15	マヨネーズ	2		葱	3									オリーブ油	3				
果物	キウイフルーツ	40	すり白ゴマ	0.5		里芋	20									減塩しょうゆ(2.5				
			ごま油	0.5		油揚げ	5									白こしょう	0.01				
			マービー 液状	0.5		淡色辛みそ	10														
			削り節	0.1		煮干しだし	150								果物	キウイフルーツ	40				
			果物	60											ジュース		きになる野菜(125			
夕	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75			
天ぷら	尾付きえび	20	チキン	若鶏もも 皮な	60	豚の生	豚ロース(脂身	30	ミート	豚ひき肉	40	鶏肉山	若鶏もも 皮な	60	えびバ	尾付きえび	60	蒸し魚	まだら・30g	60	
	かぼちゃ	40	ピカタ	食塩	0.3	姜焼き	生姜	3	ローフ	パン粉(乾燥)	2	椒焼き	減塩しょうゆ(5	ター焼	食塩	0.3	チリソ	食塩	0.1	
	ししとうがらし	6		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5		牛乳	5		上白糖	1	き	白こしょう	0.01	ース	白こしょう	0.01	
	生椎茸	10		薄力粉 1等	3		合成清酒	2.5		食塩	0.3		みりん風調味料	1		有塩バター	4		ケチャップ	10	
	薄力粉 1等	15		鶏卵	5		菜種油	1		白こしょう	0.01		合成清酒	1		トマト	15		穀物酢	2.5	
	鶏卵	5		調合油	1		人参 皮剥	5		玉葱	60		さんしょう	0.1		サラダ菜	5		減塩しょうゆ(2.5	
	菜種油	10		ケチャップ	5		キャベツ	20		人参 皮剥	5		オリーブ油	3		ソースパック	5		マービー 液状	2	
	減塩正油パック	5		ブロッコリー	20		ソースパック	5		グリーンピース	3		レタス	5					合成清酒	2.5	
				サニーレタス	8					鶏卵	3				茶碗蒸		鶏卵	25		ごま油	1
おろし	大根 皮剥	50				煮物	かぶ 皮剥	40		ケチャップ	5	生野菜	きょうな	10	し	煮干しだし	25		にんにく	1	
	おろししょうが	5	野菜炒め	チンゲンサイ	50		人参 皮剥	15		人参 皮剥	30	サラダ	キャベツ	30		かつおだし	25		生姜	1	
炊き合わせ	なが芋	60		ぶなしめじ	25		さやいんげん(10		無塩バター	1		ミニトマト	15		ささ身	8		トウバンジャン	0.5	
	人参 皮剥	15		黄ピーマン	5		減塩しょうゆ(5		マービー 液状	0.5		マヨネーズパッ	10		ぎんなん ゆで	3		ラー油	0.5	
	乾椎茸	1		食塩	0.3		マービー 液状	1		ブロッコリー	30					なると	8		葱	20	
	淡口醤油	5		白こしょう	0.01		煮干しだし	15		マヨネーズ	5	煮しめ	生椎茸	10		糸みつば	2		片栗粉	1	
	マービー 液状	1		菜種油	1	ブロッ	ブロッコリー	40	あちゃ	かぶ 皮剥	60		ホタテ貝柱	15		食塩	0.3		サニーレタス	5	
	煮干しだし	15	サラダ	キャベツ	50	コリー	削り節	0.5	ら漬け	人参 皮剥	5		板こんにやく	30	もやし	もやし	50	とびっ	大根 皮剥	50	
	さやえんどう	4		人参 皮剥	5	のおか	減塩しょうゆ(2.5		真昆布	0.3		真昆布	2	のナム	人参 皮剥	5	こと野	人参 皮剥	5	
浅漬け	きゅうり	15		かつお缶詰(油	10	か和え				食塩	0.2		減塩しょうゆ(5	ル	生姜	2	菜の和	小葱	2	
	キャベツ	15		ノオイルザンパッ	10	中華風	緑豆春雨	5		マービー 液状	3		マービー 液状	1		いりごま	0.5	え物	減塩しょうゆ(2.5	
	人参 皮剥	5	卵スー	鶏卵	15	スープ	きくらげ(乾)	0.5		穀物酢	5		煮干しだし	15		ごま油	2		マービー 液状	1	
	刻み昆布	0.5	ブ	玉葱	40		たけのこ 水煮	15		煮干しだし	1	団子汁	鶏ひき肉	20		減塩しょうゆ(2.5		とびっこ	5	
	食塩	0.2		赤ピーマン	5		人参 皮剥	5	蒸し鶏	ささ身	10		木綿豆腐	40		マービー 液状	1	卵スー	鶏卵	15	
清汁	糸みつば	5		生椎茸	5		鶏卵	20	のサラ	レタス	20		中力粉 2等	5	清汁	えのき茸	20	プ	玉葱	20	
	生ふ	8		コンソメ	0.5	中華味	中華味	0.5	ダ	トマト	20		脱脂粉乳	3		木綿豆腐	30		葱	5	
	かつお・昆布だ	150		食塩	0.8		食塩	0.8		海藻サラダ	1		大根 皮剥	20		貝割大根・芽	5		食塩	0.5	
	淡口醤油	5		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		ごま油	1		人參 皮剥	10		かつお・昆布だ	150		淡口醤油	2.5	
										減塩しょうゆ(2.5		淡色辛みそ	10							

献立表(週間)

エネ20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		食塩 0.2						穀物酢 5 マービー 液状 1 白こしょう 0.01		煮干しだし 150		淡口醤油 5 食塩 0.2		白こしょう 0.01
							みそ汁 玉葱 30 まいたけ 8 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		
栄養価	1598 kcal	蛋白質 61.4 g	1576 kcal	蛋白質 63.6 g	1622 kcal	蛋白質 60.7 g	1638 kcal	蛋白質 65.6 g	1574 kcal	蛋白質 66.8 g	1562 kcal	蛋白質 64.0 g	1576 kcal	蛋白質 67.8 g
	脂質 35.2 g	炭水化 253.6 g	脂質 34.1 g	炭水化 247.5 g	脂質 38.8 g	炭水化 250.4 g	脂質 39.5 g	炭水化 253.4 g	脂質 37.5 g	炭水化 242.3 g	脂質 35.7 g	炭水化 243.4 g	脂質 38.3 g	炭水化 232.4 g
	塩分 7.3 g		塩分 7.5 g		塩分 7.9 g		塩分 7.2 g		塩分 7.0 g		塩分 7.8 g		塩分 7.9 g	

献立表(週間)

エネ20飯

	11月29日(水)		11月30日(木)		12月1日(金)		12月2日(土)		12月3日(日)		12月4日(月)		12月5日(火)	
昼		上白糖 0.5 削り節 0.5	みそ汁	カットわかめ 0.5 白菜 40 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150										
	湯豆腐	木綿豆腐 25 減塩正油パック 5 葱 2												
	果物	りんご 60	果物	ネーブル 60										
夕	五目炊き込みご飯	精白米 75 若鶏もも 皮なし 10 生椎茸 10 人参 皮剥き 3 ごぼう 5 油揚げ 2 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 グリーンピース 3	米飯	精白米 75 ぶり・60g 60 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 大根 皮剥き 50 しそ 1 減塩正油パック 5										
	魚塩焼き	さんま・40g 40 大根 皮剥き 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	きんぴらごぼう	ごぼう 40 人参 皮剥き 10 しらたき 20 ごま油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 いりごま 0.5										
	筑前煮	若鶏もも 皮なし 10 里芋 40 人参 皮剥き 15 さやいんげん(10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	マカロニニサラダ	マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ロースハム 4 穀物酢 5 食塩 0.3 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 10 白こしょう 0.01	清汁	さやえんどう 5 えのき茸 20 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75										
	みそ汁	棒麩 1 玉葱 30 ほうれん草 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150												
栄養価	1613 kcal 蛋白質 60.7 g	脂質 38.1 g 炭水化 252.2 g	1598 kcal 蛋白質 61.1 g	脂質 38.7 g 炭水化 244.4 g	塩分 7.4 g	kcal 蛋白質 g	脂質 g 炭水化 g	塩分 g	kcal 蛋白質 g	脂質 g 炭水化 g	塩分 g	kcal 蛋白質 g	脂質 g 炭水化 g	塩分 g