

## 献立表(週間)

## エネ20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)			
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	
	おせち 盛合せ	味付け数の子 ( 10 削り節 0.2 田作り 8 べにざけ 20g 20 食塩 0.1 しそ 1 北海道黒豆 5		ダシ入 り卵焼 き	鶏卵 25 食塩 0.1 上白糖 0.5 かつおだし 5 菜種油 0.5 しそ 1 アスパラ酢漬 ( 3		五目煮	さつま揚げ 20 大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 乾椎茸 0.5 さやいんげん ( 10 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 1 煮干しだし 20		炒り豆 腐	木綿豆腐 40 キャベツ 50 葱 10 人参 皮剥 10 菜種油 2 減塩しょうゆ ( 5 マービー 液状 1 煮干しだし 15		大根煮 物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 8 減塩しょうゆ ( 2.5 マービー 液状 1 煮干しだし 15 さやえんどう 3		炒煮	もやし 50 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ ( 5 マービー 液状 1 ひきわ り納豆 2		野菜か にあん かけ	大根 皮剥 70 かにかま 6 グリーンピース ( 5 減塩しょうゆ ( 5 マービー 液状 1 片栗粉 1		
	お浸し	白菜 60 減塩しょうゆ ( 2.5 削り節 0.5	チンゲ ン菜の 炒め煮	チンゲンサイ 40 玉葱 20 赤ピーマン 10 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1		塩たら こ	たらこ 10 しそ 1		さつま 芋煮	さつま芋 30 減塩しょうゆ ( 2.5 マービー 液状 0.5 煮干しだし 5 小葱 3		卵豆腐	鶏卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 え		ゴマ和 え	和種なばな 40 ごま 4 減塩しょうゆ ( 5 マービー 液状 0.5 片栗粉 0.2 しそ 0.5		チンゲ ン菜の 香り え	チンゲンサイ 60 生姜 1 減塩しょうゆ ( 2.5 一夜漬 け			
	雑煮	やわらか福もち 10 若鶏むね 皮な 10 大根 皮剥 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 淡口醤油 7.5 かつお・昆布だ 150 糸みつば 3	梅漬 みそ汁	梅干し (調味漬 5 キャベツ 20 ほうれん草 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		白菜の お浸し	白菜 60 減塩しょうゆ ( 2.5 かつお節 0.5		おほか 和え	チンゲンサイ 40 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 削り節 0.3		みそ汁	大根 葉 20 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁	チンゲンサイ 20 じゃが芋 40 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁	大根 葉 20 油揚げ 5 葱 2 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	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	75	米飯	精白米	75	炊き込 み御飯	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	五目う どん	うどん ゆで 220				
	盛合せ 弁当	有頭えび 20 凍り豆腐 8 大根 皮剥 60 板こんにやく 60 人参 皮剥 20 乾椎茸 1 減塩しょうゆ ( 5 マービー 液状 1 合成清酒 2 かつおだし 30 さやえんどう ( 4 かぶ 皮剥 50 人参 皮剥 8 穀物酢 5 マービー 液状 3 食塩 0.2 さつま芋 30 無塩バター 5 マービー 液状 2.5	豚カツ	豚もも 脂身な 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉 (乾燥) 8 菜種油 7 キャベツ 30 レモン 10 トマト 30 ソースパック 5		み御飯	むね 皮なし 10 ごぼう 5 人参 皮剥 5 油揚げ 2 減塩しょうゆ ( 7.5 みりん風調味料 2.5 グリーンピース 2		チキン ピカタ	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 5 調合油 1 ケチャップ 5 ブロッコリー 20 サニーレタス 8		魚の香 味焼き	さば・70g 70 減塩しょうゆ ( 5 合成清酒 2.5 生姜 1 薄力粉 1等 3 菜種油 1 サニーレタス 8 レモン 8		煮魚	まこがれい・60 60 生姜 3 減塩しょうゆ ( 10 マービー 液状 2 合成清酒 1.5 人参 皮剥 20 スナッパえんど 10		うどん	鶏卵 25 生椎茸 10 さやえんどう ( 2 葱 5 かつお・昆布だ 150 減塩しょうゆ ( 7.5			
			けんち ん煮	木綿豆腐 50 大根 皮剥 30 れんこん 20 人参 皮剥 10 濃口醤油 5 マービー 液状 1 みりん風調味料 2.5		魚のご ま照り 焼き	ぶり・40g 40 減塩しょうゆ ( 5 マービー 液状 1 みりん風調味料 2.5 いりごま 0.5		野菜炒 め	チンゲンサイ 50 ぶなしめじ 25 黄ピーマン 5 菜種油 1 かき油 5 合成清酒 1		炒め物	キャベツ 30 玉葱 20 人参 皮剥 10 ピーマン 8 調合油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01 鶏ガラスープ 0.5		お浸し	ほうれん草 50 減塩しょうゆ ( 2.5 キャベツ 30 玉葱 20 人参 皮剥 10 梅肉和 え 3 きゅうり 40 しそ 0.3 梅干し (調味漬 3 削り節 0.2		じゃが芋 50 合挽肉 20 玉葱 40 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉 (乾燥) 6 菜種油 10 ケチャップ 5 キャベツ 25 ソースパック 5				
																	ポテト コロッ ケ	じゃが芋 50 合挽肉 20 玉葱 40 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉 (乾燥) 6 菜種油 10 ケチャップ 5 キャベツ 25 ソースパック 5				
																	はんぺ んマヨ ネーズ	はんぺん 20 マヨネーズ 10				
																	カリフ ラワー	カリフラワー 30				



## 献立表(週間)

エネ20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	1631 kcal	蛋白質 64.8 g	1636 kcal	蛋白質 61.0 g	1604 kcal	蛋白質 62.2 g	1582 kcal	蛋白質 64.3 g	1622 kcal	蛋白質 60.7 g	1638 kcal	蛋白質 65.6 g	1622 kcal	蛋白質 69.8 g
	脂質 33.9 g	炭水化 262.0 g	脂質 36.4 g	炭水化 262.8 g	脂質 38.8 g	炭水化 245.4 g	脂質 33.7 g	炭水化 251.1 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 38.4 g	炭水化 243.8 g
	塩分 7.3 g		塩分 7.4 g		塩分 7.1 g		塩分 7.4 g		塩分 7.9 g		塩分 7.2 g		塩分 7.9 g	

## 献立表(週間)

## エネ20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	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			
	塩たらし	たらこ	10	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰	40	野菜卵	キャベツ	50	小松菜	小松菜	40	焼き魚	あじ・40g	40	切り干し大根	切干し大根	6	豆腐	木綿豆腐	50			
	葉和え	しそ	0.5		大根 皮剥	50	とじ	人参 皮剥	5	の炒煮	赤ピーマン	20	食塩	食塩	0.2	し大根	人参 皮剥	10	野菜あんかけ	玉葱	30			
		和種なばな	30		しそ	0.5		鶏卵	25		菜種油	1		しそ	1	の煮物	菜種油	1		人参 皮剥	5			
		湯葉 干し	1		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ (みりん風調味料)	5		減塩しょうゆ (上白糖)	2.5		いんげんソテ	さやいんげん (人参 皮剥)	40		減塩しょうゆ (上白糖)	2.5		減塩しょうゆ (上白糖)	5		
		減塩しょうゆ (	2.5		切干大根	5		煮干しだし	30		上白糖	1		いんげんソテ	1							合成清酒	1	
	野菜炒め煮	キャベツ	50	根梅肉和え	切干し大根	5		茹で卵			鶏卵	25		菜種油	1	納豆	納豆	40				みりん風調味料	1	
		ピーマン	10		人参 皮剥	5					塩パック0.3g	0.3		食塩	0.3		葱	2				片栗粉	1	
		人参 皮剥	10		生椎茸	5	二色浸し	もやし	40		パセリ(粉)	0.2		白こしょう	0.01		減塩正油パック	5				小葱	2	
		菜種油	1		梅干し(調味漬)	3		ピーマン	10															
		減塩しょうゆ (	5		マービー 液状	1		減塩しょうゆ (	5															
		マービー 液状	1		のり佃煮	8		削り節	0.5	みそ汁	玉葱	20	カリフラワー	ぶなしめじ	20	サラダ	レタス	30	きゅうり	きゅうり	30			
		大豆と昆布の煮物	15		胡瓜の酢物	5		きゅうり	50		大根 葉	20	のゴマ	減塩しょうゆ (	2.5		黄ピーマン	5	りの梅	梅干し(調味漬)	2			
		刻み昆布	0.5		きゅうり	5		穀物酢	5		淡色辛みそ	10	醤油和え	上白糖	0.5		赤ピーマン	5	肉和え	みりん風調味料	0.5			
		減塩しょうゆ (	2.5		マービー 液状	3		マービー 液状	3		味付け	1		いりごま	0.5		穀物酢	5		上白糖	0.2			
		マービー 液状	0.5		葱	5		食塩	0.3	味のり	味のり	1		みそ汁			オリーブ油	3		ふりかけ	ふりかけ(瀬戸)	2.5		
		みそ汁	1		淡色辛みそ	10		いりごま	0.5								食塩	0.3						
		棒麩	1		煮干しだし	150		煮干しだし	150								白こしょう	0.01						
		カットわかめ	0.5		みそ汁			大根 皮剥	30	牛乳	牛乳	180		小松菜	20									
		淡色辛みそ	10		白菜	30		貝割大根・芽	5					棒麩	2									
		煮干しだし	150		なす	10		淡色辛みそ	10					淡色辛みそ	10									
		牛乳	180		葱	5		煮干しだし	150					煮干しだし	150									
		牛乳	180		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150					牛乳	180									
		牛乳	180		煮干しだし	150		煮干しだし	150					牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁			みそ汁						牛乳	180									
		牛乳	180		みそ汁	</																		

## 献立表(週間)

## エネ20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)								
昼		減塩みそ	8	コンソメ	0.5	減塩しょうゆ(	5	果物	ネーブル	60	ソテー	ピーマン	10	ティック	大根 皮剥	30	人参 皮剥	10				
		マービー 液状	1	食塩	0.5	上白糖	0.5					ク	セロリー		20	減塩しょうゆ(	5					
	果物	りんご	60	パセリ(粉)	0.5	削り節	0.5					キャベツ	30		マヨネーズ	5	上白糖	1				
				イタリ	トマト	20	湯豆腐	木綿豆腐	25			食塩	0.3		鶏卵	25	小葱	1				
				アンサ	きゅうり	20		減塩正油パック	5			白こしょう	0.01	卵豆腐	あんか	25	ゴマ和	小松菜 ゆで	50			
				ラダ	玉葱	10		葱	2		果物	パインアップル	75	け	減塩しょうゆ(	2	え	ごま	1			
					穀物酢	5	果物	りんご	60						生姜	2		減塩しょうゆ(	2.5			
					オリーブ油	3									減塩しょうゆ(	2.5		上白糖	0.5			
					減塩しょうゆ(	2.5									上白糖	1						
					白こしょう	0.01									片栗粉	1	果物	キウイフルーツ	40			
				果物	キウイフルーツ	40									貝割大根・芽	5						
				ジュース	きになる野菜(	125								果物	りんご	60						
夕	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	五目炊	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	
							き込み	若鶏もも 皮な	10													
	えびフ	ブラックタイガ	60	蒸し魚	まだら・30g	60	ご飯	生椎茸	10	照焼魚	ぶり・60g	60	魚味噌	そい 60g	60	鶏つく	鶏ひき肉	30	マヨネ	ささ身	30	
	ライ	白こしょう	0.01	チリソ	食塩	0.1		人参 皮剥	3		減塩しょうゆ(	2.5	漬け焼	減塩みそ	5	ねあん	玉葱	20	ーズ焼	食塩	0.1	
		薄力粉 1等	6	ース	白こしょう	0.01		ごぼう	5		上白糖	1	き	みりん風調味料	2.5	かけ	生椎茸	3	き	黒こしょう	0.01	
		鶏卵	5		ケチャップ	10		油揚げ	2		みりん風調味料	2.5		マービー 液状	0.5		食塩	0.3		マヨネーズ	5	
		パン粉(乾燥)	10		穀物酢	2.5		減塩しょうゆ(	5		合成清酒	1		大根 皮剥	40		鶏卵	3		パセリ(粉)	0.1	
		菜種油	6		減塩しょうゆ(	2.5		合成清酒	1		大根 皮剥	50		しそ	0.5		パン粉(乾燥)	3		サニーレタス	5	
		トマト	15		マービー 液状	2		みりん風調味料	1		しそ	1		減塩正油パック	5		ホタテ貝柱	30				
		サラダ菜	5		合成清酒	2.5		グリーンピース	3		減塩正油パック	5					人参 皮剥	20	大根の	大根 皮剥	60	
		マヨネーズ	5		ごま油	1				きんぴ	大根 皮剥	40	三杯酢	きゅうり	50		生椎茸	10	煮物	人参 皮剥	10	
		ソースパック	5		にんにく	1	魚塩焼	さば・40g	40	ら風	人参 皮剥	10		生姜	2		減塩しょうゆ(	5		さやいんげん(	10	
					生姜	1	き	大根 皮剥	40		ごま油	1		穀物酢	5		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(	5	
	茶碗蒸	鶏卵	25		トウバンジャン	0.5		しそ	0.5		減塩しょうゆ(	5		マービー 液状	3		みりん風調味料	2.5		合成清酒	1	
	し	煮干しだし	25		ラー油	0.5		減塩正油パック	5		煮干しだし	15		減塩しょうゆ(	2.5		片栗粉	1		煮干しだし	15	
		かつおだし	25		葱	20					いりごま	0.5		上白糖	1		生姜	1		鶏卵	25	
		ささ身	8		片栗粉	1	筑前煮	若鶏もも 皮な	10		炒煮	大根 皮剥	40		煮干しだし	1						
		ぎんなん ゆで	3		サニーレタス	5		里芋	40			凍り豆腐	1		いりごま	0.5	大名和	白菜	70	ほうれ	しぼり豆腐	30
		なると	8					人参 皮剥	15	マカロ	マカロニ 乾	4		菜種油	1	え	削り節	0.5	ん草の	いりごま	1	
		糸みつば	2	とびっ	大根 皮剥	50		さやいんげん(	10	ニサラ	きゅうり	20		減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	2.5	白和え	減塩みそ	2.5	
		食塩	0.3	こと野	人参 皮剥	5		菜種油	1		ローズハム	4		上白糖	0.5		鶏卵	15		マービー 液状	3	
				菜の和	小葱	2		減塩しょうゆ(	5	ダ	穀物酢	5		煮干しだし	1		食塩	0.1		板こんにやく	20	
	もやし	もやし	50	え物	減塩しょうゆ(	2.5		上白糖	1		食塩	0.3					菜種油	0.5		減塩しょうゆ(	2.5	
	のナム	人参 皮剥	5		マービー 液状	1					白こしょう	0.01								みりん風調味料	1	
	ル	生姜	2		とびっこ	5	サラダ	キャベツ	25				のっぺ	里芋	30					ほうれん草(ゆ	20	
		いりごま	0.5					ブロッコリー	30				い汁	木綿豆腐	30	ブロッ	ブロッコリー	60		人参 皮剥(ゆ	5	
		ごま油	2	卵スー	鶏卵	15		ミニトマト	15	清汁	さやえんどう	5		人参 皮剥	10	コリー	穀物酢	5		減塩しょうゆ(	2.5	
		減塩しょうゆ(	2.5	ブ	玉葱	20		マヨネーズ	10		えのき茸	20		ごぼう	15	サラダ	減塩しょうゆ(	2.5		白こしょう	0.01	
		マービー 液状	1		葱	5		白こしょう	0.01		淡口醤油	5		小葱	2					お吸い	生ふ	6
		穀物酢	2.5		中華味	0.5					食塩	0.2		濃口醤油	5				物	糸みつば	2	
					食塩	0.5	みそ汁	棒麩	1		食塩	0.2		食塩	0.2	とろろ	きょうな	10		淡口醤油	5	
	清汁	えのき茸	20		淡口醤油	2.5		玉葱	30		昆布だし	75		煮干しだし	150	汁	かつとろろ昆布	1		食塩	0.2	
		キャベツ	20		白こしょう	0.01		ほうれん草	10		かつおだし	75								昆布だし	75	
																				かつおだし	75	

## 献立表(週間)

エネ20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	貝割大根・芽	5			淡色辛みそ	10	おしる	やわらか福もち	20			煮干しだし	150			
	かつお・昆布だ	150			煮干しだし	150	こ	あずき 全粒・	10							
	淡口醤油	5						マービー 液状	10							
	食塩	0.2						食塩	0.1							
栄養価	エネルギー	1583 kcal	蛋白質	67.7 g	エネルギー	1576 kcal	蛋白質	67.8 g	エネルギー	1593 kcal	蛋白質	61.9 g	エネルギー	1606 kcal	蛋白質	61.3 g
	脂質	32.6 g	炭水化	250.4 g	脂質	38.3 g	炭水化	232.4 g	脂質	35.4 g	炭水化	252.3 g	脂質	37.6 g	炭水化	250.8 g
	塩分	7.0 g			塩分	7.9 g			塩分	7.6 g			塩分	7.2 g		
	エネルギー	1622 kcal	蛋白質	61.3 g	エネルギー	1592 kcal	蛋白質	67.6 g	エネルギー	1599 kcal	蛋白質	61.1 g	エネルギー	1599 kcal	蛋白質	61.1 g
	脂質	32.6 g	炭水化	264.7 g	脂質	33.5 g	炭水化	247.9 g	脂質	39.4 g	炭水化	244.7 g	脂質	39.4 g	炭水化	244.7 g
	塩分	7.5 g			塩分	7.5 g			塩分	7.8 g			塩分	7.8 g		

## 献立表(週間)

## エネ20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)			
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	秋鮭塩焼き(骨 しそ	20 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	鶏卵 ほうれん草 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう	25 40 60 1 0.5 0.01	豆腐そぼろ	木綿豆腐 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(	100 20 1 2.5 1 10	
	チンゲン菜の炒め煮	チンゲンサイ 玉葱 赤ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖	40 20 10 1 5 1	塩たらこ	たらこ しそ	10 1	穀物酢 マービー 液状 ごま油	2.5 2 0.5	卵焼き	鶏卵 食塩 上白糖 菜種油 パセリ	50 0.2 0.05 1 1	鶏肉照り焼き	若鶏もも 皮なし 濃口醤油 上白糖 ブロッコリー	20 2.5 1.5 30	五目ひじき	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 5 1 2.5 1		
	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 調合油 食塩 黒こしょう	20 10 5 5 0.5 3 0.2 0.01	みそ汁	小松菜 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	キャベツ ぶなしめじ 葱	30 10 5	白菜の生姜醤油	白菜 生姜 減塩しょうゆ(	60 3 2.5	
	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	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	漬物	なす 食塩 しそ	20 0.2 0.2	みそ汁	キャベツ もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	30 20 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	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	
昼	米飯	精白米	75	ロールパン	バターロール30	60	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	ソース	蒸し中華めん	140	
	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 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) パルメザンチー	30 40 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	30 0.3 0.01 5 20 10 3 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・60g 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	60 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 0.3 0.01 3 10	
	けんちん煮	木綿豆腐 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 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	40 5 20 5	グリーンサラダ	レタス 白こしょう 菜種油	10 0.01 1	グリオン	レタス ブロッコリー トマト 減塩しょうゆ(穀物酢 白こしょう	20 40 15 2.5 5 0.01	冷奴	木綿豆腐 かつお節 小葱 減塩正油パック	75 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	30 40 10 5 1 15 3	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	
	酢の物	かぶ 皮剥	40	酢の物	穀物酢	5	サラダ	レタス	10							スパゲ	スパゲティ 乾	3	パンサ	カットわかめ	0.5	

## 献立表(週間)

## エネ20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		きゅうり	10		調合油	3		きゅうり	40	春雨の	緑豆春雨	5		ティサ	きゅうり	40	ンスー	緑豆春雨	2		
		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	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	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	マッシュ	じゃが芋	40		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	スナッパえんど	20	ポテ	食塩	0.3		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01				もずく	もずく	50	もずく	50	
	サラダ	カリフラワー	30				煮物	西洋かぼちゃ	40		食塩	0.2	果物	キウイフルーツ	40	酢	生姜	3	果物	キウイフルーツ	
		ノオイルサッパック	10	果物	りんご	60		生椎茸	10	果物	中華味	0.3					穀物酢	5	穀物酢	5	
	果物	バレンシアオレ	70	ジュース	きになる野菜 (	125		減塩しょうゆ (	5		白こしょう	0.01				果物	マービー 液状	3	食塩	0.2	
							スープ	上白糖	1		白こしょう	0.01					パイナップル	75	マービー 液状	3	
								煮干しだし	15		玉葱	20							パイナップル	75	
								玉葱	20		チンゲンサイ	20							パイナップル	75	
								コンソメ	0.5		食塩	0.5							パイナップル	75	
								白こしょう	0.01		ぶどう	60							パイナップル	75	
夕	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	85	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75
	ハンバ	合挽肉	60	鶏の西	若鶏もも 皮な	60	おろし	まだら・50g	50	焼き魚	あかうお・40g	40	チキン	若鶏もも 皮な	60	鶏肉の	若鶏もも 皮な	40	魚粕づ	まだら・80g	
	ーグ	玉葱	30	京焼	淡色辛みそ	5	煮	生姜	3		食塩	0.2	ソテー	食塩	0.3	おろし	食塩	0.15	け焼	食塩	
		鶏卵	3		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)	1		マービー 液状	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	3		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	0.5		しそ	0.5		大根 皮剥	80		ほうれん草	30	ホタテ	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	40	のオイ	マヨネーズ	10		人參 皮剥	10	かにあ	かぶ 皮剥	
		ケチャップ	5	里芋の	里芋	45	麻婆豆	木綿豆腐	50	スター	玉葱	30	のオイ	マヨネーズ	10		葱	5	かにか	かぶ 皮剥	
		ウスターソース	5	煮物	減塩しょうゆ (	2.5	腐	鶏ひき肉	20	ソース	人参 皮剥	10	生野菜	キャベツ	35		生姜	1	んかけ	人参 皮剥	
		キャベツ	25		マービー 液状	1		玉葱	40		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	かにか	
		レッドキャベツ	5		さやいんげん (	5		葱	10		ピーマン	5		鶏卵	25		上白糖	1	グリピース (	3	
	リヤ	緑豆春雨	5	きのこ	生椎茸	10		菜種油	3		ごま油	1		穀物酢	5		みりん風調味料	2.5	食塩	0.2	
	ン	もやし	30	の和え	えのき茸	10		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	
		しそ	1	物	ぶなしめじ	20		生姜	5		かき油	3		濃口醤油	2.5		片栗粉	1	片栗粉	1	
		ローズハム	10		エリンギ	10		減塩しょうゆ (	2.5	きんと	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	大豆の	だいず水煮缶詰	30	めかぶ	めかぶわかめ	
		穀物酢	2.5		減塩しょうゆ (	2.5		淡色辛みそ	2	ん	さつま芋	50		ケチャップ	2	ケチャ	玉葱	20	の和え	減塩しょうゆ (	
		減塩しょうゆ (	5		みりん風調味料	1		上白糖	1		マービー 液状	3	煮物	ケチャップ	2	アップ	人參 皮剥	10	物	マービー 液状	
		上白糖	1		小松菜	30		合成清酒	2.5	清汁	カットわかめ	0.5		生椎茸	10	煮	菜種油	3	汁	鶏卵	
		ごま油	0.5		人參 皮剥	10		ごま油	1		えのき茸	5		人參 皮剥	10		濃口醤油	5	かき玉	鶏卵	
		いりごま	1		菜種油	1		片栗粉	1		葱	2		濃口醤油	5		上白糖	1	汁	小葱	
					食塩	0.2		とうがらし 乾	0.2		淡口醤油	5		上白糖	1		煮干しだし	15	カリフ	カリフラワー	
	南瓜の	西洋かぼちゃ	20		ポテト	じゃが芋	40		じゃが芋	40	食塩	0.2		濃口醤油	5		さやえんどう	5	ラワー	人参 皮剥	
	サラダ	きゅうり	30	サラダ	きゅうり	15		人参 皮剥	5		かつおだし	75		片栗粉	1		甘酢漬	淡口醤油	0.5	食塩	
		玉葱	10		人參 皮剥	5		昆布だし	75		昆布だし	75	みそ汁	みそ汁	5		大根 皮剥	20	片栗粉	0.2	
		マヨネーズ	10	ヨーグ	ヨーグルト (無	100					昆布だし	75		大根 皮剥	20		大根 皮剥	20	穀物酢	5	



## 献立表(週間)

エネ20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 貝割大根・芽 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	ルト マービー 液状 5	穀物酢 5 食塩 0.2 粒入りマスター 1 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		大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 なめこ 20 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	
栄養価	1597 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 36.4 g 炭水化 246.4 g 塩分 7.9 g	1590 kcal 蛋白質 68.6 g 脂質 38.6 g 炭水化 239.2 g 塩分 7.4 g	1619 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 32.8 g 炭水化 261.8 g 塩分 7.8 g	1613 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 34.6 g 炭水化 258.5 g 塩分 7.5 g	1597 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 39.4 g 炭水化 240.9 g 塩分 7.4 g	1627 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 36.2 g 炭水化 260.1 g 塩分 7.7 g	1575 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 39.3 g 炭水化 232.0 g 塩分 7.5 g





## 献立表(週間)

エネ20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 - 1629 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 35.8 g 炭水化 256.6 g 塩分 7.7 g	1杯時 - 1563 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 38.8 g 炭水化 237.9 g 塩分 7.8 g	1杯時 - 1601 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 37.5 g 炭水化 250.0 g 塩分 7.5 g	1杯時 - 1604 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 34.6 g 炭水化 258.6 g 塩分 7.6 g	1杯時 - 1626 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 38.6 g 炭水化 250.2 g 塩分 7.2 g	1杯時 - 1630 kcal 蛋白質 65.5 g 脂質 39.1 g 炭水化 247.2 g 塩分 7.7 g	1杯時 - 1624 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 37.3 g 炭水化 251.7 g 塩分 6.8 g							





## 献立表(週間)

エネ20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 1639 kcal 蛋白質 64.7 g	エネルギー 1573 kcal 蛋白質 63.1 g	エネルギー 1640 kcal 蛋白質 64.0 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 37.2 g 炭水化 259.5 g	脂質 39.7 g 炭水化 237.9 g	脂質 36.5 g 炭水化 258.7 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 6.8 g	塩分 7.2 g	塩分 7.7 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g