

献立表(週間)

エネ20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	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	
	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(20	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		野菜ソ	1	野菜ソ	キャベツ	60		きゅうり	20	
		貝割大根・芽	5		食塩	0.3		はんぺん	20	納豆	しそ	1	納豆	納豆	40	テー	きょうな	10	和え物	ライトツナ缶(10	
	ひじき	ひじき	4		白こしょう	0.01	チンゲ	はんぺん	20	納豆	葱	2	葱	菜種油	1		食塩	0.3		カットわかめ	0.5	
	の炒め	人参 皮剥	10	人参と	もやし	50	炒め煮	人参 皮剥	10	かぶの	かぶ 皮剥	40	かぶの	ゆず(果皮)	1	減塩正油パック	5		白こしょう	0.01	めんつゆ(スト	1
	煮	さつま揚げ	5	水菜の	きょうな	10		菜種油	1	和え	レモン	1	レモン(果汁)	5	きゅう	きゅうり	40	梅肉和	白菜	40	マヨネーズ	5
		グリーンピース	3	ナムル	人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5		食塩	0.2	きのり	きのり	5	え	梅干し(調味漬	5	切り干	切干し大根	4	
		菜種油	1		減塩しょうゆ(2.5		マービー 液状	1		マービー 液状	3	きのり	穀物酢	5	の物	マービー 液状	2.5	の炒め	油揚げ	5	
		減塩しょうゆ(2.5		穀物酢	5		ごま	1		みそ汁	ほうれん草	20	の物	マービー 液状	3	みそ汁	もやし	30	煮	減塩しょうゆ(5
		マービー 液状	1		マービー 液状	2	味付け	味付けのり	1	みそ汁	もやし	20	みそ汁	大根 葉	20		葱	5	煮	マービー 液状	1	
	たいみ	たいみそ	8	のり佃	減塩あまのり佃	8	のり	味付けのり	1	みそ汁	淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 葉	20		淡色辛みそ	10		煮干しだし	15	
	そ			煮			みそ汁	小松菜	30		煮干しだし	150		キャベツ	20		煮干しだし	150	みそ汁	玉葱	20	
	みそ汁	大根 葉	20	みそ汁	白菜	20		えのき茸	10	牛乳	牛乳	180	牛乳	淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		さやえんどう	5	
		棒麩	1		木綿豆腐	30		淡色辛みそ	10				牛乳	煮干しだし	150					淡色辛みそ	10	
		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150				牛乳							煮干しだし	150	
		煮干しだし	150		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180				牛乳									
	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	大豆ご	精白米	75	そば	そば ゆで	200	米飯	精白米	75	パン	胚芽ロール	48	米飯	精白米	75	
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	60	魚の香	まだら・80g	80	飯	だいず水煮缶詰	13	そば	鶏卵	12.5	米飯	精白米	75	パン	ホワイトブレッ	40	米飯	精白米	75	
	リーム	白こしょう	0.01	草焼き	食塩	0.4		人参 皮剥	4.5	そば	蒸しかまぼこ	10	米飯	精白米	75	パン	魚バター	40	米飯	精白米	75	
	煮	人参 皮剥	15		白こしょう	0.01		かつお・昆布だ	45	そば	ほうれん草	25	米飯	精白米	75	パン	まだら・60g	40	米飯	精白米	75	
		玉葱	30		パン粉(乾燥)	1		淡口醤油	4.5	そば	葱	5	米飯	精白米	75	パン	食塩	0.3	米飯	精白米	75	
		マッシュルーム	20		タイム	0.1		食塩	0.2	そば	かつお・昆布だ	150	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
		無塩バター	5		タイム	0.1		上白糖	1	そば	減塩しょうゆ(10	米飯	精白米	75	パン	無塩バター	3	米飯	精白米	75	
		薄力粉 1等	5		パセリ	0.1		合成清酒	2.25	そば	みりん風調味料	2.5	米飯	精白米	75	パン	もやし	30	米飯	精白米	75	
		牛乳	40		無塩バター	3		みりん風調味料	0.25	そば	大根 皮剥	50	米飯	精白米	75	パン	キャベツ	20	米飯	精白米	75	
		クリーム(植物	8		オリーブ油	3		さやえんどう	2	そば	大根 皮剥	50	米飯	精白米	75	パン	人参 皮剥	20	米飯	精白米	75	
		食塩	0.2		サニーレタス	3		揚げ出	2	そば	減塩しょうゆ(7.5	米飯	精白米	75	パン	コンソメ	0.5	米飯	精白米	75	
		白こしょう	0.01		レモン	10		し豆腐	1	そば	上白糖	1	米飯	精白米	75	パン	食塩	0.5	米飯	精白米	75	
		パセリ(粉	0.2		ソースパック	5		木綿豆腐	25	そば	片栗粉	1.25	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
		コンソメ	0.5	炊合せ				菜種油	4	そば	減塩しょうゆ(5	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
								みりん風調味料	2.5	そば	みりん風調味料	2.5	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
								さやえんどう	2	そば	煮干しだし	1	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
								生姜	3	そば	生姜	3	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
								尾付きえび	20	そば	生椎茸	20	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
								玉葱	20	そば	減塩しょうゆ(5	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
								人参 皮剥	20	そば	みりん風調味料	2.5	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
								食塩	0.3	そば	煮干しだし	1	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
								白こしょう	0.01	そば	生姜	3	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
								無塩バター	1	そば	生椎茸	20	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
								大根 皮剥	50	そば	エリンギ	20	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
								減塩正油パック	5	そば	エリンギ	20	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
								かぶ 皮剥	60	そば	さやいんげん(20	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
										そば	さやいんげん(20	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
										そば	さやいんげん(20	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
										そば	さやいんげん(20	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
										そば	さやいんげん(20	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
										そば	さやいんげん(20	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
										そば	さやいんげん(20	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
										そば	さやいんげん(20	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
										そば	さやいんげん(20	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
										そば	さやいんげん(20	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
										そば	さやいんげん(20	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
										そば	さやいんげん(20	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
										そば	さやいんげん(20	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
										そば	さやいんげん(20	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
										そば	さやいんげん(20	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
										そば	さやいんげん(20	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
										そば	さやいんげん(20	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
										そば	さやいんげん(20	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
										そば	さやいんげん(20	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
										そば	さやいんげん(20	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
										そば	さやいんげん(20	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
										そば	さやいんげん(20	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米	75	
										そば	さやいんげん(20	米飯	精白米	75	パン	白こしょう	0.01	米飯	精白米		

献立表(週間)

エネ20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		マービー 液状 3 しょうが(甘酢) 10		食塩 0.8 白こしょう 0.01		マービー 液状 0.5 なすの さやいんげん(味噌煮) 20 なす 50 減塩みそ 5 マービー 液状 1 煮干しだし 10		淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	和え物	小松菜 40 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 15	みそ汁	切りみつば 5 木綿豆腐 25 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
みそ汁		キャベツ 30 葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150							スープ	カットわかめ 1 葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01				
栄養価	1614 kcal	蛋白質 67.2 g 脂質 36.9 g 炭水化 248.2 g 塩分 7.5 g	1571 kcal	蛋白質 65.8 g 脂質 36.1 g 炭水化 240.1 g 塩分 7.8 g	1567 kcal	蛋白質 63.8 g 脂質 30.3 g 炭水化 256.6 g 塩分 7.4 g	1579 kcal	蛋白質 63.8 g 脂質 36.4 g 炭水化 252.6 g 塩分 7.4 g	1614 kcal	蛋白質 63.3 g 脂質 30.7 g 炭水化 268.8 g 塩分 7.7 g	1611 kcal	蛋白質 63.9 g 脂質 39.0 g 炭水化 251.3 g 塩分 7.8 g	1618 kcal	蛋白質 66.7 g 脂質 37.4 g 炭水化 249.9 g 塩分 7.8 g

献立表(週間)

エネ20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	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																																																											
	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	30 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	40 0.1 40 40 0.5 5	高野豆 凍り豆腐 腐の煮 物 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 煮干しだし	8 30 15 5 1 30	千草焼 き 鶏卵 上白糖 食塩 小松菜 玉葱 人参 皮剥	40 1 0.3 10 10 5	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	80 2 30 4	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	40 5 0.3 2.5 40 5 10 150	野菜ソ 小松菜 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう	50 10 20 2 0.3 0.01	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	とろろ なが芋 煮干しだし 減塩しょうゆ(2.5 焼きのり	60 5 2.5 0.2	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	40 10 10 1 0.2 0.01	切干大 根の炒 煮 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 煮干しだし	6 10 3 1 5 1 15	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	40 5 0.3 2.5 40 5 10 150	ゴマ和 え みそ汁 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 30 2.5 0.5 1 20 20 150	白菜の ゆかり 和え	白菜(ゆで) しそ(ゆで) ゆかり	50 0.5 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	味噌汁 のり	1	みそ汁 白菜 棒麩	30 1	梅漬け 梅干し(調味漬	5	みそ汁 大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	5 5 20 10 150	みそ汁 いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 10 150	みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	味噌汁 なす しば漬	10	味噌汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物あ え	たくあん漬(干 きゅうり	5 30	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	味噌汁 なす しば漬	10	味噌汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物あ え	たくあん漬(干 きゅうり	5 30	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180
昼	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	赤飯	もち米 精白米	32.5 32.5	米飯	精白米	75	パン	バターロール30 マーガリン 8	90 8	米飯	精白米	75																																																											
	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 20 10 30 10 10 0.5 0.8 0.01 1	魚みそ 煮	さば・40g 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	40 3 60 20 10 2.5 2 2.5 2.5	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	75 5 8 5 0.1 30 3 5 3	赤飯	もち米 精白米 食用色素(紅) あずき 全粒・ ごま塩 1.8g	32.5 32.5 0.01 6.5 1.8	魚の照 り焼き	そい 60g 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	60 0.1 5 2 2 40 10 5	カレー 風味ハ ンバー グ	ささ身挽き肉(40 玉葱 なが芋 卵白 白こしょう カレー粉 薄力粉 1等 カレー粉	40 40 5 3 0.01 0.5 5 0.3	ハニー マスター ードチ キン	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 5	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 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	40 5 2 2.5 0.5	玉葱の マリネ	玉葱 人参 皮剥 オリーブ油	45 5 1	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	60 0.5 0.2 5 2.5 0.5	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 マヨネーズパッ	40 20 10	スープ グリーンアスパ 葱 コンソメ	15 2 0.5																																									

献立表(週間)

エネ20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)
夕		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		
栄養価	エネルギー 1584 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 37.8 g 炭水化 240.4 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1622 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 34.3 g 炭水化 260.6 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1602 kcal 蛋白質 64.0 g 脂質 39.1 g 炭水化 245.7 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1581 kcal 蛋白質 68.8 g 脂質 35.3 g 炭水化 243.7 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1585 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 38.6 g 炭水化 242.1 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1580 kcal 蛋白質 66.9 g 脂質 39.5 g 炭水化 232.9 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1613 kcal 蛋白質 63.2 g 脂質 39.5 g 炭水化 245.6 g 塩分 7.8 g

献立表(週間)

エネ20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	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	
	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					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	卵豆腐	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	
					煮干しだし	40								人参 皮剥	10		梅干し(調味漬)	3		ピーマン	10	
	さつま芋煮	さつま芋	30		食塩	0.2	ゴマ和え	和種なばな	40	チンゲ	チンゲンサイ	50		菜種油	1		マービー 液状	1		減塩しょうゆ(5	
		減塩しょうゆ(2.5		生姜	2		ごま	4	ン菜の	人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(5		マービー 液状	1	のり佃煮	減塩しょうゆ(0.5	
		マービー 液状	0.5		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					削り節	0.5	
		煮干しだし	5		マービー 液状	1		マービー 液状	0.5		上白糖	1		大豆と昆布の煮物	15							
		小葱	3		片栗粉	0.2		みそ汁	20	浅漬け	きゅうり	20		刻み昆布	0.5	みそ汁	白菜	30		胡瓜の酢物	きゅうり	50
					しそ	0.5		チンゲンサイ	20		食塩	0.1		減塩しょうゆ(2.5		なす	10		穀物酢	5	
	おかか	チンゲンサイ	40	みそ汁	大根 葉	20		じゃが芋	40		食塩	0.1		減塩しょうゆ(0.5		葱	5		マービー 液状	3	
	和え	濃口醤油	2.5		ぶなしめじ	10		淡色辛みそ	10		大根 皮剥	20		マービー 液状	0.5		淡色辛みそ	10		食塩	0.3	
		上白糖	0.5		煮干しだし	150		煮干しだし	150	みそ汁	大根 葉	10		棒麩	1		煮干しだし	150		いりごま	0.5	
		削り節	0.3		牛乳	180		牛乳	180		淡色辛みそ	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	漬物	パリッコ	10					煮干しだし	150		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		貝割大根・芽	5	
		玉葱	10		バナナ	100				牛乳	牛乳	180		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	果物										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	米飯	精白米	75	五目うどん	うどん ゆで	220	米飯	精白米	75	パン：オレン	オレンジロール	80	米飯	精白米	75	
	チキンピカタ	若鶏もも 皮なし	60	魚の香味焼き	さば・60g	60	煮魚	まこがれい・60	60	鶏卵	尾なしえび	20	回鍋肉	豚ばら	30				蒸し鶏肉あんかけ	若鶏もも 皮なし	40	
		食塩	0.3		減塩しょうゆ(5		生姜	3		鶏卵	25		キャベツ	70				食塩	0.2		
		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(10		ほうれん草(ゆ)	20		ピーマン	10				生姜	2		
		薄力粉 1等	3		生姜	1		マービー 液状	2		さやえんどう(2		葱	5	和風豆	木綿豆腐	40		玉葱	40	
		鶏卵	5		薄力粉 1等	3		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		菜種油	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		サニーレタス	1		スナップえんど	10		みりん風調味料	2.5		マービー 液状	1		鶏卵	3		菜種油	1	
		ブロッコリー	20		レモン	8								トウバンジャン	1		なが芋	5		減塩しょうゆ(5	
		サニーレタス	8	炒め物	キャベツ	30	お浸し	ほうれん草	50	ポテト	じゃが芋	50		鶏ガラスープ	0.5		片栗粉	3		上白糖	1	
	野菜炒め	チンゲンサイ	50		玉葱	20		減塩正油パック	5	コロツケ	合挽肉	20	南瓜の煮物	かぼちゃ	60		減塩みそ	5		煮干しだし	30	
		ぶなしめじ	25		人参 皮剥	10	梅肉和え	きゅうり	40		玉葱	40		スナップえんど	10		白こしょう	0.01		片栗粉	1	
		黄ピーマン	5		ピーマン	8		しそ	0.3		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5		菜種油	2		煮干しだし	30	
		菜種油	1		調合油	1		梅干し(調味漬)	3		薄力粉 1等	5		マービー 液状	1		大根 皮剥	30	桜ポテト	じゃが芋	50	
		かき油	5		食塩	0.3		削り節	0.2		鶏卵	3		煮干しだし	15		しそ	1		たらこ	6	
		合成清酒	1		白こしょう	0.01					パン粉(乾燥)	6		煮干しだし	15		減塩正油パック	5		食塩	0.1	
	お浸し	えのき茸	10		鶏ガラスープ	0.5	はんぺんマヨ	はんぺん	20		菜種油	10		ほうれん草	40	ポトフ	若鶏もも 皮なし	40		白こしょう	0.01	
		白菜	40	野菜サ	カリフラワー	30	ネーズ	マヨネーズ	5		キャベツ	25	ほうれん草のあえ物	ぶなしめじ	15		ベーコン	5		グリんピース	5	
											ソースパック	5		減塩しょうゆ(2.5		じゃが芋	60	煮物	干しずいき	5	

献立表(週間)

エネ20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	ラダ	きゅうり 15 トマト 30 カットわかめ 0.5 いりごま 0.5 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ (2.5 マービー 液状 3	焼き ぶどう 60	ピーナ ツ和え	白菜 60 ピーナッツパタ 5 減塩しょうゆ (2.5 マービー 液状 1	焼きな す	なす 40 小葱 2 減塩しょうゆ (2.5	マッシュルーム 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 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	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	パイナップル 60	果物	ネーブル 60	イタリア アンサ ラダ	トマト 20 きゅうり 20 玉葱 10 穀物酢 5 オリーブ油 3 減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01	湯豆腐 25 木綿豆腐 5 葱 2	果物	りんご 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	米飯	精白米 75	五目炊 き込み ご飯	精白米 75 若鶏もも 皮な 9 生椎茸 9 人参 皮剥 3 ごぼう 4.5 油揚げ 2 減塩しょうゆ (4.5 合成清酒 0.9 みりん風調味料 0.9 グリーンピース 3										
魚南蛮 漬け	あじ・60g 60 食塩 0.3 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 40 生姜 3 減塩しょうゆ (5 合成清酒 2.5 菜種油 1 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 40 パン粉 (乾燥) 2 牛乳 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 玉葱 60 人参 皮剥 5 グリーンピース 3 鶏卵 3	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	えびフ ライ	尾付きえび 60 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 6 鶏卵 5 パン粉 (乾燥) 10 菜種油 6 トマト 15 サラダ菜 5 ソースパック 5	蒸し魚 チリソ ース	まだら・30g 60 白こしょう 0.01 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	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 0.2 マービー 液状 3 穀物酢 5 煮干しだし 1	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 みりん風調味料 0.5	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 みりん風調味料 0.5	魚塩焼 き	さば・40g 40 食塩 0.2 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 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 菜種油 1 減塩しょうゆ (5 上白糖 1				
そぼろ 煮	鶏ひき肉 10 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 0.2 マービー 液状 3 穀物酢 5 煮干しだし 1	生野菜 サラダ	きょうな 10 キャベツ 30 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	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	もやし のナム ル	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	卵スー プ	鶏卵 15 玉葱 40 赤ピーマン 5 生椎茸 5 コンソメ 0.5	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	もやし のナム ル	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	卵スー プ	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 10 白こしょう 0.01	みそ汁	棒麩 1	

献立表(週間)

エネ20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	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						
	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・40g 食塩 しそ	40 0.2 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 2.5 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))	20 50 10 0.5 10 5 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 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	40 20 10 1 5	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(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 りの梅 肉和え 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	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	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			
	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	米飯	精白米	75	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	180 150 150 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	180 150 150 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	180 150 150 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	180 150 150 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	180 150 150 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・40g 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	40 50 50 40 20 20 10 0.5 2 2.5 150	焼き魚	さけ・60g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 0.3 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 減塩しょうゆ(上白糖) みりん風調味料 煮干しだし	50 30 10 0.01 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	鶏ひき肉	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 白こしょう 菜種油	30 0.3 0.01 5 20 10 3 10 0.2 0.01 1
	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	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	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	サラダ	レタス きゅうり はつかだいこん 穀物酢	10 40 5 5						

献立表(週間)

エネ20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	減塩しょうゆ(5	マービー 液状 3	マービー 液状 3	マッシュ 0.2	じゃが芋 40	調合油 3	調合油 3
	みそ汁	カットわかめ 0.5	のり 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	上白糖 1	食塩 0.2	マッシュ 0.2	じゃが芋 40	食塩 0.3	食塩 0.2	白こしょう 0.01
		白菜 40	のり 10	カットわかめ 0.3	片栗粉 1	小葱 1	小葱 1	温野菜 1	スナックえんど 20	スナックえんど 20	カリフラワー 30	ト 0.3	煮物 40	西洋かぼちゃ 40
		葱 3	穀物酢 5	マービー 液状 3	貝割大根・芽 5	りんご 60	りんご 60	小松菜 ゆで 50	カリフラワー 30	カリフラワー 30	ハオイルサッパッ 10	果物 60	果物 60	スナックえんど 20
		淡色辛みそ 10	マービー 液状 3	食塩 0.3	果物 60	りんご 60	りんご 60	ごま 1	ハオイルサッパッ 10	ハオイルサッパッ 10	果物 60	りんご 60	生椎茸 10	減塩しょうゆ(5
		煮干しだし 150	果物盛り合わせ 60	パイナップル 40	りんご 60	りんご 60	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	果物 70	バレンシアオレ 70	ジュース 125	きになる野菜(125	上白糖 1	煮干しだし 15
	果物	ネーブル 60	果物盛り合わせ 60	キウイフルーツ 40	りんご 60	りんご 60	上白糖 0.5	上白糖 0.5	果物 70	バレンシアオレ 70	ジュース 125	きになる野菜(125	煮干しだし 15	生椎茸 10
														減塩しょうゆ(5
														上白糖 1
														煮干しだし 15
														生椎茸 10
														チンゲンサイ 20
														コンソメ 0.5
														食塩 0.5
														白こしょう 0.01
														ぶどう 60
														ぶどう 60
夕	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	米飯	精白米 85
	照焼魚	ぶり・60g 60	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	マヨネーズ焼き 60	ささ身 60	ハンバーグ 60	合挽肉 60	鶏の西京焼 60	若鶏もも 皮なし 60	おろし煮 60	まだら・60g 60
		減塩しょうゆ(2.5	生姜煮 50	じゃが芋 50	ねあんかけ 50	玉葱 20	マヨネーズ焼き 0.2	食塩 0.2	黒こしょう 0.01	玉葱 30	鶏卵 3	淡色辛みそ 5	煮 3	生姜 3
		上白糖 1	さやえんどう 10	さやえんどう 10	かけ 10	生椎茸 3	き 0.01	黒こしょう 0.01	マヨネーズ 5	鶏卵 3	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	生姜 5	生姜 5	生椎茸 3	食塩 0.3	マヨネーズ 5	マヨネーズ 5	パセリ(粉) 0.1	パン粉(乾燥) 1	マービー 液状 0.5	マービー 液状 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	パセリ(粉) 0.1	パセリ(粉) 0.1	サニーレタス 5	牛乳 3	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	鶏卵 3	鶏卵 3	サニーレタス 5	サニーレタス 5	食塩 0.5	食塩 0.5	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	サニーレタス 5	サニーレタス 5	白こしょう 0.01	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	ごま油 4	ごま油 4	人参 皮剥 20	人参 皮剥 20	大根の煮物 60	大根 皮剥 60	ケチャップ 5	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 50	木綿豆腐 50
			サラダ	レタス 30	生椎茸 10	生椎茸 10	煮物 10	人参 皮剥 10	ウスターソース 5	ウスターソース 5	キャベツ 25	キャベツ 25	腐 10	鶏ひき肉 10
	きんぴらごぼう	ごぼう 40	レタス 30	レタス 30	減塩しょうゆ(7.5	減塩しょうゆ(7.5	煮物 10	さやいんげん(10	キャベツ 25	キャベツ 25	レッドキャベツ 5	レッドキャベツ 5	玉葱 40	玉葱 40
		人参 皮剥 10	きゅうり 20	きゅうり 20	合成清酒 2.5	合成清酒 2.5	ほうれん草の白和え 30	減塩しょうゆ(5	ウスターソース 5	ウスターソース 5	レドキャベツ 5	レドキャベツ 5	葱 10	葱 10
		しらたき 20	トマト 20	トマト 20	みりん風調味料 2.5	みりん風調味料 2.5	ほうれん草の白和え 30	合成清酒 1	緑豆春雨 5	緑豆春雨 5	もやし 30	もやし 30	菜種油 3	菜種油 3
		ごま油 1	マヨネーズパック 10	マヨネーズパック 10	片栗粉 1	片栗粉 1	ほうれん草の白和え 30	煮干しだし 15	もやし 30	もやし 30	きのこの和え 1	きのこの和え 1	にんにく 0.5	にんにく 0.5
		減塩しょうゆ(5	炒煮	大根 皮剥 50	生姜 1	生姜 1	しぼり豆腐 30	煮干しだし 15	リャンバン 5	リャンバン 5	しそ 1	しそ 1	生姜 5	生姜 5
		上白糖 1	凍り豆腐 1	凍り豆腐 1	白菜 70	白菜 70	いりごま 1	いりごま 1	ウスターソース 5	ウスターソース 5	ローズハム 10	ローズハム 10	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5
		煮干しだし 15	菜種油 1	菜種油 1	削り節 0.5	削り節 0.5	減塩みそ 2.5	減塩みそ 2.5	キャベツ 5	キャベツ 5	エリンギ 10	エリンギ 10	淡色辛みそ 2	淡色辛みそ 2
		いりごま 0.5	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	マービー 液状 3	レドキャベツ 5	レドキャベツ 5	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	上白糖 1	上白糖 1
	マカロニサラダ	マカロニ 乾 4	煮干しだし 1	煮干しだし 1	鶏卵 15	鶏卵 15	板こんにやく 20	板こんにやく 20	緑豆春雨 5	緑豆春雨 5	上白糖 1	上白糖 1	合成清酒 2.5	合成清酒 2.5
		きゅうり 20	炒煮	炒煮	生姜 1	生姜 1	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	もやし 30	もやし 30	ごま油 0.5	ごま油 0.5	ごま油 1	ごま油 1
		ローズハム 4	凍り豆腐 1	凍り豆腐 1	白菜 70	白菜 70	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	キャベツ 5	キャベツ 5	いりごま 1	いりごま 1	片栗粉 1	片栗粉 1
		穀物酢 5	菜種油 1	菜種油 1	削り節 0.5	削り節 0.5	マービー 液状 3	マービー 液状 3	レドキャベツ 5	レドキャベツ 5	ソテー 1	ソテー 1	とうがらし 乾 0.2	とうがらし 乾 0.2
		食塩 0.3	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	板こんにやく 20	板こんにやく 20	ウスターソース 5	ウスターソース 5	小松菜 30	小松菜 30	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5
		白こしょう 0.01	煮干しだし 1	煮干しだし 1	鶏卵 15	鶏卵 15	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	キャベツ 5	キャベツ 5	エリンギ 10	エリンギ 10	上白糖 1	上白糖 1
			里芋の煮物 30	里芋 30	食塩 0.1	食塩 0.1	みりん風調味料 1	みりん風調味料 1	レドキャベツ 5	レドキャベツ 5	きのこの和え 1	きのこの和え 1	合成清酒 2.5	合成清酒 2.5
			人参 皮剥 10	人参 皮剥 10	菜種油 0.5	菜種油 0.5	ほうれん草(ゆ) 20	ほうれん草(ゆ) 20	ごま油 0.5	ごま油 0.5	生椎茸 10	生椎茸 10	ごま油 1	ごま油 1
			ごぼう 15	ごぼう 15	白菜 70	白菜 70	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	いりごま 1	いりごま 1	エリンギ 10	エリンギ 10	片栗粉 1	片栗粉 1
			小葱 2	小葱 2	削り節 0.5	削り節 0.5	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	キャベツ 5	キャベツ 5	きのこの和え 1	きのこの和え 1	とうがらし 乾 0.2	とうがらし 乾 0.2
			減塩しょうゆ(5	減塩しょうゆ(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	みりん風調味料 1	レドキャベツ 5	レドキャベツ 5	エリンギ 10	エリンギ 10	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5
			上白糖 0.5	上白糖 0.5	白菜 70	白菜 70	ほうれん草(ゆ) 20	ほうれん草(ゆ) 20	ごま油 0.5	ごま油 0.5	生椎茸 10	生椎茸 10	上白糖 1	上白糖 1
			煮干しだし 10	煮干しだし 10	白菜 70	白菜 70	人參 皮剥(ゆ) 5	人參 皮剥(ゆ) 5	いりごま 1	いりごま 1	エリンギ 10	エリンギ 10	合成清酒 2.5	合成清酒 2.5
	清汁	さやえんどう 5	炒煮	炒煮	白菜 70	白菜 70	ほうれん草(ゆ) 20	ほうれん草(ゆ) 20	ごま油 0.5	ごま油 0.5	きのこの和え 1	きのこの和え 1	ごま油 1	ごま油 1
		えのき茸 20	凍り豆腐 1	凍り豆腐 1	削り節 0.5	削り節 0.5	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	いりごま 1	いりごま 1	エリンギ 10	エリンギ 10	片栗粉 1	片栗粉 1
		淡口醤油 5	菜種油 1	菜種油 1	白菜 70	白菜 70	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	キャベツ 5	キャベツ 5	きのこの和え 1	きのこの和え 1	とうがらし 乾 0.2	とうがらし 乾 0.2
		食塩 0.2	減塩しょうゆ(5	減塩しょうゆ(5	白菜 70	白菜 70	人參 皮剥(ゆ) 5	人參 皮剥(ゆ) 5	いりごま 1	いりごま 1	エリンギ 10	エリンギ 10	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5
			煮干しだし 10	煮干しだし 10	白菜 70	白菜 70	ほうれん草(ゆ) 20	ほうれん草(ゆ) 20	ごま油 0.5	ごま油 0.5	きのこの和え 1	きのこの和え 1	上白糖 1	上白糖 1
					白菜 70	白菜 70	人參 皮剥(ゆ) 5	人參 皮剥(ゆ) 5	いりごま 1	いりごま 1	エリンギ 10	エリンギ 10	合成清酒 2.5	合成清酒 2.5
					白菜 70	白菜 70	ほうれん草(ゆ) 20	ほうれん草(ゆ) 20	ごま油 0.5	ごま油 0.5	きのこの和え 1	きのこの和え 1	ごま油 1	ごま油 1
					白菜 70	白菜 70	人參 皮剥(ゆ) 5	人參 皮剥(ゆ) 5	いりごま 1	いりごま 1	エリンギ 10	エリンギ 10	片栗粉 1	片栗粉 1
					白菜 70	白菜 70	ほうれん草(ゆ) 20	ほうれん草(ゆ) 20	ごま油 0.5	ごま油 0.5	きのこの和え 1	きのこの和え 1	とうがらし 乾 0.2	とうがらし 乾 0.2
					白菜 70	白菜 70	人參 皮剥(ゆ) 5	人參 皮剥(ゆ) 5	いりごま 1	いりごま 1	エリンギ 10	エリンギ 10	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5
					白菜 70	白菜 70	ほうれん草(ゆ) 20	ほうれん草(ゆ) 20	ごま油 0.5	ごま油 0.5	きのこの和え 1	きのこの和え 1	上白糖 1	上白糖 1
					白菜 70	白菜 70	人參 皮剥(ゆ) 5	人參 皮剥(ゆ) 5	いりごま 1	いりごま 1	エリンギ 10	エリンギ 10	合成清酒 2.5	合成清酒 2.5
					白菜 70	白菜 70	ほうれん草(ゆ) 20	ほうれん草(ゆ) 20	ごま油 0.5	ごま油 0.5	きのこの和え 1	きのこの和え 1	ごま油 1	ごま油 1
					白菜 70	白菜 70	人參 皮剥(ゆ) 5	人參 皮剥(ゆ) 5	いりごま 1	いりごま 1	エリンギ 10	エリンギ 10	片栗粉 1	片栗粉 1
					白菜 70	白菜 70	ほうれん草(ゆ) 20	ほうれん草(ゆ) 20	ごま油 0.5	ごま油 0.5	きのこの和え 1	きのこの和え 1	とうがらし 乾 0.2	とうがらし 乾 0.2
					白菜 70	白菜 70	人參 皮剥(ゆ) 5	人參 皮剥(ゆ) 5	いりごま 1	いりごま 1	エリンギ 10	エリンギ 10	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5
					白菜 70	白菜 70	ほうれん草(ゆ) 20	ほうれん草(ゆ) 20	ごま油 0.5	ごま油 0.5	きのこの和え 1	きのこの和え 1	上白糖 1	上白糖 1
					白菜 70	白菜 70	人參 皮剥(ゆ) 5	人參 皮剥(ゆ) 5	いりごま 1	いりごま 1	エリンギ 10	エリンギ 10	合成清酒 2.5	合成清酒 2.5
					白菜 70	白菜 70	ほうれん草(ゆ) 20	ほうれん草(ゆ) 20	ごま油 0.5	ごま油 0.5	きのこの和え 1	きのこの和え 1	ごま油 1	ごま油 1
					白菜 70	白菜 70	人參 皮剥(ゆ) 5	人參 皮剥(ゆ) 5	いりごま 1	いりごま 1	エリンギ 10	エリンギ 10	片栗粉 1	片栗粉 1
					白菜 70	白菜 70	ほうれん草(ゆ) 20	ほうれん草(ゆ) 20	ごま油 0.5	ごま油 0.5	きのこの和え 1	きのこの和え 1	とうがらし 乾 0.2	とうがらし 乾 0.2
					白菜 70	白菜 70	人參 皮剥(ゆ) 5	人參 皮剥(ゆ) 5	いりごま 1	いりごま 1	エリンギ 10	エリンギ 10	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5
					白菜 70	白菜 70	ほうれん草(ゆ) 20	ほうれん草(ゆ) 20	ごま油 0.5	ごま油 0.5	きのこの和え 1	きのこの和え 1	上白糖 1	上白糖 1
					白菜 70	白菜 70	人參 皮剥(ゆ) 5	人參 皮剥(ゆ) 5	いりごま 1	いりごま 1	エリンギ 10	エリンギ 10	合成清酒 2.5	合成清酒 2.5
					白菜 70	白菜 70	ほうれん草(ゆ) 20	ほうれん草(ゆ) 20	ごま油 0.5	ごま油 0.5	きのこの和え 1	きのこの和え 1	ごま油 1	ごま油 1
					白菜 70	白菜 70	人參 皮剥(ゆ) 5	人參 皮剥(ゆ) 5	いりごま 1	いりごま 1	エリンギ 10	エリンギ 10	片栗粉 1	片栗粉 1
					白菜 70	白菜 70	ほうれん草(ゆ) 20	ほうれん草(ゆ) 20	ごま油 0.5	ごま油 0.5	きのこの和え 1	きのこの和え 1	とうがらし 乾 0.2	とうがらし 乾 0.2
					白菜 70	白菜 70	人參 皮剥(ゆ) 5	人參 皮剥(ゆ) 5	いりごま 1	いりごま 1	エリンギ 10	エリンギ 10	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5

献立表(週間)

エネ20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			淡口醤油	5	かつおだし	75	コンソメ	0.5			白こしょう	0.01	
	かつおだし	75			食塩	0.2			食塩	0.5			かき玉	鶏卵	20
					煮干しだし	150			白こしょう	0.01			汁	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	1598 kcal	蛋白質 61.1 g	1624 kcal	蛋白質 64.9 g	1582 kcal	蛋白質 68.4 g	1595 kcal	蛋白質 65.4 g	1597 kcal	蛋白質 62.3 g	1573 kcal	蛋白質 64.9 g	1608 kcal	蛋白質 63.5 g	
	脂質 38.7 g	炭水化 244.4 g	脂質 33.5 g	炭水化 260.4 g	脂質 33.5 g	炭水化 244.7 g	脂質 37.2 g	炭水化 244.6 g	脂質 36.4 g	炭水化 246.4 g	脂質 38.6 g	炭水化 239.2 g	脂質 31.6 g	炭水化 261.8 g	
	塩分 7.4 g		塩分 7.3 g		塩分 7.2 g		塩分 7.9 g		塩分 7.9 g		塩分 7.3 g		塩分 7.8 g		