

## 献立表(週間)

## エネ22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)	
朝	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82
	おからの炒り煮	おから(新製法) 20 焼き竹輪 8 ひじき 0.5 乾椎茸 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 調合油 2 減塩しょうゆ(マービー 液状) 5 煮干しだし 15	焼き魚	さけ・40g 40 食塩 0.2 しそ 0.5 切干大根煮 5 切干し大根 6 人参 皮剥 10 乾椎茸 0.5 さやいんげん(減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし) 15	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 100 ほうれん草 10 人参 皮剥 10 玉葱 40 減塩しょうゆ(マービー 液状) 2.5 煮干しだし 30	鶏ささ身	ささ身 40 み味の噌焼き 1 マービー 液状 0.5 濃口醤油 0.5 ブロッコリー 40 マヨネーズ 10	オイスターソース炒め	豚ひき肉 30 キャベツ 50 人参 皮剥 10 ピーマン 10 ごま油 1 かき油 3 白こしょう 0.01	生揚げ	生揚げ 40 もやし 30 しのソテー 10 ピーマン 10 菜種油 2 中華味 0.5 減塩しょうゆ(マービー 液状) 2.5	スクランプルエッグ	鶏卵 25 牛乳 5 無塩バター 0.5 食塩 0.1 白こしょう 0.01 パセリ 0.5
	野菜ピリ辛炒め	キャベツ 50 ピーマン 10 黄ピーマン 5 人参 皮剥 5 ごま油 1 減塩しょうゆ(合成清酒) 1 とうがらし 乾 0.5	みそ汁	白菜 30 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ごま和え	白菜 50 いりごま 1 減塩しょうゆ(マービー 液状) 0.5	大豆の五目煮	たらこ 10 しそ 0.5	ブロックコロリー	ブロックコロリー 40 玉葱 10 かにかま 5 マヨネーズパツ 10	煮物	焼き竹輪 10 たけのこ 水煮 40 濃口醤油 2.5 マービー 液状 1	きんぴらごぼう	ごぼう 40 人参 皮剥 10 グリーンピース(菜種油) 1 濃口醤油 2.5 マービー 液状 1 いりごま 0.5
	みそ汁	大根 葉 20 大根 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳	牛乳 180	みそ汁	チンゲンサイ 20 なす 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	味のり	味のり 1	みそ汁	木綿豆腐 30 小松菜 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	カットわかめ 0.5 えのき茸 20 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	葉大根・葉、生 20 人参 皮剥 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	一夜漬	なす 30 刻み昆布 0.2 食塩 0.2	漬物	パリッコ 10	みそ汁	なす 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	味のり	味のり 1	みそ汁	木綿豆腐 30 小松菜 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	なすの漬物 20 食塩 0.1 ゆかり 0.3	もずくの酢物	もずく 50 穀物酢 5 マービー 液状 3 減塩しょうゆ(2.5)
	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 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 250	米飯	精白米 82	ハンバーガー	パンズパン50g 50
	焼き魚ときのこソテー	そい 80g 80 食塩 0.3 白こしょう 0.01 生椎茸 10 えのき茸 10 ぶなしめじ 20 人参 皮剥 10 さやえんどう 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(マービー 液状) 5 合成清酒 2.5	南瓜の木の葉焼き	西洋かぼちゃ 70 鶏ひき肉 20 玉葱 30 菜種油 1 食塩 0.5 白こしょう 0.01 片栗粉 1 菜種油 1 サニーレタスソースパック 5	かじ唐揚げ	まこがれい・60 60 片栗粉 6 菜種油 8 大根 皮剥 50 昆布だし 10 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 2.5 小葱 3	魚塩麴焼き	あかうお・60g 60 塩こうじ 2 合成清酒 2 しょうが(甘酢) 20 しそ 0.5	鶏塩そうめん	若鶏もも 皮な 40 食塩 1 鶏ガラスープ 0.15 かつお・昆布だし 150 しょうが(甘酢) 0.5 小葱 5	豚肉ごま焼き	豚ももスライス 60 生姜 3 無塩バター 2 減塩しょうゆ(いりごま) 5 調合油 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20	ハンバーガー	合挽肉 40 玉葱 40 人参 皮剥 8 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 ケチャップ 8 キャベツ 20 サラダ菜 3
	イカの酢みそ	するめいか 10 葱(ゆで) 40	煮物	焼き豆腐 50 ふき ゆで 20 人参 皮剥 15 さやえんどう 3	ジャガバター	じゃが芋 50 無塩バター 5 パセリ(粉) 0.1	ビーフソテー	ビーフ 5 玉葱 40	魚パン粉焼き	魚パン粉 40 白こしょう 0.01 パン粉(乾燥) 3 菜種油 1 キャベツ 20 人参 皮剥 5 ソースパック 5	大根の煮物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 さやいんげん(減塩しょうゆ(マービー 液状) 1 かつお・昆布だし 20	フライドポテト	フライドポテト 40 菜種油 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01



## 献立表(週間)

エネ22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	1杯時 - 1736 kcal	蛋白質 74.6 g	1杯時 - 1746 kcal	蛋白質 71.6 g	1杯時 - 1775 kcal	蛋白質 73.2 g	1杯時 - 1783 kcal	蛋白質 70.5 g	1杯時 - 1795 kcal	蛋白質 73.6 g	1杯時 - 1767 kcal	蛋白質 68.6 g	1杯時 - 1720 kcal	蛋白質 71.5 g
	脂質 39.7 g	炭水化 266.2 g	脂質 37.9 g	炭水化 275.0 g	脂質 40.4 g	炭水化 274.8 g	脂質 45.9 g	炭水化 263.2 g	脂質 41.6 g	炭水化 272.8 g	脂質 41.4 g	炭水化 276.8 g	脂質 43.6 g	炭水化 257.8 g
	塩分 7.7 g		塩分 7.7 g		塩分 7.5 g		塩分 7.8 g		塩分 7.0 g		塩分 7.2 g		塩分 7.3 g	





## 献立表(週間)

エネ22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	玉葱 20 葱 5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		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		マヨネーズ 8 食塩 0.1 白こしょう 0.01  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	エネルギー 1786 kcal 蛋白質 70.1 g 脂質 42.1 g 炭水化 275.0 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1750 kcal 蛋白質 72.2 g 脂質 42.0 g 炭水化 263.9 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1729 kcal 蛋白質 73.7 g 脂質 42.1 g 炭水化 256.3 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1762 kcal 蛋白質 74.7 g 脂質 43.5 g 炭水化 261.8 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1727 kcal 蛋白質 68.5 g 脂質 42.5 g 炭水化 270.6 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1776 kcal 蛋白質 70.7 g 脂質 37.5 g 炭水化 286.9 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1734 kcal 蛋白質 68.4 g 脂質 43.9 g 炭水化 267.9 g 塩分 7.9 g

## 献立表(週間)

## エネ22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	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	
	野菜卵 とじ	キャベツ	80	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(	30	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	20	含め煮	はんぺん	100	
		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	0.5		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	0.15		マービー 液状	2	
		菜種油	2		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	5		煮干しだし	30	
		食塩	0.5		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	5		さやえんどう	4	
		白こしょう	0.01		マヨネーズ	15		ごま油	1		なご芋	60		煮干しだし	30		人参 皮剥	2.5				
		鶏卵	25					減塩しょうゆ(	5		芋									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		煮干しだし	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		油揚げ	5								ピーマン	10		油揚げ	3		減塩しょうゆ(	2.5	
		マヨネーズ	5		菜種油	1	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
					減塩しょうゆ(	2.5		しそ	0.5		生椎茸	5		食塩	0.2		減塩しょうゆ(	5	みそ汁	葱	5	
					マービー 液状	0.5					淡色辛みそ	10		白こしょう	0.01		煮干しだし	15		淡色辛みそ	10	
	切り干 し大根 の炒め 煮	切干し大根	4	みそ汁	えのき と胡瓜	2	えのき 茸	えのき茸	20		煮干しだし	150	味付け のり	味付けのり	1		煮干しだし	15		煮干しだし	150	
		油揚げ	5		いわのり	2	きゅうり	きゅうり	40	漬物	なす しば漬	10					みそ汁	白菜	30		煮干しだし	150
		菜種油	1		小葱	2	食塩	食塩	0.2									棒麩	1	梅漬け	梅干し(調味漬	5
		減塩しょうゆ(	5		淡色辛みそ	10	みりん風調味料	みりん風調味料	1	牛乳	牛乳	180										
		マービー 液状	1		煮干しだし	150																
		煮干しだし	15		みそ汁		もやし	もやし	20				みそ汁	玉葱	20		煮干しだし	150		牛乳	牛乳	180
				白菜の 梅和え	梅干し(調味漬	2	小葱	小葱	5					大根 葉	10		淡色辛みそ	10				
	みそ汁	玉葱	20		白菜(ゆで)	50	淡色辛みそ	淡色辛みそ	10					淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	漬物あ え	たくあん漬(干	5	
		さやえんどう	5				煮干しだし	煮干しだし	150					煮干しだし	150		きゅうり	30				
		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180							牛乳	牛乳	180							
		煮干しだし	150				牛乳	牛乳	180							牛乳	牛乳	180				
	牛乳	牛乳	180																			
昼	ちらし 寿司	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	塩ラー メン	中華めん ゆで	200	米飯	精白米	82	パン	食パン60g×2	120	
		穀物酢	10											豚もも 赤肉	30					マーガリン	8	
		マービー 液状	6	豆腐海	木綿豆腐	75	魚みそ 煮	さば・50g	50	揚げ出 し豆腐	木綿豆腐	75		菜種油	1	チキン カツ	若鶏もも 皮な	60		カレー	ささ身挽き肉(	40
		食塩	0.5	鮮あん かけ	ベビーホタテ	10		生姜	3		片栗粉	5		生姜	2		食塩	0.2	風味ハ ンバー グ	玉葱	40	
		鶏卵	10		むきエビ	20		大根 皮剥	60		菜種油	8		減塩しょうゆ(	2.5		白こしょう	0.01		なが芋	5	
		マービー 液状	0.2		あさり	10		人参 皮剥	20		減塩しょうゆ(	5		マービー 液状	1		薄力粉 1等	4		卵白	3	
		菜種油	0.5		玉葱	30		減塩みそ	10		食塩	0.1		合成清酒	2.5		鶏卵	2		白こしょう	0.01	
		かんぴょう	1		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(	2.5		煮干しだし	30		しなちく	10		パン粉(乾燥)	3		白こしょう	0.01	
		乾椎茸	1		ピーマン	10		マービー 液状	2		生姜	3		なると	10		菜種油	10		カレー粉	0.5	
		かつお・昆布だ	3		中華味	0.5		合成清酒	2.5		ししとうがらし	5		鶏卵	25		サニーレタス	5		薄力粉 1等	5	
		濃口醤油	1		食塩	0.5		みりん風調味料	2.5		貝割大根・芽	3		小葱	3		ブロッコリー	30		カレー粉	0.3	
		マービー 液状	1		白こしょう	0.01								鶏ガラスープ	2		ケチャップパッ	8		卵白	5	
		尾なしえび	20		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		食塩	0.3		食塩	0.3		菜種油	7	
		さやえんどう	5					減塩しょうゆ(	2.5		ピーマン	20		白こしょう	0.01	白和え	しぼり豆腐	40		キャベツ	20	
				豚肉と 大根の 煮物	豚並肉(肩・脂)	30		上白糖	1		赤ピーマン	10					いりごま	1.5		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		淡色辛みそ	8		ソースバック	5	
		生姜	3		人参 皮剥	20					菜種油	1		減塩しょうゆ(	2.5		マービー 液状	4				
		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		ほうれん草	50	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		人参 皮剥	10		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					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	玉葱	45		菜種油	4	清汁	エリンギ	20				





## 献立表(週間)

エネ22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)
夕	淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		上白糖 1 かつおだし 15 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	マービー 液状 0.5 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	みそ汁 カットわかめ 0.5 大根 皮剥 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	食塩 0.3 白こしょう 0.01 ヨーグ ヨーグルト(無 100 ルト マービー 液状 5	
栄養価	エネルギー 1775 kcal 蛋白質 67.9 g 脂質 42.9 g 炭水化 273.4 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1771 kcal 蛋白質 72.4 g 脂質 43.8 g 炭水化 268.2 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1789 kcal 蛋白質 71.9 g 脂質 42.6 g 炭水化 271.6 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1730 kcal 蛋白質 73.5 g 脂質 40.9 g 炭水化 262.0 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1779 kcal 蛋白質 74.1 g 脂質 43.0 g 炭水化 267.5 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1733 kcal 蛋白質 74.6 g 脂質 42.6 g 炭水化 257.9 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1727 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 43.5 g 炭水化 257.8 g 塩分 7.5 g

## 献立表(週間)

## エネ22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)											
朝	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82									
	野菜ソテー	小松菜 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう 温泉卵	50 10 20 2 0.3 0.01 50	炒り豆腐	木綿豆腐 キャベツ 葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし 菜種油	40 50 10 10 5 1 15 2	大根煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし さやえんどう	40 8 2.5 1 15 3	炒煮	もやし 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状) マービー 液状	50 10 1 5 1	ひきわり納豆	挽きわり納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	チンゲン菜の香り	チンゲンサイ 生姜 減塩しょうゆ(マービー 液状)	60 1 2.5	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(マービー 液状)	50 10 10 1 1	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ(マービー 液状)	50 50 0.5 2.5						
	ゴマ和え	さやいんげん(キャベツ) 減塩しょうゆ(マービー 液状) ごま	20 30 2.5 0.5 1	さつま芋煮	さつま芋 減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし 小葱	30 2.5 0.5 3	鶏卵	鶏卵 煮干しだし 食塩 生姜 減塩しょうゆ(マービー 液状) 片栗粉 しそ	20 40 0.2 2 2.5 1 0.2 0.5	みそ汁	チンゲンサイ じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 10 150	みそ汁	大根 葉 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	牛乳	牛乳	180	みそ汁	大根 葉 油揚げ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 10 150	大豆と昆布の煮物	大豆と昆布の煮物 マービー 液状	15 0.5 0.5	みそ汁	棒麩 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	1 0.5 10 150	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8
	みそ汁	大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150	おかか和え	チンゲンサイ 濃口醤油 上白糖 削り節	40 2.5 0.5 0.3	みそ汁	大根 葉 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁	チンゲンサイ じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 10 150	みそ汁	大根 葉 油揚げ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 10 150	みそ汁	大根 葉 油揚げ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 10 150	みそ汁	棒麩 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	1 0.5 10 150	みそ汁	棒麩 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	1 0.5 10 150	みそ汁	棒麩 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	1 0.5 10 150	みそ汁	棒麩 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	1 0.5 10 150
	松前漬	松前漬	15	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物	パリッコ バナナ	10 100	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	82	ぎんなんおこわ	もち米 むね 皮なし ごぼう 人参 皮剥 生椎茸 ぎんなん 油揚げ 減塩しょうゆ(レモン(果汁)) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー	82 10 5 5 8 10 2 7.5 2.5 2 1 40	魚の香味焼き	さば・80g 減塩しょうゆ(合成清酒) 生姜 薄力粉 1等 菜種油 サニーレタス レモン	80 5 2.5 1 3 8 8	煮魚	まこがれい・80 生姜 減塩しょうゆ(マービー 液状) 合成清酒 人参 皮剥 スナッパえんど	80 3 10 2 1.5 20 10	お浸し	ほうれん草 減塩しょうゆ(キャベツ) 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 調合油 食塩 白こしょう 鶏ガラスープ	50 2.5 20 10 8 1 0.3 0.01 0.5	はんぺんマヨネーズ	はんぺん マヨネーズ	20 10	炊合せ	ほうれん草 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし	50 25 15 5 1	きのおろし	生椎茸 エリンギ 大根 皮剥 きゅうり	20 20 50 5	回鍋肉	豚ばら キャベツ ピーマン 葱 菜種油 減塩みそ マービー 液状 トウバンジャン 鶏ガラスープ	30 70 10 15 2 8 1 1 0.5	パン：オレンジロール	オレンジロール	80
	魚の葱ソース	さけ・60g 生姜 葱 減塩しょうゆ(穀物酢) レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー	60 3 20 5 5 2 0.5 1 40	石狩鍋	さけ・60g じゃが芋 玉葱 大根 皮剥 人参 皮剥 葱 減塩みそ かつお・昆布だ	60 40 30 30 20 10 15 200	炒め物	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 調合油 食塩 白こしょう 鶏ガラスープ	30 20 10 8 1 0.3 0.01 0.5	梅肉和え	きゅうり しそ 梅干し(調味漬) 削り節	40 0.3 3 0.2	きのおろし	生椎茸 エリンギ 大根 皮剥 きゅうり	20 20 50 5	炊合せ	ほうれん草 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし	50 25 15 5 1	きのおろし	生椎茸 エリンギ 大根 皮剥 きゅうり	20 20 50 5	回鍋肉	豚ばら キャベツ ピーマン 葱 菜種油 減塩みそ マービー 液状 トウバンジャン 鶏ガラスープ	30 70 10 15 2 8 1 1 0.5	パン：オレンジロール	オレンジロール	80			
	豆腐あんかけ	木綿豆腐 合挽肉 人参 皮剥 貝割大根・芽 乾椎茸 グリーンピース 減塩しょうゆ(マービー 液状) 片栗粉	50 10 5 3 0.3 3 5 1 1	石狩鍋	さけ・60g じゃが芋 玉葱 大根 皮剥 人参 皮剥 葱 減塩みそ かつお・昆布だ	60 40 30 30 20 10 15 200	炒め物	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 調合油 食塩 白こしょう 鶏ガラスープ	30 20 10 8 1 0.3 0.01 0.5	梅肉和え	きゅうり しそ 梅干し(調味漬) 削り節	40 0.3 3 0.2	きのおろし	生椎茸 エリンギ 大根 皮剥 きゅうり	20 20 50 5	炊合せ	ほうれん草 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし	50 25 15 5 1	きのおろし	生椎茸 エリンギ 大根 皮剥 きゅうり	20 20 50 5	回鍋肉	豚ばら キャベツ ピーマン 葱 菜種油 減塩みそ マービー 液状 トウバンジャン 鶏ガラスープ	30 70 10 15 2 8 1 1 0.5	パン：オレンジロール	オレンジロール	80			
	豆腐あんかけ	木綿豆腐 合挽肉 人参 皮剥 貝割大根・芽 乾椎茸 グリーンピース 減塩しょうゆ(マービー 液状) 片栗粉	50 10 5 3 0.3 3 5 1 1	石狩鍋	さけ・60g じゃが芋 玉葱 大根 皮剥 人参 皮剥 葱 減塩みそ かつお・昆布だ	60 40 30 30 20 10 15 200	炒め物	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 調合油 食塩 白こしょう 鶏ガラスープ	30 20 10 8 1 0.3 0.01 0.5	梅肉和え	きゅうり しそ 梅干し(調味漬) 削り節	40 0.3 3 0.2	きのおろし	生椎茸 エリンギ 大根 皮剥 きゅうり	20 20 50 5	炊合せ	ほうれん草 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし	50 25 15 5 1	きのおろし	生椎茸 エリンギ 大根 皮剥 きゅうり	20 20 50 5	回鍋肉	豚ばら キャベツ ピーマン 葱 菜種油 減塩みそ マービー 液状 トウバンジャン 鶏ガラスープ	30 70 10 15 2 8 1 1 0.5	パン：オレンジロール	オレンジロール	80			

## 献立表(週間)

## エネ22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		煮干しだし 15	もやし とピー 40	もやし ピーマン 10	ラダ 15	きゅうり 30	焼き トマト 0.5			穀物酢 2.5				マッシュルーム 5
	お浸し	ほうれん草 50	マンの 菜種油 1	菜種油 1		カットわかめ 0.5	果物	ぶどう 60		食塩 0.3	焼きな す 3	なす 40		コンソメ 0.5
		減塩しょうゆ ( 2.5	炒めも の 0.01	食塩 0.3		いりごま 0.5				マービー 液状 3		小葱 2		食塩 0.2
	煮物	大根 皮剥 40	の 白こしょう 0.01	食塩 0.3		穀物酢 5			果物	かき 80		減塩しょうゆ ( 2.5		パセリ (粉) 0.5
		人参 皮剥 20	胡瓜の きゅうり 40	胡瓜の 焼き竹輪 10		減塩しょうゆ ( 2.5					果物	ネーブル 60	イタリ アンサ ラダ	トマト 20
		減塩しょうゆ ( 2.5	ごまマ 焼き竹輪 10	ごまマ 鶏卵 12.5		白こしょう 0.01								きゅうり 20
		みりん風調味料 1	ヨサラ 鶏卵 12.5	ヨサラ マヨネーズ 5	里芋田 楽 3	さやえんどう 3								玉葱 10
		煮干しだし 15	ダ マヨネーズ 5	ダ すり白ゴマ 2	里芋 楽 40	里芋 40								穀物酢 5
	果物	キウイフルーツ 40	果物 ネーブル 60	ごま油 0.5		減塩みそ 7								オリーブ油 3
				マービー 液状 0.5		マービー 液状 3								減塩しょうゆ ( 2.5
				削り節 0.1										白こしょう 0.01
夕	米飯	精白米 82	米飯 精白米 82	米飯 精白米 82	米飯 精白米 82	米飯 精白米 82	米飯 精白米 82	米飯 精白米 82	米飯 精白米 82	米飯 精白米 82	米飯 精白米 82	米飯 精白米 82	米飯 精白米 82	米飯 精白米 82
	天ぷら	尾付きえび 40	チキン 若鶏もも 皮な 60	豚の生 豚ロース (脂身 60	ミート 豚ひき肉 40	ローフ パン粉 (乾燥) 2			鶏肉山 若鶏もも 皮な 60	えびフ ライ 5	ブラックタイガ 80	蒸し魚 まだら・30g 60		
		かぼちゃ 40	ピカタ 食塩 0.4	生姜焼き 生姜 3				椒焼き 胡椒 5	減塩しょうゆ ( 5		白こしょう 0.01	チリソ ース 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		薄力粉 1等 6	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		鶏卵 5	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		パン粉 (乾燥) 10	穀物酢 2.5		
		鶏卵 5	調合油 1	菜種油 1				玉葱 60	さんしょう 0.1		菜種油 6	減塩しょうゆ ( 2.5		
		菜種油 15	ケチャップ 5	人参 皮剥 5				人参 皮剥 5	オリーブ油 3		トマト 15	マービー 液状 2		
		減塩正油パック 5	ブロッコリー 20	キャベツ 20				グリーンピース 3	レタス 5		サラダ菜 5	合成清酒 2.5		
	おろし	大根 皮剥 50	サニーレタス 8	煮物 かぶ 皮剥 40				鶏卵 3		生野菜 きょうな 10		ごま油 1		
		おろししょうが 5	野菜炒 め 50	人参 皮剥 15				ケチャップ 5	サラダ キャベツ 30	もやし のナム ル 50	もやし 50	にんにく 1		
	炊き合 わせ	なが芋 60	チンゲンサイ 50	さやいんげん ( 10				無塩バター 1	ミニトマト 15		人参 皮剥 5	生姜 1		
		人参 皮剥 15	ぶなしめじ 25	減塩しょうゆ ( 5				マービー 液状 0.5	マヨネーズパッ 10		生姜 2	トウバンジャン 0.5		
		乾椎茸 1	黄ピーマン 5	煮干しだし 15				ブロッコリー 30			いりごま 0.5	ラー油 0.5		
		淡口醤油 5	食塩 0.3	白こしょう 0.01				マヨネーズ 5	煮しめ 生椎茸 10		ごま油 2	葱 20		
		マービー 液状 1	菜種油 1	ブロッコリー 40				あちゃ ら漬け 60	ホタテ貝柱 20		減塩しょうゆ ( 2.5	片栗粉 1		
		煮干しだし 15	サラダ キャベツ 50	コロリー 0.5				真昆布 0.3	板こんにやく 30		マービー 液状 1	サニーレタス 5		
		さやえんどう 4	人参 皮剥 5	減塩しょうゆ ( 2.5				食塩 0.3	真昆布 10		穀物酢 2.5	とびっ こと野 菜の和 え物 2.5		
	浅漬け	きゅうり 15	かつお缶詰 (油 10	か和え 10				マービー 液状 3	減塩しょうゆ ( 5	清汁 えのき茸 20		大根 皮剥 50		
		キャベツ 15	オイルサザンパッ 10	中華風 緑豆春雨 5				穀物酢 5	マービー 液状 1		木綿豆腐 30	人参 皮剥 5		
		人参 皮剥 5	卵スー プ 15	スープ きくらげ (乾) 0.5				煮干しだし 1	煮干しだし 15		貝割大根・芽 5	マービー 液状 1		
		刻み昆布 0.5	玉葱 40	たけのこ 水煮 15					団子汁 鶏ひき肉 20		かつお・昆布だ 150	とびっこ 5		
		食塩 0.2	赤ピーマン 5	人参 皮剥 5					蒸し鶏 のサラ ダ 10		淡口醤油 5	卵スー プ 15		
	清汁	糸みつば 5	生椎茸 5	鶏卵 20					ささ身 レタス 20		食塩 0.2	玉葱 20		
		生ふ 8	コンソメ 0.5	中華味 0.5					トマト 20		ヨーグ ルト 100	葱 5		
		かつお・昆布だ 150	食塩 0.8	食塩 0.8					海藻サラダ 1		ヨーグ ルト 5	中華味 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		マービー 液状 5	食塩 0.5		
									減塩しょうゆ ( 2.5		淡色辛みそ 10	淡口醤油 2.5		

## 献立表(週間)

エネ22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				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	1775 kcal	蛋白質 72.2 g	1745 kcal	蛋白質 74.1 g	1771 kcal	蛋白質 68.9 g	1740 kcal	蛋白質 70.4 g	1738 kcal	蛋白質 75.3 g	1727 kcal	蛋白質 67.0 g	1734 kcal	蛋白質 74.5 g
	脂質 41.6 g	炭水化 269.6 g	脂質 36.0 g	炭水化 274.5 g	脂質 41.8 g	炭水化 271.3 g	脂質 40.8 g	炭水化 269.6 g	脂質 43.6 g	炭水化 259.7 g	脂質 40.6 g	炭水化 268.2 g	脂質 42.2 g	炭水化 256.8 g
	塩分 7.3 g		塩分 7.8 g		塩分 7.0 g		塩分 7.3 g		塩分 7.4 g		塩分 7.0 g		塩分 7.6 g	



