

献立表(週間)

エネ22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							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		
栄養価	1788 kcal	蛋白質 69.3 g	1791 kcal	蛋白質 65.1 g	1721 kcal	蛋白質 69.2 g	1745 kcal	蛋白質 69.5 g	1771 kcal	蛋白質 68.9 g	1740 kcal	蛋白質 70.4 g	1742 kcal	蛋白質 71.7 g	
	脂質 37.9 g	炭水化 286.6 g	脂質 42.3 g	炭水化 282.0 g	脂質 40.7 g	炭水化 261.7 g	脂質 40.7 g	炭水化 268.8 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 41.5 g	炭水化 263.3 g	
	塩分 7.3 g		塩分 7.6 g		塩分 7.2 g		塩分 7.6 g		塩分 7.0 g		塩分 7.3 g		塩分 7.9 g		

献立表(週間)

エネ22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	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			
	塩たらこ湯葉和え	たらこ しそ 和種なばな 湯葉 干し 減塩しょうゆ (10 0.5 30 1 2.5	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ (50 50 0.5 2.5	野菜卵とじ	キャベツ 人参 皮剥 鶏卵 減塩しょうゆ (50 5 25 5	小松菜の炒煮	小松菜 赤ピーマン 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ (40 20 5 1 2.5	焼き魚	あじ・40g 食塩 しそ	40 0.2 1	切り干し大根の煮物	切り干し大根 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ (6 10 1 5	豆腐の野菜あんかけ	木綿豆腐 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ (50 30 5 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 (50 10 10 1 5	根梅肉和え	人参 皮剥 生椎茸 梅干し (調味漬 マービー 液状	5 5 3 1	二色浸し	もやし ピーマン 減塩しょうゆ (40 10 5	茹で卵	鶏卵 塩パック0.3g パセリ (粉	25 0.3 0.2	カリフラワー	ぶなしめじ カリフラワー のゴマ 醤油和え	20 30 2.5 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	30 5 5 5 3 0.3	きゅうり りの梅 肉和え 上白糖	きゅうり 梅干し (調味漬 みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2			
	大豆と昆布の煮物	だいず水煮缶詰 刻み昆布 減塩しょうゆ (15 0.5 2.5	みそ汁	白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	みそ汁	胡瓜の酢物 きゅうり 穀物酢 マービー 液状 食塩 いりごま	5 5 3 0.3 0.5	みそ汁	大根 皮剥 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 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	棒麩 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	1 0.5 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
昼	赤飯	精白米 もち米 あずき 全粒・	41 41 8	パン：オレンジロール	オレンジロール	80	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	炊き込みご飯	精白米 むね 皮なし ごぼう	82 10 5	そば	そば ゆで かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ (210 150 150 15			
	鯛の塩焼き	あこうだい 食塩 サラダ菜 大根 皮剥 レモン 減塩正油パック	50 0.2 5 30 8 5	和風豆腐ハンバーグ	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 なが芋 片栗粉 減塩みそ 白こしょう 菜種油 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 30 40 3 5 3 5 0.01 2 30 1 5	蒸し豚肉あんかけ	豚ももスライス 食塩 生姜 玉葱 ピーマン 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ (60 0.2 2 40 10 0.3 1 5	ザンギ	若鶏もも 皮なし 生姜 減塩しょうゆ (60 3 2.5	ポークカレー	豚並肉 (肩・脂) じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレールウ カレー粉	50 40 40 20 3 6 2 30 15 0.5	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	天ぶら	尾付きえび さつま芋 玉葱 人参 皮剥 薄力粉 1等 鶏卵 菜種油 減塩正油パック	20 20 30 5 15 5 15 5			
	酢の物	なが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 食塩	60 10 3 5 0.2	白こしょう	白菜 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	0.01 30 1 5	桜ポテト	じゃが芋 たらこ 食塩	50 6 0.1	なます	はつかだいこん きゅうり 穀物酢 マービー 液状 食塩	5 40 5 3 0.3	長いも	なが芋 しそ 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ (40 0.3 5 3 2.5	炒煮	じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ (40 10 5	肉じゃが	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱 人参 皮剥	40 30 20 10			
	味噌炒め	もやし ピーマン 人参 皮剥 乾椎茸 菜種油	60 8 8 0.3 1	ポトフ	若鶏もも 皮なし ベーコン じゃが芋 マッシュルーム	40 5 90 5	煮物	干しずいき さやえんどう	5 3	みそ汁	カットわかめ 白菜 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 40 3 10 150	長いも	なが芋 しそ 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ (40 0.3 5 3 2.5	野菜ス	きゅうり	30	野菜ス	きゅうり	30	野菜ス	きゅうり	30

献立表(週間)

エネ22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	白こしょう	0.01	ティック	大根 皮剥	30	調合油	1				
		上白糖	1	食塩	0.2	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				ソテー	ピーマン	10	マヨネーズパツ	10	上白糖	1				
				イタリ	トマト	20	湯豆腐	木綿豆腐	25			キャベツ	30			小葱	1				
				アンサ	きゅうり	20		減塩正油パツク	5			食塩	0.3	卵豆腐	鶏卵	25					
				ラダ	玉葱	10		葱	2			白こしょう	0.01	あんか	煮干しだし	25	ゴマ和	小松菜 ゆで	50		
					穀物酢	5	果物	りんご	60		果物	パインアップル	75	け	減塩しょうゆ(2	え	ごま	1		
					オリーブ油	3									生姜	2		減塩しょうゆ(2.5		
					減塩しょうゆ(2.5									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	82	米飯	精白米	82	五目炊	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82			
	えびフ	ブラックタイガ	80	蒸し魚	まだら・30g	60	き込み	若鶏もも 皮な	10	照焼魚	ぶり・80g	80	魚味噌	そい 80g	80	鶏つく	鶏ひき肉	30	マヨネ	ささ身	50
	ライ	白こしょう	0.01	チリソ	食塩	0.1	ご飯	生椎茸	10		減塩しょうゆ(5	漬け焼	減塩みそ	5	ねあん	玉葱	20	ーズ焼	食塩	0.2
		薄力粉 1等	6	ース	白こしょう	0.01		人参 皮剥	3		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		ごぼう	5		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		油揚げ	2		合成清酒	1		大根 皮剥	40		鶏卵	3		パセリ(粉)	0.1
		菜種油	8		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5		合成清酒	1		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		大根 皮剥	50		減塩正油パツク	5		里芋	40			
		サラダ菜	5		合成清酒	2.5		グリーンピース	3		減塩正油パツク	5	三杯酢	きゅうり	50		ホタテ貝柱	30	大根の	大根 皮剥	60
		マヨネーズ	8		ごま油	1		魚塩焼	さば・60g	60	きんぴ	大根 皮剥	40		生姜	2	人參 皮剥	20	煮物	人參 皮剥	10
		ソースパツク	5		にんにく	1	き	大根 皮剥	40	ら風	人参 皮剥	10		穀物酢	5		生椎茸	10		さやいんげん(10
	茶碗蒸	鶏卵	25		生姜	1		しそ	0.5		ごま油	1		マービー 液状	3		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(5
	し	煮干しだし	25		トウバンジャン	0.5		減塩正油パツク	5		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(2.5		合成清酒	2.5		合成清酒	1
		かつおだし	25		ラー油	0.5		筑前煮	若鶏もも 皮な	10	煮干しだし	15	炒煮	大根 皮剥	40		みりん風調味料	2.5		煮干しだし	15
		ささ身	8		葱	20		里芋	40	いりごま	0.5		凍り豆腐	1		片栗粉	1		鶏卵	25	
		ぎんなん ゆで	3		片栗粉	1		人参 皮剥	15				菜種油	1	大名和	生姜	1	ほうれ	しぼり豆腐	30	
		なると	8		サニーレタス	5		人參 皮剥	15	マカロ	マカロニ 乾	4		菜種油	1	え	白菜	70	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		削り節	0.5	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	ダ	ローズハム	4		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(2.5		マービー 液状	3
	もやし	もやし	50	菜の和	小葱	2		減塩しょうゆ(5		穀物酢	5		煮干しだし	1		鶏卵	15		板こんにやく	20
	のナム	人參 皮剥	5	え物	減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1		食塩	0.3	のっぺ	里芋	30		食塩	0.1		減塩しょうゆ(2.5
	ル	生姜	2		マービー 液状	1		キャベツ	25		白こしょう	0.01	い汁	木綿豆腐	30		菜種油	0.5		みりん風調味料	1
		いりごま	0.5		とびっこ	5	サラダ	ブロッコリー	30					人參 皮剥	10	ブロッ	ブロッコリー	60		ほうれん草(ゆ	20
		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		ごぼう	15	コリー	穀物酢	5		人參 皮剥(ゆ	5
		減塩しょうゆ(2.5	ブ	玉葱	20		マヨネーズ	10		えのき茸	20		小葱	2	サラダ	減塩しょうゆ(2.5	お吸い	生ふ	6
		マービー 液状	1		葱	5		白こしょう	0.01		淡口醤油	5		濃口醤油	5		白こしょう	0.01	物	糸みつば	2
		穀物酢	2.5		中華味	0.5	みそ汁	棒麩	1		食塩	0.2		食塩	0.2					淡口醤油	5
	清汁	えのき茸	20		食塩	0.5		玉葱	30		昆布だし	75		煮干しだし	150	とろろ	きょうな	10		食塩	0.2
		木綿豆腐	30		淡口醤油	2.5		ほうれん草	10		かつおだし	75				汁	かつとろろ昆布	1		昆布だし	75
					白こしょう	0.01											淡口醤油	5		かつおだし	75

献立表(週間)

エネ22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	ヨーグ	ヨーグルト(無	100	淡色辛みそ	10	おしる	やわらか福もち	20	食塩	0.2		
	かつお・昆布だ	150	ルト	マービー 液状	5	煮干しだし	150	こ	あずき 全粒・	10	煮干しだし	150		
	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	1737 kcal	エネルギー	1734 kcal	エネルギー	1755 kcal	エネルギー	1755 kcal	エネルギー	1760 kcal	エネルギー	1753 kcal	エネルギー	1741 kcal
	蛋白質	73.0 g	蛋白質	74.5 g	蛋白質	72.6 g	蛋白質	68.2 g	蛋白質	69.2 g	蛋白質	74.1 g	蛋白質	72.8 g
	脂質	38.1 g	脂質	42.2 g	脂質	40.4 g	脂質	42.8 g	脂質	39.6 g	脂質	38.2 g	脂質	41.3 g
	炭水化	268.3 g	炭水化	256.8 g	炭水化	268.7 g	炭水化	267.2 g	炭水化	273.1 g	炭水化	269.8 g	炭水化	263.3 g
	塩分	7.3 g	塩分	7.6 g	塩分	7.7 g	塩分	7.4 g	塩分	7.7 g	塩分	7.9 g	塩分	7.8 g

献立表(週間)

エネ2 2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	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	40 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 白菜の お浸し	10 1 60 2.5	卵焼き	鶏卵 食塩 上白糖 菜種油 パセリ	25 0.1 0.1 0.5 1	鶏肉照り焼き	若鶏もも 皮な 濃口醤油 上白糖 ブロッコリー みそ汁	30 2.5 1.5 30 20	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 佃煮 減塩あまのり佃煮 みそ汁	6 10 5 1 10 8 30	炒煮	もやし ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状 白菜の 生姜醬油 葱 みそ汁	70 5 1 2.5 1 3 5 10			
	梅漬	梅干し(調味漬)	5	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	ソテー	キャベツ ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 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 0.2 0.01	漬物	なす 食塩 しそ	20 0.2 0.2	みそ汁	キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 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	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	ロールパン	バターロール30	90	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	ソース	蒸し中華めん	150
	煮魚	まごがれい・80 生姜 減塩しょうゆ(上白糖 合成清酒 里芋 小松菜	80 2 10 1 2.5 20 20	グラタン	若鶏もも 皮な 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 20 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	40 0.3 0.01 5 5 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	魚の生焼き	さわら・60g 濃口醤油 食塩 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	60 2.5 0.2 5 3 3 10	魚みそ煮	さば・50g 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	50 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	40 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	揚げ豆腐	木綿豆腐 片栗粉 菜種油	75 5 6	揚げ豆腐	木綿豆腐 濃口醤油 上白糖	75 2.5 0.5	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	サラダ	レタス	10	サラダ	レタス	10	サラダ	レタス 白こしょう	10 0.01	揚げ豆腐	かつお節	0.5	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22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	温野菜 サラダ	きゅうり	10	調合油	3	きゅうり	40	きゅうり	40	小葱	1	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	春雨の	5	減塩正油パック	5	ラダ	マヨネーズ	8		葱	5			
		穀物酢	5	白こしょう	0.01	穀物酢	5	中華風	30				食塩	0.2		穀物酢	5			
		マービー 液状	3			調合油	3	ソテー	10	果物	バナナ	100	白こしょう	0.01		食塩	0.2			
		食塩	0.2	マッシュ ポテ ト	じゃが芋	40	食塩	0.2	ごま油	1				もずく	もずく	50		マービー 液状	1	
					食塩	0.3	白こしょう	0.01	食塩	0.2				酢	生姜	3		ごま油	2	
		スナックえんど	20			煮物	西洋かぼちゃ	40	白こしょう	0.01	中華味	0.3			もずく	5	果物	キウイフルーツ	40	
		カリフラワー	30				スナックえんど	20							食塩	0.2				
		ノオイルサッパッ	10	果物	りんご	60	生椎茸	10	果物	キウイフルーツ	40					マービー 液状	3			
		果物	パレンシアオレ	70	ジュース	きになる野菜 (125	減塩しょうゆ (5					果物	パインアップル	75				
						上白糖	1													
						煮干しだし	15													
					スープ	玉葱	20													
						チンゲンサイ	20													
						コンソメ	0.5													
						食塩	0.5													
						白こしょう	0.01													
					果物	ぶどう	60													
夕	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	85	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82		
	ハンバ ーグ	合挽肉	80	鶏の西 京焼	若鶏もも 皮な	80	おろし	まだら・100g	100	焼き魚	あかうお・120	120	チキン ソテー	若鶏もも 皮な	40	鶏肉の	若鶏もも 皮な	60		
		玉葱	40		淡色辛みそ	5	煮	生姜	3		食塩	0.6		食塩	0.3	おろし	白こしょう	0.01		
		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	合成清酒	1		
		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		大根 皮剥	50		
		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		小松菜	10		
		食塩	0.5		しそ	0.5		大根 皮剥	80		ほうれん草	30		レタス	5		人參 皮剥	10		
		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		マヨネーズ	5		葱	5		
		ケチャップ	5							のオイ	玉葱	30					生姜	1		
		ウスターソース	5	里芋の	里芋	45	麻婆豆	木綿豆腐	50	スター	人參 皮剥	10	生野菜	キャベツ	35		減塩しょうゆ (5		
		キャベツ	25	煮物	減塩しょうゆ (2.5	腐	鶏ひき肉	20	ソース	ぶなしめじ	15	サラダ	ミニトマト	15		上白糖	1		
		レッドキャベツ	5		マービー 液状	1		玉葱	40		ピーマン	5		鶏卵	25		みりん風調味料	2.5		
					さやいんげん (5		葱	10		ごま油	1		穀物酢	5		合成清酒	1		
	リヤ ン バン	緑豆春雨	5					菜種油	3		中華味	0.5		調合油	3		片栗粉	1		
		もやし	30	きのこ	生椎茸	10		にんにく	0.5		かき油	3		濃口醤油	2.5		大豆の	だいず水煮缶詰	30	
		しそ	1	の和え	えのき茸	10		生姜	5		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	大豆の	ケチャ	玉葱	20	
		ロースハム	10	物	ぶなしめじ	20		減塩しょうゆ (2.5		白こしょう	0.01		ケチャップ	2	ケチャ	ップ煮			
		穀物酢	2.5		エリンギ	10		淡色辛みそ	2	きんと	さつま芋	50					人參 皮剥	10		
		減塩しょうゆ (5		減塩しょうゆ (2.5		上白糖	1	ん	マービー 液状	3	煮物	里芋	40		菜種油	1		
		上白糖	1		みりん風調味料	1		合成清酒	2.5					生椎茸	10		ケチャップ	10		
		ごま油	0.5					ごま油	1	清汁	カットわかめ	0.5		人參 皮剥	10		グリーンピース	3		
		いりごま	1	ソテー	小松菜	30		片栗粉	1		えのき茸	5		濃口醤油	5		かき玉	汁	20	
					人參 皮剥	10		とうがらし 乾	0.2		葱	2		上白糖	1	カリフ	カリフラワー	40		
	南瓜の サラダ	西洋かぼちゃ	50		菜種油	1					淡口醤油	5		煮干しだし	15	ラワー	人參 皮剥	10		
		きゅうり	15		食塩	0.2	ポテト	じゃが芋	40		食塩	0.2		さやえんどう	5	甘酢漬	淡口醤油	0.5		
		玉葱	10				サラダ	きゅうり	15		かつおだし	75		け	5	穀物酢	5			
		マヨネーズ	10	ヨーグ	ヨーグルト (無	100		人參 皮剥	5		昆布だし	75	みそ汁	大根 皮剥	20	マービー 液状	3			

献立表(週間)

エネ22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	ゆず(果皮) 1 なめこ 20 葱 3 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 10
栄養価	1764 kcal	蛋白質 71.4 g	1740 kcal	蛋白質 71.7 g	1734 kcal	蛋白質 74.7 g	1758 kcal	蛋白質 73.5 g	1732 kcal	蛋白質 66.7 g	1781 kcal	蛋白質 70.3 g	1739 kcal	蛋白質 74.4 g
	脂質 39.8 g	炭水化 269.3 g	脂質 42.7 g	炭水化 262.7 g	脂質 35.1 g	炭水化 272.6 g	脂質 37.2 g	炭水化 274.8 g	脂質 43.1 g	炭水化 261.0 g	脂質 42.4 g	炭水化 276.3 g	脂質 43.1 g	炭水化 259.0 g
	塩分 7.9 g		塩分 7.6 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.4 g		塩分 7.7 g		塩分 7.6 g	

献立表(週間)

エネ22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)											
昼	梅肉和え	きゅうり しそ 梅干し(調味漬) 削り節	40 0.1 3 0.2	ラダ	きょうな ミニトマト 減塩しょうゆ(穀物酢) 白こしょう	10 15 2.5 0.01	和え	減塩みそ マービー 液状 穀物酢 ブロッコリー	8 5 5 60	ピーナツ和え	キャベツ ピーマン ピーナツバタ 減塩しょうゆ(マービー 液状)	5 1 15 50 5 5 0.5	鶏卵 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ(白こしょう)	25 5 3 2.5 0.01	一	ピーマン 菜種油 食塩 黒こしょう	8 3 0.3 0.01	トボテ	無塩バター マービー 液状 牛乳 シナモン	3 5 10 0.3										
	清汁	和種なばな 棒麩 淡口醤油 食塩 かつお・昆布だ	20 1 5 0.2 150	ソテー	小松菜 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	30 10 1 0.3 0.01	卵豆腐	鶏卵 煮干しだし 食塩 小葱	20 20 0.2 2	ほうれん草の味噌炒め	ほうれん草 もやし 菜種油 減塩みそ とうがらし 乾	20 20 1 2.5 0.05	ソテー	緑豆春雨 ピーマン ホールカーネル 菜種油 食塩 白こしょう	5 10 10 1 0.2 0.01	二色浸し	白菜 小松菜 減塩しょうゆ(りんご)	30 30 5 60	果物	パイナップル	75									
	果物	みかん	100	果物	バナナ	100	果物	パイナップル	75	果物	ネーブル	60	果物	ぶどう	60															
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									
	鶏肉ケチャップ煮	若鶏もも 皮なし 玉葱 人参 皮剥 食塩 ケチャップ ウスターソース クリーム(植物) グリーンアスパ 黄ピーマン	60 40 10 0.2 15 5 15 10	焼き魚	ほっけ・80g 食塩 レモン サラダ菜 減塩正油パック	80 0.4 8 6 5	蒸し鶏	若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ(ネギソ 合成清酒 いりごま 葱 減塩しょうゆ(マービー 液状) 合成清酒 ごま油 さやいんげん(大根 皮剥 人参 皮剥 乾椎茸 減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし さやえんどう	90 2.5 2.5 1 10 5 1 3 1 20 40 15 1 5 1 15 4	肉鍋	豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人参 皮剥 しらたき 葱 濃口醤油 マービー 液状 煮干しだし	60 40 40 20 30 15 10 2 30	煮魚	まごがれい・80 生姜 減塩しょうゆ(マービー 液状) 合成清酒 人参 皮剥 小松菜	80 2 7.5 2.5 15 50	カツ卵とじ	豚角肉(肩ロ一 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 玉葱 生椎茸 減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし 鶏卵 グリーンピース	60 0.01 3 3 5 8 40 10 1 30 25 3	すき焼き	豚ももスライス 焼き豆腐 白菜 葱 しらたき 人参 皮剥 生椎茸 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖 みりん風調味料 合成清酒	30 30 40 15 3 8 10 3 2 2.5 2.5	里芋田楽	里芋 さやえんどう 淡色辛みそ 上白糖 みりん風調味料	60 6 6 1 2.5						
	酢ばす	れんこん 赤ピーマン 食塩 マービー 液状 穀物酢	30 10 0.3 3 5	チンゲン菜ゴマ和え	チンゲンサイ 減塩しょうゆ(マービー 液状) ごま	50 2.5 1	炊き合わせ	大根 皮剥 人参 皮剥 乾椎茸 減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし さやえんどう	40 15 1 5 1 4	和え物	もやし きゅうり かにかま マヨネーズ いりごま	50 10 10 10 0.5	筍の酢味噌かけ	たけのこ ゆで カットわかめ 減塩みそ マービー 液状 穀物酢	40 0.5 5 3 5	焼き茄子	なす 削り節 醤油パック	60 0.2 5	里芋田楽	里芋 さやえんどう 淡色辛みそ 上白糖 みりん風調味料	60 6 6 1 2.5									
	温野菜サラダ	スナッペン 人参 皮剥 カリフラワー マヨネーズ マービー 液状 いりごま	30 8 30 15 1 0.5	酢みそ添え	むきあさり カットわかめ 葱 穀物酢 減塩みそ マービー 液状	10 0.5 40 2.5 3 3	ポテトサラダ	じゃが芋 きゅうり 人参 皮剥 マヨネーズ 食塩 白こしょう ミニトマト サラダ菜	50 10 5 8 0.2 0.01 15 5	すり長芋	なが芋 濃口醤油 さやえんどう	60 5 5	野菜サラダ	きゅうり 大根 皮剥 セロリー 赤ピーマン マヨネーズ	10 30 10 3 10	焼き茄子	なす 削り節 醤油パック	60 0.2 5	野菜サラダ	きゅうり はつかだいこん レタス 穀物酢 減塩しょうゆ(白こしょう)	25 5 20 5 2.5 0.01	みそ汁	じゃが芋 ゆで 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	かつとろろ昆布 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 5 10 150	もやしのおかかあえ	もやし さやえんどう 削り節 減塩しょうゆ(30 4 0.5 2.5
	スープ	ほうれん草 玉葱 ホールカーネル コンソメ 食塩 白こしょう	20 10 5 0.5 0.5 0.01	ヨーグルト	ヨーグルト(無 マービー 液状	100 5	みそ汁	かつとろろ昆布 小葱	1 3	卵とじ	鶏卵 えのき茸 葱 かつおだし 減塩しょうゆ(みりん風調味料)	30 10 10 5 2.5 2.5	みそ汁	じゃが芋 ゆで 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	かつとろろ昆布 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 5 10 150	もやしのおかかあえ	もやし さやえんどう 削り節 減塩しょうゆ(30 4 0.5 2.5									

献立表(週間)

エネ22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	エネルギー 1759 kcal	蛋白質 66.7 g	エネルギー 1738 kcal	蛋白質 69.1 g	エネルギー 1736 kcal	蛋白質 74.6 g	エネルギー 1746 kcal	蛋白質 71.6 g	エネルギー 1755 kcal	蛋白質 72.3 g	エネルギー 1751 kcal	蛋白質 70.4 g	エネルギー 1795 kcal	蛋白質 73.6 g
	脂質 41.9 g	炭水化 275.1 g	脂質 42.0 g	炭水化 269.0 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 41.0 g	炭水化 267.2 g	脂質 42.2 g	炭水化 263.4 g	脂質 41.6 g	炭水化 272.8 g
	塩分 7.7 g		塩分 6.9 g		塩分 7.7 g		塩分 7.7 g		塩分 7.2 g		塩分 7.8 g		塩分 7.0 g	

献立表(週間)

エネ22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)	
夕					食塩 0.8	白こしょう 0.01								
栄養価	エネルギー 1769 kcal	蛋白質 68.7 g	エネルギー 1788 kcal	蛋白質 72.1 g	エネルギー 1786 kcal	蛋白質 70.1 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 41.4 g	炭水化 277.2 g	脂質 43.6 g	炭水化 275.4 g	脂質 42.1 g	炭水化 275.0 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 7.2 g		塩分 7.4 g		塩分 7.9 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g	