

エネ22飯

献立表(週間)

	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)												
昼	チンゲン菜のお浸し	調合油	3	キャベツサラダ	合成清酒	2.5	切干大根煮	いりごま	0.5	お浸し	さやいんげん(減塩)	5	コーンポタージュ	人参皮剥	25	煮物	噌炒め	玉葱	20						
		食塩	0.2		煮干しだし	15		かぶ皮剥	40		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		白菜(ゆで)	50		鶏卵	10	人参皮剥	5	乾椎茸	0.3			
		白こしょう	0.01		キャベツ	40		人参皮剥	15		みりん風調味料	1		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(削り節)	0.3	薄力粉 1等	7	無塩バター	5	菜種油	2	
		チンゲンサイ	50		きゅうり	5		さやえんどう	4		ほうれん草(ゆ)	50		さやえんどう	5		減塩しょうゆ(みそ汁)	3	牛乳	100	凍り豆腐	8			
	筍の煮物	減塩しょうゆ(煮干しだし)	2.5	マヨネーズ	8	ほうれん草(削り節)	0.2	減塩しょうゆ(桜大根)	10	マービー液状	1	小葱	3	コンソメ	0.5	上白糖	1	減塩しょうゆ(みそ)	8						
		たけのこ(水煮)	40	ケチャップ	2	減塩しょうゆ(みりん)	2.5	パレンシアオレ	40	煮干しだし	15	じゃが芋	20	食塩	0.5	かつお・昆布だし	10	マービー液状	2						
		さやえんどう	10	スイートコーン	5	削り節	0.2	キウイフルーツ	40	いもようかん	1	淡色辛みそ	10	白こしょう	0.01	小葱	5								
		減塩しょうゆ(みりん)	2.5	お浸し	ほうれん草	40	減塩しょうゆ(桜大根)	10	果物	りんご	60	寒天	1	煮干しだし	150	果物	ぶどう	60	果物	パイナップル	60				
	果物	りんご	60	果物	ぶどう	60	粕煮	豚ももスライス	10	果物	みかん	100	果物	バナナ	100	果物	ぶどう	60	果物	パイナップル	60				
							じゃが芋	20																	
						大根皮剥	10																		
						人参皮剥	10																		
						生椎茸	5																		
						油揚げ	5																		
						小葱	3																		
						酒かす	10																		
						減塩みそ	5																		
						かつお・昆布だし	15																		
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				
	焼魚	さけ・70g	70	豚生姜焼き	豚かたロース	60	肉団子	鶏ひき肉	60	チキンソテー	若鶏もも皮なし	80	海鮮炒め	するめいか	20	豚すき	豚ももスライス	30	鶏肉の香味だれ	若鶏もも皮なし	60				
		大根皮剥	40		減塩しょうゆ(マービー液状)	1		の甘酢あんか	3		食塩	0.4		焼き豆腐	50		食塩	0.3							
		しそ	1		マービー液状	1		鶏卵	3		白こしょう	0.01		白菜	60		白こしょう	0.01							
		減塩正油パック	5		合成清酒	2.5		食塩	0.1		菜種油	2		若鶏むね皮なし	15		薄力粉 1等	3							
	麻婆豆腐	木綿豆腐	30	れんこん炒煮	菜種油	2	れんこん	薄力粉 1等	3	とびっし	キャベツ	30	大根皮剥	大根皮剥	40	れんこん	しらたき	30	マービー液状	ごま油	3				
		鶏ひき肉	20		ブロッコリー	40		玉葱	50		トマト	15		さやいんげん(玉葱)	40		人参皮剥	8		マービー液状	1				
		玉葱	50		減塩正油パック	5		人参皮剥	20		マヨネーズパック	10		きくらげ(乾)	1		生椎茸	10		減塩しょうゆ(菜種油)	3	穀物酢	2.5		
		葱	10		れんこん	50		乾椎茸	1		とびっし	大根皮剥		40	グリーンピース		3	菜種油		3	葱	5			
	あちゃら漬け	にんにく	0.5	スープ	菜種油	1	磯辺和え	減塩しょうゆ(マービー液状)	5	みそ汁	小松菜	5	酢味噌	中華味	0.5	なめこおろし	マービー液状	2	炊き合わせ	生姜	2				
		生姜	3		濃口醤油	2.5		片栗粉	1		白こしょう	0.01		マービー液状	1		合成清酒	2.5		大根皮剥	40	じゃが芋	40		
		減塩しょうゆ(減塩みそ)	5		とうがらし乾	0.1		穀物酢	5		とびっこ	5		とびっこ	5		穀物酢	2.5		マービー液状	1	さやえんどう(減塩)	4	人参皮剥	20
		マービー液状	1		とうがらし乾	0.1		小葱	5		小葱	5		酢味噌	15		片栗粉	2		穀物酢	2.5	減塩しょうゆ(みそ)	5	減塩しょうゆ(みそ)	5
	あちゃら漬け	合成清酒	2.5	おろし和え	大根皮剥	40	わかめ煮物	白菜	60	みそ汁	するめいか	15	揚げ茄子	白こしょう	0.01	なめこおろし	里芋田楽	60	和え物	大根皮剥	40				
		鶏ガラスープ	0.25		なめこ	20		白菜	60		きゅうり	30		里芋	60		さやえんどう	6		じゃが芋	40				
		中華味	0.5		きゅうり	5		濃口醤油	2.5		減塩みそ	5		さやえんどう	6		減塩みそ	5		人参皮剥	20				
		ごま油	1		穀物酢	5		焼きのり	0.2		穀物酢	1		うずら卵(水煮)	20		マービー液状	1		さやえんどう(減塩)	4	減塩しょうゆ(みそ)	5		
	あちゃら漬け	片栗粉	1	わかめ煮物	淡口醤油	2.5	わかめ煮物	カットわかめ	1	みそ汁	マービー液状	1	揚げ茄子	白こしょう	0.01	なめこおろし	小松菜	40	和え物	上白糖	1				
		とうがらし乾	0.2		わかめ	1		カットわかめ	1		きゅうり	10		昆布だし	15		めかぶわかめ	30							
あちゃら漬け		0.2	わかめ		1	人参皮剥		5	さやえんどう		5	木綿豆腐		30	減塩しょうゆ(みそ)		2.5	減塩しょうゆ(みそ)		2.5	マービー液状	0.5			
食塩		0.2	人参皮剥		10	さやえんどう		5	さやえんどう		5	木綿豆腐		30	小松菜		40	小松菜		40					

献立表(週間)

エネ22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	穀物酢	5	コンソメ	0.5	減塩しょうゆ(2.5	小葱	2	減塩しょうゆ(5	煮物	凍り豆腐	1															
	マービー 液状	3	食塩	0.8	マービー 液状	0.5	淡色辛みそ	10				減塩しょうゆ(2.5	みそ汁														
	しょうが(甘酢)	10	白こしょう	0.01			煮干しだし	150	きのこ	ぶなしめじ	20		煮干しだし	15														
	みそ汁				なすの	さやいんげん(20		マヨネ	まいたけ	10			切りみつば														
	キャベツ	30			味噌煮	なす	50		ーズ和	えのき茸	10			木綿豆腐														
	葱	10				減塩みそ	5		え	エリンギ	10			淡色辛みそ														
	淡色辛みそ	10				マービー 液状	1			いりごま	1			煮干しだし														
	煮干しだし	150				煮干しだし	10			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	1728 kcal	蛋白質	74.4 g	エネルギー	1729 kcal	蛋白質	73.7 g	エネルギー	1745 kcal	蛋白質	70.1 g	エネルギー	1735 kcal	蛋白質	71.0 g	エネルギー	1786 kcal	蛋白質	70.7 g	エネルギー	1737 kcal	蛋白質	68.5 g	エネルギー	1727 kcal	蛋白質	71.4 g
	脂質	38.3 g	炭水化	264.4 g	脂質	42.1 g	炭水化	256.3 g	脂質	35.2 g	炭水化	280.4 g	脂質	42.2 g	炭水化	270.0 g	脂質	38.5 g	炭水化	286.9 g	脂質	43.9 g	炭水化	269.5 g	脂質	39.5 g	炭水化	266.1 g
	塩分	7.6 g			塩分	7.8 g			塩分	7.4 g			塩分	7.8 g			塩分	7.8 g			塩分	7.9 g			塩分	7.9 g		

献立表(週間)

エネ22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	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
	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 ブロッコリー カリフラワー マヨネーズ	30 2.5 0.5 20 20 15	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(白 こしょう 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 とろろ なが芋 煮干しだし 減塩しょうゆ(焼 きのり	40 0.1 40 0.5 5 60 5 2.5 0.2	高野豆 腐の煮 物 人参 皮剥 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 煮干しだし 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 味付け のり みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	8 30 15 5 1 30 0.01 1 20 10 10 150 180 180	干草焼 き 鶏卵 上白糖 食塩 小松菜 玉葱 人参 皮剥 切干大 根の炒 煮 切干し大根 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 煮干しだし みそ汁 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし 漬物あ え 牛乳	20 0.5 0.15 5 5 2.5 6 10 3 1 5 1 15 30 10 150 5 30 10 180 180	含め煮 はんぺん 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 煮干しだし さやえんどう 磯和え もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 みそ汁 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし 梅漬け 梅干し(調味漬 牛乳	100 2.5 2 30 4 40 5 0.3 2.5 40 5 10 150 5 5 180 5 30 180	野菜ソ テー 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう ゴマ和 え 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 ごま みそ汁 大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし 松前漬 松前漬 牛乳 牛乳	50 10 20 2 0.3 0.5 1 5 5 20 150 15 180					
昼	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	赤飯	もち米 精白米 食用色素(紅) あずき 全粒・ ごま塩 1.8g	41 41 0.01 7 1.8	米飯	精白米	82	パン	食パン60g×2 マーガリン 8	120 8	米飯	精白米	82
	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・50g 生姜 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩みそ 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 合成清酒 みりん風調味料	50 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(食 塩 煮干しだし 生姜 ししとうがらし 貝割大根・芽 みそ炒 め 若鶏もも 皮な ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 菜種油 減塩みそ マービー 液状	75 5 8 5 0.1 30 3 5 3 20 20 10 10 1 6 2	赤飯 もち米 精白米 食用色素(紅) あずき 全粒・ ごま塩 1.8g 鶏と野 菜の炊 き合わ せ 若鶏もも 皮な 西洋かぼちゃ 焼き豆腐 煮干しだし 減塩しょうゆ(上 白糖 合成清酒 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 茶碗蒸 若鶏むね 皮な ほうれん草(葉	41 41 0.01 7 1.8 20 40 35 30 7.5 2 2 60 0.5 0.2 5 2.5 0.5 5 15	魚の照 り焼き そい 70g 食塩 減塩しょうゆ(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 煮物 豚並肉(肩・脂 たけのこ 水煮 人参 皮剥 グリーンピース 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 煮干しだし サラダ さやえんどう もやし 菜種油 食塩	70 0.1 5 2 2 40 10 5 30 40 10 15 30 40 10 3 5 1 2.5 0.5 10 40 1 0.3	カレー 風味ハ ンバー グ ささ身挽き肉(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 卵白 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 ソースパック サラダ トマト きゅうり マヨネーズパッ オニオ ンソテ	40 40 5 3 0.01 0.5 5 0.3 5 20 5 5 40 20 10 40 30 5	ハニー マスター ドチ キン オレンジ(濃縮 減塩しょうゆ(生 姜 オレンジ(濃縮 減塩しょうゆ(上 白糖 穀物酢 はちみつ 粒入りマスター サニーレタス サラダ レタス きゅうり 人参 皮剥 ローズハム ノンオイルサザン パック スープ グリーンアスパ 葱 コンソメ	50 10 5 1 20 5 3 3 3 3 3 10 30 5 5 10 15 2 0.5						

エネ22飯

献立表(週間)

	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)					
昼	ゴマ和え	小松菜 ゆで	50	白菜のお浸し	白菜	60	穀物酢	3	鶏卵	25	果物盛り合わせ	白こしょう	0.01	果物	食塩	0.2	果物	食塩	0.5	チョコムース	食塩	0.5		
		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5		白こしょう		0.01		かつお・昆布だ	50		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		
	マービー 液状	0.5	かつおだし	1	パセリ(粉)	0.1	みりん調味料	1.25	みりん調味料	1.25	キウイフルーツ	10	ぶどう	60	クリーム(植物	20								
	ごま	0.5	ソテー	20	えのき茸	20	淡口醤油	1.25	淡口醤油	1.25	パインアップル	20	牛乳 1000ml	30										
味噌炒め	さやいんげん(30	果物	バレンシアオレ	60	菜種油	1	蓋物	生ふ	10	果物	キウイフルーツ	40	果物	生ふ	10	果物	生ふ	10	果物	生ふ	10		
	玉葱	30		さやえんどう	20	食塩	0.2		糸みつば	3		糸みつば	3		なごみ	20		なごみ	20		ミルクチョコレート	20		
果物	人参 皮剥	10	果物	キウイフルーツ	40	食塩	0.2	果物	減塩しょうゆ(2.5	果物	いちご	20	果物	減塩しょうゆ(2.5	果物	減塩しょうゆ(2.5	果物	減塩しょうゆ(2.5	ゼラチン	0.8
	無塩バター	3		果物	キウイフルーツ	40	かつお・昆布だ		20	かつお・昆布だ		20	ぶどう		20	ぶどう		20	水		10			
果物	りんご	60	果物	りんご	60	ぶどう	20	果物	ぶどう	20	果物	ぶどう	20	果物	ぶどう	20	果物	ぶどう	20	果物	ぶどう	20		
夕	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	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82
	塩焼き	そい 60g	60	フライ	尾付きえび	40	豚肉と	豚ももスライス	80	焼き魚	すずき・80g	80	チキン	若鶏もも 皮な	60	魚塩焼	ほっけ・100g	100	魚の葱	さけ・70g	70	魚の葱	さけ・70g	70
みそおでん	大根 皮剥	40	盛り合わせ	生椎茸	10	野菜の	じゃが芋	30	きのこ	食塩	0.4	カツ	食塩	0.2	き	トマト	15	ソース	片栗粉	4	ソース	片栗粉	4	
	しそ	1	わせ	ししとうがらし	5	旨煮	ごぼう	20	添え	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	サラダ菜	5	減塩正油パック	5	菜種油	6	菜種油	6		
もずくの酢物	減塩正油パック	5		食塩	0.2		人参 皮剥	10		ぶなしめじ	30		薄力粉 1等	4		減塩正油パック	5		生姜	3		生姜	3	
	みそおでん	板こんにやく	15		薄力粉 1等	5	生椎茸	10		生椎茸	20		鶏卵	2		葱	20		葱	20		葱	20	
椀物	鶏卵	25		鶏卵	3		しらたき	30		まいたけ	20		パン粉(乾燥)	8	煮物	じゃが芋	60		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(5	
	さやいんげん(20		パン粉(乾燥)	8		さやえんどう	5		菜種油	2		菜種油	10		人参 皮剥	20		上白糖	1		上白糖	1	
椀物	人参 皮剥	15		菜種油	10		菜種油	2		減塩しょうゆ(2.5		ブリーツレタス	5		減塩しょうゆ(5		ブロッコリー	40		ブロッコリー	40	
	減塩しょうゆ(2.5		レモン	8		減塩しょうゆ(7.5		合成清酒	2.5		ブロッコリー	30		マービー 液状	1		マービー 液状	1		マービー 液状	1	
椀物	淡色辛みそ	5		ソースパック	5		マービー 液状	2		小葱	3		ケチャップパック	8		煮干しだし	15	煮物	里芋	50		煮干しだし	15	
	合成清酒	1		生野菜	キャベツ	30		合成清酒	2.5		減塩正油パック	5		煮干しだし	30		グリーンピース(3		人参 皮剥	10		人参 皮剥	10
椀物	マービー 液状	1		キャベツ	30		煮干しだし	30		わかめ	40		わかめ	40		酢物	白菜	40		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(5
	もずく	50		ブロッコリー	20	海藻サ	海藻サラダ	2	おから	おから(新製法	30		酢正油	0.5		きゅうり	20		マービー 液状	3		マービー 液状	3	
椀物	生姜	2		ミニトマト	15	ラダ	きゅうり	10	煮	ひじき	0.5		マヨネーズパック	10		マヨネーズパック	10		乾椎茸	0.5		乾椎茸	0.5	
	穀物酢	5		鶏卵	25		レタス	5		人参 皮剥	5		白和え	40		しぼり豆腐	40		人参 皮剥	5		人参 皮剥	5	
椀物	減塩しょうゆ(2.5		穀物酢	5		ミニトマト	15		葱	5		生姜	1.5		いりごま	1.5		葱	5		葱	5	
	マービー 液状	3		調合油	3		減塩しょうゆ(2.5		菜種油	3		とろろ	0.5		淡色辛みそ	8		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5	
椀物	茶そば	20		減塩しょうゆ(2.5		穀物酢	5		減塩しょうゆ(5		とろろ	0.5		マービー 液状	4		かつとろろ昆布	0.5		かつとろろ昆布	0.5	
	葱	5		白こしょう	0.01		調合油	3		マービー 液状	2		和え	40		ほうれん草	50		なごみ	40		なごみ	40	
椀物	乾椎茸	0.5		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		煮干しだし	15		みそ汁	5		人参 皮剥	10		小葱	5		小葱	5	
	淡口醤油	5		みそ汁	木綿豆腐	20		みそ汁	かつとろろ昆布	1		みそ汁	5		淡色辛みそ	10		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
椀物	食塩	0.2		みそ汁	木綿豆腐	20		みそ汁	かつとろろ昆布	1		みそ汁	5		煮干しだし	150		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	かつお・昆布だ	75		みそ汁	木綿豆腐	20		みそ汁	かつとろろ昆布	1		みそ汁	5		煮干しだし	150		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
椀物				みそ汁	木綿豆腐	20		みそ汁	かつとろろ昆布	1		みそ汁	5		煮干しだし	150		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
				みそ汁	木綿豆腐	20		みそ汁	かつとろろ昆布	1		みそ汁	5		煮干しだし	150		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
椀物				みそ汁	木綿豆腐	20		みそ汁	かつとろろ昆布	1		みそ汁	5		煮干しだし	150		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
				みそ汁	木綿豆腐	20		みそ汁	かつとろろ昆布	1		みそ汁	5		煮干しだし	150		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
椀物				みそ汁	木綿豆腐	20		みそ汁	かつとろろ昆布	1		みそ汁	5		煮干しだし	150		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
				みそ汁	木綿豆腐	20		みそ汁	かつとろろ昆布	1		みそ汁	5		煮干しだし	150		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
椀物				みそ汁	木綿豆腐	20		みそ汁	かつとろろ昆布	1		みそ汁	5		煮干しだし	150		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
				みそ汁	木綿豆腐	20		みそ汁	かつとろろ昆布	1		みそ汁	5		煮干しだし	150		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
椀物				みそ汁	木綿豆腐	20		みそ汁	かつとろろ昆布	1		みそ汁	5		煮干しだし	150		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
				みそ汁	木綿豆腐	20		みそ汁	かつとろろ昆布	1		みそ汁	5		煮干しだし	150		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
椀物				みそ汁	木綿豆腐	20		みそ汁	かつとろろ昆布	1		みそ汁	5		煮干しだし	150		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
				みそ汁	木綿豆腐	20		みそ汁	かつとろろ昆布	1		みそ汁	5		煮干しだし	150		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
椀物				みそ汁	木綿豆腐	20		みそ汁	かつとろろ昆布	1		みそ汁	5		煮干しだし	150		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
				みそ汁	木綿豆腐	20		みそ汁	かつとろろ昆布	1		みそ汁	5		煮干しだし	150		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
椀物				みそ汁	木綿豆腐	20		みそ汁	かつとろろ昆布	1		みそ汁	5		煮干しだし	150		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
				みそ汁	木綿豆腐	20		みそ汁	かつとろろ昆布	1		みそ汁	5		煮干しだし	150		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
椀物				みそ汁	木綿豆腐	20		みそ汁	かつとろろ昆布	1		みそ汁	5		煮干しだし	150		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
				みそ汁	木綿豆腐	20		みそ汁	かつとろろ昆布	1		みそ汁	5		煮干しだし	150		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
椀物				みそ汁	木綿豆腐	20		みそ汁	かつとろろ昆布	1		みそ汁	5		煮干しだし	150		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
				みそ汁	木綿豆腐	20		みそ汁	かつとろろ昆布	1		みそ汁	5		煮干しだし	150		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
椀物				みそ汁	木綿豆腐	20		みそ汁	かつとろろ昆布	1		みそ汁	5		煮干しだし	150		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
				みそ汁	木綿豆腐	20		みそ汁	かつとろろ昆布	1		みそ汁	5		煮干しだし	150		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
椀物				みそ汁	木綿豆腐	20		みそ汁	かつとろろ昆布	1		みそ汁	5		煮干しだし	150		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
				みそ汁	木綿豆腐	20		みそ汁	かつとろろ昆布	1		みそ汁	5		煮干しだし	150		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
椀物				みそ汁	木綿豆腐	20		みそ汁	かつとろろ昆布	1		みそ汁	5		煮干しだし	150		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
				みそ汁	木綿豆腐	20		みそ汁	かつとろろ昆布	1		みそ汁	5		煮干しだし	150		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
椀物				みそ汁	木綿豆腐	20		みそ汁	かつとろろ昆布	1		みそ汁	5		煮干しだし	150		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
				みそ汁	木綿豆腐	20		みそ汁	かつとろろ昆布	1		みそ汁	5		煮干しだし	150		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
椀物				みそ汁	木綿豆腐	20		みそ汁	かつとろろ昆															

献立表(週間)

エネ22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			淡色辛みそ 煮干しだし	10 150	ヨーグ ルト	ヨーグルト(無 マービー 液状	100 5			ルト	マービー 液状	5																
栄養価	エネルギー	1728 kcal	蛋白質	71.6 g	エネルギー	1789 kcal	蛋白質	71.9 g	エネルギー	1776 kcal	蛋白質	73.1 g	エネルギー	1729 kcal	蛋白質	70.5 g	エネルギー	1734 kcal	蛋白質	74.8 g	エネルギー	1727 kcal	蛋白質	68.3 g	エネルギー	1734 kcal	蛋白質	66.5 g
	脂質	43.7 g	炭水化	256.9 g	脂質	42.6 g	炭水化	271.6 g	脂質	43.3 g	炭水化	270.6 g	脂質	39.4 g	炭水化	268.0 g	脂質	42.6 g	炭水化	258.1 g	脂質	43.5 g	炭水化	257.8 g	脂質	42.1 g	炭水化	264.9 g
	塩分	7.8 g	塩分	7.6 g	塩分	7.7 g	塩分	7.7 g	塩分	7.9 g	塩分	7.9 g	塩分	7.2 g	塩分	7.2 g	塩分	7.2 g	塩分	7.2 g	塩分	7.5 g	塩分	7.5 g	塩分	7.7 g	塩分	7.7 g

献立表(週間)

エネ22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	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	
	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	50	野菜卵とじ	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		人参 皮剥	5	
		葱	10		減塩しょうゆ(2.5		菜種油	1	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		減塩しょうゆ(5		生姜	2		湯葉 干し	1		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5	
		減塩しょうゆ(5		煮干しだし	15		マービー 液状	1		淡口醤油	1		減塩しょうゆ(2.5					みりん風調味料	2.5	
		マービー 液状	1		さやえんどう	3					鶏ガラスープ	0.2								煮干しだし	30	
		煮干しだし	15					ひきわり納豆	40		食塩	0.3	野菜炒め煮	キャベツ	50	切干大根	切干し大根	5		根梅肉	5	
		菜種油	2	卵豆腐	鶏卵	20	り納豆	葱	2		片栗粉	1		ピーマン	10	和え	人参 皮剥	5		生椎茸	5	
					煮干しだし	40		減塩正油パック	5	チンゲ	チンゲンサイ	50		人参 皮剥	10		梅干し(調味漬	3	二色浸し	もやし	40	
	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	人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(5		マービー 液状	1		ピーマン	10	
		減塩しょうゆ(2.5		生姜	2		ごま	4	和え物	減塩しょうゆ(2.5		マービー 液状	1	のり佃煮	減塩あまのり佃	8		削り節	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		上白糖	1								減塩しょうゆ(5	
		煮干しだし	5		マービー 液状	1		マービー 液状	0.5		大豆と	1	大豆と	だいず水煮缶詰	15					胡瓜の酢物	きゅうり	50
		小葱	3		片栗粉	0.2		しそ	0.5	浅漬け	きゅうり	20	昆布の煮物	刻み昆布	0.5	みそ汁	白菜	30		穀物酢	5	
					しそ	0.5	みそ汁	チンゲンサイ	20		食塩	0.1		減塩しょうゆ(2.5		なす	10		マービー 液状	3	
	おかか	チンゲンサイ	40	みそ汁	大根 葉	20		じゃが芋	40	みそ汁	大根 皮剥	20		マービー 液状	0.5		葱	5		食塩	0.3	
	和え	濃口醤油	2.5		ぶなしめじ	10		淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 葉	10	みそ汁	棒麩	1		淡色辛みそ	10		いりごま	0.5	
		上白糖	0.5		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		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	
		削り節	0.3		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		貝割大根・芽	5	
	みそ汁	もやし	20	漬物	パリッコ	10				牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150					淡色辛みそ	10	
		玉葱	10		バナナ	100				牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180					煮干しだし	150	
		淡色辛みそ	10																			
		煮干しだし	150	果物																		
	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	五目うどん	うどん ゆで	260	米飯	精白米	82	パン：オレン	オレンジロール	80	米飯	精白米	82	
	チキンピカタ	若鶏もも 皮なし	80	魚の香味焼き	さば・80g	80	煮魚	まこがれい・80	80	鶏卵	鶏卵	25	回鍋肉	豚ばら	30	ジロー			蒸し豚肉あんかけ	豚ももスライス	70	
		食塩	0.4		減塩しょうゆ(5		生姜	3		ほうれん草(ゆ	20		キャベツ	70				食塩	0.3		
		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(10		さやえんどう(2		ピーマン	10				生姜	2		
		薄力粉 1等	3		生姜	1		マービー 液状	2		葱	5		葱	15	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	1		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	8		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	お浸し	ほうれん草	50	ポテト	じゃが芋	50		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		減塩正油パック	5	コロツケ	合挽肉	20	南瓜の煮物	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		きゅうり	40		白こしょう	0.01		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	しそ	0.3		薄力粉 1等	5		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		梅干し(調味漬	3		鶏卵	3		減塩しょうゆ(5		大根 皮剥	30	桜ポテト	じゃが芋	50	
		菜種油	1		調合油	1		削り節	0.2		パン粉(乾燥)	6		マービー 液状	1		しそ	1		食塩	0.1	
		かき油	5		食塩	0.3					菜種油	10		煮干しだし	15		減塩正油パック	5		白こしょう	0.01	
		合成清酒	1		白こしょう	0.01		はんぺん	40		キャベツ	25	ほうれん草の煮物	ほうれん草	40	ポトフ	若鶏もも 皮なし	40		グリんピース	5	
	お浸し	えのき茸	10		鶏ガラスープ	0.5	はんぺんマヨ	マヨネーズ	10		ソースパック	5	あえ物	ぶなしめじ	15		ベーコン	5				
		白菜	40	野菜サ	カリフラワー	30	ネーズ							減塩しょうゆ(2.5		じゃが芋	90	煮物	干しずいき	5	

献立表(週間)

エネ22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)		
夕		コンソメ 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01				穀物酢 5 マービー 液状 1 白こしょう 0.01			清汁	白菜 30 貝割大根・芽 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2		ヨーグ ルト	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5		玉葱 30 ほうれん草 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
					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	1746 kcal	蛋白質 69.5 g	1771 kcal	蛋白質 68.9 g	1760 kcal	蛋白質 72.6 g	1755 kcal	蛋白質 70.2 g	1767 kcal	蛋白質 70.9 g	1734 kcal	蛋白質 74.5 g	1721 kcal	蛋白質 70.6 g	
	脂質 40.7 g	炭水化 268.9 g	脂質 41.8 g	炭水化 271.3 g	脂質 41.0 g	炭水化 272.2 g	脂質 42.2 g	炭水化 263.7 g	脂質 41.9 g	炭水化 269.6 g	脂質 42.2 g	炭水化 256.8 g	脂質 37.6 g	炭水化 268.6 g	
	塩分 7.6 g		塩分 7.0 g		塩分 7.8 g		塩分 7.6 g		塩分 7.4 g		塩分 7.5 g		塩分 7.9 g		

献立表(週間)

エネ22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	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
	小松菜の炒煮	小松菜	40	焼き魚	あじ・40g	40	切り干し大根	6	豆腐	木綿豆腐	50	野菜炒り卵	鶏卵	25	五目煮	さつま揚げ	20	鮭甘塩焼き	秋鮭塩焼き(骨)	20	
		赤ピーマン	20		食塩	0.2	し大根	10	野菜あんかけ	玉葱	30		かつおだし	2.5		大根 皮剥	50	焼き	しそ	1	
		油揚げ	5		しそ	1	の煮物	1		人参 皮剥	5		キャベツ	20		人参 皮剥	10				
		菜種油	1				菜種油	1		減塩しょうゆ(上白糖)	5		グリーンアスパ	10		乾椎茸	0.5	人参と小松菜	ゆで	40	
		減塩しょうゆ(上白糖)	2.5	いんげんソテー	さやいんげん(人参 皮剥)	40	納豆	1		上白糖	1		人参 皮剥	10		さやいんげん(減塩しょうゆ(マービー 液状)	10	小松菜	ゆで	10	
			1		菜種油	1	納豆	40		合成清酒	1		食塩	0.5		煮干しだし	1	のナムル	人参 皮剥(ゆで)	15	
	茹で卵	鶏卵	25		食塩	0.3	葱	2		みりん風調味料	1	チンゲン菜の炒め煮	チンゲンサイ	40		煮干しだし	20		減塩しょうゆ(穀物酢)	2.5	
		塩パック0.3g	0.3		白こしょう	0.01	減塩正油パック	5		片栗粉	1		玉葱	20		塩たらこ	10		マービー 液状	2	
		パセリ(粉)	0.2							小葱	2		赤ピーマン	10		しそ	1		ごま油	0.5	
				カリフラワー	ぶなしめじ	20	サラダ	レタス	30	きゅうり	30		菜種油	1	白菜のお浸し	白菜	60	ソテー	キャベツ	60	
	みそ汁	玉葱	20	ラウー	カリフラワー	30		黄ピーマン	5	りの梅	2		減塩しょうゆ(上白糖)	5		減塩しょうゆ(かつお節)	2.5		ピーマン	10	
		大根 葉	20	のゴマ	減塩しょうゆ(上白糖)	2.5		赤ピーマン	5	肉和え	0.5		上白糖	0.2		梅漬	梅干し(調味漬)	0.5		菜種油	1
		淡色辛みそ	10	醤油和え	上白糖	0.5		穀物酢	5											食塩	0.5
		煮干しだし	150		いりごま	0.5		オリーブ油	3	食塩	0.3	ふりかけ	ふりかけ(瀬戸)	2.5	みそ汁	ほうれん草	20	みそ汁	木綿豆腐	30	
	味付けのり	味付けのり	1	みそ汁	小松菜	20		白こしょう	0.01	け						カットわかめ	0.5		カットわかめ	0.5	
					棒麩	2										淡色辛みそ	10		小葱	2	
	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10	みそ汁	玉葱	20	みそ汁	さやえんどう	5				煮干しだし	150	みそ汁	貝割大根・芽	5	
				牛乳	牛乳	180		もやし	10		ぶなしめじ	10				白菜	20		淡色辛みそ	10	
					煮干しだし	150		小葱	2		白菜	20	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				牛乳	牛乳	180		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	そば	そば ゆで	210	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
	ザンギ	若鶏もも 皮なし	60	三平汁	まだら・40g	40	焼き魚	さけ・80g	80		かつおだし	150							チキン	鶏ひき肉	60
		生姜	3		木綿豆腐	50		食塩	0.4		昆布だし	150	煮魚	まこがれい・80	80			ロール	食塩	0.3	
		減塩しょうゆ(合成清酒)	2.5		じゃが芋	50		大根 皮剥	40		減塩しょうゆ(みりん風調味料)	15		生姜	2	グラタ	若鶏もも 皮なし	30	ロール	白こしょう	0.01
		薄力粉 1等	6		大根 皮剥	40		しそ	0.5		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(上白糖)	10	ン	尾なしえび	20		白こしょう	0.01
		調合油	7		人参 皮剥	20		減塩正油パック	5		合成清酒	2.5		上白糖	1		玉葱	30		鶏卵	5
		サニーレタス	5		小松菜	20					上白糖	1		合成清酒	2.5		無塩バター	6		玉葱	20
		レモン	10		葱	10	炒煮	じゃが芋	40		葱	5		里芋	20		薄力粉 1等	10		人参 皮剥	10
					生姜	0.5		人参 皮剥	10	天ぷら	尾付きえび	20		小松菜	20		牛乳 1000ml	80		人参 皮剥	10
	大根なます	大根 皮剥	40		食塩	2		減塩しょうゆ(上白糖)	5		さつま芋	20	けんちん煮	木綿豆腐	50		コンソメ	0.5		菜種油	1
		はつかだいこん	5		合成清酒	2.5			1		玉葱	30		大根 皮剥	30		食塩	0.3		ケチャップ	5
		きゅうり	10		昆布だし	150					人参 皮剥	5		人参 皮剥	10		白こしょう	0.01		ピーマン	10
		穀物酢	5				野菜ス	きゅうり	30		薄力粉 1等	15		減塩しょうゆ(上白糖)	5		パン粉(乾燥)	3		赤ピーマン	10
		マービー 液状	3	味噌炒め	するめいか	20	ティック	大根 皮剥	30		鶏卵	5		上白糖	1		パルメザンチー	0.1		黄ピーマン	10
		食塩	0.3		キャベツ	30	ク	セロリー	20		菜種油	15		みりん風調味料	2.5	フレン	きょうな ゆで	40		食塩	0.2
					もやし	20		マヨネーズパッ	10		減塩正油パック	5		煮干しだし	15	チサラダ	黄ピーマン	5		白こしょう	0.01
					人参 皮剥	5											トマト	20		菜種油	1
	焼きかぼちゃ	西洋かぼちゃ	40		減塩みそ	5	卵豆腐	鶏卵	25	肉じゃが	じゃが芋	40	酢の物	かぶ 皮剥	40		穀物酢	5	サラダ	レタス	10
		食塩	0.2		トウバンジャン	0.3	あんか	煮干しだし	25		若鶏むね皮なし	30		きゅうり	10		調合油	3		きゅうり	40
		白こしょう	0.01		有塩バター	3	け	減塩しょうゆ(生姜)	2		玉葱	20		人参 皮剥	5		食塩	0.3		はつかだいこん	5
		プロセスチーズ	5								人参 皮剥	10		穀物酢	5		白こしょう	0.01		穀物酢	5

献立表(週間)

エネ22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	減塩しょうゆ(2.5	調合油 1	調合油 1	マービー 液状 3	マービー 液状 3			調合油 3	
	みそ汁	カットわかめ 0.5	まだこ(ゆで) 10	まだこ(ゆで) 10	上白糖 1	上白糖 1	減塩しょうゆ(5	減塩しょうゆ(5	食塩 0.2	マッシュ 0.2	じゃが芋 40	じゃが芋 40	食塩 0.2	食塩 0.2
		白菜 40	カットわかめ 0.3	カットわかめ 0.3	片栗粉 1	片栗粉 1	上白糖 1	上白糖 1	小葱 1	温野菜 1	ジュボテ 0.3	ジュボテ 0.3	白こしょう 0.01	白こしょう 0.01
		葱 3	穀物酢 5	穀物酢 5	貝割大根・芽 5	貝割大根・芽 5	小葱 1	小葱 1	温野菜 1	温野菜 1	ト 0.3	ト 0.3	煮物 40	煮物 40
		淡色辛みそ 10	マービー 液状 3	マービー 液状 3	りんご 60	りんご 60	小松菜 ゆで 50	小松菜 ゆで 50	スナッフえんど 20	スナッフえんど 20	りんご 60	りんご 60	西洋かぼちゃ 40	西洋かぼちゃ 40
		煮干しだし 150	食塩 0.3	食塩 0.3	果物	果物	ごま 1	ごま 1	カリフラワー 30	カリフラワー 30	果物	果物	スナッフえんど 20	スナッフえんど 20
	果物	ネーブル 60	果物盛り合わせ	果物盛り合わせ			減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	パレンシアオレ 70	パレンシアオレ 70	ジュース 125	ジュース 125	減塩しょうゆ(5	減塩しょうゆ(5
							上白糖 0.5	上白糖 0.5	果物	果物			上白糖 1	上白糖 1
							果物	果物					煮干しだし 15	煮干しだし 15
													スープ	スープ
													玉葱 20	玉葱 20
													チンゲンサイ 20	チンゲンサイ 20
													コンソメ 0.5	コンソメ 0.5
													食塩 0.5	食塩 0.5
													白こしょう 0.01	白こしょう 0.01
													果物	果物
													ぶどう 60	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 85
	照焼魚	ぶり・80g 80	鶏肉の生姜煮 50	若鶏もも 皮なし 80	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 80	合挽肉 80	鶏の西京焼 80	若鶏もも 皮なし 80	おろし煮 80	まだら・80g 80
		減塩しょうゆ(5	さやえんどう 10	じゃが芋 50	ねあんかけ 10	玉葱 20	一ズ焼き 0.2	食塩 0.2	玉葱 40	玉葱 40	鶏卵 3	淡色辛みそ 5	生姜 3	生姜 3
		上白糖 1	生椎茸 3	さやえんどう 10	かけ 3	生椎茸 3	黒こしょう 0.01	黒こしょう 0.01	鶏卵 3	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	生椎茸 3	さやえんどう 10	かけ 3	生椎茸 3	マヨネーズ 5	マヨネーズ 5	パン粉(乾燥) 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	さやえんどう 10	かけ 3	生椎茸 3	パセリ(粉) 0.1	パセリ(粉) 0.1	牛乳 3	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	ごま油 4	さやえんどう 10	かけ 3	生椎茸 3	サニールタス 5	サニールタス 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	さやえんどう 10	かけ 3	生椎茸 3	大根の煮物 60	大根の煮物 60	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	さやえんどう 10	かけ 3	生椎茸 3	大根の煮物 60	大根の煮物 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	木綿豆腐 50	木綿豆腐 50
	きんぴらごぼう	ごぼう 40	レタス 30	若鶏もも 皮なし 80	鶏つくねあんかけ 30	鶏ひき肉 30	人参 皮剥 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	鶏ひき肉 10	鶏ひき肉 10
		人参 皮剥 10	きゅうり 20	若鶏もも 皮なし 80	鶏つくねあんかけ 30	鶏ひき肉 30	生椎茸 10	生椎茸 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
		しらたき 20	トマト 20	若鶏もも 皮なし 80	鶏つくねあんかけ 30	鶏ひき肉 30	さやいんげん(10	さやいんげん(10	レッドキャベツ 5	レッドキャベツ 5	緑豆春雨 5	緑豆春雨 5	葱 10	葱 10
		ごま油 1	マヨネーズ 12	若鶏もも 皮なし 80	鶏つくねあんかけ 30	鶏ひき肉 30	減塩しょうゆ(7.5	減塩しょうゆ(7.5	レドキャベツ 5	レドキャベツ 5	煮干しだし 15	煮干しだし 15	菜種油 3	菜種油 3
		減塩しょうゆ(5	炒煮 50	若鶏もも 皮なし 80	鶏つくねあんかけ 30	鶏ひき肉 30	合成清酒 2.5	合成清酒 2.5	煮干しだし 15	煮干しだし 15	鶏卵 25	鶏卵 25	にんにく 0.5	にんにく 0.5
		上白糖 1	凍り豆腐 1	若鶏もも 皮なし 80	鶏つくねあんかけ 30	鶏ひき肉 30	みりん風調味料 2.5	みりん風調味料 2.5	鶏卵 25	鶏卵 25	パン	パン	生姜 5	生姜 5
		煮干しだし 15	菜種油 1	若鶏もも 皮なし 80	鶏つくねあんかけ 30	鶏ひき肉 30	片栗粉 1	片栗粉 1	ほうれん草の白和え 30	ほうれん草の白和え 30	もやし 30	もやし 30	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5
		いりごま 0.5	減塩しょうゆ(2.5	若鶏もも 皮なし 80	鶏つくねあんかけ 30	鶏ひき肉 30	生姜 1	生姜 1	いりごま 1	いりごま 1	ローズハム 10	ローズハム 10	淡色辛みそ 2	淡色辛みそ 2
	マカロニサラダ	マカロニ 乾 4	煮干しだし 1	若鶏もも 皮なし 80	鶏つくねあんかけ 30	鶏ひき肉 30	白和え 0.5	白和え 0.5	減塩みそ 2.5	減塩みそ 2.5	減塩しょうゆ(5	減塩しょうゆ(5	上白糖 1	上白糖 1
		きゅうり 20	煮干しだし 1	若鶏もも 皮なし 80	鶏つくねあんかけ 30	鶏ひき肉 30	白菜 70	白菜 70	マービー 液状 3	マービー 液状 3	上白糖 1	上白糖 1	合成清酒 2.5	合成清酒 2.5
		ローズハム 4	煮干しだし 1	若鶏もも 皮なし 80	鶏つくねあんかけ 30	鶏ひき肉 30	削り節 0.5	削り節 0.5	板こんにやく 20	板こんにやく 20	ごま油 0.5	ごま油 0.5	ごま油 1	ごま油 1
		穀物酢 5	煮干しだし 1	若鶏もも 皮なし 80	鶏つくねあんかけ 30	鶏ひき肉 30	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	いりごま 1	いりごま 1	片栗粉 1	片栗粉 1
		食塩 0.3	煮干しだし 1	若鶏もも 皮なし 80	鶏つくねあんかけ 30	鶏ひき肉 30	鶏卵 15	鶏卵 15	みりん風調味料 1	みりん風調味料 1	ソテー 30	ソテー 30	とうがらし 乾 0.2	とうがらし 乾 0.2
		白こしょう 0.01	煮干しだし 1	若鶏もも 皮なし 80	鶏つくねあんかけ 30	鶏ひき肉 30	食塩 0.1	食塩 0.1	ほうれん草(ゆ) 20	ほうれん草(ゆ) 20	小松菜 30	小松菜 30		
			煮干しだし 1	若鶏もも 皮なし 80	鶏つくねあんかけ 30	鶏ひき肉 30	菜種油 0.5	菜種油 0.5	人参 皮剥(ゆ) 5	人参 皮剥(ゆ) 5	人參 皮剥 10	人參 皮剥 10		
	清汁	さやえんどう 5	煮干しだし 10	若鶏もも 皮なし 80	鶏つくねあんかけ 30	鶏ひき肉 30	ブロッコリー 60	ブロッコリー 60	南芜のサラダ 5	南芜のサラダ 5	菜種油 1	菜種油 1	じゃが芋 40	じゃが芋 40
		えのき茸 20	煮干しだし 10	若鶏もも 皮なし 80	鶏つくねあんかけ 30	鶏ひき肉 30	穀物酢 5	穀物酢 5	西洋かぼちゃ 50	西洋かぼちゃ 50	食塩 0.2	食塩 0.2	きゅうり 15	きゅうり 15
		淡口醤油 5	煮干しだし 10	若鶏もも 皮なし 80	鶏つくねあんかけ 30	鶏ひき肉 30	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	きゅうり 15	きゅうり 15	ヨーグルト 100	ヨーグルト 100	人參 皮剥 5	人參 皮剥 5
		食塩 0.2	煮干しだし 10	若鶏もも 皮なし 80	鶏つくねあんかけ 30	鶏ひき肉 30	白こしょう 0.01	白こしょう 0.01	玉葱 10	玉葱 10	ヨーグルト(無) 5	ヨーグルト(無) 5	穀物酢 5	穀物酢 5
			煮干しだし 10	若鶏もも 皮なし 80	鶏つくねあんかけ 30	鶏ひき肉 30	とろろきょうな 10	とろろきょうな 10	淡口醤油 5	淡口醤油 5	貝割大根・芽 5	貝割大根・芽 5	食塩 0.2	食塩 0.2
			煮干しだし 10	若鶏もも 皮なし 80	鶏つくねあんかけ 30	鶏ひき肉 30			食塩 0.2	食塩 0.2			粒入りマスター 1	粒入りマスター 1

献立表(週間)

エネ22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			汁	かつとろろ昆布	1	昆布だし	75	コンソメ	0.5			白こしょう	0.01	
	かつおだし	75				淡口醤油	5	かつおだし	75	食塩	0.5					
						食塩	0.2			白こしょう	0.01			かき玉	鶏卵	20
						煮干しだし	150							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	1747 kcal	蛋白質 68.0 g	1729 kcal	蛋白質 73.2 g	1742 kcal	蛋白質 74.8 g	1752 kcal	蛋白質 75.3 g	1764 kcal	蛋白質 71.4 g	1740 kcal	蛋白質 71.7 g	1739 kcal	蛋白質 73.0 g		
	脂質 43.9 g	炭水化 260.8 g	脂質 36.8 g	炭水化 268.9 g	脂質 38.1 g	炭水化 266.5 g	脂質 41.4 g	炭水化 263.3 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 36.3 g	炭水化 272.6 g		
	塩分 7.6 g		塩分 7.4 g		塩分 7.7 g		塩分 7.8 g		塩分 7.9 g		塩分 7.6 g		塩分 7.9 g			