

献立表(週間)

エネ24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	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90					
	おからの炒り煮	おから(新製法) 焼き竹輪 ひじき 乾椎茸 人参 皮剥 葱 調合油 減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし	20 8 0.5 0.5 5 5 2 5 1 15	焼き魚	さけ・40g 食塩 しそ	40 0.2 0.5	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 ほうれん草 人参 皮剥 玉葱 減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし	100 10 10 40 2.5 1 30	鶏ささ身	ささ身 合成清酒 噌焼き 淡色辛みそ マービー 液状 濃口醤油 ブロッコリー マヨネーズ	60 1 2 1 1 40 5	オイスターソース炒め	豚ひき肉 キャベツ 人参 皮剥 ピーマン ごま油 かき油 白こしょう	30 50 10 10 1 3 0.01	生揚げ ともやし しのソテー 菜種油 中華味 減塩しょうゆ(マービー 液状)	40 30 10 10 2 0.5 2.5 1	スクラ ンブル エッグ パセリ きんぴら ごぼう 人参 皮剥 グリンピース(菜種油) 濃口醤油 マービー 液状	50 10 0.2 0.5 40 10 5	卵白 豆乳 食塩 パセリ きんぴら ごぼう 人参 皮剥 グリンピース(菜種油) 濃口醤油 マービー 液状	50 10 0.2 0.5 40 10 5					
	野菜ピリ辛炒め	キャベツ ビーマン 黄ピーマン 人参 皮剥 ごま油 減塩しょうゆ(マービー 液状) 合成清酒 とうがらし 乾	50 10 5 5 1 5 1 0.5	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	ごま和え	白菜 いりごま 減塩しょうゆ(マービー 液状)	50 1 2.5 0.5	大豆の五目煮	だいず水煮缶詰 人参 皮剥 れんこん ゆで 板こんにゃく 真昆布 濃口醤油 上白糖 片栗粉	10 10 20 10 1 1	ブロッコリー コリーダ	ブロッコリー 玉葱 かにかま マヨネーズパツ	40 10 5 10	煮物	焼き竹輪 たけのこ 水煮 濃口醤油 マービー 液状	10 40 2.5 1	もずく 酢物 減塩しょうゆ(マービー 液状)	50 5 3 2.5						
	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	牛乳	牛乳	180	みそ汁	チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	味のり	味のり	1	みそ汁	木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁	カットわかめ えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 20 2 10 150	みそ汁	葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150					
	一夜漬	なす 刻み昆布 食塩	30 0.2 0.2	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	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 若鶏もも 皮な 食塩 鶏ガラスープ かつお・昆布だし しょうが(甘酢) しそ 小葱	250 40 1 0.15 150 0.5 5	米飯	精白米	90	ハンバーガー	パンズパン50g 合挽肉 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉(乾燥) 食塩	50 80 40 8 5 5 0.5	豚肉ごま焼き	豚ももスライス 生姜 無塩バター 減塩しょうゆ(いりごま) 調合油	80 4 2.7 6.7 1.3	玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉(乾燥) 食塩 白こしょう 菜種油	40 8 5 5 0.5 0.01 1
	焼き魚ときのこソテー	そい 80g 食塩 白こしょう 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状) 合成清酒	80 0.4 0.01 10 10 20 10 5 1 2.5	南瓜の木の葉焼き	西洋かぼちゃ 鶏ひき肉 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう 片栗粉 菜種油 サニーレタス ソースパック	70 20 30 8 0.5 0.01 1 1 5 5	かじ唐揚げおろしか	まこがれい・60 片栗粉 菜種油 大根 皮剥 昆布だし 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 小葱	60 6 8 50 10 5 2.5 3	魚塩麴焼き	あかうお・60g 塩こうじ 合成清酒 しょうが(甘酢) しそ	60 2 2 20 0.5	魚パン粉焼き	魚パン粉焼き 穀物酢 マービー 液状 食塩 いりごま	5 5 3 0.2 0.5	大根なます	大根 皮剥 人参 皮剥 穀物酢 マービー 液状 食塩 いりごま	50 10 5 3 0.2 0.5	魚パン粉焼き	魚パン粉焼き 穀物酢 マービー 液状 食塩 いりごま	50 10 5 3 0.2 0.5	魚パン粉焼き	魚パン粉焼き 穀物酢 マービー 液状 食塩 いりごま	50 10 5 3 0.2 0.5		
	イカの酢みそ	するめいか 葱(ゆで)	10 40	煮物	焼き豆腐 ぶき ゆで 人参 皮剥 さやえんどう	50 20 15 3	清汁	生ふ 切りみつば	10 10	ビーフン	ビーフン 玉葱	5 40	スイー	さつま芋(ゆで)	50	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(減塩しょうゆ(マービー 液状) かつお・昆布だ	50 10 2.5 1 20	フライドポテト	フライドポテト 菜種油 食塩 白こしょう	40 2 0.3 0.01					

献立表(週間)

エネ24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)									
昼	和え	減塩みそ	8	濃口醤油	5	淡口醤油	5	ピーマン	8	トポテ	無塩バター	3	春雨サ	緑豆春雨	6	野菜サ	レタス	30					
		マービー 液状	5	マービー 液状	1	食塩	0.2	菜種油	3	ト	マービー 液状	5	春雨サ	きゅうり	20	ラダ	きゅうり	15					
		穀物酢	5	煮干しだし	15	かつお・昆布だ	150	食塩	0.3		牛乳	10	ラダ	人参 皮剥	5		ミニトマト	15					
	野菜サ	ブロッコリー	60	ピーナ	50	果物	かき	80	黒こしょう	0.01		シナモン	0.3		ローズハム	5		穀物酢	5				
	ラダ	人参 皮剥 (ゆ)	5	ツ和え	5				二色浸	白菜	30	果物	パインアップル	75				食塩	0.2				
		マヨネーズ	8		5				し	小松菜	30							白こしょう	0.01				
	卵豆腐	鶏卵	20	ピーナ	5					減塩しょうゆ (5		芋マツ	じゃが芋	50			無塩バター	3				
		煮干しだし	20	ツ和え	5					減塩しょうゆ (5		シュ	食塩	0.2	野菜ジ	きになる野菜 (125					
		食塩	0.2	ほうれ	20					果物	りんご	60		牛乳	5	ユース							
		小葱	2	ん草の	20									白こしょう	0.01	果物	キウイフルーツ	50					
		味噌炒	1	味噌炒	1									パセリ	0.5								
	果物	パインアップル	75	め	2.5								果物	バナナ	100								
				とうがらし 乾	0.05																		
				ネーブル	60																		
				果物																			
夕	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90		
	蒸し鶏	若鶏もも 皮な	90	肉鍋	豚ももスライス	60	鶏肉ゴ	若鶏もも 皮な	80	カツ卵	豚角肉 (肩ロー	60	すき焼	豚ももスライス	50	魚西京	そい 80g	80	照焼魚	すずき・120g	120		
	ネギソ	減塩しょうゆ (2.5		玉葱	40	マ焼き	食塩	0.2	とじ	白こしょう	0.01	き	焼き豆腐	30	焼	淡色辛みそ	6.7		減塩しょうゆ (10		
	ース	合成清酒	2.5		たけのこ 水煮	40		白こしょう	0.01		薄力粉 1等	3		白菜	40		マービー 液状	0.7		マービー 液状	2		
		いりごま	1		人参 皮剥	20		減塩しょうゆ (5		鶏卵	3		葱	15		大根 皮剥	30		合成清酒	2		
		葱	10		しらたき	30		みりん風調味料	1		パン粉 (乾燥)	5		しらたき	3		しそ	0.5		大根 皮剥	50		
		減塩しょうゆ (5		葱	15		マービー 液状	1		菜種油	8		人参 皮剥	8		醤油パック	5		しそ	1		
		マービー 液状	1		濃口醤油	10		合成清酒	1		玉葱	40		生椎茸	10					減塩正油パック	5		
		合成清酒	3		マービー 液状	2		すり白ゴマ	3		生椎茸	10		菜種油	2	青菜ソ	チンゲンサイ	60					
		ごま油	1		煮干しだし	30		ブロッコリー	40		減塩しょうゆ (7.5		減塩しょうゆ (10	テー	ぶなしめじ	10	さつま	さつま芋	90		
		さやいんげん (20		もやし	50		たけのこ ゆで	40		マービー 液状	1		上白糖	2		ソフトマーガリ	1	芋の甘	マービー 液状	10		
				和え物	もやし	50		味のこ	40		煮干しだし	30		みりん風調味料	2.5		食塩	0.2	煮	食塩	0.2		
	炊き合	大根 皮剥	40		きゅうり	10		カットわかめ	0.5		鶏卵	25		合成清酒	2.5		白こしょう	0.01		もやし	もやし	60	
	わせ	人参 皮剥	15		かにかま	10		味噌か	5		グリーンピース	3		里芋田	里芋	60	長芋の	なが芋	40	のナム	きゅうり	5	
		乾椎茸	1		マヨネーズ	10		マービー 液状	3		焼き茄	なす	60	里芋田	さやえんどう	6	酢の物	きゅうり	10	ル	人参 皮剥	5	
		減塩しょうゆ (5		いりごま	0.5		穀物酢	5		子	削り節	0.2	楽	淡色辛みそ	6		マービー 液状	3		ごま油	1	
		マービー 液状	1		なが芋	60		野菜サ	きゅうり	10		減塩正油パック	5		上白糖	1		穀物酢	5		食塩	0.2	
		煮干しだし	15	すり長	濃口醤油	5		ラダ	大根 皮剥	30				みりん風調味料	2.5		淡口醤油	2.5		いりごま	0.3		
		さやえんどう	4	芋	さやえんどう	5		セロリー	10		野菜サ	きゅうり	25		みりん風調味料	2.5							
								赤ピーマン	3		ラダ	はつかだいこん	5		胡瓜の	きゅうり	40	茶碗蒸	くり 甘露煮	6	八杯汁	木綿豆腐	30
	ポテト	じゃが芋	50		鶏卵	30		鶏卵	25		レタス	20		辛し和	鶏卵	15	し	なると	10		乾椎茸	0.5	
	サラダ	きゅうり	10	卵とじ	えのき茸	10		ソオムサガパッ	10		穀物酢	5		え	菜種油	1		乾椎茸	0.3		生姜	5	
		人参 皮剥	5		葱	10		かつおだし	5		調合油	3			濃口醤油	2.5		食塩	0.2		かつお・昆布だ	150	
		マヨネーズ	8		かつおだし	5		みそ汁	じゃが芋 ゆで	20		減塩しょうゆ (2.5		粉辛子	0.2		かつお・昆布だ	50		濃口醤油	5	
		食塩	0.2		減塩しょうゆ (2.5		小葱	1.5		白こしょう	0.01			減塩しょうゆ (2.5		鶏卵	25		食塩	0.2	
		白こしょう	0.01		みりん風調味料	2.5		淡色辛みそ	10						白こしょう	0.01		合成清酒	1		片栗粉	1	
		ミニトマト	15		みりん風調味料	2.5		煮干しだし	150						もやし	もやし	30		合成清酒	1			
		サラダ菜	5											のわか	さやえんどう	4		淡口醤油	2.5				
				ヨーグ	ヨーグルト (無	100		ヨーグ	ヨーグルト (無	100				かあえ	削り節	0.5							
	みそ汁	かつとろろ昆布	1	ルト	マービー 液状	3		ルト	マービー 液状	5				葱	5								
		小葱	3												減塩しょうゆ (2.5							

献立表(週間)

エネ24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	淡色辛みそ	10			煮干しだし	150			マヨネーズ	8		
	葱	5	煮干しだし	150							食塩	0.1		
	鶏ガラスープ	0.25					ヨーグルト(無)	50			白こしょう	0.01		
	中華味	0.5	ヨーグルト	100			マービー 液状	2.5			スープ	カットわかめ	1	
	食塩	0.8	ルト	3							葱	10		
	白こしょう	0.01									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	1909 kcal	エネルギー	1927 kcal	エネルギー	1880 kcal	エネルギー	1882 kcal	エネルギー	1929 kcal	エネルギー	1908 kcal	エネルギー	1882 kcal
	蛋白質	78.5 g	蛋白質	81.7 g	蛋白質	78.4 g	蛋白質	81.8 g	蛋白質	83.8 g	蛋白質	77.9 g	蛋白質	84.2 g
	脂質	43.4 g	脂質	46.1 g	脂質	45.4 g	脂質	46.7 g	脂質	49.3 g	脂質	40.3 g	脂質	46.9 g
	炭水化	293.6 g	炭水化	289.6 g	炭水化	283.0 g	炭水化	276.3 g	炭水化	288.6 g	炭水化	305.5 g	炭水化	280.8 g
	塩分	7.8 g	塩分	7.8 g	塩分	7.5 g	塩分	7.4 g	塩分	7.8 g	塩分	7.9 g	塩分	7.8 g

献立表(週間)

エネ24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	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90															
	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 さやいんげん(食塩 白こしょう 鶏卵	80 10 10 0.5 0.01 25	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	60 5 1 20 20	鶏ささ 若鶏ささ身 玉葱 人参 皮剥 キャベツ さやえんどう ごま油	30 30 20 10 30 5 1	焼き魚 ほっけ開き 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック とろろ なが芋	30 40 0.5 5 5 60	豆腐煮 焼き豆腐 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(マービー 液状 煮干しだし	75 30 15 5 2 30	千草焼 き 上白糖 食塩 小松菜 玉葱 人参 皮剥	20 0.5 0.15 5 5 2.5	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	100 2.5 2 30 4																				
	和え物	きゅうり 人参 皮剥 カットわかめ マヨネーズ	20 5 0.5 5	もやし の炒煮	もやし 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状	50 10 5 1 2.5 0.5	減塩しょうゆ(白こしょう 片栗粉 塩たらこ たらこ しそ	5 0.01 1 10 0.5	芋 煮干しだし 減塩しょうゆ(焼きのり	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	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	6 10 5 2 5 15	磯和え もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ(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																			
	切り干 し大根 の炒め 煮	切干し大根 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状 煮干しだし	4 5 1 5 1 15	みそ汁 いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 10 150	えのき 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	味付け のり	1	みそ汁 白菜 棒麩 梅漬け	30 1 5	みそ汁 白菜 棒麩 梅漬け	30 1 5	梅干し(調味漬 白菜(ゆで)	2 50	みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	漬物 なす しば漬	10	味付け のり	1	みそ汁 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						
	みそ汁	玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	白菜の 梅和え	梅干し(調味漬 白菜(ゆで)	2 50	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	みそ汁 牛乳	180	みそ汁 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	牛乳 牛乳	180	牛乳 牛乳	180													
	牛乳	牛乳	180																																	
昼	ちらし 寿司	精白米 穀物酢 マービー 液状 食塩 鶏卵 マービー 液状 菜種油 かんぴょう 乾椎茸 かつお・昆布だ 濃口醤油 マービー 液状 尾なしえび さやえんどう	90 10 6 0.5 10 0.2 0.5 1 1 3 1 1 30 5	米飯 精白米	90	米飯 精白米	90	米飯 精白米	90	塩ラー メン	中華めん ゆで 豚もも 赤肉 菜種油 生姜 減塩しょうゆ(マービー 液状 合成清酒 しなちく なると 鶏卵 小葱 鶏ガラスープ 食塩 白こしょう	220 30 1 2 2.5 2.5 10 10 25 3 2 0.3 0.01	米飯 精白米	90	パン 食パン60g×2 マーガリン	120 8 8	豆腐海 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	100 10 20 10 30 10 10 0.5 0.5 0.01 1	魚みそ 煮	さば・70g 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	70 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	75 5 8 5 0.1 30 3 5 3	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	40 20 10 10 1 6 2	鶏のか ら揚げ	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(白こしょう 合成清酒 薄力粉 1等 菜種油	40 2.5 0.01 1 4 4	白和え しぼり豆腐 いりごま 減塩みそ マービー 液状 ほうれん草 人参 皮剥	40 1.5 10 4 50 10	サラダ トマト きゅうり マヨネーズパツ	40 20 10	オニオ 玉葱	30
	魚の梅 煮	さんま・60g 生姜 梅漬(調味漬) 減塩しょうゆ(マービー 液状 みりん風調味料 しそ	60 3 2.5 2.5 1 2.5	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(マービー 液状 みりん風調味料 煮干しだし	30 30 20 1 5 2.5 15	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(上白糖	40 5 2 2.5 0.5	玉葱の マリネ	玉葱 人参 皮剥	45 5	清汁 エリンギ にら	20 20 10	オニオ 玉葱	30																				

献立表(週間)

エネ24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)			
昼		青梅甘露煮 18		さやえんどう 4		かつおだし 10		オリーブ油 1					かつお・昆布だ 150	ンソテ 5	人参 皮剥 5	
	炊き合わせ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん(減塩しょうゆ) 10 マービー 液状 0.5 かつお・昆布だ 10	ゴマ和え	小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ(マービー 液状) 2.5 ごま 0.5	白菜のお浸し	白菜 60 減塩しょうゆ(かつおだし) 2.5 1		穀物酢 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1	なます	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 穀物酢 5 マービー 液状 3 食塩 0.2		果物盛り合わせ	キウイフルーツ 10 パインアップル 20	果物	ぶどう 60	
	長芋の酢の物	なが芋 50 きゅうり 10 穀物酢 5 食塩 0.2 マービー 液状 3	味噌炒め	さやいんげん(玉葱) 30 人参 皮剥 10 無塩バター 3 減塩みそ 5	果物	バレンシアオレ 60	ソテー	さやえんどう 20 えのき茸 20 菜種油 1 食塩 0.2	焼き芋	さつま芋 60				ヨーグルト	ぶどう 100 ヨーグルト(無マービー 液状) 5	
	冷奴	切りみつば 5 木綿豆腐 50 減塩しょうゆ(果物) 0		バナナ 100			果物	キウイフルーツ 40		パインアップル 60						
	果物	なし 60														
夕	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	米飯	精白米 85	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90
	鶏肉の香味だれ	若鶏もも 皮なし 80 食塩 0.4 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 ごま油 3 マービー 液状 1 減塩しょうゆ(穀物酢) 2.5 葱 5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5	魚唐揚げ	そい 80g 80 片栗粉 6 菜種油 10 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	フライ盛り合わせ	尾付きえび 40 生椎茸 10 ししとうがらし 5 食塩 0.2 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 8 菜種油 10 レモン 8 レタス 5 ソースパック 5	豚肉と野菜の旨煮	豚ももスライス 100 じゃが芋 30 ごぼう 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 しらたき 30 さやえんどう 5 菜種油 2 減塩しょうゆ(マービー 液状) 7.5 合成清酒 2.5 煮干しだし 30	焼き魚きのこ添え	すずき・80g 80 食塩 0.4 白こしょう 0.01 ぶなしめじ 30 生椎茸 20 まいたけ 20 菜種油 2 減塩しょうゆ(合成清酒) 2.5 小葱 3	魚の照り焼き	そい 100g 100 減塩しょうゆ(合成清酒) 5 みりん風調味料 2 大根 皮剥 40 レタス 10 減塩しょうゆ(煮物) 2.5	煮物	じゃが芋 60 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(マービー 液状) 1 煮干しだし 15 食塩 0.2	ほっけ・100g 100 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 5	
	煮物	じゃが芋 40 人参 皮剥 20 さやえんどう(減塩しょうゆ) 4 上白糖 1 昆布だし 15	もずくの酢物	もずく 50 生姜 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ(マービー 液状) 5 3	生野菜	キャベツ 30 ブロッコリー 20 ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(白こしょう) 2.5 0.01	海藻サラダ	海藻サラダ 2 きゅうり 10 レタス 5 ミニトマト 15 減塩しょうゆ(穀物酢) 2.5 調合油 3 白こしょう 0.01	煮物	乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ(マービー 液状) 2.5 みそ汁	おからの炒り煮	おから(新製法) 30 ひじき 0.5 乾椎茸 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 菜種油 3 減塩しょうゆ(マービー 液状) 5 煮干しだし 15	煮物	豚並肉(肩・脂) 30 たけのこ 水煮 40 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 減塩しょうゆ(マービー 液状) 5 煮干しだし 15 わかめ 40 酢正油 0.5	酢の物	白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 マービー 液状 1 食塩 0.2
	和え物	めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ(マービー 液状) 2.5 0.5	椀物	茶そば 10 葱 5 乾椎茸 0.5 淡口醤油 5 食塩 0.2	鶏肉の煮物	若鶏もも 皮なし 20 かぶ 皮剥 30 人参 皮剥 10 さやえんどう 5 濃口醤油 5 上白糖 1	煮物	乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ(マービー 液状) 2.5 みそ汁	サラダ	レタス 10 ミニトマト 20 ブロッコリー 30 マヨネーズパック 10	煮物	さやえんどう 10 もやし 40 菜種油 1 食塩 0.3	和え物	かつおとろろ昆布 0.5 なが芋 40 小葱 1 減塩しょうゆ(

献立表(週間)

エネ24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		煮干しだし 150		かつお・昆布だ 75		かつおだし 15				大根 皮剥 40		白こしょう 0.01		
					みそ汁	木綿豆腐 20	みそ汁	カットとろろ昆布 1		葱 5		ヨーグ	ヨーグルト(無 100	
						カットわかめ 0.5		葱 5		淡色辛みそ 10	ヨーグ	ヨーグルト(無 100		
						小葱 2		淡色辛みそ 10		煮干しだし 150	ルト	マービー 液状 5		
						淡色辛みそ 10		煮干しだし 150	ヨーグ					
						煮干しだし 150		ヨーグ	ルト	ヨーグルト(無 100				
								ルト		マービー 液状 5				
栄養価	1927 kcal	蛋白質 76.4 g	1942 kcal	蛋白質 84.8 g	1894 kcal	蛋白質 77.0 g	1899 kcal	蛋白質 80.7 g	1913 kcal	蛋白質 82.2 g	1889 kcal	蛋白質 84.2 g	1904 kcal	蛋白質 84.6 g
	脂質 47.0 g	炭水化 292.5 g	脂質 46.0 g	炭水化 291.9 g	脂質 46.2 g	炭水化 284.0 g	脂質 44.8 g	炭水化 289.2 g	脂質 45.6 g	炭水化 287.0 g	脂質 46.3 g	炭水化 277.6 g	脂質 46.2 g	炭水化 280.6 g
	塩分 7.7 g		塩分 7.8 g		塩分 7.6 g		塩分 7.5 g		塩分 7.9 g		塩分 6.6 g		塩分 7.7 g	

献立表(週間)

エネ24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	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90						
	野菜ソテー	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	炒り豆腐	木綿豆腐 キャベツ 葱 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状)	40 50 10 10 2 5	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)	50 10 1 5	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	60 5 10 3	卵豆腐	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	り納豆	葱 減塩正油パック 和種なばな ごま 減塩しょうゆ(マービー 液状)	2 5 40 4 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 濃口醤油 上白糖 削り節	2.5 2.5 0.5 0.3	みそ汁	大豆と昆布の煮物 大根 葉 油揚げ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	50 1.5 7.5 1.5 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	50 1.5 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	おおかか	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 5 2 10 150	みそ汁	大根 葉 油揚げ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 2 10 150	みそ汁	大豆と昆布の煮物 大根 葉 油揚げ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	50 1.5 7.5 1.5 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	50 1.5 1 0.5 10 150	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8
	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			
昼	米飯	精白米	90	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(穀物酢) レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー	90 10 5 5 8 10 2 5 2 0.5 1 40	米飯	精白米 さば・80g 味の焼き 合成清酒 生姜 薄力粉 1等 菜種油 サニーレタス レモン	90 80 5 2.5 1 3 1 8	米飯	精白米 煮魚 まこがれい・12 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	90 120 3 10 2 1.5 20 10	にしんそば	そば ゆで にしん甘露煮 ほうれん草 減塩しょうゆ(マービー 液状) 合成清酒 みりん風調味料 かつお・昆布だ 葱	240 50 30 10 2 2.5 5 150 5	炊合せ	ほうれん草 減塩しょうゆ(鶏卵) かぶ 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし	50 2.5 40 25 15 5 1 1	きのみ	生椎茸 エリンギ ほうれん草 大根 皮剥 きゅうり	20 20 40 50 5	南瓜の煮物	かぼちゃ スナッパえんど 減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし	60 10 5 1 15	パン：オレンジロール	オレンジロール	120
	魚の葱ソース	さけ・100g 片栗粉 菜種油 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	100 5 8 3 20 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	きのこ	生椎茸 エリンギ ほうれん草 大根 皮剥 きゅうり	20 20 40 50 5	おろし和え	生椎茸 エリンギ ほうれん草 大根 皮剥 きゅうり	20 20 40 50 5	ほうれん草	ほうれん草 ぶなしめじ 減塩しょうゆ(マービー 液状)	40 15 2.5	ポトフ	若鶏もも 皮なし ベーコン じゃが芋	40 5 90			
	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(50 10 5 3 0.3 3 5	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	きのこ	生椎茸 エリンギ ほうれん草 大根 皮剥 きゅうり	20 20 40 50 5	おろし和え	生椎茸 エリンギ ほうれん草 大根 皮剥 きゅうり	20 20 40 50 5	ほうれん草	ほうれん草 ぶなしめじ 減塩しょうゆ(マービー 液状)	40 15 2.5	ポトフ	若鶏もも 皮なし ベーコン じゃが芋	40 5 90			

献立表(週間)

エネ24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	お浸し	マービー 液状	1	もやし	40	ラダ	きゅうり	15	焼き		穀物酢	2.5			マッシュルーム	5							
		片栗粉	1	とピー	10		ピーマン	30			食塩	0.3	焼きな	なす	40	コンソメ	0.5						
		煮干しだし	15	マンの	1		菜種油	0.5	果物	ぶどう	60	マービー 液状	3	す	小葱	2	食塩	0.2					
				炒めも	0.3		食塩	0.5						減塩しょうゆ (2.5	パセリ (粉)	0.5						
				の	0.01		白こしょう	5			果物	かき	80	果物	ネーブル	60	イタリ	トマト	20				
				ほうれん草	50	胡瓜の	40		穀物酢	5							アンサ	きゅうり	20				
				減塩しょうゆ (2.5	ごまマ	10		調合油	3							ラダ	玉葱	10				
				大根 皮剥	40	鶏卵	12.5	里芋田	減塩しょうゆ (2.5								穀物酢	5				
				人参 皮剥	20	マヨネーズ	5	楽	白こしょう	0.01								オリーブ油	3				
				減塩しょうゆ (2.5	すり白ゴマ	2		さやえんどう	3								減塩しょうゆ (2.5				
		みりん風調味料	1	ごま油	0.5		里芋	40								白こしょう	0.01						
		煮干しだし	15	マービー 液状	0.5		減塩みそ	7															
		果物	40	削り節	0.1		マービー 液状	3							果物	キウイフルーツ	40						
				果物	60										ジュース	きになる野菜 (125						
夕	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90					
		天ぷら		尾付きえび	40	チキン	若鶏もも 皮な	80	豚の生	豚ロース (脂身	90	ミート	豚ひき肉	40	鶏肉山	若鶏もも 皮な	80	えびフ	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	姜焼き	生姜	3	ローフ	パン粉 (乾燥)	2	椒焼き	減塩しょうゆ (5	ライ	白こしょう	0.01	チリソ	白こしょう	0.01
				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	ース	ケチャップ	10
				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		穀物酢	2.5
				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		減塩しょうゆ (2.5
				鶏卵	5		調合油	1		人参 皮剥	5		玉葱	60		さんしょう	0.1		菜種油	5		マービー 液状	2
				菜種油	15		ケチャップ	5		キャベツ	20		人参 皮剥	5		オリーブ油	3		トマト	15		合成清酒	2.5
				減塩正油パック	5		ブロッコリー	20		ソースパック	5		グリーンピース	3		レタス	5		サラダ菜	5		ごま油	1
							サニーレタス	8					鶏卵	3					ソースパック	5		にんにく	1
		おろし		大根 皮剥	50	煮物	かぶ 皮剥	40	かぶ 皮剥	40	生野菜	きょうな	10	サラダ	きょうな	10	もやし	もやし	50	生姜	生姜	1	
				おろししょうが	5	野菜炒め	チンゲンサイ	50	人参 皮剥	15	サラダ	キャベツ	30	のナム	キャベツ	30	のナム	人参 皮剥	5	トウバンジャン	トウバンジャン	0.5	
		炊き合わせ		なが芋	60		ぶなしめじ	25	減塩しょうゆ (10		無塩バター	1		ミニトマト	15		生姜	2	ラー油	ラー油	0.5	
				人参 皮剥	15		黄ピーマン	5	減塩しょうゆ (5		マービー 液状	0.5		マヨネーズパッ	10		いりごま	0.5	葱	葱	20	
				乾椎茸	1		食塩	0.3	マービー 液状	1		ブロッコリー	30					ごま油	2	片栗粉	片栗粉	1	
				淡口醤油	5		白こしょう	0.01	煮干しだし	15		マヨネーズ	10	煮しめ	生椎茸	10		いりごま	0.5	サニーレタス	サニーレタス	5	
				マービー 液状	1		菜種油	1							ホタテ貝柱	30		ごま油	2		減塩しょうゆ (2.5	
				煮干しだし	15	サラダ	キャベツ	50	ブロッコリー	40	あちゃ	かぶ 皮剥	60		板こんにやく	30		減塩しょうゆ (2.5	とびっ	大根 皮剥	50	
				さやえんどう	4		人参 皮剥	5	削り節	0.5	ら漬け	人参 皮剥	5		真昆布	2		マービー 液状	1	こと野	人参 皮剥	5	
							かつお缶詰 (油	10	減塩しょうゆ (2.5		真昆布	0.3		人參 皮剥	10		穀物酢	2.5	菜の和	小葱	2	
							ノオイルサザンパッ	10				食塩	0.2		減塩しょうゆ (5	清汁	えのき茸	20	え物	減塩しょうゆ (2.5	
							中華風	5	緑豆春雨	5		マービー 液状	3		マービー 液状	1		木綿豆腐	30		マービー 液状	1	
							スープ	0.5	きくらげ (乾)	0.5		穀物酢	5		煮干しだし	15		貝割大根・芽	5		とびっこ	5	
							玉葱	40	たけのこ 水煮	15		煮干しだし	1					かつお・昆布だ	150	卵スー	鶏卵	15	
							赤ピーマン	5	人参 皮剥	5	蒸し鶏	ささ身	10	団子汁	鶏ひき肉	20		淡口醤油	5	ブ	玉葱	20	
							生椎茸	5	鶏卵	20	のサラ	レタス	20		木綿豆腐	40		食塩	0.2		葱	5	
							コンソメ	0.5	中華味	0.5	ダ	トマト	20		中力粉 2等	5		食塩	0.5		中華味	0.5	
							食塩	0.8	食塩	0.8		海藻サラダ	1		脱脂粉乳	3	ヨーグ	ヨーグルト (無	100		食塩	0.5	
							白こしょう	0.01	白こしょう	0.01		ごま油	1		大根 皮剥	20	ルト	マービー 液状	5		淡口醤油	2.5	
												減塩しょうゆ (2.5		人參 皮剥	10					白こしょう	0.01	
														淡色辛みそ	10								

献立表(週間)

エネ24飯

	11月29日(水)	11月30日(木)	12月1日(金)	12月2日(土)	12月3日(日)	12月4日(月)	12月5日(火)
栄養価	エネルギー 1922 kcal 蛋白質 76.1 g	エネルギー 1898 kcal 蛋白質 80.9 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	エネルギー kcal 蛋白質 g
	脂質 46.0 g 炭水化 294.9 g	脂質 46.2 g 炭水化 279.4 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	脂質 g 炭水化 g
	塩分 7.7 g	塩分 7.7 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g