





## 献立表(週間)

エネ24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						みりん風調味料 1		白こしょう 0.01			みそ汁	玉葱 30	ルト	マービー 液状 5
					ヨーグルト 100	ヨーグルト(無マービー 液状) 3						まいたけ 8		
												淡色辛みそ 10		
												煮干しだし 150		
栄養価	1939 kcal	蛋白質 79.7 g	1931 kcal	蛋白質 78.0 g	1909 kcal	蛋白質 76.7 g	1921 kcal	蛋白質 79.4 g	1916 kcal	蛋白質 76.7 g	1897 kcal	蛋白質 79.2 g	1898 kcal	蛋白質 82.4 g
	脂質 41.1 g	炭水化 305.9 g	脂質 43.3 g	炭水化 300.7 g	脂質 43.6 g	炭水化 296.4 g	脂質 42.8 g	炭水化 297.4 g	脂質 45.7 g	炭水化 290.0 g	脂質 45.6 g	炭水化 288.5 g	脂質 45.3 g	炭水化 283.7 g
	塩分 7.5 g		塩分 7.8 g		塩分 7.7 g		塩分 7.9 g		塩分 7.0 g		塩分 7.5 g		塩分 7.4 g	

## エネ24飯

## 献立表(週間)

	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	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	
	塩たらし	たらこ	10	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰	50	野菜卵	キャベツ	50	小松菜	小松菜	40	焼き魚	あじ・40g	40	切り干し大根	切干し大根	6	豆腐の	木綿豆腐	50	
	こと湯	しそ	0.5	大根皮剥	大根皮剥	50	とじ	人参皮剥	5	の炒煮	赤ピーマン	20	食塩	食塩	0.2	し大根	人参皮剥	10	野菜あ	玉葱	30	
	葉和え	和種なばな	30	しそ	しそ	0.5	鶏卵	鶏卵	25	油揚げ	油揚げ	5	しそ	しそ	1	の煮物	菜種油	1	んかけ	人参皮剥	5	
		湯葉干し	1	減塩しょうゆ	減塩しょうゆ	2.5	減塩しょうゆ	減塩しょうゆ	5	菜種油	菜種油	1	いんげ	さやいんげん	40	減塩しょうゆ	減塩しょうゆ	5		減塩しょうゆ	5	
		減塩しょうゆ	2.5	切干大	切干し大根	5	みりん風調味料	みりん風調味料	2.5	減塩しょうゆ	減塩しょうゆ	2.5	んソテ	上白糖	1	上白糖	上白糖	1		上白糖	1	
	野菜炒め煮	キャベツ	50	根梅肉和え	人参皮剥	5	煮干しだし	煮干しだし	30	上白糖	上白糖	1	ー	人参皮剥	10	納豆	納豆	40		合成清酒	1	
		ピーマン	10	生椎茸	生椎茸	5	二色浸し	もやし	40	茹で卵	鶏卵	25	菜種油	菜種油	1	葱	葱	2		みりん風調味料	1	
		人参皮剥	10	梅干し(調味漬)	梅干し(調味漬)	3	マービー液状	ピーマン	10	塩パック0.3g	塩パック0.3g	0.3	食塩	食塩	0.3	減塩正油パック	減塩正油パック	5		片栗粉	1	
		菜種油	1	マービー液状	マービー液状	1	削り節	減塩しょうゆ	5	パセリ(粉)	パセリ(粉)	0.2	白こしょう	白こしょう	0.01					小葱	2	
		減塩しょうゆ	5	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	胡瓜の酢物	きゅうり	50	みそ汁	玉葱	20	カリフ	ぶなしめじ	20	サラダ	レタス	30	きゅう	きゅうり	30	
		マービー液状	1					穀物酢	穀物酢	5	大根葉	大根葉	20	のゴマ	減塩しょうゆ	2.5	黄ピーマン	5	りの梅	梅干し(調味漬)	2	
	大豆と昆布の煮物	だいず水煮缶詰	50	みそ汁	白菜	30	マービー液状	マービー液状	3	淡色辛みそ	淡色辛みそ	10	醤油和え	上白糖	0.5	赤ピーマン	5	肉和え	みりん風調味料	0.5		
		刻み昆布	1.5		なす	10	食塩	食塩	0.3	煮干しだし	煮干しだし	150	え	いりごま	0.5	穀物酢	5	上白糖	上白糖	0.2		
		減塩しょうゆ	7.5		葱	5	いりごま	いりごま	0.5	味付けのり	味付けのり	1	みそ汁	小松菜	20	オリーブ油	3	ふりかけ	ふりかけ(瀬戸)	2.5		
		マービー液状	1.5		淡色辛みそ	10								棒麩	2	食塩	0.3	白こしょう	白こしょう	0.01		
	みそ汁	棒麩	1		煮干しだし	150	みそ汁	大根皮剥	30	牛乳	牛乳	180	牛乳	淡色辛みそ	10	みそ汁	玉葱	20	みそ汁	さやえんどう	5	
		カットわかめ	0.5					貝割大根・芽	5					煮干しだし	150	もやし	10		ぶなしめじ	10		
		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10					煮干しだし	150	小葱	2		白菜	20		
		煮干しだし	150					煮干しだし	150				牛乳	牛乳	180	淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		
	牛乳	牛乳	180										牛乳	牛乳	180	煮干しだし	150		煮干しだし	150		
																		牛乳	牛乳	180	牛乳	180
昼	赤飯	精白米	45	パン:	オレンジロール	120	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	炊き込みご飯	精白米	90	そば	そばゆで	240	
		もち米	45	オレン			蒸し豚	豚ももスライス	70	ザンギ	若鶏もも皮なし	120	ポーク	豚並肉(肩・脂)	50	むね皮なし	10	そば	かつおだし	150		
		あずき全粒	8	ジロー			肉あん	食塩	0.3		生姜	3	カレー	じゃが芋	40	ごぼう	5	そば	昆布だし	150		
				ール			かけ	生姜	2		減塩しょうゆ	2.5		玉葱	40	人参皮剥	5	そば	減塩しょうゆ	15		
	鯛の塩焼き	あこうだい	50	和風豆	木綿豆腐	40		玉葱	40		減塩しょうゆ	2.5		合成清酒	1	油揚げ	2	そば	みりん風調味料	2.5		
		食塩	0.2	腐ハン	鶏ひき肉	30		ピーマン	10		合成清酒	1		薄力粉1等	6	減塩しょうゆ	7.5	そば	合成清酒	2.5		
		サラダ菜	5	バーグ	玉葱	40		乾椎茸	0.3		調合油	6		無塩バター	3	みりん風調味料	2.5	そば	上白糖	1		
		大根皮剥	30		鶏卵	3		菜種油	0.5		サニーレタス	5		薄力粉1等	2	グリーンピース	2	そば	葱	5		
		レモン	8		なが芋	5		減塩しょうゆ	5		レモン	10		牛乳	30	かつおだし	30	そば				
		減塩正油パック	5		片栗粉	3		上白糖	1					カレールー	15			そば	天ぶら	20		
	酢の物	なが芋	60		減塩みそ	5		煮干しだし	30	なます	はつかだいこん	5		カレー粉	0.5	焼き魚	さけ・80g	80	そば	さつま芋	20	
		きゅうり	10		白こしょう	0.01		片栗粉	1		きゅうり	40		ケチャップ	1	大根皮剥	40	そば	玉葱	30		
		上白糖	3		菜種油	2		桜ポテト	じゃが芋	50		穀物酢	5		ウスターソース	5	しそ	0.5	そば	人参皮剥	5	
		穀物酢	5		大根皮剥	30		じゃが芋	50		マービー液状	3		ワイン(白)	2	減塩正油パック	5	そば	薄力粉1等	15		
		食塩	0.2		しそ	1		たらこ	6		食塩	0.3						そば	鶏卵	5		
	味噌炒め	もやし	60		減塩正油パック	5		食塩	0.1									そば	菜種油	15		
		ピーマン	8	ポトフ	若鶏もも皮なし	40		白こしょう	0.01	みそ汁	カットわかめ	0.5	長いも	なが芋	40	炒煮	じゃが芋	40	そば	減塩正油パック	5	
		人参皮剥	8		ベーコン	5		グリーンピース	5		白菜	40	サラダ	しそ	0.3	人参皮剥	10	そば	減塩しょうゆ	5		
		乾椎茸	0.3		じゃが芋	90	煮物	干しずいき	5		葱	3		穀物酢	5	上白糖	1	そば	肉じゃが	40		
		菜種油	1		マッシュルーム	5		さやえんどう	3		淡色辛みそ	10		調合油	3	野菜ス	きゅうり	30	そば	若鶏むね皮なし	30	
											煮干しだし	150		減塩しょうゆ	2.5	ティツ	大根皮剥	30	そば	玉葱	20	
																		そば	人参皮剥	10		

## 献立表(週間)

## エネ24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	果物	減塩みそ 8 上白糖 1 りんご 60	イタリ アンサ ラダ	コンソメ 0.5 食塩 0.2 パセリ(粉) 0.5 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 果物 キウイフルーツ 40 ジュース きになる野菜( 125	湯豆腐	減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 削り節 0.5 木綿豆腐 25 減塩正油パック 5 葱 2 りんご 60	果物	ネーブル 60	ソテー	白こしょう 0.01 ピーマン 10 キャベツ 30 食塩 0.3 白こしょう 0.01 果物 パインアップル 75	ク	セロリー 20 マヨネーズパツ 10 卵豆腐 鶏卵 25 あんか 煮干しだし 25 け 減塩しょうゆ( 2 生姜 2 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 片栗粉 1 貝割大根・芽 5 果物 りんご 60	ゴマ和 え	小松菜 ゆで 50 ごま 1 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 果物 キウイフルーツ 40	調合油 1 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 小葱 1
夕	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	五目炊 き込み ご飯	精白米 90 若鶏もも 皮な 10 生椎茸 10 人参 皮剥 3 ごぼう 5 油揚げ 2 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 グリーンピース 3 さば・60g 60 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	米飯	精白米 90	米飯	精白米 85	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	
	えびフ ライ	ブラックタイガ 80 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 8 トマト 15 サラダ菜 5 マヨネーズ 8 ソースパック 5	揚げ魚 チリソ ース	まだら・60g 60 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 菜種油 6 ケチャップ 10 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 ごま油 1 にんにく 1 生姜 1 トウバンジャン 0.5 ラー油 0.5 葱 20 片栗粉 1 サニーレタス 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 0.5 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1	照焼魚	ぶり・80g 80 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 大根 皮剥 50 しそ 1 減塩正油パック 5	魚味噌 漬け焼 き	そい 100g 100 減塩みそ 5 みりん風調味料 2.5 マービー 液状 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	鶏つく ね揚げ あんか け	鶏ひき肉 30 玉葱 20 生椎茸 3 食塩 0.3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 5 里芋 40 ホタテ貝柱 30 人参 皮剥 20 生椎茸 10 減塩しょうゆ( 7.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 片栗粉 1 生姜 1	マヨネ ーズ焼 き	ささ身 80 食塩 0.2 黒こしょう 0.02 マヨネーズ 10 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5 大根の 皮剥 60 人参 皮剥 10 さやいんげん( 10 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 1 煮干しだし 15 鶏卵 25	
	茶碗蒸 し	鶏卵 25 煮干しだし 25 かつおだし 25 ささ身 8 ぎんなん ゆで 3 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.3	とびっ こと野 菜の和 え物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 小葱 2 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 1 とびっこ 5	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 8 白こしょう 0.01	マカロ ニサラ ダ	マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ロースハム 4 穀物酢 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01	炒煮	大根 皮剥 40 凍り豆腐 1 菜種油 1 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 1	大名和 え	白菜 70 削り節 0.5 減塩しょうゆ( 2.5 鶏卵 15 食塩 0.1 菜種油 0.5	白和え	減塩みそ 2.5 マービー 液状 3 板こんにやく 20 減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 1 ほうれん草(ゆ 20 人参 皮剥(ゆ 5	
	もやし のナム ル	もやし 50 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	みそ汁	棒麩 1 玉葱 30 ほうれん草 10	清汁	さやえんどう 5 えのき茸 20 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75	のっぺ い汁	里芋 30 木綿豆腐 30 人参 皮剥 10 ごぼう 15 小葱 2 濃口醤油 5 食塩 0.2 煮干しだし 150	とろろ 汁	きょうな 10 かつとろろ昆布 1	お吸い 物	生ふ 6 糸みつば 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75	
	清汁	えのき茸 20 木綿豆腐 30							ヨーグ	ヨーグルト(無 100					

## 献立表(週間)

エネ24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	かつお・昆布だ 150	淡口醤油 5	食塩 0.2	ヨーグルト (無 マービー 液状 5		白こしょう 0.01		淡色辛みそ 10	煮干しだし 150	ヨーグルト (無 マービー 粉末 3		おしるこ	やわらか福もち 20	あずき 全粒・マービー 液状 10	食塩 0.1		ルト	マービー 液状 5		淡口醤油 5	食塩 0.2	煮干しだし 150			
栄養価	エネルギー	1945 kcal		1909 kcal		1899 kcal		1906 kcal		1918 kcal		1911 kcal		1906 kcal													
	蛋白質	83.1 g		74.9 g		79.6 g		81.1 g		77.6 g		80.2 g		82.7 g													
	脂質	43.7 g		49.0 g		41.8 g		45.1 g		43.6 g		44.3 g		45.8 g													
	炭水化	299.8 g		281.0 g		294.9 g		285.8 g		296.5 g		288.6 g		283.8 g													
	塩分	8.1 g		7.8 g		7.6 g		7.5 g		7.8 g		7.9 g		7.9 g													

## エネ24飯

## 献立表(週間)

	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	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	40 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	10 1	穀物酢 マービー 液状 ごま油	2.5 2 0.5	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	30 2.5 1.5 30	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	6 10 5 1 10	炒煮	もやし ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状	70 5 1 2.5 1	
	梅漬	梅干し(調味漬	5	白菜のお浸し	白菜 減塩しょうゆ(かつお節	60 2.5 0.5	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	みそ汁	小松菜 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	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	白菜の生姜醤油	白菜 生姜 減塩しょうゆ(	60 3 2.5
	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	みそ汁	貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	5 2 10 150	みそ汁	キャベツ 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	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	20 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	90	ロールパン	バターロール30	120	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	ソース	蒸し中華めん	180
	煮魚	まこがれい・10 生姜 減塩しょうゆ(上白糖 合成清酒 里芋 小松菜	100 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	30 20 30 6 10 80 0.5 0.3	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 20 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 大根 皮剥 しそ	60 2.5 0.2 5 3 50 1	魚みそ煮	さば・70g 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	70 3 15 2 2.5 40 4	焼そば	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	赤ピーマン 黄ピーマン 食塩 白こしょう 菜種油	10 10 0.2 0.01 1	グリントマト	レタス ブロッコリー トマト 減塩しょうゆ(穀物酢 調合油 白こしょう	20 40 15 2.5 5 3 0.01	揚げ豆腐	木綿豆腐 片栗粉 菜種油	75 5 6	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	穀物酢	5	サラダ	レタス	10	白こしょう	0.01	かつお節	0.5	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24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	卵とじ	ロースハム 5 マヨネーズ 12 粒入りマスター 1 白こしょう 0.01 鶏卵 20 ぶなしめじ 20 切りみつば 2 減塩しょうゆ( 5 食塩 0.2 昆布だし 15 かつおだし 15				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	1898 kcal	蛋白質 76.5 g	1887 kcal	蛋白質 75.0 g	1912 kcal	蛋白質 82.2 g	1909 kcal	蛋白質 78.6 g	1896 kcal	蛋白質 79.7 g	1924 kcal	蛋白質 76.7 g	1884 kcal	蛋白質 83.9 g
	脂質 44.3 g	炭水化 287.6 g	脂質 46.0 g	炭水化 288.0 g	脂質 45.9 g	炭水化 285.4 g	脂質 40.5 g	炭水化 300.5 g	脂質 46.4 g	炭水化 280.4 g	脂質 46.8 g	炭水化 295.0 g	脂質 43.8 g	炭水化 282.9 g
	塩分 7.7 g		塩分 7.9 g		塩分 7.7 g		塩分 7.9 g		塩分 7.6 g		塩分 7.8 g		塩分 7.7 g	

## 献立表(週間)

## エネ24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)		
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
	焼き生揚げ	生揚げ	70	白菜の軟らか煮	白菜	100	おからの炒り煮	おから(新製法)焼き竹輪	20	焼き魚	さけ・40g	40	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	100	鶏ささ身	ささ身	60	オイスター	豚ひき肉	30
	揚げ	白こしょう	0.01		人参 皮剥	10			8		食塩	0.2		ほうれん草	10	みの味	合成清酒	1	ターソ	キャベツ	50
		菜種油	1		さやえんどう	6		ひじき	0.5		しそ	0.5		人参 皮剥	10	噌焼き	淡色辛みそ	2	ース炒め	人参 皮剥	10
		ブロッコリー	30		減塩しょうゆ(マービー 液状)	2.5		乾椎茸	0.5		切干大根	6		玉葱	40	マービー 液状	1		ピーマン	10	
		減塩正油パック	5		煮干しだし	30		人参 皮剥	5		切干大根	6		減塩しょうゆ(マービー 液状)	2.5	濃口醤油	1		ごま油	1	
	ほうれん草の炒煮	ほうれん草	50	卵白寄せ	卵白	50		葱	5		根煮	5		煮干しだし	30	マヨネーズ	5		かき油	3	
		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(マービー 液状)	5		調合油	2		人参 皮剥	10		乾椎茸	0.5				白こしょう	0.01	
		焼き竹輪	10		かつお・昆布だ	25		減塩しょうゆ(マービー 液状)	1		さやいんげん(減塩しょうゆ(マービー 液状)	10		塩たらこ	10	大豆の五目煮	10		ブロッコリー	40	
		菜種油	1		温泉卵のたれ	4		煮干しだし	15		煮干しだし	15		しそ	0.5				玉葱	10	
		減塩しょうゆ(マービー 液状)	1		切り干し大根	6	野菜ピリ辛炒め	キャベツ	50	みそ汁	白菜	30		ごま和え	1				かにかま	5	
	みそ汁	白菜	30	の和え物	しそ	0.3		黄ピーマン	5		ぶなしめじ	10		減塩しょうゆ(マービー 液状)	2.5				マヨネーズパッ	10	
		棒麩	2		減塩しょうゆ(みそ汁)	2.5		人参 皮剥	5		淡色辛みそ	10		マービー 液状	0.5				生姜	3	
		淡色辛みそ	10		もやし	30		ごま油	1		煮干しだし	150		みそ汁	20				減塩しょうゆ(マービー 液状)	2.5	
		煮干しだし	150		小葱	2		減塩しょうゆ(合成清酒)	1	漬物	パリッコ	10		チンゲンサイ	20				マービー 液状	2	
	漬物	なす しば漬	10		淡色辛みそ	10		とうがらし 乾	0.5					なす	20	味付け	味付けのり	1			
					煮干しだし	150				牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10	のり			みそ汁	木綿豆腐	30
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	みそ汁	大根 葉	20					煮干しだし	150					小松菜	10
								大根 皮剥	10				牛乳	牛乳	180	みそ汁	キャベツ	20		淡色辛みそ	10
								淡色辛みそ	10								人参 皮剥	10		煮干しだし	150
								煮干しだし	150								淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180
								一夜漬	なす	30						牛乳	牛乳	180			
								け	刻み昆布	0.2											
									食塩	0.2											
									牛乳	180											
昼	米飯	精白米	90	パン	南瓜パン60g	120	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	250
	チャン	さけ・80g	80	マカロニ	マカロニ 乾	10	焼き魚	そい 80g	80	南瓜の	西洋かぼちゃ	70	チキン	若鶏もも 皮な	60	魚塩麩	あかうお・60g	60		若鶏もも 皮な	40
	チャン	減塩みそ	8	ニグラ	若鶏もも 皮な	40	ときの	食塩	0.4	木の葉	鶏ひき肉	20	カレー	玉葱	50	焼き	塩こうじ	3		食塩	1
	焼き	みりん風調味料	2.5	タン	玉葱	20	コンテ	白こしょう	0.01	焼き	玉葱	30		人参 皮剥	20		合成清酒	3		鶏ガラスープ	0.15
		生姜	1		マッシュルーム	10	ー	生椎茸	10		菜種油	1		無塩バター	3		しょうが(甘酢)	20		かつお・昆布だ	150
		キャベツ	50		無塩バター	3		えのき茸	10		食塩	0.5		薄力粉 1等	3		しそ	0.5		淡口醤油	0.5
		玉葱	10		薄力粉 1等	8		ぶなしめじ	20		白こしょう	0.01		牛乳	10				小葱	5	
		人参 皮剥	10		牛乳 1000ml	80		人参 皮剥	10		片栗粉	1		カレー粉	0.5	大根な	大根 皮剥	50	魚パン	まだら・60g	60
		ぶなしめじ	10		コンソメ	0.5		さやえんどう	5		菜種油	1		カレールウ	8	ます	人参 皮剥	10	粉焼き	白こしょう	0.02
		ピーマン	5		食塩	0.3		菜種油	1		サニーレタス	5		ケチャップ	1		穀物酢	5		パン粉(乾燥)	6
					パン粉(乾燥)	0.5		減塩しょうゆ(マービー 液状)	5		ソースパック	5		ウスターソース	2.5		マービー 液状	3		菜種油	2
	じゃがバター	じゃが芋	50		パセリ(粉)	0.2		合成清酒	2.5	煮物	焼き豆腐	50		ワイン(白)	2		食塩	0.2		キャベツ	20
		食塩	0.3								ふき ゆで	20	サラダ	キャベツ	30		いりごま	0.5		人参 皮剥	5
		無塩バター	3								人参 皮剥	15		ミニトマト	15	ビーフ	ビーフン	5		ソースパック	5
		パセリ(粉)	0.1	千切り野菜サ	大根 皮剥	30	イカの酢みそ	するめいか	10		さやえんどう	3		ブロッコリー	20	ビーフン	玉葱	40	スイー	さつま芋(ゆで)	50

## 献立表(週間)

## エネ24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( 2.5) 穀物酢 白こしょう	10 15 2.5 5 0.01	和え	減塩みそ マービー 液状 穀物酢	8 5 5	ピーナツ和え	ピーナ キャベツ ピーマン ピーナツパタ 減塩しょうゆ( 5) マービー 液状	5 1 15 50 5 5 0.5	濃口醤油 マービー 液状 煮干しだし	5 1 15	鶏卵 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ( 2.5) 白こしょう	25 5 3 2.5 0.01	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 ん草の 味噌炒 め	20 20 1 2.5 0.05	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 果物	白菜 小松菜 減塩しょうゆ( 5) 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	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			
	鶏肉ケチャップ煮	若鶏もも 皮な 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	80 40 10 0.2 15 5 15 10	焼き魚	ほっけ・100g 食塩 レモン サラダ菜 減塩正油パック	100 0.5 8 6 5	蒸し鶏	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ( 2.5) ネギソ 合成清酒 いりごま 葱 減塩しょうゆ( 5) マービー 液状 合成清酒 ごま油 さやいんげん( 20)	90 2.5 2.5 1 10 1 5 1 3 1 20	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	まこがれい・80 生姜 減塩しょうゆ( 7.5) マービー 液状 合成清酒 人参 皮剥 小松菜	80 2 7.5 1.5 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( 7.5) 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 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( 10) 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	50 30 40 15 3 8 10 2 10 2 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 マ和え	チンゲンサイ 減塩しょうゆ( 2.5) マービー 液状 ごま	50 2.5 2 1	炊き合わせ	大根 皮剥 人参 皮剥 乾椎茸 減塩しょうゆ( 5) マービー 液状 煮干しだし さやえんどう	40 15 1 5 1 15 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	け	きゅうり セロリー 赤ピーマン マヨネーズ	10 10 3 10	野菜サ ラダ	きゅうり 大根 皮剥 セロリー ピーマン マヨネーズ	10 30 10 3 10	焼き茄子 削り節 減塩正油パック	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 ゴマド レッシ ング	スナップえんど 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 1	酢みそ 添え	むきあさり カットわかめ 葱 穀物酢 減塩みそ 上白糖	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	卵とじ	鶏卵 えのき茸 葱 かつおだし 減塩しょうゆ( 2.5) 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	野菜サ ラダ	きゅうり はつかだいこん レタス 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ( 2.5) 白こしょう	25 5 20 5 3 2.5 0.01	みそ汁	きゅうり はつかだいこん 辛し和 え 濃口醤油 粉辛子	25 5 15 1 2.5 0.2
	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	ヨーグ ルト	ヨーグルト(無 マービー 液状	100 3	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 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( 2.5)	30 4 0.5 2.5			

## 献立表(週間)

エネ24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 10 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	1925 kcal	蛋白質 81.0 g	1883 kcal	蛋白質 82.5 g	1890 kcal	蛋白質 79.7 g	1897 kcal	蛋白質 76.7 g	1909 kcal	蛋白質 77.4 g	1888 kcal	蛋白質 77.2 g	1906 kcal	蛋白質 83.0 g
	脂質 45.1 g	炭水化 293.9 g	脂質 45.2 g	炭水化 282.9 g	脂質 43.0 g	炭水化 293.4 g	脂質 41.2 g	炭水化 300.7 g	脂質 44.3 g	炭水化 294.4 g	脂質 45.8 g	炭水化 282.6 g	脂質 43.2 g	炭水化 287.2 g
	塩分 7.9 g		塩分 7.5 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.3 g		塩分 7.7 g		塩分 7.3 g	



## 献立表(週間)

## エネ24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)	
昼		マヨネーズ 10		食塩 0.2 白こしょう 0.01	あえ	するめいか 10 えのき茸(味付) 10								
芋マツ	じゃが芋 50		野菜ジ	きになる野菜( 125	卵とじ	鶏卵 20								
シュ	食塩 0.2 無塩バター 3 牛乳 5 白こしょう 0.01 パセリ 0.5		ユース			人参 皮剥 10 生椎茸 10 小葱 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01								
果物	バナナ 100		果物	キウイフルーツ 50		果物 バレンシアオレ 75								
夕	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90								
魚西京	そい 80g 80		照焼魚	すずき・120g 120	酢豚	豚角肉(肩ロ一 60								
焼	淡色辛みそ 6.7 マービー 液状 0.7 大根 皮剥 40 しそ 0.5 醤油パック 5 5			減塩しょうゆ( 10 マービー 液状 2 合成清酒 2 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5		減塩しょうゆ( 1 生姜 1 片栗粉 3 菜種油 4 たけのこ 水煮 30 玉葱 30 人参 皮剥 20 ピーマン 10 乾椎茸 0.5 菜種油 2 減塩しょうゆ( 7.5 上白糖 2 穀物酢 5 片栗粉 1								
青菜ソ	チンゲンサイ 60		さつま	さつま芋 90										
テー	ぶなしめじ 10 ソフトマーガリ 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01		芋の甘	マービー 液状 10 食塩 0.2										
長芋の	なが芋 40		もやし	もやし 60										
酢の物	きゅうり 10 マービー 液状 3 穀物酢 5 淡口醤油 2.5		のナム	きゅうり 5 人参 皮剥 5 ごま油 1 食塩 0.2 いりごま 0.3		ジャ一	じゃが芋 40							
茶碗蒸	くり 甘露煮 6		八杯汁	木綿豆腐 30		マンボ	ベーコン 10							
し	なると 10 乾椎茸 0.3 食塩 0.2 かつお・昆布だ 50 鶏卵 25 合成清酒 1 淡口醤油 2.5			乾椎茸 0.5 生姜 5 かつお・昆布だ 150 濃口醤油 5 食塩 0.2 片栗粉 1		テト	玉葱 20 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5							
			ヨーグ	ヨーグルト(無 100		湯葉と	湯葉 10							
			ルト	マービー 液状 5		小松菜	小松菜 ゆで 50							
						のお浸	減塩しょうゆ( 2.5							
						し	削り節 0.2							
						酢の物	カットわかめ 0.5							
							玉葱 20							
							葱 5							
							穀物酢 5							
							減塩しょうゆ( 2.5							
							上白糖 3							

## 献立表(週間)

エネ24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)
栄養価	エネルギー 1921 kcal 蛋白質 78.5 g	エネルギー 1917 kcal 蛋白質 83.0 g	エネルギー 1923 kcal 蛋白質 78.5 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 44.9 g 炭水化 296.7 g	脂質 46.9 g 炭水化 288.1 g	脂質 43.4 g 炭水化 296.7 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 7.6 g	塩分 7.8 g	塩分 7.2 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g