

献立表(週間)

エネ24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)			
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	
	卵豆腐	鶏卵	20	ツナと	鶏卵	25	しめじ	鶏卵	25	アスパ	グリーンアスパ	40	中華炒	ほうれん草	50	焼き魚	ほっけ・50g	50	野菜卵	キャベツ	80	
	あんか	煮干しだし	20	玉葱の	ライトツナ缶	20	とニラ	ぶなしめじ	30	ラのソ	赤ピーマン	5	め	玉葱	40		大根 皮剥	40	とじ	人参 皮剥	10	
	け	淡口醤油	2.5	炒め物	玉葱	20	の卵と	にら	15	テー	無塩バター	1		人参 皮剥	10		しそ	1		さやいんげん	10	
		生姜	2		赤ピーマン	5	じ	葱	10		食塩	0.2		菜種油	1		減塩しょうゆ	2.5		菜種油	2	
		減塩しょうゆ	2.5		グリーンピース	3		減塩しょうゆ	5		白こしょう	0.01		中華味	0.5		減塩しょうゆ	2.5		食塩	0.5	
		マービー 液状	1		菜種油	2		マービー 液状	1		焼き魚	さば・40g	40		減塩しょうゆ	2.5	野菜ソ	キャベツ	60		白こしょう	0.01
		片栗粉	1		中華味	0.5		煮干しだし	30		食塩	0.2		マービー 液状	1	テー	きょうな	10		鶏卵	25	
		貝割大根・芽	5		食塩	0.3					しそ	1	納豆	納豆	40		菜種油	1				
					白こしょう	0.01	チンゲ	はんぺん	40					葱	2		食塩	0.3	和え物	きゅうり	20	
	ひじき	ひじき	4		チン菜の	炒め煮	40	チンゲンサイ	40					減塩正油パック	5		白こしょう	0.01		ライトツナ缶	10	
	の炒め	人参 皮剥	10	人参と	もやし	50		人参 皮剥	10	かぶの	かぶ 皮剥	40								カットわかめ	0.5	
	煮	さつま揚げ	5	水菜の	きょうな	10		菜種油	1	レモン	ゆず(果皮)	1				梅肉和	白菜	40		めんつゆ(スト)	1	
		グリーンピース	3	ナムル	人参 皮剥	10		減塩しょうゆ	2.5	和え	レモン(果汁)	5	きゅう	きゅうり	40	え	梅干し(調味漬)	5		マヨネーズ	5	
		菜種油	1		減塩しょうゆ	2.5		マービー 液状	1		食塩	0.2	りの酢	人参 皮剥	5		マービー 液状	2.5				
		減塩しょうゆ	2.5		穀物酢	5		ごま	1		マービー 液状	3	の物	穀物酢	5				切り干	切干し大根	4	
		マービー 液状	1		マービー 液状	2				みそ汁	ほうれん草	20		マービー 液状	3	みそ汁	もやし	30	し大根	油揚げ	5	
					ごま油	1	味付け	味付けのり	1		もやし	20		減塩しょうゆ	2.5		葱	5	の炒め	菜種油	1	
	たいみ	たいみそ	8	のり佃	減塩あまのり佃	8					淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 葉	20		淡色辛みそ	10	煮	減塩しょうゆ	5	
	そ			煮			みそ汁	小松菜	30		煮干しだし	150		キャベツ	20		煮干しだし	150		マービー 液状	1	
								えのき茸	10					淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	15	
	みそ汁	大根 葉	20	みそ汁	白菜	20		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				みそ汁	玉葱	20	
		棒麩	1		木綿豆腐	30		煮干しだし	150					煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		さやえんどう	5	
		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10														淡色辛みそ	10	
		煮干しだし	150		煮干しだし	150	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	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	大豆ご	精白米	90	そば	そば ゆで	240	米飯	精白米	90	パン	胚芽ロール	48	米飯	精白米	90	
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	80	魚の香	まだら・120g	120	飯	だいず水煮缶詰	15		鶏卵	12.5				ホテルブレッド	40			魚唐揚	まだら・80g	80
	リーム	白こしょう	0.01	草焼き	食塩	0.5		人参 皮剥	5		蒸しかまぼこ	10		鶏肉の	若鶏もも 皮な	90			揚げ	白こしょう	0.01	
	煮	人参 皮剥	15		白こしょう	0.01		かつお・昆布だ	50		ほうれん草	25		おろし	片栗粉	1	スープ	ホタテ貝柱	60		薄力粉 1等	3
		玉葱	30		パン粉(乾燥)	1		淡口醤油	5		葱	5		あんか	菜種油	1	煮	じゃが芋	60		菜種油	5
		マッシュルーム	20		タイム	0.1		食塩	0.2		かつお・昆布だ	150		け	玉葱	50		ブロッコリー	30		もやし	30
		無塩バター	5		パセリ	0.1		上白糖	1		減塩しょうゆ	10			ぶなしめじ	20		キャベツ	20		ピーマン	5
		薄力粉 1等	5		パセリ	0.1		合成清酒	2.5		みりん風調味料	2.5			もやし	20		人参 皮剥	20		菜種油	5
		牛乳	40		無塩バター	3		みりん風調味料	2.5		揚げ出	木綿豆腐	75		大根 皮剥	50		コンソメ	0.5		食塩	0.1
		クリーム(植物	8		オリーブ油	3		さやえんどう	2	揚げ出	片栗粉	2.5		減塩しょうゆ	7.5		食塩	0.5		食塩	0.1	
		食塩	0.2		サニーレタス	3				し豆腐	菜種油	6		上白糖	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.03	
		白こしょう	0.01		レモン	10	弁当盛	尾付きえび	60		減塩しょうゆ	5		合成清酒	2.5					減塩正油パック	5	
		パセリ(粉)	0.2		ソースパック	5	り合わ	玉葱	20		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2.5	ピーマ	赤ピーマン	20		なが芋	60	
		コンソメ	0.5	炊合せ	大根 皮剥	30	せ	人参 皮剥	10		煮干しだし	1		かつお・昆布だ	30	ンソテ	黄ピーマン	20	酢の物	きゅうり	5	
					たけのこ 水煮	20		薄力粉 1等	10		生姜	3		片栗粉	1	ー	ピーマン	20		マービー 液状	3	
	大根サ	大根 皮剥	40		生椎茸	5		鶏卵	5		生椎茸	20		糸みつば	5		オリーブ油	1		穀物酢	2.5	
	ラダ	人参 皮剥	5		菜種油	5		大根 皮剥	50	ごま和	エリンギ	20					食塩	0.3		食塩	0.3	
		きゅうり	10		大根 皮剥	10		生姜	3	え	煮物	煮物					白こしょう	0.01				
		穀物酢	5		減塩しょうゆ	5		減塩しょうゆ	5													
					マービー 液状	1		減塩正油パック	5		さやいんげん	20		かぶ 皮剥	40	サラダ	レタス	30	なす味	なす	40	

エネ24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																				
	調合油	3	合成清酒	2.5	かぶ 皮剥	40	いりごま	0.5	さやいんげん (15	人参 皮剥	5	噌炒め	玉葱	20					
	食塩	0.2	煮干しだし	15	がんとどき	10	減塩しょうゆ (2.5	減塩しょうゆ (5	鶏卵	25		人参 皮剥	5					
	白こしょう	0.01			人参 皮剥	15	上白糖	0.5	マービー 液状	1	ノオイルサバツク	10		乾椎茸	0.3					
	キャベツ	40	キャベツ	40	減塩しょうゆ (5	切干大		煮干しだし	15	コーン		煮物	菜種油	2					
チンゲン菜のお浸し	チンゲンサイ	50	きゅうり	5	上白糖	0.5	切干大根	5	お浸し	白菜 (ゆで)	50	ポター	クリームスタイ	40	減塩みそ	8				
	減塩しょうゆ (2.5	人参 皮剥	3	みりん風調味料	1	人参 皮剥	8	白菜 (ゆで)	50	ジュ	薄力粉 1等	玉葱	30	マービー 液状	2				
	煮干しだし	2.5	マヨネーズ	8	さやえんどう	4	さやえんどう	5	減塩しょうゆ (2.5	削り節	0.3	無塩バター	5						
筍の煮物	たけのこ 水煮	40	ケチャップ	2	ほうれん草 (ゆ	50	削り節	0.2	削り節	0.3	みそ汁	小葱	3	牛乳	100	凍り豆腐	8			
	さやえんどう	10	スイートコーン	5	減塩しょうゆ (2.5	減塩しょうゆ (2.5	煮干しだし	15	じゃが芋	20	コンソメ	0.5	減塩しょうゆ (2.5				
	減塩しょうゆ (2.5	お浸し	ほうれん草	40	桜大根	10	いもよ	さつま芋	50	淡色辛みそ	10	食塩	0.5	上白糖	1				
	みりん風調味料	1	果物	ぶどう	60	パレンシアオレ	40	うかん	マービー 液状	10	煮干しだし	150	白こしょう	0.01	かつお・昆布だ	10				
	かつお・昆布だ	20				キウイフルーツ	40	寒天	1	果物	バナナ	100	ヨーグルト	ヨーグルト (無	小葱	5				
果物	りんご	60			粕煮	豚ももスライス	10	みかん	100				マービー 液状	5	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	15													
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		
焼魚	さけ・80g	80	豚生姜	豚かたロース	60	肉団子	鶏ひき肉	60	チキン	若鶏もも 皮な	80	海鮮炒	するめいか	20	豚すき	豚ももスライス	60			
	大根 皮剥	40	焼き	減塩しょうゆ (5	の甘酢	玉葱	30	ソテー	食塩	0.4	め	尾なしえび	20	焼き豆腐	50	鶏肉の	若鶏もも 皮な	80	
	しそ	1		マービー 液状	1	あんか	鶏卵	3		白こしょう	0.01		ベビーホタテ	15	香味だ	れ	食塩	0.4		
	減塩正油パック	5		合成清酒	2.5	け	食塩	0.1		菜種油	2		若鶏むね皮なし	15	薄力粉 1等	3	白こしょう	0.01		
麻婆豆腐	木綿豆腐	30	れんこん	れんこん	50	炒煮	白こしょう	0.01		キャベツ	30		さやいんげん (10	ごま油	3				
	鶏ひき肉	20		菜種油	2		薄力粉 1等	3		トマト	15		玉葱	40	マービー 液状	1				
	玉葱	50		ブロッコリー	40		調合油	8		マヨネーズパッ	10		きくらげ (乾)	1	減塩しょうゆ (5				
	葱	10		減塩正油パック	5		玉葱	50	とびっ	大根 皮剥	40		人参 皮剥	10	菜種油	3				
	にんにく	0.5		れんこん	50		人参 皮剥	20	こ和え	人参 皮剥	3		グリーンピース	3	減塩しょうゆ (7.5				
	生姜	3		菜種油	1		乾椎茸	1		小松菜	5		菜種油	3	マービー 液状	2				
	減塩しょうゆ (5		濃口醤油	2.5		減塩しょうゆ (1		減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (5	合成清酒	2.5				
	減塩みそ	2		マービー 液状	0.5		マービー 液状	1		マービー 液状	0.5		中華味	0.5						
	マービー 液状	1		とうがらし 乾	0.1		片栗粉	1		とびっこ	5		白こしょう	0.01	里芋田	里芋	60			
	合成清酒	2.5		とうがらし 乾	0.1		穀物酢	5		酢味噌	するめいか	15	マービー 液状	1	楽	さやえんどう	6	炊き合	じゃが芋	40
	鶏ガラスープ	0.25	おろし	大根 皮剥	40		小葱	5	和え	和え	きゅうり	30	合成清酒	2.5	わせ	減塩みそ	5	人参 皮剥	20	
	中華味	0.5	和え	なめこ	20		磯辺和	白菜	60		きゅうり	30	穀物酢	2.5		マービー 液状	1	さやえんどう (4	
	ごま油	1		きゅうり	5		え	濃口醤油	2.5		減塩みそ	5	穀物酢	1		うずら卵 水煮	20	減塩しょうゆ (5	
	片栗粉	1		穀物酢	5		焼きのり	0.2			マービー 液状	1	揚げ茄	60		なめこ	大根 皮剥	40	上白糖	1
	とうがらし 乾	0.2		淡口醤油	2.5						揚げ茄	子	なす	60		おろし	きゅうり	10	昆布だし	15
													菜種油	5		なめこ (水煮缶	20			
あちゃら漬け	かぶ 皮剥	50	スープ	玉葱	40	わかめ	カットわかめ	1	みそ汁	カットろろ昆布	1		おろししょうが	1		減塩しょうゆ (2.5	和え物	めかぶわかめ	30
	食塩	0.2		人参 皮剥	10	の煮物	人参 皮剥	5		木綿豆腐	30		小葱	3		小松菜	40		減塩しょうゆ (2.5
																			マービー 液状	0.5

献立表(週間)

エネ24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	さやえんどう	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	減塩しょうゆ(2.5	淡色辛みそ	10	きのこ	ぶなしめじ	20		減塩しょうゆ(2.5	みそ汁	切りみつば	5			
		しょうが(甘酢	10	白こしょう	0.01	マービー 液状	0.5	煮干しだし	150	マヨネ	まいたけ	10		煮干しだし	15		木綿豆腐	25			
	みそ汁	キャベツ	30	ヨーグルト	ヨーグルト(無	100	なすの	さやいんげん(20	ーズ和	えのき茸	10						淡色辛みそ	10		
		葱	10	マービー 液状	5	味噌煮	なす	減塩みそ	5	え	エリンギ	10						煮干しだし	150		
		淡色辛みそ	10				減塩みそ	マービー 液状	1		いりごま	1									
		煮干しだし	150				マービー 液状	煮干しだし	10		マヨネーズ	8									
	ヨーグルト	ヨーグルト(無	100				煮干しだし				食塩	0.1									
		マービー 液状	5							スープ	白こしょう	0.01									
											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	1895 kcal	蛋白質 81.7 g	エネルギー	1883 kcal	蛋白質 78.8 g	エネルギー	1938 kcal	蛋白質 77.2 g	エネルギー	1886 kcal	蛋白質 78.7 g	エネルギー	1908 kcal	蛋白質 77.9 g	エネルギー	1887 kcal	蛋白質 84.2 g	エネルギー	1899 kcal	蛋白質 76.9 g
	脂質	42.0 g	炭水化 291.6 g	脂質	45.4 g	炭水化 283.5 g	脂質	43.8 g	炭水化 301.4 g	脂質	47.0 g	炭水化 288.0 g	脂質	40.3 g	炭水化 305.5 g	脂質	46.9 g	炭水化 282.7 g	脂質	46.3 g	炭水化 287.0 g
	塩分	7.8 g		塩分	7.9 g		塩分	7.7 g		塩分	7.8 g		塩分	7.9 g		塩分	7.8 g		塩分	7.7 g	

献立表(週間)

エネ24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	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 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	30 20 10 30 5 1	焼き魚 ほっけ開き 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 0.1 40 0.5 5	高野豆 凍り豆腐 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	8 30 15 5 2 30	干草焼 き 鶏卵 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	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	40 5 0.3 2.5 5 1 5 10 150	野菜ソ テー 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう	10 10 20 2 0.3 0.01	小松菜 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう	50 10 20 2 0.01	
	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(マ ービー 液状 塩たら こ	5 0.01 1 10 0.5	とろろ 芋 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 焼きのり みそ汁 キャベツ 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし	60 5 2.5 0.2 30 5 10 150	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 1 15	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	40 5 0.3 2.5 5 1 10 150	ゴマ和 え みそ汁 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	5 0.3 2.5 5 10 150	さやいんげん(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	20 30 0.5 1 5 10 150				
	白菜の ゆかり 和え	白菜(ゆで) しそ(ゆで) ゆかり	50 0.5 0.5	えのき と胡瓜 の和え 物	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 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150	梅漬け 梅干し(調味漬)	5	松前漬 松前漬	15			
	みそ汁	いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 10 150	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 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物あ え	5 30	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	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	赤飯	もち米 精白米	45 45	米飯	精白米	90	パン	食パン60g×2 マーガリン 8	120 8	米飯	精白米	90
	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	100 10 20 10 30 10 10 0.5 0.8 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 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(マ ービー 液状 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	赤飯 もち米 精白米 食用色素(紅) あずき 全粒・ ごま塩 1.8g	45 45 0.01 8 1.8	魚の照 り焼き そい 100g 食塩 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 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	100 0.1 5 2 2 40 40 10 5	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	30 40 10 3 5 1 15	サラダ さやえんどう もやし 菜種油 食塩	10 40 40 1 0.3	オニオ ンソテ	30 5	スープ グリーンアスパ 葱 コンソメ	15 2 0.5		
	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 マービー 液状 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう	30 30 20 1 5 1 2.5 15 4	南瓜煮 物 西洋かぼちゃ 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 上白糖 かつおだし こんに やく つきこんにやく さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 上白糖 かつおだし	60 2.5 1 15 40 5 2 2.5 0.5 10	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 玉葱の マリネ オリーブ油	20 20 10 10 1 6 2 45 5 1	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	60 0.5 0.2 5 2.5 0.5	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 さやえんどう もやし 菜種油 食塩	30 40 10 3 5 1 15 10 40 1 0.3	サラダ トマト きゅうり マヨネーズパッ	40 20 10	オニオ ンソテ	30 5	スープ グリーンアスパ 葱 コンソメ	15 2 0.5				

献立表(週間)

エネ24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	ヨーグルト 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 1899 kcal	蛋白質 84.0 g	エネルギー 1894 kcal	蛋白質 77.0 g	エネルギー 1890 kcal	蛋白質 78.9 g	エネルギー 1910 kcal	蛋白質 79.1 g	エネルギー 1884 kcal	蛋白質 84.3 g	エネルギー 1904 kcal	蛋白質 84.6 g	エネルギー 1893 kcal	蛋白質 76.6 g
	脂質 45.9 g	炭水化 280.6 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 43.6 g	炭水化 296.1 g	脂質 46.2 g	炭水化 276.7 g	脂質 46.2 g	炭水化 280.6 g	脂質 46.1 g	炭水化 284.3 g
	塩分 7.8 g		塩分 7.6 g		塩分 7.7 g		塩分 7.7 g		塩分 7.3 g		塩分 7.7 g		塩分 7.8 g	

献立表(週間)

エネ24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	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	
	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	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	とじ	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	
		菜種油	2		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	
		減塩しょうゆ(5		さやえんどう	3		ひきわり納豆	40		鶏ガラスープ	0.2		切干大根	5		切干し大根	5		煮干しだし	30	
		マービー 液状	1				り納豆	葱	2		食塩	0.3	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	15	卵豆腐	鶏卵	20		挽きわり納豆	40		片栗粉	1		ピーマン	10			生椎茸	5	二色浸し	もやし	40
					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		ピーマン	10	
	さつま芋煮	さつま芋	60		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		減塩しょうゆ(0.5	
		減塩しょうゆ(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	減塩あまのり佃煮	8		削り節	5	
		マービー 液状	1		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5		上白糖	1										
		煮干しだし	10		マービー 液状	1		マービー 液状	0.5	浅漬け	きゅうり	20	大豆と昆布の煮物	だいず水煮缶詰	50							
		小葱	3		片栗粉	0.2		マービー 液状	0.5		食塩	0.1		刻み昆布	1.5	みそ汁	白菜	30		胡瓜の酢物	きゅうり	50
					しそ	0.5	みそ汁	チンゲンサイ	20		食塩	0.1		減塩しょうゆ(7.5		なす	10		食塩	0.3	
	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	1.5		葱	5		いりごま	0.5	
	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				
		上白糖	0.5		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		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														煮干しだし	150	
		淡色辛みそ	10	果物																		
		煮干しだし	150										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	五目うどん	うどん ゆで	260	米飯	精白米	90	パン：オレン	オレンジロール	120	米飯	精白米	90	
	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・12	120	鶏卵	尾なしえび	20	回鍋肉	豚ばら	30				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	鶏卵	鶏卵	25		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		ほうれん草(ゆ	20		ピーマン	10				生姜	2		
		薄力粉 1等	3		生姜	1		マービー 液状	2		さやえんどう(4		葱	5	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		葱	5		菜種油	2	腐ハン	鶏ひき肉	30		ピーマン	10	
		調合油	1		菜種油	3		人参 皮剥	20		かつお・昆布だ	150		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		濃口醤油	10		マービー 液状	1		鶏卵	3		菜種油	0.5	
		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		梅肉和え	40		玉葱	40		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		きゅうり	40		白こしょう	0.01		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		しそ	0.3		薄力粉 1等	5		減塩しょうゆ(5		菜種油	2		煮干しだし	30	
		菜種油	1		調合油	1		梅干し(調味漬	3		鶏卵	3		マービー 液状	1		大根 皮剥	30	桜ポテト	じゃが芋	50	
		かき油	5		食塩	0.3		削り節	0.2		パン粉(乾燥)	6		煮干しだし	15		減塩正油パック	5		食塩	0.1	
		合成清酒	1		白こしょう	0.01	はんぺん	はんぺん	40		菜種油	10								白こしょう	0.01	
	お浸し	えのき茸	10		鶏ガラスープ	0.5	はんぺん	マヨネーズ	10		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	
		白菜	40	野菜サ	カリフラワー	30	ネーズ				ソースパック	5	あえ物	ぶなしめじ	15		じゃが芋	90	煮物	干しずいき	5	

献立表(週間)

エネ24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)																																																
昼	減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1	ラダ	きゅうり 15 トマト 30 カットわかめ 0.5 いりごま 0.5 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 3	焼き ぶどう 60	ピーナ と和え	白菜 60 ピーナッツパタ 5 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 1	焼きな す	なす 40 小葱 2 減塩しょうゆ(2.5	マッシュルーム 5 コンソメ 0.5 食塩 0.2 パセリ(粉 0.5	さやえんどう 3 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 削り節 0.5	もずく 50 レモン(果汁) 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 3	もずく 50 レモン(果汁) 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 3	果物	ネーブル 60	果物	パイナップル 60	果物	ネーブル 60	果物	イタリア アンサ ラダ	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	湯豆腐 25 木綿豆腐 5 葱 2	果物	りんご 60	果物	キウイフルーツ 40	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	米飯	精白米 90	五目炊 き込み ご飯	精白米 90 若鶏もも 皮な 11 生椎茸 11 人参 皮剥 3 ごぼう 5 油揚げ 2 減塩しょうゆ(5.5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 グリーンピース 3	魚南蛮 漬け	あじ・100g 100 薄力粉 1等 2 菜種油 6 玉葱 40 人参 皮剥 5 ピーマン 8 濃口醤油 5 穀物酢 5 マービー 液状 2 とうがらし 乾 0.1	豚の生 姜焼き	豚ロース(脂身 90 生姜 3 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2.5 菜種油 1 人参 皮剥 5 キャベツ 20 ソースパック 5	ミート ローフ	豚ひき肉 40 パン粉(乾燥) 2 牛乳 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 玉葱 60 人参 皮剥 5 グリーンピース 3 鶏卵 3 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 無塩バター 1 マービー 液状 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 10	魚塩焼 き	そい 80g 80 食塩 0.4 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩正油パック 5	えびフ ライ	尾付きえび 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 5 トマト 15 サラダ菜 5 ソースパック 5	蒸し魚 チリソ ース	まだら・30g 60 白こしょう 0.01 ケチャップ 10 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 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	煮物	かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 1 煮干しだし 15	あちゃ ら漬け	かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 真昆布 0.3 食塩 0.3 マービー 液状 3 穀物酢 5 煮干しだし 1	茶碗蒸 し	鶏卵 25 煮干しだし 25 かつおだし 25 若鶏ささ身 10 ぎんなん ゆで 3 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.15 みりん風調味料 0.5	鶏卵 25 煮干しだし 25 かつおだし 25 若鶏ささ身 10 ぎんなん ゆで 3 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.15 みりん風調味料 0.5	魚塩焼 き	さば・80g 80 食塩 0.4 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 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	サラダ	キャベツ 50 人参 皮剥 5 かつお缶詰(油 10 マヨネーズ 8 レモン(果汁) 1.5 濃口醤油 1 白こしょう 0.01	のわか か和え	ブロッ コリー	ブロッコリー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5	団子の 煮物	鶏ひき肉 20 木綿豆腐 40 中力粉 2等 5 脱脂粉乳 3 大根 皮剥 20 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 煮干しだし 15	もやし のナム ル	もやし 40 小松菜 10 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 40 赤ピーマン 5 生椎茸 5	中華風 スープ	緑豆春雨 5 きくらげ(乾) 0.5 たけのこ 水煮 15 人参 皮剥 5 鶏卵 20 中華味 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	蒸し鶏 のサラ ダ	ささ身 10 レタス 20 トマト 20 海藻サラダ 1 ごま油 1 減塩しょうゆ(2.5	ヨーグ ヨーグルト(無 100	卵スー プ	鶏卵 15 玉葱 40 赤ピーマン 5 生椎茸 5	卵スー プ	鶏卵 15 玉葱 40 赤ピーマン 5 生椎茸 5	みそ汁	棒麩 1

献立表(週間)

エネ24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			穀物酢	5	ルト	マービー 液状	5	お浸し	白菜	50		玉葱	30
	食塩	0.8			マービー 液状	1					減塩しょうゆ(2.5	ヨーグ	ヨーグルト(無	100
	白こしょう	0.01			白こしょう	0.01					かつお・昆布だ	5	ルト	マービー 液状	5
					オニオ	玉葱	30			ヨーグ	ヨーグルト(無	100			
					ンと舞	まいたけ	10			ルト	マービー 液状	5			
					茸ソテ	菜種油	1								
					ー	食塩	0.2								
						白こしょう	0.01								
栄養価	1922 kcal	蛋白質 79.4 g	1916 kcal	蛋白質 76.7 g	1906 kcal	蛋白質 79.9 g	1903 kcal	蛋白質 78.4 g	1894 kcal	蛋白質 77.0 g	1908 kcal	蛋白質 78.3 g	1883 kcal	蛋白質 80.3 g	
	脂質 42.8 g	炭水化 297.5 g	脂質 45.7 g	炭水化 290.0 g	脂質 46.1 g	炭水化 288.9 g	脂質 46.1 g	炭水化 284.9 g	脂質 43.7 g	炭水化 292.2 g	脂質 46.0 g	炭水化 286.8 g	脂質 42.2 g	炭水化 287.0 g	
	塩分 7.9 g		塩分 7.0 g		塩分 6.9 g		塩分 7.9 g		塩分 7.1 g		塩分 7.9 g		塩分 7.9 g		

献立表(週間)

エネ24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	減塩しょうゆ(2.5	調合油	1	マービー 液状	3	マッシュ		調合油	3				
みそ汁	カットわかめ	0.5	まだこ(ゆで)	10	上白糖	1	減塩しょうゆ(5	食塩	0.2	じゃが芋	40	食塩	0.2				
	白菜	40	カットわかめ	0.3	片栗粉	1	上白糖	1	温野菜		ジュボテ	0.3	白こしょう	0.01				
	葱	3	穀物酢	5	貝割大根・芽	5	小葱	1	サラダ		ト		煮物	西洋かぼちゃ	40			
	淡色辛みそ	10	マービー 液状	3	りんご	60	小松菜 ゆで	50	マヨネーズ	5	果物	りんご	60	スナッペン	20			
	煮干しだし	150	食塩	0.3	果物		ごま	1	果物		ジュース		きになる野菜(125	生椎茸	10		
果物	ネーブル	60	果物盛り合わせ				減塩しょうゆ(2.5	果物	70				減塩しょうゆ(5			
			パインアップル	40			上白糖	0.5						上白糖	1			
			キウイフルーツ	40			果物	キウイフルーツ	40					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	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	85
照焼魚	ぶり・80g	80	鶏肉の生姜煮	80	鶏つくね揚げ	30	マヨネーズ	80	ハンバーグ	80	合挽肉	80	鶏の西京焼	80	おろし煮	まだら・80g	80	
	減塩しょうゆ(5	じゃが芋	50	玉葱	20	ささ身	0.2	食塩	0.2	玉葱	40	淡色辛みそ	5	生姜	3		
	上白糖	1	さやえんどう	10	生椎茸	3	黒こしょう	0.02	鶏卵	3	鶏卵	3	みりん風調味料	2.5	減塩しょうゆ(10		
	みりん風調味料	2.5	生姜	5	食塩	0.3	マヨネーズ	10	パセリ(粉)	0.1	パン粉(乾燥)	1	マービー 液状	0.5	マービー 液状	3		
	合成清酒	1	減塩しょうゆ(5	鶏卵	3	パセリ(粉)	0.1	サニーレタス	5	牛乳	3	大根 皮剥	40	合成清酒	2.5		
	大根 皮剥	50	マービー 液状	2	パン粉(乾燥)	3	サニーレタス	5	大根の煮物	60	食塩	0.5	しそ	0.5	大根 皮剥	80		
	しそ	1	ごま油	4	菜種油	5	大根の煮物	60	人参 皮剥	10	白こしょう	0.01	減塩正油パック	5	ほうれん草	30		
	減塩正油パック	5	サラダ		里芋	40	人参 皮剥	10	さやいんげん(10	ケチャップ	5	ウスターソース	5	里芋の煮物	45	麻婆豆腐	50
きんぴらごぼう	ごぼう	40	レタス	30	ホタテ貝柱	30	さやいんげん(10	減塩しょうゆ(5	キャベツ	25	キャベツ	25	木綿豆腐	10		
	人参 皮剥	10	きゅうり	20	人参 皮剥	20	減塩しょうゆ(7.5	合成清酒	1	レッドキャベツ	5	レッドキャベツ	5	鶏ひき肉	40		
	しらたき	20	トマト	20	生椎茸	10	合成清酒	2.5	煮干しだし	15	リャンパン	5	緑豆春雨	5	葱	10		
	ごま油	1	マヨネーズ	12	減塩しょうゆ(7.5	合成清酒	2.5	鶏卵	25	もやし	30	きのこの和え	10	菜種油	3		
	減塩しょうゆ(5	炒煮	50	合成清酒	2.5	みりん風調味料	2.5	ほうれん草の煮物	30	しそ	1	生のき	10	にんにく	0.5		
	上白糖	1	大根 皮剥	50	片栗粉	1	生姜	1	いりごま	1	ローズハム	10	えのき茸	10	生姜	5		
	煮干しだし	15	凍り豆腐	1	白菜	70	減塩しょうゆ(2.5	マービー 液状	3	穀物酢	2.5	ぶなしめじ	20	減塩しょうゆ(2.5		
	いりごま	0.5	菜種油	1	生姜	1	上白糖	0.5	板こんにやく	20	減塩しょうゆ(5	エリンギ	10	淡色辛みそ	2		
マカロニサラダ	マカロニ 乾	4	減塩しょうゆ(2.5	大名和え		上白糖	0.5	マービー 液状	3	減塩しょうゆ(5	減塩しょうゆ(2.5	上白糖	1		
	きゅうり	20	煮干しだし	1	削り節	0.5	減塩しょうゆ(2.5	板こんにやく	20	上白糖	1	みりん風調味料	1	合成清酒	2.5		
	ローズハム	4	里芋の煮物		鶏卵	15	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	ごま油	0.5	いりごま	1	ごま油	1		
	穀物酢	5	里芋	30	鶏卵	15	みりん風調味料	1	みりん風調味料	1	ソテー	30	小松菜	30	片栗粉	1		
	食塩	0.3	人参 皮剥	10	食塩	0.1	ほうれん草(ゆ	20	ほうれん草(ゆ	20	南瓜のサラダ	50	人参 皮剥	10	とうがらし 乾	0.2		
	白こしょう	0.01	ごぼう	15	菜種油	0.5	人参 皮剥(ゆ	5	人参 皮剥(ゆ	5	西洋かぼちゃ	15	菜種油	1				
			小葱	2	ブロッコリー	60	お吸い物	6	生ふ	6	きゅうり	15	食塩	0.2	ポテトサラダ	じゃが芋	40	
			減塩しょうゆ(5	ブロッコリー	60	生ふ	6	糸みつば	2	玉葱	10	ヨーグルト	100	じゃが芋	15		
清汁	さやえんどう	5	上白糖	0.5	穀物酢	5	糸みつば	2	淡口醤油	5	マヨネーズ	10	ヨーグルト(無)	100	人参 皮剥	5		
	えのき茸	20	煮干しだし	10	減塩しょうゆ(2.5	淡口醤油	5	食塩	0.2	貝割大根・芽	5	マービー 液状	5	マヨネーズ	12		
	淡口醤油	5	ヨーグ	100	白こしょう	0.01									粒入りマスター	1		
	食塩	0.2	ヨーグルト(無)	100											白こしょう	0.01		

献立表(週間)

エネ24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	ルト	マービー 液状	5	とろろ	きょうな	10	昆布だし	75	コンソメ	0.5			
	かつおだし	75				汁	かつとろろ昆布	1	かつおだし	75	食塩	0.5			
							淡口醤油	5			白こしょう	0.01			
							食塩	0.2					卵とじ	鶏卵	20
							煮干しだし	150						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
栄養価	1898 kcal	蛋白質 80.9 g	1891 kcal	蛋白質 81.9 g	1886 kcal	蛋白質 78.6 g	1906 kcal	蛋白質 82.7 g	1898 kcal	蛋白質 76.5 g	1887 kcal	蛋白質 75.0 g	1907 kcal	蛋白質 79.7 g	
	脂質 46.2 g	炭水化 279.4 g	脂質 41.0 g	炭水化 292.4 g	脂質 43.8 g	炭水化 285.1 g	脂質 45.8 g	炭水化 283.8 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 46.4 g	炭水化 285.3 g	
	塩分 7.7 g		塩分 7.7 g		塩分 7.8 g		塩分 7.9 g		塩分 7.7 g		塩分 7.9 g		塩分 7.6 g		