

献立表(週間)

学齢期

		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)				
朝	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80
	おせち 盛合せ	味付け数の子 (10 削り節 0.2 だて巻 20 田作り 8 べにぎけ 20g 20 北海道黒豆 10 ちよろぎ酢漬 (3 ちよろぎ酢漬 (3		ダシ入 り卵焼 き	鶏卵 50 食塩 0.2 上白糖 1 かつおだし 10 菜種油 1 しそ 1 アスパラ酢漬 (3	五目煮	さつま揚げ 20 大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 乾椎茸 0.5 さやいんげん (10 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 30	炒り豆 腐	木綿豆腐 60 キャベツ 50 葱 10 人参 皮剥 10 菜種油 2 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15	大根煮 物	大根 皮剥 40 油揚げ 5 人参 皮剥 8 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 3	炒煮	もやし 50 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 ひきわ り納豆	野菜か にあん かけ	大根 皮剥 70 かにかま 6 グリーンピース (5 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 片栗粉 1			
	お浸し	白菜 60 減塩しょうゆ (2.5 削り節 0.5	チンゲ ン菜の 炒め煮	チンゲンサイ 40 玉葱 20 赤ピーマン 1 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1	塩たら こ	たらこ 10 しそ 1	さつま 芋煮	さつま芋 60 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 10 小葱 3	卵豆腐	鶏卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 え	卵豆腐	鶏卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 え	ゴマ和 え	和種なばな 40 ごま 4 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5	チンゲ ン菜の 香り え	チンゲンサイ 60 生姜 1 減塩しょうゆ (2.5		
	雑煮	やわらか福もち 20 若鶏むね 皮な 10 大根 皮剥 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 減塩しょうゆ (7.5 かつお・昆布だ 150 糸みつば 3	梅漬 みそ汁	梅干し (調味漬 5 キャベツ 20 ほうれん草 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	白菜の お浸し	白菜 60 減塩しょうゆ (2.5 かつお節 0.5	おかか 和え	木綿豆腐 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	大根 葉 20 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	チンゲンサイ 20 じゃが芋 40 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	大根 葉 20 油揚げ 5 葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		
	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180	ジョア	ジョア・プレー 125	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180	漬物	パリッコ 5	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180
昼	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	炊き込 み御飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	五目う どん	うどん ゆで 260 尾なしえび 20 鶏卵 25 生椎茸 10 さやえんどう (4 葱 5 かつお・昆布だ 150 減塩しょうゆ (7.5 みりん風調味料 2.5	
	盛合せ 弁当	有頭えび 20 凍り豆腐 4 大根 皮剥 60 板こんにやく 60 人参 皮剥 20 乾椎茸 1 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 合成清酒 2 かつおだし 30 さやえんどう (4 かぶ 皮剥 50 人参 皮剥 8 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 さつま芋 30 上白糖 5	豚カツ	豚もも 脂身な 60 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉 (乾燥) 8 菜種油 10 キャベツ 30 レモン 10 トマト 30 ソースパック 5	魚のご ま照り 焼き	ぶり・50g 50 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 いりごま 0.5 トマト 15 レモン 10 サラダ菜 5 れんこ ん煮物	チキン ピカタ	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 5 調合油 1 ケチャップ 5 ブロッコリー 20 サニーレタス 8	魚の竜 田揚げ	さば・30g 30 減塩しょうゆ (2.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 生姜 1 薄力粉 1等 3 菜種油 6 サニーレタス 8 レモン 8	煮魚	まこがれい・70 70 生姜 3 減塩しょうゆ (10 上白糖 2 合成清酒 1.5 みりん風調味料 1.5 人参 皮剥 20 スナップえんど 10	ポテト コロッ ケ	じゃが芋 50 合挽肉 20 玉葱 40 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉 (乾燥) 6 菜種油 15 ケチャップ 5 キャベツ 25				
			けんち ん煮	木綿豆腐 50 大根 皮剥 30 れんこん 20 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	れんこ ん煮物	れんこん 40 人参 皮剥 10	野菜炒 め	チンゲンサイ 50 ぶなしめじ 25 黄ピーマン 5 菜種油 1 かき油 5 合成清酒 1	炒め物	キャベツ 30 玉葱 20 人参 皮剥 10 ピーマン 8 調合油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01 鶏ガラスープ 0.5	炒め物	キャベツ 30 玉葱 20 人参 皮剥 10 ピーマン 8 調合油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01 鶏ガラスープ 0.5	梅肉和 え	きゅうり 40 しそ 0.1 梅干し (調味漬 3 削り節 0.2	焼きは	はんぺん 40		

献立表(週間)

学齢期

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)				
昼	食塩 0.1 くり 甘露煮 10 蒸しかまぼこ 10 蒸しかまぼこ 10 にしん昆布巻 10 きゅうり 20 食塩 0.2 生姜 0.2 パインアップル 40 キウイフルーツ 30	0.1 酢の物 かぶ 皮剥 40 きゅうり 10 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 みそ汁 いわのり 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 果物 みかん 100	15 煮干しだし 15 春雨サ ラダ 0.01 果物	4 さやえんどう (4 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 かつおだし 15 6 緑豆春雨 きゅうり 20 人参 皮剥 5 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01 75	40 白菜 減塩しょうゆ (2.5 かつおだし 1 もずく もずく 50 レモン(果汁) 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 3 60 果物 ネーブル	野菜サ ラダ みそ汁 葱 3 里芋 20 油揚げ 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	30 カリフラワー 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 白こしょう 0.01	2.5 減塩しょうゆ (2.5 ぶどう 60 果物 パインアップル 60	10 マヨネーズパッ 10 さやいんげん (10 白菜 50 ピーナツ和え 5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 60 果物 パインアップル	10 赤飯 もち米 40 精白米 40 食用色素(紅) 0.01 甘納豆 金時 10 40 ぎんだら 減塩みそ 5 みりん風調味料 3 上白糖 2 調合油 2 大根 皮剥 30 しょうが(甘酢) 5 しそ 1 10 若鶏もも 皮な なが芋 20 たけのこ 水煮 20 人参 皮剥 10 さやいんげん (5 真昆布 1 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 合成清酒 2 かつおだし 30 40 きゅうり カットわかめ 0.5 マヨネーズ 10 10 手まり麩 10 和種なばな 20 淡口醤油 5 食塩 0.2	ちらし 寿司 80 精白米 穀物酢 10 上白糖 6 食塩 0.5 鶏卵 25 食塩 0.1 上白糖 0.2 菜種油 0.5 かんぴょう 1 かつお・昆布だ 10 濃口醤油 1 上白糖 1 尾なしえび 20 さやえんどう (5 でんぶ 1 50 和種なばな 減塩しょうゆ (2.5 削り節 0.5 50 西洋かぼちゃ きゅうり 15 玉葱 10 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 10 生ふ 糸みつば 5 50 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ (5 食塩 0.2	80 米飯 精白米 きす 20 かぼちゃ 20 ししとうがらし 6 生椎茸 10 薄力粉 1等 15 鶏卵 5 食塩 0.2 菜種油 13 おろし 大根 皮剥 50 レモン 8 醤油パック 5 5 60 チンゲンサイ ぶなしめじ 10 有塩バター 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01 40 胡瓜の きゅうり 40 ホワイトツナ缶 10 淡口醤油 2.5 粉辛子 0.2 6 くり 甘露煮 ささ身 10 乾椎茸 0.3 ほうれん草 10 鶏卵 30 かつお・昆布だ 90 淡口醤油 2.5	80 米飯 精白米 魚南蛮 漬け あじ・60g 60 食塩 0.3 薄力粉 1等 2 菜種油 6 玉葱 40 人参 皮剥 5 ピーマン 8 減塩しょうゆ (5 穀物酢 5 上白糖 2 とうがらし 乾 0.1 10 煮 鶏ひき肉 じゃが芋 50 さやいんげん (10 煮干しだし 15 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15 50 キャベツ 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 15 卵スー プ 鶏卵 15 玉葱 40 赤ピーマン 5 生椎茸 5	60 豚の生 姜焼き 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 マヨネーズパッ 10 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 上白糖 1 煮干しだし 15 40 ブロッ コリー のおか か和え 5 中華風 スープ 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	80 米飯 精白米 40 豚ひき肉 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 上白糖 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 10 あちや ら漬け 60 かぶ 皮剥 人参 皮剥 5 真昆布 0.3 食塩 0.3 上白糖 3 穀物酢 5 煮干しだし 1 蒸し鶏 のサラ ダ 10 ささ身 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 穀物酢 5	80 精白米 40g 食塩 0.2 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩正油パック 5 10 きょうな キャベツ 30 ミニトマト 15 5 穀物酢 調合油 3 減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01 10 生椎茸 ホタテ貝柱 15 板こんにやく 30 真昆布 2 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15 20 鶏ひき肉 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 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150

献立表(週間)

学齢期

		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		かつお・昆布だ 150		食塩 0.3 合成清酒 1 みりん風調味料 1	コンソメ 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01		みそ汁 上白糖 1 白こしょう 0.01 玉葱 30 まいたけ 8 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	
栄養価	1793 kcal 蛋白質 68.9 g 脂質 34.3 g 炭水化 300.7 g 塩分 7.9 g	1780 kcal 蛋白質 66.2 g 脂質 41.2 g 炭水化 277.6 g 塩分 7.8 g	1782 kcal 蛋白質 65.6 g 脂質 42.8 g 炭水化 275.8 g 塩分 7.8 g	1768 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 40.5 g 炭水化 276.8 g 塩分 7.4 g	1772 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 49.8 g 炭水化 262.5 g 塩分 7.4 g	1675 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 35.1 g 炭水化 268.3 g 塩分 7.7 g	1782 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 46.7 g 炭水化 268.0 g 塩分 7.7 g	

献立表(週間)

学齢期

学齢期		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		菜種油 1		コンソメ 0.5		減塩しょうゆ (2.5		漬物	だいこん 福神 5	野菜ス	きゅうり 30		調合油 1			
		減塩みそ 8		食塩 0.5		上白糖 0.5	果物	ネーブル 60		ティツ	大根 皮剥 30		減塩しょうゆ (5			
		上白糖 1		パセリ(粉) 0.5		削り節 0.5			ソテー	ク 20	セロリー 20		上白糖 1			
	卵豆腐	鶏卵 20	イタリ	トマト 20	湯豆腐	木綿豆腐 25				キャベツ 30	マヨネーズ 8		小葱 1			
		かつお・昆布だ 20	アンサ	きゅうり 20		減塩正油パック 5				食塩 0.3						
		食塩 0.2	ラダ	玉葱 10		葱 2				白こしょう 0.01	卵豆腐	鶏卵 25	ゴマ和	小松菜 ゆで 50		
		小葱 5		穀物酢 5						菜種油 1	あなか	煮干しだし 25	え	ごま 1		
	果物	りんご 60		オリーブ油 3	果物	りんご 60				果物	け	減塩しょうゆ (2		減塩しょうゆ (2.5		
				減塩しょうゆ (2.5								生姜 2		上白糖 0.5		
				白こしょう 0.01								減塩しょうゆ (2.5				
												上白糖 1	果物	キウイフルーツ 40		
												片栗粉 1				
												貝割大根・芽 5				
												果物	りんご 60			
夕	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	五目炊	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80
					き込み	若鶏もも 皮な 10										
	えびフ	ブラックタイガ 40	揚げ魚	まだら・50g 50	ご飯	生椎茸 10	照焼魚	ぶり・50g 50	魚味噌	そい 60g 60	鶏つく	鶏ひき肉 30	マヨネ	ささ身 40		
	ライ	白こしょう 0.01	チリソ	白こしょう 0.01		人参 皮剥 3		減塩しょうゆ (5	漬け焼	淡色辛みそ 5	ね揚げ	玉葱 20	ーズ焼	食塩 0.2		
		薄力粉 1等 6	ース	薄力粉 1等 3		ごぼう 5		上白糖 1	き	みりん風調味料 2.5	あなか	生椎茸 3		マヨネーズ 8		
		鶏卵 5		菜種油 6		油揚げ 2		みりん風調味料 2.5		上白糖 0.5	け	食塩 0.3		パセリ(粉) 0.1		
		パン粉(乾燥) 10		ケチャップ 10		減塩しょうゆ (5		合成清酒 1		大根 皮剥 40		鶏卵 3		サニーレタス 5		
		菜種油 6		穀物酢 2.5		合成清酒 1		大根 皮剥 50		しそ 0.5		パン粉(乾燥) 3				
		トマト 15		減塩しょうゆ (2.5		みりん風調味料 1		しそ 1		減塩正油パック 5		菜種油 5	大根の	大根 皮剥 60		
		サラダ菜		上白糖 2		グリーンピース 3		減塩正油パック 5			三杯酢	里芋 40	煮物	人参 皮剥 10		
		ソースパック 5		合成清酒 2.5							きゅうり 50	ホタテ貝柱 30		さやいんげん (10		
	茶碗蒸	鶏卵 50		ごま油 1	魚塩焼	さば・50g 50	きんぴ	大根 皮剥 40			生姜 2	人參 皮剥 20		減塩しょうゆ (5		
	し	煮干しだし 50		にんにく 1	き	大根 皮剥 50	ら風	人参 皮剥 10			穀物酢 5	生椎茸 10		合成清酒 1		
		かつおだし 50		生姜 1		しそ 0.5		ごま油 1			上白糖 3	減塩しょうゆ (5		煮干しだし 15		
		ささ身 8		トウバンジャン 0.5		減塩正油パック 5		減塩しょうゆ (5			減塩しょうゆ (2.5	合成清酒 2.5		鶏卵 25		
		ぎんなん ゆで 3		ラー油 0.5				上白糖 1			煮干しだし 15	みりん風調味料 2.5				
		なると 8		葱 20	筑前煮	若鶏もも 皮な 10		煮干しだし 15	炒煮	大根 皮剥 40	片栗粉 1	ほうれ	しぼり豆腐 30			
		糸みつば 2		片栗粉 1		里芋 40		いりごま 0.5		凍り豆腐 1	生姜 1	ん草の	いりごま 1			
		食塩 0.3		サニーレタス 5		人参 皮剥 15	マカロ			菜種油 1	大名和	白和え	減塩みそ 2.5			
		みりん風調味料 1				さやいんげん (10	マカロ	マカロニ 乾 4		減塩しょうゆ (2.5	え	白菜 70		上白糖 3		
				とびっ		菜種油 1	ニサラ	きゅうり 20		上白糖 0.5		削り節 0.5		板こんにやく 20		
				こと野		減塩しょうゆ (5	ダ	ローズハム 8		煮干しだし 10		減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (2.5		
	もやし	もやし 50	菜の和	小葱 2		上白糖 1		マヨネーズ 10				鶏卵 15		みりん風調味料 1		
	のナム	人参 皮剥 5	え物	減塩しょうゆ (2.5				白こしょう 0.01				食塩 0.1		ほうれん草(ゆ 20		
	ル	生姜 2		上白糖 1	サラダ	キャベツ 25				のっぺ	里芋 30	菜種油 0.5		人参 皮剥(ゆ 5		
		いりごま 0.5		とびっこ 5		ブロッコリー 30	清汁	さやえんどう 5		い汁	木綿豆腐 30					
		ごま油 2				ミニトマト 15		えのき茸 20			人参 皮剥 10			お吸い	生ふ 6	
		減塩しょうゆ (2.5	卵スー	鶏卵 15		マヨネーズ 10		淡口醤油 5			ごぼう 15	ブロッ	ブロッコリー 60	物	糸みつば 2	
		上白糖 1	プ	玉葱 20		白こしょう 0.01		食塩 0.2			小葱 2	コリー	穀物酢 5	淡口醤油 5		
		穀物酢 2.5		葱 5				昆布だし 75			濃口醤油 5	サラダ	調合油 3	食塩 0.2		
				中華味 0.5	みそ汁	棒麩 1		かつおだし 75			食塩 0.2		減塩しょうゆ (2.5	食塩 0.2		
	清汁	えのき茸 20		食塩 0.5		玉葱 30					煮干しだし 150		減塩しょうゆ (2.5	昆布だし 75		
		キャベツ 20		淡口醤油 2.5		ほうれん草 10	おしる	やわらか福もち 20				煮浸し	きょうな 50	かつおだし 75		

献立表(週間)

学齢期

	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	白こしょう	0.01	淡色辛みそ	10	こ	あずき 全粒・	10			減塩しょうゆ(2.5	
	かつお・昆布だ	150			煮干しだし	150		上白糖	10			みりん風調味料	2.5	
	淡口醤油	5	杏仁フ	60				食塩	0.1					
	食塩	0.2	ルーツ											
栄養価	エネルギー	1661 kcal	エネルギー	1705 kcal	エネルギー	1698 kcal	エネルギー	1790 kcal	エネルギー	1683 kcal	エネルギー	1784 kcal	エネルギー	1699 kcal
	蛋白質	67.7 g	蛋白質	66.9 g	蛋白質	68.7 g	蛋白質	61.9 g	蛋白質	61.6 g	蛋白質	69.8 g	蛋白質	68.2 g
	脂質	33.9 g	脂質	44.7 g	脂質	34.5 g	脂質	48.9 g	脂質	36.5 g	脂質	44.6 g	脂質	36.6 g
	炭水化	265.1 g	炭水化	249.4 g	炭水化	272.4 g	炭水化	266.8 g	炭水化	269.2 g	炭水化	267.9 g	炭水化	267.8 g
	塩分	7.9 g	塩分	7.8 g	塩分	7.5 g	塩分	7.5 g	塩分	7.8 g	塩分	7.1 g	塩分	7.6 g

献立表(週間)

学齢期

	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 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 65	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80				
	野菜炒り卵	鶏卵 50 かつおだし 5 キャベツ 20 グリーンアスパ 10 人参 皮剥 10 食塩 0.5	五目煮	さつま揚げ 20 大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 乾椎茸 0.5 さやいんげん(10 濃口醤油 2.5 上白糖 1	鮭甘塩 秋鮭塩焼き(骨 20 焼き しそ 1 人参と 小松菜 ゆで 40 小松菜 もやし ゆで 10 のナム 人参 皮剥(ゆ 15 ル ごま 1	きんぴら	ごぼう 40 人参 皮剥 10 ごま油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 いりごま 1	卵焼き	鶏卵 50 食塩 0.2 上白糖 0.1 菜種油 1 パセリ 1	野菜ソテー	キャベツ 60 ピーマン 10 菜種油 1 食塩 0.5 白こしょう 0.01	鶏肉照り焼き	若鶏もも 皮な 30 濃口醤油 2.5 上白糖 1.5 ブロッコリー 30	五目ひじき	ひじき 6 人参 皮剥 10 凍り豆腐 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 10	豆腐そぼろ	木綿豆腐 75 鶏ひき肉 20 け 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 合成清酒 1 さやいんげん(10	
	チンゲン菜の炒め煮	チンゲンサイ 40 玉葱 20 赤ピーマン 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	塩たらこ	たらこ 15 しそ 1	ソテー	キャベツ 60 ピーマン 10 菜種油 1 食塩 0.5 白こしょう 0.01	野菜サラダ	きょうな 20 玉葱 10 黄ピーマン 5 穀物酢 5 上白糖 0.5 調合油 3 食塩 0.2 黒こしょう 0.01	鶏肉照り焼き	若鶏もも 皮な 30 濃口醤油 2.5 上白糖 1.5 ブロッコリー 30	味噌汁	小松菜 20 もやし 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	佃煮	減塩あまのり佃煮 8	白菜の生姜醤油	白菜 60 生姜 3 減塩しょうゆ(2.5		
	梅漬	梅干し(調味漬) 5	白菜のお浸し	白菜 60 濃口醤油 2.5 かつお節 0.5	ソテー	キャベツ 60 ピーマン 10 菜種油 1 食塩 0.5 白こしょう 0.01	野菜サラダ	きょうな 20 玉葱 10 黄ピーマン 5 穀物酢 5 上白糖 0.5 調合油 3 食塩 0.2 黒こしょう 0.01	鶏肉照り焼き	若鶏もも 皮な 30 濃口醤油 2.5 上白糖 1.5 ブロッコリー 30	味噌汁	小松菜 20 もやし 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	佃煮	減塩あまのり佃煮 8	白菜の生姜醤油	白菜 60 生姜 3 減塩しょうゆ(2.5		
	みそ汁	ほうれん草 20 カットわかめ 0.5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	木綿豆腐 30 カットわかめ 0.5 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	貝割大根・芽 5 いわのり 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	キャベツ 30 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	鶏肉照り焼き	若鶏もも 皮な 30 濃口醤油 2.5 上白糖 1.5 ブロッコリー 30	味噌汁	小松菜 20 もやし 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	佃煮	減塩あまのり佃煮 8	白菜の生姜醤油	白菜 60 生姜 3 減塩しょうゆ(2.5		
	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 80	ホットドック	ドッグパン40g 40 フランクフルト 16.3	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 65	米飯	精白米 80	ソース	蒸し中華めん 140				
	煮魚	まごがれい・60 60 生姜 2 減塩しょうゆ(10 上白糖 1 合成清酒 2.5 里芋 20 小松菜 20	ホットドック	ケチャップ 5 キャベツ 30 菜種油 1 食塩 0.1	チキンロール	鶏ひき肉 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 鶏卵 5 玉葱 20 人参 皮剥 10 パン粉(乾燥) 3 菜種油 1 ケチャップ 5 ピーマン 10 赤ピーマン 10 黄ピーマン 10 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 1 パルメザンチー 0.1	ハヤシライス	豚ももスライス 40 玉葱 100 マッシュルーム 20 菜種油 3 ハヤシルウ 9 ウスターソース 2.5 ケチャップ 2.5 白こしょう 0.01 グリーンピース 5	魚の生姜焼き	さわら・60g 60 食塩 0.3 濃口醤油 5 合成清酒 5 生姜 3 サニーレタス 3 レモン 10	魚みそ煮	さば・40g 40 生姜 3 減塩みそ 15 上白糖 2 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 さやえんどう 4	焼きそば	豚ももスライス 30 キャベツ 60 人参 皮剥 15 玉葱 20 ピーマン 10 菜種油 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 かき油 3 中濃ソース 10				
	けんちん煮	木綿豆腐 50 大根 皮剥 30 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	ホットドック	無塩バター 6 薄力粉 1等 10 牛乳 1000ml 80 コンソメ 0.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 パン粉(乾燥) 3 パルメザンチー 0.1	チキンロール	鶏ひき肉 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 鶏卵 5 玉葱 20 人参 皮剥 10 パン粉(乾燥) 3 菜種油 1 ケチャップ 5 ピーマン 10 赤ピーマン 10 黄ピーマン 10 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 1 パルメザンチー 0.1	ハヤシライス	豚ももスライス 40 玉葱 100 マッシュルーム 20 菜種油 3 ハヤシルウ 9 ウスターソース 2.5 ケチャップ 2.5 白こしょう 0.01 グリーンピース 5	魚の生姜焼き	さわら・60g 60 食塩 0.3 濃口醤油 5 合成清酒 5 生姜 3 サニーレタス 3 レモン 10	魚みそ煮	さば・40g 40 生姜 3 減塩みそ 15 上白糖 2 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 さやえんどう 4	焼きそば	豚ももスライス 30 キャベツ 60 人参 皮剥 15 玉葱 20 ピーマン 10 菜種油 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 かき油 3 中濃ソース 10				
	酢の物	かぶ 皮剥 40	ホットドック	無塩バター 6 薄力粉 1等 10 牛乳 1000ml 80 コンソメ 0.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 パン粉(乾燥) 3 パルメザンチー 0.1	チキンロール	鶏ひき肉 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 鶏卵 5 玉葱 20 人参 皮剥 10 パン粉(乾燥) 3 菜種油 1 ケチャップ 5 ピーマン 10 赤ピーマン 10 黄ピーマン 10 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 1 パルメザンチー 0.1	ハヤシライス	豚ももスライス 40 玉葱 100 マッシュルーム 20 菜種油 3 ハヤシルウ 9 ウスターソース 2.5 ケチャップ 2.5 白こしょう 0.01 グリーンピース 5	魚の生姜焼き	さわら・60g 60 食塩 0.3 濃口醤油 5 合成清酒 5 生姜 3 サニーレタス 3 レモン 10	魚みそ煮	さば・40g 40 生姜 3 減塩みそ 15 上白糖 2 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 さやえんどう 4	焼きそば	豚ももスライス 30 キャベツ 60 人参 皮剥 15 玉葱 20 ピーマン 10 菜種油 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 かき油 3 中濃ソース 10				
	酢の物	かぶ 皮剥 40	ホットドック	無塩バター 6 薄力粉 1等 10 牛乳 1000ml 80 コンソメ 0.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 パン粉(乾燥) 3 パルメザンチー 0.1	チキンロール	鶏ひき肉 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 鶏卵 5 玉葱 20 人参 皮剥 10 パン粉(乾燥) 3 菜種油 1 ケチャップ 5 ピーマン 10 赤ピーマン 10 黄ピーマン 10 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 1 パルメザンチー 0.1	ハヤシライス	豚ももスライス 40 玉葱 100 マッシュルーム 20 菜種油 3 ハヤシルウ 9 ウスターソース 2.5 ケチャップ 2.5 白こしょう 0.01 グリーンピース 5	魚の生姜焼き	さわら・60g 60 食塩 0.3 濃口醤油 5 合成清酒 5 生姜 3 サニーレタス 3 レモン 10	魚みそ煮	さば・40g 40 生姜 3 減塩みそ 15 上白糖 2 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 さやえんどう 4	焼きそば	豚ももスライス 30 キャベツ 60 人参 皮剥 15 玉葱 20 ピーマン 10 菜種油 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 かき油 3 中濃ソース 10				

献立表(週間)

学齢期

		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		マヨネーズ	10			ロースハム	5			さやえんどう	5	甘酢漬	淡口醤油	0.5	片栗粉	1					
	スープ	玉葱	40			マヨネーズ	12			みそ汁	大根 皮剥	20	け	穀物酢	5						
		貝割大根・芽	5			粒入りマスター	1				大根 葉	10		上白糖	3						
		コンソメ	0.5			白こしょう	0.01				淡色辛みそ	10		ゆず(果皮)	1						
		食塩	0.5			かき玉	鶏卵	20			煮干しだし	150	みそ汁	なめこ	20						
		白こしょう	0.01			汁	ぶなしめじ	10						葱	3						
							切りみつば	2						淡色辛みそ	10						
							淡口醤油	5						煮干しだし	150						
							食塩	0.2													
							昆布だし	75													
							かつおだし	75													
栄養価	エネルギー	1778 kcal	蛋白質 66.8 g	エネルギー	1728 kcal	蛋白質 68.2 g	エネルギー	1780 kcal	蛋白質 69.8 g	エネルギー	1721 kcal	蛋白質 65.8 g	エネルギー	1660 kcal	蛋白質 69.3 g	エネルギー	1789 kcal	蛋白質 66.4 g	エネルギー	1716 kcal	蛋白質 66.3 g
	脂質	45.9 g	炭水化 264.5 g	脂質	49.7 g	炭水化 247.4 g	脂質	41.3 g	炭水化 274.5 g	脂質	38.2 g	炭水化 271.3 g	脂質	49.3 g	炭水化 226.4 g	脂質	43.5 g	炭水化 278.1 g	脂質	49.1 g	炭水化 244.7 g
	塩分	7.7 g		塩分	7.8 g		塩分	7.9 g		塩分	7.4 g		塩分	7.9 g		塩分	7.6 g		塩分	7.5 g	

献立表(週間)

学齢期

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 80	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80
	焼き生揚げ 生揚げ 70 白こしょう 0.01 菜種油 1 ブロッコリー 30 減塩正油パック 5	白菜の軟らか煮 白菜 100 人参 皮剥 10 さやえんどう 6 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 30	おから おから(新製法) 40 の炒り焼き竹輪 8 ひじき 0.5 乾椎茸 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 調合油 2 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	おから おから(新製法) 40 の炒り焼き竹輪 8 ひじき 0.5 乾椎茸 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 調合油 2 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	焼き魚 さけ・40g 40 食塩 0.15 しそ 0.5 切干大根煮 6 切干し大根 10 人参 皮剥 10 乾椎茸 0.5 さやいんげん(10 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	野菜と豆腐の煮物 木綿豆腐 50 ほうれん草 10 人参 皮剥 10 玉葱 40 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 30	鶏ささ身 ささ身 40 味の旨み 0.5 噌焼き 1 みりん風調味料 0.5 濃口醤油 0.5 ブロッコリー 40 マヨネーズ 10	大豆の五目煮 だいず水煮缶詰 10 人参 皮剥 10 れんこん ゆで 20 板こんにゃく 10 真昆布 1 濃口醤油 2.5 上白糖 1 片栗粉 1	豚ひき肉 30 キャベツ 50 人参 皮剥 10 ピーマン 10 ごま油 1 かき油 3 白こしょう 0.01				
	ほうれん草の炒煮 ほうれん草 50 人参 皮剥 10 焼き竹輪 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	温泉卵 温泉卵 50 温泉卵のたれ 4 切り干し大根 6 人参 皮剥 5 の和え物 0.3	野菜ピリ辛炒め キャベツ 50 ピーマン 10 黄ピーマン 5 人参 皮剥 5 ごま油 1 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 とうがらし 乾 0.5	みそ汁 白菜 30 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 白菜 30 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 白菜 30 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 白菜 30 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 白菜 30 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 白菜 30 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 白菜 30 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 白菜 30 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 白菜 30 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 白菜 30 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	漬物 なす しば漬 10		一夜漬 なす 30 刻み昆布 0.2 食塩 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	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 80	パン 南瓜パン40g 40 ココナッツパン 55	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80
	チャン焼き さけ・70g 70 淡色辛みそ 8 みりん風調味料 2.5 生姜 1 キャベツ 50 玉葱 10 人参 皮剥 10 ぶなしめじ 10 ピーマン 5	マカロニニグラタン マカロニ 乾 10 若鶏もも 皮な 20 玉葱 20 マッシュルーム 10 無塩バター 3 薄力粉 1等 8 牛乳 1000ml 80 コンソメ 0.5 食塩 0.3 パン粉(乾燥) 0.5 パルメザンチー 0.5 パセリ(粉) 0.2	ときのこソテ 白こしょう 0.01 生椎茸 10 えのき茸 10 ぶなしめじ 20 人参 皮剥 10 さやえんどう 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	焼き魚 そい 60g 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 生椎茸 10 えのき茸 10 ぶなしめじ 20 人参 皮剥 10 さやえんどう 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	西洋かぼちゃ 西洋かぼちゃ 70 鶏ひき肉 20 玉葱 30 食塩 0.5 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 5 菜種油 12 サニーレタス 5 ソースパック 5	鶏肉の煮物 チキン 60 カレー 50 人参 皮剥 20 無塩バター 3 薄力粉 1等 3 牛乳 10 カレー粉 0.5 カレールウ 15 ケチャップ 1 ウスターソース 2.5 ワイン(白) 2	若鶏もも 皮な 60 玉葱 50 人参 皮剥 20 無塩バター 3 薄力粉 1等 3 牛乳 10 カレー粉 0.5 カレールウ 15 ケチャップ 1 ウスターソース 2.5 ワイン(白) 2	魚塩麹 あかうお・40g 40 焼き塩こうじ 2 合成清酒 2 赤ピーマン(ゆ) 30 しそ 0.5	大根なます 大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 いりごま 0.5	鶏塩そうめん そうめん ゆで 220 若鶏もも 皮な 40 食塩 1 鶏ガラスープ 0.15 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 0.5 小葱 5	魚パン まだら・30g 30 白こしょう 0.01 パン粉(乾燥) 3 菜種油 1 キャベツ 20 人参 皮剥 5 ソースパック 5		

献立表(週間)

学齢期

		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		パセリ(粉)	0.1	千切り		イカの		ふき ゆで	20		ミニトマト	15	ビーフ	ビーフン	5							
	梅肉和え	きゅうり	40	野菜サ	きゅうり	20	酢みそ	葱(ゆで)	40	人参 皮剥	15	ブロccoliリー	20	ンソテ	玉葱	40	スイー	さつまい(ゆで)	50			
		しそ	0.1	ラダ	きょうな	10	和え	減塩みそ	8	さやえんどう	3		25	ー	ピーマン	8	トポテ	無塩バター	3			
		梅干し(調味漬)	3		ミニトマト	15	上白糖	上白糖	5	濃口醤油	5	穀物酢	5		菜種油	1	ト	上白糖	5			
		削り節	0.2		減塩しょうゆ(2.5	穀物酢	穀物酢	5	上白糖	1	調合油	3		食塩	0.3		牛乳	10			
					減塩しょうゆ(5			煮干しだし	15	煮干しだし	15	減塩しょうゆ(2.5		黒こしょう	0.01		シナモン	0.3		
	菜の花	和種なばな	30		調合油	3	野菜サ	ブロccoliリー	60	ビーナ	キャベツ	50		二色浸	白菜	30	果物	パインアップル	75			
	ソテー	菜種油	1		白こしょう	0.01	ラダ	人参 皮剥(ゆ	5	ツ和え	ピーマン	5	ソテー	し	小松菜	30						
		食塩	0.2		かつお缶詰(油	15	マヨネーズ	8			ピーナッツパタ	5		緑豆春雨	5		減塩しょうゆ(5				
											濃口醤油	5		ホールカーネル	10		みりん風調味料	1				
果物	みかん	100	ソテー	小松菜	30	卵豆腐	鶏卵	20		上白糖	0.5		菜種油	1	果物	りんご	60					
				人参 皮剥	10		煮干しだし	20					食塩	0.2								
				菜種油	1		食塩	0.2	ほうれ	ほうれん草	20		白こしょう	0.01								
				食塩	0.3		小葱	2	ん草の	もやし	20											
				白こしょう	0.01	果物	パインアップル	75	味噌炒	菜種油	1	果物	ぶどう	60								
			果物	バナナ	100				め	減塩みそ	2.5											
									とうがらし	乾	0.05											
								果物	ネーブル	60												
夕	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	
	鶏肉ケ	若鶏もも 皮な	40	魚フラ	ほっけ・60g	60	揚げ鶏	若鶏もも 皮な	60	肉鍋	豚ももスライス	40	煮魚	まごがれい・60	60	カツ卵	豚角肉(肩ロー	40	すき焼	豚ももスライス	30	
	チャッ	玉葱	40	イ	食塩	0.3	ネギソ	減塩しょうゆ(2.5		玉葱	40		生姜	2	とじ	白こしょう	0.01	き	焼き豆腐	30	
	プ煮	人参 皮剥	10		白こしょう	0.1	ース	合成清酒	2.5		たけのこ 水煮	40		減塩しょうゆ(7.5		薄力粉 1等	3		白菜	40	
		食塩	0.2		薄力粉 1等	5		鶏卵	3		人参 皮剥	20		上白糖	1.5		鶏卵	3		葱	15	
		ケチャップ	15		鶏卵	3		薄力粉 1等	5		しらたき	30		合成清酒	2.5		パン粉(乾燥)	5		しらたき	3	
		ウスターソース	5		パン粉(乾燥)	8		菜種油	8		葱	15		人参 皮剥	15		菜種油	8		人参 皮剥	8	
		クリーム(植物	5		菜種油	8		いりごま	1		減塩しょうゆ(10		小松菜	50		玉葱	40		生椎茸	10	
		グリーンアスパ	15		レモン	8		葱	10		上白糖	2		小松菜	50		生椎茸	10		菜種油	3	
		黄ピーマン	10		サラダ菜	6		減塩しょうゆ(5		煮干しだし	30		たけのこ ゆで	40		減塩しょうゆ(7.5		減塩しょうゆ(10	
					ソースパック	5		上白糖	1		みりん風調味料	2.5		味の酢	0.5		上白糖	1		上白糖	2	
	酢ばす	れんこん	30		合成清酒	3		合成清酒	3		みりん風調味料	2.5		味噌か	け		減塩みそ	5		みりん風調味料	2.5	
		赤ピーマン	10	おかか	ふき ゆで	40		ごま油	1	ごま酢	もやし	30		減塩みそ	5		上白糖	3		煮干しだし	30	
		食塩	0.3	煮	減塩しょうゆ(2.5		さやいんげん(20	和え	きゅうり	10		穀物酢	5		鶏卵	50		合成清酒	2.5	
		上白糖	3		上白糖	0.5		炊き合			かにかま	5						煮干しだし	30		鶏卵	50
		穀物酢	5		煮干しだし	15	炊き合	大根 皮剥	40		カットわかめ	0.5	野菜サ	きゅうり	10	里芋田	里芋	60		里芋	60	
					削り節	0.5	わせ	人参 皮剥	15		濃口醤油	2.5	ラダ	大根 皮剥	30	菜	さやえんどう	6		淡色辛みそ	6	
	温野菜	スナップえんど	30		乾椎茸	1		乾椎茸	1		穀物酢	5		セロリー	10		なす	60		淡色辛みそ	6	
	サラダ	人参 皮剥	8	チンゲ	チンゲンサイ	50		減塩しょうゆ(5		上白糖	3		大根 皮剥	30	焼き茄	なす	60		上白糖	1	
	ゴマド	カリフラワー	30	ン菜ゴ	減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1		ごま油	1		セロリー	10	子	削り節	0.2		上白糖	1	
	レッシ	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5		煮干しだし	15		いりごま	0.5		赤ピーマン	3		醤油パック	5	5	みりん風調味料	2.5	
	ング	上白糖	1		ごま	1		さやえんどう	4					マヨネーズ	10	野菜サ	きゅうり	25	胡瓜の	きゅうり	40	
		いりごま	1							すり長	なが芋	60		みそ汁	じゃが芋 ゆで	20	ラダ	はつかだいこん	5	和え物	鶏卵	15
										芋	減塩しょうゆ(5			玉葱	20		レタス	20		菜種油	1
	スープ	ほうれん草	20		カットわかめ	0.5	ポテト	じゃが芋	50		焼きのり	0.2			淡色辛みそ	10		穀物酢	5		濃口醤油	2.5
		玉葱	10		葱	5	サラダ	きゅうり	10						煮干しだし	150		調合油	3		調合油	3
		ホールカーネル	5		淡色辛みそ	10		人参 皮剥	5						濃口醤油	2.5	もやし	もやし	30		濃口醤油	2.5
		コンソメ	0.5		煮干しだし	150		マヨネーズ	8	卵とじ	鶏卵	30			白こしょう	0.01	のおか	さやえんどう	4		白こしょう	0.01
					食塩	0.2		食塩	0.2		えのき茸	10				かあえ	削り節	0.5		削り節	0.5	

献立表(週間)

学齢期

	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		食塩 0.5 白こしょう 0.01				白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5		葱 10 かつおだし 5 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 2.5			みそ汁 かつとろろ昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			減塩しょうゆ(2.5
					みそ汁	かつとろろ昆布 1 小葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150								
栄養価	1764 kcal 蛋白質 68.9 g	1768 kcal 蛋白質 64.0 g	1778 kcal 蛋白質 68.7 g	1777 kcal 蛋白質 66.8 g	1729 kcal 蛋白質 65.6 g	1755 kcal 蛋白質 66.5 g	1704 kcal 蛋白質 68.6 g	脂質 43.5 g 炭水化 270.6 g	脂質 52.7 g 炭水化 253.8 g	脂質 40.0 g 炭水化 280.5 g	脂質 39.4 g 炭水化 282.3 g	脂質 41.0 g 炭水化 267.1 g	脂質 45.8 g 炭水化 261.4 g	脂質 34.8 g 炭水化 270.3 g
	塩分 7.3 g	塩分 7.9 g	塩分 7.5 g	塩分 7.5 g	塩分 7.9 g	塩分 7.4 g	塩分 6.8 g							

献立表(週間)

学齢期

	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	人参 皮剥	5	鶏卵	25	なめ茸	キャベツ	40							
	ロースハム	5	穀物酢	5	あえ	するめいか	10							
	マヨネーズ	10	調合油	3		えのき茸(味付)	10							
	みそ汁		食塩	0.2	卵とじ									
	じゃが芋	40	白こしょう	0.01	鶏卵	20								
	貝割大根・芽	5			人参 皮剥	10								
	淡色辛みそ	10	野菜ジューズ	きになる野菜(生椎茸	10								
	煮干しだし	150		ユース	小葱	5								
	果物		果物	キウイフルーツ	菜種油	1								
	バナナ	100		50	食塩	0.2								
					白こしょう	0.01								
					果物	バレンシアオレ	75							
夕	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80					
	魚西京焼	そい 40g	40	照焼魚	すずき・60g	60	酢豚	豚角肉(肩ロー)	40					
		減塩みそ	3.3		濃口醤油	3.8		減塩しょうゆ(0.7					
		上白糖	0.3		上白糖	0.8		生姜	0.7					
		みりん風調味料	1.7		みりん風調味料	1.9		片栗粉	2					
		大根 皮剥	40		合成清酒	0.8		菜種油	2.7					
		しそ	0.5		大根 皮剥	40		たけのこ 水煮	30					
		減塩正油パック	5		しそ	1		玉葱	30					
	青菜ソテー	チンゲンサイ	60		減塩正油パック	5		人参 皮剥	20					
		ぶなしめじ	10	さつま	さつま芋	45		ピーマン	10					
		ソフトマーガリ	1	芋の甘煮	上白糖	5		乾椎茸	0.5					
		食塩	0.2		食塩	0.1		菜種油	2					
		白こしょう	0.01	もやし	もやし	60		減塩しょうゆ(7.5					
	長芋の酢の物	なが芋	40	のナムル	きゅうり	5		上白糖	2					
		きゅうり	10		人参 皮剥	5		穀物酢	5					
		上白糖	3		ごま油	1	ジャー	じゃが芋	40					
		穀物酢	5		食塩	0.2	マンボ	ベーコン	10					
		淡口醤油	2.5		いりごま	0.3	テト	玉葱	20					
	茶碗蒸し	くり 甘露煮	6	八杯汁	木綿豆腐	30		無塩バター	2					
		なると	10		乾椎茸	0.5		食塩	0.2					
		乾椎茸	0.3		生姜	5		白こしょう	0.01					
		食塩	0.2		かつお・昆布だ	150		パセリ	0.5					
		かつお・昆布だ	100		濃口醤油	5	湯葉と	湯葉	10					
		鶏卵	50		食塩	0.2	小松菜	小松菜 ゆで	50					
		合成清酒	1		片栗粉	1	のお浸し	減塩しょうゆ(2.5					
		みりん風調味料	1					みりん風調味料	1					
		淡口醤油	2.5					削り節	0.2					
							スープ	カットわかめ	0.5					
								玉葱	20					
								葱	5					
								鶏ガラスープ	0.25					

