

献立表(週間)

エネ16飯

	1月1日(火)		1月2日(水)		1月3日(木)		1月4日(金)		1月5日(土)		1月6日(日)		1月7日(月)														
昼	味噌煮	蒸しかまぼこ	10	温野菜 サラダ	きゅうり	10	春雨サ ラダ	さやえんどう(4	酒蒸し	あさり	18	果物	さやいんげん(20	お浸し	マービー 液状	1	果物	パイナップル	75	みそ汁	小葱	3	果物	バナナ	50
		蒸しかまぼこ	10		人参 皮剥	5		減塩しょうゆ(5		キャベツ	40		あさり	18		いりごま	0.5		マービー 液状	1		煮干しだし	15			
		にしん昆布巻	10		穀物酢	5		マービー 液状	3		ツサラ	5		合成清酒	5		濃口醤油	2.5		お浸し	白菜(ゆで)		50				
		きゅうり	20		マービー 液状	3		かつおだし	15		ダ	5		食塩	0.1		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(2.5						
		食塩	0.2		食塩	0.2		春雨サ	6		人参 皮剥	3		小葱	3		ネーブル	75		削り節	0.3						
		生姜	0.2		スナックえんど	20		きゅうり	20		ケチャップ	2		果物	パイナップル		75										
		パイナップル	20		カリフラワー	30		マヨネーズ	8		スイートコーン	5		ほうれん草	40												
		キウイフルーツ	20		マヨネーズ	5		白こしょう	0.01		お浸し	ほうれん草		40	減塩しょうゆ(5										
		大根 葉	20		みかん	100		果物	パイナップル		75	果物		ぶどう	60												
		じゃが芋	20																								
減塩みそ	5																										
煮干しだし	15																										
夕	赤飯	もち米	30	ちらし 寿司	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60
		精白米	30		穀物酢	7		魚蒸し	20		豚生姜	40		肉団子	30		チキン	20		海鮮炒	10						
		食用色素(紅)	0.01		マービー 粉末	4		焼き	60		焼き	5		の甘酢	35		ソテー	0.1		め	10						
		あずき 全粒・	5		食塩	0.3		ピーマン	6		マービー 液状	1		あんか	3		鶏卵	0.01		するめいか	10						
		ごま塩 1.8g	1.8		鶏卵	20		ブロccoli	40		合成清酒	2.5		け	0.1		食塩	2		尾なしえび	10						
		ぎんだら	20		食塩	0.1		食塩	0.2		生姜	3		白こしょう	0.01		薄力粉 1等	3		ベビーホタテ	10						
		減塩みそ	5		上白糖	0.2		白こしょう	0.01		菜種油	2		玉葱	50		鶏卵	3		若鶏むね皮なし	10						
		みりん風調味料	3		菜種油	0.3		減塩正油パック	5		ブロccoli	40		玉葱	50		食塩	0.1		若鶏むね皮なし	10						
		上白糖	2		かんびょう	0.5		青菜ソ	60		鶏卵	25		人參 皮剥	20		白こしょう	0.01		さやいんげん(10						
		大根 皮剥	30		かつお・昆布だ	5		チンゲンサイ	10		減塩正油パック	5		乾椎茸	1		薄力粉 1等	3		玉葱	40						
	しょうが(甘酢	5	濃口醤油	0.5	ぶなしめじ	0.3	れんこ	50	菜種油	1	玉葱	15	マヨネーズパッ	10													
	しそ	1	上白糖	0.5	食塩	0.01	れんこ	50	濃口醤油	2.5	とびっ	40	ぎくらげ(乾)	1													
	減塩正油パック	5	尾なしえび	20	白こしょう	0.01	ん炒煮	1	マービー 液状	0.5	こ和え	3	人參 皮剥	10													
	お煮し め	なが芋	20	さやえんどう(2.5	でんぶ	0.5	胡瓜の	40	とうがらし 乾	0.1	減塩しょうゆ(5	大根 皮剥	40	グリピース	3										
		たけのこ 水煮	20	でんぶ	0.5	胡瓜の	40	きゅうり	10	れんこ	50	マービー 液状	1	人參 皮剥	3	菜種油	3										
		人參 皮剥	10	菜の花	50	辛し和	10	ホワイトツナ缶	10	食塩	0.3	片栗粉	1	小松菜	5	減塩しょうゆ(5										
		さやいんげん(5	お浸し	2.5	え	2.5	減塩しょうゆ(2.5	白こしょう	0.01	とうがらし 乾	0.1	マヨネーズパッ	0.5	中華味	0.5										
		真昆布	1	削り節	0.5	粉辛子	0.2	粉辛子	0.2	おろし	40	おろし	40	とびっこ	5	白こしょう	0.01										
		減塩しょうゆ(5	茶碗蒸	6	くり 甘露煮	6	きゅうり	10	和え	20	磯辺和	60	するめいか	20	マービー 液状	1										
		上白糖	1	し	10	ささ身	10	ホワイツナ缶	10	なめこ	20	え	2.5	いかサ	20	合成清酒	2.5										
合成清酒		2	西洋かぼちゃ	50	乾椎茸	0.3	減塩しょうゆ(2.5	きゅうり	5	白	60	ラダ	20	穀物酢	2.5											
かつおだし		30	減塩しょうゆ(2.5	ほうれん草	10	粉辛子	0.2	穀物酢	5	濃口醤油	2.5	きゅうり	20	片栗粉	2											
和え物		きゅうり	40	上白糖	1	茶碗蒸	6	おろし	40	淡口醤油	2.5	焼きのり	0.2	レタス	10	うずら卵 水煮	10										
	カットわかめ	0.5	生麩(梅)	10	すり	10	和え	20	わかめ	1	玉葱	10	揚げ茄	30													
	マヨネーズ	10	糸みつば	5	鶏卵	30	スープ	40	の煮物	5	穀物酢	5	子	2.5													
	蓋物	和種なばな	20	かつお・昆布だ	150	かつお・昆布だ	90	人參 皮剥	10	玉葱	40	カットわかめ	1	なす	30												
		減塩しょうゆ(5	淡口醤油	7.5	淡口醤油	2.5	コンソメ	0.5	人參 皮剥	5	人參 皮剥	5	菜種油	2.5												
かつお・昆布だ	30	食塩	0.2	合成清酒	1	みりん風調味料	1	食塩	0.8	マービー 液状	0.5	おろししょうが	0.5														
蓋物	和種なばな	20	食塩	0.2	合成清酒	1	みりん風調味料	1	白こしょう	0.01	みそ汁	150	小葱	1.5	減塩しょうゆ(2.5											
	減塩しょうゆ(5	みそ汁	150	みそ汁	150	みそ汁	150	みそ汁	150	みそ汁	150	減塩正油パック	5	おろししょうが	0.5											
	かつお・昆布だ	30	みそ汁	150	みそ汁	150	みそ汁	150	みそ汁	150	みそ汁	150	小葱	1.5	減塩しょうゆ(2.5											
	和種なばな	20	みそ汁	150	みそ汁	150	みそ汁	150	みそ汁	150	みそ汁	150	減塩正油パック	5	おろししょうが	0.5											
	減塩しょうゆ(5	みそ汁	150	みそ汁	150	みそ汁	150	みそ汁	150	みそ汁	150	小葱	1.5	減塩しょうゆ(2.5											
	かつお・昆布だ	30	みそ汁	150	みそ汁	150	みそ汁	150	みそ汁	150	みそ汁	150	減塩正油パック	5	おろししょうが	0.5											
	和種なばな	20	みそ汁	150	みそ汁	150	みそ汁	150	みそ汁	150	みそ汁	150	小葱	1.5	減塩しょうゆ(2.5											
	減塩しょうゆ(5	みそ汁	150	みそ汁	150	みそ汁	150	みそ汁	150	みそ汁	150	減塩正油パック	5	おろししょうが	0.5											
	かつお・昆布だ	30	みそ汁	150	みそ汁	150	みそ汁	150	みそ汁	150	みそ汁	150	小葱	1.5	減塩しょうゆ(2.5											
	和種なばな	20	みそ汁	150	みそ汁	150	みそ汁	150	みそ汁	150	みそ汁	150	減塩正油パック	5	おろししょうが	0.5											
減塩しょうゆ(5	みそ汁	150	みそ汁	150	みそ汁	150	みそ汁	150	みそ汁	150	小葱	1.5	減塩しょうゆ(2.5												

エネ16飯

献立表(週間)

	1月1日(火)	1月2日(水)	1月3日(木)	1月4日(金)	1月5日(土)	1月6日(日)	1月7日(月)
栄養 価	エネルギー 1309 kcal 蛋白質 49.8 g	エネルギー 1319 kcal 蛋白質 54.6 g	エネルギー 1312 kcal 蛋白質 54.7 g	エネルギー 1304 kcal 蛋白質 52.2 g	エネルギー 1244 kcal 蛋白質 51.5 g	エネルギー 1305 kcal 蛋白質 48.8 g	エネルギー 1300 kcal 蛋白質 50.7 g
	脂質 23.7 g 炭水化 222.9 g	脂質 25.2 g 炭水化 216.9 g	脂質 26.3 g 炭水化 211.8 g	脂質 29.3 g 炭水化 205.3 g	脂質 23.9 g 炭水化 203.5 g	脂質 31.4 g 炭水化 209.1 g	脂質 23.9 g 炭水化 218.7 g
	塩分 7.1 g	塩分 7.0 g	塩分 6.5 g	塩分 7.4 g	塩分 7.4 g	塩分 7.6 g	塩分 7.6 g

エネ16飯

献立表(週間)

	1月8日(火)			1月9日(水)			1月10日(木)			1月11日(金)			1月12日(土)			1月13日(日)			1月14日(月)		
朝	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60
	焼き魚	ほっけ・20g	20	野菜卵	キャベツ	80	鶏肉照	若鶏もも 皮な	30	中華炒	若鶏ささ身	20	焼き魚	ほっけ開き	20	豆腐煮	焼き豆腐	25	千草焼	冷凍全卵	20
		食塩	0.1	とじ	人参 皮剥	10	焼き	減塩しょうゆ(2.5	め	玉葱	20	大根 皮剥	40		里芋	30	き	上白糖	0.5	
		大根 皮剥	40		さやいんげん(10		マービー 液状	0.5		人参 皮剥	10	しそ	0.5		人参 皮剥	15		食塩	0.15	
		しそ	1		かつおだし	20		ブロッコリー	20		キャベツ	30	減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(2.5		小松菜	5	
		減塩正油パック	5		食塩	0.8		カリフラワー	20		さやえんどう	5				マービー 液状	1		玉葱	5	
					冷凍全卵	25		マヨネーズパッ	10		ごま油	3	とろろ	なが芋	60		煮干しだし	30		人参 皮剥	2.5
	野菜ソ	キャベツ	60								食塩	0.5	芋	煮干しだし	5						
	テー	きょうな	10	和え物	きゅうり	20	もやし	もやし	50		濃口醤油	5		減塩しょうゆ(2.5	ソテー	キャベツ	40	切干大	切干し大根	6
		菜種油	1		ライトツナ缶(10	の炒煮	人参 皮剥	10		白こしょう	0.01		焼きのり	0.2		人参 皮剥	10	根の炒	人参 皮剥	10
		食塩	0.3		カットわかめ	0.5		菜種油	1		片栗粉	1					ピーマン	10	煮	油揚げ	3
		白こしょう	0.01		めんつゆ(スト	1		減塩しょうゆ(2.5		みそ汁						菜種油	1		菜種油	2
					マヨネーズ	5		マービー 液状	0.5		塩たら						食塩	0.2		減塩しょうゆ(5
	梅肉和	白菜	40								たらこ	10					淡色辛みそ	10		マービー 液状	1
	え	梅干し(調味漬	5	切り干し	切干し大根	4	白菜の	白菜(ゆで)	50		しそ	0.5					煮干しだし	150		煮干しだし	15
		マービー 液状	2.5	し大根	油揚げ	5	香味和	しそ	0.5	えのき	えのき茸	20					味付け				
				の炒め	菜種油	1	え	ゆかり	0.5	と胡瓜	きゅうり	40	漬物	なす しば漬	10		のり				
	みそ汁	ほうれん草	30	煮	減塩しょうゆ(5					の和え										
		葱	5		マービー 液状	1	みそ汁	いわのり	2	物	みりん風調味料	1	牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱	20	みそ汁	白菜	30
		淡色辛みそ	10		煮干しだし	15		小葱	2								大根 葉	10		棒麩	1
		煮干しだし	150	みそ汁	玉葱	20		淡色辛みそ	10	みそ汁	もやし	20					淡色辛みそ	10		煮干しだし	150
					さやえんどう	5		煮干しだし	150		小葱	5					煮干しだし	150	漬物あ	たくあん漬(干	5
	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				牛乳	牛乳	180	え	きゅうり	30
					煮干しだし	150															
				牛乳	牛乳	180				牛乳	牛乳	180							牛乳	牛乳	180
昼	パン	胚芽ロール	48	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	塩ラー	中華めん ゆで	140	赤飯	精白米	30
	スープ	ホタテ貝柱	30	焼き魚	まだら・30g	30	豆腐海	木綿豆腐	50	鶏肉の	若鶏もも 皮な	30	豆腐あ	木綿豆腐	50	メン	豚もも 赤肉	20		もち米	30
	煮	じゃが芋	60		食塩	0.15	鮮あん	ベビーホタテ	10	塩麴焼	塩こうじ	1	んかけ	人参 皮剥	15		菜種油	1		あずき 全粒・	5
		ブロッコリー	30		ブロッコリー	30	かけ	むきエビ	10	き	菜種油	1		葱	15		生姜	2		ごま塩 1.8g	1.8
		キャベツ	20		減塩正油パック	5		あさり	10		ブロッコリー	20		鶏卵	15		減塩しょうゆ(2.5			
		人参 皮剥	20					玉葱	30		プリーツレタス	6		減塩しょうゆ(5		マービー 液状	1	鯛の塩	あまだい	30
		コンソメ	0.5	酢の物	なが芋	60		人参 皮剥	10		レモン	10		食塩	0.1		合成清酒	2.5	焼き	食塩	0.2
		食塩	0.5		きゅうり	5		ピーマン	10		マヨネーズパッ	10		みりん風調味料	2.5		しなちく	10		サラダ菜	5
		白こしょう	0.01		マービー 液状	3		中華味	0.5					煮干しだし	30		なると	5		大根 皮剥	30
					穀物酢	2.5		食塩	0.8	南瓜煮	西洋かぼちゃ	35		片栗粉	2		鶏卵	25		レモン	8
					食塩	0.3		白こしょう	0.01	物	濃口醤油	1.25	みそ炒	若鶏もも 皮な	20		小葱	3		醤油パック	5
	ピーマ	赤ピーマン	20					片栗粉	1		上白糖	0.5	め	ピーマン	20		鶏ガラスープ	2			
	ンソテ	黄ピーマン	20	なす味	なす	40	鶏肉と	若鶏むね皮なし	20		かつおだし	7.5		赤ピーマン	10		食塩	0.3	酢の物	なが芋	60
	ー	ピーマン	20	噌炒め	玉葱	20	大根の	大根 皮剥	30	こんに	つきこんにやく	40		黄ピーマン	10		白こしょう	0.01		きゅうり	10
		食塩	0.3		乾椎茸	0.3	煮物	人参 皮剥	20	やくの	さやえんどう	5		菜種油	1					マービー 液状	3
		白こしょう	0.01		人参 皮剥	5		大根の	30	炒め煮	減塩しょうゆ(2.5		減塩みそ	6					穀物酢	5
					乾椎茸	0.3		煮物	20		マービー 液状	0.5		片栗粉	5					食塩	0.2
	サラダ	レタス	30		菜種油	3		人参 皮剥	20		かつおだし	10		マービー 液状	2		濃口醤油	5			
		人参 皮剥	5		減塩みそ	4		大根の	30								片栗粉	5	三色炒	ブロッコリー	40
		鶏卵	25		マービー 液状	2		煮物	20								片栗粉	5	め	黄ピーマン	8
		ノンオイルサソ	10		マヨネーズ	2		みりん風調味料	2.5								玉葱の	45		赤ピーマン	8

献立表(週間)

エネ16飯

	1月8日(火)	1月9日(水)	1月10日(木)	1月11日(金)	1月12日(土)	1月13日(日)	1月14日(月)
栄養価	エネルギー - 1302 kcal 蛋白質 53.9 g	エネルギー - 1311 kcal 蛋白質 51.5 g	エネルギー - 1304 kcal 蛋白質 54.3 g	エネルギー - 1292 kcal 蛋白質 51.1 g	エネルギー - 1300 kcal 蛋白質 50.9 g	エネルギー - 1285 kcal 蛋白質 53.7 g	エネルギー - 1287 kcal 蛋白質 53.2 g
	脂質 30.3 g 炭水化 205.5 g	脂質 27.4 g 炭水化 214.2 g	脂質 30.1 g 炭水化 202.8 g	脂質 25.9 g 炭水化 214.9 g	脂質 26.2 g 炭水化 214.2 g	脂質 30.1 g 炭水化 197.8 g	脂質 27.0 g 炭水化 209.0 g
	塩分 7.3 g	塩分 7.2 g	塩分 7.7 g	塩分 7.8 g	塩分 7.2 g	塩分 7.6 g	塩分 7.6 g

献立表(週間)

エネ16飯

	1月15日(火)		1月16日(水)		1月17日(木)		1月18日(金)		1月19日(土)		1月20日(日)		1月21日(月)			
朝	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60		
	含め煮	はんぺん 60 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 2 煮干しだし 30 さやえんどう 4	野菜ソテー	小松菜 50 人参 皮剥 10 玉葱 20 菜種油 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01	炒り豆腐 50 キャベツ 50 葱 10 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	木綿豆腐 50 大根煮物 8 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 1 煮干しだし 15 さやえんどう 3	大根煮物 8 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 1 煮干しだし 15 さやえんどう 3	卵豆腐 20 冷凍全卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	炒煮 50 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	納豆 40 挽きわり納豆 40 葱 2 減塩正油パック 5	豆腐のあんかけ 5 木綿豆腐 50 かにかま 5 さやえんどう 5 生姜 2 淡口醤油 1 鶏ガラスープ 0.2 食塩 0.3 片栗粉 1	木綿豆腐 50 かにかま 5 さやえんどう 5 生姜 2 淡口醤油 1 鶏ガラスープ 0.2 食塩 0.3 片栗粉 1	塩たらこ 10 こと湯しそ 0.5 葉和え 30 湯葉 干し 1 濃口醤油 2.5 野菜炒め煮 50 キャベツ 10 ピーマン 10 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	たらこ 10 しそ 0.5 和種なばな 30 湯葉 干し 1 濃口醤油 2.5 キャベツ 50 ピーマン 10 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1		
	磯和え	もやし ゆで 40 人参 皮剥 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ(2.5	ゴマ和え	さやいんげん(20 キャベツ 30 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 ごま 1	さつま芋煮 30 さつま芋(皮なし) 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 5 小葱 1.5	卵豆腐 20 冷凍全卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	卵豆腐 20 冷凍全卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	納豆 40 挽きわり納豆 40 葱 2 減塩正油パック 5	ブロccoli 50 ゴマ和え 20 ブロッコリー 50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 すり白ゴマ 1	挽きわり納豆 40 葱 2 減塩正油パック 5	チンゲンサイ 50 人参 皮剥 10 いたやがいめ物 20 ごま油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01	チンゲンサイ 50 人参 皮剥 10 いたやがいめ物 20 ごま油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01	キャベツ 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 大根 葉 5 なす(皮なし) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		
	みそ汁	キャベツ 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	大根 葉 5 なす(皮なし) 20 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	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	大豆と昆布の煮物 20 だいず水煮缶詰 20 刻み昆布 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1		
	梅漬け	梅干し(調味漬) 5	梅干し(調味漬) 5	梅干し(調味漬) 5	梅干し(調味漬) 5	梅干し(調味漬) 5	梅干し(調味漬) 5	梅干し(調味漬) 5	梅干し(調味漬) 5	梅干し(調味漬) 5	梅干し(調味漬) 5	梅干し(調味漬) 5	梅干し(調味漬) 5	梅干し(調味漬) 5		
	牛乳	牛乳 180	松前漬 15 牛乳 180	松前漬 15 牛乳 180	松前漬 15 牛乳 180	松前漬 15 牛乳 180	松前漬 15 牛乳 180	松前漬 15 牛乳 180	松前漬 15 牛乳 180	松前漬 15 牛乳 180	松前漬 15 牛乳 180	松前漬 15 牛乳 180	松前漬 15 牛乳 180	松前漬 15 牛乳 180		
昼	パン	バターロール30 60 マーガリン 8 8	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	うどん	うどん ゆで 200 ほうれん草(ゆ) 20 さやえんどう(4 葱 5 かつお・昆布だ 170 めんみ 1.8L 8	米飯	精白米 60
	カレー風味ハンバーグ	ささ身挽き肉(40 玉葱 40 なが芋 5 卵白 5 白こしょう 0.01 カレー粉 0.5 薄力粉 1等 5 カレー粉 0.3 卵白 5 菜種油 1 キャベツ 20 人参 皮剥 5 ソースパック 5	魚の葱ソース	さけ・20g 20 生姜 3 葱 20 減塩しょうゆ(5 穀物酢 5 レモン(果汁) 2 とうがらし 乾 0.5 ごま油 1 ブロッコリー 40	チキンピカタ 30 若鶏もも 皮なし 30 食塩 0.15 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 5 レモン(果汁) 1 ケチャップ 5 ブロッコリー 20 サニーレタス 8	魚の香味焼き 60 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2.5 生姜 1 サニーレタス 8 レモン 8	魚の香味焼き 60 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2.5 生姜 1 サニーレタス 8 レモン 8	煮魚 30 まこがれい・30 30 生姜 3 減塩しょうゆ(10 マービー 液状 2 合成清酒 1.5 人参 皮剥 20 スナッブえんど 10	煮魚 30 まこがれい・30 30 生姜 3 減塩しょうゆ(10 マービー 液状 2 合成清酒 1.5 人参 皮剥 20 スナッブえんど 10	煮魚 30 まこがれい・30 30 生姜 3 減塩しょうゆ(10 マービー 液状 2 合成清酒 1.5 人参 皮剥 20 スナッブえんど 10	煮魚 30 まこがれい・30 30 生姜 3 減塩しょうゆ(10 マービー 液状 2 合成清酒 1.5 人参 皮剥 20 スナッブえんど 10	うどん 200 ほうれん草(ゆ) 20 さやえんどう(4 葱 5 かつお・昆布だ 170 めんみ 1.8L 8	うどん 200 ほうれん草(ゆ) 20 さやえんどう(4 葱 5 かつお・昆布だ 170 めんみ 1.8L 8	若鶏もも 皮なし 30 キャベツ 70 ピーマン 10 葱 15 菜種油 2 減塩みそ 8 上白糖 1 鶏ガラスープ 0.5		
	サラダ	トマト 40 きゅうり 20 マヨネーズパッ 10	豆腐あんかけ	木綿豆腐 25 合挽肉 10 人参 皮剥 5 貝割大根・芽 3 乾椎茸 0.3	野菜炒め 50 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	野菜炒め 50 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	野菜炒め 50 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	野菜炒め 50 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	果物 60 ぶどう 60	果物 60 ぶどう 60	果物 60 ぶどう 60	果物 60 ぶどう 60	ピーナツ和え 5 白菜 60 ピーナツバター 5 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 1 あえ物 2.5	ほうれん草 40 ぶなしめじ 15 減塩しょうゆ(2.5		

エネ16飯

献立表(週間)

	1月15日(火)		1月16日(水)		1月17日(木)		1月18日(金)		1月19日(土)		1月20日(日)		1月21日(月)			
昼	オニオンソテー	玉葱 30 人参 皮剥 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01	お浸し	片栗粉 1 煮干しだし 15 ほうれん草 50 減塩しょうゆ(2.5	もずく 酢	白菜 40 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1 もずく 50 レモン(果汁) 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5	みそ汁	トマト 30 カットわかめ 0.5 いりごま 0.5 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01			果物	パイナップル 60	焼きなす	なす 40 小葱 2 減塩しょうゆ(2.5		
	果物	ぶどう 60	煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 1 煮干しだし 15	果物	ネーブル 60		葱 3 里芋 20 油揚げ 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150					果物	ネーブル 60		
夕	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60		
	魚塩焼き	ほっけ・30g 30 食塩 0.15 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 5	天ぶら	尾付きえび 20 かぼちゃ 40 ししとうがらし 6 生椎茸 10 薄力粉 1等 15 鶏卵 5 菜種油 8 減塩正油パック 5	魚南蛮	そい 30g 30 漬け 食塩 0.15 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) 30 生姜 3 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2.5 人参 皮剥 5 キャベツ 20 ソースパック 5	チキンハンバーグ	鶏ひき肉 30 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.2 玉葱 30 人参 皮剥 3 鶏卵 2 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 有塩バター 3 上白糖 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5	焼き魚	そい 40g 40 食塩 0.2 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩正油パック 5 バター 20 醤油炒め 30 ピーマン 10 減塩しょうゆ(2 無塩バター 1	えびバター焼き	尾付きえび 20 食塩 0.1 白こしょう 0.01 有塩バター 4 トマト 15 サラダ菜 5 マヨネーズパック 10		
	煮物	じゃが芋 60 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 1 煮干しだし 15 グリーンピース(3	おろし	大根 皮剥 50 おろししょうが 5	そばろ	鶏ひき肉 15 じゃが芋 50 さやいんげん(10 煮干しだし 15 マービー 液状 1	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	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	バター醤油炒め	若鶏もも 皮な 20 玉葱 30 ピーマン 10 減塩しょうゆ(2 無塩バター 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
	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	炊き合わせ	なが芋 60 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 淡口醤油 5 マービー 液状 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	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	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			みそ汁	小松菜 20 人参 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	生野菜サラダ	きょうな 10 キャベツ 30 ミニトマト 15 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	もやし	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
	すまし汁	かつとろろ昆布 1 葱 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	浅漬け	きゅうり 15 キャベツ 15 人参 皮剥 5 刻み昆布 0.5 食塩 0.3	スープ	レタス 20 玉葱 15 赤ピーマン 5 コンソメ 0.5 食塩 1 白こしょう 0.01	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			海藻とツナのつた	ライトツナ缶(10 レタス 20 トマト 20 海藻サラダ 1 ごま油 2 濃口醤油 2 穀物酢 5 上白糖 1 白こしょう 0.01	みそ汁	玉葱 20 まいたけ 8	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

献立表(週間)

エネ16飯

	1月15日(火)		1月16日(水)		1月17日(木)		1月18日(金)		1月19日(土)		1月20日(日)		1月21日(月)	
夕									淡色辛みそ 煮干しだし	10 150				
栄養価	エネルギー 1263 kcal	蛋白質 48.9 g	エネルギー 1312 kcal	蛋白質 48.1 g	エネルギー 1311 kcal	蛋白質 49.2 g	エネルギー 1293 kcal	蛋白質 53.7 g	エネルギー 1317 kcal	蛋白質 51.3 g	エネルギー 1299 kcal	蛋白質 53.4 g	エネルギー 1317 kcal	蛋白質 52.3 g
	脂質 32.6 g	炭水化 190.1 g	脂質 26.1 g	炭水化 218.3 g	脂質 27.6 g	炭水化 215.2 g	脂質 23.4 g	炭水化 213.2 g	脂質 29.2 g	炭水化 211.5 g	脂質 27.4 g	炭水化 205.4 g	脂質 32.9 g	炭水化 201.6 g
	塩分 7.4 g		塩分 7.3 g		塩分 7.4 g		塩分 7.8 g		塩分 7.3 g		塩分 7.8 g		塩分 7.6 g	

エネ16飯

献立表(週間)

	1月22日(火)			1月23日(水)			1月24日(木)			1月25日(金)			1月26日(土)			1月27日(日)			1月28日(月)				
朝	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60		
	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 醤油パック 5	20 50 0.5 5	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 冷凍全卵 減塩しょうゆ(煮干しだし)	50 5 20 5 30	小松菜 の炒煮	小松菜 赤ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	40 20 1 2.5 1	焼き魚 あじ・20g 食塩 しそ	20 0.1 1	切り干し大根 人参 皮剥 の煮物	6 10 1 5 1 10	豆腐の 玉葱 人参 皮剥 んかけ 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	50 30 5 5 1 10	米飯	精白米	60	野菜炒り卵	冷凍全卵 かつおだし キャベツ グリーンアスパ	25 2.5 20 10		
	切干大根 梅肉 和え	切干し大根 人参 皮剥 生椎茸 梅干し(調味漬 マービー 液状)	5 5 5 3 1	二色浸し	もやし ピーマン 減塩しょうゆ(削り節)	40 10 2.5 0.5	茹で卵 鶏卵 塩パック0.3g パセリ(粉)	25 — 0.3 0.2	いんげんソテ 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	40 10 1 0.3 0.01	納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	きゅうり きゅうり 肉和え 上白糖	30 2 0.5 0.2	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	40 20 10 1				
	のり佃煮	のり佃煮	10	胡瓜の酢物	きゅうり 穀物酢 マービー 液状 食塩 いりごま	50 5 3 0.3 0.5	みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	カリフラワー のゴマ 醤油和え いりごま	20 30 5 0.5 0.5	サラダ レタス 黄ピーマン 赤ピーマン 穀物酢 オリーブ油 食塩 白こしょう	30 5 5 5 3 0.3 0.01	レタス 黄ピーマン 赤ピーマン 穀物酢 オリーブ油 食塩 白こしょう	30 5 5 5 3 0.3 0.01	ふりかけ ふりかけ(瀬戸) みそ汁 さやえんどう ぶなしめじ 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	2.5 2.5 5 10 20 10 150	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					
	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	パン: オレンジロール	オレンジロール	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	そば	そば ゆで 葱	160 5	米飯	精白米	60		
	豆腐グ ラタン	木綿豆腐 ほうれん草 鶏ひき肉 ホールトマト 上白糖 コンソメ 食塩 プロセスチーズ パン粉(乾燥)	50 20 20 40 1 0.3 0.1 15 3	けの汁	大根 皮剥 人参 皮剥 さつま芋 いんげん ゆで 玉葱 葱 乾椎茸 ごぼう つきこんにやく 油揚げ 凍り豆腐 減塩みそ 煮干しだし	50 10 30 10 20 20 0.3 10 10 10 4 10 10 150	ザンギ 若鶏もも 皮なし 生姜 減塩しょうゆ(合成清酒) 薄力粉 1等 調合油 サニーレタス レモン	40 2 3.3 0.7 4 5 5 10	ポーク カレー	豚並肉(肩・脂) じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレーフレーク カレー粉 ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	25 20 20 10 1.5 1 15 7.5 0.25 0.5 2.5 1	焼き魚 さけ・30g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	30 0.15 40 0.5 5	炒煮 じゃが芋 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	40 10 1 5 1	野菜ス ティック	きゅうり 大根 皮剥 セロリー ハイルサウザンパック	30 30 20 10	肉じゃが	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱 人参 皮剥 調合油 減塩しょうゆ(上白糖) 小葱	40 10 20 10 1 5 1	煮魚 まごがれい・40 生姜 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 里芋 小松菜	40 2 10 2.5 20 20
	ポトフ	若鶏もも 皮なし じゃが芋 人参 皮剥 マッシュルーム コンソメ パセリ(粉)	20 60 20 5 0.5 0.5	焼き魚	さば・20g 食塩 大根 皮剥 しそ 醤油パック	20 0.1 40 1 5	焼きかぼちゃ ぼちゃ	40 0.2	長いも サラダ	なが芋 しそ 穀物酢 減塩しょうゆ(白こしょう)	40 0.3 5 2.5	野菜ス ティック	5 25 25	卵豆腐 あんか	25 25	煮干しだし	25	酢の物 かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥	40 10 5				

献立表(週間)

エネ16飯

	1月22日(火)			1月23日(水)			1月24日(木)			1月25日(金)			1月26日(土)			1月27日(日)			1月28日(月)		
昼	イタリ アンサ ラダ	カリフラワー きゅうり 玉葱 穀物酢 減塩しょうゆ(2.5) 白こしょう 0.01	40 20 10 5 2.5 0.01	おおか 和え	白菜 きゅうり 減塩しょうゆ(2.5) 削り節 0.5 りんご 60	50 10 2.5 0.5 60	プロセスチーズ 5 パセリ(粉) 0.1 みそ汁 カットわかめ 0.5 白菜 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 果物 ネーブル 60	5 0.1 0.5 40 3 10 150 60	白こしょう 0.01 ピーマン 5 キャベツ 30 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 果物 パインアップル 75	0.01 5 30 0.5 0.5 0.01 75	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	2 2 2.5 1 1 5 60	ゴマ和 え 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 0.5 果物 キウイフルーツ 40	50 1 2.5 0.5 40	温野菜 サラダ 果物 パレンシアオレ 70	穀物酢 5 マービー 液状 3 食塩 0.2 スナップえんど 20 カリフラワー 30 ノンオイルサザンパッ 10					
夕	米飯 蒸し魚 チリソ ース とびっ こと野 菜の和 え物 卵スー プ	精白米 まだら・20g 白こしょう 0.01 ケチャップ 穀物酢 減塩しょうゆ(1) 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 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 鶏卵 15 玉葱 20 葱 5 中華味 0.5 食塩 0.5 淡口醤油 2.5 白こしょう 0.01	60 20 0.01 10 2.5 1 2 2.5 1 1 1 0.5 0.5 20 1 5 50 5 2 2.5 1 5 15 20 5 5 0.5 0.5 2.5 0.01	米飯 蒸し豚 あんか け 煮物 じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 みりん風調味料 グリーンピース キャベツ ブロッコリー ミニトマト ノンオイルサザンパッ 10 すまし 汁 木綿豆腐 葱 淡口醤油 食塩 0.2 昆布だし かつおだし 75	60 20 0.3 2 40 0.3 1 5 1 30 1 50 10 2.5 1 1 5 5 5 5 25 30 15 10 25 2 5 0.2 75 75	米飯 精白米 ぶり・30g 減塩しょうゆ(5) 上白糖 合成清酒 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック 5 きんぴ ごぼう 人参 皮剥 しらたき 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし いりごま 0.5 炒煮 大根 皮剥 凍り豆腐 菜種油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 煮干しだし マカロ マカロニ 乾 きゅうり ローズハム 穀物酢 食塩 0.3 白こしょう 0.01 清汁 さやえんどう えのき茸 淡口醤油 食塩 0.2 昆布だし かつおだし 75	60 30 5 1 1 50 1 10 20 20 5 1 15 0.5 40 1 1 0.5 1 20 4 4 5 0.3 0.01 5 20 5 0.2 75 75	米飯 精白米 魚味噌 そい 60g 漬け焼 き 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 三杯酢 きゅうり 生姜 穀物酢 マービー 液状 3 減塩しょうゆ(2.5) お浸し 白菜 削り節 0.5 減塩しょうゆ(5) 凍り豆腐 菜種油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 煮干しだし のっぺ 里芋 木綿豆腐 人参 皮剥 ごぼう 小葱 濃口醤油 食塩 0.2 煮干しだし 150	60 60 5 2.5 0.5 40 0.5 5 50 2 5 3 2.5 70 0.5 5 1 1 0.5 1 10 15 2 5 0.2 150	米飯 精白米 鶏つく 鶏ひき肉 玉葱 生椎茸 食塩 0.3 鶏卵 パン粉(乾燥) 人参 皮剥 生椎茸 減塩しょうゆ(7.5) 合成清酒 2.5 片栗粉 生姜 白和え ほうれ ん草の 白和え ブロッ コリー 穀物酢 減塩しょうゆ(2.5) 白こしょう 0.01 とろろ きょうな かつとろろ昆布 淡口醤油 食塩 0.2 煮干しだし 150	60 30 20 3 0.3 3 10 5 7.5 2.5 1 1 70 0.5 5 60 5 2.5 0.01 10 1 5 0.2 150	米飯 精白米 マヨネ ーズ焼 き 黒こしょう 0.01 マヨネーズ 5 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5 大根の 煮物 大根 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 ほうれ ん草の 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 お吸い 物 生ふ 糸みつば 淡口醤油 食塩 0.2 昆布だし かつおだし 75	60 30 0.1 0.01 5 0.1 5 60 10 10 5 15 30 1 20 5 6 2 5 0.2 75 75	米飯 精白米 ハンバ ーグ 鶏卵 パン粉(乾燥) 牛乳 食塩 0.25 白こしょう 0.01 ケチャップ 5 ウスターソース 5 キャベツ 25 レッドキャベツ 5 リヤ ン バン しぼり豆腐 30 いりごま 1 減塩みそ 2.5 マービー 液状 3 減塩しょうゆ(2.5) みりん風調味料 1 南瓜の サラダ 西洋かぼちゃ 20 きゅうり 30 玉葱 10 マヨネーズ 5 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	40 20 1.5 0.5 1.5 0.25 0.01 5 5 10 5 15 30 1 2.5 3 20 2.5 1 20 5 6 2 5 0.2 75 75						
栄養価	1287 kcal 蛋白質 52.0 g 脂質 29.1 g 炭水化 199.8 g 塩分 7.2 g	1319 kcal 蛋白質 49.1 g 脂質 25.0 g 炭水化 222.4 g 塩分 7.1 g	1295 kcal 蛋白質 48.3 g 脂質 28.8 g 炭水化 206.7 g 塩分 7.5 g	1294 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 25.6 g 炭水化 210.7 g 塩分 7.0 g	1297 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 26.7 g 炭水化 207.0 g 塩分 7.7 g	1287 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 26.8 g 炭水化 206.8 g 塩分 7.4 g	1307 kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 27.0 g 炭水化 210.0 g 塩分 7.3 g														

