

献立表(週間)

エネ16飯

	2月1日(金)			2月2日(土)			2月3日(日)			2月4日(月)			2月5日(火)			2月6日(水)			2月7日(木)																																											
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																																									
	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	25 40 60 1 0.5 0.01	しめじ とニラ の卵と じ 葱 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 煮干しだし	25 30 15 10 5 1 30	焼き生 揚げ ほうれ ん草の 炒煮	生揚げ 白こしょう 菜種油 ブロッコリー 減塩正油パック	35 0.01 0.5 30 5	白菜の 軟らか 煮 卵白寄 せ	白菜 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 煮干しだし	100 10 6 5 1 30	野菜ピ リ辛炒 め 黄ピーマン 人参 皮剥 ごま油 濃口醤油 合成清酒 みりん風調味料 とうがらし 乾	キャベツ 焼き竹輪 ピーマン 人参 皮剥 切干大 根煮 濃口醤油 合成清酒 みりん風調味料 とうがらし 乾	70 15 10 10 10 1 5 1 0.5	焼き魚 さけ・20g 食塩 しそ 切干大 根煮 濃口醤油 合成清酒 みりん風調味料 とうがらし 乾	20 0.1 0.5 6 10 0.5 10 5 1 15	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 濃口醤油 上白糖 ブロッコリー	20 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	チンゲ ん菜の 炒め煮	はんぺん チンゲンサイ 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 ごま	10 40 10 1 1 1	みそ汁 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	味付け のり	味付けのり 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 5 10 150	漬物 なす しば漬	10	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	みそ汁 大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし のり佃 煮 牛乳	おから の炒り 煮 の和え 物 みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 0.2 0.3 5 5 2 3 1 10 10 150	みそ汁 白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	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	20 40 40 20 30 15 10 2 30	中華風 サラダ	もやし きゅうり かにかま カットわかめ	30 10 5 0.5
昼	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	大豆ご 飯	精白米 だいたず水煮缶詰	60 12	米飯	精白米	60	パン	南瓜パン60g	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60																																						
	魚の生 姜焼き	さわら・40g 食塩 濃口醤油 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	40 0.2 5 5 3 3 10	魚みそ 煮	あかうお・40g 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	40 3 15 2 2.5 40 4	尾付きえび 玉葱 人参 皮剥 薄力粉 1等 鶏卵	40 20 10 10 5	蒸し魚 のあん かけ 食塩 きくらげ(乾) ぶなしめじ 貝割大根・芽 濃口醤油 マービー 液状 片栗粉 煮干しだし	4 40 4 0.2 0.8 2 2 2 5 1 1 30	まだら・40g 生姜 食塩 食塩 ぶなしめじ 貝割大根・芽 濃口醤油 マービー 液状 片栗粉 煮干しだし	40 3 0.3 0.5 20 10 5 1 1 30	マカロ ニグラ タン マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml 食塩 パン粉(乾燥) パルメザンチー パセリ(粉)	10 20 20 10 3 8 80 0.3 0.5 0.5 0.2	焼き魚 ときの こソテ ー マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml 食塩 パン粉(乾燥) パルメザンチー パセリ(粉)	20 20 10 10 3 8 80 0.3 0.5 0.5 0.2	肉鍋 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 マービー 液状 合成清酒	20 0.01 10 10 20 10 5 1 5 1 2.5	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	20 40 40 20 30 15 10 2 30	イカの するめいか 葱(ゆで)	10 40	中華風 サラダ	もやし きゅうり かにかま カットわかめ	30 10 5 0.5																																					
	炒煮	小松菜 菜種油 濃口醤油 上白糖	50 1 2.5 0.5	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	15 20 5 2.5 0.5 7.5	天ぷら	尾付きえび 玉葱 人参 皮剥 薄力粉 1等 鶏卵	40 20 10 10 5	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥	40 25 15	野菜サ	大根 皮剥 きゅうり	30 20	イカの するめいか 葱(ゆで)	10 40	中華風 サラダ	もやし きゅうり かにかま カットわかめ	30 10 5 0.5																																										

献立表(週間)

エネ16飯

	2月1日(金)		2月2日(土)		2月3日(日)		2月4日(月)		2月5日(火)		2月6日(水)		2月7日(木)	
昼	果物	かつお節 0.5 小葱 1 醤油パック 5 バナナ 100	グリピース 1.5 スパゲティ 乾 3 きゅうり 40 穀物酢 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 もずく 50 生姜 3 穀物酢 5 食塩 0.2 マービー 液状 3 果物 パインアップル 75	菜種油 5 おろし 大根 皮剥 50 生姜 3 減塩正油パック 5 かぶ 皮剥 40 こつぶがんも 10 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ(5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1 さやえんどう 4 煮物 ほうれん草 25 削り節 0.2 減塩しょうゆ(2.5 漬物 桜大根 10 果物 バレンシアオレ 40 キウイフルーツ 40	減塩しょうゆ(5 マービー 液状 1 煮干しだし 15 なが芋 50 きゅうり 10 穀物酢 5 マービー 液状 3 食塩 0.3 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 果物 ぶどう 60	ラダ きょうな 10 ミニトマト 15 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 白こしょう 0.01 かつお缶詰(油 15 スープ 小松菜 30 木綿豆腐 30 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 果物 バナナ 100	和え 減塩みそ 5 マービー 液状 3 穀物酢 3 野菜サ ラダ ブロccoliリー 60 人参 皮剥(ゆ 5 マヨネーズ 5 卵豆腐 20 鶏卵 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2 果物 りんご 60	減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 マービー 液状 3 ごま油 1 いりごま 0.5 なが芋 60 大根 葉 10 無塩バター 3 合成清酒 2 かき油 2 食塩 0.2 ほうれん草の 味噌和え 40 減塩みそ 2.5 上白糖 0.5 かつお・昆布だ 2 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
	チキンソテー	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 パセリ 1.5 レタス 5 減塩正油パック 5	鶏肉の おろし あん 0.15 白こしょう 0.01 合成清酒 1 大根 皮剥 50 小松菜 10 人参 皮剥 10 葱 5 生姜 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 1 片栗粉 1	肉団子 鶏ひき肉 20 の甘酢 玉葱 30 あんか 鶏卵 3 け 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 玉葱 50 人参 皮剥 20 乾椎茸 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 1 合成清酒 1 片栗粉 1	鶏肉ケ ャット 3 煮 食塩 0.2 ケチャップ 15 ウスターソース 5 クリーム(植物 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン 10 酢ばす れんこん 30 赤ピーマン 10 食塩 0.3 マービー 液状 3 穀物酢 5 小葱 5	焼き魚 ほっけ・40g 40 食塩 0.2 レモン 8 サラダ菜 6 減塩正油パック 5 おかか 煮 ふき ゆで 40 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 2 煮干しだし 15 削り節 0.5 チンゲ チンゲンサイ 50 ン菜ゴ 減塩しょうゆ(2.5 マ和え マービー 液状 2 ごま 1	蒸し鶏 若鶏もも 皮な 30 ネギソ 濃口醤油 2.5 ース 合成清酒 2.5 油 いりごま 1 葱 10 濃口醤油 5 マービー 液状 1 合成清酒 3 南瓜の 味噌煮 20 炊き合 わせ 大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 ピーナ ツ和え 5 マービー 液状 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	蒸し帆 ホタテ貝柱 30 立のバ プロccoliリー 30 ター醤 赤ピーマン 10 油 黄ピーマン 10 有塩バター 3 濃口醤油 5 かぼちゃ 60 コンソ 玉葱 20 メ煮 ベーコン 10 コンソメ 0.5 食塩 0.2 ピーナ キャベツ 50 ツ和え ピーマン 5 ピーナツパタ 5 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 0.5						
	生野菜サラダ	キャベツ 35 ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 濃口醤油 2.5 白こしょう 0.01 ケチャップ 2	大豆の だいず水煮缶詰 30 ケチャ ャップ煮 20 玉葱 20 人参 皮剥 10 ケチャップ 10 グリピース 3 わかめ 1 の煮物 人参 皮剥 5 さやえんどう 5 淡口醤油 0.5 穀物酢 5	磯辺和 白菜 60 え 濃口醤油 2.5 焼きのり 0.2 わかめ 1 カットわかめ 1 人参 皮剥 5 さやえんどう 5 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 0.5	温野菜 スナップえんど 30 サラダ 人参 皮剥 8 ゴマド カリフラワー 30 レッシ マヨネーズ 5 ング 食塩 0.2 いりごま 1 スープ ほうれん草 20 玉葱 10	みそ汁 カットわかめ 0.5 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ポテト じゃが芋 50 サラダ きゅうり(皮な 10 人参 皮剥 5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01							

エネ16飯

献立表(週間)

		2月1日(金)			2月2日(土)			2月3日(日)			2月4日(月)			2月5日(火)			2月6日(水)			2月7日(木)		
夕	みそ汁	大根 皮剥	20	マービー 液状	3	なすの	さやいんげん (20	ホールカーネル	5					ミニトマト	15						
		大根 葉	10	ゆず (果皮)	1	味噌煮	なす	50	コンソメ	0.5					サラダ菜	5						
		淡色辛みそ	10				減塩みそ	5	食塩	0.5					みそ汁	かつとろろ昆布	1					
		煮干しだし	150	みそ汁	なめこ	20	上白糖	1	白こしょう	0.01					小葱	3						
					葱	3	煮干しだし	10							淡色辛みそ	10						
					煮干しだし	150									煮干しだし	150						
栄養価	エネルギー	1310 kcal	蛋白質 54.2 g	エネルギー	1304 kcal	蛋白質 54.5 g	エネルギー	1320 kcal	蛋白質 51.0 g	エネルギー	1314 kcal	蛋白質 52.5 g	エネルギー	1280 kcal	蛋白質 54.6 g	エネルギー	1293 kcal	蛋白質 48.4 g	エネルギー	1279 kcal	蛋白質 49.7 g	
	脂質	28.2 g	炭水化 204.9 g	脂質	23.1 g	炭水化 220.8 g	脂質	26.7 g	炭水化 217.4 g	脂質	26.3 g	炭水化 216.8 g	脂質	29.6 g	炭水化 198.1 g	脂質	25.7 g	炭水化 216.1 g	脂質	25.1 g	炭水化 214.1 g	
	塩分	7.8 g		塩分	7.4 g		塩分	6.6 g		塩分	7.6 g		塩分	7.6 g		塩分	7.9 g		塩分	7.6 g		

献立表(週間)

エネ16飯

	2月8日(金)			2月9日(土)			2月10日(日)			2月11日(月)			2月12日(火)			2月13日(水)			2月14日(木)					
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			
	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	50 10 10 40 2.5 1 30	鶏ささみの味噌焼き	ささ身 合成清酒 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	20 0.5 1 0.5 0.5 40 5	オイスター炒め	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	生揚げ もやし しのソテー ピーマン 中華味 減塩しょうゆ(マービー 液状)	20 15 5 5 0.25 2.5 0.5	スクラブルエッグ	冷凍全卵 牛乳 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ	25 5 0.5 0.1 0.01 0.5	白菜のスープ煮	白菜 木綿豆腐 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	70 25 10 5 0.5 0.5 1	卵豆腐あんかけ	冷凍全卵 煮干しだし 淡口醤油 生姜 減塩しょうゆ(マービー 液状) 片栗粉	20 20 2.5 2 2.5 1 1 5			
	塩たらこ	たらこ しそ	10 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	10 10 20 1 1	ブロッコリー	ブロッコリー 玉葱 かにかま マヨネーズパッ	40 10 10 10	煮物	焼き竹輪 キャベツ 減塩しょうゆ(マービー 液状)	10 40 2.5 1	きんぴらごぼう	ごぼう 人参 皮剥 グリーンピース(菜種油) 濃口醤油 マービー 液状 いりごま	40 10 5 1 2.5 1 0.5	焼き魚	ほっけ・20g 食塩 しそ	20 0.1 0.5	ひじきの炒め煮	ひじき 人参 皮剥 さつま揚げ グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状)	4 10 5 3 1 2.5 1			
	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	真昆布	濃口醤油 上白糖 片栗粉	2.5 1 1	漬物	たくあん漬(干ゆかり) 和え	5 和え	ゆかり	白菜(ゆで) 食塩 ゆかり	30 0.1 0.3	もずくの酢物	もずく 穀物酢 マービー 液状 減塩しょうゆ(50 5 3 2.5	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	たいみそ	たいみそ マービー 液状	8 1			
	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	味付けのり	味付けのり	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	牛乳	牛乳	180	みそ汁	大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 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	60	米飯	精白米	60	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 若鶏もも 皮な 食塩	160 10 1	赤飯	もち米 精白米 食用色素(紅)	30 30 0.01	ハンバーガー	バンズパン50g 合挽肉 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉(乾燥) 食塩 白こしょう 菜種油 ケチャップ	50 20 20 4 2.5 2.5 0.25 0.01 0.5 8	米飯	精白米	60	魚のトマトソース煮	まだら・20g ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー	20 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40	ハニーマスタードチキン	若鶏もも 皮な オレンジ(濃縮) 減塩しょうゆ(生姜) オレンジ(濃縮) 減塩しょうゆ(上白糖) 穀物酢 はちみつ 粒入りマスター サニーレタス	50 10 5 20 5 3 3 5
	チキンカレー	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレー粉 カレーフレーク ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	30 50 20 3 3 10 0.5 8 1 2.5 2	魚塩麩焼き	あかうお・30g 塩こうじ 合成清酒 しょうが(甘酢) しそ	30 1.5 1.5 20 0.5	魚パン粉焼き	まだら・20g 白こしょう パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 ソースパック	20 0.01 3 1 20 5 5	鯖の生姜煮	さば・30g マービー 液状 みりん風調味料 濃口醤油 合成清酒 生姜	30 1.5 3 5 1 3	マッシュポテト	じゃが芋 豆乳 食塩 レタス きゅうり ミニトマト 穀物酢	60 10 0.3 30 15 15 5	サラダ	さつま芋 きゅうり 人参 皮剥 スイートコーン マヨネーズ 食塩 白こしょう	30 20 10 10 8 0.3 0.01	サラダ	レタス きゅうり 人参 皮剥 ローズハム ノンオイルサソリパッ グリーンアスパ	10 30 5 5 10 15			
	サラダ	キャベツ ミニトマト ブロッコリー 鶏卵 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ(30 15 20 25 5 3 2.5	ビーフソテー	ビーフン 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 黒こしょう	5 40 8 3 0.3 0.01	果物	りんご	60	茶碗蒸	若鶏むね 皮な	5	野菜サラダ	レタス きゅうり ミニトマト 穀物酢	30 15 15 5	マセドアンサラダ	さつま芋 きゅうり 人参 皮剥 スイートコーン マヨネーズ 食塩 白こしょう	30 20 10 10 8 0.3 0.01	スープ	グリーンアスパ	15			

エネ16飯

献立表(週間)

	2月8日(金)	2月9日(土)	2月10日(日)	2月11日(月)	2月12日(火)	2月13日(水)	2月14日(木)
栄養価	エネルギー 1312 kcal 蛋白質 49.8 g	エネルギー 1274 kcal 蛋白質 52.7 g	エネルギー 1251 kcal 蛋白質 49.7 g	エネルギー 1314 kcal 蛋白質 54.6 g	エネルギー 1304 kcal 蛋白質 52.8 g	エネルギー 1254 kcal 蛋白質 50.3 g	エネルギー 1312 kcal 蛋白質 51.4 g
	脂質 28.0 g 炭水化 212.4 g	脂質 26.5 g 炭水化 202.2 g	脂質 29.1 g 炭水化 193.7 g	脂質 27.5 g 炭水化 208.0 g	脂質 28.8 g 炭水化 208.4 g	脂質 24.2 g 炭水化 206.0 g	脂質 30.2 g 炭水化 203.9 g
	塩分 7.1 g	塩分 7.6 g	塩分 7.5 g	塩分 7.4 g	塩分 7.1 g	塩分 7.4 g	塩分 7.1 g

献立表(週間)

エネ16飯

	2月15日(金)			2月16日(土)			2月17日(日)			2月18日(月)			2月19日(火)			2月20日(水)			2月21日(木)								
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						
	ツナと 玉葱の 炒め物	冷凍全卵 ライトツナ缶 玉葱 赤ピーマン グリーンピース 菜種油 中華味 食塩 白こしょう	25 10 20 5 3 2 0.5 0.3 0.01	しめじ とニラ の卵と じ 葱 濃口醤油 マービー 液状 煮干しだし	25 30 15 10 5 1 30	アスパ グリーンアスパ 赤ピーマン 無塩バター 食塩 白こしょう	40 5 1 0.3 0.01	中華炒 め 人参 皮剥 菜種油 中華味 減塩しょうゆ マービー 液状	50 40 10 1 0.5 2.5 1	ほうれん草 玉葱 人参 皮剥 菜種油 中華味 減塩しょうゆ マービー 液状	50 40 10 1 0.5 2.5 1	焼き魚 ほっけ・20g 食塩 白こしょう	20 0.1 40 1 5 60	野菜卵 とじ キャベツ 人参 皮剥 さやいんげん かつおだし しそ 減塩正油パック	80 10 10 20 0.8 25	鶏肉照 焼き 鶏肉照 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 マヨネーズパック	30 2.5 0.5 20 20 25	野菜ソ テー キャベツ きょうな 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.3 0.01	和え物 きゅうり ライトツナ缶 カットわかめ めんつゆ(スト マヨネーズ	20 10 0.5 1 5	もやし の炒煮 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ マービー 液状	50 10 1 2.5 0.5	もやし の炒煮 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ マービー 液状	50 10 1 2.5 0.5		
	人参と 水菜の ナムル	もやし きょうな 人参 皮剥 減塩しょうゆ 穀物酢 マービー 液状 ごま油	50 10 10 2.5 5 2 1	チンゲ ン菜の 炒め煮 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ マービー 液状 ごま	10 40 10 2.5 1 1	おかか 和え 大根 皮剥 キャベツ 食塩 穀物酢 濃口醤油 上白糖 削り節	20 20 0.1 2 1 0.5 0.3	きゅう り の酢 の物 マービー 液状 減塩しょうゆ 削り節	40 5 5 3 2.5	梅肉和 え 白菜 梅干し(調味漬 マービー 液状 みそ汁 ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 2.5 30 5 10 150	白肉和 え 白菜 梅干し(調味漬 マービー 液状 みそ汁 ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 2.5 30 5 10 150	切り干 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 15	白菜の 香味和 え ゆかり みそ汁 いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	50 0.5 0.5 2 2 10 150	みそ汁 白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	20 30 10 150	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180
昼	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	そば	そば ゆで	150	米飯	精白米	60	パン	胚芽ロール	48	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60						
	魚の香 草焼き	まだら・30g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) タイム タセリ(粉) サニーレタス レモン ソースパック	30 0.15 0.01 1 0.1 0.1 3 10 5	魚三五 八焼き 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 40 1 5	そば ゆで 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ めんみ 1.8L	150 10 25 5 170 10	鶏肉の あんか け 煮奴 木綿豆腐 濃口醤油 みりん風調味料 煮干しだし 生姜 小葱	20 1 50 25 1.5 1 15 1.5 1	若鶏もも 皮な 片栗粉 玉葱 ぶなしめじ もやし 人参 皮剥 減塩しょうゆ 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 かつお・昆布だ 片栗粉 糸みつば	20 1 50 20 20 5 7.5 1 2.5 2.5 30 1 5	スープ 煮 ホタテ貝柱 じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 人参 皮剥 コンソメ 食塩 白こしょう	30 60 30 20 20 0.5 0.5 0.01	焼き魚 まだら・30g 食塩 ブロッコリー 減塩正油パック	30 0.15 30 5	酢の物 なが芋 きゅうり マービー 液状 穀物酢 食塩	60 5 3 2.5 0.3	なす味 噌炒め なす 玉葱 人参 皮剥 乾椎茸 菜種油 減塩みそ マービー 液状	40 20 5 0.3 3 4 2	豆腐海 鮮あん かけ 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	50 10 10 10 30 10 10 0.5 0.8 0.01 1	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	50 10 10 10 30 10 10 0.5 0.8 0.01 1				
	炊合せ	大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 減塩しょうゆ マービー 液状 合成清酒 煮干しだし	30 20 5 10 5 1 2.5 15	野菜ソ テー キャベツ ピーマン 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	50 5 5 1 0.3 0.01	煮奴 木綿豆腐 濃口醤油 みりん風調味料 煮干しだし 生姜 小葱	25 1.5 1 15 1.5 1	さつま芋(皮な マービー 液状 レモン(果汁)	80 5 3	煮物 大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん 減塩しょうゆ	40 15 15 5	サラダ レタス 人参 皮剥 鶏卵	30 5 25	なす味 噌炒め なす 玉葱 人参 皮剥 乾椎茸 菜種油 減塩みそ マービー 液状	40 20 5 0.3 3 4 2	鶏肉と 大根の 煮物 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ マービー 液状	20 30 20 1 5 1	若鶏むね皮なし 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ マービー 液状	20 30 20 1 5 1								

献立表(週間)

エネ16飯

	2月15日(金)		2月16日(土)		2月17日(日)		2月18日(月)		2月19日(火)		2月20日(水)		2月21日(木)	
夕							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 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	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
	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	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
	塩分 7.4 g		塩分 7.4 g		塩分 7.6 g		塩分 7.6 g		塩分 7.3 g		塩分 7.2 g		塩分 7.7 g	

献立表(週間)

エネ16飯

	2月22日(金)			2月23日(土)			2月24日(日)			2月25日(月)			2月26日(火)			2月27日(水)			2月28日(木)									
昼	葱	5		きゅうり	きゅうり	30	人参 皮剥	5		ンソテ	人参 皮剥	5		お浸し														
	淡口醤油	5		りの酢	まだこ(ゆで)	10	穀物酢	5	ソテー	キャベツ	30	ー	食塩	0.2	ほうれん草	50												
果物	食塩	0.2		の物	カットわかめ	0.3	マービー 液状	3		玉葱	20		白こしょう	0.01	減塩しょうゆ(2.5)	もずく	もずく	50										
	かつおだし	75					食塩	0.2		菜種油	1					酢	レモン(果汁)	2										
	昆布だし	75							果物	食塩	0.3	果物	ぶどう	60	煮物	大根 皮剥	40											
										白こしょう	0.01					人参 皮剥	20											
	果物	バレンシアオレ	60				果物	りんご	60							減塩しょうゆ(5)												
										果物盛	キウイフルーツ	20	果物盛	キウイフルーツ	20	みりん風調味料	1											
										り合わせ			り合わせ		煮干しだし	15	果物	ネーブル	60									
															果物	キウイフルーツ	40											
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	米飯	精白米	60				
チャン	さけ・30g	30	鶏肉の	若鶏もも 皮な	50	焼き魚	すずぎ・30g	30	チキン	若鶏もも 皮な	40	魚塩焼	ほっけ・30g	30	天ぷら	尾付きえび	20	魚南蛮	そい 30g	30								
チャン	淡色辛みそ	8	マヨネ	キャベツ	50	きのこ	食塩	0.15	ソテー	食塩	0.1	き	食塩	0.15		かぼちゃ	40	漬け	食塩	0.15								
焼き	マービー 液状	2.5	ーズ炒	玉葱	10	添え	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		トマト	15		ししとうがらし	6		玉葱	40								
	生姜	1	め	赤ピーマン	10		ぶなしめじ	30		菜種油	2		サラダ菜	5		生椎茸	10		人参 皮剥	5								
	キャベツ	50		マヨネーズ	8		生椎茸	20		プリーツレタス	5		減塩正油パック	5		薄力粉 1等	15		ピーマン	8								
	玉葱	10		淡色辛みそ	7		まいたけ	20		カリフラワー	30					鶏卵	5		濃口醤油	5								
	人参 皮剥	10		合成清酒	2		菜種油	2		ケチャップパツ	8	煮物	じゃが芋	60		菜種油	8		穀物酢	5								
	ぶなしめじ	10		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5)	5					人参 皮剥	20		減塩正油パック	5		マービー 液状	2								
	ピーマン	5		合成清酒	2.5	わかめ	減塩しょうゆ(2.5)	2.5	わかめ	きゅうり	40		減塩しょうゆ(5)	5		とうがらし 乾	0.1		とうがらし	乾	0.1							
				小葱	3	酢正油	白和え		酢正油	カットわかめ	0.5		マービー 液状	1	おろし	大根 皮剥	50											
サラダ	レタス	30	海藻サ	海藻サラダ	2		木綿豆腐	40		キャベツ	5		煮干しだし	15		おろししょうが	5	そばろ	鶏ひき肉	15								
	ブロッコリー	20	ラダ	きゅうり	10	おから	いりごま	1.5		穀物酢	5		グリンピース(3)	3		なかが芋	60	煮	じゃが芋	50								
	ミニトマト	15		レタス	5	おから(新製法)	淡色辛みそ	6		マービー 液状	3		減塩しょうゆ(2.5)	2.5	炊き合	人参 皮剥	15		さやいんげん(10)	10								
	マヨネーズパツ	10		ミニトマト	15	の炒り	減塩しょうゆ(5)	5		生姜	1.5	酢の物	白菜	40	わせ	乾椎茸	1		煮干しだし	15								
煮物	大根 皮剥	50	煮物	乾椎茸	0.5	煮	葱	5	白和え	木綿豆腐	40		きゅうり	20		濃口醤油	5		濃口醤油	5								
	人参 皮剥	15		えのき茸	20		菜種油	3		いりごま	1.5		穀物酢	2.5		淡口醤油	5		マービー 液状	1								
	さやえんどう	5		ぶなしめじ	30		減塩しょうゆ(5)	5		淡色辛みそ	6		マービー 液状	1		煮干しだし	15	サラダ	キャベツ	50								
	濃口醤油	5		減塩しょうゆ(2.5)	2.5		マービー 液状	2		マービー 液状	4		食塩	0.2		さやえんどう	4		人参 皮剥	5								
	上白糖	1		マービー 液状	0.5		煮干しだし	15		ほうれん草	50								かつお缶詰(油)	10								
	かつおだし	15		ヨーグ	ヨーグルト(無)	100	サラダ	レタス	10	人参 皮剥	10	すまし	かつとろろ昆布	1	汁	葱	5	浅漬け	きゅうり	15								
				ルト	マービー 液状	3		ミニトマト	20	清汁	エリンギ		かつお・昆布だ	150		かつお・昆布だ	150		キャベツ	15								
ワカメ	木綿豆腐	25											淡口醤油	5		淡口醤油	5		人参 皮剥	5								
スープ	カットわかめ	0.5											食塩	0.2		刻み昆布	0.5		濃口醤油	1								
	小葱	1.5														食塩	0.3		白こしょう	0.01								
	コンソメ	1																	レタス	20								
	食塩	0.8																	スープ	玉葱	15							
	白こしょう	0.01																	生ふ	赤ピーマン	5							
																			かつお・昆布だ	150								
																			淡口醤油	5								
																			食塩	1								
																			白こしょう	0.01								
栄養価	1301 kcal	蛋白質	49.9 g	1312 kcal	蛋白質	53.2 g	1288 kcal	蛋白質	53.4 g	1275 kcal	蛋白質	52.4 g	1263 kcal	蛋白質	48.9 g	1312 kcal	蛋白質	48.1 g	1311 kcal	蛋白質	49.2 g							
	脂質	30.1 g	炭水化	208.1 g	脂質	25.6 g	炭水化	216.4 g	脂質	30.1 g	炭水化	199.1 g	脂質	30.0 g	炭水化	199.3 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
	塩分	7.9 g		塩分	7.4 g		塩分	7.6 g		塩分	7.0 g		塩分	7.4 g		塩分	7.3 g		塩分	7.4 g								