

エネ18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) | | | | | |
|---|------------|---|-------------------------|---|--|--|---|---|-----------|---|---------|--|---------|--|-----|---|--------------------|---|---------|--------|-----|--------|-----|--------|
| 朝 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | | | |
| | おせち 盛合せ | 味付け数の子 (10 削り節 0.2 田作り 8 べにざけ 15g 15 食塩 0.1 しそ 1 北海道黒豆 5 | | ダシ入 鶏卵 25 2卵焼き 上白糖 0.5 かつおだし 5 菜種油 0.5 しそ 1 アスパラ酢漬 (3 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 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 煮干しだし 20 | | ツナと 冷凍全卵 25 玉葱の ライトツナ缶 (20 炒め物 玉葱 20 赤ピーマン 5 グリんピース 3 菜種油 2 中華味 0.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 | 冷凍全卵 25 しめじ 冷凍全卵 25 とニラ ぶなしめじ 30 の卵と 15 じ 葱 10 濃口醤油 5 マービー 液状 1 煮干しだし 30 | 精白米 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 |
| | お浸し | 白菜 60 減塩しょうゆ (2.5 削り節 0.2 | 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 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 | 塩たら たらこ 10 しそ 1 | 人参と 水菜の 炒め煮 | もやし 50 きょうな 10 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ (2.5 穀物酢 5 マービー 液状 2 ごま油 1 | 味付け のり | 味付けのり 1 | 味付け のり | 味付けのり 1 | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | |
| | 雑煮 | やわらか福もち 10 若鶏むね 皮な 10 大根 皮剥 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 淡口醤油 7.5 かつお・昆布だ 150 糸みつば 3 | 梅漬 梅干し (調味漬 5 みそ汁 | 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 | ナムル 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ (2.5 穀物酢 5 マービー 液状 2 ごま油 1 | 木綿豆腐 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | のり佃 煮 | 減塩あまのり佃 8 | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | |
| | 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 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 炊き込 み御飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | そば | そば ゆで 180 鶏卵 25 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | |
| | 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 マービー 液状 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 マービー 液状 3 食塩 0.2 さつま芋 30 マービー 液状 2.5 | チキン ソテー | 若鶏もも 皮な 80 食塩 0.3 白こしょう 0.01 菜種油 1 キャベツ ゆで 30 トマト 30 ソースパック 5 | 魚のご ま照り 焼き | 魚の香 まだら・30g 30 草焼き 食塩 0.15 白こしょう 0.01 パン粉 (乾燥) 1 タイム 0.1 パセリ (粉) 0.1 無塩バター 3 オリーブ油 3 サニーレタス 3 レモン 10 ソースパック 5 | 魚三五 八焼き | ほっけ (三五八 60 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5 | 野菜ソ テー | キャベツ 50 ピーマン 5 人参 皮剥 5 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01 | 煮奴 | 木綿豆腐 25 濃口醤油 1.5 みりん風調味料 1 煮干しだし 15 生姜 1.5 小葱 1 | 煮物 | さつま芋 (皮な 80 マービー 液状 5 レモン (果汁) 3 | 煮物 | 大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (15 減塩しょうゆ (5 | 煮物 | 大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (15 減塩しょうゆ (5 | | | | | | |

献立表(週間)

エネ18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 | 食塩 | 0.1 | きゅうり | 10 | さやえんどう(| 4 | 合成清酒 | 2.5 | 酒蒸し | あさり | 18 | え | エリンギ | 20 | マービー 液状 | 1 | | | | |
| | 蒸しかまぼこ | 10 | 人参 皮剥 | 5 | 減塩しょうゆ(| 5 | 煮干しだし | 15 | | あさり | 18 | さいいんげん(| 20 | 煮干しだし | 15 | | | | | |
| | 蒸しかまぼこ | 10 | 穀物酢 | 5 | マービー 液状 | 1 | かつおだし | 15 | | キャベツ | 40 | 合成清酒 | 5 | いりごま | 0.5 | お浸し | 白菜(ゆで) | 50 | | |
| | にしん昆布巻 | 10 | マービー 液状 | 3 | 春雨サ | 6 | キャベツ | 40 | | きゅうり | 5 | 食塩 | 0.1 | 濃口醤油 | 2.5 | お浸し | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | |
| | きゅうり | 20 | 食塩 | 0.2 | 春雨サ | 6 | ダ | 3 | | 人参 皮剥 | 3 | 小葱 | 3 | 上白糖 | 0.5 | みそ汁 | 削り節 | 0.3 | | |
| | 食塩 | 0.2 | 温野菜 | 20 | 春雨サ | 20 | 人参 皮剥 | 5 | | 減塩しょうゆ(| 5 | 果物 | 75 | 果物 | ネーブル | 75 | みそ汁 | 小葱 | 3 | |
| | 生姜 | 0.2 | サラダ | 30 | 春雨サ | 5 | ケチャップ | 2 | | ケチャップ | 2 | 果物 | 75 | 果物 | 75 | みそ汁 | じゃが芋 | 20 | | |
| | パインアップル | 20 | マヨネーズパッ | 10 | 春雨サ | 8 | マヨネーズ | 8 | | スイートコーン | 5 | 果物 | 75 | 果物 | 75 | みそ汁 | 淡色辛みそ | 10 | | |
| | キウイフルーツ | 20 | マヨネーズパッ | 10 | 春雨サ | 0.01 | 白こしょう | 0.01 | | スイートコーン | 5 | 果物 | 75 | 果物 | 75 | みそ汁 | 煮干しだし | 150 | | |
| | 味噌煮 | 大根 葉 | 20 | 果物 | みかん | 100 | 果物 | パイナップル | | 75 | お浸し | ほうれん草 | 40 | 果物 | 75 | 果物 | バナナ | 100 | | |
| | じゃが芋 | 20 | | | | | | | お浸し | 減塩しょうゆ(| 5 | | | | | | | | | |
| | 減塩みそ | 5 | | | | | | | 果物 | ぶどう | 60 | | | | | | | | | |
| | 煮干しだし | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕 | 赤飯 | もち米 | 33.5 | ちらし | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | | |
| | | 精白米 | 33.5 | 寿司 | 穀物酢 | 7 | 魚蒸し | きす | 20 | 豚生姜 | 豚かたロース | 40 | 肉団子 | 鶏ひき肉 | 40 | チキン | 若鶏もも 皮な | 40 | | |
| | | 食用色素(紅) | 0.01 | | マービー 粉末 | 4 | 焼き | かぼちゃ(皮な | 60 | 焼き | 減塩しょうゆ(| 5 | の甘酢 | 玉葱 | 45 | ソテー | 食塩 | 0.2 | | |
| | | 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 | 鶏卵 | 4.5 | | 白こしょう | 0.01 | | |
| | | ごま塩 1.8g | 1.8 | | 食塩 | 0.1 | | ブロッコリー | 40 | | 合成清酒 | 2.5 | け | 食塩 | 0.1 | | 菜種油 | 2 | | |
| | 銀だら | ぎんだら | 30 | | 上白糖 | 0.2 | | 食塩 | 0.2 | | 生姜 | 3 | | 白こしょう | 0.01 | | 薄力粉 1等 | 3 | | |
| | | 減塩みそ | 5 | | 菜種油 | 0.3 | | 白こしょう | 0.01 | | 菜種油 | 1 | | 調合油 | 8 | | 玉葱 | 50 | | |
| | | みりん風調味料 | 3 | | かんびょう | 0.5 | | 減塩正油パック | 5 | | ブロッコリー | 40 | | マヨネーズパッ | 10 | | マヨネーズパッ | 10 | | |
| | | 上白糖 | 2 | | かつお・昆布だ | 5 | | 青菜ソ | 60 | | 鶏卵 | 25 | | とびっ | 大根 皮剥 | 40 | | 人参 皮剥 | 3 | |
| | | 大根 皮剥 | 30 | | 濃口醤油 | 0.5 | | チンゲンサイ | 60 | | 減塩正油パック | 5 | | とびっ | 大根 皮剥 | 40 | | 人参 皮剥 | 3 | |
| 西京焼き | しょうが(甘酢 | 5 | | 上白糖 | 0.5 | | ぶなしめじ | 10 | | れんこ | れんこん | 50 | | とびっ | 大根 皮剥 | 40 | | 人参 皮剥 | 3 | |
| | しそ | 1 | | 尾なしえび | 20 | | 食塩 | 0.3 | れんこ | れんこん | 50 | | とびっ | 大根 皮剥 | 40 | | 人参 皮剥 | 3 | | |
| | 減塩正油パック | 5 | | さやえんどう(| 2.5 | | 白こしょう | 0.01 | れんこ | れんこん | 50 | | とびっ | 大根 皮剥 | 40 | | 人参 皮剥 | 3 | | |
| | | | | でんぶ | 0.5 | | 胡瓜の | きゅうり | 40 | れんこ | れんこん | 50 | | とびっ | 大根 皮剥 | 40 | | 人参 皮剥 | 3 | |
| | お煮しめ | 若鶏もも 皮な | 10 | | 菜の花 | 和種なばな | 50 | 辛し和 | ホワイトツナ缶 | 10 | れんこ | れんこん | 50 | | とびっ | 大根 皮剥 | 40 | | 人参 皮剥 | 3 |
| | | なが芋 | 20 | | お浸し | 濃口醤油 | 2.5 | え | 減塩しょうゆ(| 2.5 | れんこ | れんこん | 50 | | とびっ | 大根 皮剥 | 40 | | 人参 皮剥 | 3 |
| | | たけのこ 水煮 | 20 | | お浸し | 削り節 | 0.5 | | 粉辛子 | 0.2 | れんこ | れんこん | 50 | | とびっ | 大根 皮剥 | 40 | | 人参 皮剥 | 3 |
| | | 人参 皮剥 | 10 | | | | | | | | れんこ | れんこん | 50 | | とびっ | 大根 皮剥 | 40 | | 人参 皮剥 | 3 |
| | | さいいんげん(| 5 | | | | | | | | れんこ | れんこん | 50 | | とびっ | 大根 皮剥 | 40 | | 人参 皮剥 | 3 |
| | 和え物 | 真昆布 | 1 | 南瓜の | 西洋かぼちゃ | 50 | 茶碗蒸 | くり 甘露煮 | 6 | おろし | 大根 皮剥 | 40 | 磯辺和 | 白菜 | 60 | いかサ | するめいか | 20 | | 人参 皮剥 |
| 減塩しょうゆ(| | 5 | 煮物 | 減塩しょうゆ(| 2.5 | し | ささ身 | 10 | 和え | なめこ | 20 | え | 濃口醤油 | 2.5 | ラダ | きゅうり | 20 | | 人参 皮剥 | 3 |
| 上白糖 | | 1 | | 上白糖 | 1 | | 乾椎茸 | 0.3 | | きゅうり | 5 | | 焼きのり | 0.2 | | レタス | 10 | | 人参 皮剥 | 3 |
| 合成清酒 | | 2 | | | | | | | | 穀物酢 | 5 | | | | | 玉葱 | 10 | | 人参 皮剥 | 3 |
| かつおだし | | 30 | 清まし | 生麩(梅) | 10 | | ほうれん草 | 10 | | 淡口醤油 | 2.5 | | | | | 穀物酢 | 5 | | 人参 皮剥 | 3 |
| | | | 汁 | 糸みつば | 5 | | 鶏卵 | 30 | スープ | 玉葱 | 40 | わかめ | カットわかめ | 1 | | ごま油 | 3 | | 人参 皮剥 | 3 |
| | | | | かつお・昆布だ | 150 | | かつお・昆布だ | 90 | | 人参 皮剥 | 10 | の煮物 | 人参 皮剥 | 5 | | 子 | 揚げ茄 | なす | 60 | |
| | | | | かつお・昆布だ | 150 | | 淡口醤油 | 2.5 | | コンソメ | 0.5 | | さやえんどう | 5 | | 子 | なす | 60 | | |
| | | | | かつお・昆布だ | 150 | | 食塩 | 0.3 | | 食塩 | 0.8 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 子 | なす | 60 | | |
| | | | | かつお・昆布だ | 150 | | 合成清酒 | 1 | | 白こしょう | 0.01 | | マービー 液状 | 0.5 | | 子 | なす | 60 | | |
| 蓋物 | 手まり麩 | 10 | | 食塩 | 0.2 | | みりん風調味料 | 1 | | | | みそ汁 | さやいんげん(| 10 | | 子 | なす | 60 | | |
| | 和種なばな | 20 | | | | | | | | | | みそ汁 | なす | 20 | | 子 | なす | 60 | | |
| | 減塩しょうゆ(| 5 | | | | | | | | | | みそ汁 | 淡色辛みそ | 10 | | 子 | なす | 60 | | |
| | かつお・昆布だ | 30 | | | | | | | | | | みそ汁 | 煮干しだし | 150 | | 子 | なす | 60 | | |
| | | | | | | | | | | | | みそ汁 | 煮干しだし | 150 | | 子 | なす | 60 | | |

献立表(週間)

エネ18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) | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------|-----------|---------|---------|---------|-----------|---------|---------|---------|-----------|---------|---------|---------|-----------|-----|---------|-------|-----------|-----|---------|-------|-----------|-----|---------|-------|-----------|-----|---------|
| 夕 | | | | | | | | | | | | | 白こしょう | 0.01 | | | | | | | | | | | | | | |
| 栄養価 | エネルギー | 1474 kcal | 蛋白質 | 59.7 g | エネルギー | 1455 kcal | 蛋白質 | 59.6 g | エネルギー | 1413 kcal | 蛋白質 | 58.0 g | エネルギー | 1428 kcal | 蛋白質 | 55.0 g | エネルギー | 1417 kcal | 蛋白質 | 54.7 g | エネルギー | 1456 kcal | 蛋白質 | 57.5 g | エネルギー | 1466 kcal | 蛋白質 | 54.0 g |
| | 脂質 | 28.0 g | 炭水化 | 242.7 g | 脂質 | 30.3 g | 炭水化 | 233.4 g | 脂質 | 28.4 g | 炭水化 | 228.0 g | 脂質 | 34.1 g | 炭水化 | 221.5 g | 脂質 | 33.6 g | 炭水化 | 220.6 g | 脂質 | 35.5 g | 炭水化 | 227.3 g | 脂質 | 28.3 g | 炭水化 | 247.9 g |
| | 塩分 | 7.2 g | | | 塩分 | 7.5 g | | | 塩分 | 6.5 g | | | 塩分 | 7.4 g | | | 塩分 | 7.4 g | | | 塩分 | 7.5 g | | | 塩分 | 7.6 g | | |

エネ18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 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | |
| | 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 | | マービー 液状 | 0.5 | | | | | 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 | たらこ | 10 | | みそ汁 | キャベツ | 30 | | 生椎茸 | 5 | | 減塩しょうゆ(| 5 |
| | 梅肉和 | 白菜 | 40 | | | | | | | こ | しそ | 0.5 | | 淡色辛みそ | 10 | | 食塩 | 0.2 | | 白こしょう | 0.01 | |
| | え | 梅干し(調味漬 | 5 | 切り干 | 切干し大根 | 4 | 白菜の | 白菜(ゆで) | 50 | | えのき | えのき茸 | 20 | | 煮干しだし | 150 | 味付け | 味付けのり | 1 | | | |
| | | 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 | と胡瓜 | 40 | 漬物 | なす しば漬 | 10 | | | | | | | |
| | | | | の炒め | 菜種油 | 1 | え | ゆかり | 0.5 | と胡瓜 | きゅうり | 40 | | | | | のり | | | | | |
| | みそ汁 | ほうれん草 | 30 | 煮 | 減塩しょうゆ(| 5 | | 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 |
| | | 葱 | 5 | | マービー 液状 | 1 | | 小葱 | 2 | | | | | | | | | 大根 葉 | 10 | | 棒麩 | 1 |
| | | 淡色辛みそ | 10 | | 煮干しだし | 15 | | 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 |
| | | 煮干しだし | 150 | | | | | 煮干しだし | 150 | | 小葱 | 5 | | | | | | 煮干しだし | 150 | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 180 | みそ汁 | 玉葱 | 20 | | | | | 淡色辛みそ | 10 | | | | | | 煮干しだし | 150 | 漬物あ | たくあん漬(干 | 5 |
| | | | | | さやえんどう | 5 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | 煮干しだし | 150 | | | | | 牛乳 | 牛乳 | 180 | え | きゅうり | 30 |
| | | | | | 淡色辛みそ | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 煮干しだし | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | | | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | | | | | | | | | |
| 昼 | パン | 胚芽ロール | 48 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 塩ラー | 中華めん ゆで | 160 | 赤飯 | 精白米 | 33.5 | |
| | スープ | ホタテ貝柱 | 30 | 魚バタ | まだら・30g | 30 | 豆腐海 | 木綿豆腐 | 50 | 鶏肉の | 若鶏もも 皮な | 30 | 揚げ出 | 木綿豆腐 | 50 | メン | 豚もも 赤肉 | 20 | | もち米 | 33.5 | |
| | 煮 | じゃが芋 | 60 | 一焼き | 食塩 | 0.15 | 鮮あん | ベビーホタテ | 10 | 塩麴焼 | 塩こうじ | 1 | し豆腐 | 片栗粉 | 5 | | 菜種油 | 1 | | あずき 全粒・ | 5 | |
| | | ブロッコリー | 30 | | 白こしょう | 0.01 | かけ | むきエビ | 10 | き | 菜種油 | 1 | | 菜種油 | 8 | | 生姜 | 2 | | ごま塩 1.8g | 1.8 | |
| | | キャベツ | 20 | | 無塩バター | 4 | | あさり | 10 | | ブロッコリー | 20 | | 減塩しょうゆ(| 5 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | | | |
| | | 人参 皮剥 | 20 | | もやし | 30 | | 玉葱 | 30 | | プリーツレタス | 6 | | 食塩 | 0.1 | | マービー 液状 | 1 | 鯛の塩 | あまだい | 40 | |
| | | コンソメ | 0.5 | | ピーマン | 5 | | 人参 皮剥 | 10 | | レモン | 10 | | 煮干しだし | 30 | | 合成清酒 | 2.5 | 焼き | 食塩 | 0.2 | |
| | | 食塩 | 0.5 | | 菜種油 | 2 | | ピーマン | 10 | | マヨネーズパッ | 10 | | 生姜 | 3 | | しなちく | 10 | | サラダ菜 | 5 | |
| | | 白こしょう | 0.01 | | 食塩 | 0.2 | | 中華味 | 0.5 | | | | | ししとうがらし | 5 | | なると | 10 | | 大根 皮剥 | 30 | |
| | | | | | 白こしょう | 0.03 | | 食塩 | 0.8 | 南瓜煮 | 西洋かぼちゃ | 35 | | 貝割大根・芽 | 3 | | 鶏卵 | 25 | | レモン | 8 | |
| | ピーマ | 赤ピーマン | 20 | | | | | 白こしょう | 0.01 | 物 | 濃口醤油 | 1.25 | | | | | 小葱 | 3 | | 醤油パック | 5 | |
| | ンソテ | 黄ピーマン | 20 | 酢の物 | なが芋 | 60 | | 片栗粉 | 1 | | 上白糖 | 0.5 | みそ炒 | 若鶏もも 皮な | 20 | | 鶏ガラスープ | 2 | | | | |
| | ー | ピーマン | 20 | | きゅうり | 5 | | | | | かつおだし | 7.5 | め | ピーマン | 20 | | 食塩 | 0.3 | 酢の物 | なが芋 | 60 | |
| | | オリーブ油 | 1 | | マービー 液状 | 3 | 鶏肉と | 若鶏むね皮なし | 20 | | | | | 赤ピーマン | 10 | | 白こしょう | 0.01 | | きゅうり | 10 | |
| | | 食塩 | 0.3 | | 穀物酢 | 2.5 | 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 | | 合成清酒 | 1 | | マービー 液状 | 3 | |
| | | 白こしょう | 0.01 | | 食塩 | 0.3 | 煮物 | 人参 皮剥 | 20 | やくの | さやえんどう | 5 | | 菜種油 | 1 | | 鶏のか | 若鶏もも 皮な | 20 | | 穀物酢 | 5 |
| | | | | | | | | 菜種油 | 1 | 炒め煮 | 菜種油 | 3 | | 減塩みそ | 6 | | ら揚げ | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 食塩 | 0.2 |
| | サラダ | レタス | 30 | なす味 | なす | 40 | | 減塩しょうゆ(| 5 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | マービー 液状 | 2 | | 白こしょう | 0.01 | | 三色炒 | ブロッコリー | 40 |
| | | 人参 皮剥 | 5 | 噌炒め | 玉葱 | 20 | | マービー 液状 | 1 | | マービー 液状 | 0.5 | | | | | | | | 薄力粉 1等 | 4 | |
| | | 鶏卵 | 25 | | 人参 皮剥 | 5 | | みりん風調味料 | 2.5 | | かつおだし | 10 | 玉葱の | 玉葱 | 45 | | | | | め | 黄ピーマン | 8 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 赤ピーマン | 8 | |

献立表(週間)

エネ18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 - 1425 kcal 蛋白質 58.8 g | エネルギー - 1468 kcal 蛋白質 53.4 g | エネルギー - 1401 kcal 蛋白質 59.1 g | エネルギー - 1459 kcal 蛋白質 53.4 g | エネルギー - 1455 kcal 蛋白質 51.1 g | エネルギー - 1406 kcal 蛋白質 59.9 g | エネルギー - 1444 kcal 蛋白質 59.9 g |
| | 脂質 36.6 g 炭水化 216.6 g | 脂質 36.3 g 炭水化 229.4 g | 脂質 31.1 g 炭水化 219.0 g | 脂質 29.4 g 炭水化 245.1 g | 脂質 33.1 g 炭水化 236.9 g | 脂質 33.4 g 炭水化 213.2 g | 脂質 30.5 g 炭水化 233.8 g |
| | 塩分 7.3 g | 塩分 7.1 g | 塩分 7.9 g | 塩分 7.8 g | 塩分 7.3 g | 塩分 7.3 g | 塩分 7.7 g |

献立表(週間)

エネ18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 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | |
| | 含め煮 | はんぺん | 60 | 野菜ソ | 小松菜 | 50 | 炒り豆 | 木綿豆腐 | 50 | 大根煮 | 大根 皮剥 | 40 | 炒煮 | もやし | 50 | 豆腐の | 木綿豆腐 | 50 | 塩たら | たらこ | 10 | |
| | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | テー | 人参 皮剥 | 10 | 腐 | キャベツ | 50 | 物 | 人参 皮剥 | 8 | | 人参 皮剥 | 10 | あんか | かにかま | 5 | こと湯 | しそ | 0.5 | |
| | | マービー 液状 | 2 | | 玉葱 | 20 | | 葱 | 10 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 菜種油 | 1 | け | さやえんどう | 5 | 葉和え | 和種なばな | 30 | |
| | | 煮干しだし | 30 | | 菜種油 | 2 | | 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 | 湯葉 干し | 1 | |
| | | さやえんどう | 4 | | 食塩 | 0.3 | | 菜種油 | 2 | | 煮干しだし | 15 | | 上白糖 | 1 | | 淡口醤油 | 1 | 濃口醤油 | 濃口醤油 | 2.5 | |
| | | | | | 白こしょう | 0.01 | | 減塩しょうゆ(| 5 | | さやえんどう | 3 | | | | | 鶏ガラスープ | 0.2 | | | | |
| | 磯和え | もやし ゆで | 40 | | 上白糖 | 1 | | 煮干しだし | 15 | | | | 納豆 | 挽きわり納豆 | 40 | | 食塩 | 0.3 | 野菜炒 | キャベツ | 50 | |
| | | 人参 皮剥 | 5 | ゴマ和 | さやいんげん(| 20 | | 卵豆腐 | 冷凍全卵 | 20 | | | 葱 | 2 | | 片栗粉 | 1 | め煮 | ピーマン | 10 | | |
| | | 焼きのり | 0.3 | え | キャベツ | 30 | | 煮干しだし | 40 | | 煮干しだし | 40 | | 減塩正油パック | 5 | | | | 人参 皮剥 | 10 | | |
| | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 濃口醤油 | 2.5 | さつま | さつま芋(皮な | 30 | | 食塩 | 0.2 | | | | チンゲン | チンゲンサイ | 50 | 菜種油 | 菜種油 | 1 | |
| | | | | | 上白糖 | 0.5 | 芋煮 | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 生姜 | 2 | ゴマ和 | ブロッコリー | 50 | 菜の炒 | 人参 皮剥 | 10 | 減塩しょうゆ(| 減塩しょうゆ(| 5 | |
| | みそ汁 | キャベツ | 40 | | ごま | 1 | | 上白糖 | 0.5 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | え | 減塩しょうゆ(| 2.5 | め物 | いたやがい | 20 | 上白糖 | 上白糖 | 1 | |
| | | 葱 | 5 | | みそ汁 | 大根 葉 | 5 | | 煮干しだし | 5 | | マービー 液状 | 1 | | 上白糖 | 0.5 | | ごま油 | 3 | | | |
| | | 淡色辛みそ | 10 | | 大根 葉 | 5 | | 小葱 | 1.5 | | 片栗粉 | 0.2 | | すり白ゴマ | 1 | | 食塩 | 0.2 | 大豆と | だいず水煮缶詰 | 20 | |
| | | 煮干しだし | 150 | | なす(皮なし) | 20 | おかか | 小松菜 | 40 | みそ汁 | 大根 葉 | 20 | | チンゲンサイ | 20 | | 白こしょう | 0.01 | 昆布の | 刻み昆布 | 5 | |
| | | | | | 淡色辛みそ | 10 | 和え | 濃口醤油 | 2.5 | | ぶなしめじ | 10 | | じゃが芋 | 40 | 胡瓜の | きゅうり | 30 | 煮物 | 減塩しょうゆ(| 2.5 | |
| | 梅漬け | 梅干し(調味漬 | 5 | | 煮干しだし | 150 | | 上白糖 | 0.5 | | 淡色辛みそ | 10 | | 淡色辛みそ | 10 | 酢の物 | 穀物酢 | 3 | 上白糖 | 上白糖 | 1 | |
| | | | | | 削り節 | 0.3 | | 削り節 | 0.3 | | 煮干しだし | 150 | | 煮干しだし | 150 | | マービー 液状 | 2 | みそ汁 | 棒麩 | 1 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 180 | 松前漬 | 松前漬 | 15 | | みそ汁 | もやし | 20 | | | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | 食塩 | 0.1 | | カットわかめ | 0.5 | |
| | | | | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | 漬物 | 玉葱 | 10 | | | 牛乳 | 牛乳 | 180 | みそ汁 | 大根 皮剥 | 20 | | 淡色辛みそ | 10 | |
| | | | | | | | | 漬物 | 淡色辛みそ | 10 | | | | | | | 大根 葉 | 10 | | 煮干しだし | 150 | |
| | | | | | | | | 漬物 | 煮干しだし | 150 | | | | | | | 淡色辛みそ | 10 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | |
| | | | | | | | | 漬物 | | | | | | | | | 煮干しだし | 150 | | | | |
| | | | | | | | | 漬物 | | | | | | | | | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | | |
| | | | | | | | | 漬物 | | | | | | | | | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | | |
| 昼 | パン | バターロール30 | 90 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 五目う | うどん ゆで | 220 | 米飯 | 精白米 | 67 | |
| | | マーガリン 8 | 8 | | | | | | | | | | | | どん | 尾なしえび | 20 | | | | | |
| | | | | 魚の葱 | さけ・40g | 40 | チキン | 若鶏もも 皮な | 30 | 魚の香 | あかうお・60g | 60 | 煮魚 | まこがれい・30 | 30 | | 鶏卵 | 25 | 回鍋肉 | 若鶏もも 皮な | 30 | |
| | カレー | ささ身挽き肉(| 40 | ソース | 生姜 | 3 | ピカタ | 食塩 | 0.15 | 味焼き | 減塩しょうゆ(| 5 | | 生姜 | 3 | | ほうれん草(ゆ | 20 | | キャベツ | 70 | |
| | 風味ハ | 玉葱 | 40 | | 葱 | 20 | | 白こしょう | 0.01 | | 合成清酒 | 2.5 | | 減塩しょうゆ(| 10 | | さやえんどう(| 4 | | ピーマン | 10 | |
| | ンバー | なが芋 | 5 | | 減塩しょうゆ(| 5 | | 薄力粉 1等 | 3 | | 生姜 | 1 | | マービー 液状 | 2 | | 葱 | 5 | | 葱 | 15 | |
| | グ | 卵白 | 5 | | 穀物酢 | 5 | | 鶏卵 | 5 | | サニーレタス | 8 | | 合成清酒 | 1.5 | | かつお・昆布だ | 170 | | 菜種油 | 2 | |
| | | 白こしょう | 0.01 | | レモン(果汁) | 2 | | 調合油 | 1 | | レモン | 8 | | 人参 皮剥 | 20 | | めんみ 1.8L | 8 | | 減塩みそ | 8 | |
| | | カレー粉 | 0.5 | | とうがらし 乾 | 0.5 | | ケチャップ | 5 | | ケチャップ | 5 | | スナッブえんど | 10 | | | | | 上白糖 | 1 | |
| | | 薄力粉 1等 | 5 | | ごま油 | 1 | | ブロッコリー | 20 | 炒め物 | キャベツ | 30 | | | | ポテト | 男爵コロケ | 55 | | 鶏ガラスープ | 0.5 | |
| | | カレー粉 | 0.3 | | ブロッコリー | 40 | | サニーレタス | 8 | | 玉葱 | 20 | お浸し | ほうれん草 | 50 | コロッ | 菜種油 | 8 | | | | |
| | | 卵白 | 5 | | | | | | | | 人参 皮剥 | 10 | | 醤油パック | 5 | ケ | キャベツ | 20 | 南瓜の | かぼちゃ | 60 | |
| | | 菜種油 | 1 | 豆腐あ | 木綿豆腐 | 50 | 野菜炒 | チンゲンサイ | 50 | | ピーマン | 8 | | | | | ソースパック | 5 | 煮物 | スナッブえんど | 10 | |
| | | キャベツ | 20 | んかけ | 合挽肉 | 10 | め | ぶなしめじ | 25 | | 調合油 | 1 | 梅肉和 | きゅうり | 40 | | | | | 減塩しょうゆ(| 5 | |
| | | 人参 皮剥 | 5 | | 人参 皮剥 | 5 | | 黄ピーマン | 5 | | 食塩 | 0.3 | え | しそ | 0.3 | ピーナ | 白菜 | 60 | | マービー 液状 | 1 | |
| | | ソースパック | 5 | | 貝割大根・芽 | 3 | | 菜種油 | 1 | | 白こしょう | 0.01 | | 梅干し(調味漬 | 3 | ツ和え | ピーナッツパタ | 5 | | 煮干しだし | 15 | |
| | | | | | 乾椎茸 | 0.3 | | かき油 | 5 | | 鶏ガラスープ | 0.5 | | 削り節 | 0.2 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | | | |
| | サラダ | トマト | 40 | | グリーンピース | 3 | | 合成清酒 | 1 | | | | | | | | マービー 液状 | 1 | ほうれ | ほうれん草 | 40 | |
| | | きゅうり | 20 | | 減塩しょうゆ(| 5 | | | | 野菜サ | カリフラワー | 30 | はんぺ | はんぺん | 20 | 果物 | パイナップル | 60 | ん草の | ぶなしめじ | 15 | |
| | | マヨネーズパッ | 10 | | マービー 液状 | 1 | お浸し | えのき茸 | 10 | ラダ | きゅうり | 15 | んマヨ | マヨネーズ | 5 | | | | あえ物 | 減塩しょうゆ(| 2.5 | |

献立表(週間)

エネ18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) | |
|---|----------|---|-----------|---|--|--|---------------------------------|--|----------|--|----------|---|----------|---|
| 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 | 辛子マヨネーズ和え | 片栗粉 1 煮干しだし 15 | ほうれん草 50 マヨネーズ 3 濃口醤油 2.5 粉辛子 0.2 | もずく 50 もずく酢 2 レモン(果汁) 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 | 白菜 40 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1 | 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 | ネーズ 焼き | ぶどう 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 | みそ汁 | 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 |
| | | | 果物 | 果物 | キウイフルーツ 40 | | | | | | | | | |
| 夕 | 米飯 | 精白米 67 | 米飯 | 精白米 67 | 米飯 | 精白米 67 | 米飯 | 精白米 67 | 米飯 | 精白米 67 | 米飯 | 精白米 67 | 米飯 | 精白米 67 |
| | 魚塩焼き | ほっけ・40g 40 食塩 0.2 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 40 漬け | そい 40g 40 食塩 0.2 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 菜種油 1 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 有塩バター 30 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 | えびフライ | 尾付きえび 40 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 6 トマト 15 サラダ菜 5 ソースパック 5 |
| | 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 | そばろ煮 | 鶏ひき肉 15 じゃが芋 50 さやいんげん(10 煮干しだし 15 濃口醤油 5 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 | 生野菜サラダ | 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 | 中華スープ | 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 | 和え物 | 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 | レタススープ | 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 | 海藻とわかめ | 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 | 和え物 | 小松菜 30 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(2 煮干しだし 2.5 | 清汁 | 白菜 30 貝割大根・芽 5 |

献立表(週間)

エネ18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 | | | | | | | | | みそ汁 | 玉葱 20 まいたけ 8 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | | | | かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2 |
| 栄養価 | エネルギー 1415 kcal | 蛋白質 53.6 g | エネルギー 1453 kcal | 蛋白質 55.4 g | エネルギー 1415 kcal | 蛋白質 52.2 g | エネルギー 1405 kcal | 蛋白質 54.9 g | エネルギー 1446 kcal | 蛋白質 54.6 g | エネルギー 1432 kcal | 蛋白質 55.7 g | エネルギー 1438 kcal | 蛋白質 59.7 g |
| | 脂質 36.4 g | 炭水化 213.7 g | 脂質 30.5 g | 炭水化 235.2 g | 脂質 30.2 g | 炭水化 231.4 g | 脂質 27.7 g | 炭水化 229.4 g | 脂質 33.5 g | 炭水化 230.2 g | 脂質 36.7 g | 炭水化 214.1 g | 脂質 29.7 g | 炭水化 229.7 g |
| | 塩分 7.9 g | | 塩分 7.8 g | | 塩分 7.5 g | | 塩分 7.8 g | | 塩分 7.7 g | | 塩分 7.0 g | | 塩分 7.7 g | |

献立表(週間)

エネ18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) | | |
|---|------------|--|--|----------|---|---|----------|--|-----------------------------------|----------|---|--|-----------|--|-------------------------------|-----------|--|--------------------------------|-----------|---|---------------------------------------|
| 朝 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 |
| | 鮭缶おろし | さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 醤油パック 5 | 40 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(みりん風調味料) | 50 5 20 2.5 | 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 | 焼き魚 | あじ・20g 食塩 しそ | 20 0.1 1 | 切り干し大根の煮物 | 切り干し大根 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし | 6 10 1 5 1 10 | 豆腐の野菜あんかけ | 木綿豆腐 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 みりん風調味料 | 50 30 5 5 1 1 | 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 人参 皮剥 食塩 | 25 2.5 20 10 10 0.5 |
| | 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 | ー | 菜種油 食塩 白こしょう | 1 0.3 0.01 | 納豆 | 納豆 葱 減塩正油パック | 40 2 5 | きゅうり | きゅうり 梅干し(調味漬) 肉和え みりん風調味料 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 減塩しょうゆ(上白糖) | 40 20 10 1 5 |
| | 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 | 味付けのり | 味付けのり | 1 | みそ汁 | 小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 2 10 150 | カラフルサラダ | ぶなしめじ カリフラワー のゴマ 減塩しょうゆ(上白糖) いりごま | 20 30 2.5 0.5 0.5 | みそ汁 | 小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 2 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 |
| | みそ汁 | 白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 30 10 5 10 150 | みそ汁 | 大根 皮剥 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし | 30 5 10 150 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | みそ汁 | 玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 10 2 10 150 | 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 | 5 10 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 | 牛乳 | 牛乳 | 180 |
| 昼 | パン：オレンジロール | オレンジロール | 80 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | そば | そば ゆで 葱 | 180 5 | 米飯 | 精白米 | 67 |
| | 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 10 150 | 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 | 60 3 5 6 7 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) | 30 40 40 20 3 2 30 15 0.5 1 5 2 | 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 | 天ぷら | 尾付きえび さつま芋 薄力粉 1等 鶏卵 菜種油 減塩正油パック | 20 20 10 3 10 5 | けんちん煮 | 木綿豆腐 大根 皮剥 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし | 50 30 10 5 1 2.5 15 |
| | 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・40g 食塩 大根 皮剥 しそ 醤油パック | 40 0.2 40 1 5 | 焼きかぼちゃ | 西洋かぼちゃ 食塩 白こしょう | 40 0.2 0.01 | 長いもサラダ | なが芋 しそ 穀物酢 | 40 0.3 5 | 野菜ス | きゅうり 大根 皮剥 セロリー マヨネーズパック | 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 1 5 1 | 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18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) |
|-----|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 栄養価 | エネルギー - 1439 kcal 蛋白質 58.4 g | エネルギー - 1479 kcal 蛋白質 58.7 g | エネルギー - 1462 kcal 蛋白質 55.8 g | エネルギー - 1475 kcal 蛋白質 54.9 g | エネルギー - 1474 kcal 蛋白質 58.8 g | エネルギー - 1423 kcal 蛋白質 57.2 g | エネルギー - 1456 kcal 蛋白質 56.6 g |
| | 脂質 33.9 g 炭水化 219.4 g | 脂質 29.8 g 炭水化 240.1 g | 脂質 34.8 g 炭水化 226.1 g | 脂質 31.2 g 炭水化 238.6 g | 脂質 34.7 g 炭水化 226.7 g | 脂質 32.3 g 炭水化 222.8 g | 脂質 32.8 g 炭水化 226.7 g |
| | 塩分 7.5 g | 塩分 7.2 g | 塩分 7.7 g | 塩分 7.8 g | 塩分 7.6 g | 塩分 7.4 g | 塩分 7.8 g |

献立表(週間)

エネ18飯

| | | 1月29日(火) | | 1月30日(水) | | 1月31日(木) | | 2月1日(金) | | 2月2日(土) | | 2月3日(日) | | 2月4日(月) | |
|---|---------|-----------|------|----------|----------|----------|------|---------|------|---------|--|---------|--|---------|--|
| 朝 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | | | | | | |
| | 五目煮 | さつま揚げ | 20 | 鮭甘塩 | 秋鮭塩焼き(骨) | 20 | きんぴら | ごぼう | 40 | | | | | | |
| | | 大根 皮剥 | 50 | 焼き | しそ | 1 | | 人参 皮剥 | 10 | | | | | | |
| | | 人参 皮剥 | 10 | | | | | ごま油 | 1 | | | | | | |
| | | 乾椎茸 | 0.5 | 人参と | 小松菜 ゆで | 40 | | 減塩しょうゆ(| 5 | | | | | | |
| | | さやいんげん(| 10 | 小松菜 | もやし ゆで | 10 | | マービー 液状 | 1 | | | | | | |
| | | 減塩しょうゆ(| 5 | のナム | 人参 皮剥(ゆ | 15 | | いりごま | 1 | | | | | | |
| | | マービー 液状 | 1 | ル | ごま | 1 | | | | | | | | | |
| | | 煮干しだし | 20 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | 卵焼き | 冷凍全卵 | 25 | | | | | | |
| | | | | | 穀物酢 | 2.5 | | 食塩 | 0.1 | | | | | | |
| | 塩たらこ | たらこ | 10 | | マービー 液状 | 2 | | 上白糖 | 0.05 | | | | | | |
| | | しそ | 1 | | ごま油 | 0.5 | | 菜種油 | 0.5 | | | | | | |
| | | | | | | | | パセリ | 1 | | | | | | |
| | 白菜のお浸し | 白菜 | 60 | ソテー | キャベツ | 60 | 野菜サ | きょうな | 20 | | | | | | |
| | | 濃口醤油 | 2.5 | | ピーマン | 10 | ラダ | 玉葱 | 10 | | | | | | |
| | | かつお節 | 0.5 | | 菜種油 | 1 | | 黄ピーマン | 5 | | | | | | |
| | | | | | 食塩 | 0.5 | | 穀物酢 | 5 | | | | | | |
| | みそ汁 | 木綿豆腐 | 30 | | 白こしょう | 0.01 | | 上白糖 | 0.5 | | | | | | |
| | | カットわかめ | 0.5 | みそ汁 | 貝割大根・芽 | 5 | | 食塩 | 0.2 | | | | | | |
| | | 小葱 | 2 | | いわのり | 2 | | 黒こしょう | 0.01 | | | | | | |
| | | 淡色辛みそ | 10 | | 淡色辛みそ | 10 | | | | | | | | | |
| | | 煮干しだし | 150 | | 煮干しだし | 150 | みそ汁 | キャベツ | 30 | | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 180 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | 棒麩 | 2 | | | | | | |
| | | | | | | | | 淡色辛みそ | 10 | | | | | | |
| | | | | | | | | 煮干しだし | 150 | | | | | | |
| | | | | | | | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | | | | | |
| 昼 | ロールパン | バターロール30 | 60 | 米飯 | 精白米 | 67 | 米飯 | 精白米 | 67 | | | | | | |
| | | | | ごま味 | 豚もも 脂身な | 30 | ハヤシ | 豚ももスライス | 40 | | | | | | |
| | グラタン | 若鶏もも 皮な | 30 | 噌炒め | なす | 30 | ライス | 玉葱 | 100 | | | | | | |
| | | 尾なしえび | 20 | | ピーマン | 10 | | マッシュルーム | 20 | | | | | | |
| | | 玉葱 | 30 | | 赤ピーマン | 10 | | 菜種油 | 3 | | | | | | |
| | | 無塩バター | 6 | | 黄ピーマン | 10 | | ハヤシフレーク | 9 | | | | | | |
| | | 薄力粉 1等 | 10 | | ごま油 | 3 | | ウスターソース | 2.5 | | | | | | |
| | | 牛乳 1000ml | 80 | | 減塩みそ | 7 | | ケチャップ | 2.5 | | | | | | |
| | | コンソメ | 0.5 | | みりん風調味料 | 3 | | 白こしょう | 0.01 | | | | | | |
| | | 食塩 | 0.3 | | マービー 液状 | 2 | | グリーンピース | 5 | | | | | | |
| | | 白こしょう | 0.01 | | 合成清酒 | 1 | | | | | | | | | |
| | | パン粉(乾燥) | 3 | | すり白ゴマ | 2 | グリー | レタス | 20 | | | | | | |
| | | パルメザンチー | 0.1 | サラダ | レタス | 10 | ンサラ | ブロッコリー | 40 | | | | | | |
| | フレンチサラダ | きょうな ゆで | 40 | | きゅうり | 40 | ダ | トマト | 15 | | | | | | |
| | | 黄ピーマン | 5 | | はつかだいこん | 5 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | | | | | |
| | | トマト | 20 | | 穀物酢 | 5 | | 穀物酢 | 5 | | | | | | |
| | | 穀物酢 | 5 | | 調合油 | 3 | | 白こしょう | 0.01 | | | | | | |
| | | 調合油 | 3 | | 食塩 | 0.2 | 春雨の | 緑豆春雨 | 5 | | | | | | |

献立表(週間)

エネ18飯

| | 1月29日(火) | | 1月30日(水) | | 1月31日(木) | | 2月1日(金) | | 2月2日(土) | | 2月3日(日) | | 2月4日(月) | |
|-----|----------|-----------|----------|---------|----------|-----------|---------|---------|---------|-----------|---------|---------|---------|------|
| 夕 | | | 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 | エネルギー | 1470 kcal | 蛋白質 | 55.9 g | エネルギー | 1440 kcal | 蛋白質 | 57.2 g | エネルギー | 1443 kcal | 蛋白質 | 54.5 g | エネルギー | g |
| | 脂質 | 34.1 g | 炭水化 | 233.6 g | 脂質 | 28.5 g | 炭水化 | 236.4 g | 脂質 | 28.4 g | 炭水化 | 239.0 g | 脂質 | g |
| | 塩分 | 7.2 g | | | 塩分 | 7.3 g | | | 塩分 | 7.0 g | | | 塩分 | 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 |
| | 脂質 | g | 炭水化 | g | 脂質 | g | 炭水化 | g | 脂質 | g | 炭水化 | g | 脂質 | g |
| | 塩分 | g | | | 塩分 | g | | | 塩分 | g | | | 塩分 | g |