

## 献立表(週間)

## エネ18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	63	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
	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 食塩 しそ 切干大 根煮 乾椎茸 さやいんげん(減 塩しょうゆ(マ ービー 液状 煮干しだし	さけ・20g 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 5 1 150	みそ汁 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	卵白寄 せ 切り干 し大根 の和え 物 みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	50 25 4 6 5 0.3 2.5 30 2 10 150	おから の炒り 煮 煮 みそ汁 大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 0.2 0.3 5 5 2 3 1 1 10 20 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				
	みそ汁	小松菜 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	佃煮 みそ汁	減塩あまのり佃 煮 キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	8 30 10 10 150	味付け のり みそ汁 小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	1 30 10 150	漬物 なす しば漬	10 180	みそ汁 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁 のり佃 煮 牛乳	20 10 10 150	みそ汁 大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	8 180	みそ汁 のり佃 煮 牛乳	8 180			
	味付け のり	味付けのり	1	葱 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 150	みそ汁 小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	1 30 10 150	漬物 なす しば漬	10 180	みそ汁 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁 のり佃 煮 牛乳	20 10 10 150	みそ汁 大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	8 180	みそ汁 のり佃 煮 牛乳	8 180				
	牛乳	牛乳	180	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	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	63	米飯	精白米	67	大豆ご 飯	精白米 だいず水煮缶詰	67 12	米飯	精白米	67	パン	南瓜パン60g	60	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67
	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	味付け のり みそ汁 小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	1 30 10 150	漬物 なす しば漬	10 180	みそ汁 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁 のり佃 煮 牛乳	20 10 10 150	みそ汁 大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	8 180	みそ汁 のり佃 煮 牛乳	8 180			
	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 40 20 10 10 5	炊合せ 大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥	40 25 15	千切り 野菜サ	30 20	イカの 酢みそ	10 40	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			
	冷奴	木綿豆腐	50	煮干しだし	7.5	鶏卵	5	人参 皮剥	15	野菜サ	20	イカの 酢みそ	10 40	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			

## エネ18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)					
昼	かつお節	0.5	グリピース	1.5	菜種油	5	減塩しょうゆ(マービー 液状)	5	ラダ	きょうな	10	和え	減塩みそ	5	減塩しょうゆ(	2.5		
	小葱	1			大根 皮剥	50	煮干しだし	15		ミニトマト	15		マービー 液状	3	穀物酢	5		
	醤油パック	5	スパゲティ	3	生姜	3				減塩しょうゆ(	2.5		穀物酢	3	マービー 液状	3		
果物	バナナ	100	ティサラダ		減塩正油パック	5	長いもの酢の物			穀物酢	5	野菜サ	ブロccoli	60	ごま油	1		
					かぶ 皮剥	40				白こしょう	0.01	ラダ	人参 皮剥(ゆ)	5	いりごま	0.5		
					こつぶがんも	10	磯和え		スープ	かつお缶詰(油)	15		ノンオイルサッパ	10	長芋のオスター			
					人参 皮剥	15	もやし ゆで	40		小松菜	30	卵豆腐	鶏卵	20	なが芋	60		
					減塩しょうゆ(	5	人参 皮剥	5		木綿豆腐	30		煮干しだし	20	大根 葉	10		
					上白糖	0.5	焼きのり	0.3		コンソメ	0.5		食塩	0.2	無塩バター	3		
					みりん風調味料	1	減塩しょうゆ(	2.5	果物	食塩	0.5		食塩	0.2	合成清酒	2		
					さやえんどう	4	和え物			白こしょう	0.01		小葱	2	かき油	2		
					ほうれん草	50	果物		果物	バナナ	100	果物	りんご	60	食塩	0.2		
					削り節	0.2	ぶどう	60					ほうれん草の味噌和え		ほうれん草	40		
					漬物								果物		減塩みそ	2.5		
					桜大根	10									上白糖	0.5		
					パレンシアオレ	40									かつお・昆布だ	2		
					キウイフルーツ	40								果物	ネーブル	60		
夕	米飯	精白米	63	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
	チキンソテー	若鶏もも 皮なし	40	鶏肉のおろしあん	若鶏もも 皮なし	40	肉団子	鶏ひき肉	40	焼き魚	ほっけ・40g	40	蒸し鶏	若鶏もも 皮なし	60	えびのフリッター	尾なしえび	20
		食塩	0.2		食塩	0.15	の甘酢	玉葱	20		食塩	0.2	ネギソ	濃口醤油	2.5		食塩	0.2
		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	あんかけ	鶏卵	3		レモン	8	ース	合成清酒	2.5	ター	薄力粉 1等	8
		菜種油	2		合成清酒	1	け	食塩	0.1		サラダ菜	6		いりごま	1		片栗粉	2
		パセリ	1.5		大根 皮剥	50		白こしょう	0.01		減塩正油パック	5		葱	10		鶏卵	10
		レタス	5		小松菜	10		薄力粉 1等	3		ウスターソース	5		濃口醤油	5		菜種油	10
		マヨネーズ	10		人参 皮剥	10		玉葱	50		クリーム(植物)	5		マービー 液状	1		ブロccoli	30
生野菜	キャベツ	35			葱	5		人参 皮剥	20	おかか	ふき ゆで	40		合成清酒	3		サニーレタス	5
サラダ	ミニトマト	15			生姜	1		乾椎茸	1	煮	減塩しょうゆ(	2.5		ごま油	1		レモン	10
	鶏卵	25			減塩しょうゆ(	5		菜種油	1		煮干しだし	15		さやいんげん(	20		ケチャップパッ	8
	穀物酢	5			上白糖	1		減塩しょうゆ(	5		削り節	0.5						
	調合油	3			みりん風調味料	2.5		マービー 液状	1		れんこん	30						
	濃口醤油	2.5			合成清酒	1		赤ピーマン	10	チンゲ	食塩	0.3	炊き合	大根 皮剥	40	南瓜の	かぼちゃ	60
	白こしょう	0.01			片栗粉	1		マービー 液状	3	ン菜ゴ	マービー 液状	2	わせ	人参 皮剥	15	コンソ	玉葱	20
	ケチャップ	2	大豆の	だいず水煮缶詰	30	磯辺和	白菜	60	温野菜	マ和え	ごま	1		乾椎茸	1	メ煮	ベーコン	10
			ケチャ	玉葱	20	え	濃口醤油	2.5	サラダ	スナップえんど				減塩しょうゆ(	5		コンソメ	0.5
煮物	里芋	40	アップ煮	人参 皮剥	10		焼きのり	0.2	ゴマド	みそ汁	カットわかめ	0.5		煮干しだし	15		食塩	0.2
	生椎茸	10			菜種油	3		焼きのり	0.2		葱	5		さやえんどう	4	ピーナ	キャベツ	50
	人参 皮剥	10			ケチャップ	10		カリフラワー	30		淡色辛みそ	10	ポテト	じゃが芋	50	ツ和え	ピーナツパタ	5
	濃口醤油	5			グリーンピース	3		マヨネーズ	5		煮干しだし	150	サラダ	きゅうり	10		減塩しょうゆ(	5
	上白糖	1			わかめの煮物			食塩	0.2		いりごま	1		人参 皮剥	5		マービー 液状	0.5
	煮干しだし	15	カリフ	カリフラワー	40		人参 皮剥	5		ヨーグ	ヨーグルト(無	100		マヨネーズ	8			
	さやえんどう	5	ラーワ	人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(	2.5	スープ	ルト	マービー 液状	5		食塩	0.2	スープ	チンゲンサイ	30
			甘酢漬	淡口醤油	0.5		マービー 液状	0.5						白こしょう	0.01		人参 皮剥	8

## 献立表(週間)

エネ18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)		
夕	みそ汁	大根 皮剥	20	け	穀物酢	5	なすの	さやいんげん (	20	ホールカーネル	5				ミニトマト	15	鶏ガラスープ	0.25				
		大根 葉	10		マービー 液状	3				コンソメ	0.5				サラダ菜	5	中華味	0.5				
		淡色辛みそ	10		ゆず (果皮)	1	味噌煮	なす	50	食塩	0.5						食塩	0.5				
		煮干しだし	150					減塩みそ	5	白こしょう	0.01			とろろ								
				みそ汁	なめこ	20		マービー 液状	1					和え	かつとろろ昆布	1						
					葱	3		煮干しだし	10						きゅうり	40						
					淡色辛みそ	10									減塩しょうゆ (	2.5						
					煮干しだし	150									穀物酢	2.5						
栄養価	エネルギー	1428 kcal	蛋白質 55.9 g	エネルギー	1472 kcal	蛋白質 56.6 g	エネルギー	1431 kcal	蛋白質 56.1 g	エネルギー	1427 kcal	蛋白質 59.4 g	エネルギー	1400 kcal	蛋白質 59.0 g	エネルギー	1428 kcal	蛋白質 56.2 g	エネルギー	1471 kcal	蛋白質 51.1 g	
	脂質	37.0 g	炭水化 212.2 g	脂質	33.1 g	炭水化 237.4 g	脂質	29.5 g	炭水化 233.3 g	脂質	28.1 g	炭水化 233.0 g	脂質	32.8 g	炭水化 217.5 g	脂質	29.3 g	炭水化 232.1 g	脂質	34.2 g	炭水化 238.8 g	
	塩分	7.7 g		塩分	7.5 g		塩分	6.6 g		塩分	7.6 g		塩分	7.7 g		塩分	7.2 g		塩分	7.3 g		

## 献立表(週間)

## エネ18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	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				
	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 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 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 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 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 貝割大根・芽	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 濃口醤油 上白糖 片栗粉	10 10 20 20 1 2.5 1 1	ブロッコリー コリー のサラダ ダ	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 40 1	きんぴら ごぼう 人参 皮剥 グリんピース(菜種油 濃口醤油 マービー 液状 いりごま	40 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 0.5																						
	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 みそ汁	1	木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	30 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	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	葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	たいみそ	たいみそ	8					
	牛乳	牛乳	180	みそ汁	キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	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					
昼	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 若鶏もも 皮な 食塩 鶏ガラスープ かつお・昆布だ 淡口醤油 小葱	180 10 1 0.15 150 0.5 5	赤飯	もち米 精白米 食用色素(紅) あずき 全粒・ ごま塩 1.8g	33.5 33.5 0.01 5 1.8	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 キャベツ サラダ菜	50 20 20 4 2.5 2.5 0.25 0.01 0.5 8 20 3	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 1 20 3 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	ポテトフライ	フライドポテト 菜種油 食塩 白こしょう レタス きゅうり ミニトマト	40 2 0.3 0.01 30 15 15	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	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ク グリーンアスパ	10 30 5 5 10 15				



## 献立表(週間)

エネ18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)															
夕											中華味	0.5																
											食塩	0.8																
											白こしょう	0.01																
栄養価	エネルギー	1424 kcal	蛋白質	58.2 g	エネルギー	1451 kcal	蛋白質	52.4 g	エネルギー	1430 kcal	蛋白質	52.3 g	エネルギー	1457 kcal	蛋白質	55.6 g	エネルギー	1416 kcal	蛋白質	53.4 g	エネルギー	1449 kcal	蛋白質	51.5 g	エネルギー	1413 kcal	蛋白質	57.0 g
	脂質	29.0 g	炭水化	228.7 g	脂質	35.9 g	炭水化	223.9 g	脂質	31.8 g	炭水化	230.3 g	脂質	35.2 g	炭水化	224.3 g	脂質	34.9 g	炭水化	221.3 g	脂質	32.2 g	炭水化	235.3 g	脂質	31.3 g	炭水化	220.1 g
	塩分	7.2 g			塩分	7.5 g			塩分	7.9 g			塩分	7.2 g			塩分	7.1 g			塩分	7.6 g			塩分	7.2 g		

## 献立表(週間)

## エネ18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	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				
	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 20 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 グリーンのアスパ 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 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 さば・20g 食塩 しそ 納豆 納豆 葱 減塩正油パック	20 20 0.1 1 40 2 5	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67		
	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 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 2.5 1 1	おおか 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 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(みそ汁)	40 5 5 3 2.5	梅肉和 え 白菜 梅干し(調味漬) マービー 液状 ほうれん草 葱	40 5 2.5 30 5	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67		
	のり佃 煮	減塩あまのり佃	8	みそ汁 小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁 ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁 大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	牛乳 牛乳	180 180	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67		
	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	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67		
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	
昼	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	そば	そば ゆで 鶏卵	180 25	米飯	精白米	67	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	
	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 バイセリ(粉) 無塩バター オリーブ油 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 3 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	蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ めんみ 1.8L	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 25 5 170 10 25 1.5 1 15 1.5 1	若鶏もも 皮なし 片栗粉 玉葱 ぶなしめじ もやし 人参 皮剥 減塩しょうゆ(マービー 液状) 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	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67
	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)	30 20 5 10 5	和え物 きゅうり 春雨 かにかま 濃口醤油 マービー 液状 ごま油	20 3 5 2.5 0.5 0.5	レモン 煮 さつま芋(皮なし) 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	30 5	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67		
		豆腐海 一焼き 白こしょう 無塩バター もやし ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	30 0.15 0.01 4 30 5 2 0.2 0.03	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	50 10 10 10 30 10 10 0.5 0.8 0.01	片栗粉	1	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 5	なす味 なす 玉葱	40 20	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67		





## 献立表(週間)

エネ18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	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	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	7.4 g			塩分	7.4 g			塩分	7.5 g			塩分	7.6 g		
									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
	脂質				脂質	36.3 g	炭水化	216.6 g	脂質	36.6 g	炭水化	219.4 g	脂質	36.3 g	炭水化	229.4 g
	塩分				塩分	7.1 g			塩分	7.3 g			塩分	7.1 g		
									エネルギー	1401 kcal	蛋白質	59.1 g	エネルギー	1401 kcal	蛋白質	59.1 g
	脂質				脂質	31.1 g	炭水化	219.0 g	脂質	31.1 g	炭水化	219.0 g	脂質	31.1 g	炭水化	219.0 g
	塩分				塩分	7.9 g			塩分	7.9 g			塩分	7.9 g		



## 献立表(週間)

## エネ18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	清汁	白菜	30	きゅうり	きゅうり	30	サラダ菜	3	濃口醤油	1	オニオンソテ	玉葱	30	煮干しだし	15	減塩しょうゆ(	2.5	かつおだし	1					
		葱	5	りの酢	まだこ(ゆで)	10	なます	大根 皮剥	50	ソテー	キャベツ	30	人参 皮剥	5	辛子マ	ほうれん草	50	もずく	もずく	50				
		淡口醤油	5	の物	カットわかめ	0.3		人参 皮剥	5		玉葱	20	白こしょう	0.01	ヨネー	マヨネーズ	3	酢	レモン(果汁)	2				
		食塩	0.2		穀物酢	5		穀物酢	5		菜種油	1			ズ和え	濃口醤油	2.5		穀物酢	5				
		かつおだし	75		マービー 液状	3		マービー 液状	3		食塩	0.3	果物	ぶどう	60	粉辛子	0.2		減塩しょうゆ(	2.5				
		昆布だし	75		食塩	0.3		食塩	0.2		白こしょう	0.01							マービー 液状	3				
	果物	バレンシアオレ	60	果物盛り合わせ	パインアップル	40	果物	りんご	60	果物盛り合わせ	キウイフルーツ	20		煮物	大根 皮剥	40			果物	ネーブル	60			
					キウイフルーツ	40					パインアップル	20			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	キウイフルーツ	40								
夕	米飯	精白米	85	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
	チャン	さけ・30g	30	鶏肉の	若鶏もも 皮な	50	焼き魚	すずき・50g	50	チキン	若鶏もも 皮な	40	魚塩焼き	ほっけ・40g	40	天ぷら	尾付きえび	20	魚南蛮	そい 40g	40			
	チャン	淡色辛みそ	8	マヨネーズ炒	キャベツ	50	きのこ	食塩	0.2	ソテー	食塩	0.1	き	食塩	0.2		かぼちゃ	40	漬け	食塩	0.2			
	焼き	マービー 液状	2.5	め	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		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		ブリーツレタス	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		ケチャップパッ	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					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		合成清酒	2.5	わかめ	きゅうり	40		減塩しょうゆ(	5		減塩しょうゆ(	1		とうがらし 乾	0.1			
				海藻サ	海藻サラダ	2		小葱	3	酢正油	カットわかめ	0.5		煮干しだし	15	おろし	大根 皮剥	50	そぼろ	鶏ひき肉	15			
	サラダ	レタス	30	ラダ	きゅうり	10		おから	おから(新製法	30	マヨネーズ	マービー 液状	3				おろししょうが	5	煮	じゃが芋	50			
		ブロッコリー	20		レタス	5		の炒り	ひじき	0.5	減塩しょうゆ(	2.5		グリーンピース(	3					さやいんげん(	10			
		ミニトマト	15		ミニトマト	15		煮	乾椎茸	0.5	生姜	1.5	酢の物	白菜	40	炊き合	なが芋	60		煮干しだし	15			
		マヨネーズパッ	10		ノオイルサザンパッ	10			人参 皮剥	5				きゅうり	20	わせ	人参 皮剥	15		濃口醤油	5			
	煮物	大根 皮剥	50	煮物	乾椎茸	0.5		葱	5	白和え	木綿豆腐	40		穀物酢	2.5		乾椎茸	1		マービー 液状	1			
		人参 皮剥	15		えのき茸	20		菜種油	3		いりごま	1.5		マービー 液状	1		淡口醤油	5		減塩しょうゆ(	2.5			
		さやえんどう	5		ぶなしめじ	30		減塩しょうゆ(	5		淡色辛みそ	6		食塩	0.2		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		マービー 液状	2		マービー 液状	4					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	すまし	かつとろろ昆布	1					かつお缶詰(油	10			
		かつおだし	15								人参 皮剥	10	汁	葱	5	浅漬け	きゅうり	15		マヨネーズ	8			
				ヨーグ	ヨーグルト(無	100	サラダ	レタス	10	清汁	エリンギ	20		かつお・昆布だ	150		キャベツ	15		レモン(果汁)	1.5			
	ワカメ	木綿豆腐	25	ルト	マービー 液状	3		ミニトマト	20		にら	10		淡口醤油	5		人参 皮剥	5		濃口醤油	1			
	スープ	カットわかめ	0.5					ブロッコリー	30		かつお・昆布だ	150		食塩	0.2		刻み昆布	0.5		白こしょう	0.01			
		小葱	1.5					マヨネーズ	5		淡口醤油	5					食塩	0.3						
		コンソメ	1								食塩	0.2								レタス	20			
		食塩	0.8				みそ汁	カットわかめ	0.5											スープ	玉葱	15		
		白こしょう	0.01					大根 皮剥	40											赤ピーマン	5			
								葱	5	ヨーグ	ヨーグルト(無	100								コンソメ	0.5			
								淡色辛みそ	10	ルト	マービー 液状	5								食塩	1			
								煮干しだし	150											白こしょう	0.01			

## エネ18飯

## 献立表(週間)

	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)
栄養 価	エネルギー 1468 kcal 蛋白質 52.2 g	エネルギー 1425 kcal 蛋白質 59.5 g	エネルギー 1409 kcal 蛋白質 59.6 g	エネルギー 1420 kcal 蛋白質 57.2 g	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
	脂質 33.6 g 炭水化 238.3 g	脂質 27.4 g 炭水化 233.0 g	脂質 33.4 g 炭水化 214.5 g	脂質 33.3 g 炭水化 224.1 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
	塩分 7.9 g	塩分 7.6 g	塩分 7.3 g	塩分 7.1 g	塩分 7.9 g	塩分 7.8 g	塩分 7.5 g