エネ２０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	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75
	おせち盛合せ	味付け数の子（	10	ダシ入り卵焼き	鶏卵	25	五目煮	さつま揚げ	20	ツナと玉葱の炒め物	冷凍全卵	25	しめじとニラの卵とじ	冷凍全卵	25	アスパラのソテー	グリーンアスパ	40	中華炒め	ほうれん草	50
		削り節	0.2		食塩	0.1		大根　皮剥	50		ライトツナ缶（	20		ぶなしめじ	30		赤ピーマン	5		玉葱	40
		田作り	8		上白糖	0.5		人参　皮剥	10		玉葱	20		にら	15		無塩バター	1		人参　皮剥	10
		べにざけ　20ｇ	20		かつおだし	5		乾椎茸	0.5		赤ピーマン	5		葱	10		食塩	0.3		菜種油	1
		食塩	0.1		菜種油	0.5		さやいんげん（	10		グリンピース	3		濃口醤油	5		白こしょう	0.01		中華味	0.5
		しそ	1		しそ	1		減塩しょうゆ（	2.5		菜種油	2		マービー　液状	1					減塩しょうゆ（	2.5
		北海道黒豆	5		アスパラ酢漬（	3		上白糖	1		中華味	0.5		煮干しだし	30	焼き魚	さば・20ｇ	20		マービー　液状	1
					アスパラ酢漬（	3		煮干しだし	20		食塩	0.3					食塩	0.1			
	お浸し	白菜	60								白こしょう	0.01	チンゲン菜の炒め煮	はんぺん	20		しそ	1	納豆	納豆	40
		減塩しょうゆ（	2.5	チンゲン菜の炒め煮	チンゲンサイ	40	塩たらこ	たらこ	10					チンゲンサイ	40					葱	2
		削り節	0.2		玉葱	20		しそ	1	人参と水菜のナムル	もやし	50		人参　皮剥	10	おかか和え	大根　皮剥	20		減塩正油パック	5
					赤ピーマン	10					きょうな	10		菜種油	1		キャベツ	20			
	雑煮	やわらか福もち	10		減塩しょうゆ（	5	白菜のお浸し	白菜	60		人参　皮剥	10		減塩しょうゆ（	2.5		食塩	0.1	きゅうりの酢の物	きゅうり	40
		若鶏むね　皮な	10		上白糖	1		減塩しょうゆ（	2.5		減塩しょうゆ（	2.5		マービー　液状	1		穀物酢	2		人参　皮剥	5
		大根　皮剥	20					かつお節	0.5		穀物酢	5		ごま	1		濃口醤油	1		穀物酢	5
		人参　皮剥	10	梅漬	梅干し（調味漬	5					マービー　液状	2					上白糖	0.5		マービー　液状	3
		生椎茸	10				みそ汁	木綿豆腐	30		ごま油	1	味付けのり	味付けのり	1		削り節	0.3		減塩しょうゆ（	2.5
		淡口醤油	7.5	みそ汁	キャベツ	20		小葱	2												
		かつお・昆布だ	150		ほうれん草	10		淡色辛みそ	10	のり佃煮	減塩あまのり佃	8				みそ汁	ほうれん草	20	みそ汁	大根　葉	20
		糸みつば	3		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150				みそ汁	小松菜	30		もやし	20		キャベツ	20
					煮干しだし	150								えのき茸	10		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10
	牛乳	牛乳	180				牛乳	牛乳	180	みそ汁	白菜	20		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		煮干しだし	150
				牛乳	牛乳	180					木綿豆腐	30		煮干しだし	150						
											淡色辛みそ	10				牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
											煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180						
										牛乳	牛乳	180									
昼	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	炊き込み御飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	そば	そば　ゆで	200	米飯	精白米	75
								むね　皮なし	10								鶏卵	25			
	盛合せ弁当	有頭えび	20	チキンソテー	若鶏もも　皮な	80		ごぼう	5	魚の香草焼き	まだら・80ｇ	80	魚三五八焼き	ほっけ（三五八	80		蒸しかまぼこ	10	鶏肉のあんかけ	若鶏もも　皮な	60
		凍り豆腐	8		食塩	0.3		人参　皮剥	5		食塩	0.4		大根　皮剥	40		ほうれん草	25		片栗粉	1
		大根　皮剥	60		白こしょう	0.01		油揚げ	2		白こしょう	0.01		しそ	1		葱	5		玉葱	50
		板こんにゃく	60		菜種油	1		減塩しょうゆ（	7.5		パン粉（乾燥）	1		減塩正油パック	5		かつお・昆布だ	170		ぶなしめじ	20
		人参　皮剥	20		キャベツ　ゆで	30		みりん風調味料	2.5		タイム	0.1					めんみ　1.8L	10		もやし	20
		乾椎茸	1		トマト	30		グリンピース	2		パセリ（粉	0.1	野菜ソテー	キャベツ	50					人参　皮剥	5
		減塩しょうゆ（	5		ソースパック	5					無塩バター	3		ピーマン	5	煮奴	木綿豆腐	50		減塩しょうゆ（	7.5
		マービー　液状	1				魚のごま照り焼き	ぶり・40ｇ	40		オリーブ油	3		人参　皮剥	5		濃口醤油	3		上白糖	1
		合成清酒	2	けんちん煮	木綿豆腐	50		減塩しょうゆ（	5		サニーレタス	3		菜種油	1		みりん風調味料	2		合成清酒	2.5
		かつおだし	30		大根　皮剥	30		マービー　液状	1		レモン	10		食塩	0.3		煮干しだし	30		みりん風調味料	2.5
		さやえんどう（	4		れんこん	20		みりん風調味料	2.5		ソースパック	5		白こしょう	0.01		生姜	3		かつお・昆布だ	30
		かぶ　皮剥	50		人参　皮剥	10		いりごま	0.5								小葱	2		片栗粉	1
		人参　皮剥	8		濃口醤油	5		トマト	15	炊合せ	大根　皮剥	30	和え物	きゅうり	20					糸みつば	5
		穀物酢	5		マービー　液状	1		レモン	10		たけのこ　水煮	20		春雨	3	レモン煮	さつま芋（皮な	80			
		マービー　液状	3		みりん風調味料	2.5		サラダ菜	5		生椎茸	5		かにかま	5		マービー　液状	5	煮物	大根　皮剥	40
		食塩	0.2		煮干しだし	15					人参　皮剥	10		濃口醤油	2.5		レモン（果汁）	3		人参　皮剥	15
		さつま芋	30				れんこん煮物	れんこん	40		減塩しょうゆ（	5		マービー　液状	0.5					さやいんげん（	15
		無塩バター	5	酢の物	かぶ　皮剥	40		人参　皮剥	10		マービー　液状	1		ごま油	0.5	ごま和	生椎茸	20		減塩しょうゆ（	5

エネ２０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)		
昼		マービー　液状	2.5		きゅうり	10		さやえんどう（	4		合成清酒	2.5				え	エリンギ	20		マービー　液状	1
		食塩	0.1		人参　皮剥	5		減塩しょうゆ（	5		煮干しだし	15	酒蒸し	あさり	18		さやいんげん（	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					合成清酒	5		いりごま	0.5			
		蒸しかまぼこ	10		マービー　液状	3		かつおだし	15	キャベツサラダ	キャベツ	40		食塩	0.1		濃口醤油	2.5	お浸し	白菜（ゆで）	50
		にしん昆布巻	10		食塩	0.2					きゅうり	5		小葱	3		上白糖	0.5		減塩しょうゆ（	2.5
		きゅうり	20				春雨サラダ	緑豆春雨	6		人参　皮剥	3								削り節	0.3
		食塩	0.2	温野菜サラダ	スナップえんど	20		きゅうり	20		減塩しょうゆ（	5	果物	パインアップル	75	果物	ネーブル	75			
		生姜	0.2		カリフラワー	30		人参　皮剥	5		ケチャップ	2							みそ汁	小葱	3
		パインアップル	20		マヨネーズパッ	10		マヨネーズ	10		スイートコーン	5								じゃが芋	20
		キウイフルーツ	20					白こしょう	0.01											淡色辛みそ	10
				果物	みかん	100				お浸し	ほうれん草	40								煮干しだし	150
	味噌煮	大根　葉	20				果物	パインアップル	75		減塩しょうゆ（	5									
		じゃが芋	20																果物	バナナ	100
		減塩みそ	5							果物	ぶどう	60									
		煮干しだし	15																		
夕	赤飯	もち米	37.5	ちらし寿司	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75
		精白米	37.5		穀物酢	8															
		食用色素（紅）	0.01		マービー　粉末	4.5	魚バタ一焼き	きす	20	豚生姜焼き	豚かたロース	60	肉団子の甘酢あんかけ	鶏ひき肉	40	チキンソテー	若鶏もも　皮な	60	海鮮炒め	するめいか	10
		あずき　全粒・	6		食塩	0.3		かぼちゃ	40		減塩しょうゆ（	5		玉葱	45		食塩	0.3		尾なしえび	10
		ごま塩　1.8ｇ	1.8		鶏卵	20		ししとうがらし	6		マービー　液状	1		鶏卵	4.5		白こしょう	0.01		ベビーホタテ	10
					食塩	0.1		ブロッコリー	40		合成清酒	2.5		食塩	0.1		菜種油	2		若鶏むね皮なし	10
	銀だら西京焼き	ぎんだら	30		上白糖	0.2		食塩	0.2		生姜	3		白こしょう	0.01		キャベツ	30		さやいんげん（	10
		減塩みそ	5		菜種油	0.3		白こしょう	0.01		菜種油	2		薄力粉　１等	3		トマト	15		玉葱	40
		みりん風調味料	3		かんぴょう	0.5		無塩バター	8		ブロッコリー	40		調合油	8		マヨネーズ	8		きくらげ（乾）	1
		上白糖	2		かつお・昆布だ	5		醤油パック　5	5		減塩正油パック	5		玉葱	50					人参　皮剥	10
		大根　皮剥	30		濃口醤油	0.5								人参　皮剥	20	とびっこ和え	大根　皮剥	40		グリンピース	3
		しょうが（甘酢	5		上白糖	0.5	青菜ソテー	チンゲンサイ	60	れんこん炒煮	れんこん	50		乾椎茸	1		人参　皮剥	3		菜種油	3
		しそ	1		尾なしえび	40		ぶなしめじ	10		菜種油	1		菜種油	1		小松菜	5		減塩しょうゆ（	5
		減塩正油パック	5		さやえんどう（	2.5		食塩	0.3		濃口醤油	2.5		減塩しょうゆ（	5		減塩しょうゆ（	2.5		中華味	0.5
					でんぶ	0.5		白こしょう	0.01		マービー　液状	0.5		マービー　液状	1		マービー　液状	0.5		白こしょう	0.01
	お煮しめ	若鶏もも　皮な	10								とうがらし　乾	0.1		片栗粉	1		とびっこ	5		マービー　液状	1
		なが芋	20	菜の花お浸し	和種なばな	50	胡瓜の辛し和え	きゅうり	40					穀物酢	5					合成清酒	2.5
		たけのこ　水煮	20		濃口醤油	2.5		ホワイトツナ缶	10	おろし和え	大根　皮剥	40		小葱	5	いかサラダ	するめいか	20		穀物酢	2.5
		人参　皮剥	10		削り節	0.5		減塩しょうゆ（	2.5		なめこ	20					きゅうり	20		片栗粉	2
		さやいんげん（	5					粉辛子	0.2		きゅうり	5	磯辺和え	白菜	60		レタス	10		うずら卵　水煮	20
		真昆布	1	南瓜の煮物	西洋かぼちゃ	50					穀物酢	5		濃口醤油	2.5		玉葱	10			
		減塩しょうゆ（	5		減塩しょうゆ（	2.5	茶碗蒸し	くり　甘露煮	6		淡口醤油	2.5		焼きのり	0.2		穀物酢	5	揚げ茄子	なす	60
		上白糖	1		上白糖	1		ささ身	10								ごま油	3		菜種油	5
		合成清酒	2					乾椎茸	0.3	スープ	玉葱	40	わかめの煮物	カットわかめ	1		減塩しょうゆ（	2.5		おろししょうが	1
		かつおだし	30	清まし汁	生麸（梅）	10		ほうれん草	10		人参　皮剥	10		人参　皮剥	5		おろししょうが	1		小葱	3
					糸みつば	5		鶏卵	30		コンソメ	0.5		さやえんどう	5					減塩正油パック	5
	和え物	きゅうり	40		かつお・昆布だ	150		かつお・昆布だ	90		食塩	0.8		減塩しょうゆ（	2.5	みそ汁	ｶｯﾄとろろ昆布	1			
		カットわかめ	0.5		淡口醤油	7.5		淡口醤油	2.5		白こしょう	0.01		マービー　液状	0.5		さやいんげん（	15	和え物	小松菜	40
		マヨネーズ	10		食塩	0.2		食塩	0.3								淡色辛みそ	10		人参　皮剥	5
								合成清酒	1					さやいんげん（	10		煮干しだし	150		減塩しょうゆ（	2.5
	蓋物	手まり麸	10					みりん風調味料	1					なす	20						
		和種なばな	20											淡色辛みそ	10				スープ	カットわかめ	1
		減塩しょうゆ（	5											煮干しだし	150					葱	10
		かつお・昆布だ	30																	コンソメ	0.5

エネ２０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)
夕					ヨーグルト ヨーグルト（無　100 マービー　液状　5		食塩　0.5 白こしょう　0.01
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1630 kcal　蛋白質　64.6 g 脂質　33.9 g　炭水化　262.0 g 塩分　7.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1560 kcal　蛋白質　64.8 g 脂質　30.6 g　炭水化　252.5 g 塩分　7.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1604 kcal　蛋白質　62.2 g 脂質　38.8 g　炭水化　245.4 g 塩分　7.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1571 kcal　蛋白質　65.8 g 脂質　36.1 g　炭水化　240.2 g 塩分　7.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1607 kcal　蛋白質　64.2 g 脂質　37.9 g　炭水化　249.1 g 塩分　7.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1575 kcal　蛋白質　65.0 g 脂質　36.3 g　炭水化　246.1 g 塩分　7.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1604 kcal　蛋白質　63.1 g 脂質　30.6 g　炭水化　266.5 g 塩分　7.7 g

エネ２０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	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75
	焼き魚	ほっけ・20ｇ	20	野菜卵とじ	キャベツ	80	鶏肉照焼き	若鶏もも　皮な	30	中華炒め	若鶏ささ身	20	焼き魚	ほっけ開き	40	豆腐煮	焼き豆腐	50	千草焼き	冷凍全卵	40
		食塩	0.1		人参　皮剥	10		減塩しょうゆ（	2.5		玉葱	20		大根　皮剥	40		里芋	30		上白糖	1
		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	0.3
		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	10
		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	10
					冷凍全卵	25		マヨネーズパッ	10		ごま油	3	とろろ芋	なが芋	60		煮干しだし	30		人参　皮剥	5
	野菜ソテー	キャベツ	60								食塩	0.5		煮干しだし	5						
		きょうな	10	和え物	きゅうり	20	もやしの炒煮	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	切干大根の炒煮	切干し大根	6
		菜種油	1		ライトツナ缶（	10		人参　皮剥	10		白こしょう	0.01		焼きのり	0.2		人参　皮剥	10		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		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	キャベツ	30		菜種油	1		菜種油	2
					マヨネーズ	5		マービー　液状	0.5	塩たらこ	たらこ	10		生椎茸	5		食塩	0.2		減塩しょうゆ（	5
	梅肉和え	白菜	40								しそ	0.5		淡色辛みそ	10		白こしょう	0.01		マービー　液状	1
		梅干し（調味漬	5	切り干し大根の炒め煮	切干し大根	4	白菜の香味和え	白菜（ゆで）	50					煮干しだし	150					煮干しだし	15
		マービー　液状	2.5		油揚げ	5		しそ	0.5		えのきと胡瓜の和え物	えのき茸	20			味付けのり	味付けのり	1			
					菜種油	1		ゆかり	0.5			きゅうり	40	漬物	なす　しば漬	10			みそ汁	白菜	30
	みそ汁	ほうれん草	30		減塩しょうゆ（	5						食塩	0.2							棒麸	1
		葱	5		マービー　液状	1	みそ汁	いわのり	2			みりん風調味料	1	牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱		淡色辛みそ	10
		淡色辛みそ	10		煮干しだし	15		小葱	2									大根　葉		煮干しだし	150
		煮干しだし	150					淡色辛みそ	10		みそ汁	もやし	20					淡色辛みそ	10		
				みそ汁	玉葱	20		煮干しだし	150			小葱	5					煮干しだし	150	漬物あえ	たくあん漬（干	5
	牛乳	牛乳	180		さやえんどう	5						淡色辛みそ	10								きゅうり	30
					淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180			煮干しだし	150				牛乳	牛乳	180		
					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	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	塩ラーメン	中華めん　ゆで	180	赤飯	精白米	37.5
		ホワイトブレッ	40														豚もも　赤肉	20		もち米	37.5
				魚バター焼き	まだら・60ｇ	60	豆腐海鮮あんかけ	木綿豆腐	75	鶏肉の塩麹焼き	若鶏もも　皮な	40	揚げ出し豆腐	木綿豆腐	50		菜種油	1		あずき　全粒・	7
	スープ煮	ホタテ貝柱	30		食塩	0.3		ベビーホタテ	10		塩こうじ	3		片栗粉	5		生姜	2		ごま塩　1.8ｇ	1.8
		じゃが芋	60		白こしょう	0.01		むきエビ	20		菜種油	1		菜種油	8		減塩しょうゆ（	2.5			
		ブロッコリー	30		無塩バター	4		あさり	10		ブロッコリー	20		減塩しょうゆ（	5		マービー　液状	1	鯛の塩焼き	あまだい	50
		キャベツ	20		もやし	30		玉葱	30		プリーツレタス	6		食塩	0.1		合成清酒	2.5		食塩	0.2
		人参　皮剥	20		ピーマン	5		人参　皮剥	10		レモン	10		煮干しだし	30		しなちく	10		サラダ菜	5
		コンソメ	0.5		菜種油	2		ピーマン	10		マヨネーズパッ	10		生姜	3		なると	10		大根　皮剥	30
		食塩	0.5		食塩	0.2		中華味	0.5					ししとうがらし	5		鶏卵	25		レモン	8
		白こしょう	0.01		白こしょう	0.03		食塩	0.8	南瓜煮物	西洋かぼちゃ	35		貝割大根・芽	3		小葱	3		醤油パック　5	5
								白こしょう	0.01		濃口醤油	1.25					鶏ガラスープ	2			
	ピーマンソテー	赤ピーマン	20	酢の物	なが芋	60		片栗粉	1		上白糖	0.5	みそ炒め	若鶏もも　皮な	20		食塩	0.3	酢の物	なが芋	60
		黄ピーマン	20		きゅうり	5					かつおだし	7.5		ピーマン	20		白こしょう	0.01		きゅうり	10
		ピーマン	20		マービー　液状	3	鶏肉と大根の煮物	若鶏むね皮なし	20					赤ピーマン	10					マービー　液状	3
		オリーブ油	1		穀物酢	2.5		大根　皮剥	30	こんにゃくの炒め煮	つきこんにゃく	40		黄ピーマン	10	鶏のから揚げ	若鶏もも　皮な	40		穀物酢	5
		食塩	0.3		食塩	0.3		人参　皮剥	20		さやえんどう	5		菜種油	1		減塩しょうゆ（	2.5		食塩	0.2
		白こしょう	0.01					菜種油	1		菜種油	3		減塩みそ	6		白こしょう	0.01			
				なす味噌炒め	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		合成清酒	1	三色炒め	ブロッコリー	40
	サラダ	レタス	30		玉葱	20		マービー　液状	1		マービー　液状	0.5					薄力粉　１等	4		黄ピーマン	8
		人参　皮剥	5		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		菜種油	4		赤ピーマン	8

エネ２０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)	
昼		鶏卵	25		乾椎茸	0.3	煮干しだし	15			マリネ	人参　皮剥	5		サラダ菜	3		菜種油	1
		ﾉﾝｵｲﾙｻｳｻﾞﾝﾊﾟｯｸ	10		菜種油	3	さやえんどう	4	清汁	白菜		穀物酢	5					食塩	0.3
					減塩みそ	4				葱	5	食塩	0.2	なます	大根　皮剥	50		白こしょう	0.01
	コーン	クリームスタイ	40		マービー　液状	2	ゴマ和	小松菜　ゆで	50	淡口醤油	5	白こしょう	0.01		人参　皮剥	5			
	ポター	玉葱	30				え	減塩しょうゆ（	2.5	食塩	0.2	パセリ（粉	0.1		穀物酢	5	果物	りんご	60
	ジュ	薄力粉　１等	7	煮物	凍り豆腐	8		マービー　液状	0.5	かつおだし	75				マービー　液状	3			
		無塩バター	5		減塩しょうゆ（	2.5		ごま	0.5	昆布だし	75	ソテー	さやえんどう	20	食塩	0.2			
		牛乳	100		上白糖	1							えのき茸	20					
		コンソメ	0.5		かつお・昆布だ	10	味噌炒	さやいんげん（	30	果物	バレンシアオレ	60	菜種油	1	果物	パインアップル	60		
		食塩	0.5		小葱	5	め	玉葱	30				食塩	0.2					
		白こしょう	0.01					人参　皮剥	10										
				果物	パインアップル	60		無塩バター	3			果物	キウイフルーツ	40					
	果物	キウイフルーツ	40					減塩みそ	4										
							果物	りんご	60										
夕	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	85	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75
	豚すき	豚ももスライス	30	鶏肉の	若鶏もも　皮な	60	魚唐揚	そい　60ｇ	60	チャン	さけ・40ｇ	40	肉じゃ	豚ももスライス	60	焼き魚	すずき・60ｇ	60	チキン	若鶏もも　皮な	50
		焼き豆腐	50	香味だ	食塩	0.3	げ	片栗粉	4	チャン	減塩みそ	8	が	じゃが芋	80	きのこ	食塩	0.1	ソテー	食塩	0.1
		白菜	60	れ	白こしょう	0.01		菜種油	6	焼き	マービー　液状	2.5		玉葱	40	添え	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01
		葱	15		薄力粉　１等	3		大根　皮剥	40		生姜	1		人参　皮剥	20		ぶなしめじ	30		菜種油	2
		しらたき	30		ごま油	3		しそ	1		キャベツ	50		しらたき	30		生椎茸	20		プリーツレタス	5
		人参　皮剥	8		マービー　液状	1		減塩正油パック	5		玉葱	10		さやえんどう	5		まいたけ	20		カリフラワー	30
		生椎茸	10		減塩しょうゆ（	5					人参　皮剥	10		菜種油	2		菜種油	2		ケチャップパッ	8
		菜種油	1		穀物酢	2.5	みそお	板こんにゃく	15		ぶなしめじ	10		減塩しょうゆ（	7.5		減塩しょうゆ（	5			
		減塩しょうゆ（	7.5		葱	5	でん	鶏卵	25		ピーマン	5		上白糖	2		合成清酒	2.5	わかめ	きゅうり	40
		マービー　液状	2		生姜	2		さやいんげん（	20					合成清酒	2.5		小葱	3	酢正油	カットわかめ	0.5
		合成清酒	2.5		大根　皮剥	50		人参　皮剥	15	サラダ	レタス	30		煮干しだし	30					穀物酢	5
					サラダ菜	5		減塩しょうゆ（	2.5		ブロッコリー	20				おから	おから（新製法	30		マービー　液状	3
	里芋田	里芋	60					淡色辛みそ	5		ミニトマト	15	海藻サ	海藻サラダ	2	の炒り	ひじき	0.5		濃口醤油	2.5
	楽	さやえんどう	6	炊き合	じゃが芋	40		合成清酒	1		ﾉﾝｵｲﾙｻｳｻﾞﾝﾊﾟｯｸ	10	ラダ	きゅうり	10	煮	乾椎茸	0.5		生姜	1.5
		減塩みそ	5	わせ	人参　皮剥	20		マービー　液状	1					レタス	5		人参　皮剥	5			
		マービー　液状	1		さやえんどう（	4				煮物	大根　皮剥	50		ミニトマト	15		葱	5	白和え	木綿豆腐	40
					減塩しょうゆ（	5	もずく	もずく	50		人参　皮剥	15		減塩しょうゆ（	2.5		菜種油	3		いりごま	1.5
	なめこ	大根　皮剥	40		上白糖	1	の酢物	生姜	2		さやえんどう	5		穀物酢	5		減塩しょうゆ（	5		淡色辛みそ	6
	おろし	きゅうり	10		昆布だし	15		穀物酢	5		濃口醤油	5		調合油	3		マービー　液状	2		マービー　液状	4
		なめこ（水煮缶	20					減塩しょうゆ（	2.5		上白糖	1		白こしょう	0.01		煮干しだし	15		ほうれん草	50
		減塩しょうゆ（	2.5	和え物	めかぶわかめ	30		マービー　液状	3		かつおだし	15								人参　皮剥	10
					減塩しょうゆ（	2.5							煮物	乾椎茸	0.5	サラダ	レタス	10			
	小松菜	小松菜	40		マービー　液状	0.5	そば椀	茶そば	10	おしる	やわらか福もち	40		えのき茸	20		ミニトマト	20	清汁	エリンギ	20
	煮物	凍り豆腐	1					葱	5	こ	あずき　全粒・	15		ぶなしめじ	30		ブロッコリー	30		にら	10
		減塩しょうゆ（	2.5	みそ汁	切りみつば	5		乾椎茸	0.5		マービー　液状	10		減塩しょうゆ（	2.5		マヨネーズ	5		かつお・昆布だ	150
		煮干しだし	15		木綿豆腐	25		淡口醤油	5		食塩	0.1		マービー　液状	0.5					淡口醤油	5
					淡色辛みそ	10		食塩	0.2							みそ汁	カットわかめ	0.5		食塩	0.2
					煮干しだし	150		かつお・昆布だ	150				みそ汁	ｶｯﾄとろろ昆布	1		大根　皮剥	40			
														葱	5		葱	5	ヨーグ	ヨーグルト（無	100
														淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	ルト	マービー　液状	5
														煮干しだし	150		煮干しだし	150			

エネ２０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)
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1587 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 38.6 g 炭水化 247.4 g 塩分 7.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1625 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 38.9 g 炭水化 248.2 g 塩分 7.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1603 kcal 蛋白質 67.9 g 脂質 39.3 g 炭水化 241.4 g 塩分 7.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1615 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 30.7 g 炭水化 274.2 g 塩分 7.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1621 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 37.1 g 炭水化 255.3 g 塩分 7.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1573 kcal 蛋白質 69.6 g 脂質 38.6 g 炭水化 231.7 g 塩分 7.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1566 kcal 蛋白質 65.5 g 脂質 31.6 g 炭水化 254.4 g 塩分 7.7 g

エネ２０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)		
朝	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75
	含め煮	はんぺん	80	野菜ソテー	小松菜	50	炒り豆腐	木綿豆腐	50	大根煮物	大根　皮剥	40	炒煮	もやし	50	豆腐のあんかけ	木綿豆腐	50	塩たらこと湯葉和え	たらこ	10
		減塩しょうゆ（	2.5		人参　皮剥	10		キャベツ	50		人参　皮剥	8		人参　皮剥	10		かにかま	5		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		さやえんどう	5		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	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	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				納豆	挽きわり納豆	40		食塩	0.3	野菜炒め煮	キャベツ	50
		人参　皮剥	5	ゴマ和え	さやいんげん（	20		煮干しだし	15	卵豆腐	冷凍全卵	20		葱	2		片栗粉	1		ピーマン	10
		焼きのり	0.3		キャベツ	30					煮干しだし	40		醤油パック　5	5					人参　皮剥	10
		減塩しょうゆ（	2.5		濃口醤油	2.5	さつま芋煮	さつま芋（皮な	30		食塩	0.2				ﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め物	チンゲンサイ	50		菜種油	1
					上白糖	0.5		減塩しょうゆ（	2.5		生姜	2	ゴマ和え	ブロッコリー	50		人参　皮剥	10		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		減塩しょうゆ（	2.5		いたやがい	20		上白糖	1
		葱	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	みそ汁	大根　葉	5		小葱	1.5		片栗粉	0.2		すり白ゴマ	1		食塩	0.2	大豆と昆布の煮物	だいず水煮缶詰	20
		煮干しだし	150		なす（皮なし）	20					しそ	0.5					白こしょう	0.01		刻み昆布	5
					淡色辛みそ	10	おかか和え	小松菜	40				みそ汁	チンゲンサイ	20					減塩しょうゆ（	2.5
	梅漬け	梅干し（調味漬	5		煮干しだし	150		濃口醤油	2.5	みそ汁	大根　葉	20		じゃが芋	40	胡瓜の酢の物	きゅうり	30		上白糖	1
								上白糖	0.5		ぶなしめじ	10		淡色辛みそ	10		穀物酢	3			
	牛乳	牛乳	180	松前漬	松前漬	15		削り節	0.3		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		マービー　液状	2	みそ汁	棒麸	1
											煮干しだし	150					食塩	0.1		カットわかめ	0.5
				牛乳	牛乳	180	みそ汁	もやし	20				牛乳	牛乳	180					淡色辛みそ	10
								玉葱	10	漬物	パリッコ	10				みそ汁	大根　皮剥	20		煮干しだし	150
								淡色辛みそ	10								大根　葉	10			
								煮干しだし	150	果物	バナナ	100					淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180
																	煮干しだし	150			
							牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180									
																牛乳	牛乳	180			
昼	パン	バターロール30	90	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	五目うどん	うどん　ゆで	260	米飯	精白米	75
		マーガリン　８	8														尾なしえび	20			
				魚の葱ソース	さけ・60ｇ	60	チキンピカタ	若鶏もも　皮な	60	魚の香味焼き	さば・60ｇ	60	煮魚	まこがれい・60	60		鶏卵	25	回鍋肉	若鶏もも　皮な	50
	カレー風味ハンバーグ	ささ身挽き肉（	40		生姜	3		食塩	0.3		減塩しょうゆ（	5		生姜	3		ほうれん草（ゆ	20		キャベツ	70
		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
		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
		卵白	3		穀物酢	5		鶏卵	5		薄力粉　１等	3		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		菜種油	1		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		サニーレタス	8		スナップえんど	10					上白糖	1
		薄力粉　１等	5		ごま油	1		ブロッコリー	20		レモン	8				ポテトコロッケ	男爵コロッケ	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				お浸し	ほうれん草	50		菜種油	8			
		卵白	5							炒め物	キャベツ	30		醤油パック　5	5		キャベツ	20	南瓜の煮物	かぼちゃ	60
		菜種油	1	豆腐あんかけ	木綿豆腐	50	野菜炒め	チンゲンサイ	50		玉葱	20					ソースパック	5		スナップえんど	10
		キャベツ	20		合挽肉	10		ぶなしめじ	25		人参　皮剥	10	梅肉和え	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		ピーマン	8		しそ	0.3	ピーナッツ和え	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		調合油	1		梅干し（調味漬	3		ピーナッツバタ	5		煮干しだし	15
					乾椎茸	0.3		かき油	5		食塩	0.3		削り節	0.2		減塩しょうゆ（	2.5			
	サラダ	トマト	40		グリンピース	3		合成清酒	1		白こしょう	0.01					マービー　液状	1	ほうれん草あえ物	ほうれん草	40
		きゅうり	20		減塩しょうゆ（	7.5					鶏ガラスープ	0.5	はんぺんマヨ	はんぺん	20					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					マヨネーズ	5	果物	パインアップル	60		減塩しょうゆ（	2.5

エネ２０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				片栗粉	1	白菜	40	野菜サラダ	カリフラワー	30	ネーズ焼き				
	オニオンソテー	玉葱	30	煮干しだし	15	減塩しょうゆ（	2.5		きゅうり	15				焼きなす	なす 40
		人参　皮剥	5			かつおだし	1		トマト	30					小葱 2
		食塩	0.2	辛子マヨネーズ和え	ほうれん草 50				カットわかめ	0.5	果物	ぶどう	60		減塩しょうゆ（ 2.5
		白こしょう	0.01		マヨネーズ 3	もずく酢	もずく 50		いりごま	0.5					
					濃口醤油 2.5		レモン（果汁） 2		穀物酢	5				果物	ネーブル 60
	果物	ぶどう	60		粉辛子 0.2		穀物酢 5		調合油	3					
							減塩しょうゆ（ 2.5		減塩しょうゆ（	2.5					
				煮物	大根　皮剥 40		マービー　液状 3		白こしょう	0.01					
					人参　皮剥 20										
					減塩しょうゆ（ 5	果物	ネーブル 60	みそ汁	葱	3					
					みりん風調味料 1				里芋	20					
					煮干しだし 15				油揚げ	5					
									淡色辛みそ	10					
				果物	キウイフルーツ 40				煮干しだし	150					
夕	米飯	精白米	75	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米 75
	魚塩焼き	ほっけ・100ｇ	100	天ぷら	尾付きえび 20	魚南蛮漬け	あじ・60ｇ 60	豚の生姜焼き	豚ロース（脂身	40	チキンハンバーグ	鶏ひき肉	50	焼き魚	そい　40ｇ 40
		食塩	0.5		かぼちゃ 40		食塩 0.3		生姜	3		パン粉（乾燥）	2		食塩 0.2
		トマト	15		ししとうがらし 6		玉葱 40		減塩しょうゆ（	5		牛乳	5		しそ 0.5
		サラダ菜	5		生椎茸 10		人参　皮剥 5		合成清酒	2.5		食塩	0.3		大根　皮剥 40
		減塩正油パック	5		薄力粉　１等 15		ピーマン 8		菜種油	1		玉葱	50		減塩正油パック 5
					鶏卵 5		濃口醤油 5		人参　皮剥	5		人参　皮剥	5		
	煮物	じゃが芋	60		菜種油 10		穀物酢 5		キャベツ	20		鶏卵	3	バター醤油炒め	若鶏もも　皮な 20
		人参　皮剥	20		減塩正油パック 5		マービー　液状 2		ソースパック	5		ケチャップ	5		玉葱 30
		減塩しょうゆ（	5				とうがらし　乾 0.1					人参　皮剥	30		ピーマン 10
		マービー　液状	1	おろし	大根　皮剥 50			煮物	かぶ　皮剥	40		有塩バター	3		減塩しょうゆ（ 2
		煮干しだし	15		おろししょうが 5	そぼろ煮	鶏ひき肉 15		人参　皮剥	15		上白糖	0.5		無塩バター 1
		グリンピース（	3				じゃが芋 50		さやいんげん（	10		ブロッコリー	30		
				炊き合わせ	なが芋 60		さやいんげん（ 10		減塩しょうゆ（	5		マヨネーズ	5	生野菜サラダ	きょうな 10
	酢の物	白菜	40		人参　皮剥 15		煮干しだし 15		マービー　液状	1					キャベツ 30
		きゅうり	20		乾椎茸 1		濃口醤油 5		煮干しだし	15	あちゃら漬け	かぶ　皮剥	60		ミニトマト 15
		穀物酢	2.5		淡口醤油 5		マービー　液状 1					人参　皮剥	5		穀物酢 5
		マービー　液状	1		マービー　液状 1			ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー	40		真昆布	0.3		調合油 3
		食塩	0.2		煮干しだし 15	サラダ	キャベツ 50		削り節	0.5		食塩	0.3		減塩しょうゆ（ 2.5
					さやえんどう 4		人参　皮剥 5		減塩しょうゆ（	2.5		マービー　液状	3		白こしょう 0.01
	とろろ和え	ｶｯﾄとろろ昆布	0.5				かつお缶詰（油 10					穀物酢	5		
		なが芋	40	浅漬け	きゅうり 15		マヨネーズ 8					煮干しだし	1	和え物	小松菜 30
		小葱	1		キャベツ 15		レモン（果汁） 1.5	中華風スープ	緑豆春雨	5					人参　皮剥 10
		減塩しょうゆ（	2.5		人参　皮剥 5		濃口醤油 1		きくらげ（乾）	0.5	海藻とﾂﾅのｻﾗﾀﾞ	ライトツナ缶（	10		減塩しょうゆ（ 2
					刻み昆布 0.5		白こしょう 0.01		たけのこ　水煮	15		レタス	20		煮干しだし 2.5
					食塩 0.3				人参　皮剥	5		トマト	20		
						レタススープ	レタス 20		鶏卵	20		海藻サラダ	1	ヨーグルト	ヨーグルト（無 100
				お浸し	白菜 50		玉葱 15		中華味	0.5		ごま油	2		マービー　液状 5
					減塩しょうゆ（ 2.5		赤ピーマン 5		食塩	0.8		濃口醤油	2		
					かつお節 0.5		コンソメ 0.5		白こしょう	0.01		穀物酢	5		
							食塩 1					上白糖	1		
							白こしょう 0.01					白こしょう	0.01		
														清汁	白菜 30
															貝割大根・芽 5

エネ２０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)	
夕									オニオンと舞茸ソテー	玉葱 30 まいたけ 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01				かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1580 kcal 蛋白質 66.9 g 脂質 39.5 g 炭水化 232.9 g 塩分 7.5 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1578 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 33.7 g 炭水化 252.8 g 塩分 7.0 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1572 kcal 蛋白質 64.0 g 脂質 33.3 g 炭水化 250.1 g 塩分 7.9 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1617 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 38.3 g 炭水化 250.4 g 塩分 7.9 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1607 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 37.4 g 炭水化 250.2 g 塩分 7.1 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1602 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 40.0 g 炭水化 243.8 g 塩分 7.2 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1567 kcal 蛋白質 68.6 g 脂質 31.1 g 炭水化 248.4 g 塩分 7.7 g	

エネ２０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	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75
	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰	40	野菜卵とじ	キャベツ	50	小松菜の炒煮	小松菜	40	焼き魚	あじ・40ｇ	40	切り干し大根の煮物	切干し大根	6	豆腐の野菜あんかけ	木綿豆腐	50	野菜炒り卵	冷凍全卵	25
		大根　皮剥	50		人参　皮剥	5		赤ピーマン	20		食塩	0.2		人参　皮剥	10		玉葱	30		かつおだし	2.5
		しそ	0.5		冷凍全卵	20		菜種油	1		しそ	1		菜種油	1		人参　皮剥	5		キャベツ	20
		醤油パック　5	5		減塩しょうゆ（	5		減塩しょうゆ（	2.5					濃口醤油	5		減塩しょうゆ（	5		グリーンアスパ	10
					みりん風調味料	2.5		上白糖	1	いんげんソテー	さやいんげん（	40		上白糖	1		上白糖	1		人参　皮剥	10
	切干大根梅肉和え	切干し大根	5		煮干しだし	30					人参　皮剥	10		煮干しだし	10		合成清酒	1		食塩	0.5
		人参　皮剥	5				茹で卵	鶏卵	25		菜種油	1					みりん風調味料	1			
		生椎茸	5	二色浸し	もやし	40		塩ﾊﾟｯｸ0.3ｇ	0.3		食塩	0.3	納豆	納豆	40		片栗粉	1	チンゲン菜の炒め煮	チンゲンサイ	40
		梅干し（調味漬	3		ピーマン	10		パセリ（粉	0.2		白こしょう	0.01		葱	2		小葱	2		玉葱	20
		マービー　液状	1		減塩しょうゆ（	2.5								減塩正油パック	5					赤ピーマン	10
					削り節	0.5	みそ汁	玉葱	20	カリフラワーのゴマ醤油和え	ぶなしめじ	20				きゅうりの梅肉和え	きゅうり	30		菜種油	1
	のり佃煮	のり佃煮	10					大根　葉	20		カリフラワー	30	サラダ	レタス	30		梅干し（調味漬	2		減塩しょうゆ（	5
				胡瓜の酢物	きゅうり	50		淡色辛みそ	10		減塩しょうゆ（	2.5		黄ピーマン	5		みりん風調味料	0.5		上白糖	1
					穀物酢	5		煮干しだし	150		上白糖	0.5		赤ピーマン	5		上白糖	0.2			
	みそ汁	白菜	30		マービー　液状	3					いりごま	0.5		穀物酢	5				梅漬	梅干し（調味漬	5
		なす	10		食塩	0.3	味付けのり	味付けのり	1					オリーブ油	3	ふりかけ	ふりかけ（瀬戸	2.5			
		葱	5		いりごま	0.5				みそ汁	小松菜	20		食塩	0.3				みそ汁	ほうれん草	20
		淡色辛みそ	10								棒麩	2		白こしょう	0.01					カットわかめ	0.5
		煮干しだし	150	みそ汁	大根　皮剥	30	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10					さやえんどう	5		淡色辛みそ	10
					貝割大根・芽	5					煮干しだし	150	みそ汁	玉葱	20		ぶなしめじ	10		煮干しだし	150
	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10								もやし	10		白菜	20			
					煮干しだし	150				牛乳	牛乳	180		小葱	2		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180
														淡色辛みそ	10		煮干しだし	150			
				牛乳	牛乳	180								煮干しだし	150						
																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	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	そば	そば　ゆで	200	米飯	精白米	75
																	葱	5			
				けの汁	大根　皮剥	50	ザンギ	若鶏もも　皮な	60	ポークカレー	豚並肉（肩・脂	30	焼き魚	さけ・60ｇ	60		かつお・昆布だ	150	煮魚	まこがれい・60	60
					人参　皮剥	10		生姜	3		じゃが芋	40		食塩	0.3		めんみ　1.8L	10		生姜	2
					さつま芋	30		減塩しょうゆ（	5		玉葱	40		大根　皮剥	40					減塩しょうゆ（	10
	豆腐グラタン	木綿豆腐	50		いんげん　ゆで	10		合成清酒	1		人参　皮剥	20		しそ	0.5	天ぷら	尾付きえび	20		上白糖	1
		ほうれん草	20		玉葱	20		薄力粉　１等	6		無塩バター	3		減塩正油パック	5		さつま芋	20		合成清酒	2.5
		鶏ひき肉	20		葱	10		調合油	7		薄力粉　１等	2					玉葱	30		里芋	20
		ホールトマト	40		乾椎茸	0.3		サニーレタス	5		牛乳	30	炒煮	じゃが芋	40		人参　皮剥	5		小松菜	20
		上白糖	1		ごぼう	10		レモン	10		カレーフレーク	15		人参　皮剥	10		薄力粉　１等	15			
		コンソメ	0.3		つきこんにゃく	10					カレー粉	0.5		菜種油	1		鶏卵	5	けんちん煮	木綿豆腐	50
		食塩	0.1		油揚げ	10	大根なます	大根　皮剥	40		ケチャップ	1		減塩しょうゆ（	5		菜種油	15		大根　皮剥	30
		プロセスチーズ	15		凍り豆腐	4		はつかだいこん	5		ウスターソース	5		上白糖	1		減塩正油パック	5		人参　皮剥	10
		パン粉（乾燥）	3		減塩みそ	10		きゅうり	10		ワイン（白）	2								減塩しょうゆ（	5
					煮干しだし	150		穀物酢	5				野菜スティック	きゅうり	30	肉じゃが	じゃが芋	40		上白糖	1
	ポトフ	若鶏もも　皮な	40					マービー　液状	3	漬物	だいこん　福神	5		大根　皮剥	30		若鶏むね皮なし	10		みりん風調味料	2.5
		じゃが芋	60	焼き魚	さば・40ｇ	40		食塩	0.3					セロリー	20		玉葱	20		煮干しだし	15
		人参　皮剥	20		食塩	0.2				長いもサラダ	なが芋	40		マヨネーズパッ	10		人参　皮剥	10			
		マッシュルーム	5		大根　皮剥	40	焼きかぼちゃ	西洋かぼちゃ	40		しそ	0.3					調合油	1	酢の物	かぶ　皮剥	40
		コンソメ	0.5		しそ	1		食塩	0.2		穀物酢	5	卵豆腐あんか	鶏卵	25		減塩しょうゆ（	5		きゅうり	10
		パセリ（粉	0.5		醤油パック　5	5		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ（	2.5		煮干しだし	25		上白糖	1		人参　皮剥	5

エネ２０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)	
昼						プロセスチーズ 5		白こしょう 0.01	け	減塩しょうゆ（ 2		小葱 1		穀物酢 5
	イタリ	カリフラワー 40	おかか	白菜 50		パセリ（粉 0.1				生姜 2				マービー 液状 3
	アンサ	きゅうり 20	和え	きゅうり 10			野菜ス	ピーマン 5		減塩しょうゆ（ 2.5	ゴマ和	小松菜 ゆで 50		食塩 0.2
	ラダ	玉葱 10		減塩しょうゆ（ 2.5	みそ汁	カットわかめ 0.5	ープ	キャベツ 30		上白糖 1	え	ごま 1		
		穀物酢 5		削り節 0.5		白菜 40		コンソメ 0.5		片栗粉 1		減塩しょうゆ（ 2.5	温野菜	スナップえんど 20
		オリーブ油 3				葱 3		食塩 0.5		貝割大根・芽 5		上白糖 0.5	サラダ	カリフラワー 30
		減塩しょうゆ（ 2.5	果物	りんご 60		淡色辛みそ 10		白こしょう 0.01						ﾉﾝｵｲﾙｻｳｻﾞﾝﾊﾟｯｸ 10
		白こしょう 0.01				煮干しだし 150			果物	りんご 60	果物	キウイフルーツ 40		
							果物	パインアップル 75					果物	バレンシアオレ 70
	果物	キウイフルーツ 40			果物	ネーブル 60								
	ジュース	きになる野菜（ 125												
夕	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75	米飯	精白米 85	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75
	蒸し魚	まだら・50ｇ 50	蒸し豚	豚ももスライス 40	照焼魚	ぶり・60ｇ 60	魚味噌	そい 60ｇ 60	鶏つく	鶏ひき肉 30	マヨネ	ささ身 40	ハンバ	合挽肉 60
	チリソ	白こしょう 0.01	あんか	食塩 0.3		減塩しょうゆ（ 5	漬け焼	減塩みそ 5	ねあん	玉葱 20	ーズ焼	食塩 0.1	ーグ	玉葱 30
	ース	ケチャップ 10	け	生姜 2		上白糖 1	き	みりん風調味料 2.5	かけ	生椎茸 3	き	黒こしょう 10		鶏卵 3
		穀物酢 2.5		玉葱 40		みりん風調味料 2.5		マービー 液状 0.5		食塩 0.3		マヨネーズ 5		パン粉（乾燥） 1
		減塩しょうゆ（ 1		ピーマン 10		合成清酒 1		大根 皮剥 40		鶏卵 3		パセリ（粉 0.1		牛乳 3
		マービー 液状 2		乾椎茸 0.3		大根 皮剥 50		しそ 0.5		パン粉（乾燥） 3		サニーレタス 5		食塩 0.5
		合成清酒 2.5		菜種油 1		しそ 1		減塩正油パック 5		ホタテ貝柱 30				白こしょう 0.01
		ごま油 1		減塩しょうゆ（ 5		減塩正油パック 5				人参 皮剥 20	大根の	大根 皮剥 60		ケチャップ 5
		にんにく 1		上白糖 1			三杯酢	きゅうり 50		生椎茸 10	煮物	人参 皮剥 10		ウスターソース 5
		生姜 1		煮干しだし 30	きんぴ	ごぼう 40		生姜 2		減塩しょうゆ（ 7.5		さやいんげん（ 10		キャベツ 25
		トウバンジャン 0.5		片栗粉 1	らごぼ	人参 皮剥 10		穀物酢 5		合成清酒 2.5		減塩しょうゆ（ 5		レッドキャベツ 5
		ラー油 0.5			う	しらたき 20		マービー 液状 3		みりん風調味料 2.5		合成清酒 1		
		葱 20	煮物	じゃが芋 50		ごま油 1		減塩しょうゆ（ 2.5		片栗粉 1		煮干しだし 15	リャン	緑豆春雨 5
		片栗粉 1		人参 皮剥 10		減塩しょうゆ（ 5				生姜 1			バン	もやし 30
		サニーレタス 5		減塩しょうゆ（ 2.5		上白糖 1	炒煮	大根 皮剥 40			ほうれ	しぼり豆腐 30		しそ 1
				上白糖 1		煮干しだし 15		凍り豆腐 1	お浸し	白菜 70	ん草の	いりごま 1		ロースハム 10
	とびっ	大根 皮剥 50		みりん風調味料 1		いりごま 0.5		菜種油 1		削り節 0.5	白和え	減塩みそ 2.5		穀物酢 2.5
	こと野	人参 皮剥 5		グリンピース 5				減塩しょうゆ（ 2.5		減塩しょうゆ（ 6		マービー 液状 3		減塩しょうゆ（ 5
	菜の和	小葱 2			マカロ	マカロニ 乾 4		上白糖 0.5				板こんにゃく 20		上白糖 1
	え物	減塩しょうゆ（ 2.5	サラダ	キャベツ 25	ニサラ	きゅうり 20		煮干しだし 1	ブロッ	ブロッコリー 60		減塩しょうゆ（ 2.5		ごま油 0.5
		マービー 液状 1		ブロッコリー 30	ダ	ロースハム 4			コリー	穀物酢 5		みりん風調味料 1		いりごま 1
		とびっこ 5		ミニトマト 15		穀物酢 5	のっぺ	里芋 30	サラダ	減塩しょうゆ（ 2.5		ほうれん草（ゆ 20		
				マヨネーズ 10		食塩 0.3	い汁	木綿豆腐 30		白こしょう 0.01		人参 皮剥（ゆ 5	南瓜の	西洋かぼちゃ 20
	卵スー	鶏卵 15		白こしょう 0.01		白こしょう 0.01		人参 皮剥 10					サラダ	きゅうり 30
	プ	玉葱 20						ごぼう 15	とろろ	きょうな 10	お吸い	生ふ 6		玉葱 10
		葱 5	すまし	木綿豆腐 25	清汁	さやえんどう 5		小葱 2	汁	ｶｯﾄとろろ昆布 1	物	糸みつば 2		マヨネーズ 10
		中華味 0.5	汁	葱 2		えのき茸 20		濃口醤油 5		淡口醤油 5		淡口醤油 5		
		食塩 0.5		淡口醤油 5		淡口醤油 5		食塩 0.2		食塩 0.2		食塩 0.2	スープ	玉葱 40
		淡口醤油 2.5		食塩 0.2		食塩 0.2		煮干しだし 150		煮干しだし 150		昆布だし 75		貝割大根・芽 5
		白こしょう 0.01		昆布だし 75		昆布だし 75						かつおだし 75		コンソメ 0.5
				かつおだし 75		かつおだし 75								食塩 0.5
														白こしょう 0.01

エネ２０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)
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1566 kcal 蛋白質 68.5 g 脂質 37.2 g 炭水化 231.9 g 塩分 7.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1632 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 37.6 g 炭水化 258.7 g 塩分 7.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1600 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 38.7 g 炭水化 244.8 g 塩分 7.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1622 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 32.5 g 炭水化 265.0 g 塩分 7.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1602 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 36.3 g 炭水化 245.5 g 塩分 7.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1623 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 38.5 g 炭水化 253.9 g 塩分 7.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1597 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 36.4 g 炭水化 246.4 g 塩分 7.9 g

エネ２０飯

献立表(週間)

	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	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75								
	五目煮	さつま揚げ	20	鮭甘塩焼き	秋鮭塩焼き（骨	20	きんぴら	ごぼう	40								
		大根　皮剥	50		しそ	1		人参　皮剥	10								
		人参　皮剥	10					ごま油	1								
		乾椎茸	0.5	人参と小松菜のナムル	小松菜　ゆで	40		減塩しょうゆ（	5								
		さやいんげん（	10		もやし　ゆで	10		マービー　液状	1								
		減塩しょうゆ（	5		人参　皮剥（ゆ	15		いりごま	1								
		マービー　液状	1		ごま	1											
		煮干しだし	20		減塩しょうゆ（	2.5	卵焼き	冷凍全卵	50								
					穀物酢	2.5		食塩	0.2								
	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	1								
								パセリ	1								
	白菜のお浸し	白菜	60	ソテー	キャベツ	60											
		濃口醤油	2.5		ピーマン	10	野菜サラダ	きょうな	20								
		かつお節	0.5		菜種油	1		玉葱	10								
					食塩	0.5		黄ピーマン	5								
	みそ汁	木綿豆腐	30		白こしょう	0.01		穀物酢	5								
		カットわかめ	0.5					上白糖	0.5								
		小葱	2	みそ汁	貝割大根・芽	5		調合油	3								
		淡色辛みそ	10		いわのり	2		食塩	0.2								
		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		黒こしょう	0.01								
					煮干しだし	150											
	牛乳	牛乳	180				みそ汁	キャベツ	30								
				牛乳	牛乳	180		棒麸	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	75	米飯	精白米	75								
				ごま味噌炒め	豚もも　脂身な	30	ハヤシライス	豚ももスライス	40								
	グラタン	若鶏もも　皮な	30		なす	30		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	グリーンサラダ	レタス	20								
		パルメザンチー	0.1					ブロッコリー	40								
				サラダ	レタス	10		トマト	15								
	フレンチサラダ	きょうな　ゆで	40		きゅうり	40		減塩しょうゆ（	2.5								
		黄ピーマン	5		はつかだいこん	5		穀物酢	5								
		トマト	20		穀物酢	5		白こしょう	0.01								
		穀物酢	5		調合油	3											

エネ２０飯

献立表(週間)

	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)	
昼		調合油	3		食塩	0.2	春雨の	緑豆春雨	5								
		食塩	0.3		白こしょう	0.01	中華風	木綿豆腐	30								
		白こしょう	0.01				ソテー	にら	10								
				煮物	西洋かぼちゃ	40		ごま油	1								
	マッシ	じゃが芋	40		いんげん　ゆで	20		食塩	0.2								
	ュポテ	食塩	0.3		生椎茸	10		白こしょう	0.01								
	ト				減塩しょうゆ（	5		中華味	0.3								
					上白糖	1											
	果物	バナナ	100		煮干しだし	15	果物	キウイフルーツ	40								
	ジュー	きになる野菜（	125	スープ	玉葱	20											
	ス				チンゲンサイ	20											
					コンソメ	0.5											
					食塩	1											
					白こしょう	0.01											
				果物	パインアップル	75											
夕	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75								
	鶏の西	若鶏もも　皮な	60	おろし	まだら・60ｇ	60	焼き魚	あかうお・40ｇ	40								
	京焼	淡色辛みそ	5	煮	生姜	3		食塩	0.2								
		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ（	7.5		大根　皮剥	40								
		マービー　液状	0.5		マービー　液状	3		しそ	1								
		大根　皮剥	40		合成清酒	2.5		減塩正油パック	5								
		しそ	0.5		大根　皮剥	80											
		減塩正油パック	5		ほうれん草	30	ホタテ	ベビーホタテ	40								
							のオイ	玉葱	30								
	里芋の	里芋	60	麻婆豆	木綿豆腐	50	スター	人参　皮剥	10								
	煮物	減塩しょうゆ（	2.5	腐	鶏ひき肉	10	ソース	ぶなしめじ	15								
		マービー　液状	1		玉葱	40		ピーマン	5								
		さやえんどう（	5		葱	10		ごま油	1								
					菜種油	3		中華味	0.5								
	きのこ	生椎茸	10		にんにく	0.5		かき油	3								
	の和え	えのき茸	10		生姜	5		白こしょう	0.01								
	物	ぶなしめじ	20		減塩しょうゆ（	2.5											
		エリンギ	10		減塩みそ	2	きんと	さつま芋	50								
		減塩しょうゆ（	2.5		マービー　液状	1	ん	マービー　液状	3								
		みりん風調味料	1		合成清酒	2.5											
					ごま油	1	清汁	カットわかめ	0.5								
	ソテー	小松菜	30		片栗粉	1		えのき茸	5								
		人参　皮剥	10		とうがらし　乾	0.2		葱	2								
		菜種油	1					淡口醤油	5								
		食塩	0.2	ポテト	じゃが芋	40		食塩	0.2								
				サラダ	食塩	0.3		かつおだし	75								
	ヨーグ	ヨーグルト（無	100		きゅうり（皮な	15		昆布だし	75								
	ルト	マービー　液状	5		人参　皮剥	5											
					ﾉﾝｵｲﾙｻｳｻﾞﾝﾊﾟｯｸ	10											
				卵とじ	鶏卵	20											

エネ２０飯

献立表(週間)

	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				ぶなしめじ 20 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1635 kcal 蛋白質 66.2 g 脂質 38.8 g 炭水化 254.5 g 塩分 7.3 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1607 kcal 蛋白質 65.2 g 脂質 32.4 g 炭水化 258.8 g 塩分 7.6 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1615 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 35.0 g 炭水化 258.0 g 塩分 7.3 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化 g 塩分 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化 g 塩分 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化 g 塩分 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化 g 塩分 g	