

## 献立表(週間)

## エネ20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	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																														
	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	70 0.01 1 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	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	40 0.2 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 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	20 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 もやし 小葱 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	みそ汁 小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 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
	みそ汁	小松菜 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	味付け のり	味付けのり	1	漬物	なす しば漬	10	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁	おから の炒り 煮 のり佃 煮	20 0.2 0.3 5 5 2 3 1 1 10 8	みそ汁	おから(新製法 ひじき 乾椎茸 人参 皮剥 葱 調合油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	20 0.2 0.3 5 5 2 3 1 1 10 8	みそ汁	おから の炒り 煮 のり佃 煮	20 0.2 0.3 5 5 2 3 1 1 10 8	みそ汁	おから(新製法 ひじき 乾椎茸 人参 皮剥 葱 調合油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	20 0.2 0.3 5 5 2 3 1 1 10 8	みそ汁	おから の炒り 煮 のり佃 煮	20 0.2 0.3 5 5 2 3 1 1 10 8	みそ汁	おから(新製法 ひじき 乾椎茸 人参 皮剥 葱 調合油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	20 0.2 0.3 5 5 2 3 1 1 10 8	みそ汁	おから の炒り 煮 のり佃 煮	20 0.2 0.3 5 5 2 3 1 1 10 8	みそ汁	おから(新製法 ひじき 乾椎茸 人参 皮剥 葱 調合油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	20 0.2 0.3 5 5 2 3 1 1 10 8									
昼	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	大豆ご 飯	精白米	75	米飯	精白米	75	パン	南瓜パン40g	80	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75																														
	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・60g 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	60 3 15 2 2.5 40 4	だいず水煮缶詰 人参 皮剥 かつお・昆布だ かけ 食塩 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 さやえんどう	13 4.5 45 4.5 0.2 1 2.25 0.25 2	蒸し魚 のあん かけ 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	まだら・40g 生姜 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	40 3 0.3 0.5 20 10 5 1 1 30	マカロ ニグラ タン	マカロニ 乾 若鶏もも 皮な 玉葱 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 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	60 0.01 10 10 20 10 5 5 1 2.5	肉鍋 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	30 40 40 20 30 15 10 2 30	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	30 40 10 5 1 15	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	千切り 野菜サ	大根 皮剥 きゅうり	30 20	イカの 酢みそ	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20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		かつお節 0.5 小葱 1 醤油パック 5 バナナ 100	グリピース 3 スパゲティ 乾 3 きゅうり 40 ローズハム 5 マヨネーズ 8 食塩 0.2 白こしょう 0.01 もずく 50 酢 3 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 和え物 ほうれん草 50 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 粕煮 豚ももスライス 10 じゃが芋 20 大根 皮剥 10 人参 皮剥 10 生椎茸 5 油揚げ 5 小葱 3 酒かす 10 減塩みそ 5 かつお・昆布だ 15	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 プロッコリー 60 ラダ 人参 皮剥(ゆ 5 マヨネーズパッ 10 卵豆腐 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 減塩みそ 2.5 味噌和 上白糖 0.5 え かつお・昆布だ 2 果物 ネーブル 60						
夕	米飯 精白米 75 チキンソテー 若鶏もも 皮な 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 菜種油 2 パセリ 1.5 レタス 5 マヨネーズ 10 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	米飯 精白米 75 鶏肉の 若鶏もも 皮な 40 おろし 食塩 0.15 あん 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	米飯 精白米 75 肉団子 鶏ひき肉 40 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 片栗粉 1 穀物酢 5	米飯 精白米 75 鶏肉ケ 若鶏もも 皮な 60 玉葱 40 人参 皮剥 10 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 れんこん 30 赤ピーマン 10 食塩 0.3 マービー 液状 3	米飯 精白米 75 焼き魚 ほっけ・80g 80 食塩 0.4 レモン 8 サラダ菜 6 減塩正油パック 5 おかか ぶき ゆで 40 煮 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	米飯 精白米 75 蒸し鶏 若鶏もも 皮な 60 ネギソ 濃口醤油 2.5 ース 合成清酒 2.5 いりごま 1 葱 10 濃口醤油 5 マービー 液状 1 合成清酒 3 ごま油 1 さやいんげん( 20 炊き合 大根 皮剥 40 わせ 人参 皮剥 15 乾椎茸 1	米飯 精白米 75 えびの 尾なしえび 60 フリッ 食塩 0.2 ター 薄力粉 1等 8 片栗粉 2 鶏卵 10 菜種油 10 プロッコリー 30 サニーレタス 5 レモン 10 ケチャップパッ 8 南瓜の かぼちゃ 60 コンソ 玉葱 20 メ煮 ベーコン 10							

## エネ20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	白こしょう	0.01	大豆の	だいず水煮缶詰	30	小葱	5	穀物酢	5	マ和え	マービー 液状	2	減塩しょうゆ(	5	コンソメ	0.5		
	ケチャップ	2	ケチャ	玉葱	20	磯辺和	白菜	60	温野菜	スナッフえんど	30	ごま	マービー 液状	1	食塩	0.2		
	煮物		アップ煮	人参 皮剥	10	え	濃口醤油	2.5	サラダ	人参 皮剥	8		煮干しだし	15				
	里芋	40		菜種油	3		焼きのり	0.2	ゴマド	カリフラワー	30	酢みそ	むきあさり	10	ピーナ	キャベツ	50	
	生椎茸	10		ケチャップ	10		わかめ	カットわかめ	1	添え	カツわかめ	0.5	葱	40	ツ和え	ピーマン	5	
	人参 皮剥	10		グリーンピース	3		の煮物	人参 皮剥	5		穀物酢	2.5	ポテト	じゃが芋	50	ピーナツバタ	5	
	濃口醤油	5		カリフ	カリフラワー	40		さやえんどう	5		減塩みそ	3	サラダ	きゅうり	10	減塩しょうゆ(	5	
	上白糖	1		ラワー	人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(	2.5	スープ	マービー 液状	3		マヨネーズ	8	マービー 液状	0.5	
	煮干しだし	15		甘酢漬	淡口醤油	0.5		マービー 液状	0.5		ヨーグ	ヨーグルト(無	100	食塩	0.2	スープ	チンゲンサイ	30
	さやえんどう	5		け	穀物酢	5		なすの	さやいんげん(	20	ルト	マービー 液状	5	白こしょう	0.01		人参 皮剥	8
	みそ汁			マービー 液状	3			味噌煮	なす	50			ヨーグ	ヨーグルト(無	100		鶏ガラスープ	0.25
	大根 皮剥	20		ゆず(果皮)	1				減塩みそ	5			ルト	マービー 液状	5		中華味	0.5
	大根 葉	10							マービー 液状	1							食塩	0.5
	淡色辛みそ	10							煮干しだし	10								
	煮干しだし	150		みそ汁	なめこ	20							とろろ	かつとろろ昆布	1			
					葱	3							和え	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	1600 kcal	蛋白質 63.8 g	1627 kcal	蛋白質 64.3 g	1623 kcal	蛋白質 65.2 g	1570 kcal	蛋白質 64.7 g	1575 kcal	蛋白質 69.7 g	1613 kcal	蛋白質 63.2 g	1631 kcal	蛋白質 66.5 g				
	脂質 39.4 g	炭水化 240.5 g	脂質 36.2 g	炭水化 260.1 g	脂質 32.8 g	炭水化 262.4 g	脂質 32.8 g	炭水化 251.9 g	脂質 36.1 g	炭水化 242.3 g	脂質 38.2 g	炭水化 250.6 g	脂質 36.0 g	炭水化 257.6 g				
	塩分 7.8 g		塩分 7.7 g		塩分 7.1 g		塩分 7.6 g		塩分 7.1 g		塩分 7.0 g		塩分 7.6 g					

## 献立表(週間)

## エネ20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	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			
	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	40 0.5 1 0.5 0.5 40 5	オイスターン炒め	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	白菜のスープ煮 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	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 マービー 液状 いりごま	4 10 5 3 1 1 0.5	たいみそ	たいみそ 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	8 20 1 10 150	
	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 みそ汁	40 10 10 10 10 30 10 10 10 150	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 グリーンピース(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	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁	大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 10 150				
	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	真昆布 濃口醤油 上白糖 片栗粉	1 2.5 1 1	漬物	たくあん漬(干ゆかり) 和え	10 ゆかり	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	漬物	パリッコ	10	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁	大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 10 150	
	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	みそ汁	味付けのり みそ汁	1	牛乳	牛乳	180	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	牛乳	牛乳	180
昼	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	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	220 20 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	32.5 32.5 0.01 6.5 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 40 40 8 5 5 0.5 0.01 1 5 20 3	魚のトマトソース煮	まだら・40g 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	40 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)	60 50 20 3 3 10 0.5 8 1 2.5 2	魚塩麩焼き	あかうお・60g 塩こうじ 合成清酒 しょうが(甘酢) しそ	60 3 3 20 0.5	魚パン粉焼き	まだら・30g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 ソースバック	30 0.15 0.01 3 1 20 5 5	鯖の生姜煮	さば・40g マービー 液状 みりん風調味料 濃口醤油 合成清酒 生姜	40 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 グリーンアスパ	10 30 5 5 10			
	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	さつま芋の金平	さつま芋 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(	50 15 2 4	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	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 グリーンアスパ	10 30 5 5 10			



## 献立表(週間)

エネ20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	1614 kcal	蛋白質 65.5 g	1617 kcal	蛋白質 65.8 g	1617 kcal	蛋白質 63.5 g	1567 kcal	蛋白質 63.2 g	1570 kcal	蛋白質 63.1 g	1597 kcal	蛋白質 60.2 g	1607 kcal	蛋白質 60.7 g
	脂質 38.3 g	炭水化 246.9 g	脂質 39.0 g	炭水化 243.3 g	脂質 36.7 g	炭水化 253.0 g	脂質 38.3 g	炭水化 236.0 g	脂質 39.7 g	炭水化 237.7 g	脂質 35.8 g	炭水化 253.9 g	脂質 39.4 g	炭水化 245.3 g
	塩分 7.0 g		塩分 7.7 g		塩分 6.9 g		塩分 7.3 g		塩分 7.4 g		塩分 7.6 g		塩分 7.2 g	

## 献立表(週間)

## エネ20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	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			
	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 ラのソ テー 無塩バター 食塩 白こしょう	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 野菜ソ テー	ほっけ・20g 食塩 大根 皮剥 しそ キャベツ きょうな 菜種油 食塩 白こしょう	20 0.1 40 1 0.5 5 10 0.3 0.01	野菜卵 とじ 人参 皮剥 さやいんげん(かつおだし) 食塩 冷凍全卵	80 10 10 20 0.8 25	鶏肉照 焼き 鶏もも 皮なし 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 10					
	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 大根 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状) ごま	20 40 1 2.5 1 1	おおか 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	40 5 5 3 2.5	梅肉和 え	白菜 梅干し(調味漬) マービー 液状	40 5 2.5	切り干 し大根 の炒め 煮	4 5 1 5	白菜の 香味和 え ゆかり	50 0.5 0.5							
	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	みそ汁	ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	煮 みそ汁	15	いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	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	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	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
昼	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	そば	そば ゆで 鶏卵	200 25	米飯	精白米	75	パン	胚芽ロール ホワイトブレッ	48 40	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75
	魚の香 草焼き	まだら・80g 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	80 0.4 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	80 40 1 5	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	50 3 2 30 3 2	鶏肉の あんか け	60 1 50 20 20 7.5 1 2.5 2.5 30 1 5	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	60 1 50 20 20 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	魚バタ 一焼き	まだら・60g 食塩 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	60 0.3 0.01 4 30 5 2 0.2 0.03	豆腐海 鮮あん かけ	75 10 20 10 10 30 10 0.5 0.8 0.01				
	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	サラダ	レタス	30	酢の物 きゅうり マービー 液状 穀物酢 食塩	60 5 3 2.5 0.3	鶏肉と 大根の 煮物	20 30 20 1 5						

## 献立表(週間)

## エネ20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)		
昼		合成清酒 2.5 煮干しだし 15	酒蒸し	あさり 18 合成清酒 5 食塩 0.1 小葱 3	え	エリンギ 20 さやいんげん( 20 いりごま 0.5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5		マービー 液状 1 煮干しだし 15		人参 皮剥 5 鶏卵 25 ノオイルサザンパック 10		人参 皮剥 5 乾椎茸 0.3 菜種油 3 減塩みそ 4 マービー 液状 2		みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15 さやえんどう 4	
	キャベツサラダ	キャベツ 40 きゅうり 5 人参 皮剥 3 減塩しょうゆ( 5 ケチャップ 2 スイートコーン 5	果物	パインアップル 75	果物	ネーブル 75	お浸し	白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ( 2.5 削り節 0.3	コーンポタージュ	クリームスタイ 40 玉葱 30 薄力粉 1等 7 無塩バター 5 牛乳 100 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	煮物	凍り豆腐 8 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 10 小葱 5	ゴマ和え	小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 0.5 ごま 0.5	
	お浸し	ほうれん草 40 減塩しょうゆ( 5					みそ汁	小葱 3 じゃが芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150							
	果物	ぶどう 60					果物	バナナ 100	果物	キウイフルーツ 40	果物	パインアップル 60	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 75	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75
	豚生姜焼き	豚かたロース 60 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 1 合成清酒 2.5 生姜 3 菜種油 2 ブロッコリー 40 減塩正油パック 5	肉団子 の甘酢 あんかけ	鶏ひき肉 40 玉葱 45 鶏卵 4.5 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 調合油 8 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 片栗粉 1 穀物酢 5 小葱 5	チキンソテー	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 菜種油 2 キャベツ 30 トマト 15 マヨネーズ 8	海鮮炒め	するめいか 10 尾なしえび 10 ベビーホタテ 10 若鶏むね皮なし 10 さやいんげん( 10 玉葱 40 きくらげ(乾) 1 グリーンピース 3 菜種油 3 減塩しょうゆ( 5 中華味 0.5 白こしょう 0.01 マービー 液状 1 合成清酒 2.5 穀物酢 2.5 片栗粉 2 うずら卵 水煮 20	豚すき	豚ももスライス 30 焼き豆腐 50 白菜 60 葱 15 しらたき 30 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 1 減塩しょうゆ( 7.5 マービー 液状 2 合成清酒 2.5	鶏肉の香味だれ	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 ごま油 3 マービー 液状 1 穀物酢 2.5 葱 5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5	魚唐揚げ	そい 60g 60 片栗粉 4 菜種油 6 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	
	れんこん炒煮	れんこん 50 菜種油 1 濃口醤油 2.5 マービー 液状 0.5 とうがらし 乾 0.1	磯辺和え	白菜 60 濃口醤油 2.5 焼きのり 0.2	とびっこ和え	大根 皮剥 40 人参 皮剥 3 小松菜 5 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 0.5 とびっこ 5	揚げ茄子	なす 60 菜種油 5 おろししょうが 1 小葱 3 減塩正油パック 5	なめこおろし	里芋田楽 60 さやえんどう 6 減塩みそ 5 マービー 液状 1 大根 皮剥 40 きゅうり 10 なめこ(水煮缶) 20 減塩しょうゆ( 2.5	炊き合わせ	じゃが芋 40 人参 皮剥 20 さやえんどう( 4 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 昆布だし 15	みそおでん	板こんにゃく 15 鶏卵 25 さやいんげん( 20 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ( 2.5 淡色辛みそ 5 合成清酒 1 マービー 液状 1	
	おろし和え	大根 皮剥 40 なめこ 20 きゅうり 5 穀物酢 5 淡口醤油 2.5			いかサラダ	するめいか 20 きゅうり 20 レタス 10 玉葱 10 穀物酢 5 ごま油 3 減塩しょうゆ( 2.5 おろししょうが 1									
	スープ	玉葱 40 人参 皮剥 10 コンソメ 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	わかめの煮物	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	みそ汁	かつとろろ昆布 1 さやいんげん( 15 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	和え物	小松菜 40 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ( 2.5	小松菜煮物	小松菜 40 凍り豆腐 1 減塩しょうゆ( 2.5 煮干しだし 15	みそ汁	切りみつば 5 木綿豆腐 25 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	そば碗	茶そば 10 葱 5 乾椎茸 0.5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	



## 献立表(週間)

エネ２０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		ヨーグルト ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5		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 1571 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 36.1 g 炭水化 240.2 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1607 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 37.9 g 炭水化 249.1 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1575 kcal 蛋白質 65.0 g 脂質 36.3 g 炭水化 246.1 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1604 kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 30.6 g 炭水化 266.5 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1587 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 38.6 g 炭水化 247.4 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1625 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 38.9 g 炭水化 248.2 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1603 kcal 蛋白質 67.9 g 脂質 39.3 g 炭水化 241.4 g 塩分 7.8 g



## 献立表(週間)

## エネ20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	白菜のお浸し	白菜 60 減塩しょうゆ( 2.5 かつおだし 1	きゅうりの酢物の物	きゅうり 30 まだこ(ゆで) 10 カットわかめ 0.3 穀物酢 5 マービー 液状 3 食塩 0.3	なます	サラダ菜 3 大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 穀物酢 5 マービー 液状 3 食塩 0.2	ソテー	濃口醤油 1 キャベツ 30 玉葱 20 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	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	果物	ぶどう 60	煮物	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 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	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 マービー 液状 3 果物	ネーブル 60	
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 キウイフルーツ 40	果物	りんご 60	果物盛り合わせ	キウイフルーツ 20 パインアップル 20				果物	キウイフルーツ 40				
夕	米飯	精白米 85	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	
チャン	チャン	さけ・60g 60 淡色辛みそ 8 マービー 液状 2.5 生姜 1 キャベツ 50 玉葱 10 人参 皮剥 10 ぶなしめじ 10 ピーマン 5	鶏肉のマヨネーズ炒め	若鶏もも 皮なし 50 キャベツ 50 玉葱 10 赤ピーマン 10 マヨネーズ 8 淡色辛みそ 7 合成清酒 2 白こしょう 0.01	焼き魚	すずき・60g 60 きのこ 0.1 添え 白こしょう 0.01 ぶなしめじ 30 生椎茸 20 まいたけ 20 菜種油 2 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 2.5 小葱 3	チキンソテー	若鶏もも 皮なし 40 食塩 0.1 白こしょう 0.01 菜種油 2 ブリーツレタス 5 カリフラワー 30 ケチャップパック 8	魚塩焼き	ほっけ・100g 100 食塩 0.5 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 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	天ぷら	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 10 減塩正油パック 5	魚南蛮漬け	あじ・60g 60 食塩 0.3 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	
サラダ	レタス 30 ブロッコリー 20 ミニトマト 15 マヨネーズパック 10	海藻サラダ	海藻サラダ 2 きゅうり 10 レタス 5 ミニトマト 15 鶏卵 25 ノンオイルサザンパック 10	おからの炒り煮	おから(新製法) 30 ひじき 0.5 乾椎茸 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 菜種油 3 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 2 煮干しだし 15	わかめ酢正油	きゅうり 40 カットわかめ 0.5 穀物酢 5 マービー 液状 3 減塩しょうゆ( 2.5 生姜 1.5	白和え	木綿豆腐 40 いりごま 1.5 淡色辛みそ 6 マービー 液状 4 ほうれん草 50 人参 皮剥 10	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	おろし	大根 皮剥 50 おろししょうが 5 炊き合わせ	なごら	なごら 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	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	大根 皮剥 50 人参 皮剥 15 さやえんどう 5 濃口醤油 5 上白糖 1 かつおだし 15	煮物	乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 0.5	サラダ	レタス 10 ミニトマト 20 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5	みそ汁	カットわかめ 0.5 大根 皮剥 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	白和え	木綿豆腐 40 いりごま 1.5 淡色辛みそ 6 マービー 液状 4 ほうれん草 50 人参 皮剥 10	とろろ和え	かつとろろ昆布 0.5 なごら 40 小葱 1 減塩しょうゆ( 2.5	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	お浸し	白菜 50 減塩しょうゆ( 2.5 かつお節 0.5	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
ワカメスープ	木綿豆腐 25 カットわかめ 0.5 小葱 1.5 コンソメ 1 食塩 0.8 白こしょう 0.01	ヨーグルト	ヨーグルト(無) 100 マービー 液状 3	ヨーグルト	ヨーグルト(無) 100 マービー 液状 3	ヨーグルト	ヨーグルト(無) 100 マービー 液状 5	ヨーグルト	ヨーグルト(無) 100 マービー 液状 5								

## 献立表(週間)

エネ20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)
栄養価	エネルギー 1616 kcal 蛋白質 67.2 g	エネルギー 1584 kcal 蛋白質 69.3 g	エネルギー 1576 kcal 蛋白質 69.3 g	エネルギー 1574 kcal 蛋白質 66.7 g	エネルギー 1580 kcal 蛋白質 66.9 g	エネルギー 1578 kcal 蛋白質 60.8 g	エネルギー 1572 kcal 蛋白質 64.0 g
	脂質 37.1 g 炭水化 251.2 g	脂質 31.4 g 炭水化 252.2 g	脂質 38.6 g 炭水化 233.0 g	脂質 36.6 g 炭水化 244.0 g	脂質 39.5 g 炭水化 232.9 g	脂質 33.7 g 炭水化 252.8 g	脂質 33.3 g 炭水化 250.1 g
	塩分 7.2 g	塩分 7.8 g	塩分 7.4 g	塩分 7.4 g	塩分 7.5 g	塩分 7.0 g	塩分 7.9 g