

献立表(週間)

エネ22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)											
朝	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82									
	おせち 盛合せ	味付け数の子 (10 削り節 0.2 北海道黒豆 5 べにざけ 20g 20 食塩 0.1 しそ 1 田作り 8		ダシ入 卵焼き き	鶏卵 25 食塩 0.1 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 グリンピース 3 菜種油 2 中華味 0.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01		米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82							
	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 こ	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 人参 皮剥 10 マービー 液状 2 ごま油 1		チンゲ ン菜の 炒め煮	はんぺん 10 チンゲンサイ 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ (2.5 マービー 液状 1 ごま 1		焼き魚	さば・20g 20 食塩 0.1 しそ 1		納豆	納豆 40 葱 2 減塩正油パック 5		中華炒 め	ほうれん草 50 玉葱 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 中華味 0.5 減塩しょうゆ (2.5 マービー 液状 1		ほうれん草 50 玉葱 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 中華味 0.5 減塩しょうゆ (2.5 マービー 液状 1					
	雑煮	やわらか福もち 20 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	白菜 60 減塩しょうゆ (2.5 かつお節 0.5		ナムル 人参 皮剥 10 人参 皮剥 10 マービー 液状 2 ごま油 1		味のり のり佃 煮		味のり のり	味付けのり 1		みそ汁	ほうれん草 20 もやし 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		きゅう りの酢 物の	きゅうり 40 人参 皮剥 5 穀物酢 5 マービー 液状 3 減塩しょうゆ (2.5		きゅうり 40 人参 皮剥 5 穀物酢 5 マービー 液状 3 減塩しょうゆ (2.5		きゅうり 40 人参 皮剥 5 穀物酢 5 マービー 液状 3 減塩しょうゆ (2.5						
	牛乳	牛乳 180		牛乳 牛乳 180		牛乳 牛乳 180		牛乳 牛乳 180		みそ汁 白菜 20 木綿豆腐 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁 白菜 20 木綿豆腐 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		牛乳 牛乳 180		牛乳 牛乳 180		牛乳 牛乳 180		牛乳 牛乳 180		牛乳 牛乳 180		牛乳 牛乳 180		牛乳 牛乳 180				
昼	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	炊き込 み御飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	そば	そば ゆで 220	米飯	精白米	82	そば	そば ゆで 220	米飯	精白米	82	そば	そば ゆで 220	米飯	精白米	82
	盛合せ 弁当	有頭えび 20 凍り豆腐 8 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 無塩バター 5		豚カツ 豚もも 脂身な 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉 (乾燥) 8 菜種油 10 キャベツ 30 レモン 10 トマト 30 ソースパック 5		魚のご ま照り 焼き	むね 皮なし 10 ごぼう 5 人参 皮剥 5 油揚げ 2 減塩しょうゆ (7.5 みりん風調味料 2.5 グリンピース 2 ぶり・50g 50 減塩しょうゆ (5 マービー 液状 1 みりん風調味料 2.5 いりごま 0.5 トマト 15 レモン 10 サラダ菜 5		魚の香 草焼き	まだら・120g 120 食塩 0.5 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 100 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5		煮奴	木綿豆腐 50 濃口醤油 3 みりん風調味料 2 煮干しだし 30 生姜 3 小葱 2		煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (15		鶏肉の あんか け	若鶏もも 皮な 60 片栗粉 1 菜種油 1 玉葱 50 ぶなしめじ 20 もやし 20 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ (7.5 上白糖 1 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 かつお・昆布だ 30 片栗粉 1 糸みつば 5		鶏肉の あんか け	若鶏もも 皮な 60 片栗粉 1 菜種油 1 玉葱 50 ぶなしめじ 20 もやし 20 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ (7.5 上白糖 1 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 かつお・昆布だ 30 片栗粉 1 糸みつば 5		若鶏もも 皮な 60 片栗粉 1 菜種油 1 玉葱 50 ぶなしめじ 20 もやし 20 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ (7.5 上白糖 1 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 かつお・昆布だ 30 片栗粉 1 糸みつば 5			
	和え物	きゅうり 20 春雨 3 かにかま 5 濃口醤油 2.5 マービー 液状 0.5 ごま油 0.5		けんち ん煮	木綿豆腐 50 大根 皮剥 30 れんこん 20 人参 皮剥 10 濃口醤油 5 マービー 液状 1		れんこ ん煮物	れんこん 40 人参 皮剥 10		和え物	大根 皮剥 30 たけのこ 水煮 20 生椎茸 5 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ (5 マービー 液状 1		和え物	きゅうり 20 春雨 3 かにかま 5 濃口醤油 2.5 マービー 液状 0.5 ごま油 0.5		煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (15		煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (15		煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (15		煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (15		煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (15	

エネ22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 ルト	ヨーグルト(無 マービー 液状	100 5			スープ 白こしょう カットわかめ 葱 コンソメ 食塩 白こしょう	0.01 1 10 0.5 0.5 0.01
栄養価	エネルギー 1787 kcal	蛋白質 69.1 g	エネルギー 1786 kcal	蛋白質 67.0 g	エネルギー 1721 kcal	蛋白質 69.2 g	エネルギー 1729 kcal	蛋白質 73.7 g	エネルギー 1725 kcal	蛋白質 71.0 g	エネルギー 1751 kcal	蛋白質 73.0 g	エネルギー 1776 kcal	蛋白質 70.5 g	
	脂質 37.9 g	炭水化 286.6 g	脂質 40.9 g	炭水化 282.0 g	脂質 40.7 g	炭水化 261.7 g	脂質 42.1 g	炭水化 256.4 g	脂質 40.9 g	炭水化 262.7 g	脂質 42.0 g	炭水化 269.7 g	脂質 38.4 g	炭水化 284.6 g	
	塩分 7.3 g		塩分 7.8 g		塩分 7.2 g		塩分 7.8 g		塩分 7.7 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		

献立表(週間)

エネ22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)								
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								
	ノオイルサッパック	10	菜種油	3	さやえんどう	4	清汁	穀物酢	5			食塩	0.3								
			減塩みそ	4				葱	0.2	なます	大根 皮剥	50	白こしょう	0.01							
コーンポタージュ	クリームスタイ	40	マービー 液状	2	ゴマ和え	小松菜 ゆで	50	淡口醤油	5	白こしょう	0.01	人参 皮剥	5	穀物酢	5	果物	りんご	60			
	玉葱	30				減塩しょうゆ(2.5	食塩	0.2	パセリ(粉)	0.1	マービー 液状	3	マービー 液状	3						
	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	ソテー	さやえんどう	20	食塩	0.2	食塩	0.2					
	無塩バター	5		減塩しょうゆ(2.5	ごま	0.5	昆布だし	75		えのき茸	20			焼き芋	さつま芋	60				
	牛乳	100		上白糖	1					ソテー	菜種油	1	果物	パイナップル	60						
	コンソメ	0.5		かつお・昆布だ	10	味噌炒め	さやいんげん(30	果物	パレンシアオレ	60	食塩	0.2								
	食塩	0.5		小葱	5		玉葱	30													
	白こしょう	0.01	果物	パインアップル	60		人参 皮剥	10													
果物	キウイフルーツ	40					無塩バター	3		果物	キウイフルーツ	40									
							減塩みそ	4													
ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー 液状	100			果物	りんご	60														
		5																			
夕	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	85	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82			
豚すき	豚ももスライス	30	鶏肉の香味だれ	若鶏もも 皮なし	80	魚唐揚げ	そい 80g	80	チャン	さけ・60g	60	肉じゃが	豚ももスライス	60	焼き魚	すずき・60g	60	チキンカツ	若鶏もも 皮なし	60	
	焼き豆腐	50		食塩	0.4		片栗粉	5	チャン	減塩みそ	8		じゃが芋	80	きのこ	食塩	0.4		食塩	0.2	
	白菜	60		白こしょう	0.01		菜種油	8	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		薄力粉 1等	4	
	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		鶏卵	3	
	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		パン粉(乾燥)	3	
	生椎茸	10		減塩しょうゆ(5	みそおでん	板こんにゃく	15		人参 皮剥	10		菜種油	2		菜種油	2		菜種油	10	
	菜種油	3		穀物酢	2.5		鶏卵	25		ぶなしめじ	10		減塩しょうゆ(7.5		減塩しょうゆ(2.5		ブリーツレタス	5	
	減塩しょうゆ(7.5		葱	5		さやいんげん(20		ピーマン	5		上白糖	2		合成清酒	2.5		カリフラワー	30	
	マービー 液状	2		生姜	2		人参 皮剥	15	サラダ	レタス	30		合成清酒	2.5		小葱	3		ケチャップパッ	8	
	合成清酒	2.5		大根 皮剥	50		減塩しょうゆ(2.5		ブロccoli	20		煮干しだし	30	おから	おから(新製法	30	わかめ	きゅうり	40	
				サラダ菜	5		淡色辛みそ	5		ミニトマト	15	海藻サ	海藻サラダ	2	の炒り	おから	ひじき	0.5	酢正油	カットわかめ	0.5
里芋田楽	里芋	60	炊き合わせ	じゃが芋	40		合成清酒	1		マヨネーズパッ	10	海藻サ	きゅうり	10	煮	煮	乾椎茸	0.5		穀物酢	5
	さやえんどう	6		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	3	
	減塩みそ	5		さやえんどう(4	もずく	もずく	50	煮物	大根 皮剥	50		ミニトマト	15		葱	5		濃口醤油	2.5	
	マービー 液状	1		減塩しょうゆ(5	の酢物	生姜	2		人参 皮剥	15		減塩しょうゆ(2.5		菜種油	3		生椎茸	1.5	
				上白糖	1		穀物酢	5		さやえんどう	5		穀物酢	5		減塩しょうゆ(5				
なめこおろし	大根 皮剥	40		昆布だし	15		減塩しょうゆ(2.5		濃口醤油	5		調合油	3		マービー 液状	2	白和え	木綿豆腐	40	
	きゅうり	10					マービー 液状	3		上白糖	1		白こしょう	0.01		煮干しだし	15		いりごま	1.5	
	なめこ(水煮缶)	20								かつおだし	15								淡色辛みそ	6	
	減塩しょうゆ(2.5	和え物	めかぶわかめ	30	そば椀	茶そば	10	おしるこ	やわらか福もち	40		乾椎茸	0.5	サラダ	レタス	10		マービー 液状	4	
				減塩しょうゆ(2.5		葱	5		あずき 全粒・	15		えのき茸	20		ミニトマト	20		ほうれん草	50	
小松菜煮物	小松菜	40		マービー 液状	0.5		乾椎茸	0.5		マービー 液状	10		ぶなしめじ	30		ブロccoli	30		人参 皮剥	10	
	凍り豆腐	1					淡口醤油	5		食塩	0.1		減塩しょうゆ(2.5		マヨネーズパッ	10				
	減塩しょうゆ(2.5	みそ汁	切りみつば	5		食塩	0.2					マービー 液状	0.5				清汁	エリンギ	20	
	煮干しだし	15		木綿豆腐	25		かつお・昆布だ	150					みそ汁	かつとろろ昆布	1				にら	10	
				淡色辛みそ	10									葱	5				かつお・昆布だ	150	
				煮干しだし	150									淡色辛みそ	10				淡口醤油	5	
														煮干しだし	150				食塩	0.2	

献立表(週間)

エネ22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)		
夕									ヨー グル ルト	ヨー グル ルト(無 マー ビー 液状	100 5		ヨー グル ルト	ヨー グル ルト(無 マー ビー 液状	100 5
栄 養 価	1740 kcal	蛋白質 72.2 g	1742 kcal	蛋白質 74.5 g	1744 kcal	蛋白質 73.9 g	1783 kcal	蛋白質 69.6 g	1766 kcal	蛋白質 67.7 g	1779 kcal	蛋白質 74.1 g	1745 kcal	蛋白質 69.3 g	
	脂質 43.6 g	炭水化 266.6 g	脂質 40.0 g	炭水化 264.4 g	脂質 43.7 g	炭水化 258.4 g	脂質 40.2 g	炭水化 285.0 g	脂質 40.1 g	炭水化 280.1 g	脂質 43.0 g	炭水化 267.5 g	脂質 39.3 g	炭水化 275.6 g	
	塩分 7.9 g		塩分 7.9 g		塩分 7.9 g		塩分 7.4 g		塩分 7.6 g		塩分 7.6 g		塩分 7.5 g		

献立表(週間)

エネ22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	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	
	含め煮	はんぺん	100	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		減塩しょうゆ(5		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	
	磯和え	もやし ゆで	40		白こしょう	0.01		上白糖	1		さやえんどう	3		納豆	挽きわり納豆	40		鶏ガラスープ	0.2			
		人参 皮剥	5		温泉卵	50		煮干しだし	15					葱	2		食塩	0.3	野菜炒	キャベツ	50	
		焼きのり	0.3		菜種油	2		卵豆腐	20		冷凍全卵	20		醤油パック	5		片栗粉	1	め煮	ピーマン	10	
		減塩しょうゆ(2.5	ゴマ和	さやいんげん(20	さつま	さつま芋(皮な	30		煮干しだし	40								人参 皮剥	10	
				え	キャベツ	30	芋煮	減塩しょうゆ(2.5		食塩	0.2		ゴマ和	ブロッコリー	50	チンゲン	チンゲンサイ	50	菜種油	菜種油	1
	みそ汁	キャベツ	40		濃口醤油	2.5		上白糖	0.5		生姜	2	え	減塩しょうゆ(2.5	菜の炒	人参 皮剥	10	減塩しょうゆ(減塩しょうゆ(5	
		葱	5		上白糖	0.5		煮干しだし	5		減塩しょうゆ(2.5		マービー 液状	1	め物	いたやがい	20	上白糖	上白糖	1	
		淡色辛みそ	10		ごま	1		小葱	1.5		片栗粉	0.2		すり白ゴマ	1		ごま油	3				
		煮干しだし	150	みそ汁	大根 葉	5		おかか	40		しそ	0.5	みそ汁	チンゲンサイ	20		食塩	0.2	大豆と	だいず水煮缶詰	20	
					なす(皮なし)	20	和え	小松菜	40					じゃが芋	40	胡瓜の	きゅうり	30	昆布の	刻み昆布	5	
	梅漬け	梅干し(調味漬	5		淡色辛みそ	10		濃口醤油	2.5	みそ汁	大根 葉	20		淡色辛みそ	10	酢の物	穀物酢	3	煮物	減塩しょうゆ(2.5	
					煮干しだし	150		上白糖	0.5		ぶなしめじ	10		淡色辛みそ	10		マービー 液状	2	みそ汁	棒麩	1	
	牛乳	牛乳	180		削り節	0.3		みそ汁	もやし	20		煮干しだし	150		煮干しだし	150	食塩	0.1		カットわかめ	0.5	
				松前漬	松前漬	15		漬物	10		パナナ	100	牛乳	牛乳	180					淡色辛みそ	10	
				牛乳	牛乳	180		漬物	10							みそ汁	大根 皮剥	20		煮干しだし	150	
								漬物	10								大根 葉	10				
								漬物	10								淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180	
								漬物	10								煮干しだし	150				
								漬物	10								牛乳	牛乳	180			
								漬物	10								牛乳	牛乳	180			
昼	パン	食パン60g×2	120	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	五目う	うどん ゆで	280	米飯	精白米	82	
		マーガリン	8												どん	尾なしえび	20					
				魚の葱	さけ・60g	60	チキン	若鶏もも 皮な	80	魚の香	さば・80g	80	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	ささ身挽き肉(40	ソース	生姜	3	ピカタ	食塩	0.4	味噌焼き	減塩しょうゆ(5		生姜	3		ほうれん草(ゆ	20	キャベツ	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	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	葱	15	
	グ	卵白	3		穀物酢	5		薄力粉 1等	3		薄力粉 1等	3		合成清酒	1.5		かつお・昆布だ	170	菜種油	菜種油	2	
		白こしょう	0.01		レモン(果汁)	2		調合油	1		サニーレタス	8		人参 皮剥	20		めんみ 1.8L	8	減塩みそ	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		レモン	8		スナッブえんど	10				上白糖	上白糖	1	
		薄力粉 1等	5		ごま油	1		ブロッコリー	20							ポテト	男爵コロケ	55				
		カレー粉	0.3		ブロッコリー	40		サニーレタス	8	炒め物	キャベツ	30				コロッ	菜種油	8	南瓜の	かぼちゃ	60	
		卵白	5								玉葱	20		お浸し	ほうれん草	50	ケ	キャベツ	20	煮物	スナッブえんど	10
		菜種油	7	豆腐あ	木綿豆腐	50	野菜炒	チンゲンサイ	50		人参 皮剥	10		え	きゅうり	40		ソースパック	5		減塩しょうゆ(5
		キャベツ	20	んかけ	合挽肉	10	め	ぶなしめじ	25		ピーマン	8	梅肉和	きゅうり	40					マヨネーズ	マヨネーズ	10
		人参 皮剥	5		人参 皮剥	5		黄ピーマン	5		調合油	1	え	しそ	0.3	ピーナ	白菜	60		煮干しだし	煮干しだし	15
		ソースパック	5		貝割大根・芽	3		菜種油	1		食塩	0.3		梅干し(調味漬	3	ツ和え	ピーナッツパタ	5		マービー 液状	1	
					乾椎茸	0.3		かき油	5		白こしょう	0.01		削り節	0.2		減塩しょうゆ(2.5		ほうれ	ほうれん草	40
	サラダ	トマト	40		グリーンピース	3		合成清酒	1		鶏ガラスープ	0.5				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							はんぺ	はんぺん	40				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	野菜サ	カリフラワー	30	んマヨ	マヨネーズ	10	果物	パインアップル	60	あえ物	減塩しょうゆ(減塩しょうゆ(2.5

献立表(週間)

エネ22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	もずく酢	白菜 40 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1	ラダ	きゅうり 15 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	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	里芋田楽	さやえんどう 3 里芋 40 減塩みそ 7 マービー 液状 3					果物	ネーブル 60	
			果物	キウイフルーツ 40											
夕	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	
	魚塩焼き	ほっけ・100g 100 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 40 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 薄力粉 1等 2 菜種油 6 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	豚の生姜焼き	豚ロース(脂身) 60 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 50 パン粉(乾燥) 2 牛乳 5 食塩 0.3 玉葱 50 人参 皮剥 5 鶏卵 3 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 100g 100 食塩 0.5 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩正油パック 5 バター 20 醤油炒め 30 ピーマン 10 減塩しょうゆ(2 無塩バター 1	えびフライ	尾付きえび 60 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 8 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	そぼろ煮	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	あちゃら漬け	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	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	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		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		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	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
	とろろ和え	かつとろろ昆布 0.5 なが芋 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	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	中華風スープ	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	海藻とタケの芽	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		ヨーグルト	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5	清汁	白菜 30 貝割大根・芽 5

献立表(週間)

エネ22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									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			ヨーグルト	かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2 ヨーグルト(無マービー液状) 100 5
栄養価	1727 kcal	蛋白質 68.3 g	1744 kcal	蛋白質 71.7 g	1735 kcal	蛋白質 69.2 g	1762 kcal	蛋白質 68.9 g	1736 kcal	蛋白質 67.6 g	1738 kcal	蛋白質 73.6 g	1731 kcal	蛋白質 73.4 g
	脂質 43.5 g	炭水化 257.8 g	脂質 38.9 g	炭水化 269.0 g	脂質 40.3 g	炭水化 267.8 g	脂質 40.8 g	炭水化 271.3 g	脂質 41.3 g	炭水化 269.0 g	脂質 42.2 g	炭水化 258.9 g	脂質 36.1 g	炭水化 273.2 g
	塩分 7.5 g		塩分 7.1 g		塩分 7.8 g		塩分 7.0 g		塩分 7.5 g		塩分 7.6 g		塩分 7.8 g	

献立表(週間)

エネ22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	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82			
	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 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	40 20 5 1 2.5	焼き魚 あじ・40g 食塩 しそ いんげんソテ	40 0.2 1 40	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	カリフラワー	ぶなしめじ カリフラワー のゴマ 減塩しょうゆ(上白糖) えいりごま	20 30 2.5 0.5 0.5	サラダ	レタス 黄ピーマン 赤ピーマン 穀物酢 オリーブ油 食塩 白こしょう	30 5 5 5 3 0.3 0.01	きゅうりの梅肉和え	きゅうり 梅干し(調味漬) みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2	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	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし 味付けのり	20 20 10 150 1	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	小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	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	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
	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	120	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	そば	そば ゆで葱	220 5	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82
	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 つきこんにゃく 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 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)	50 40 40 20 3 2 30 15 0.5 1 5 2	焼き魚	さけ・60g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 0.3 40 0.5 5	天ぷら	尾付きえび さつま芋 玉葱 人参 皮剥 薄力粉 1等 鶏卵 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	20 20 30 5 15 5 5 1 1	煮魚	まこがれい・80 生姜 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 里芋 小松菜	80 2 10 2.5 20 20			
	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)	40 60 20 5 0.5 0.5	焼き魚	さば・60g 食塩 大根 皮剥 しそ 醤油パック	60 0.3 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 調合油	40 0.3 5 3	野菜スティック	きゅうり 大根 皮剥 セロリー マヨネーズパック 鶏卵 煮干しだし	30 30 20 10 25 25	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)	40 30 20 10 1 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22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)	
昼	イタリ	カリフラワー 40	おかか	白菜 50	プロセスチーズ 5	パセリ(粉) 0.1	減塩しょうゆ(2.5	白こしょう 0.01	け	減塩しょうゆ(2	小葱 1		穀物酢 5	
	アンサ	きゅうり 20	和え	きゅうり 10						生姜 2		マービー 液状 3		
	ラダ	玉葱 10		減塩しょうゆ(2.5	みそ汁	カットわかめ 0.5	ソテー	ピーマン 10		減塩しょうゆ(2.5	ゴマ和え	小松菜 ゆで 50	食塩 0.2	
		穀物酢 5		削り節 0.5		白菜 40		キャベツ 30		上白糖 1		ごま 1		
		オリーブ油 3		りんご 60		葱 3		食塩 0.3		片栗粉 1		減塩しょうゆ(2.5	温野菜 20	スナッパえんど 20
		減塩しょうゆ(2.5	果物			淡色辛みそ 10		白こしょう 0.01		貝割大根・芽 5		上白糖 0.5	サラダ	カリフラワー 30
		白こしょう 0.01				煮干しだし 150			果物	りんご 60	果物		ノンオイルサザンパック 10	
	果物	キウイフルーツ 40			果物	ネーブル 60	果物	パインアップル 75					果物	バレンシアオレ 70
	ジュース	きになる野菜(125												
夕	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82
	蒸し魚	まだら・60g 60	蒸し豚	豚ももスライス 50	照焼魚	ぶり・80g 80	魚味噌	そい 80g 80	鶏つく	鶏ひき肉 30	マヨネーズ	ささ身 60	ハンパ	合挽肉 80
	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	一ズ焼	食塩 0.2	ーグ	玉葱 40
	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 0.01		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		菜種油 5				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				里芋 40	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		ホタテ貝柱 30	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		人参 皮剥 20		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		生椎茸 10		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		減塩しょうゆ(7.5		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		合成清酒 2.5		煮干しだし 15	リヤン	緑豆春雨 5
		片栗粉 1		人参 皮剥 10		減塩しょうゆ(5				みりん風調味料 2.5		鶏卵 25	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		片栗粉 1		ほうれ		しそ 1
				上白糖 1		煮干しだし 15		凍り豆腐 1		生姜 1		ん草の	しほり豆腐 30	ローズハム 10
				みりん風調味料 1		いりごま 0.5		菜種油 1				ほうれ	いりごま 1	穀物酢 2.5
				グリーンピース 5				減塩しょうゆ(2.5	大名和	白菜 70	白和え	減塩みそ 2.5		減塩しょうゆ(5
					マカロ	マカロニ 乾 4		上白糖 0.5	え	削り節 0.5		マービー 液状 3		上白糖 1
					ニサラ	きゅうり 20		煮干しだし 1		減塩しょうゆ(2.5		板こんにやく 20		ごま油 0.5
					ダ	ローズハム 4				鶏卵 15		減塩しょうゆ(2.5		いりごま 1
						穀物酢 5	のっぺ	里芋 30		食塩 0.1		みりん風調味料 1		
						食塩 0.3	い汁	木綿豆腐 30		菜種油 0.5		ほうれん草(ゆ 20	南瓜の	西洋かぼちゃ 50
						白こしょう 0.01		人参 皮剥 10				人参 皮剥(ゆ 5	サラダ	きゅうり 15
								ごぼう 15	ブロッ	ブロッコリー 60				玉葱 10
								小葱 2	コリー	穀物酢 5	お吸い	生ふ 6		マヨネーズ 10
								濃口醤油 5	サラダ	減塩しょうゆ(2.5	物	糸みつば 2		
								食塩 0.2		白こしょう 0.01		淡口醤油 5	スープ	玉葱 40
								煮干しだし 150				食塩 0.2		貝割大根・芽 5
									とろろ	きょうな 10		昆布だし 75		コンソメ 0.5
									汁	かつとろろ昆布 1		かつおだし 75		食塩 0.5
										淡口醤油 5				白こしょう 0.01
										食塩 0.2				
										煮干しだし 150				

献立表(週間)

エネ22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 - 1731 kcal 蛋白質 73.1 g	エネルギー - 1771 kcal 蛋白質 67.9 g	エネルギー - 1748 kcal 蛋白質 68.2 g	エネルギー - 1760 kcal 蛋白質 69.0 g	エネルギー - 1772 kcal 蛋白質 70.4 g	エネルギー - 1744 kcal 蛋白質 74.5 g	エネルギー - 1764 kcal 蛋白質 71.4 g
	脂質 40.6 g 炭水化 258.9 g	脂質 41.6 g 炭水化 275.0 g	脂質 43.9 g 炭水化 261.0 g	脂質 39.5 g 炭水化 273.4 g	脂質 43.3 g 炭水化 266.6 g	脂質 41.3 g 炭水化 263.3 g	脂質 39.8 g 炭水化 269.3 g
	塩分 7.1 g	塩分 7.3 g	塩分 7.8 g	塩分 7.7 g	塩分 7.8 g	塩分 7.7 g	塩分 7.9 g

献立表(週間)

エネ22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	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82						
	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	0.1						
		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						
	みそ汁	木綿豆腐	30		食塩	0.5		穀物酢	5						
		カットわかめ	0.5		白こしょう	0.01		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							
牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	みそ汁	キャベツ	30							
							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	90	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82						
				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				ンサラ	ブロッコリー	40						
	フレンチサラダ	きょうな ゆで	40	サラダ	レタス	10	ダ	トマト	15						
		黄ピーマン	5		きゅうり	40		減塩しょうゆ(2.5						
		トマト	20		はつかだいこん	5		穀物酢	5						
		穀物酢	5		穀物酢	5		調合油	3						
			5		調合油	3		白こしょう	0.01						

献立表(週間)

エネ22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			卵とじ	鶏卵 20 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	エネルギー	1776 kcal	蛋白質	69.2 g	エネルギー	1774 kcal	蛋白質	70.8 g	エネルギー	1760 kcal	蛋白質	73.6 g	エネルギー	kcal	蛋白質	g
	脂質	41.9 g	炭水化	278.1 g	脂質	40.7 g	炭水化	275.1 g	脂質	37.6 g	炭水化	274.3 g	脂質	g	炭水化	g
	塩分	7.7 g			塩分	7.2 g			塩分	7.6 g			塩分	g		