

## エネ22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)																													
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																											
	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	40 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 2.5 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	30 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 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 2.5 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	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 2 10 10 150	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	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	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	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	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	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	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						
昼	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	大豆ご 飯	精白米	82	米飯	精白米	82	パン	南瓜パン60g	120	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82																											
	魚の生 姜焼き	さわら・60g 食塩 濃口醤油 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	60 0.3 5 5 3 3 10	魚みそ 煮	さば・50g 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	50 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	15 5 50 5 0.2 1 2.5 2.5 2	蒸し魚 のあん かけ 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	60 3 0.3 0.5 20 10 5 1 1 30	マカロ ニグラ タン 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 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 白こしょう 生椎茸 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	80 0.01 10 10 20 10 5 1 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 中華風 サラダ	60 40 40 20 30 15 10 2 30 10 5 40	揚げ豆	木綿豆腐	75	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	カツわかめ	5 0.5										

## エネ22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	腐	片栗粉	5	グリーンピース	3	菜種油	5	減塩しょうゆ(	5	ラダ	きょうな	10	和え	減塩みそ	5	減塩しょうゆ(	2.5		
		菜種油	6					マービー 液状	1		ミニトマト	15		マービー 液状	3	穀物酢	5		
		かつお節	0.5	スパゲ	3	おろし	50	煮干しだし	15		減塩しょうゆ(	2.5		穀物酢	3	マービー 液状	3		
		小葱	1	スパゲティ 乾	40	生姜	3	長いもの酢の			穀物酢	5		野菜サ		ごま油	1		
		醤油パック	5	ティサ	8	減塩正油パック	5	なが芋	50		白こしょう	0.01	ラダ	かつお缶詰(油	15	いりごま	0.5		
	果物	バナナ	100	マヨネーズ	0.2	食塩	0.01	煮物	かぶ 皮剥	40	物	かつお缶詰(油	15	ブロccoli	60	長芋の			
				白こしょう	0.01	こつぶがんも	10		人参 皮剥	15	スープ	小松菜	30	人參 皮剥(ゆ	5	オイスター			
				もずく	50	人参 皮剥	15	磯和え	もやし ゆで	40		木綿豆腐	30	マヨネーズパッ	10	炒め			
				酢	3	減塩しょうゆ(	5		人参 皮剥	5		コンソメ	0.5	鶏卵	20	無塩バター	3		
				生姜	3	上白糖	0.5		焼きのり	0.3		食塩	0.5	煮干しだし	20	合成清酒	2		
				穀物酢	5	みりん風調味料	1		減塩しょうゆ(	2.5		白こしょう	0.01	食塩	0.2	かき油	2		
				食塩	0.2	さやえんどう	4				果物	バナナ	100	小葱	2	食塩	0.2		
				マービー 液状	3	ほうれん草	50		ぶどう	60				りんご	60	ほうれ	40		
				果物	75	削り節	0.2	果物						りんご	60	ん草の	2.5		
				パインアップル	75	減塩しょうゆ(	2.5									味噌和	0.5		
						漬物	桜大根	10							え		かつお・昆布だ	2	
						果物	パレンシアオレ	40							果物	ネーブル		60	
						粕煮	キウイフルーツ	40											
							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											
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	
	チキンソテー	若鶏もも 皮な	40	鶏肉の	若鶏もも 皮な	60	肉団子	鶏ひき肉	60	鶏肉ケ	若鶏もも 皮な	60	焼き魚	ほっけ・80g	80	蒸し鶏	若鶏もも 皮な	90	
		食塩	0.2	おろし	白こしょう	0.01	の甘酢	玉葱	30	チャッ	玉葱	40		食塩	0.4	ネギソ	濃口醤油	2.5	
		白こしょう	0.01	あん	合成清酒	1	あんか	鶏卵	3	ブ煮	人参 皮剥	10		レモン	8	ース	合成清酒	2.5	
		菜種油	2		大根 皮剥	50	け	食塩	0.1		食塩	0.2		サラダ菜	6		いりごま	1	
		パセリ	1.5		小松菜	10		白こしょう	0.01		ケチャップ	15		減塩正油パック	5		葱	10	
		レタス	5		人参 皮剥	10		薄力粉 1等	3		ウスターソース	5		おかか	ふき ゆで	40		濃口醤油	5
		マヨネーズ	5		葱	5		玉葱	50		クリーム(植物	5	おかか	煮	減塩しょうゆ(	2.5		マービー 液状	1
	生野菜	キャベツ	35		生姜	1		人参 皮剥	20		グリーンアスパ	15	煮	煮	マービー 液状	2		合成清酒	3
	サラダ	ミニトマト	15		減塩しょうゆ(	5		乾椎茸	1		黄ピーマン	10		煮	煮干しだし	15		ごま油	1
		鶏卵	25		上白糖	1		菜種油	1		れんこん	30		煮	削り節	0.5		さやいんげん(	20
		穀物酢	5		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(	5	酢ばす	赤ピーマン	10		炊き合	大根 皮剥	40		マヨネーズパッ	8
		調合油	3		合成清酒	1		マービー 液状	1		食塩	0.3	チンゲ	わせ	人参 皮剥	15		サニーレタス	5
		濃口醤油	2.5		片栗粉	1		片栗粉	1		マービー 液状	3	ン菜ゴ	減塩しょうゆ(	2.5		レモン	10	
					穀物酢	5		穀物酢	5								ケチャップパッ	8	
																	かぼちゃ	60	
																	玉葱	20	
																	ベーコン	10	

## エネ22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		玉葱		20								ごま	1	マービー 液状		1	食塩		0.2
	煮物			アップ煮			磯辺和	白菜	60	温野菜	スナップえんど	30				煮干しだし		15			
	里芋	40		人参 皮剥		10	え	濃口醤油	2.5	サラダ	人参 皮剥	8	酢みそ	むきあさり	10	さやえんどう		4	ピーナ	キャベツ	50
	生椎茸	10		ケチャップ		10		焼きのり	0.2	ゴマド	カリフラワー	30	添え	カットわかめ	0.5	ツ和え			ピーマン		5
	人参 皮剥	10		グリーンピース		3				レッシ	マヨネーズ	15		葱	40	ポテト	じゃが芋		ピーナツバタ		5
	濃口醤油	5					わかめ	カットわかめ	1	ング	マービー 液状	1		穀物酢	2.5	サラダ	きゅうり		減塩しょうゆ(		5
	上白糖	1	カリフ	カリフラワー	40		の煮物	人参 皮剥	5		いりごま	0.5		減塩みそ	3		人参 皮剥		マービー 液状		0.5
	煮干しだし	15	ラワー	人参 皮剥	10			さやえんどう	5	スープ	ほうれん草	20		マービー 液状	3		マヨネーズ		マヨネーズ		8
	さやえんどう	5	甘酢漬	淡口醤油	0.5			減塩しょうゆ(	2.5		玉葱	10	ヨーグ	ヨーグルト(無	100		食塩	0.2	スープ	チンゲンサイ	30
			け	穀物酢	5			マービー 液状	0.5		ホールカーネル	5	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		なすの	さやいんげん(	20		コンソメ	0.5					ミニトマト	15		鶏ガラスープ	0.25
	大根 皮剥	20		ゆず(果皮)	1		味噌煮	なす	50		食塩	0.5					サラダ菜	5		中華味	0.5
	大根 葉	10						減塩みそ	5		白こしょう	0.01				とろろ	かつとろろ昆布	1		食塩	0.5
	淡色辛みそ	10		みそ汁	なめこ	20		マービー 液状	1							和え	きゅうり	40			
	煮干しだし	150			葱	3		煮干しだし	10								減塩しょうゆ(	2.5			
					煮干しだし	150											穀物酢	2.5			
栄養価	1735 kcal	蛋白質 67.1 g		1781 kcal	蛋白質 70.3 g		1746 kcal	蛋白質 70.2 g		1729 kcal	蛋白質 69.5 g		1736 kcal	蛋白質 73.3 g		1748 kcal	蛋白質 73.7 g		1751 kcal	蛋白質 74.1 g	
	脂質 43.1 g	炭水化 260.6 g		脂質 42.4 g	炭水化 276.3 g		脂質 35.3 g	炭水化 280.2 g		脂質 40.1 g	炭水化 269.3 g		脂質 39.7 g	炭水化 269.3 g		脂質 40.4 g	炭水化 266.8 g		脂質 37.8 g	炭水化 273.8 g	
	塩分 7.8 g			塩分 7.7 g			塩分 7.4 g		塩分 7.7 g				塩分 7.3 g			塩分 7.2 g			塩分 7.7 g		

## 献立表(週間)

## エネ22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	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					
	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	100 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	生揚げともやし のり ピーマン 菜種油 中華味 減塩しょうゆ(マービー 液状)	40 30 10 10 2 0.5 2.5	スクラ ンブル エッグ 食塩 白こしょう パセリ	冷凍全卵 牛乳 無塩バター 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 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 漬物 たくあん漬(干)	40 10 10 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 10 40 2.5 1	きんぴら ごぼう 人参 皮剥 う 菜種油 濃口醤油 マービー 液状 いりごま	40 10 5 1 2.5 1 0.5	焼き魚 ほっけ・20g 食塩 しそ 漬物 パリッコ みそ汁	20 0.1 0.5 10 10	ひじき の炒め煮 たいみそ	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 2.5 0.5	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	ゆかり 和え ゆかり	白菜(ゆで) 食塩 ゆかり	30 0.1 0.3	もずく の酢物 減塩しょうゆ(マービー 液状)	50 5 3 2.5	牛乳	牛乳	180	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状) マービー 液状 たいみそ	1 2.5 1 8				
	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	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	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		
昼	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	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	240 40 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	41 41 0.01 7 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	米飯	精白米 魚のトマソ マツコ 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	82 60 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40	米飯	精白米 ハニー マスタード キン	82 50 10 5 1	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	魚塩麴焼き	あかうお・80g 塩こうじ 合成清酒 しょうが(甘酢) しそ	80 3 3 20 0.5	魚パン 粉焼き	まだら・40g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ	40 0.2 0.01 3 1 20	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	40 2 0.3 0.01	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	30 20 10 10 8 0.3	サラダ	レタス きゅうり 人參 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 15					
	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(マービー 液状)	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 人參 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(茶碗蒸)	50 15 2 4	かぶの酢の物	かぶ 皮剥 刻み昆布 食塩 穀物酢 上白糖 いりごま	60 0.5 0.2 5 2.5 0.5	野菜サラダ	レタス きゅうり ミニトマト	30 15 15	野菜サラダ	レタス きゅうり ミニトマト	30 15 15	スープ	グリーンアスパ	15					



## 献立表(週間)

エネ22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											葱	5																
											鶏ガラスープ	0.25																
											中華味	0.5																
											食塩	0.8																
											白こしょう	0.01																
栄養価	エネルギー	1743 kcal	蛋白質	73.6 g	エネルギー	1759 kcal	蛋白質	74.2 g	エネルギー	1755 kcal	蛋白質	70.5 g	エネルギー	1735 kcal	蛋白質	67.8 g	エネルギー	1788 kcal	蛋白質	72.2 g	エネルギー	1743 kcal	蛋白質	66.3 g	エネルギー	1735 kcal	蛋白質	70.8 g
	脂質	40.7 g	炭水化	263.9 g	脂質	42.8 g	炭水化	259.5 g	脂質	40.8 g	炭水化	268.9 g	脂質	42.8 g	炭水化	261.9 g	脂質	43.6 g	炭水化	275.8 g	脂質	41.4 g	炭水化	270.2 g	脂質	41.1 g	炭水化	261.6 g
	塩分	7.0 g			塩分	7.9 g			塩分	7.2 g			塩分	7.4 g			塩分	7.3 g			塩分	7.8 g			塩分	7.3 g		

## 献立表(週間)

## エネ22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	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	
	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 1 60 10 1 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 鶏肉と 若鶏もも 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	30 2.5 0.5 20 20 10	もやし の炒煮 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状)	50 10 5 1 2.5 0.5	もやし もやし 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状)	50 10 5 1 2.5 0.5
	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 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状) ごま	10 40 10 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 10 150 180	切り干 し大根 の炒め 煮 みそ汁	切干し大根 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし	4 5 1 5 15	白菜の 香味和 え みそ汁 玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	50 0.5 0.5 2 10 150 180	白菜(ゆで) しそ ゆかり いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	50 0.5 0.5 2 2 10 150				
	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	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	82	米飯	精白米	82	そば	そば ゆで	220	米飯	精白米	82	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	
	魚の香 草焼き	まだら・120g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ(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	120 0.5 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	100 40 1 5	そば ゆで 鶏卵 ほうれん草 葱 かつお・昆布だ めんみ 1.8L	220 25 25 5 170 10	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 50 3 2 30 3 2	鶏肉の あんか け 若鶏もも 皮なし 片栗粉 菜種油 玉葱 ぶなしめじ もやし 人参 皮剥 減塩しょうゆ(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 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	60 60 30 20 20 0.5 0.5 0.01	魚バタ 一焼き まだら・80g 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	80 0.4 0.01 4 30 5 20 0.5 0.2 0.03	豆腐海 鮮あん かけ むきエビ あさり 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 中華味 食塩 白こしょう	75 10 20 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	若鶏むね皮なし 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状)	20 30 20 1 5
	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) ごま和 え 生椎茸 エリンギ	80 5 3 20 20	煮物 大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(	40 15 15	サラダ	レタス	30	酢の物 なが芋 きゅうり マービー 液状 穀物酢 食塩	60 5 3 2.5 0.3	なす味 なす 玉葱	40 20	なす味 なす 玉葱	40 20	なす味 なす 玉葱	40 20		





## 献立表(週間)

エネ22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				煮干しだし 150	ルト	マービー 液状 5		マヨネーズ 8 食塩 0.1 白こしょう 0.01						
			ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー 液状) 100 5			スープ	カットわかめ 1 葱 10 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 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	エネルギー 1740 kcal	蛋白質 72.2 g	エネルギー 1742 kcal	蛋白質 74.5 g	エネルギー 1744 kcal	蛋白質 73.9 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	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
	塩分 7.8 g		塩分 7.7 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.9 g		塩分 7.9 g		塩分 7.9 g	



## 献立表(週間)

## エネ22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	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	キャベツ 30 玉葱 20 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	濃口醤油 1	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	煮干しだし 15	辛子マヨネーズ和え	ほうれん草 50 マヨネーズ 3 濃口醤油 2.5 粉辛子 0.2	減塩しょうゆ( 2.5 かつおだし 1			
	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	焼き芋 60 果物	さつま芋 60 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	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	もずく酢	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		
夕	米飯	精白米 85	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		
	チャンチャン焼き	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	豚肉のマヨネーズ炒め	豚ばら 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 60 きのこ 0.4 添え	すずぎ・60g 60 食塩 0.4 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( 2.5 合成清酒 2.5 小葱 3	チキンカツ	若鶏もも 皮なし 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 4 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 10 プリーツレタス 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 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 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 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 15	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 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	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	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	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	味噌汁	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 15	清汁	エリンギ 20 にら 10 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	とろろ和え	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	お浸し	白菜 50 減塩しょうゆ( 2.5 かつお節 0.5	サラダ	キャベツ 50 人参 皮剥 5 レモン(果汁) 1.5 濃口醤油 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 5	サラダ	レタス 10 ミニトマト 20 ブロッコリー 30 マヨネーズパック 10	味噌汁	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 15	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	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	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22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 - 1771 kcal 蛋白質 71.7 g	エネルギー - 1758 kcal 蛋白質 65.1 g	エネルギー - 1782 kcal 蛋白質 73.8 g	エネルギー - 1741 kcal 蛋白質 70.1 g	エネルギー - 1727 kcal 蛋白質 68.3 g	エネルギー - 1744 kcal 蛋白質 71.7 g	エネルギー - 1735 kcal 蛋白質 69.2 g
	脂質 43.8 g 炭水化 270.9 g	脂質 44.0 g 炭水化 269.9 g	脂質 43.0 g 炭水化 268.8 g	脂質 43.9 g 炭水化 263.8 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
	塩分 7.4 g	塩分 7.6 g	塩分 7.6 g	塩分 7.3 g	塩分 7.5 g	塩分 7.1 g	塩分 7.8 g