

献立表(週間)

エネ24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)	
夕		かつお・昆布だ 30				合成清酒 1 みりん風調味料 1			ヨーグルト	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5)			スープ	白こしょう 0.01 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 1938 kcal	蛋白質 79.5 g	エネルギー 1918 kcal	蛋白質 78.0 g	エネルギー 1909 kcal	蛋白質 76.7 g	エネルギー 1883 kcal	蛋白質 78.8 g	エネルギー 1880 kcal	蛋白質 78.9 g	エネルギー 1884 kcal	蛋白質 79.0 g	エネルギー 1898 kcal	蛋白質 77.7 g
	脂質 41.1 g	炭水化 305.9 g	脂質 41.9 g	炭水化 300.7 g	脂質 43.6 g	炭水化 296.4 g	脂質 45.4 g	炭水化 283.6 g	脂質 46.0 g	炭水化 281.3 g	脂質 45.7 g	炭水化 287.3 g	脂質 40.2 g	炭水化 303.2 g
	塩分 7.5 g		塩分 7.9 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	

献立表(週間)

エネ24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	1886 kcal	蛋白質 84.2 g	1905 kcal	蛋白質 80.0 g	1881 kcal	蛋白質 80.6 g	1957 kcal	蛋白質 82.7 g	1912 kcal	蛋白質 77.4 g	1913 kcal	蛋白質 82.2 g	1886 kcal	蛋白質 78.7 g		
	脂質 46.8 g	炭水化 282.7 g	脂質 46.0 g	炭水化 285.3 g	脂質 45.8 g	炭水化 280.1 g	脂質 45.0 g	炭水化 304.5 g	脂質 43.3 g	炭水化 299.2 g	脂質 45.6 g	炭水化 287.0 g	脂質 41.9 g	炭水化 294.2 g		
	塩分 7.8 g		塩分 7.6 g		塩分 7.1 g		塩分 6.6 g		塩分 7.6 g		塩分 7.9 g		塩分 7.7 g			

献立表(週間)

エネ24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	減塩しょうゆ(マービー 液状) 5 片栗粉 1 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	もずく酢	もずく 50 レモン(果汁) 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ(マービー 液状) 3	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(白こしょう) 2.5(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(果物) 2.5	
	果物	ぶどう 60						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	
	ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー 液状) 100(5)													
夕	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	
	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	魚南蛮	あじ・100g 100 漬け 2 菜種油 6 玉葱 40 人参 皮剥 5 ピーマン 8 菜種油 5 穀物酢 5 マービー 液状 2	豚の生姜焼き	豚ロース(脂身) 90 生姜 3 減塩しょうゆ(合成清酒) 5(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 人参 皮剥 30 有塩バター 3 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 減塩しょうゆ(バター) 2.5(20) 醤油炒め 30 玉葱 30 ピーマン 10 減塩しょうゆ(無塩バター) 2(1)	えびフライ	尾付きえび 80 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 10 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(マービー 液状) 5 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	煮	鶏ひき肉 15 じゃが芋 50 さやいんげん(煮干しだし) 10(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(減塩しょうゆ(マービー 液状) 10(5) 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(白こしょう) 2.5(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	煮	鶏ひき肉 15 じゃが芋 50 さやいんげん(煮干しだし) 10(15) 濃口醤油 5 マービー 液状 1	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					
	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	サラダ	キャベツ 50 人参 皮剥 5 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	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	海藻とわかめのサラダ	ライトツナ缶(レタス) 10(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		和え物	小松菜 30 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(煮干しだし) 2(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(マービー 液状) 2.5(1) 穀物酢 2.5

献立表(週間)

エネ24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					食塩 1 白こしょう 0.01				白こしょう 0.01				お浸し	白菜 50 減塩しょうゆ(2.5 かつお・昆布だ 5
									オニオンと舞茸ソテ 1 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	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5
栄養価	エネルギー 1904 kcal 脂質 46.2 g 炭水化 280.6 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1896 kcal 脂質 43.6 g 炭水化 291.5 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1894 kcal 脂質 43.4 g 炭水化 286.4 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1907 kcal 脂質 44.7 g 炭水化 290.0 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1946 kcal 脂質 45.7 g 炭水化 296.2 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1911 kcal 脂質 46.1 g 炭水化 289.5 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1886 kcal 脂質 40.0 g 炭水化 291.5 g 塩分 7.0 g							

献立表(週間)

エネ24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	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90																																													
	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 キャベツ グリーンアスパ 人参 皮剥 食塩	25 2.5 10 10 0.5	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 5 3 0.3 0.5	みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	カラリフラー のゴマ 醤油和え いりごま	20 30 2.5 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 上白糖 梅漬	30 2 0.5 0.2	のり佃煮	のり佃煮	10	白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	みそ汁 大根 皮剥 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	味付けのり	味付けのり	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 玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	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	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
昼	パン：オレンジロール	オレンジロール	120	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	そば	そば ゆで 葱	240 5	米飯	精白米	90																																													
				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 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	100 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 5 2	焼き魚	さけ・100g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	90 0.45 40 0.5 5	そば	ゆで かつお・昆布だめんみ 1.8L	150 10	煮魚	まこがれい・10 生姜 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 里芋 小松菜	100 2 10 1 2.5 20 20	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 減塩正油パック	20 20 30 5 15 5 5	炒煮	じゃが芋 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	40 10 1 5	野菜ス	きゅうり 大根 皮剥 セロリー マヨネーズパック	30 30 20 10	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	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・80g 食塩 大根 皮剥 しそ 醤油パック	80 0.4 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	卵豆腐	鶏卵 煮干しだし	25 25	あんか	煮干しだし	25	あんか	煮干しだし	25												

献立表(週間)

エネ24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	おおか	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	生姜 2	小葱 1	穀物酢 5	マービー 液状 3
	アンサ	きゅうり 20	和え	きゅうり 10	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 1	小松菜 ゆで 50	食塩 0.2	
	ラダ	玉葱 10		減塩しょうゆ(2.5		白菜 40		キャベツ 30		上白糖 1		ごま 1		
		穀物酢 5		削り節 0.5		葱 3		食塩 0.3		片栗粉 1		減塩しょうゆ(2.5	温野菜 20	スナップえんど 20
		オリーブ油 3		りんご 60		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 30	カリフラワー 30
		減塩しょうゆ(2.5	果物			煮干しだし 150				りんご 60	果物		マヨネーズ 5	
		白こしょう 0.01					果物	パインアップル 75	果物					
	果物	キウイフルーツ 40			果物	ネーブル 60						キウイフルーツ 40	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 90	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	米飯	精白米 85	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90
	蒸し魚	まだら・100g 100	蒸し豚	豚ももスライス 60	照焼魚	ぶり・80g 80	魚味噌	そい 100g 100	鶏つく	鶏ひき肉 30	マヨネ	ささ身 80	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	ね揚げ	玉葱 20	ーズ焼	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	あんか	生椎茸 3	き	黒こしょう 0.02		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	け	食塩 0.3		マヨネーズ 10		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	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		ロースハム 10
				みりん風調味料 1		いりごま 0.5		菜種油 1				白和え		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				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				ごま油 0.5
					ダ	ロースハム 4				鶏卵 15				いりごま 1
						穀物酢 5	のっぺ	里芋 30		食塩 0.1				
						食塩 0.3	い汁	木綿豆腐 30		菜種油 0.5				
						白こしょう 0.01		人参 皮剥 10						
								ごぼう 15	ブロッ	ブロッコリー 60				
								小葱 2	コリー	穀物酢 5	お吸い	生ふ 6		
								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
									煮浸し	きょうな 50		昆布だし 75		コンソメ 0.5
	ヨーグ	ヨーグルト(無 100		昆布だし 75		昆布だし 75	ヨーグ	ヨーグルト(無 100		減塩しょうゆ(2.5		かつおだし 75		食塩 0.5
	ルト	マービー 液状 5		かつおだし 75		かつおだし 75	ルト	マービー 液状 5		みりん風調味料 2.5				白こしょう 0.01

献立表(週間)

エネ24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 - 1888 kcal 蛋白質 84.7 g	エネルギー - 1906 kcal 蛋白質 75.5 g	エネルギー - 1883 kcal 蛋白質 77.3 g	エネルギー - 1918 kcal 蛋白質 77.4 g	エネルギー - 1908 kcal 蛋白質 79.1 g	エネルギー - 1885 kcal 蛋白質 81.4 g	エネルギー - 1898 kcal 蛋白質 76.5 g
	脂質 43.9 g 炭水化 279.9 g	脂質 44.3 g 炭水化 293.5 g	脂質 46.2 g 炭水化 279.6 g	脂質 43.5 g 炭水化 296.8 g	脂質 44.7 g 炭水化 287.8 g	脂質 45.6 g 炭水化 281.2 g	脂質 44.3 g 炭水化 287.6 g
	塩分 7.3 g	塩分 7.3 g	塩分 7.9 g	塩分 7.8 g	塩分 7.0 g	塩分 7.8 g	塩分 7.7 g

献立表(週間)

エネ24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	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90						
	五目煮	さつま揚げ	20	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨)	40	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		きょうな	20						
		濃口醤油	2.5		ピーマン	10	野菜サ	玉葱	10						
		かつお節	0.5		菜種油	1	ラダ	黄ピーマン	5						
					食塩	0.5		穀物酢	5						
	みそ汁	木綿豆腐	30		白こしょう	0.01		上白糖	0.5						
		カットわかめ	0.5	みそ汁	貝割大根・芽	5		調合油	3						
		小葱	2		いわのり	2		食塩	0.2						
		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		黒こしょう	0.01						
		煮干しだし	150		煮干しだし	150									
	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	120	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90						
				ごま味	豚もも 脂身な	60	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	60	ライス	玉葱	100						
		尾なしえび	40		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						
				サラダ	レタス	10	ダ	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		調合油	3						
		穀物酢	5		調合油	3		白こしょう	0.01						

献立表(週間)

エネ24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	1日あたり	1937 kcal	蛋白質 75.8 g	1日あたり	1940 kcal	蛋白質 84.7 g	1日あたり	1911 kcal	蛋白質 78.7 g	1日あたり	kcal	蛋白質 g	1日あたり	kcal	蛋白質 g
	脂質	45.2 g	炭水化 302.9 g	脂質	43.9 g	炭水化 295.3 g	脂質	40.9 g	炭水化 300.0 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	7.7 g		塩分	7.7 g		塩分	7.7 g		塩分	g		塩分	g	