

献立表(週間)

エネ24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	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						
	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(マールビー 液状 煮干しだし	25 30 15 10 10 5 1 30	焼き生揚げ 揚げ 菜種油 ブロッコリー 減塩正油パック	生揚げ 白こしょう 1 1 30	105 0.01 1 30 5	白菜の白菜 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ(マールビー 液状 煮干しだし	100 10 6 2.5 1 30	野菜ピリ辛炒め ピーマン 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 さけ・40g 食塩 しそ 切干大根煮 人参 皮剥 乾椎茸 さやいんげん(減塩しょうゆ(マールビー 液状 煮干しだし	40 0.2 0.5 6 10 0.5 10 5 15				
	鶏肉照焼き	若鶏もも 皮なし 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 10	チンゲはんぺん ン菜のチンゲンサイ 人参 皮剥 炒め煮 菜種油 減塩しょうゆ(マールビー 液状 ごま	40 40 10 1 1 1	ほうれん草の人参 皮剥 炒煮 菜種油 減塩しょうゆ(マールビー 液状 ごま	50 10 1 5 1 150	卵白寄せ かつお・昆布だ 温泉卵のたれ	50 25 4	卵白 かつお・昆布だ 温泉卵のたれ	50 25 4	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 白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150			
	みそ汁	小松菜 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	佃煮	減塩あまのり佃煮	8	味付けのり	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	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150		
	味付けのり	味付けのり	1	葱 淡色辛みそ 煮干しだし	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	漬物	なす しば漬	10	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	漬物	パリッコ	10	牛乳	牛乳	180	
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180		
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	大豆ご飯	精白米	90	米飯	精白米	90	パン	南瓜パン60g	120	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90
	魚の生姜焼き	さわら・60g 食塩 濃口醤油 合成清酒 生姜 大根 皮剥 しそ	60 0.3 5 5 3 50 1	魚みそ煮	さば・70g 生姜 減塩みそ マールビー 液状 合成清酒 大根 皮剥 さやえんどう	70 3 15 2 2.5 40 4	だいず水煮缶詰 人参 皮剥 かつお・昆布だ 淡口醤油 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 食塩 ぶなしめじ 貝割大根・芽 濃口醤油 マールビー 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 ニグラ タン マッシュールーム 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 50 20 10 3 8 80 0.3 0.5 0.5 0.2	焼き魚 ときのこソテー 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(マールビー 液状 合成清酒	80 0.01 10 10 20 10 5 1 5 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 マールビー 液状 煮干しだし	60 40 40 20 30 15 10 2 30	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24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)		
夕	白こしょう	0.01		大豆の	だいず水煮缶詰	30	穀物酢	5		穀物酢	5	煮干しだし	15		減塩しょうゆ(5		コンソメ	0.5		
	ケチャップ	2		玉葱	20	小葱	5					削り節	0.5		マービー 液状	1		食塩	0.2		
	煮物			人参 皮剥	10			温野菜	スナップえんど	30					煮干しだし	15					
	里芋	40		菜種油	1	磯辺和	白菜	60	サラダ	人参 皮剥	8	チンゲ	チンゲンサイ	50		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	え	濃口醤油	2.5	ゴマド	カリフラワー	30	ン菜ゴ	減塩しょうゆ(2.5				ツ和え	ピーマン	5	
	人参 皮剥	10		グリーンピース	3		焼きのり	0.2	レッシ	マヨネーズ	15	マ和え	マービー 液状	2	ポテト	じゃが芋	50		ピーナツバタ	5	
	濃口醤油	5							ング	マービー 液状	1		ごま	1	サラダ	きゅうり	10		減塩しょうゆ(5	
	上白糖	1	カリフ	カリフラワー	40	わかめ	カットわかめ	1		いりごま	1					人参 皮剥	5		マービー 液状	0.5	
	煮干しだし	15	ラワー	人参 皮剥	10	の煮物	人参 皮剥	5				酢みそ	むきあさり	10		マヨネーズ	8				
	さやえんどう	5	甘酢漬	淡口醤油	0.5		さやえんどう	5	スープ	ほうれん草	20	添え	カットわかめ	0.5		食塩	0.2	スープ	チンゲンサイ	30	
	大根の		け	穀物酢	5		減塩しょうゆ(2.5		玉葱	10		葱	40		白こしょう	0.01		人参 皮剥	8	
	味噌煮			マービー 液状	3		マービー 液状	0.5		ホールカーネル	5		穀物酢	2.5		ミニトマト	15		鶏ガラスープ	0.25	
	大根 葉	20		ゆず(果皮)	1	なすの	さやいんげん(20		食塩	0.5		減塩みそ	3		サラダ菜	5		中華味	0.5	
	減塩みそ	8				味噌煮	なす	50		コンソメ	0.5		上白糖	3					食塩	0.5	
	上白糖	2	みそ汁	なめこ	20		減塩みそ	5		白こしょう	0.01				とろろ	カットとろろ昆布	1				
	煮干しだし	5		葱	3		マービー 液状	1						和え	きゅうり	40	ヨーグ	ヨーグルト(無	100		
				淡色辛みそ	10		煮干しだし	10							減塩しょうゆ(2.5	ルト	マービー 液状	5		
				煮干しだし	150										穀物酢	2.5					
														ヨーグ	ヨーグルト(無	100					
														ルト	マービー 液状	5					
栄養価	1912 kcal	蛋白質 79.8 g		1924 kcal	蛋白質 76.7 g		1938 kcal	蛋白質 75.8 g		1920 kcal	蛋白質 82.4 g		1883 kcal	蛋白質 75.2 g		1902 kcal	蛋白質 78.8 g		1905 kcal	蛋白質 79.2 g	
	脂質 46.2 g	炭水化 284.4 g		脂質 46.8 g	炭水化 295.0 g		脂質 44.4 g	炭水化 301.1 g		脂質 46.6 g	炭水化 288.3 g		脂質 46.7 g	炭水化 283.8 g		脂質 43.7 g	炭水化 294.0 g		脂質 41.1 g	炭水化 301.0 g	
	塩分 7.2 g			塩分 7.8 g			塩分 7.7 g			塩分 7.8 g			塩分 7.2 g			塩分 7.3 g			塩分 7.8 g		

献立表(週間)

エネ24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	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
	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	60 1 2 1 1 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 もやし しのソテー 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 1	スクラ ンブル エッグ パセリ 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	50 10 0.2 0.5 40 10 5 1 2.5 1 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 焼き魚 ほっけ・40g 食塩 しそ 漬物 パリッコ みそ汁 もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	70 25 10 5 0.5 0.5 1 40 0.2 0.5 10 20 5 3 2 10 150 180	卵豆腐 あんかけ け 生薑 減塩しょうゆ(マービー 液状) 片栗粉 貝割大根・芽 ひじき の炒め煮 煮 パリッコ みそ汁 もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	冷凍全卵 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 ひじき 人参 皮剥 さつま揚げ グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状) たいみそ たいみそ 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 2.5 2 2.5 1 5 4 10 5 3 1 1 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 1 1 2.5 1 1	ブロッコリー 玉葱 かにかま マヨネーズパッ	40 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	もずく の酢物 ゆかり 和え みそ汁	50 5 3 20 2 10 150 180	もずく 穀物酢 マービー 液状 減塩しょうゆ(牛乳 牛乳	50 5 3 2.5 20 5 10 150 180	みそ汁 もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150 180	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			
	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	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)	10	ゆかり 和え みそ汁	30 0.1 0.3	白菜(ゆで) 食塩 ゆかり カットわかめ えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 0.1 0.3 0.5 20 2 10 150	もずく の酢物 みそ汁 葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	50 5 3 2.5 20 5 10 150	みそ汁 もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150 180	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				
	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	味付けのり 味付けのり	1 1	みそ汁 木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	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	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	みそ汁 もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150 180	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				
	牛乳	牛乳	180	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	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	牛乳 牛乳	180	牛乳 牛乳	180
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	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	260 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	45 45 0.01 8 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 ケチャップ キャベツ サラダ菜	50 60 60 12 7.5 7.5 0.75 0.01 1 5 20 3	米飯 精白米 魚のト まだら・80g マトソ ース煮 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	90 90 80 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40	米飯 精白米 ハニー マスタードチ キン オレンジ(濃縮) 減塩しょうゆ(生薑 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	90 90 60 10 5 1 20 20 3 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・80g 塩こうじ 合成清酒 しょうが(甘酢) しそ 大根な ます	80 3 3 20 0.5	魚パン 粉焼き まだら・60g 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	60 0.3 0.02 6 2 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 かぶの 酢の物	40 1.5 3 5 1 3 60 0.5 0.2 5 2.5 0.5	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 ンソテ ー さつま 芋の金 平 黒こしょう	5 40 8 3 0.3 0.01	さつま 芋 人参 皮剥 菜種油 食塩	50 15 2 4	茶碗蒸 若鶏むね 皮な	5	野菜サ ラダ	8	野菜サ ラダ	8	グリーンア スパ	15						

エネ24飯

献立表(週間)

	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)	
昼		白こしょう 0.01	二色浸	白菜 30	マービー 液状 4	し	ほうれん草(葉) 15		穀物酢 5		なめ茸	キャベツ 40	葱	2
	蒸し南	かぼちゃ 60	し	小松菜 30	いりごま 0.5		鶏卵 25		食塩 0.2		あえ	するめいか 10	コンソメ	0.5
	瓜	食塩 0.1		減塩しょうゆ(5	果物	りんご 60	かつお・昆布だ 50		白こしょう 0.01		えのき茸(味付 10	えのき茸(味付 10	食塩	0.5
		パセリ(粉 0.1					合成清酒 1.25						白こしょう	0.01
	果物	ぶどう 60	果物	キウイフルーツ 40			みりん風調味料 1.25	野菜ジ	きになる野菜(125		卵とじ	鶏卵 20	チョコ	クリーム(植物 20
							淡口醤油 1.25	ユース				人参 皮剥 10	ムース	牛乳 1000ml 30
							食塩 0.25	果物	バレンシアオレ 75			生椎茸 10		ミルクチョコレ 20
												小葱 5		ゼラチン 0.8
							蓋物					菜種油 1		水 10
							生麩(梅) 10					食塩 0.2		
							糸みつば 3					白こしょう 0.01		
							なが芋 20							
							減塩しょうゆ(2.5							
							かつお・昆布だ 20					果物	キウイフルーツ 50	
							果物							
							いちご 20							
							ぶどう 20							
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
	煮魚	まごがれい・80 80	カツ卵	豚角肉(肩ロー 60	すき焼	豚ももスライス 60	豚肉ご	豚ももスライス 100	照焼魚	すずき・120g 120	酢豚	豚角肉(肩ロー 60	焼魚	さけ・80g 80
		生姜 2	とじ	白こしょう 0.01	き	焼き豆腐 30	ま焼き	生姜 3		減塩しょうゆ(7.5		減塩しょうゆ(1	焼魚	大根 皮剥 40
		減塩しょうゆ(7.5		薄力粉 1等 3		白菜 40		無塩バター 2		マービー 液状 2		生姜 1		しそ 1
		マービー 液状 1.5		鶏卵 3		葱 15		減塩しょうゆ(5		合成清酒 2		片栗粉 3		減塩正油パック 5
		合成清酒 2.5		パン粉(乾燥) 5		しらたき 3		いりごま 2		大根 皮剥 40		菜種油 4		
		人参 皮剥 15		菜種油 8		人参 皮剥 8		調合油 1		しそ 1		たけのこ 水煮 30	麻婆豆	木綿豆腐 30
		小松菜 50		玉葱 40		生椎茸 10		プロッコリー 20		減塩正油パック 5		玉葱 30	腐	鶏ひき肉 20
	筍の酢	たけのこ ゆで 40		生椎茸 10		減塩しょうゆ(10		カリフラワー 20				人参 皮剥 20		人参 皮剥 50
	味噌かけ	カットわかめ 0.5		減塩しょうゆ(7.5		上白糖 2	大根の	大根 皮剥 50	さつま	さつま芋 90		ピーマン 10		葱 10
		減塩みそ 5		マービー 液状 1		みりん風調味料 2.5	煮物	人参 皮剥 10	煮	マービー 液状 10		乾椎茸 0.5		にんにく 0.5
		マービー 液状 3		煮干しだし 30		合成清酒 2.5		さやいんげん(10		食塩 0.2		菜種油 2		生姜 3
		穀物酢 5		鶏卵 25				減塩しょうゆ(2.5	もやし	もやし 60		減塩しょうゆ(7.5		減塩しょうゆ(5
	野菜サ	きゅうり 10	焼き茄	なす 60	里芋田	里芋 60	春雨サ	マービー 液状 1	のナム	きゅうり 5		上白糖 2		減塩みそ 2
	ラダ	大根 皮剥 30	子	削り節 0.2	楽	さやえんどう 6	ラダ	かつお・昆布だ 20	ル	きゅうり 5		穀物酢 5		マービー 液状 1
		セロリー 10		減塩正油パック 5		減塩みそ 6				人參 皮剥 5		片栗粉 1		合成清酒 2.5
		赤ピーマン 3				マービー 液状 3	春雨サ			ごま油 1		じゃが芋 40		鶏ガラスープ 0.25
		マヨネーズ 10	野菜サ	きゅうり 25	胡瓜の	きゅうり 40	ラダ	緑豆春雨 6		食塩 0.2	ジャー	マンポ		中華味 0.5
	みそ汁	凍り豆腐 2	ラダ	はつかだいこん 5	辛し和	鶏卵 15		きゅうり 20	八杯汁	いりごま 0.3	テト	ベーコン 10		ごま油 1
		玉葱 20		レタス 20	え	菜種油 1		人参 皮剥 5				玉葱 20		片栗粉 1
		貝割大根(ゆで 0.5		穀物酢 5		濃口醤油 2.5		ローズハム 5		木綿豆腐 30		無塩バター 2		とうがらし 乾 0.2
		淡色辛みそ 10		調合油 3		粉辛子 0.2	みそ汁	マヨネーズ 10		生姜 5		食塩 0.2		
		煮干しだし 150		減塩しょうゆ(2.5		白こしょう 0.01		じゃが芋 40		かつお・昆布だ 150		白こしょう 0.01	あちゃ	大根 皮剥 50
	ヨーグ	ヨーグルト(無 100	みそ汁	かたとろろ昆布 1	かあえ	もやし 30		貝割大根・芽 5		片栗粉 1		パセリ 0.5	ら漬け	食塩 0.2
	ルト	マービー 液状 5		葱 5		さやえんどう 4		淡色辛みそ 10		湯葉と	湯葉 10			穀物酢 5
				煮干しだし 150		削り節 0.5		煮干しだし 150		食塩 0.2	小松菜	小松菜 ゆで 50		マービー 液状 3
						減塩しょうゆ(2.5				片栗粉 1	小松菜	減塩しょうゆ(2.5		しょうが(甘酢 10
										ヨーグ	し	削り節 0.2	ソテー	キャベツ 30
										ルト	酢の物	カットわかめ 0.5		葱 10
												玉葱 20		食塩 0.2

献立表(週間)

エネ24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 穀物酢 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	5 5 3	ヨーグ ルト	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5
栄養 価	1897 kcal 蛋白質 78.7 g 脂質 44.0 g 炭水化 291.1 g 塩分 7.1 g	1896 kcal 蛋白質 81.0 g 脂質 46.4 g 炭水化 278.7 g 塩分 7.8 g	1906 kcal 蛋白質 82.7 g 脂質 43.0 g 炭水化 288.5 g 塩分 7.6 g	1894 kcal 蛋白質 78.2 g 脂質 46.7 g 炭水化 281.6 g 塩分 7.6 g	1893 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 44.5 g 炭水化 292.2 g 塩分 7.9 g	1926 kcal 蛋白質 78.4 g 脂質 45.8 g 炭水化 291.9 g 塩分 7.2 g	1901 kcal 蛋白質 77.8 g 脂質 44.9 g 炭水化 288.8 g 塩分 7.4 g							

献立表(週間)

エネ24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	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		
	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	20 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 0.2 0.01	中華炒 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 さば・40g 食塩 しそ	40 0.2 1	納豆 納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	野菜ソ キャベツ きょうな 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.3 0.01	和え物 きゅうり ライトツナ缶(カットわかめ) めんつゆ(ストマヨネーズ)	20 10 0.5 5	鶏肉照 若鶏もも 皮なし 焼 減塩しょうゆ(マービー 液状) みりん風調味料 ブロッコリー カリフラワー マヨネーズ	30 2.5 0.5 1.25 20 20 10	もやし の炒煮 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状)	50 10 5 1 0.5	もやし 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状)	50 10 5 1 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 大根 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状) ごま	10 40 3 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 2 1 0.5 0.3	きゅう きゅうり 人参 皮剥 穀物酢 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	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	切り干 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 5 1 5 15	白菜の 香味和 え みそ汁 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	白菜(ゆで) しそ 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	牛乳 牛乳	180	煮 煮 みそ汁 玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	5 5 1 20 5 10 150	煮 煮 みそ汁 いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	5 5 1 2 2 10 150	煮 煮 みそ汁 いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	5 5 1 2 2 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
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	そば	そば ゆで 鶏卵	240 25	米飯	精白米	90	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90		
	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	120 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	240 25 5 170 10	鶏肉の あんか け	90	スー プ	ホタテ貝柱 じゃが芋 煮 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	魚唐揚 げ まだら・80g 白こしょう 薄力粉 1等 かけ 菜種油 もやし ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	80 0.01 3 5 30 5 5 0.2 0.03	豆腐海 木綿豆腐 ベビーホタテ 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	100 10 20 10 10 30 10 10 0.5 0.8 0.01	片栗粉 1	片栗粉 1	片栗粉 1	片栗粉 1			
	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	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	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	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 1	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						

献立表(週間)

エネ24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	1883 kcal	蛋白質 78.8 g	1880 kcal	蛋白質 78.9 g	1884 kcal	蛋白質 79.0 g	1898 kcal	蛋白質 77.7 g	1886 kcal	蛋白質 84.2 g	1905 kcal	蛋白質 80.0 g	1881 kcal	蛋白質 80.6 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	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
	塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.9 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.6 g		塩分 7.1 g	

献立表(週間)

エネ24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)			
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	
	中華炒め	若鶏ささ身	20	焼き魚	ほっけ・40g	40	豆腐煮	焼き豆腐	75	干草焼	冷凍全卵	20	含め煮	はんぺん	100	野菜ソ	小松菜	50	炒り豆	木綿豆腐	50	
		玉葱	20		大根 皮剥	40		里芋	30	き	上白糖	0.5		減塩しょうゆ(2.5	テー	人参 皮剥	10	腐	キャベツ	50	
		人参 皮剥	10		しそ	0.5		人参 皮剥	15		食塩	0.15		マービー 液状	2		玉葱	20		葱	10	
		キャベツ	30		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(5		小松菜	5		煮干しだし	30		菜種油	2		人参 皮剥	10	
		さやえんどう	5					マービー 液状	2		玉葱	5		さやえんどう	4		食塩	0.3		菜種油	2	
		ごま油	3	とろろ	なが芋	60		煮干しだし	30		人参 皮剥	2.5					白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5	
		減塩しょうゆ(5	芋	煮干しだし	5							磯和え	もやし ゆで	40				上白糖	1		
		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5	ソテー	キャベツ	40	切干大	切干し大根	6		人参 皮剥	5	ゴマ和	さやいんげん(20		煮干しだし	15	
		片栗粉	1		焼きのり	0.2		人参 皮剥	10	根の炒	人参 皮剥	10		焼きのり	0.3	え	キャベツ	30				
								ピーマン	10	煮	油揚げ	5		減塩しょうゆ(2.5		濃口醤油	2.5	さつま	さつま芋(皮な	30	
	塩たらこ	たらこ	10	みそ汁	キャベツ	30		菜種油	1		菜種油	2		キャベツ	40		上白糖	0.5	芋煮	減塩しょうゆ(2.5	
		しそ	0.5		生椎茸	5		食塩	0.2		減塩しょうゆ(5	みそ汁	葱	5		ごま	1		上白糖	0.5	
					淡色辛みそ	10		白こしょう	0.01		マービー 液状	1		キャベツ	5					煮干しだし	5	
	えのきと胡瓜	えのき茸	20		煮干しだし	150	味付け	味付けのり	1		煮干しだし	15		淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 葉	5		小葱	1.5	
	の和え物	きゅうり	40				のり			みそ汁	白菜	30		煮干しだし	150		なす(皮なし)	20				
		食塩	0.2	漬物	なす しば漬	10					梅漬け	1	梅漬け	梅干し(調味漬	5		淡色辛みそ	10	おかか	小松菜	40	
		みりん風調味料	1								棒麩	1					煮干しだし	150	和え	濃口醤油	2.5	
				牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱	20		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180	松前漬	松前漬	15		上白糖	0.5	
	みそ汁	もやし	20					大根 葉	10		煮干しだし	150								削り節	0.3	
		小葱	5					淡色辛みそ	10													
		淡色辛みそ	10					煮干しだし	150	漬物あ	たくあん漬(干	5				牛乳	牛乳	180	みそ汁	もやし	20	
		煮干しだし	150							え	きゅうり	30								玉葱	10	
	牛乳	牛乳	180				牛乳	牛乳	180											淡色辛みそ	10	
																				煮干しだし	150	
																			牛乳	牛乳	180	
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	塩ラー	中華めん ゆで	220	米飯	精白米	90	パン	食パン60g×2	120	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	
							メン	豚もも 赤肉	30					マーガリン	8							
	鶏肉の塩麩焼き	若鶏もも 皮な	80	三平汁	まだら・80g	80		菜種油	1	魚の照	そい 80g	80				魚の葱	さけ・100g	100	チキン	若鶏もも 皮な	100	
		塩こうじ	4		木綿豆腐	100		生姜	2	り焼き	減塩しょうゆ(5	カレー	ささ身挽き肉(90	ソース	片栗粉	5	ピカタ	食塩	0.4	
		菜種油	1		じゃが芋	50		減塩しょうゆ(2.5		合成清酒	2	風味ハ	玉葱	60		菜種油	8		白こしょう	0.01	
		ブロッコリー	20		大根 皮剥	40		マービー 液状	1		みりん風調味料	2	ンバー	なが芋	5		生姜	3		薄力粉 1等	3	
		ブリーツレタス	6		人参 皮剥	20		合成清酒	2.5		大根 皮剥	40	グ	卵白	3		葱	20		鶏卵	5	
		レモン	10		小松菜	20		しなちく	10		レタス	10		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5		調合油	1	
		マヨネーズ	5		葱	10		なると	10		減塩正油パック	5		カレー粉	0.5		穀物酢	5		ケチャップ	5	
					生姜	0.5		鶏卵	25	煮物	たけのこ 水煮	30		薄力粉 1等	5		レモン(果汁)	2		ブロッコリー	20	
	南瓜煮物	西洋かぼちゃ	70		食塩	1.5		小葱	3		煮物	ふき ゆで	20		カレー粉	0.3		とうがらし 乾	0.5		サニーレタス	8
		減塩しょうゆ(2.5		合成清酒	2.5		鶏ガラスープ	2		板こんにやく	20		卵白	5		ごま油	1		ごま油	1	
		上白糖	1		昆布だし	150		食塩	0.3		人参 皮剥	15		菜種油	6		ブロッコリー	40	野菜炒め	チンゲンサイ	50	
		かつおだし	15					白こしょう	0.01		淡口醤油	2.5		キャベツ	20					ぶなしめじ	25	
				バター	チンゲンサイ	30					マービー 液状	1		人参 皮剥	5	豆腐あ	木綿豆腐	50		黄ピーマン	5	
	こんにやくの炒め煮	つきこんにやく	40	ソース	人参 皮剥	15	鶏のか	若鶏もも 皮な	40		煮干しだし	15		ソースパック	5	んかけ	合挽肉	10		菜種油	1	
		さやえんどう	5	炒め	赤ピーマン	15	ら揚げ	減塩しょうゆ(2.5								人参 皮剥	5		かき油	5	
		菜種油	3		スナップえんど	10		白こしょう	0.01		ツナマ	ブロッコリー	50	サラダ	トマト	40		貝割大根・芽	3		合成清酒	1
		減塩しょうゆ(2.5		無塩バター	2		合成清酒	1		ヨ和え	ライトツナ缶(10		きゅうり	20		乾椎茸	0.3			
		上白糖	0.5		食塩	0.2		薄力粉 1等	4			マヨネーズ	5		マヨネーズパッ	10		グリーンピース	3	お浸し	えのき茸	10
		かつおだし	10		白こしょう	0.01		菜種油	4									減塩しょうゆ(5		白菜	40

献立表(週間)

エネ24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)	
夕							ヨー ルト	ヨーグルト(無 マービー 液状	100 5					白こしょう 0.01
栄養 価	エネルギー 1881 kcal	蛋白質 80.9 g	エネルギー 1894 kcal	蛋白質 75.2 g	エネルギー 1916 kcal	蛋白質 81.9 g	エネルギー 1885 kcal	蛋白質 79.7 g	エネルギー 1904 kcal	蛋白質 84.6 g	エネルギー 1896 kcal	蛋白質 75.9 g	エネルギー 1894 kcal	蛋白質 82.4 g
	脂質 45.8 g	炭水化 283.7 g	脂質 45.9 g	炭水化 288.9 g	脂質 45.6 g	炭水化 288.3 g	脂質 46.9 g	炭水化 282.4 g	脂質 46.2 g	炭水化 280.6 g	脂質 43.6 g	炭水化 291.5 g	脂質 43.4 g	炭水化 286.4 g
	塩分 7.7 g		塩分 7.6 g		塩分 7.9 g		塩分 7.4 g		塩分 7.7 g		塩分 7.0 g		塩分 7.9 g	