

エネ16飯

献立表(週間)

	10月1日(月)		10月2日(火)		10月3日(水)		10月4日(木)		10月5日(金)		10月6日(土)		10月7日(日)			
朝	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60		
	焼き生揚げ	生揚げ 35 白こしょう 0.01 菜種油 0.5 ブロッコリー 30 減塩正油パック 5	白菜の軟らか煮	白菜 100 人参 皮剥 10 さやえんどう 6 減塩しょうゆ(マービー 液状 煮干しだし 30)	野菜ピリ辛炒め	キャベツ 70 焼き竹輪 15 ピーマン 10 黄ピーマン 10 人参 皮剥 10 ごま油 1 濃口醤油 5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 とうがらし 乾 0.5	焼き魚	さけ・20g 20 食塩 0.1 しそ 0.5 切干大根煮 6 人参 皮剥 10 乾椎茸 0.5 さやいんげん(減塩しょうゆ(マービー 液状 煮干しだし 15	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 50 ほうれん草 10 人参 皮剥 10 玉葱 40 減塩しょうゆ(マービー 液状 煮干しだし 30	鶏ささ身	ささ身 20 味の噌焼き 1 マービー 液状 0.5 濃口醤油 0.5 ブロッコリー 40 マヨネーズ 5	オイスター炒め	豚ひき肉 30 キャベツ 50 人参 皮剥 10 ピーマン 10 ごま油 1 かき油 3 白こしょう 0.01		
	ほうれん草の炒煮	ほうれん草 50 人参 皮剥 10 焼き竹輪 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(マービー 液状 1	ゆで卵	鶏卵 25 塩パック0.3g 0.3 切り干し大根の和え物 2.5	おから(新製法)の炒り煮	おから 20 ひじき 0.2 乾椎茸 0.3 人参 皮剥 5 葱 5 調合油 2 濃口醤油 3 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 10	みそ汁	白菜 30 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ごま和え	白菜 50 いりごま 1 減塩しょうゆ(マービー 液状 0.5	大豆の五目煮	だいず水煮缶詰 10 人参 皮剥 10 れんこん ゆで 20 板こんにゃく 10 真昆布 1 濃口醤油 2.5 上白糖 1 片栗粉 1	ブロッコリー	ブロッコリー 40 玉葱 10 かにかま 10 マヨネーズパック 10 漬物 5 みそ汁 30 木綿豆腐 10 小松菜 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		
	みそ汁	白菜 30 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	もやし 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	のり佃煮	大根 葉 20 大根 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	白菜 30 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	白菜 50 いりごま 1 減塩しょうゆ(マービー 液状 0.5	みそ汁	チンゲンサイ 20 なす 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	味のり	味のり 1	牛乳	牛乳 180
	漬物	なす しば漬 10														
	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 60	パン	南瓜パン40g 40	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 160 若鶏もも 皮な 10 食塩 1 鶏ガラスープ 0.15 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 0.5 小葱 5		
	蒸し魚のあんかけ	まだら・40g 40 生姜 3 食塩 0.3 きくらげ(乾) 0.5 ぶなしめじ 20 貝割大根・芽 10 濃口醤油 5 マービー 液状 1 片栗粉 1 煮干しだし 30	マカロニニグラタン	マカロニ 乾 10 若鶏もも 皮な 20 玉葱 20 マッシュルーム 10 無塩バター 3 薄力粉 1等 8 牛乳 1000ml 80 コンソメ 0.5 食塩 0.3 パン粉(乾燥) 0.5 パルメザンチーパセリ(粉) 0.2	焼き魚	そい 20g 20 白こしょう 0.01 生椎茸 10 えのき茸 10 ぶなしめじ 20 人参 皮剥 10 さやえんどう 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(マービー 液状 1 合成清酒 2.5	魚の蒲焼き	あかうお・50g 50 薄力粉 1等 3 菜種油 2 濃口醤油 5 マービー 液状 5 みりん風調味料 5 合成清酒 2.5 いりごま 1 しょうが(甘酢) 8 しそ 1	チキンカレー	若鶏もも 皮な 30 玉葱 50 人参 皮剥 20 無塩バター 3 薄力粉 1等 3 牛乳 10 カレー粉 0.5 カレーフレーク 8 ケチャップ 1 ウスターソース 2.5 ワイン(白) 2	魚塩麩	あかうお・30g 30 塩こうじ 1.5 合成清酒 1.5 しょうが(甘酢) 20 しそ 0.5	大根なます	大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 穀物酢 5 マービー 液状 3 食塩 0.2 いりごま 0.5	魚パン粉焼き	まだら・20g 20 白こしょう 0.01 パン粉(乾燥) 3 菜種油 1 キャベツ 20 ソースパック 5
	炊合せ	大根 皮剥 40 鶏卵 25 人参 皮剥 15	千切り	大根 皮剥 30	イカの酢みそ	するめいか 10 葱(ゆで) 40	炊合せ	大根 皮剥 60 焼き竹輪 10 人参 皮剥 30	サラダ	キャベツ 30 ミニトマト 15	ビーフ	ビーフン 5				

献立表(週間)

エネ16飯

	10月1日(月)		10月2日(火)		10月3日(水)		10月4日(木)		10月5日(金)		10月6日(土)		10月7日(日)	
夕		白こしょう 0.01			みそ汁	かつとろろ昆布 1 小葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150								
栄養価	エネルギー 1307 kcal	蛋白質 52.8 g	エネルギー 1249 kcal	蛋白質 52.4 g	エネルギー 1302 kcal	蛋白質 46.8 g	エネルギー 1317 kcal	蛋白質 53.3 g	エネルギー 1297 kcal	蛋白質 50.9 g	エネルギー 1274 kcal	蛋白質 52.7 g	エネルギー 1255 kcal	蛋白質 50.1 g
	脂質 26.3 g	炭水化 214.5 g	脂質 30.9 g	炭水化 189.7 g	脂質 28.9 g	炭水化 212.3 g	脂質 26.2 g	炭水化 216.0 g	脂質 24.4 g	炭水化 215.7 g	脂質 26.5 g	炭水化 202.2 g	脂質 29.1 g	炭水化 194.5 g
	塩分 7.6 g		塩分 7.1 g		塩分 7.7 g		塩分 7.2 g		塩分 7.1 g		塩分 7.6 g		塩分 7.5 g	

献立表(週間)

エネ16飯

	10月8日(月)			10月9日(火)			10月10日(水)			10月11日(木)			10月12日(金)			10月13日(土)			10月14日(日)														
朝	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60												
	豆腐と もやし のソテ ー	焼き豆腐 もやし 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 中華味 減塩しょうゆ() 上白糖	25 30 10 10 2 0.2 5 1	スクラ ンプル エッグ	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	白菜 木綿豆腐 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	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	20 20 2.5 2 2.5 1 1 5	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60									
	煮物	焼き竹輪 かぶ 皮剥 減塩しょうゆ() マービー 液状	10 40 2.5 1	きんぴ らごぼ う	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 10 5 1 2.5 1 0.5	焼き魚 ほっけ・20g 食塩 しそ	20 0.1 0.5	ひじき ひじき 人参 皮剥 さつま揚げ 煮	4 4 10 5	ひじき ひじき 人参 皮剥 さつま揚げ 煮	4 4 10 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	炒め煮 菜種油 減塩しょうゆ() ごま	1 1 2.5 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 1 2.5 1	おおか 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											
	お浸し	白菜(ゆで) 減塩しょうゆ()	50 2.5	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	みそ汁 もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	たいみ そ	8	たいみ そ	8	のり佃 煮	減塩あまのり佃 煮	8	みそ汁 白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 30 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	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	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	60	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) 合成清酒 みりん風調味料 上白糖 片栗粉 大根 皮剥 しそ	50 20 20 4 2.5 2.5 0.25 0.01 0.5 1 1 40 1	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	そば	そば ゆで 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ めんみ 1.8L	150 10 25 5 170 10									
	鶏ゆか り炒め	若鶏もも 皮な 玉葱 ゆかり 減塩しょうゆ() 合成清酒 みりん風調味料 上白糖 片栗粉 大根 皮剥 しそ	30 60 1 2.5 1 1 1 40 1	魚のト マトソ ース煮	まだら・20g 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	20 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40	鶏肉ク リーム 煮	若鶏もも 皮な 白こしょう 人参 皮剥 玉葱 マッシュルーム 薄力粉 1等 牛乳 コンソメ 食塩 白こしょう パセリ(粉)	10 0.01 15 30 20 5 40 0.5 0.2 0.01 0.2	魚の香 草焼き	まだら・30g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ(粉) サニーレタス レモン ソースパック	30 0.15 0.01 1 0.1 0.1 3 10 5	魚三五 八焼き	ほっけ(三五八) 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 40 1 5	野菜ソ テー	キャベツ ピーマン 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	50 5 5 1 0.3 0.01	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	25 1.5 1 15 1.5 1												
	きのこ ソテー	ぶなしめじ 生椎茸 まいたけ さやいんげん() 黄ピーマン コンソメ 食塩	10 10 10 30 5 0.3 0.2	マッシ ュポテ ト	じゃが芋 豆乳 食塩 レタス きゅうり ミニトマト	60 10 0.3 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	30 20 10 10 8 0.3	大根サ ラダ	大根 皮剥 人参 皮剥 きゅうり 穀物酢 調合油 食塩	40 5 10 5 3 0.2	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 合成清酒 煮干しだし	30 20 5 10 5 1 2.5 15	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) マービー 液状 レモン(果汁) 生椎茸 エリンギ	80 5 3 20 20												

献立表(週間)

エネ16飯

	10月8日(月)		10月9日(火)		10月10日(水)		10月11日(木)		10月12日(金)		10月13日(土)		10月14日(日)								
昼	白こしょう	0.01	穀物酢	5	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	キャベツ	40	酒蒸し	あさり	18	さやいんげん	20						
	調合油	1	食塩	0.2	なめ茸		チンゲンサイ	50	ツサラ	5	合成清酒	いりごま	0.5	濃口醤油	2.5						
サラダ	キャベツ	30	白こしょう	0.01	あえ	キャベツ	40	チンゲンサイ	50	人参 皮剥	3	食塩	0.1	上白糖	0.5						
	玉葱	10	野菜ジュース	125	えのき茸(味付)	10	お浸し	2.5	減塩しょうゆ	5	ケチャップ	小葱	3	果物	ネーブル	75					
	人参 皮剥	5	果物		卵とじ	鶏卵	20	筍の煮物	40	スイートコーン	5	果物	パイナップル	75							
	ノンオイルササハック	10	パレンシアオレ	75	人参 皮剥	10	たけのこ 水煮	10	お浸し	ほうれん草	40										
マッシュ	西洋かぼちゃ	50			生椎茸	10	さやえんどう	10	お浸し	減塩しょうゆ	5										
ユ南瓜	食塩	0.1			小葱	5	減塩しょうゆ	2.5	みりん風調味料	1											
	牛乳 1000ml	5			菜種油	1	みりん風調味料	1	かつお・昆布だ	20											
	有塩バター	2			食塩	0.2	果物	バナナ	100	果物	ぶどう	60									
	パセリ(粉)	0.1			白こしょう	0.01															
果物盛合せ	なし	30			果物	キウイフルーツ	50														
	パイナップル	30																			
	キウイフルーツ	20																			
みそ汁	大根 葉	20																			
	葱	5																			
	淡色辛みそ	10																			
	煮干しだし	150																			
夕	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60			
魚西京焼	そい 20g	20	照焼魚	すずき・80g	80	鶏肉甘	若鶏もも 皮な	30	焼魚	さけ・20g	20	豚生姜	豚かたロース	40	肉団子	鶏ひき肉	30	チキン	若鶏もも 皮な	20	
	減塩みそ	2.5		濃口醤油	5	酢あん	減塩しょうゆ	0.5	大根 皮剥	40	焼き	減塩しょうゆ	5	の甘酢	玉葱	35	ソーテー	食塩	0.1		
	マービー 液状	0.2		マービー 液状	1	かけ	生姜	0.5	しそ	1		マービー 液状	1	あんか	鶏卵	3		白こしょう	0.01		
	大根 皮剥	40		合成清酒	1		片栗粉	1.5	減塩正油パック	5		合成清酒	2.5	け	食塩	0.1		菜種油	2		
	しそ	0.5		大根 皮剥	40		菜種油	2				生姜	3		白こしょう	0.01		キャベツ	30		
青菜ソテー	チンゲンサイ	60		しそ	1		玉葱	30	麻婆豆腐	木綿豆腐	30	菜種油	2		薄力粉 1等	3		トマト	15		
	人参 皮剥	10		醤油パック	5		人参 皮剥	20	腐	鶏ひき肉	20	ブロッコリー	40		玉葱	50		マヨネーズパッ	10		
	ソフトマーガリ	1	さつま	さつま芋	45		ピーマン	10		玉葱	50	鶏卵	25		人参 皮剥	20					
	食塩	0.2	芋の甘煮	マービー 液状	5		菜種油	2		葱	10	減塩正油パック	5		乾椎茸	1	とびっ	大根 皮剥	40		
	白こしょう	0.01		食塩	0.1		上白糖	2		にんにく	0.5				菜種油	1	こ和え	人参 皮剥	3		
長芋の酢の物	なが芋	40	もやし	もやし	60		減塩しょうゆ	7.5		生姜	3	れんこん	れんこん	50		減塩しょうゆ	5	小松菜	5		
	きゅうり	10	のナム	きゅうり	5		穀物酢	5		減塩しょうゆ	5	れんこん炒煮	菜種油	1		マービー 液状	1	減塩しょうゆ	2.5		
	マービー 液状	3	ル	人参 皮剥	5	湯菜と	片栗粉	1		減塩みそ	2		濃口醤油	2.5		片栗粉	1	マービー 液状	0.5		
	穀物酢	5		ごま油	1	湯菜と	湯菜	10		マービー 液状	1		とうがらし	0.1		穀物酢	5	とびっこ	5		
	食塩	0.2		いりごま	0.3	小松菜	小松菜 ゆで	50		合成清酒	2.5		とうがらし 乾	0.1		小葱	5				
茶碗蒸し	くり 甘露煮	6	八杯汁	木綿豆腐	30	スープ	カットわかめ	0.5		中華味	0.5	おろし	大根 皮剥	40	磯辺和	白菜	60	いかサ	するめいか	20	
	なると	10		乾椎茸	0.5		玉葱	20		ごま油	1	和え	なめこ	20	え	濃口醤油	2.5	ラダ	きゅうり	20	
	乾椎茸	0.3		生姜	5		葱	5		片栗粉	1		きゅうり	5		焼きのり	0.2		レタス	10	
	食塩	0.2		いりごま	0.3		削り節	0.2		とうがらし 乾	0.2		穀物酢	5					玉葱	10	
	かつお・昆布だ	50		八杯汁	木綿豆腐	30	スープ	カットわかめ	0.5		とうがらし 乾	0.2	淡口醤油	2.5	わかめ	の煮物	カットわかめ	1		穀物酢	5
	鶏卵	25		乾椎茸	0.5		玉葱	20		大根 皮剥	50		わかめ	40	人参 皮剥	5			ごま油	3	
	合成清酒	0.5		生姜	5		葱	5	あちゃ	大根 皮剥	50		の煮物	5	さやえんどう	5			減塩しょうゆ	2.5	
				かつお・昆布だ	150		鶏ガラスープ	0.25	ら漬け	食塩	0.2	スープ	玉葱	40	減塩しょうゆ	2.5			おろししょうが	1	
				濃口醤油	5		中華味	0.5		穀物酢	5		人参 皮剥	10	マービー 液状	0.5					
				食塩	0.2		食塩	0.8		マービー 液状	3		コンソメ	0.5	みそ汁	かつとろろ昆布	1				

献立表(週間)

エネ16飯

	10月8日(月)		10月9日(火)		10月10日(水)		10月11日(木)		10月12日(金)		10月13日(土)		10月14日(日)	
夕		みりん風調味料 0.5 淡口醤油 1.25		片栗粉 1		白こしょう 0.01		しょうが(甘酢) 10 みそ汁 キャベツ 30 葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		食塩 0.8 白こしょう 0.01		みそ汁 さやいんげん(10 なす 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		さやいんげん(15 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
栄養価	1286 kcal	蛋白質 47.0 g	1304 kcal	蛋白質 52.8 g	1297 kcal	蛋白質 50.5 g	1317 kcal	蛋白質 46.5 g	1304 kcal	蛋白質 52.2 g	1244 kcal	蛋白質 51.5 g	1305 kcal	蛋白質 48.8 g
	脂質 23.0 g	炭水化 221.6 g	脂質 28.8 g	炭水化 208.4 g	脂質 28.2 g	炭水化 207.4 g	脂質 24.9 g	炭水化 226.0 g	脂質 29.3 g	炭水化 205.3 g	脂質 23.9 g	炭水化 203.5 g	脂質 31.4 g	炭水化 209.1 g
	塩分 7.2 g		塩分 7.1 g		塩分 7.3 g		塩分 7.3 g		塩分 7.4 g		塩分 7.4 g		塩分 7.6 g	

献立表(週間)

エネ16飯

		10月15日(月)		10月16日(火)		10月17日(水)		10月18日(木)		10月19日(金)		10月20日(土)		10月21日(日)		
夕	スープ	カットわかめ	1											淡色辛みそ	10	
		葱	10											煮干しだし	150	
		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	1300 kcal	蛋白質 50.7 g	エネルギー	1302 kcal	蛋白質 53.9 g	エネルギー	1311 kcal	蛋白質 51.5 g	エネルギー	1304 kcal	蛋白質 54.3 g	エネルギー	1301 kcal	蛋白質 49.9 g	
	脂質	23.9 g	炭水化 218.7 g	脂質	30.3 g	炭水化 205.5 g	脂質	27.4 g	炭水化 214.2 g	脂質	30.1 g	炭水化 202.8 g	脂質	30.1 g	炭水化 208.1 g	
	塩分	7.6 g		塩分	7.3 g		塩分	7.2 g		塩分	7.7 g		塩分	7.9 g		
		エネルギー	1276 kcal	蛋白質 48.9 g	エネルギー	1285 kcal	蛋白質 53.7 g	エネルギー	1276 kcal	蛋白質 48.9 g	エネルギー	1276 kcal	蛋白質 48.9 g	エネルギー	1285 kcal	蛋白質 53.7 g
		脂質	27.8 g	炭水化 202.7 g	脂質	30.1 g	炭水化 197.8 g	脂質	27.8 g	炭水化 202.7 g	脂質	27.8 g	炭水化 202.7 g	脂質	30.1 g	炭水化 197.8 g
		塩分	7.3 g		塩分	7.6 g		塩分	7.3 g		塩分	7.3 g		塩分	7.6 g	

献立表(週間)

エネ16飯

	10月22日(月)		10月23日(火)		10月24日(水)		10月25日(木)		10月26日(金)		10月27日(土)		10月28日(日)			
朝	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60		
	千草焼き	冷凍全卵 20 上白糖 0.5 食塩 0.15 小松菜 5 玉葱 5 人参 皮剥 2.5	含め煮	はんぺん 60 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 2 煮干しだし 30 さやえんどう 4	野菜ソ	小松菜 50 人参 皮剥 10 玉葱 20 菜種油 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01	炒り豆	木綿豆腐 50 キャベツ 50 葱 10 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	大根煮	大根 皮剥 40 人参 皮剥 8 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 1 煮干しだし 15 さやえんどう 3	炒煮	もやし 50 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	納豆	挽きわり納豆 40 葱 2 減塩正油パック 5	豆腐の	木綿豆腐 50 かにかま 5 さやえんどう 5 生姜 2 淡口醤油 1 鶏ガラスープ 0.2 食塩 0.3 片栗粉 1
	切干大根の炒煮	切干し大根 6 人参 皮剥 10 油揚げ 3 菜種油 2 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 1 煮干しだし 15	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	ゴマ和え	さやいんげん(20 キャベツ 30 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 ごま 1	さつま芋煮	さつま芋(皮な 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 5 小葱 1.5	卵豆腐	冷凍全卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	みそ汁	大根 葉 20 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	チンゲンサイ 20 じゃが芋 40 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	チンゲンサイ	チンゲンサイ 50 人参 皮剥 10 いたやがい 20 ごま油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01
	みそ汁	白菜 30 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	梅漬け	梅干し(調味漬 5	みそ汁	キャベツ 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	おかか	小松菜 40 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 削り節 0.3	みそ汁	大根 葉 20 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	大根 葉 20 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180
	漬物あえ	たくあん漬(干きゅうり 5 きゅうり 30	牛乳	牛乳 180	松前漬	松前漬 15	みそ汁	もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	漬物	パリッコ 10	牛乳	牛乳 180	みそ汁	大根 皮剥 20 大根 葉 10 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						
昼	米飯	精白米 60	パン	バターロール30 マーガリン 8 8	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	うどん	うどん ゆで 200		
	魚の照り焼き	そい 30g 30 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2 みりん風調味料 2 大根 皮剥 40 レタス 10 減塩正油パック 5	カレー風味ハンバーグ	ささ身挽き肉(40 玉葱 40 なが芋 5 卵白 5 白こしょう 0.01 カレー粉 0.5 薄力粉 1等 5 カレー粉 0.3	魚の葱ソース	さけ・20g 20 生姜 3 葱 20 減塩しょうゆ(5 穀物酢 5 レモン(果汁) 2 とうがらし 乾 0.5 ごま油 1 ブロッコリー 40	チキンピカタ	若鶏もも 皮な 30 食塩 0.15 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 5 調合油 1 ケチャップ 5 ブロッコリー 20 サニーレタス 8	魚の香味焼き	あかうお・60g 60 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2.5 生姜 1 サニーレタス 8 レモン 8	煮魚	まごがれい・30 30 生姜 3 減塩しょうゆ(10 マービー 液状 2 合成清酒 1.5	じゃが芋	じゃが芋 60 玉葱 40 鶏ひき肉 20 いんげん ゆで 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 2 煮干しだし 15		
	煮物	たけのこ 水煮 30 ふき ゆで 20 板こんにゃく 20 人参 皮剥 15 淡口醤油 2.5 マービー 液状 1 煮干しだし 15	サラダ	トマト 40 きゅうり 20 マヨネーズパッ 10	豆腐あんかけ	木綿豆腐 25 合挽肉 10 人参 皮剥 5 貝割大根・芽 3 乾椎茸 0.3 グリーンピース 3 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 1	野菜炒め	チンゲンサイ 50 ぶなしめじ 25 黄ピーマン 5 菜種油 1 かき油 5 合成清酒 1	炒め物	キャベツ 30 玉葱 20 人参 皮剥 10 ピーマン 8 調合油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01 鶏ガラスープ 0.5	お浸し	ほうれん草 50 醤油パック 5 きゅうり 40 しそ 0.3 梅干し(調味漬 3 削り節 0.2	梅肉和え	きゅうり 40 しそ 0.3 ピーナツ和え 60 ピーナツバター 5 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 1		
	ツナマヨ和え	ブロッコリー 50 ライトツナ缶(10					お浸し	えのき茸 10	野菜サラダ	カリフラワー 30 きゅうり 15	果物	ぶどう 60				

エネ16飯

献立表(週間)

	10月22日(月)		10月23日(火)		10月24日(水)		10月25日(木)		10月26日(金)		10月27日(土)		10月28日(日)		
昼		マヨネーズ 5 濃口醤油 1	オニオンソテ	玉葱 30 人参 皮剥 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01	片栗粉 1 煮干しだし 15	ほうれん草 50 減塩しょうゆ(2.5	もずく 50 レモン(果汁) 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5	白菜 40 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	トマト 30 カットわかめ 0.5 いりごま 0.5 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01			果物	パインアップル 60	
	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		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 50 レモン(果汁) 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5	みそ汁	葱 3 里芋 20 油揚げ 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150						
	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		果物	キウイフルーツ 40	果物	ネーブル 60							
夕	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	
	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・30g 30 食塩 0.15 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 5	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 8 減塩正油パック 5	魚南蛮	そい 30g 30 漬け 0.15 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	豚の生姜焼き	豚ロース(脂身) 30 生姜 3 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2.5 人参 皮剥 5 キャベツ 20 ソースパック 5	チキン	鶏ひき肉 30 ハンバーグ 1 牛乳 3 食塩 0.2 玉葱 30 人参 皮剥 3 鶏卵 2 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 40g 40 食塩 0.2 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩正油パック 5	
	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	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 有塩バター 3 上白糖 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5	あちゃら漬	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	きょうな 10 キャベツ 30 ミニトマト 15 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	
	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	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	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	みそ汁	小松菜 20 人参 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	
	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	すまし汁	かつとろろ昆布 1 葱 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	浅漬	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	のおかか和え	のり 20 白こしょう 0.01	みそ汁	玉葱 20 まいたけ 8			

献立表(週間)

エネ16飯

	10月22日(月)	10月23日(火)	10月24日(水)	10月25日(木)	10月26日(金)	10月27日(土)	10月28日(日)
夕						淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	
栄養価	エネルギー 1275 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 30.0 g 炭水化 199.3 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1263 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 32.6 g 炭水化 190.1 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1312 kcal 蛋白質 48.1 g 脂質 26.1 g 炭水化 218.3 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1311 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 27.6 g 炭水化 215.2 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1293 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 23.4 g 炭水化 213.2 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1317 kcal 蛋白質 51.3 g 脂質 29.2 g 炭水化 211.5 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1299 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 27.4 g 炭水化 205.4 g 塩分 7.8 g

