

## 献立表(週間)

## エネ16飯

	11月1日(木)			11月2日(金)			11月3日(土)			11月4日(日)			11月5日(月)			11月6日(火)			11月7日(水)		
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
	小松菜の炒煮	小松菜 赤ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	40 20 1 2.5 1	焼き魚	あじ・20g 食塩 しそ	20 0.1 1	切り干し大根	切干し大根 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	6 10 5 1 10	豆腐のりかけ	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 片栗粉 小葱	50 30 5 5 1 1 1 1 2	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	五目煮	さつま揚げ 大根 皮剥 人参 皮剥 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	20 50 10 0.5 10 5 1 20	鮭甘塩焼き	秋鮭塩焼き(骨) しそ	20 1
	茹で卵	鶏卵 塩パック0.3g パセリ(粉)	25 0.3 0.2	ー	菜種油 食塩 白こしょう	1 0.3 0.01	納豆	納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	チンゲン菜の炒め煮	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	塩たらこ	たらこ しそ	10 1	ソテー	キャベツ ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.5 0.01	小松菜 ゆで もやし ゆで 人参 皮剥(ゆ)	40 10 15 1 2.5 2.5	
	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	カリフラワー のゴマ 醤油和え	ぶなしめじ カリフラワー 減塩しょうゆ(マービー 液状) いりごま	20 30 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 上白糖	30 2 0.5 0.2	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	みそ汁	木綿豆腐 カットわかめ 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 0.5 2 10 150	貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	5 2 10 150		
	味付けのり	味付けのり	1	みそ汁	小松菜 棒麩	20 2	みそ汁	玉葱 もやし 小葱	20 10 2	ふりかけ	ふりかけ(瀬戸)	2.5	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	みそ汁	木綿豆腐 カットわかめ 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 0.5 2 10 150	貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	5 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
昼	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	そば	そば ゆで 葱	160 5	米飯	精白米	60	ロールパン	バターロール30	60	米飯	精白米	60
	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	40 2 3.3 0.7 4 5 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	25 20 20 10 1.5 1 15 7.5 0.25	西京焼き	さけ・30g 減塩みそ みりん風調味料 上白糖 大根 皮剥 しそ しょうが(甘酢)	30 5 5 1 40 1 10	そば	ゆで かつお・昆布だめんみ 天ぷら 尾付きえび さつま芋 薄力粉 1等 鶏卵 菜種油 減塩正油パック	150 10 20 20 10 2.5 5 5	煮魚	まごがれい・40 生姜 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 里芋 小松菜	40 2 10 2.5 20 20	ロールパン	若鶏もも 皮なし 尾なしえび 玉葱 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) パルメザンチー	20 20 30 6 10 80 0.5 0.3 0.01 3 0.1	ごま味噌炒め	豚もも 脂身なし なす ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン ごま油 減塩みそ みりん風調味料 マービー 液状 合成清酒 すり白ゴマ	20 30 10 10 10 3 7 3 2 1 2
	大根なます	大根 皮剥 はつかだいこん きゅうり 穀物酢 マービー 液状 食塩	40 5 10 5 3 0.3	漬物	だいこん 福神 なが芋 しそ 穀物酢	5 40 0.3 5	梅肉和え	かぶ 皮剥 みょうが 梅漬	40 1 5	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) 小葱	40 10 20 10 1 1 1	酢の物	かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥 穀物酢	40 10 5 5	フレンチサラダ	きょうな ゆで 黄ピーマン トマト 穀物酢 調合油 食塩 白こしょう	40 5 20 5 3 0.3 0.01	サラダ	レタス きゅうり はつかだいこん 穀物酢 食塩 白こしょう	10 40 5 5 0.2 0.01
	焼きかぼちゃ	西洋かぼちゃ 食塩 白こしょう プロセスチーズ	40 0.2 0.01 5	長いも サラダ	なが芋 しそ 穀物酢 減塩しょうゆ(白こしょう)	40 0.3 5 2.5 0.01	果物	かき	80	ゴマ和	小松菜 ゆで	50	酢の物	かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥 穀物酢	40 10 5 5	煮物	西洋かぼちゃ	40			

## 献立表(週間)

## エネ16飯

	11月1日(木)			11月2日(金)			11月3日(土)			11月4日(日)			11月5日(月)			11月6日(火)			11月7日(水)		
昼		パセリ(粉)	0.1	野菜ス	ピーマン	5	お浸し	白菜	40	え	ごま	1		マービー 液状	3	果物	バナナ	100		いんげん ゆで	20
	みそ汁	カットわかめ	0.5	ープ	キャベツ	30		削り節	0.1		減塩しょうゆ(	2.5		食塩	0.2				生椎茸	10	
		白菜	40		コンソメ	0.5		減塩しょうゆ(	2.5	果物	キウイフルーツ	40	温野菜	スナップえんど	20				減塩しょうゆ(	5	
		葱	3		食塩	0.5							サラダ	カリフラワー	30				上白糖	1	
		淡色辛みそ	10		白こしょう	0.01								ノオイルサザンパック	10				煮干しだし	15	
		煮干しだし	150	果物	パインアップル	75							果物	バレンシアオレ	70			スープ	玉葱	20	
	果物	ネーブル	60																チンゲンサイ	20	
																			コンソメ	0.5	
																			食塩	1	
																			白こしょう	0.01	
																		果物	パインアップル	75	
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
	照焼魚	ぶり・30g	30	魚味噌	そい 60g	60	鶏つく	鶏ひき肉	20	マヨネ	ささ身	30	ハンバ	合挽肉	40	鶏の西	若鶏もも 皮な	20	おろし	まだら・20g(	20
		減塩しょうゆ(	5	漬け焼	減塩みそ	5	ねあん	玉葱	20	ーズ焼	食塩	0.1	ーグ	玉葱	20	京焼	淡色辛みそ	5	煮	生姜	3
		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	1.5		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(	7.5
		合成清酒	1		マービー 液状	0.5		食塩	0.3		マヨネーズ	5		パン粉(乾燥)	0.5		上白糖	0.5		マービー 液状	3
		大根 皮剥	50		大根 皮剥	40		鶏卵	3		パセリ(粉)	0.1		牛乳	1.5		大根 皮剥	40		合成清酒	2.5
		しそ	1		しそ	0.5		パン粉(乾燥)	3		サニーレタス	5		食塩	0.25		しそ	0.5		大根 皮剥	80
		減塩正油パック	5		減塩正油パック	5		人参 皮剥	10					白こしょう	0.01		減塩正油パック	5		ほうれん草	30
	きんぴ	ごぼう	40	三杯酢	きゅうり	50		生椎茸	5	大根の	大根 皮剥	60		ケチャップ	5						
	らごぼ	人参 皮剥	10		生姜	2		減塩しょうゆ(	7.5	煮物	人参 皮剥	10		ウスターソース	5	里芋の	里芋	60	麻婆豆	木綿豆腐	25
	う	しらたき	20		穀物酢	5		合成清酒	2.5		さやいんげん(	10		キャベツ	25	煮物	減塩しょうゆ(	2.5	腐	鶏ひき肉	5
		減塩しょうゆ(	5		マービー 液状	3		片栗粉	1		減塩しょうゆ(	5		レッドキャベツ	5		マービー 液状	1		玉葱	20
		上白糖	1		減塩しょうゆ(	2.5		生姜	1		合成清酒	1			1		さやえんどう(	5		葱	5
		煮干しだし	15				お浸し	キャベツ	50		煮干しだし	15	リヤン	緑豆春雨	5					菜種油	1.5
		いりごま	0.5	炒煮	大根 皮剥	40		削り節	0.5	ほうれ	しぼり豆腐	30	バン	もやし	30	きのこ	生椎茸	10		にんにく	0.25
	マカロ	マカロニ 乾	4		凍り豆腐	1		減塩しょうゆ(	6	ん草の	いりごま	1		しそ	1	の和え	えのき茸	10		生姜	2.5
	ニサラ	きゅうり	20		葉種油	1		ブロッ	60	白和え	減塩みそ	2.5		穀物酢	2.5	物	ぶなしめじ	20		減塩しょうゆ(	1.25
	ダ	ローズハム	4		減塩しょうゆ(	2.5	ブロッ	ブロッコリー	60		マービー 液状	3		減塩しょうゆ(	5		エリンギ	10		減塩みそ	1
		穀物酢	5		上白糖	0.5	コリー	穀物酢	5		板こんにやく	20		上白糖	1		減塩しょうゆ(	2.5		マービー 液状	0.5
		食塩	0.3		煮干しだし	1	サラダ	減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	2.5		ごま油	0.5		みりん風調味料	1		合成清酒	1.25
		白こしょう	0.01	のつぺ	里芋	30		白こしょう	0.01		みりん風調味料	1		いりごま	1	ソテー	小松菜	30		ごま油	0.5
				い汁	木綿豆腐	30	煮浸し	きょうな	50		ほうれん草(ゆ	20	南瓜の	西洋かぼちゃ	20		人参 皮剥	10		片栗粉	0.5
	清汁	さやえんどう	5		人參 皮剥	10		減塩しょうゆ(	2.5	お吸い	生ふ	6	サラダ	きゅうり	30		菜種油	1		とうがらし 乾	0.1
		えのき茸	20		ごぼう	15		みりん風調味料	2.5	物	糸みつば	2		玉葱	10		食塩	0.2	ポテト	じゃが芋	40
		淡口醤油	5		小葱	2					淡口醤油	5	スープ	玉葱	40				サラダ	食塩	0.3
		食塩	0.2		濃口醤油	5					食塩	0.2		貝割大根・芽	5					きゅうり(皮な	15
		昆布だし	75		食塩	0.2					食塩	0.2		昆布だし	75					人參 皮剥	5
		かつおだし	75		煮干しだし	150					かつおだし	75		食塩	0.5					ノオイルサザンパック	10
														白こしょう	0.01				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

## 献立表(週間)

エネ16飯

	11月1日(木)		11月2日(金)		11月3日(土)		11月4日(日)		11月5日(月)		11月6日(火)		11月7日(水)																			
夕													昆布だし	15																		
													かつおだし	15																		
栄養価	エネルギー	1295 kcal	蛋白質	48.3 g	エネルギー	1294 kcal	蛋白質	51.2 g	エネルギー	1305 kcal	蛋白質	48.0 g	エネルギー	1287 kcal	蛋白質	53.0 g	エネルギー	1307 kcal	蛋白質	50.0 g	エネルギー	1309 kcal	蛋白質	50.6 g	エネルギー	1307 kcal	蛋白質	50.3 g				
	脂質	28.8 g	炭水化	206.7 g	脂質	25.6 g	炭水化	210.7 g	脂質	25.5 g	炭水化	217.6 g	脂質	26.8 g	炭水化	206.8 g	脂質	27.0 g	炭水化	210.0 g	脂質	32.8 g	炭水化	202.0 g	脂質	32.8 g	炭水化	202.0 g	脂質	24.5 g	炭水化	220.1 g
	塩分	7.5 g			塩分	7.0 g			塩分	7.3 g			塩分	7.4 g			塩分	7.3 g			塩分	6.7 g			塩分	6.7 g			塩分	7.3 g		

## 献立表(週間)

## エネ16飯

	11月8日(木)			11月9日(金)			11月10日(土)			11月11日(日)			11月12日(月)			11月13日(火)			11月14日(水)				
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		
	きんぴら	ごぼう 人参 皮剥 ごま油 減塩しょうゆ(マービー 液状) いりごま	40 10 1 5 1 1	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	25 40 60 1 0.5 0.01	豆腐そぼろ	木綿豆腐 鶏ひき肉 ごま油 減塩しょうゆ(マービー 液状) 合成清酒 さやいんげん(	50 20 1 2.5 1 10	焼き生揚げ	生揚げ 白こしょう 菜種油 ブロッコリー 減塩正油パック	35 0.01 0.5 30 5	白菜の軟らか煮	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 5 1 30	野菜ピリ辛炒め	キャベツ 焼き竹輪 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 1 0.5		
	卵焼き	冷凍全卵 食塩 上白糖 菜種油 パセリ	25 0.1 0.05 0.5 1	鶏肉照り焼き	若鶏もも 皮な 濃口醤油 上白糖 ブロッコリー	20 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	炒煮	もやし 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	70 5 5 1 3 1	炒煮	焼き竹輪 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状)	10 1 1	卵白寄せ	卵白 かつお・昆布だ 温泉卵のたれ	50 25 4	おからひじき 乾	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		
	野菜サラダ	きょうな 玉葱 黄ピーマン 穀物酢 上白糖 食塩 黒こしょう	20 10 5 5 0.5 0.2 0.01	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	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	みそ汁	白菜の生姜醬油 白菜 生姜 減塩しょうゆ(	60 3 2.5	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		
	みそ汁	キャベツ 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 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	みそ汁	大根 葉 大根 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						のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8			
昼	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	ソース 焼きそば	蒸し中華めん 豚ももスライス キャベツ 人参 皮剥 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう かき油 中濃ソース	100 30 60 15 20 10 5 0.01 3 10	米飯	精白米	60	パン	南瓜パン60g	60	米飯	精白米	60	焼き魚 ときのこ 生椎茸 えのき茸 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) 合成清酒 みりん風調味料 煮干しだし	20 0.01 10 20 10 10 1 5 1 5 1 5
	ハヤシライス	豚ももスライス 玉葱 マッシュルーム 菜種油 ハヤシフレーク ウスターソース ケチャップ 白こしょう グリーン レタス ブロッコリー トマト 減塩しょうゆ(	40 100 20 3 9 2.5 2.5 0.01 5	魚の生姜焼き	さわら・40g 食塩 濃口醤油 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	40 0.2 5 5 3 3 10	魚みそ煮	あかうお・40g 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	40 3 15 2 2.5 40 4	ソース	蒸し中華めん 豚ももスライス キャベツ 人参 皮剥 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう かき油 中濃ソース	100 30 60 15 20 10 5 0.01 3 10	米飯	精白米	60	パン	マカロニ 乾 ニグラ タン 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	40 3 0.3 0.5 20 10 5 1 1 30	米飯	精白米	60	焼き魚 ときのこ 生椎茸 えのき茸 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) 合成清酒 みりん風調味料 煮干しだし	20 0.01 10 20 10 10 1 5 1 5 2.5
	グリーンサラダ	レタス ブロッコリー トマト 減塩しょうゆ(	20 40 15 2.5	冷奴	小松菜 菜種油 濃口醤油 上白糖	50 1 2.5 0.5	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	15 20 5 2.5 0.5 7.5	ソース	蒸し中華めん 豚ももスライス キャベツ 人参 皮剥 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう かき油 中濃ソース	100 30 60 15 20 10 5 0.01 3 10	米飯	精白米	60	パン	マカロニ 乾 ニグラ タン 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	40 3 0.3 0.5 20 10 5 1 1 30	米飯	精白米	60	焼き魚 ときのこ 生椎茸 えのき茸 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) 合成清酒 みりん風調味料 煮干しだし	20 0.01 10 20 10 10 1 5 1 5 2.5
	グリーンサラダ	レタス ブロッコリー トマト 減塩しょうゆ(	20 40 15 2.5	冷奴	小松菜 菜種油 濃口醤油 上白糖	50 1 2.5 0.5	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	15 20 5 2.5 0.5 7.5	ソース	蒸し中華めん 豚ももスライス キャベツ 人参 皮剥 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう かき油 中濃ソース	100 30 60 15 20 10 5 0.01 3 10	米飯	精白米	60	パン	マカロニ 乾 ニグラ タン 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	40 3 0.3 0.5 20 10 5 1 1 30	米飯	精白米	60	焼き魚 ときのこ 生椎茸 えのき茸 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) 合成清酒 みりん風調味料 煮干しだし	20 0.01 10 20 10 10 1 5 1 5 2.5
	グリーンサラダ	レタス ブロッコリー トマト 減塩しょうゆ(	20 40 15 2.5	冷奴	小松菜 菜種油 濃口醤油 上白糖	50 1 2.5 0.5	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	15 20 5 2.5 0.5 7.5	ソース	蒸し中華めん 豚ももスライス キャベツ 人参 皮剥 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう かき油 中濃ソース	100 30 60 15 20 10 5 0.01 3 10	米飯	精白米	60	パン	マカロニ 乾 ニグラ タン 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	40 3 0.3 0.5 20 10 5 1 1 30	米飯	精白米	60	焼き魚 ときのこ 生椎茸 えのき茸 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) 合成清酒 みりん風調味料 煮干しだし	20 0.01 10 20 10 10 1 5 1 5 2.5
	グリーンサラダ	レタス ブロッコリー トマト 減塩しょうゆ(	20 40 15 2.5	冷奴	小松菜 菜種油 濃口醤油 上白糖	50 1 2.5 0.5	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	15 20 5 2.5 0.5 7.5	ソース	蒸し中華めん 豚ももスライス キャベツ 人参 皮剥 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう かき油 中濃ソース	100 30 60 15 20 10 5 0.01 3 10	米飯	精白米	60	パン	マカロニ 乾 ニグラ タン 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	40 3 0.3 0.5 20 10 5 1 1 30	米飯	精白米	60	焼き魚 ときのこ 生椎茸 えのき茸 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) 合成清酒 みりん風調味料 煮干しだし	20 0.01 10 20 10 10 1 5 1 5 2.5

## 献立表(週間)

## エネ16飯

	11月8日(木)		11月9日(金)		11月10日(土)		11月11日(日)		11月12日(月)		11月13日(火)		11月14日(水)			
昼		穀物酢 5 白こしょう 0.01		かつお節 0.5 小葱 1 醤油パック 5		グリーンピース 1.5		サニーレタス 8		減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 1 煮干しだし 15	ラダ	きょうな 10 ミニトマト 15 減塩しょうゆ( 2.5 穀物酢 5 白こしょう 0.01	和え	減塩みそ 5 マービー 液状 3 穀物酢 3		
	春雨の 中華風 ソテー	緑豆春雨 5 木綿豆腐 30 にら 10 ごま油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 中華味 0.3	果物	バナナ 100	スパゲ ティサ ラダ	スパゲティ 乾 3 きゅうり 40 穀物酢 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01	バンサ ンスー	カットわかめ 0.5 緑豆春雨 2 葱 5 穀物酢 5 食塩 0.2 マービー 液状 1 ごま油 2		長いも 5 の酢の 物 5 マービー 液状 3 食塩 0.3		なが芋 50 きゅうり 10 穀物酢 5 マービー 液状 3 食塩 0.3	スープ	小松菜 30 木綿豆腐 30 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	野菜サ ラダ	ブロッコリー 60 人参 皮剥(ゆ 5 マヨネーズパッ 10
	果物	キウイフルーツ 40			もずく 酢	もずく 50 生姜 3 穀物酢 5 食塩 0.2 マービー 液状 3	果物	キウイフルーツ 40	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	果物	バナナ 100	果物	パインアップル 75		
						果物	パインアップル 75		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	米飯	精白米 60
	焼き魚	あかうお・40g 40 食塩 0.2 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	チキン ソテー	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 パセリ 1.5 レタス 5 減塩正油パック 5	鶏肉の おろし あん	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.15 白こしょう 0.01 合成清酒 1 大根 皮剥 50 小松菜 10 人参 皮剥 10 葱 5 生姜 1 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 片栗粉 1	魚粕づ け焼	まだら・40g 40 食塩 0.2 酒かす 3 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	鶏肉ケ チャッ ブ煮	若鶏もも 皮な 30 玉葱 40 人参 皮剥 10 食塩 0.2 ケチャップ 15 ウスターソース 5 クリーム(植物 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン 10	焼き魚	ほっけ・40g 40 食塩 0.2 レモン 8 サラダ菜 6 減塩正油パック 5	蒸し鶏 ネギソ ース	若鶏もも 皮な 30 濃口醤油 2.5 合成清酒 2.5 いりごま 1 葱 10 濃口醤油 5 マービー 液状 1 合成清酒 3 ごま油 1 さやいんげん( 20		
	ホタテ のオイ スター ソース	ベビーホタテ 20 玉葱 30 人参 皮剥 10 ぶなしめじ 15 ピーマン 5 ごま油 1 中華味 0.5 かき油 3 白こしょう 0.01	生野菜 サラダ	キャベツ 35 ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 濃口醤油 2.5 白こしょう 0.01 ケチャップ 2	大豆の だいず水煮缶詰 30 玉葱 20 人参 皮剥 10 ケチャップ 10 グリーンピース 3	めかぶ の和え 物	めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 0.5	かにか ま	かぶ 皮剥 50 人参 皮剥 15 かにかま 5 グリーンピース( 3 食塩 0.2 かつお・昆布だ 20 片栗粉 1	酢ばす	れんこん 30 赤ピーマン 10 食塩 0.3 マービー 液状 3 穀物酢 5	おかか 煮	ふき ゆで 40 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 2 煮干しだし 15 削り節 0.5	炊き合 わせ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	
	清汁	カットわかめ 0.5 えのき茸 5 葱 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつおだし 75 昆布だし 75	煮物	里芋 40 生椎茸 10 人参 皮剥 10 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 5	カリフ ラー	カリフラワー 40 人参 皮剥 10 淡口醤油 0.5 穀物酢 5 マービー 液状 3 ゆず(果皮) 1	かき玉 汁	鶏卵 20 小葱 2 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2 片栗粉 1	スープ	ほうれん草 20 玉葱 10 ホールカーネル 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	みそ汁	カットわかめ 0.5 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ポテト サラダ	じゃが芋 50 きゅうり(皮な 10 人参 皮剥 5 穀物酢 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5	とろろ 和え	かつとろろ昆布 1 きゅうり 40 減塩しょうゆ( 2.5

## 献立表(週間)

エネ16飯

	11月8日(木)	11月9日(金)	11月10日(土)	11月11日(日)	11月12日(月)	11月13日(火)	11月14日(水)
夕			煮干しだし 150				穀物酢 2.5
栄養価	エネルギー 1296 kcal 蛋白質 52.7 g	エネルギー 1310 kcal 蛋白質 54.2 g	エネルギー 1304 kcal 蛋白質 54.5 g	エネルギー 1258 kcal 蛋白質 53.2 g	エネルギー 1307 kcal 蛋白質 52.8 g	エネルギー 1280 kcal 蛋白質 54.6 g	エネルギー 1319 kcal 蛋白質 47.8 g
	脂質 28.0 g 炭水化 204.6 g	脂質 28.2 g 炭水化 204.9 g	脂質 23.1 g 炭水化 220.8 g	脂質 28.5 g 炭水化 193.1 g	脂質 26.3 g 炭水化 214.5 g	脂質 29.6 g 炭水化 198.1 g	脂質 28.7 g 炭水化 216.2 g
	塩分 7.0 g	塩分 7.8 g	塩分 7.4 g	塩分 7.4 g	塩分 7.6 g	塩分 7.6 g	塩分 6.8 g

## 献立表(週間)

## エネ16飯

	11月15日(木)		11月16日(金)		11月17日(土)		11月18日(日)		11月19日(月)		11月20日(火)		11月21日(水)	
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
	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 0.5 ブロッコリー 20 カリフラワー 20	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( 2.5 マービー 液状 1 煮干しだし 30	鶏ささ 身の味 噌焼き	ささ身 20 合成清酒 0.5 淡色辛みそ 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 ターソ ース炒 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	生揚げ 20 もやし 15 しのソ テー	生揚げ 20 もやし 15 人参 皮剥 5 ピーマン 5 中華味 0.25 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 0.5	スクラ ンブル エッグ	冷凍全卵 25 牛乳 5 無塩バター 0.5 食塩 0.1 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	白菜の スープ 煮	白菜 70 木綿豆腐 25 かにかま 10 さやえんどう 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 片栗粉 1
	切干大 根煮	切干し大根 6 人参 皮剥 10 乾椎茸 0.5 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	塩たら こ	たらこ 10 しそ 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 板こんにやく 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 のサラ ダ	ブロッコリー 40 玉葱 10 かにかま 10 マヨネーズパッ 10	煮物 焼き竹輪 かぶ 皮剥 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 1	きんぴ らごぼ う	ごぼう 40 人参 皮剥 10 グリーンピース( 5 菜種油 1 濃口醤油 2.5 マービー 液状 1 いりごま 0.5	焼き魚 漬物	ほっけ・20g 20 食塩 0.1 しそ 0.5 パリッコ 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	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	みそ汁 味付け のり	みそ汁 味付けのり 1	みそ汁	木綿豆腐 30 小松菜 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 カットわかめ 0.5 えのき茸 20 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ゆかり 和え	白菜(ゆで) 30 食塩 0.1 ゆかり 0.3	もずく の酢物	もずく 50 穀物酢 5 マービー 液状 3 減塩しょうゆ( 2.5	みそ汁 葉大根・葉、生 20 人参 皮剥 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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		みそ汁 キャベツ 20 人参 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 味付け のり	みそ汁 味付けのり 1	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	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	米飯	精白米 60	ハンバ ーガー	バンズパン50g 50 合挽肉 20 玉葱 20 人参 皮剥 4 鶏卵 2.5 パン粉(乾燥) 2.5 食塩 0.25 白こしょう 0.01 菜種油 0.5 ケチャップ 8 キャベツ 20 サラダ菜 3	米飯	精白米 60
	魚の梅 煮	さんま・20g 20 生姜 3 梅漬(調味漬) 2.5 減塩しょうゆ( 7.5 マービー 液状 2 みりん風調味料 2.5 しそ 1 青梅甘露煮 18	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	魚塩麴 焼き	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	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 人参 皮剥 5 ソースパック 5	豚肉ご ま焼き	豚ももスライス 40 生姜 2 無塩バター 1.3 減塩しょうゆ( 3.3 いりごま 1.3 調合油 0.7 ブロッコリー 20 カリフラワー 20	マッシ ュポテ ト	じゃが芋 60 豆乳 10 食塩 0.3	マセド アンサ ラダ	まだら・20g 20 ケチャップ 5 コンソメ 0.2 上白糖 1 玉葱 20 トマト 30 ケチャップ 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 コンソメ 0.5 ブロッコリー 40
	炊き合 わせ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん( 10 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 1 かつお・昆布だ 10	サラダ キャベツ 30 ミニトマト 15 ブロッコリー 20 鶏卵 25 穀物酢 5 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01	ビーフ ンソテ	ビーフン 5 玉葱 40 ピーマン 8 菜種油 3 食塩 0.3 黒こしょう 0.01	果物 りんご 60	果物 りんご 60	大根の 煮物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 さやいんげん( 10 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 1 かつお・昆布だ 20	春雨サ ラダ	野菜サ ラダ	レタス 30 きゅうり 15 ミニトマト 15 穀物酢 5	さつま芋 30 きゅうり 20 人参 皮剥 10 スイートコーン 10 マヨネーズ 8 食塩 0.3 白こしょう 0.01	

## 献立表(週間)

## エネ16飯

	11月15日(木)			11月16日(金)			11月17日(土)			11月18日(日)			11月19日(月)			11月20日(火)			11月21日(水)																
昼	果物	食塩 マービー 液状	0.2 3	蒸し南 瓜	かぼちゃ 食塩	60 0.1	二色浸 し	白菜 小松菜	30 30				みそ汁	じゃが芋 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 10 150	野菜ジ ユース	きになる野菜(	125	食塩 白こしょう	0.2 0.01	なめ茸 あえ	キャベツ するめいか えのき茸(味付	40 10 10												
		なし	60	果物	ぶどう	60	果物	キウイフルーツ	40				果物	バナナ	100	果物	バレンシアオレ	75			卵とじ	鶏卵 人参 皮剥 生椎茸 小葱 菜種油 食塩 白こしょう	20 10 10 5 1 0.2 0.01												
				果物																	果物	キウイフルーツ	50												
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	米飯	精白米	60											
	蒸し帆 立のバ ター醬 油	ホタテ貝柱 ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン 有塩バター 濃口醤油	30 30 10 10 3 5	煮魚	まごがれい・30 生姜 減塩しょうゆ(	30 2 7.5	鶏肉卵 とじ	若鶏もも 皮な 玉葱 マービー 液状 減塩しょうゆ(	30 50 1 7.5	すき焼 き	豚ももスライス 焼き豆腐 白菜 葱	20 15 40 15	魚西京 焼	そい 30g 減塩みそ マービー 液状 大根 皮剥 しそ	30 2.5 0.2 40 0.5	照焼魚	すずき・80g 濃口醤油 マービー 液状 合成清酒 大根 皮剥 しそ 醤油パック	80 5 1 1 40 1 5	鶏肉あ んかけ	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 上白糖 濃口醤油 片栗粉	30 30 20 10 2 5 1														
	南瓜の コンソ メ煮	かぼちゃ 玉葱 ベーコン コンソメ 食塩	60 20 10 0.5 0.2	筍の酢 味噌か け	たけのこ ゆで カットわかめ 減塩みそ マービー 液状 穀物酢	40 0.5 5 3 5	焼き茄 子	なす 削り節 醤油パック	60 0.2 5	里芋田 楽	里芋 さやえんどう 減塩みそ マービー 液状	60 6 6 3	青菜ソ テー	チンゲンサイ ぶなしめじ ソフトマーガリ 食塩 白こしょう	60 10 1 0.2 0.01	さつま 煮	さつま芋 マービー 液状 食塩	45 5 0.1	湯葉と 小松菜 のお浸 し	湯葉 小松菜 ゆで 減塩しょうゆ(	10 50 2.5 0.2														
	ピーナ ツ和え	キャベツ ピーマン ピーナッツパタ 濃口醤油 マービー 液状	50 5 5 5 0.5	野菜サ ラダ	きゅうり 大根 皮剥 セロリー 赤ピーマン ノオイルレッシング	10 30 10 3 5	野菜サ ラダ	きゅうり はつかだいこん レタス 穀物酢 減塩しょうゆ(	25 5 20 5 2.5	里芋田 楽	里芋 さやえんどう 減塩みそ マービー 液状	60 6 6 3	長芋の 酢の物	なが芋 きゅうり マービー 液状 穀物酢 淡口醤油	40 10 3 5 2.5	もやし のナム ル	もやし きゅうり 人参 皮剥 ごま油 食塩 いりごま	60 5 5 1 0.2 0.3	スープ	カットわかめ 玉葱 葱 鶏ガラスープ 中華味 食塩 白こしょう	0.5 20 5 0.25 0.5 0.8 0.01														
	スープ	チンゲンサイ 人参 皮剥 鶏ガラスープ 中華味 食塩	30 8 0.25 0.5 0.5	みそ汁	じゃが芋 ゆで 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	かつとろろ昆布 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 5 10 150	清汁	もやし さやえんどう かつお・昆布だ 淡口醤油 食塩	20 4 150 7.5 0.2	茶碗蒸 し	くり 甘露煮 なると 乾椎茸 食塩 かつお・昆布だ 鶏卵 合成清酒 淡口醤油	6 10 0.3 0.2 50 25 1 2.5	八杯汁	木綿豆腐 乾椎茸 生姜 かつお・昆布だ 濃口醤油 食塩 片栗粉	30 0.5 5 150 5 0.2 1																	
栄養価	1268 kcal	蛋白質 46.6 g	脂質 25.2 g	炭水化 213.0 g	塩分 7.0 g	1297 kcal	蛋白質 50.9 g	脂質 24.4 g	炭水化 215.7 g	塩分 7.1 g	1274 kcal	蛋白質 52.7 g	脂質 26.5 g	炭水化 202.2 g	塩分 7.6 g	1251 kcal	蛋白質 49.7 g	脂質 29.1 g	炭水化 193.7 g	塩分 7.5 g	1316 kcal	蛋白質 52.4 g	脂質 23.4 g	炭水化 223.9 g	塩分 7.2 g	1304 kcal	蛋白質 52.8 g	脂質 28.8 g	炭水化 208.4 g	塩分 7.1 g	1254 kcal	蛋白質 50.3 g	脂質 24.2 g	炭水化 206.0 g	塩分 7.4 g



## 献立表(週間)

## エネ16飯

	11月22日(木)			11月23日(金)			11月24日(土)			11月25日(日)			11月26日(月)			11月27日(火)			11月28日(水)					
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			
	卵豆腐	冷凍全卵	20	ツナと	冷凍全卵	25	しめじ	冷凍全卵	25	アスパ	グリーンアスパ	40	中華炒	ほうれん草	50	焼き魚	ほっけ・20g	20	野菜卵	キャベツ	80			
	あんかけ	煮干しだし	20	玉葱の	ライトツナ缶	10	とニラ	ぶなしめじ	30	ラのソ	赤ピーマン	5	め	玉葱	40		食塩	0.1	とじ	人参 皮剥	10			
		淡口醤油	2.5	炒め物	玉葱	20	の卵と	にら	15	テー	無塩バター	1		人参 皮剥	10		大根 皮剥	40		さやいんげん	10			
		生姜	2		赤ピーマン	5	じ	葱	10		食塩	0.3		菜種油	1		しそ	1		かつおだし	20			
		減塩しょうゆ	2.5		グリーンピース	3		濃口醤油	5		白こしょう	0.01		中華味	0.5		減塩正油パック	5		食塩	0.8			
		マービー 液状	1		菜種油	2		マービー 液状	1		焼き魚	さば・20g	20		減塩しょうゆ	2.5		マービー 液状	1	冷凍全卵	25			
		片栗粉	1		中華味	0.5		煮干しだし	30		納豆	納豆	40		野菜ソ	キャベツ	60		納豆	キャベツ	60			
		貝割大根・芽	5		食塩	0.3		はんぺん	10		しそ	1		チャー	きょうな	10		チャー	きょうな	10	和え物	きゅうり	20	
	ひじき	ひじき	4		白こしょう	0.01	チンゲ	はんぺん	10		減塩正油パック	5		葱	2		菜種油	1		ライトツナ缶	10			
	の炒め	人参 皮剥	10	人参と	もやし	50	炒め煮	チンゲンサイ	40		おおか	大根 皮剥	20		減塩正油パック	5		食塩	0.3		カットわかめ	0.5		
	煮	さつま揚げ	5	水菜の	きょうな	10		人参 皮剥	10		和え	キャベツ	20		きゅう	きゅうり	40		白こしょう	0.01	めんつゆ(スト	1		
		グリーンピース	3	ナムル	人参 皮剥	10		菜種油	1		和え	キャベツ	20		りの酢	5	梅肉和	え	白菜	40	マヨネーズ	5		
		菜種油	1		減塩しょうゆ	2.5		減塩しょうゆ	2.5		きゅう	食塩	0.1		の物	5	え	梅干し(調味漬	5	切り干	切干し大根	4		
		減塩しょうゆ	2.5		穀物酢	5		マービー 液状	1		の物	食塩	0.1		穀物酢	5	え	マービー 液状	2.5	し大根	油揚げ	5		
		マービー 液状	1		マービー 液状	2		ごま	1		濃口醤油	1		濃口醤油	1		みそ汁	マービー 液状	3	の炒め	菜種油	1		
	たいみ	たいみそ	8		ごま油	1	味付け	味付けのり	1		削り節	0.3		上白糖	0.5		みそ汁	減塩しょうゆ	2.5	煮	減塩しょうゆ	5		
	そ			のり佃	減塩あまのり佃	8		のり			みそ汁	みそ汁	20		大根 葉	20		葱	5	煮干しだし	15			
	みそ汁	大根 葉	20	煮	みそ汁	小松菜	30	みそ汁	ほうれん草	20		ほうれん草	20		みそ汁	大根 葉	20		淡色辛みそ	10	煮干しだし	15		
		棒麩	1	みそ汁	白菜	20		えのき茸	10		もやし	20		キャベツ	20		キャベツ	20		煮干しだし	150			
		淡色辛みそ	10		木綿豆腐	30		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		みそ汁	玉葱	20		
		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150		みそ汁	さやえんどう	5		
	牛乳	牛乳	180		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	煮干しだし	150
				牛乳	牛乳	180																		
昼	米飯	精白米	60	ぎんな	もち米	60	米飯	精白米	60	にしん	そば ゆで	150	米飯	精白米	60	パン	胚芽ロール	48	米飯	精白米	60			
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	10	んおこ	ごぼう	3.5		そば	にしん	そば	20													
	リーム	白こしょう	0.01	わ	人参 皮剥	3.5	魚三五	ほっけ(三五八	60		ほうれん草	25	鶏肉の	若鶏もも 皮な	20	スープ	ホタテ貝柱	30	焼き魚	まだら・30g	30			
	煮	人参 皮剥	15		生椎茸	5.6	八焼き	大根 皮剥	40		葱	5	あんか	片栗粉	1	煮	じゃが芋	60		食塩	0.15			
		玉葱	30		ぎんなん	7		しそ	1		かつお・昆布だ	170	け	玉葱	50		ブロッコリー	30		ブロッコリー	30			
		マッシュルーム	20		淡口醤油	5		減塩正油パック	5		めんみ 1.8L	10		ぶなしめじ	20		キャベツ	20		減塩正油パック	5			
		薄力粉 1等	5		みりん風調味料	1.75		野菜ソ	50	炊合せ	かぶ 皮剥	40		もやし	20		人参 皮剥	20						
		牛乳	40		グリーンピース	1.4	野菜ソ	キャベツ	50		鶏卵	25		減塩しょうゆ	7.5		コンソメ	0.5		酔の物	なが芋	60		
		コンソメ	0.5		かつお・昆布だ	35	チャー	ピーマン	5		人参 皮剥	15		上白糖	1		食塩	0.5		きゅうり	5			
		食塩	0.2	石狩鍋	さけ・20g	20		菜種油	1		さやえんどう	4		減塩しょうゆ	1		白こしょう	0.01		マービー 液状	3			
		白こしょう	0.01		じゃが芋	20		食塩	0.3		減塩しょうゆ	5		合成清酒	2.5		白こしょう	0.01		穀物酢	2.5			
		パセリ(粉)	0.2		玉葱	15		白こしょう	0.01		マービー 液状	1		みりん風調味料	2.5	ピーマ	赤ピーマン	20		食塩	0.3			
	大根サ	大根 皮剥	40		大根 皮剥	15	和え物	きゅうり	20		煮干しだし	1		かつお・昆布だ	30	ンソテ	黄ピーマン	20		なす味	なす	40		
	ラダ	人参 皮剥	5		人参 皮剥	10		春雨	3	きのこ	生椎茸	20		片栗粉	1	ー	ピーマン	20		噌炒め	玉葱	20		
		きゅうり	10		葱	5		かにかま	5	おろし	エリンギ	20		糸みつば	5		食塩	0.3		乾椎茸	0.3			
		穀物酢	5		減塩みそ	15		濃口醤油	2.5	和え	大根 皮剥	50	煮物	大根 皮剥	40	サラダ	レタス	30		食塩	3			
		調合油	3		かつお・昆布だ	200		マービー 液状	0.5		きゅうり	5		人参 皮剥	15		レタス	30		減塩みそ	4			
		食塩	0.2	キャベ	キャベツ	40		ごま油	0.5		穀物酢	2.5		さやいんげん	15		人參 皮剥	5		減塩みそ	4			
														減塩しょうゆ	5		鶏卵	25		マービー 液状	2			

## 献立表(週間)

## エネ16飯

	11月22日(木)		11月23日(金)		11月24日(土)		11月25日(日)		11月26日(月)		11月27日(火)		11月28日(水)		
昼		白こしょう 0.01	ツの炒めもの	人参 皮剥 10 焼き竹輪 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	酒蒸し	あさり 18 合成清酒 5 食塩 0.1 小葱 3		食塩 0.3 マービー 液状 3		マービー 液状 1 煮干しだし 15		ハンパツ 10	煮物	凍り豆腐 4 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 10 小葱 5	
	チンゲン菜のお浸し	チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ( 2.5 煮干しだし 2.5		オクラ 50 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 削り節 1 ごま油 0.5	果物	パイナップル 75	果物	かき 80	お浸し	白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ( 2.5 削り節 0.3	コーンポタージュ	クリームスタイ 40 玉葱 30 薄力粉 1等 7 無塩バター 5 牛乳 100 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	果物	パイナップル 60	
	筍の煮物	たけのこ 水煮 40 さやえんどう 10 減塩しょうゆ( 2.5 みりん風味調味料 1 かつお・昆布だ 20	和え物		果物				みそ汁	小葱 3 じゃが芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150					
	果物	バナナ 100	果物	ぶどう 60					果物	バナナ 50	果物	キウイフルーツ 40			
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	
	焼魚	さけ・20g 20 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	チキンソテー	若鶏もも 皮な 30 食塩 0.1 白こしょう 0.01 人参 皮剥 5 もやし 40 ブロッコリー 40 減塩正油パック 5	肉団子の甘酢あんかけ	鶏ひき肉 30 玉葱 35 鶏卵 3 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 玉葱 50 人参 皮剥 20 乾椎茸 1 菜種油 1 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 1 片栗粉 1 穀物酢 5 小葱 5	チキンソテー	若鶏もも 皮な 20 食塩 0.1 白こしょう 0.01 菜種油 2 キャベツ 30 トマト 15 醤油パック 5	海鮮炒め	するめいか 10 尾なしえび 10 ベビーホタテ 10 若鶏むね皮なし 10 さやいんげん( 10 玉葱 40 きくらげ(乾) 1 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 菜種油 3 減塩しょうゆ( 5 中華味 0.5 白こしょう 0.01 マービー 液状 1 合成清酒 2.5 穀物酢 2.5 片栗粉 2 うずら卵 水煮 10	豚すき	豚ももスライス 20 焼き豆腐 25 白菜 60 葱 15 しらたき 30 人参 皮剥 8 生椎茸 10 減塩しょうゆ( 7.5 マービー 液状 2 合成清酒 2.5	鶏肉の香味だれ	若鶏もも 皮な 30 食塩 0.15 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 マービー 液状 1 減塩しょうゆ( 5 葱 5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5	
	麻婆豆腐	木綿豆腐 30 鶏ひき肉 20 玉葱 50 葱 10 にんにく 0.5 生姜 3 減塩しょうゆ( 5 減塩みそ 2 マービー 液状 1 合成清酒 2.5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 ごま油 1 片栗粉 1 とうがらし 乾 0.2	れんこん炒煮	れんこん 50 菜種油 1 濃口醤油 2.5 マービー 液状 0.5 とうがらし 乾 0.1	磯辺和え	白菜 60 濃口醤油 2.5 焼きのり 0.2	レモン煮	さつま芋(皮な) 80 マービー 液状 5 レモン(果汁) 3	いかサラダ	するめいか 20 きゅうり 20 レタス 10 玉葱 10 穀物酢 5 ごま油 3 減塩しょうゆ( 2.5 おろししょうが 1	里芋田舎	里芋 60 さやえんどう 6 減塩みそ 5 マービー 液状 1	炊き合わせ	じゃが芋 40 人参 皮剥 20 さやえんどう( 4 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 昆布だし 15	
	あちゃら漬け	大根 皮剥 50 食塩 0.2 穀物酢 5 マービー 液状 3 しょうが(甘酢) 10	ソテー	玉葱 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 コンソメ 0.5 白こしょう 0.01	わかめの煮物	カットわかめ 1 人参 皮剥 5 さやえんどう 5 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 0.5	みそ汁	かつとろろ昆布 1 さやいんげん( 15 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		揚げ茄子	なす 30 菜種油 2.5 おろししょうが 0.5 小葱 1.5 減塩正油パック 5	小松菜煮物	小松菜 40 凍り豆腐 1 減塩しょうゆ( 2.5 煮干しだし 15	みそ汁	切りみつば 5 木綿豆腐 25 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	みそ汁	キャベツ 30 葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			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			和え物	小松菜 40 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ( 2.5					
									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					

## 献立表(週間)

エネ16飯

	11月22日(木)	11月23日(金)	11月24日(土)	11月25日(日)	11月26日(月)	11月27日(火)	11月28日(水)
栄養価	エネルギー 1317 kcal 蛋白質 46.5 g	エネルギー 1292 kcal 蛋白質 51.6 g	エネルギー 1244 kcal 蛋白質 51.5 g	エネルギー 1309 kcal 蛋白質 51.3 g	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
	脂質 24.9 g 炭水化 226.0 g	脂質 23.8 g 炭水化 217.0 g	脂質 23.9 g 炭水化 203.5 g	脂質 27.7 g 炭水化 216.1 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
	塩分 7.3 g	塩分 7.2 g	塩分 7.4 g	塩分 7.8 g	塩分 7.6 g	塩分 7.3 g	塩分 7.2 g



## 献立表(週間)

## エネ16飯

	11月29日(木)		11月30日(金)		12月1日(土)		12月2日(日)		12月3日(月)		12月4日(火)		12月5日(水)	
昼	ゴマ和え	小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 0.5 ごま 0.5	果物	淡口醤油 5 食塩 0.2 かつおだし 75 昆布だし 75										
	味噌炒め	さやいんげん( 30 玉葱 30 人参 皮剥 10 無塩バター 3 減塩みそ 4		バレンシアオレ 60										
	果物	りんご 60												
夕	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60										
	塩焼き	そい 20g 20 食塩 0.1 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	チャン焼き	さけ・30g 30 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										
	みそおでん	板こんにゃく 15 鶏卵 25 さやいんげん( 20 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ( 2.5 淡色辛みそ 5 合成清酒 1 マービー 液状 1	サラダ	レタス 30 ブロッコリー 20 ミニトマト 15 マヨネーズパツ 10										
	もずくの酢物	もずく 50 生姜 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 3	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										
	そば椀	茶そば 10 葱 5 乾椎茸 0.5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	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										
栄養価	1304 kcal	蛋白質 54.3 g	1301 kcal	蛋白質 49.9 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g
	脂質 30.1 g	炭水化 202.8 g	脂質 30.1 g	炭水化 208.1 g	脂質 g	炭水化 g	脂質 g	炭水化 g	脂質 g	炭水化 g	脂質 g	炭水化 g	脂質 g	炭水化 g
	塩分 7.7 g		塩分 7.9 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g	