

## 献立表(週間)

## エネ20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	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75
	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・40g 食塩 しそ	40 0.2 1	切り干し大根	切干し大根 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	6 10 2 5 1 10	豆腐	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 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	きゅうり	きゅうり 梅干し(調味漬) 肉和え 上白糖	30 2 0.5 0.2	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) 梅漬 ほうれん草 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	40 20 10 1 5 5 20 0.5 10 150	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
	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	ぶなしめじ カリフラワー 減塩しょうゆ(のゴマ) 上白糖 いりごま	20 30 2.5 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	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	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 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 10 150	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	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	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	そば	そば ゆで 葱	200 5	米飯	精白米	75	ロールパン	バターロール30	60	米飯	精白米	75
	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	60 3 5 1 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	30 40 40 20 3 2 30 15 0.5	西京焼き	さけ・60g 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)	60 5 5 1 40 1 10	そば	そば ゆで かつお・昆布だめんみ 1.8L 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	150 10 20 20 30 5 15 5 15 15 5	煮魚	まこがれい・60 生姜 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 里芋 小松菜	60 2 10 2.5 20 20	ロールパン	バターロール30 グラタン 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	60 30 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	30 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	ジャガバター	じゃが芋 食塩 無塩バター パセリ(粉)	50 0.1 5 0.1	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 10 20 10 1 5 1	けんちん煮	木綿豆腐 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 上白糖	50 30 10 5 1	けんちん煮	木綿豆腐 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖)	50 30 10 5	サラダ	レタス きゅうり はつかだいこん 穀物酢 調合油 食塩 白こしょう	10 40 5 5 3 0.2 0.01

## 献立表(週間)

## エネ20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		プロセスチーズ 5 パセリ(粉) 0.1	白こしょう 0.01	果物	かき 80		小葱 1		穀物酢 5 マービー 液状 3 食塩 0.2		白こしょう 0.01		煮物	西洋かぼちゃ 40 いんげん ゆで 20 生椎茸 10 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15		
	みそ汁	カットわかめ 0.5 白菜 40 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	野菜ス ープ ピーマン 5 キャベツ 30 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	お浸し	白菜 40 削り節 0.1 減塩しょうゆ( 2.5	ゴマ和 え	小松菜 50 ゆで ごま 1 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5	果物	温野菜 サラダ キウイフルーツ 40		スナップえんど 20 カリフラワー 30 ノオイルサザンパック 10	マッシュ ポテ ト	じゃが芋 40 食塩 0.3			
	果物	ネーブル 60	果物	パインアップル 75					果物	バレンシアオレ 70	果物	バナナ 100	ジュース	きになる野菜( 125	スープ	玉葱 20 チンゲンサイ 20 コンソメ 0.5 食塩 1 白こしょう 0.01
夕	米飯	精白米 75	米飯	精白米 85	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75
	照焼魚	ぶり・60g 60 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 大根 皮剥 50 しそ 1 減塩正油パック 5	魚味噌 そい 60g 60 漬け焼 き みりん風調味料 2.5 マービー 液状 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	鶏つく 鶏ひき肉 30 ねあん 20 かけ 生椎茸 3 食塩 0.3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 ホタテ貝柱 30 人参 皮剥 20 生椎茸 10 減塩しょうゆ( 7.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 片栗粉 1 生姜 1	マヨネ ーズ焼 き 黒こしょう 10 マヨネーズ 5 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5	大根の 煮物	大根 皮剥 60 人参 皮剥 10 さやいんげん( 10 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 1 煮干しだし 15	ほうれ ん草の 白和え	大根 皮剥 30 いりごま 1 減塩みそ 2.5 マービー 液状 3 板こんにやく 20 減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 1 ほうれん草(ゆ 20 人参 皮剥(ゆ 5	ハンバ ーグ	合挽肉 60 玉葱 30 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.5 白こしょう 0.01 ケチャップ 5 ウスターソース 5 キャベツ 25 レッドキャベツ 5	鶏の西 京焼	若鶏もも 皮な 60 淡色辛みそ 5 みりん風調味料 2.5 マービー 液状 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	おろし 煮	まだら・60g 60 生姜 3 減塩しょうゆ( 7.5 マービー 液状 3 合成清酒 2.5 大根 皮剥 80 ほうれん草 30	
	きんぴ らごぼ う	ごぼう 40 人参 皮剥 10 しらたき 20 ごま油 1 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15 いりごま 0.5	三杯酢 きゅうり 50 生姜 2 穀物酢 5 マービー 液状 3 減塩しょうゆ( 2.5	お浸し	キャベツ 50 削り節 0.5 減塩しょうゆ( 6		ほうれ ん草の 白和え	しぼり豆腐 30 いりごま 1 減塩みそ 2.5 マービー 液状 3 板こんにやく 20 減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 1 ほうれん草(ゆ 20 人参 皮剥(ゆ 5	リヤ ン バン	緑豆春雨 5 もやし 30 しそ 1 ローズハム 10 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 ごま油 0.5 いりごま 1	きのこ の和え 物	里芋の 煮物	里芋 60 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 1 さやえんどう( 5	麻婆豆 腐	木綿豆腐 50 鶏ひき肉 10 玉葱 40 葱 10 菜種油 3 にんにく 0.5 生姜 5 減塩しょうゆ( 2.5 減塩みそ 2 マービー 液状 1 合成清酒 2.5 ごま油 1 片栗粉 1 とうがらし 乾 0.2	
	マカロ ニサラ ダ	マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ローズハム 4 穀物酢 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01	のっぺ い汁 里芋 30 木綿豆腐 30 人参 皮剥 10 ごぼう 15 小葱 2 濃口醤油 5 食塩 0.2 煮干しだし 150	ブロッ コリー サラダ 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01	煮浸し	きょうな 50 減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 2.5	お吸い 物	生ふ 6 糸みつば 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75	南 瓜の サラ ダ	西洋かぼちゃ 20 きゅうり 30 玉葱 10 マヨネーズ 10	スー プ	玉葱 40 貝割大根・芽 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 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	ポテ ト サラ ダ	じゃが芋 40 食塩 0.3 きゅうり(皮な 15 人参 皮剥 5 ノオイルサザンパック 10
	清汁	さやえんどう 5 えのき茸 20 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75													卵とじ	鶏卵 20 ぶなしめじ 20 切りみつば 2

## 献立表(週間)

エネ20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														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	エネルギー 1600 kcal	蛋白質 61.5 g	エネルギー 1622 kcal	蛋白質 61.0 g	エネルギー 1580 kcal	蛋白質 64.5 g	エネルギー 1623 kcal	蛋白質 61.2 g	エネルギー 1597 kcal	蛋白質 62.3 g	エネルギー 1635 kcal	蛋白質 66.2 g	エネルギー 1607 kcal	蛋白質 65.2 g
	脂質 38.7 g	炭水化 244.8 g	脂質 32.5 g	炭水化 265.0 g	脂質 30.7 g	炭水化 256.1 g	脂質 38.5 g	炭水化 253.9 g	脂質 36.4 g	炭水化 246.4 g	脂質 38.8 g	炭水化 254.5 g	脂質 32.4 g	炭水化 258.8 g
	塩分 7.8 g		塩分 7.9 g		塩分 7.4 g		塩分 7.4 g		塩分 7.9 g		塩分 7.3 g		塩分 7.6 g	



## 献立表(週間)

## エネ20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 3		サニーレタス 8		減塩しょうゆ(マービー液状) 5 煮干しだし 15		ラダ 10 きょうな 15 ミニトマト 2.5 穀物酢 5 白こしょう 0.01 かつお缶詰(油) 15		和え 5 減塩みそ 3 マービー液状 3 穀物酢 3 ブロッコリー 60 人参皮剥(ゆ) 5 マヨネーズパッ 10		
	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 3 きゅうり 40 ローズハム 5 マヨネーズ 8 食塩 0.2 白こしょう 0.01		バンサ 2 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		長いもの酢の物 5 マービー液状 3 ごま油 2		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 5 ラダ 5 鶏卵 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2		
	果物	キウイフルーツ 40			もずく 50 酢 3 生姜 5 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 40 もやしゆで 5 人参皮剥 0.3 焼きのり 2.5 減塩しょうゆ(マービー液状) 60		ネーブル 60	果物	バナナ 100	果物	パイナップル 75	
夕	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75	米飯	精白米 75
	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 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 菜種油 2 パセリ 1.5 レタス 5 マヨネーズ 10	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・80g 80 食塩 0.4 酒かす 3 大根皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	鶏肉ケチャップ	若鶏もも皮な 60 玉葱 40 人参皮剥 10 食塩 0.2 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・80g 80 食塩 0.4 レモン 8 サラダ菜 6 減塩正油パック 5	蒸し鶏	若鶏もも皮な 60 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	若鶏もも皮な 60 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 40 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	大豆のケチャップ煮	だいず水煮缶詰 30 玉葱 20 人参皮剥 10 菜種油 3 ケチャップ 10 グリーンピース 3	めかぶの和え	めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ( ) 2.5 マービー液状 0.5	温野菜	スナップえんど 30 人参皮剥 8 カリフラワー 30 マヨネーズ 5 食塩 0.2 いりごま 1	おおかか煮	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	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	
	きんとん	さつま芋 50 マービー液状 3	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	カリフラワー	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・昆布だし 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	ヨーグ 5 ルト 5	ヨーグルト(無) 100 マービー液状 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	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20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						淡色辛みそ 煮干しだし	10 150							穀物酢 2.5
栄養価	1615 kcal	蛋白質 61.8 g	1600 kcal	蛋白質 63.8 g	1627 kcal	蛋白質 64.3 g	1594 kcal	蛋白質 69.4 g	1563 kcal	蛋白質 65.0 g	1575 kcal	蛋白質 69.7 g	1617 kcal	蛋白質 63.6 g
	脂質 35.0 g	炭水化 258.0 g	脂質 39.4 g	炭水化 240.5 g	脂質 36.2 g	炭水化 260.1 g	脂質 39.9 g	炭水化 232.7 g	脂質 32.8 g	炭水化 249.6 g	脂質 36.1 g	炭水化 242.3 g	脂質 38.2 g	炭水化 251.4 g
	塩分 7.3 g		塩分 7.8 g		塩分 7.7 g		塩分 7.5 g		塩分 7.6 g		塩分 7.1 g		塩分 7.0 g	

## 献立表(週間)

## エネ20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	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75			
	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 ブロッコリー カリフラワー	30 0.5 20 20	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( 2.5 マービー 液状 煮干しだし	50 10 10 40 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 ターソ ース炒 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 しのソ テー	生揚げ もやし 人参 皮剥 ピーマン 中華味 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状	20 15 5 5 0.25 0.5	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	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			
	切干大 根煮	切干し大根 人参 皮剥 乾椎茸 さやいんげん( 10 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 煮干しだし	6 10 0.5 10 5 1 15	塩たら こ	たらこ しそ 白菜 いりごま 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 みそ汁 チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし	10 0.5 50 1 2.5 0.5 20 20 10 150	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 10 1 2.5 1 1	ブロッ コリー コリー のサラ ダ	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 かぶ 皮剥 減塩しょうゆ( 2.5 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( 5 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 もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	ほっけ・20g 食塩 しそ パリッコ みそ汁 もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 0.1 0.5 10 20 150				
	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	みそ汁 みそ汁 みそ汁	20 20 10 150	味付け のり	味付けのり	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	漬物 パリッコ	漬物 パリッコ	10 10	漬物 パリッコ みそ汁 もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	10 20 10 150	
	漬物	パリッコ	10	みそ汁	みそ汁	150	みそ汁	みそ汁	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
昼	ちらし 寿司	精白米 穀物酢 マービー 液状 食塩 鶏卵 食塩 上白糖 菜種油 かんぴょう 乾椎茸 かつお・昆布だ 濃口醤油 マービー 液状 尾なしえび さやえんどう	75 10 6 0.5 10 0.1 0.2 0.5 1 1 3 1 20 5	米飯 チキン カレー	精白米 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)	75 60 50 20 3 3 10 0.5 8 1 2.5 2	米飯 魚塩麴 焼き	精白米 あかうお・60g 塩こうじ 合成清酒 しょうが(甘酢 しそ	75 60 3 3 20 0.5	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	220 20 1 0.15 150 0.5 5	米飯 豚肉ご ま焼き	精白米 豚ももスライス 生姜 無塩バター 減塩しょうゆ( 5 いりごま 調合油 ブロッコリー カリフラワー	75 60 3 2 5 2 1 20 20	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 8 20 3	米飯 魚のト マトソ ース煮	精白米 まだら・40g 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	75 40 5 0.2 1 20 30 5 0.01 0.5 40			
	魚の梅 煮	さんま・40g 生姜 梅漬(調味漬) 減塩しょうゆ( 7.5 マービー 液状	40 3 2.5 7.5 1	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( 2.5	30 15 20 25 5 3 2.5	ビーフ ンソテ	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 人参 皮剥 菜種油	50 15 2	春雨サ ラダ	緑豆春雨 きゅうり 人参 皮剥	6 20 5	野菜サ ラダ	レタス きゅうり ミニトマト	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			





## 献立表(週間)

エネ20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)	
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	1575 kcal	蛋白質 63.3 g	1618 kcal	蛋白質 64.8 g	1617 kcal	蛋白質 65.8 g	1617 kcal	蛋白質 63.5 g	1626 kcal	蛋白質 65.2 g	1570 kcal	蛋白質 63.1 g	1597 kcal	蛋白質 60.2 g
	脂質 32.2 g	炭水化 255.2 g	脂質 37.6 g	炭水化 250.2 g	脂質 39.0 g	炭水化 243.3 g	脂質 36.7 g	炭水化 253.0 g	脂質 35.1 g	炭水化 260.2 g	脂質 39.7 g	炭水化 237.7 g	脂質 35.8 g	炭水化 253.9 g
	塩分 7.9 g		塩分 7.0 g		塩分 7.7 g		塩分 6.9 g		塩分 7.5 g		塩分 7.4 g		塩分 7.6 g	

## 献立表(週間)

## エネ20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	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	米飯	精白米	75	
	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(	20	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		焼き魚	さば・20g	20		野菜ソ	キャベツ	60		野菜ソ	キャベツ	60	
		貝割大根・芽	5		食塩	0.3		白こしょう	0.01	チンゲ	はんぺん	20		テー	きょうな	10	和え物	きゅうり	20		20	
	ひじき	ひじき	4		白こしょう	0.01	チンゲ	はんぺん	20	ン菜の	チンゲンサイ	40		納豆	納豆	40		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	人参 皮剥	10	おかか	大根 皮剥	20		葱	2		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		菜種油	1	和え	キャベツ	20		減塩正油パック	5		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		減塩しょうゆ(	2.5		食塩	0.1	きゅう	きゅうり	40	梅肉和	白菜	40		マヨネーズ	5	
		菜種油	1		減塩しょうゆ(	2.5		マービー 液状	1		穀物酢	2	りの酢	人参 皮剥	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		ごま	1		濃口醤油	1	の物	穀物酢	5	マービー 液状	2.5	大根	油揚げ	5		
		マービー 液状	1		マービー 液状	2		ごま油	1	味付け	味付けのり	1		上白糖	0.5	減塩しょうゆ(	2.5	みそ汁	の炒め	菜種油	1	
	たいみ	たいみそ	8	のり佃	減塩あまのり佃	8		みそ汁	小松菜	30	みそ汁	ほうれん草	20	みそ汁	大根 葉	20	みそ汁	ほうれん草	30	煮	減塩しょうゆ(	5
	そ			煮															葱	5	煮干しだし	15
	みそ汁	大根 葉	20	みそ汁	白菜	20		えのき茸	10		もやし	20		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	みそ汁	玉葱	20	
		棒麩	1		木綿豆腐	30		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		さやえんどう	5	
		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180				淡色辛みそ	10	
		煮干しだし	150		煮干しだし	150	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	牛乳	牛乳	180													牛乳	牛乳	180	
昼	米飯	精白米	75	ぎんな	もち米	75	米飯	精白米	75	にしん	そば ゆで	200	米飯	精白米	75	パン	胚芽ロール	48	米飯	精白米	75	
				んおこ	ごぼう	4				そば	にしん甘露煮	20					ホワイトブレッ	40				
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	40	わ	人参 皮剥	4	魚三五	ほっけ(三五八	80		ほうれん草	25	鶏肉の	若鶏もも 皮な	60				魚バタ	まだら・60g	60	
	リーム	白こしょう	0.01		生椎茸	6.4	八焼き	大根 皮剥	40		さやえんどう	4	あんか	片栗粉	1	スープ	ホタテ貝柱	30	一焼き	食塩	0.3	
	煮	人参 皮剥	15		ぎんなん	8		しそ	1		葱	5	け	玉葱	50	煮	じゃが芋	60		白こしょう	0.01	
		玉葱	30		淡口醤油	6		減塩正油パック	5		かつお・昆布だ	170		ぶなしめじ	20		ブロッコリー	30		無塩バター	4	
		マッシュルーム	20		みりん風調味料	2		野菜ソ	50		めんみ 1.8L	10		もやし	20		キャベツ	20		もやし	30	
		無塩バター	5		グリーンピース	1.6	野菜ソ	キャベツ	50					人参 皮剥	5		人参 皮剥	20		ピーマン	5	
		薄力粉 1等	5		かつお・昆布だ	40	テー	ピーマン	5	炊合せ	かぶ 皮剥	40		減塩しょうゆ(	7.5		コンソメ	0.5		菜種油	2	
		牛乳	40					人参 皮剥	5		鶏卵	25		上白糖	1		食塩	0.5		食塩	0.2	
		クリーム(植物	8	石狩鍋	さけ・30g	30		菜種油	1		人参 皮剥	15		合成清酒	2.5		食塩	0.5		食塩	0.2	
		食塩	0.2		じゃが芋	20		食塩	0.3		減塩しょうゆ(	5		みりん風調味料	2.5		白こしょう	0.01		白こしょう	0.03	
		白こしょう	0.01		玉葱	15		白こしょう	0.01		マービー 液状	1		かつお・昆布だ	30	ピーマ	赤ピーマン	20	酢の物	なが芋	60	
		パセリ(粉	0.2		大根 皮剥	15		和え物	きゅうり	20	きのこ	生椎茸	20		片栗粉	1	ンソテ	黄ピーマン	20		きゅうり	5
		コンソメ	0.5		人参 皮剥	10		葱	5		春雨	3		糸みつば	5	ー	ピーマン	20		マービー 液状	3	
	大根サ	大根 皮剥	40		減塩みそ	15		かにかま	5	おろし	エリンギ	20	煮物	大根 皮剥	40		オリーブ油	1		穀物酢	2.5	
	ラダ	人参 皮剥	5		かつお・昆布だ	200		濃口醤油	2.5	和え	大根 皮剥	50		人参 皮剥	15		食塩	0.3		食塩	0.3	
		きゅうり	10					マービー 液状	0.5		きゅうり	5		さやいんげん(	15		白こしょう	0.01				
		穀物酢	5	キャベ	キャベツ	40		ごま油	0.5		穀物酢	2.5		減塩しょうゆ(	5	サラダ	レタス	30	なす味	なす	40	
																			噌炒め	玉葱	20	



## 献立表(週間)

エネ20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)																			
夕					ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー液状)	100	5			食塩	0.5																				
										白こしょう	0.01																					
栄養価	エネルギー	1639 kcal	蛋白質	64.3 g	エネルギー	1583 kcal	蛋白質	63.6 g	エネルギー	1607 kcal	蛋白質	64.2 g	エネルギー	1597 kcal	蛋白質	62.4 g	エネルギー	1604 kcal	蛋白質	63.1 g	エネルギー	1587 kcal	蛋白質	62.6 g	エネルギー	1625 kcal	蛋白質	66.0 g				
	脂質	36.0 g	炭水化	261.1 g	脂質	33.9 g	炭水化	252.4 g	脂質	37.9 g	炭水化	249.1 g	脂質	38.2 g	炭水化	251.7 g	脂質	30.6 g	炭水化	266.5 g	脂質	38.6 g	炭水化	247.4 g	脂質	38.6 g	炭水化	247.4 g	脂質	38.9 g	炭水化	248.2 g
	塩分	7.5 g			塩分	7.4 g			塩分	7.6 g			塩分	7.2 g			塩分	7.7 g			塩分	7.7 g			塩分	7.6 g			塩分	7.6 g		



