

献立表(週間)

エネ22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	玉葱	10	ヨーグ	ヨーグルト(無	100	白こしょう	0.01	食塩	0.5			みそ汁	かつとろろ昆布	1	もやし	もやし	30
	ホールカーネル	5	ルト	マービー 液状	5	ミニトマト	15					葱	5	のおか	さやえんどう	4	
	コンソメ	0.5				サラダ菜	5	ヨーグ	ヨーグルト(無	100		淡色辛みそ	10	かあえ	削り節	0.5	
	食塩	0.5				とろろ	かつとろろ昆布	1	ルト	マービー 液状	3	煮干しだし	150		減塩しょうゆ(2.5	
	白こしょう	0.01				和え	きゅうり	40							穀物酢	2.5	
栄養価	エネルギー	1722 kcal	エネルギー	1746 kcal	エネルギー	1735 kcal	エネルギー	1791 kcal	エネルギー	1747 kcal	エネルギー	1759 kcal	エネルギー	1759 kcal	蛋白質	69.8 g	
	蛋白質	69.8 g	蛋白質	69.3 g	蛋白質	74.0 g	蛋白質	74.2 g	蛋白質	72.9 g	蛋白質	74.2 g	蛋白質	70.9 g	脂質	40.1 g	
	脂質	40.1 g	脂質	42.0 g	脂質	40.3 g	脂質	34.5 g	脂質	40.0 g	脂質	42.8 g	脂質	40.8 g	炭水化	267.0 g	
	炭水化	267.0 g	炭水化	270.0 g	炭水化	262.9 g	炭水化	292.4 g	炭水化	267.2 g	炭水化	259.5 g	炭水化	269.7 g	塩分	7.7 g	
	塩分	7.7 g	塩分	7.1 g	塩分	7.2 g	塩分	7.6 g	塩分	7.0 g	塩分	7.9 g	塩分	7.2 g			

献立表(週間)

エネ22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	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82																		
	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	50 30 10 10 2 0.2 5 1	スクラ ンブル 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	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82															
	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 の炒め 煮	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	4 10 5 3 1 2.5 1	煮物	パリッコ	10	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	たいみそ	8	のり佃 煮	減塩あまのり佃	8	みそ汁	大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 10 150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
	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	たいみそ	8	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	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	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	牛乳	牛乳	180	みそ汁	大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 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	82	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 40 40 8 5 5 0.5 0.01 1 1 1 40 1	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	そば	そば ゆで 鶏卵	220 25																		
	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	80 60 1 2.5 1 1 1 1 40 1	魚のト マトソ ース煮	まだら・60g 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	60 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 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 クリーム(植物 食塩 白こしょう パセリ(粉 コンソメ	80 0.01 15 30 20 5 5 40 8 0.2 0.01 0.2 0.5	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	ほっけ(三五八 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	100 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	50 3 2 30 3 2																		
	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	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	40 2 0.3 0.01 30 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	40 5 10 5	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 1	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2 2 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		ミニトマト 15		白こしょう 0.01		調合油 3		合成清酒 2.5				さやいんげん (20	
		調合油 1		穀物酢 5		食塩 0.2		食塩 0.2		煮干しだし 15	酒蒸し	あさり 18		いりごま 0.5	
	サラダ	キャベツ 30		食塩 0.01	なめ茸 40	キャベツ 40		白こしょう 0.01		キャベツ 40		合成清酒 5		濃口醤油 2.5	
		玉葱 10		白こしょう 0.01	あえ 10	するめいか 10		チンゲンサイ 50	キャベツ 5	きゅうり 5		食塩 0.1		上白糖 0.5	
		人参 皮剥 5	野菜ジュース	きになる野菜 (125	えのき茸 (味付 10	チンゲンの菜の 10	チンゲンの菜の 2.5	減塩しょうゆ (2.5	人参 皮剥 3	人参 皮剥 3		小葱 3	果物	ネーブル 75	
		マヨネーズパッ 10		卵とじ 20	鶏卵 20	お浸し 10	お浸し 2.5	煮干しだし 2.5	マヨネーズ 8	マヨネーズ 8	果物	パイナップル 75			
	マッシュ南瓜	西洋かぼちゃ (50	果物	バレンシアオレ 75	人参 皮剥 10	生椎茸 10	筍の煮物 10	たけのこ 水煮 40	ケチャップ 2	スイートコーン 5					
		食塩 0.1			小葱 5	小葱 5		さやえんどう 10	お浸し 40	ほうれん草 40					
		牛乳 1000ml 5			菜種油 1	菜種油 1		減塩しょうゆ (2.5	お浸し 5	減塩しょうゆ (5					
		有塩バター 2			食塩 0.2	食塩 0.2		みりん風調味料 1	果物	ぶどう 60					
	パセリ (粉) 0.1			白こしょう 0.01	白こしょう 0.01		かつお・昆布だ 20								
果物盛合せ	なし 30	果物	果物	キウイフルーツ 50	果物	バナナ 100									
	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 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	
	魚西京焼	そい 40g 40	照焼魚	すずき・120g 120	酢豚	豚角肉 (肩ロー 40	焼魚	さけ・60g 60	豚生姜焼き	豚かたロース 60	肉団子 60	鶏ひき肉 60	チキン 80	若鶏もも 皮な 80	
		減塩みそ 5		減塩しょうゆ (7.5		減塩しょうゆ (1		大根 皮剥 40		減塩しょうゆ (5	の甘酢 30	玉葱 30	ソテー 0.4	食塩 0.01	
		マービー 液状 0.5		マービー 液状 2		生姜 1		しそ 1		マービー 液状 1	あんか 1	鶏卵 0.1	白こしょう 0.01	菜種油 2	
		大根 皮剥 40		合成清酒 2		片栗粉 3		減塩正油パック 5		合成清酒 2.5	け 3	食塩 0.1	キャベツ 30	トマト 15	
		しそ 0.5		大根 皮剥 40		菜種油 4		木綿豆腐 30		生姜 3	菜種油 2	白こしょう 0.01	マヨネーズパッ 10		
青菜ソテー	チンゲンサイ 60		減塩正油パック 5		たけのこ 水煮 30	麻婆豆腐 30	木綿豆腐 20	鶏ひき肉 20		ブロッコリー 40	減塩正油パック 5	薄力粉 1等 3			
	人参 皮剥 10				玉葱 30	腐 10	葱 10	玉葱 50		減塩正油パック 5		玉葱 50			
	ソフトマーガリ 1	さつま芋の甘煮	さつま芋 90	ピーマン 10	乾椎茸 0.5		にんにく 0.5	れんこん 50		れんこん 50		人参 皮剥 20	とびっ 40	大根 皮剥 40	
	食塩 0.2		マービー 液状 10	乾椎茸 2	菜種油 2		生姜 3	れんこん炒煮 1		濃口醤油 2.5		乾椎茸 1	こ和え 3	人参 皮剥 3	
	白こしょう 0.01		食塩 0.2	減塩しょうゆ (7.5	上白糖 2		減塩しょうゆ (5	減塩みそ 2		マービー 液状 0.5		菜種油 1	小松菜 5	減塩しょうゆ (2.5	
長芋の酢の物	なが芋 40	もやしのナムル	もやし 60	穀物酢 5	片栗粉 1		減塩しょうゆ (5	マービー 液状 1		とうがらし 乾 0.1		片栗粉 1	とびっこ 5	マービー 液状 0.5	
	きゅうり 10		きゅうり 5	片栗粉 1			合成清酒 2.5					穀物酢 5			
	マービー 液状 3		人参 皮剥 5				鶏ガラスープ 0.25					小葱 5	いかサ 20	するめいか 20	
	穀物酢 5		ごま油 1	じゃが芋 40	ジャーマンポテト	じゃが芋 40	中華味 0.5					大根 皮剥 40	いさ 5	きゅうり 20	
	食塩 0.2		食塩 0.2	マンボ 10		ベーコン 10	ごま油 1				和え 20	なめこ 20	ラダ 10	レタス 10	
茶碗蒸し	くり 甘露煮 6	八杯汁	木綿豆腐 30	玉葱 20		玉葱 20	片栗粉 1					きゅうり 5	磯辺和え 10	玉葱 10	
	なると 10		乾椎茸 0.5	無塩バター 2		無塩バター 2	とうがらし 乾 0.2					穀物酢 5	え 5	穀物酢 5	
	乾椎茸 0.3		食塩 0.2	食塩 0.2		食塩 0.2						淡口醤油 2.5	焼きのり 0.2	ごま油 3	
	食塩 0.2		生姜 5	白こしょう 0.01	あちゃら漬け	白こしょう 0.01	大根 皮剥 50	スープ				玉葱 40	わかめの煮物 1	減塩しょうゆ (2.5	
	かつお・昆布だ 50		生姜 5	パセリ 0.5		パセリ 0.5	食塩 0.2					人参 皮剥 10	人参 皮剥 5	おろししょうが 1	
	鶏卵 25		濃口醤油 5				穀物酢 5					コンソメ 0.5	さやえんどう 5		
	合成清酒 0.5		食塩 0.2	湯葉と 10		湯葉 10	マービー 液状 3					食塩 0.8	減塩しょうゆ (2.5	みそ汁 1	

エネ22飯

献立表(週間)

	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	小松菜 50 のお浸し 2.5	小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ (0.2		しょうが(甘酢) 10		白こしょう 0.01		マービー 液状 0.5		さやいんげん (15 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	ヨーグルト	ヨーグルト(無) 100 マービー 液状 10	ヨーグルト	ヨーグルト(無) 100 マービー 液状 5	スープ	カットわかめ 0.5 玉葱 20 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	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	ヨーグルト	ヨーグルト(無) 100 マービー 液状 5
栄養価	1782 kcal	蛋白質 69.8 g	1788 kcal	蛋白質 72.2 g	1743 kcal	蛋白質 66.3 g	1765 kcal	蛋白質 73.1 g	1729 kcal	蛋白質 73.7 g	1725 kcal	蛋白質 71.0 g	1751 kcal	蛋白質 73.0 g
	脂質 39.0 g	炭水化 286.1 g	脂質 43.6 g	炭水化 275.8 g	脂質 41.4 g	炭水化 270.2 g	脂質 38.0 g	炭水化 277.3 g	脂質 42.1 g	炭水化 256.4 g	脂質 40.9 g	炭水化 262.7 g	脂質 42.0 g	炭水化 269.7 g
	塩分 7.5 g		塩分 7.3 g		塩分 7.8 g		塩分 7.6 g		塩分 7.8 g		塩分 7.7 g		塩分 7.9 g	

献立表(週間)

エネ22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)		
朝	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82
	中華炒め	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	ほっけ・20g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	20 0.1 40 1 5	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 さやいんげん() かつおだし 食塩 冷凍全卵	80 10 10 20 0.8 25	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ() マービー 液状 ブロッコリー カリフラワー マヨネーズパッ	30 2.5 0.5 20 20 10	中華炒め	若鶏ささ身 玉葱 人参 皮剥 キャベツ さやえんどう ごま油 減塩しょうゆ() 白こしょう 片栗粉	20 20 10 30 5 3 5 0.01 1	焼き魚	ほっけ開き 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ() とろろ なが芋 煮干しだし 減塩しょうゆ() ソテー	30 40 0.5 2.5 60 5 2.5 0.2	豆腐煮	焼き豆腐 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ() マービー 液状 煮干しだし	50 30 15 2.5 1 30
	納豆	納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	野菜ソテー	キャベツ ぎょうな 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 1 5	もやし の炒煮	もやし 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ() マービー 液状	50 10 5 1 2.5 0.5	塩たらこ	たらこ しそ	10 0.5	みそ汁	チンゲンサイ 凍り豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	30 3 10 150	味付けのり	味付けのり みそ汁	1 20
	きゅうりの酢の物	きゅうり 人参 皮剥 穀物酢 マービー 液状 減塩しょうゆ()	40 5 5 3 2.5	梅肉和え	白菜 梅干し(調味漬) マービー 液状	40 5 2.5	切り干し大根の炒め煮	切干し大根 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ() マービー 液状	4 5 1 5 1	みそ汁	いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 10 150	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
	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	玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	牛乳	牛乳	180	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱 大根 葉 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
昼	米飯	精白米	82	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	松茸ご飯	精白米	82	塩ラーメン	中華めん ゆで	200
	鶏肉のあんかけ	若鶏もも 皮な 片栗粉 菜種油 玉葱 ぶなしめじ もやし 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 かつお・昆布だ 片栗粉 糸みつば	60 1 1 50 20 20 5 7.5 1 2.5 2.5 30 1 5	スープ煮	ホタテ貝柱 じゃが芋 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 0.01	魚バタ一焼き	まだら・80g 食塩 白こしょう 無塩バター もやし ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	80 0.4 0.01 4 30 5 2 0.2 0.03	豆腐海 鮮あん かけ	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 中華味 食塩 白こしょう 片栗粉	75 10 20 10 30 10 10 0.5 0.8 0.01 1	鶏肉の塩麴焼き	若鶏もも 皮な 塩こうじ 菜種油 ブロッコリー プリーツレタス レモン マヨネーズ	60 3 1 20 6 10 5	いも煮	里芋 牛もも 脂身な つきこんにやく ごぼう まいたけ 葱 減塩しょうゆ() 合成清酒 みりん風調味料 上白糖 煮干しだし	80 80 20 5 10 10 5 10 10 5 30	鶏のから揚げ	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ() 白こしょう 合成清酒 薄力粉 1等 菜種油	30 1 0.01 1 4 1
	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん() 減塩しょうゆ()	40 15 15 5	サラダ	レタス 人参 皮剥	30 5	なす味噌炒め	なす 玉葱 人参 皮剥	40 20 5	鶏肉と大根の煮物	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 みりん風調味料	20 30 20 1 5 1 2.5	こんにやくの炒め煮	つきこんにやく さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 かつおだし	40 5 3 2.5 0.5 10	炒め煮	大根 皮剥 人参 皮剥 焼き竹輪	40 5 10	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ() 白こしょう 合成清酒 薄力粉 1等 菜種油	40 2.5 0.01 1 4 4	

献立表(週間)

エネ22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)		
昼		マービー 液状 1 煮干しだし 15		鶏卵 25 ノオイルサザンハック 10		乾椎茸 0.3 菜種油 3 減塩みそ 4		煮干しだし 15 さやえんどう 4	白菜の お浸し	白菜 60 減塩しょうゆ (2.5 かつおだし 1		ごま油 1 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1	なます	サラダ菜 3	
	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	煮物	マービー 液状 2 凍り豆腐 8 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1	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	バレンシアオレ 60	山形だ し	なす 10 きゅうり 10 オクラ 10 みょうが 1 しそ 1 葱 5 めんみ 1.8L 2.5	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 マービー 液状 3 食塩 0.2	
	みそ汁	小葱 3 じゃが芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳 100 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01			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					ソテー	焼き芋	さつま芋 60	
	果物	バナナ 100	果物	キウイフルーツ 40	果物	パインアップル 60		りんご 60				果物	果物	パインアップル 60	
			ヨーグ ルト	ヨーグルト(無 マービー 液状 5			果物					果物	なし 60		
夕	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 85	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	
	海鮮炒 め	するめいか 20 尾なしえび 20 ベビーホタテ 15 若鶏むね皮なし 15 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 20	豚すき 焼き豆腐 50 白菜 60 葱 15 しらたき 30 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 減塩しょうゆ (7.5 マービー 液状 2 合成清酒 2.5	豚ももスライス 30 焼き豆腐 50 白菜 60 葱 15 しらたき 30 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 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 皮なし 80 食塩 0.4 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 ごま油 3 マービー 液状 1 減塩しょうゆ (5 穀物酢 2.5 葱 5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5	魚唐揚 げ	そい 80g 80 片栗粉 5 菜種油 8 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	チャン チャン 焼き	さけ・60g 60 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	豆腐あ んかけ	木綿豆腐 100 人参 皮剥 15 葱 15 鶏卵 30 減塩しょうゆ (5 食塩 0.1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 片栗粉 2	焼き魚 きのこ 添え	すずき・60g 60 食塩 0.4 白こしょう 0.01 ぶなしめじ 30 生椎茸 20 まいたけ 20 菜種油 2 減塩しょうゆ (2.5 合成清酒 2.5 小葱 3	
	揚げ茄 子	なす 60 菜種油 5 おろししょうが 1 小葱 3 減塩正油パック 5	里芋田 楽	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	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	海藻サ ラダ	海藻サラダ 2 きゅうり 10 レタス 5 ミニトマト 15 減塩しょうゆ (2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01	おから の炒り 煮	おから(新製法) 30 ひじき 0.5 乾椎茸 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 菜種油 3 減塩しょうゆ (5 マービー 液状 2 煮干しだし 15
	きのこ マヨネ ーズ和 え	ぶなしめじ 20 まいたけ 10 えのき茸 10 エリンギ 10	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	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	みそ汁	かつとろろ昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	カットわかめ 0.5 大根 皮剥 40 葱 5

献立表(週間)

エネ22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	いりごま 1 マヨネーズ 8 食塩 0.1 白こしょう 0.01 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					ヨーグルト ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5 ヨーグルト ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5	淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
栄養価	エネルギー 1776 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 38.4 g 炭水化 284.6 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1740 kcal 蛋白質 72.2 g 脂質 43.6 g 炭水化 266.6 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1742 kcal 蛋白質 74.5 g 脂質 40.0 g 炭水化 264.4 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1744 kcal 蛋白質 73.9 g 脂質 43.7 g 炭水化 258.4 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1771 kcal 蛋白質 71.7 g 脂質 43.8 g 炭水化 270.9 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1789 kcal 蛋白質 72.9 g 脂質 43.0 g 炭水化 271.2 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1779 kcal 蛋白質 74.1 g 脂質 43.0 g 炭水化 267.5 g 塩分 7.6 g

献立表(週間)

エネ22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 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82							
干草焼き	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	大根煮	大根 皮剥	40	炒煮	もやし	50	豆腐の	木綿豆腐	50	
	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	物	人参 皮剥	8		人参 皮剥	10	あんか	かにかま	5	
	食塩	0.15		マービー 液状	2		玉葱	20		葱	10		減塩しょうゆ(2.5		菜種油	1	け	さやえんどう	5	
	小松菜	5		煮干しだし	30		菜種油	2		人参 皮剥	10		マービー 液状	1		減塩しょうゆ(5		生姜	2	
	玉葱	5		さやえんどう	4		食塩	0.3		減塩しょうゆ(5		煮干しだし	15		上白糖	1		淡口醤油	1	
	人参 皮剥	2.5					白こしょう	0.01		上白糖	1		さやえんどう	3					鶏ガラスープ	0.2	
			磯和え	もやし ゆで	40		温泉卵	50		煮干しだし	15				納豆	挽きわり納豆	40		食塩	0.3	
切干大根の炒煮	切干し大根	6		人参 皮剥	5					菜種油	2	卵豆腐	冷凍全卵	20		葱	2		片栗粉	1	
	人参 皮剥	10		焼きのり	0.3	ゴマ和	さやいんげん(20		煮干しだし	40		煮干しだし	0.2		醤油パック	5	5			
	油揚げ	3		減塩しょうゆ(2.5	え	キャベツ	30	さつま	さつま芋(皮な	30		食塩	0.2				フゲン	チンゲンサイ	50	
	菜種油	2					濃口醤油	2.5	芋煮	減塩しょうゆ(2.5		生姜	2	ゴマ和	ブロッコリー	50	菜の炒	人参 皮剥	10	
	減塩しょうゆ(5	みそ汁	キャベツ	40		上白糖	0.5		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(2.5	え	減塩しょうゆ(2.5	め物	いたやがい	20	
	マービー 液状	1		葱	5		ごま	1		煮干しだし	5		マービー 液状	1		上白糖	0.5		ごま油	3	
	煮干しだし	15		淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 葉	5		小葱	1.5		片栗粉	0.2		すり白ゴマ	1		食塩	0.2	
みそ汁	白菜	30		煮干しだし	150								しそ	0.5	みそ汁			チンゲンサイ	20		
	棒麩	1	梅漬け	梅干し(調味漬	5		なす(皮なし)	20	おかか	小松菜	40		大根 葉	20		じゃが芋	40	胡瓜の	きゅうり	30	
	淡色辛みそ	10					淡色辛みそ	10	和え	濃口醤油	2.5	みそ汁	ぶなしめじ	10		淡色辛みそ	10	酢の物	穀物酢	3	
	煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150		削り節	0.3		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		マービー 液状	2	
						松前漬	松前漬	15	みそ汁	もやし	20		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		食塩	0.1	
漬物あえ	たくあん漬(干	5				牛乳	牛乳	180		玉葱	10	漬物	パリッコ	10				みそ汁	大根 皮剥	20	
	きゅうり	30								淡色辛みそ	10								大根 葉	10	
牛乳	牛乳	180								煮干しだし	150	果物	バナナ	100					淡色辛みそ	10	
									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 82	パン	食パン60g×2	120	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	五目う	うどん ゆで	280			
	魚の照り焼き	そい 80g	80	マーガリン	8		魚の葱	さけ・60g	60	チキン	若鶏もも 皮な	80	魚の香	さば・80g	80	煮魚	まごがれい・60	60	尾なしえび	20	
		減塩しょうゆ(5	カレー	ささ身挽き肉(40	ソース	生姜	3	ピカタ	食塩	0.4	味焼き	減塩しょうゆ(5		生姜	3	鶏卵	25	
		合成清酒	2	風味ハ	玉葱	40		葱	20		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(10	ほうれん草(ゆ	20	
		みりん風調味料	2	ンバー	なが芋	5		減塩しょうゆ(5		薄力粉 1等	3		生姜	1		マービー 液状	2	さやえんどう(4	
		大根 皮剥	40	グ	卵白	3		穀物酢	5		鶏卵	5		薄力粉 1等	3		合成清酒	1.5	葱	5	
		レタス	10		白こしょう	0.01		レモン(果汁)	2		調合油	1		サニーレタス	8		レモン	8	かつお・昆布だ	170	
		減塩正油パック	5		カレー粉	0.5		とうがらし 乾	0.5		ケチャップ	5		スナッパえんど	10			めんみ 1.8L	8		
					薄力粉 1等	5		ごま油	1		ブロッコリー	20									
					カレー粉	0.3		ブロッコリー	40		サニーレタス	8	炒め物	キャベツ	30	お浸し	ほうれん草	50	ポテト	男爵コロッケ	55
					卵白	5								玉葱	20		醤油パック	5	コロッ	菜種油	8
					菜種油	7	豆腐あ	木綿豆腐	50	野菜炒	チンゲンサイ	50		人参 皮剥	10				ケ	キャベツ	20
					キャベツ	20	んかけ	合挽肉	10	め	ぶなしめじ	25		ピーマン	8	梅肉和	きゅうり	40		ソースパック	5
					人参 皮剥	5		人参 皮剥	5		黄ピーマン	5		調合油	1	え	しそ	0.3	ピーナ	白菜	60
					ソースパック	5		貝割大根・芽	3		菜種油	1		食塩	0.3		梅干し(調味漬	3	ツ和え	ピーナッツパタ	5
								乾椎茸	0.3		かき油	5		白こしょう	0.01		削り節	0.2		減塩しょうゆ(2.5
								グリーンピース	3		合成清酒	1		鶏ガラスープ	0.5				マービー 液状	1	
				サラダ	トマト	40		減塩しょうゆ(5												
					きゅうり	20		マービー 液状	1	お浸し	えのき茸	10	野菜サ	カリフラワー	30	はんペ	はんぺん	40	果物	パイナップル	60
					マヨネーズパッ	10										んマヨ	マヨネーズ	10			

献立表(週間)

エネ22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	ルト	マービー	液状	5								オニオンと舞茸ソテ	玉葱	30														
													まいたけ	10														
													菜種油	1														
													食塩	0.2														
													白こしょう	0.01														
栄養価	エネルギー	1741 kcal	蛋白質	70.1 g	エネルギー	1727 kcal	蛋白質	68.3 g	エネルギー	1744 kcal	蛋白質	71.7 g	エネルギー	1735 kcal	蛋白質	69.2 g	エネルギー	1762 kcal	蛋白質	68.9 g	エネルギー	1736 kcal	蛋白質	67.6 g	エネルギー	1738 kcal	蛋白質	73.6 g
	脂質	43.9 g	炭水化	263.8 g	脂質	43.5 g	炭水化	257.8 g	脂質	38.9 g	炭水化	269.0 g	脂質	40.3 g	炭水化	267.8 g	脂質	40.8 g	炭水化	271.3 g	脂質	41.3 g	炭水化	269.0 g	脂質	42.2 g	炭水化	258.9 g
	塩分	7.3 g			塩分	7.5 g			塩分	7.1 g			塩分	7.8 g			塩分	7.0 g			塩分	7.5 g			塩分	7.6 g		

献立表(週間)

エネ22飯

		10月29日(月)		10月30日(火)		10月31日(水)		11月1日(木)		11月2日(金)		11月3日(土)		11月4日(日)	
朝	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82						
	塩たらこ	たらこ	10	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰	40	野菜卵	キャベツ	50						
	こと湯	しそ	0.5		大根 皮剥	50	とじ	人参 皮剥	5						
	葉和え	和種なばな	30		しそ	0.5		冷凍全卵	20						
		湯葉 干し	1		醤油パック	5		減塩しょうゆ (5						
		濃口醤油	2.5	切干大	切干し大根	5		みりん風調味料	2.5						
	野菜炒め煮	キャベツ	50	根梅肉和え	人参 皮剥	5	二色浸し	煮干しだし	30						
		ピーマン	10		生椎茸	5		もやし	40						
		人参 皮剥	10		梅干し (調味漬	3		ピーマン	10						
		菜種油	1		マービー 液状	1		減塩しょうゆ (5						
		濃口醤油	5					削り節	0.5						
		上白糖	1	のり佃煮	のり佃煮	10									
	大豆と昆布の煮物	だいず水煮缶詰	20	みそ汁	白菜	30	胡瓜の酢物	きゅうり	50						
		刻み昆布	3		なす	10		穀物酢	5						
		減塩しょうゆ (2.5		葱	5		マービー 液状	3						
		上白糖	1		淡色辛みそ	10		食塩	0.3						
	みそ汁	棒麩	1		煮干しだし	150	みそ汁	いりごま	0.5						
		カットわかめ	0.5					大根 皮剥	30						
		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		貝割大根・芽	5						
		煮干しだし	150					淡色辛みそ	10						
	牛乳	牛乳	180					煮干しだし	150						
昼	米飯	精白米	82	パン :	オレンジロール	120	シーフ	精白米	82						
	回鍋肉	若鶏もも 皮な	50	オレン			ードピ	無塩バター	3						
		キャベツ	70	ジロー			ラフ	ベビーホタテ	10						
		ピーマン	10	ル				人参 皮剥	5						
		葱	15	豆腐グ	木綿豆腐	50		するめいか	10						
		菜種油	2	ラタン	ほうれん草	20		むきあさり	10						
		減塩みそ	8		鶏ひき肉	20		むきエビ	10						
		上白糖	1		ホールトマト	40		コンソメ	0.5						
		鶏ガラスープ	0.5		上白糖	1		食塩	0.3						
	南瓜の煮物	かぼちゃ	60		コンソメ	0.3		パセリ (粉	0.1						
		スナックえんど	10		食塩	0.1	タンド	若鶏もも 皮な	60						
		減塩しょうゆ (5		プロセスチーズ	15	リーチ	牛乳 1000ml	5						
		マービー 液状	1		パン粉 (乾燥)	3	キン	レモン (果汁)	1						
		煮干しだし	15	ポトフ	若鶏もも 皮な	40		カレー粉	1						
					じゃが芋	60		パプリカ (粉)	0.5						
	ほうれん草のあえ物	ほうれん草	40		人参 皮剥	20		食塩	0.2						
		ぶなしめじ	15		マッシュルーム	5		上白糖	1						
		減塩しょうゆ (2.5		コンソメ	0.5		コンソメ	0.5						
					パセリ (粉	0.5		白こしょう	0.01						
	焼きなす	なす	40	イタリ	カリフラワー	40		薄力粉 1等	1						
		小葱	2					サラダ菜	5						

献立表(週間)

エネ22飯

		10月29日(月)		10月30日(火)		10月31日(水)		11月1日(木)		11月2日(金)		11月3日(土)		11月4日(日)				
夕	もやし	もやし	40	卵とじ	マービー 液状	1	煮干しだし	150										
	のナム	小松菜	10			とびっこ			5									
	ル	人参 皮剥	5			鶏卵			12.5									
		生姜	2			玉葱			10									
		いりごま	0.5			葱			2.5									
		ごま油	2			食塩			0.1									
		減塩しょうゆ(2.5			白こしょう			0.01									
		マービー 液状	1															
	穀物酢	2.5																
	清汁	白菜	30															
貝割大根・芽		5																
かつお・昆布だ		150																
淡口醤油		5																
食塩		0.2																
ヨーグ	ヨーグルト(無	100																
	ルト	マービー 液状	5															
栄養価	エネルギー	1730 kcal	蛋白質 73.3 g	エネルギー	1731 kcal	蛋白質 73.1 g	エネルギー	1755 kcal	蛋白質 73.0 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g			
	脂質	36.1 g	炭水化 272.4 g	脂質	40.6 g	炭水化 258.9 g	脂質	41.6 g	炭水化 267.8 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g			
	塩分	7.9 g		塩分	7.1 g		塩分	7.8 g		塩分	g		塩分	g				