

## エネ24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	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	
	焼き生揚げ	生揚げ	105	白菜の軟らか煮	白菜	100	野菜ピリ辛炒め	キャベツ	70	焼き魚	さけ・40g	40	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	100	鶏ささみ	ささ身	60	オイスター	豚ひき肉	30	
	揚げ	白こしょう	0.01		人参 皮剥	10		焼き竹輪	15		食塩	0.2		ほうれん草	10	味の噌焼き	合成清酒	1	ターソース炒め	キャベツ	50	
		菜種油	1		さやえんどう	6		ピーマン	10		しそ	0.5		人参 皮剥	10		淡色辛みそ	2		人参 皮剥	10	
		ブロッコリー	30		減塩しょうゆ(マービー 液状)	1		黄ピーマン	10	切干大根煮	切干し大根	6		玉葱	40		マービー 液状	1		ピーマン	10	
		減塩正油パック	5		煮干しだし	30		人参 皮剥	10		ごま油	1		減塩しょうゆ(マービー 液状)	2.5		濃口醤油	1		ごま油	1	
	ほうれん草の炒煮	ほうれん草	50	卵白寄せ	卵白	50		濃口醤油	5		乾椎茸	0.5		煮干しだし	30		マービー 液状	1		かき油	3	
		人参 皮剥	10		合成清酒	1		みりん風調味料	1		さやいんげん(減塩しょうゆ(マービー 液状)	5		塩たらこ	10	大豆の五目煮	だいず水煮缶詰	10	ブロッコリー	ブロッコリー	40	
		焼き竹輪	10		かつお・昆布だ温泉卵のたれ	4		とうがらし 乾	0.5		減塩しょうゆ(マービー 液状)	15		ごま和え	10		れんこん ゆで	20	のサラダ	かにかま	10	
		菜種油	1		切り干し大根	6	おから	おから(新製法)	20	みそ汁	白菜	30		白菜	50		板こんにやく	10		マヨネーズパッ	10	
		減塩しょうゆ(マービー 液状)	1		人参 皮剥	5	の炒り煮	ひじき	0.2		ぶなしめじ	10		いりごま	1		真昆布	1				
	みそ汁	白菜	30	の和え物	しそ	0.3		乾椎茸	0.3		淡色辛みそ	10		減塩しょうゆ(マービー 液状)	2.5		濃口醤油	2.5	漬物	たくあん漬(干)	10	
		棒麩	2		減塩しょうゆ(みそ汁)	2.5		人参 皮剥	5		煮干しだし	150		みそ汁	20		上白糖	1				
		淡色辛みそ	10		もやし	30		葱	5		調理油	2		みそ汁	20		片栗粉	1	みそ汁	木綿豆腐	30	
		煮干しだし	150		小葱	2		濃口醤油	3	漬物	パリッコ	10		チンゲンサイ	20		味付けのり	1		小松菜	10	
	漬物	なす しば漬	10		淡色辛みそ	10		上白糖	1		牛乳	180		なす	20	味付けのり				淡色辛みそ	10	
		牛乳	180		煮干しだし	150		みりん風調味料	1		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		煮干しだし	10		牛乳	180		煮干しだし	150							
							みそ汁	大根 葉	20					みそ汁	20		キャベツ	20	牛乳	牛乳	180	
								大根 皮剥	10								人参 皮剥	10				
								淡色辛みそ	10								淡色辛みそ	10				
								煮干しだし	150								煮干しだし	150				
								のり佃煮	8													
								牛乳	180													
昼	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	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	鶏塩そうめん	そうめん ゆで	260	
	蒸し魚のあんかけ	まだら・60g	60	マカロニニグラタン	マカロニ 乾	10	焼き魚	そい 80g	80	魚の蒲焼き	あかうお・80g	80	チキンカレー	若鶏もも 皮なし	60	魚塩麩	あかうお・80g	80	若鶏もも 皮なし	若鶏もも 皮なし	40	
		生姜	3		若鶏もも 皮なし	40	ときのこソテ	白こしょう	0.01		薄力粉 1等	3		玉葱	50	焼き	塩こうじ	3		食塩	1	
		食塩	0.3		玉葱	20		生椎茸	10		菜種油	4		人参 皮剥	20		合成清酒	3		鶏ガラスープ	0.15	
		きくらげ(乾)	0.5		マッシュルーム	10		えのき茸	10		濃口醤油	5		無塩バター	3		しょうが(甘酢)	20		かつお・昆布だ	150	
		ぶなしめじ	20		無塩バター	3		ぶなしめじ	20		マービー 液状	5		薄力粉 1等	3		しそ	0.5		淡口醤油	0.5	
		貝割大根・芽	10		薄力粉 1等	8		人参 皮剥	10		みりん風調味料	5		牛乳	10					小葱	5	
		濃口醤油	5		牛乳 1000ml	80		さやえんどう	5		合成清酒	2.5		カレー粉	0.5	大根なます	大根 皮剥	50	魚パン	まだら・60g	60	
		マービー 液状	1		コンソメ	0.5		菜種油	1		いりごま	1		カレーフレーク	8		人参 皮剥	10	粉焼き	食塩	0.3	
		片栗粉	1		食塩	0.3		減塩しょうゆ(マービー 液状)	5		しょうが(甘酢)	8		ケチャップ	1		穀物酢	5		白こしょう	0.02	
		煮干しだし	30		パン粉(乾燥)	0.5		マービー 液状	1		しそ	1		ウスターソース	2.5		マービー 液状	3		パン粉(乾燥)	6	
	炊合せ	大根 皮剥	40		パルメザンチーパセリ(粉)	0.2		合成清酒	2.5	炊合せ	大根 皮剥	60		ワイン(白)	2		食塩	0.2		菜種油	2	
		鶏卵	25				イカの酢みそ	するめいか	10		焼き竹輪	10	サラダ	キャベツ	30		いりごま	0.5		キャベツ	20	
		人参 皮剥	15	千切り	大根 皮剥	30		葱(ゆで)	40		人参 皮剥	30		ミニトマト	15	ビーフ	ビーフン	5		人参 皮剥	5	
																				ソースパック	5	



## エネ24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)			
夕	ホールカーネル	5	ルト	マービー 液状	5	ミニトマト	15	ヨーグ	ヨーグルト(無	100	ヨーグ	ヨーグルト(無	100	のおか	さやえんどう	4
	コンソメ	0.5				サラダ菜	5	ルト	マービー 液状	5	みそ汁	カットとろろ昆布	1	かあえ	削り節	0.5
	食塩	0.5				とろろ	1				葱	5			減塩しょうゆ(	2.5
	白こしょう	0.01				和え	40				淡色辛みそ	10				
							2.5				煮干しだし	150				
						ヨーグ	100									
						ルト	5									
栄養価	エネルギー	1913 kcal	エネルギー	1884 kcal	エネルギー	1889 kcal	エネルギー	1933 kcal	エネルギー	1901 kcal	エネルギー	1896 kcal	エネルギー	1910 kcal		
	蛋白質	82.7 g	蛋白質	82.7 g	蛋白質	79.1 g	蛋白質	83.9 g	蛋白質	78.0 g	蛋白質	81.0 g	蛋白質	83.1 g		
	脂質	46.6 g	脂質	45.2 g	脂質	43.6 g	脂質	37.0 g	脂質	43.3 g	脂質	46.4 g	脂質	43.0 g		
	炭水化	286.0 g	炭水化	283.1 g	炭水化	290.1 g	炭水化	313.2 g	炭水化	294.4 g	炭水化	278.7 g	炭水化	289.3 g		
	塩分	7.8 g	塩分	7.7 g	塩分	7.3 g	塩分	7.7 g	塩分	7.1 g	塩分	7.8 g	塩分	7.6 g		



## 献立表(週間)

## エネ24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	酒蒸し	あさり	18	さやいんげん(	20						
	調合油	1	穀物酢	5	なめ茸	キャベツ	40	食塩	0.2	煮干しだし	15	合成清酒	5	いりごま	0.5						
サラダ	キャベツ	30	白こしょう	0.01	あえ	するめいか	10	白こしょう	0.01	キャベツ	40	食塩	0.1	濃口醤油	2.5						
	玉葱	10	野菜ジューズ	きになる野菜(	卵とじ	えのき茸(味付	10	チンゲン菜の	チンゲ	きゅうり	5	小葱	3	上白糖	0.5						
	人参 皮剥	5		125		鶏卵	20	お浸し	煮干しだし	2.5	マヨネーズ	8	果物	ネーブル	75						
	マヨネーズパッ	10				人参 皮剥	10	筍の煮物	たけのこ 水煮	40	ケチャップ	2									
マッシュ南瓜	西洋かぼちゃ(	50	果物	バレンシアオレ	75	生椎茸	10	さやえんどう	10	お浸し	スイートコーン	5									
	食塩	0.1				小葱	5	減塩しょうゆ(	2.5	ほうれん草	40										
	牛乳 1000ml	5				菜種油	1	みりん風調味料	1	減塩しょうゆ(	5										
	有塩バター	2				食塩	0.2	かつお・昆布だ	20	果物	ぶどう	60									
	パセリ(粉)	0.1				白こしょう	0.01	果物	バナナ	100											
果物盛合せ	なし	30			果物	キウイフルーツ	50	果物													
	パインアップル	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	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			
魚西京焼	そい 80g	80	照焼魚	すずき・120g	120	酢豚	豚角肉(肩ロー	60	焼魚	さけ・80g	80	豚生姜焼き	豚かたロース	60	肉団子	鶏ひき肉	80	チキン	若鶏もも 皮な	80	
	減塩みそ	6.7		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	玉葱	30	ソテー	食塩	0.4	
	マービー 液状	0.7		マービー 液状	2		生姜	1		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	2		片栗粉	3		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	4		生姜	3		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		減塩正油パック	5		たけのこ 水煮	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		しそ	1		玉葱	30	腐	鶏ひき肉	20		ブロッコリー	40		調合油	8		マヨネーズパッ	10	
	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		玉葱	50		減塩正油パック	5		玉葱	50				
	食塩	0.2		マービー 液状	10		乾椎茸	0.5		葱	10		れんこん	50		人参 皮剥	20	とびっ	大根 皮剥	40	
	白こしょう	0.01		食塩	0.2		菜種油	2		にんにく	0.5		れんこん	50		乾椎茸	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		菜種油	1		菜種油	1		小松菜	5	
	きゅうり	10	のナムル	きゅうり	5		上白糖	2		減塩しょうゆ(	5		濃口醤油	2.5		減塩しょうゆ(	5		減塩しょうゆ(	2.5	
	マービー 液状	3		人參 皮剥	5		穀物酢	5		マービー 液状	1		マービー 液状	0.5		マービー 液状	1		マービー 液状	0.5	
	穀物酢	5		ごま油	1		片栗粉	1		とうがらし 乾	0.1		片栗粉	1		片栗粉	1		とびっこ	5	
	食塩	0.2		食塩	0.2	ジャーマンボ	じゃが芋	40		合成清酒	2.5		穀物酢	5		穀物酢	5		いかサ	するめいか	20
	くり 甘露煮	6		いりごま	0.3	テト	ベーコン	10		鶏ガラスープ	0.25		小葱	5	いかサ	小葱	5	らダ	きゅうり	20	
	なると	10	八杯汁	木綿豆腐	30		玉葱	20		中華味	0.5		なめこ	20		なめこ	20		きゅうり	20	
	乾椎茸	0.3		乾椎茸	0.5		無塩バター	2		ごま油	1		きゅうり	5	磯辺和	白菜	60		レタス	10	
	食塩	0.2		生姜	5		食塩	0.2		片栗粉	1		穀物酢	5	え	濃口醤油	2.5		玉葱	10	
	かつお・昆布だ	50		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	あちゃ	大根 皮剥	50		淡口醤油	2.5		焼きのり	0.2		穀物酢	5	
	鶏卵	25		パセリ	0.5		パセリ	0.5	ら漬け	中華味	0.5		玉葱	40		わかめ	1		ごま油	3	
	合成清酒	0.5		濃口醤油	5	湯葉と	湯葉	10		とうがらし 乾	0.2		玉葱	40		カットわかめ	1		減塩しょうゆ(	2.5	
				食塩	0.2					大根 皮剥	50	スープ	人參 皮剥	10	の煮物	人參 皮剥	5		おろししょうが	1	
										食塩	0.2		コンソメ	0.5		さやえんどう	5		みそ汁	かつとろろ昆布	1
										マービー 液状	3		食塩	0.8		減塩しょうゆ(	2.5				

## 献立表(週間)

エネ24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	小松菜 50 の油浸 2.5 し 0.2	小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ ( 2.5 削り節 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	酢の物	カットわかめ 0.5 玉葱 20 葱 5 穀物酢 5 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 3	みそ汁	キャベツ 30 葱 10 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	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	1913 kcal	蛋白質 78.8 g 脂質 40.8 g 炭水化 305.3 g 塩分 7.7 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	1945 kcal	蛋白質 82.6 g 脂質 42.1 g 炭水化 304.5 g 塩分 7.8 g	1883 kcal	蛋白質 78.8 g 脂質 45.4 g 炭水化 283.6 g 塩分 7.9 g	1880 kcal	蛋白質 78.9 g 脂質 46.0 g 炭水化 281.3 g 塩分 7.8 g	1884 kcal	蛋白質 79.0 g 脂質 45.7 g 炭水化 287.3 g 塩分 7.9 g

## 献立表(週間)

## エネ24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	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	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 減塩しょうゆ( )	20 0.1 40 1 2.5	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 皮なし 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 マヨネーズパック	30 2.5 0.5 1.25 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( ) 焼きのり	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	75 30 15 5 2 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	ソテー	キャベツ 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	40 10 10 1 0.2 0.01
	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 煮干しだし	4 5 1 5 1 15	白菜の和え物	白菜(ゆで) しそ ゆかり	50 0.5 0.5	えのき と胡瓜	えのき茸 きゅうり 食塩 みりん風調味料	20 40 0.2 1	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	味付けのり	味付けのり みそ汁	1 20
	みそ汁	大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	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	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
	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	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	米飯	精白米	90	松茸ご飯	精白米	90	塩ラーメン	中華めん ゆで 豚もも 赤肉 菜種油 生姜 減塩しょうゆ( ) マービー 液状 合成清酒 しなちく なると 鶏卵 小葱 鶏ガラスープ 食塩 白こしょう	220 30 1 2 2.5 1 2.5 10 25 3 2
	鶏肉のあんかけ	若鶏もも 皮なし 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・昆布だし 片栗粉 糸みつば	90 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	魚唐揚げ	まだら・80g 白こしょう 薄力粉 1等 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 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	100 10 20 10 30 10 10 0.5 0.8 0.01 1	鶏肉の塩麴焼き	若鶏もも 皮なし 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	80 4 1 20 6 10 5	いも煮	里芋 牛もも 脂身なし 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	80 100 20 5 10 10 5 1 30	鶏のから揚げ	若鶏もも 皮なし 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 0.3 4
	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	菜種油	菜種油	4

## 献立表(週間)

## エネ24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 ノンオイルサザンパック 10		乾椎茸 0.3 菜種油 3 減塩みそ 4 マービー 液状 2		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	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	さやえんどう 20 さやいんげん ( 20 菜種油 1 食塩 0.2	焼き芋 60 さつま芋 60 パインアップル 60	
	果物	バナナ 100	果物 ヨーグルト	キウイフルーツ 40 ヨーグルト (無 マービー 液状 5	果物	パインアップル 60	果物	りんご 60				果物	なし 60		
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 85	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	
	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 豚ももスライス 80 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 100 食塩 0.5 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 100g 100 片栗粉 5 菜種油 8 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 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	チャー ン チャー ン 焼き	さけ・80g 80 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 80 きのこ 0.4 添え 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 90 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	椀物	茶そば 20 葱 5 乾椎茸 0.5 減塩しょうゆ ( 2.5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 30		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24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 1898 kcal 蛋白質 77.7 g 脂質 40.2 g 炭水化 303.2 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1886 kcal 蛋白質 84.2 g 脂質 46.8 g 炭水化 282.7 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1905 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 46.0 g 炭水化 285.3 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1881 kcal 蛋白質 80.6 g 脂質 45.8 g 炭水化 280.1 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1881 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 45.8 g 炭水化 283.7 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1926 kcal 蛋白質 78.9 g 脂質 46.4 g 炭水化 291.0 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1913 kcal 蛋白質 82.2 g 脂質 45.6 g 炭水化 287.0 g 塩分 7.9 g

## 献立表(週間)

## エネ24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	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			
	千草焼き	冷凍全卵 上白糖 食塩 小松菜 玉葱 人参 皮剥	20 0.5 0.15 5 5 2.5	含め煮	はんぺん 減塩しょうゆ(液状) マービー 煮干しだし さやえんどう	100 2.5 2 30 4	野菜ソテー	小松菜 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう	50 10 20 2 0.3 0.01	炒り豆腐	木綿豆腐 キャベツ 葱 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(液状) 上白糖 煮干しだし	50 50 10 10 2 5 1 15	大根煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(液状) マービー 煮干しだし さやえんどう	40 8 2.5 1 15 3	炒煮	もやし 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(液状) 上白糖	50 10 1 5 1	納豆	挽きわり納豆 葱 醤油パック	40 2 5	豆腐のあんかけ	木綿豆腐 かにかま さやえんどう 生姜 淡口醤油 鶏ガラスープ 食塩 片栗粉	50 5 5 2 1 0.2 0.3 1
	切干大根の炒煮	切干し大根 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(液状) マービー 煮干しだし	6 10 5 2 5 1 15	磯和え	もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ(液状)	40 5 0.3 2.5	ゴマ和え	さやいんげん(葉) キャベツ 濃口醤油 上白糖 ごま	20 30 2.5 0.5 1	さつま芋煮	さつま芋(皮なし) 減塩しょうゆ(液状) 上白糖 煮干しだし 小葱	30 2.5 0.5 5 1.5	卵豆腐	冷凍全卵 煮干しだし 食塩 生姜 減塩しょうゆ(液状) マービー 片栗粉 しそ	20 40 0.2 2 2.5 1 0.2 0.5	ゴマ和え	ブロッコリー 減塩しょうゆ(液状) 上白糖 すり白ゴマ	50 2.5 0.5 1	チンゲンサイの炒め物	チンゲンサイ 人参 皮剥 いたやがい ごま油 食塩 白こしょう	50 10 20 3 0.2 0.01			
	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	梅漬け	梅干し(調味漬)	5	みそ汁	キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 10 150	おかか和え	小松菜 濃口醤油 上白糖 削り節	40 2.5 0.5 0.3	みそ汁	大根 葉 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁	チンゲンサイ じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 10 150	胡瓜の酢の物	きゅうり 穀物酢 マービー 食塩	30 3 2 0.1			
	漬物あえ	たくあん漬(干きゅうり)	5 30	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物	パリッコ	10	牛乳	牛乳	180	みそ汁	大根 皮剥 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			
昼	米飯	精白米	90	パン	食パン60g×2 マーガリン	120 8	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	五目うどん	うどん ゆで 尾なしえび 鶏卵 ほうれん草(ゆ) さやえんどう(ゆ) 葱 かつお・昆布だ めんみ	300 20 25 20 4 5 170 8			
	魚の照り焼き	そい 80g 減塩しょうゆ(液状) 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥 レタス 減塩正油パック	80 5 2 2 40 10 5	カレー風味ハンバーグ	ささ身挽き肉(ゆ) 玉葱 なが芋 卵白 白こしょう カレー粉 薄力粉 1等 カレー粉	90 60 5 3 0.1 0.5 5 0.3	魚の葱ソース	さけ・100g 片栗粉 菜種油 生姜 葱 減塩しょうゆ(液状) 穀物酢 レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー	100 5 8 3 20 5 5 2 0.5 1 40	チキンピカタ	若鶏もも 皮なし 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 調合油 ケチャップ ブロッコリー サニーレタス	100 0.4 0.01 3 5 1 5 20 8	魚の香味焼き	さば・80g 減塩しょうゆ(液状) 合成清酒 生姜 薄力粉 1等 サニーレタス レモン	80 5 2.5 1 3 8 8	煮魚	まごがれい・12 生姜 減塩しょうゆ(液状) マービー 合成清酒 人参 皮剥 スナッパえんど	120 3 10 2 1.5 20 10	お浸し	ほうれん草 醤油パック キャベツ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 調合油 食塩 白こしょう 鶏ガラスープ	50 5 30 20 10 8 1 0.3 0.01 0.5			
	煮物	たけのこ 水煮 ふき ゆで 板こんにゃく 人参 皮剥 淡口醤油 マービー 煮干しだし	30 20 20 15 2.5 1 15	サラダ	トマト きゅうり マヨネーズ	40 20 10	豆腐あんかけ	木綿豆腐 合挽肉 人参 皮剥 貝割大根・芽 乾椎茸 グリーンピース	50 10 5 3 0.3 3	野菜炒め	チンゲンサイ ぶなしめじ 黄ピーマン 菜種油 かき油 合成清酒	50 25 5 1 5 1	炒め物	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 調合油 食塩 白こしょう 鶏ガラスープ	30 20 10 8 1 0.3 0.01 0.5	梅肉和え	きゅうり しそ 梅干し(調味漬) 削り節	40 0.3 3 0.2	ピーナツ和え	白菜 ピーナツ 減塩しょうゆ(液状) マービー	110 10 20 5 60 5 1			
	ツナマヨ和え	ブロッコリー ライトツナ缶	50 10				お浸し	えのき茸	10	野菜サ	カリフラワー	30	はんぺんマヨネーズ	はんぺん マヨネーズ	40 10	果物	パインアップル	60						

## 献立表(週間)

## エネ24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)			
昼		マヨネーズ 5 濃口醤油 1	オニオンソテー 1	玉葱 30 人参 皮剥 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01		減塩しょうゆ(マービー 液状) 5 片栗粉 1 煮干しだし 15		白菜 40 減塩しょうゆ(かつおだし) 2.5 1		ラダ 15 きゅうり 30 カットわかめ 0.5 いりごま 0.5 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(白こしょう) 2.5 0.01		ネーズ 15 焼き 30 ぶどう 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	辛子マヨネーズ和え 100	ほうれん草 50 マヨネーズ 3 濃口醤油 2.5 粉辛子 0.2	もずく酢 50	もずく 50 レモン(果汁) 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ(マービー 液状) 2.5 3								
	果物盛り合わせ	キウイフルーツ 20 パインアップル 20	ヨーグルト 100	ヨーグルト(無マービー 液状) 5	煮物 40	大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 1 煮干しだし 15	果物 60	ネーブル 60	里芋田楽 3 里芋 40 減塩みそ 7 マービー 液状 3							
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	米飯	精白米 90
	チキンカツ	若鶏もも 皮なし 80 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 4 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 10 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 100	ほっけ・100g 100 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 5	天ぷら 40	尾付きえび 40 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 10 減塩正油パック 5	魚南蛮漬け 100	あじ・100g 100 薄力粉 1等 2 菜種油 6 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 90	豚ロース(脂身) 90 生姜 3 減塩しょうゆ(合成清酒) 5 2.5 菜種油 1 人参 皮剥 5 キャベツ 20 ソースパック 5	チキンハンバーグ 50	鶏ひき肉 50 パン粉(乾燥) 2 牛乳 5 食塩 0.3 玉葱 50 人参 皮剥 5 鶏卵 3 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 100	そい 100g 100 食塩 0.5 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩しょうゆ(人参 皮剥) 2.5 5 バター 20 醤油炒め 30 ピーマン 10 減塩しょうゆ(無塩バター) 2 1		
	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(生姜) 2.5 1.5	酢の物 40	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 60	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	そばろ煮 15	鶏ひき肉 15 じゃが芋 50 さやいんげん(煮干しだし) 10 15 濃口醤油 5 マービー 液状 1								
	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	とろろ和え 0.5	かつとろろ昆布 0.5 なが芋 40 小葱 1 減塩しょうゆ( 2.5	浅漬け 15	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	サラダ 50	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 40	ブロッコリー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ( 2.5	あちゃら漬け 60	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				
	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			お浸し 50	白菜 50 減塩しょうゆ( 2.5 かつお節 0.5	レタススープ 20	レタス 20 玉葱 15 赤ピーマン 5 コンソメ 0.5	中華風スープ 5	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	海藻とワタ 10	ライトツナ缶(レタス) 10 20 トマト 20 海藻サラダ 1 ごま油 2 濃口醤油 2 穀物酢 5 上白糖 1	ヨーグルト(無マービー 液状) 100 5			

## 献立表(週間)

エネ24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	ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー液状) 100 5					食塩 1 白こしょう 0.01				オニオンと舞茸ソテー 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 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	エネルギー 1907 kcal	蛋白質 76.7 g	エネルギー 1946 kcal	蛋白質 83.5 g	エネルギー 1911 kcal	蛋白質 76.9 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	脂質 44.7 g	炭水化 290.0 g	脂質 45.7 g	炭水化 296.2 g	脂質 46.1 g	炭水化 289.5 g
	塩分 7.4 g		塩分 7.7 g		塩分 7.0 g		塩分 7.9 g		塩分 7.0 g		塩分 7.8 g		塩分 7.9 g	





## 献立表(週間)

エネ24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	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	人参 皮剥	5	ヨーグ		ヨーグルト(無	100								
	生姜	生姜	2	卵とじ		ルト	マービー 液状	5							
	いりごま	いりごま	0.5	鶏卵	12.5										
	ごま油	ごま油	2	玉葱	10										
	減塩しょうゆ(	減塩しょうゆ(	2.5	葱	2.5										
	マービー 液状	マービー 液状	1	食塩	0.1										
	穀物酢	穀物酢	2.5	白こしょう	0.01										
	お浸し	白菜	50	ヨーグ		ヨーグルト(無	100								
	減塩しょうゆ(	減塩しょうゆ(	2.5	ルト		マービー 液状	5								
	かつお・昆布だ	かつお・昆布だ	5												
ヨーグ	ヨーグルト(無	ヨーグルト(無	100												
ルト	マービー 液状	マービー 液状	5												
栄養価	エネルギー	1885 kcal	蛋白質 83.7 g	エネルギー	1888 kcal	蛋白質 84.7 g	エネルギー	1909 kcal	蛋白質 78.1 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g
	脂質	40.0 g	炭水化 290.7 g	脂質	43.9 g	炭水化 279.9 g	脂質	44.9 g	炭水化 295.0 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	7.1 g		塩分	7.3 g		塩分	7.9 g		塩分	g		塩分	g	