

献立表(週間)

エネ24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		減塩しょうゆ(2.5 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		
	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	ソテー	ピーマン 10 キャベツ 30 食塩 0.3 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 ゆで 50 ごま 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	温野菜	スナップえんど 20 カリフラワー 30 マヨネーズ 5	サラダ	じゃが芋 40 食塩 0.3	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
	果物	ネーブル 60	果物	パインアップル 75			果物	キウイフルーツ 40	果物	バレンシアオレ 70	果物	バナナ 100	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 90	米飯	精白米 85	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
	照焼魚	ぶり・80g 80 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 100g 100 漬け焼き 5 き	そい 100g 100 減塩みそ 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	鶏つくね揚げ 30 ね揚げ 20 あんか 3 け	鶏ひき肉 30 玉葱 20 生椎茸 3 食塩 0.3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 5 里芋 40 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 80 一ズ焼 0.2 き	ささ身 80 食塩 0.2 黒こしょう 0.02 マヨネーズ 10 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5	ハンバーグ 80 玉葱 40 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	合挽肉 80 玉葱 40 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 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	おろし煮 80 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	まだら・80g 80 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 50 生姜 2 穀物酢 5 マービー 液状 3 減塩しょうゆ(2.5 炒煮	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 大根 皮剥 40 凍り豆腐 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 1	大名和え 50 キャベツ 0.5 削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5 鶏卵 15 食塩 0.1 菜種油 0.5	大根の煮物 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 鶏卵 25	大根の煮物 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 鶏卵 25	大根の煮物 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 鶏卵 25	リャンパン 5 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 10 生椎茸 10 えのき茸 10 ぶなしめじ 20 エリンギ 10 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1	里芋の煮物 60 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 1 さやえんどう(5	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	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 60 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	お吸い物 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	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	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 50 西洋かぼちゃ 50 きゅうり 15 玉葱 10 マヨネーズ 10	西洋かぼちゃ 50 きゅうり 15 玉葱 10 マヨネーズ 10	ヨーグルト 100 マービー 液状 5	ヨーグルト(無塩) 100 マービー 液状 5	ポテトサラダ 40 じゃが芋 40 きゅうり 15 人参 皮剥 5 ローズハム 5 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01	鶏卵 20 ぶなしめじ 20

エネ24飯

献立表(週間)

	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					ヨー ルト	ヨー グルト(無 マービー 液状	100 10							切りみつば 2 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	1883 kcal	蛋白質 77.3 g	1918 kcal	蛋白質 77.4 g	1930 kcal	蛋白質 77.3 g	1885 kcal	蛋白質 81.4 g	1898 kcal	蛋白質 76.5 g	1937 kcal	蛋白質 75.8 g	1940 kcal	蛋白質 84.7 g
	脂質 46.2 g	炭水化 279.6 g	脂質 43.5 g	炭水化 296.8 g	脂質 40.8 g	炭水化 308.2 g	脂質 45.6 g	炭水化 281.2 g	脂質 44.3 g	炭水化 287.6 g	脂質 45.2 g	炭水化 302.9 g	脂質 43.9 g	炭水化 295.3 g
	塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.6 g		塩分 7.8 g		塩分 7.7 g		塩分 7.7 g		塩分 7.7 g	

エネ24飯

献立表(週間)

	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	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			
	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	40 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(100 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	105 0.01 1 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 2.5 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 1 0.5			
	卵焼き	冷凍全卵 食塩 上白糖 菜種油 パセリ	25 0.1 0.1 0.5 1	鶏肉照焼き	若鶏もも 皮な 濃口醤油 上白糖 ブロッコリー	30 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 5 1	卵白寄せ	卵白 かつお・昆布だ 温泉卵のたれ	50 25 4	卵焼き	合成清酒 みりん風調味料 とうがらし 乾	1 1 0.5			
	野菜サラダ	きょうな 玉葱 黄ピーマン 穀物酢 上白糖 調合油 食塩 黒こしょう	20 10 5 5 0.5 3 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	白煮 キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	60 10 3 2.5 20 20 10 150	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	おからひじき煮	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
	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																のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8			
	牛乳	牛乳	180																牛乳	牛乳	180			
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	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	180 40 40 15 20 10 5 0.01 3 10	米飯	精白米	90	パン	南瓜パン60g	120	米飯	精白米	90			
	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 グリーンピース	40 100 20 3 9 2.5 2.5 0.01 5	魚の生姜焼き	さわら・60g 食塩 濃口醤油 合成清酒 生姜 大根 皮剥 しそ	60 0.3 5 5 3 50 1	魚みそ煮	さば・70g 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	70 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	180 40 40 15 20 10 5 0.01 3 10	米飯	精白米	90	パン	南瓜パン60g	120	米飯	精白米	90			
	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	揚げ豆	木綿豆腐	75	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	30 40 10 5 1 15	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	180 40 40 15 20 10 5 0.01 3 10	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥	40 25 15	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	10 3 0.3 0.5 20 10 5 1 1 30	焼き魚ときのこソテー	焼き魚 ときのこ 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 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	80 0.01 10 10 20 10 5 1 5 2.5	イカのするめいか葱(ゆで)	10 40	

献立表(週間)

エネ24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
													ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー液状) 1005
栄養価	エネルギー 1911 kcal	蛋白質 78.7 g	エネルギー 1912 kcal	蛋白質 79.8 g	エネルギー 1924 kcal	蛋白質 76.7 g	エネルギー 1888 kcal	蛋白質 83.9 g	エネルギー 1913 kcal	蛋白質 82.7 g	エネルギー 1883 kcal	蛋白質 75.2 g	エネルギー 1906 kcal	蛋白質 79.2 g
	脂質 40.9 g	炭水化 300.0 g	脂質 46.2 g	炭水化 284.4 g	脂質 46.8 g	炭水化 295.0 g	脂質 43.8 g	炭水化 283.6 g	脂質 46.6 g	炭水化 286.0 g	脂質 46.7 g	炭水化 283.8 g	脂質 43.7 g	炭水化 294.8 g
	塩分 7.7 g		塩分 7.2 g		塩分 7.8 g		塩分 7.7 g		塩分 7.8 g		塩分 7.2 g		塩分 7.3 g	

献立表(週間)

エネ24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	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	
	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 みりん風調味料 1.25 ブロッコリー 20 カリフラワー 20	60	野菜と 豆腐の 煮物	木綿豆腐 100 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	100	鶏ささ みの味 噌焼き	ささ身 60 合成清酒 1 淡色辛みそ 2 マービー 液状 1 濃口醤油 1 ブロッコリー 40 マヨネーズ 5	60	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	30	生揚げ ともや しのソ テー	生揚げ 40 もやし 30 人参 皮剥 10 ピーマン 10 菜種油 2 中華味 0.5 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 1	40	スクラ ンブル エッグ パセリ	卵白 50 豆乳 10 食塩 0.2 パセリ 0.5	50	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	70	
	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 1 煮干しだし 15	6 10 0.5 10 5 1 15	塩たら こ	たらこ 10 しそ 0.5	10	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	10	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	40	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	10	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	10	焼き魚 食塩 しそ	ほっけ・40g 40 食塩 0.2 しそ 0.5	40		
	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 チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	10	味付け のり	味付けのり 1	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	ゆかり 和え	白菜(ゆで) 30 食塩 0.1 ゆかり 0.3	30	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	50	みそ汁 もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	20		
	漬物	パリッコ	10	牛乳	牛乳	180	みそ汁 キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	牛乳 牛乳	牛乳 180	180	ゆかり 和え	白菜(ゆで) 30 食塩 0.1 ゆかり 0.3	30	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	50	みそ汁 もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	20		
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳 牛乳	牛乳 180	牛乳 牛乳	牛乳 180	180	牛乳 牛乳	牛乳 180	牛乳 牛乳	牛乳 180	牛乳 牛乳	牛乳 180	牛乳 牛乳	牛乳 180	牛乳 牛乳	牛乳 180	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	90 10 6 0.5 10 0.1 0.2 0.5 1 1 3 1 30 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)	90 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・80g 塩こうじ 合成清酒 しょうが(甘酢 しそ	90 80 3 3 20 0.5	鶏塩そ うめん	そうめん ゆで 260 若鶏もも 皮な 40 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	260	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(6.7 いりごま 調合油 ブロッコリー カリフラワー	90 80 4 2.7 6.7 2.7 1.3 20 20	ハンバ ーガー	バンズパン50g 50 合挽肉 60 玉葱 60 人参 皮剥 12 鶏卵 7.5 パン粉(乾燥) 7.5 食塩 0.75 白こしょう 0.01 菜種油 1 ケチャップ 8 キャベツ 20 サラダ菜 3	50	米飯 魚のト マトソ ース煮	精白米 90 まだら・80g 80 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	90	
	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 5 玉葱 40 ピーマン 8 菜種油 3 食塩 0.3 黒こしょう 0.01	5 40 8 3 0.3 0.01	さつま 芋の金 平	さつま芋 50 人参 皮剥 15 菜種油 2	50	春雨サ ラダ	緑豆春雨 6 きゅうり 20 人参 皮剥 5	6	野菜サ ラダ	レタス 30 きゅうり 15 ミニトマト 15	30	マセド アンサ ラダ	さつま芋 30 きゅうり 20 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	30		

献立表(週間)

エネ24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						煮干しだし 150							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
栄養価	エネルギー 1906 kcal	蛋白質 76.0 g	エネルギー 1901 kcal	蛋白質 78.0 g	エネルギー 1896 kcal	蛋白質 81.0 g	エネルギー 1906 kcal	蛋白質 82.7 g	エネルギー 1920 kcal	蛋白質 77.7 g	エネルギー 1893 kcal	蛋白質 80.3 g	エネルギー 1926 kcal	蛋白質 78.4 g
	脂質 42.8 g	炭水化 298.2 g	脂質 43.3 g	炭水化 294.4 g	脂質 46.4 g	炭水化 278.7 g	脂質 43.0 g	炭水化 288.5 g	脂質 44.8 g	炭水化 297.2 g	脂質 44.5 g	炭水化 292.2 g	脂質 45.8 g	炭水化 291.9 g
	塩分 7.3 g		塩分 7.1 g		塩分 7.8 g		塩分 7.6 g		塩分 6.7 g		塩分 7.9 g		塩分 7.2 g	

献立表(週間)

エネ24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	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			
	卵豆腐	冷凍全卵	20	ツナと	冷凍全卵	25	しめじ	冷凍全卵	20	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	0.2		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		減塩しょうゆ	2.5		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	きゅうり	20			
		貝割大根・芽	5		食塩	0.3		はんぺん	10		しそ	1		テー	きょうな	10	和え物	菜種油	1	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		納豆	納豆	40		葱	2		食塩	0.3	カットわかめ	0.5			
	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	おかか	大根 皮剥	20		減塩正油パック	5		白こしょう	0.01		めんつゆ(スト	1			
	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	梅肉和	白菜	40	マヨネーズ	5			
		グリーンピース	3	ナムル	人参 皮剥	10		菜種油	3		食塩	0.1		の酢	2		え	梅干し(調味漬	5	切り干	切干し大根	4		
		菜種油	1		減塩しょうゆ	2.5		減塩しょうゆ	2.5		食塩	0.1		濃口醤油	1		の物	マービー 液状	2.5	大根	油揚げ	5		
		減塩しょうゆ	2.5		穀物酢	5		マービー 液状	1		上白糖	0.5		削り節	0.3		みそ汁	ほうれん草	30	煮	減塩しょうゆ	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					みそ汁	葱	5	煮	マービー 液状	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		淡色辛みそ	10	煮干しだし	15		
	そ			煮					えのき茸	10		もやし	20		キャベツ	20		煮干しだし	150					
	みそ汁	大根 葉	20	みそ汁	白菜	20		えのき茸	10		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱	20
		棒麩	1		木綿豆腐	20		淡色辛みそ	10		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150	煮干しだし	150
		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150	煮干しだし	150
		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	150		煮干しだし	150		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		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	ぎんな	もち米	90	米飯	精白米	90	にしん	そば ゆで	240	米飯	精白米	90	パン	胚芽ロール	48	米飯	精白米	90			
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	80	んおこ	ごぼう	5	そば	にしん	5	そば	にしん甘露煮	40		精白米	90	パン	ホテルブレッド	40	米飯	精白米	90			
	リーム	白こしょう	0.01	わ	人参 皮剥	5	魚三五	ほっけ(三五八	120		ほうれん草	25	鶏肉の	若鶏もも 皮な	90		魚唐揚	まだら・80g	80	米飯	精白米	90		
	煮	人参 皮剥	15		生椎茸	8	八焼き	大根 皮剥	40		葱	5	あんか	片栗粉	1	スープ	ホタテ貝柱	60	げ	白こしょう	0.01			
		玉葱	30		ぎんなん	10		しそ	1		かつお・昆布だ	170	け	菜種油	1	煮	じゃが芋	60		薄力粉 1等	3			
		マッシュルーム	20		淡口醤油	2		減塩正油パック	5		めんみ 1.8L	10		玉葱	50		ブロッコリー	30		菜種油	5			
		無塩バター	5		みりん風調味料	2.5		野菜ソ	50	炊合せ	かぶ 皮剥	40		ぶなしめじ	20		キャベツ	20		もやし	30			
		薄力粉 1等	5		グリーンピース	2	野菜ソ	キャベツ	50		鶏卵	25		もやし	20		人参 皮剥	20		ピーマン	5			
		牛乳	40		かつお・昆布だ	50	テー	ピーマン	5		人参 皮剥	15		減塩しょうゆ	7.5		コンソメ	0.5		菜種油	5			
		クリーム(植物	8	石狩鍋	さけ・60g	60		人参 皮剥	5		さやえんどう	4		減塩しょうゆ	1		食塩	0.5		食塩	0.2			
		食塩	0.2		じゃが芋	40		菜種油	1		減塩しょうゆ	5		上白糖	1		白こしょう	0.01		食塩	0.03			
		白こしょう	0.01		玉葱	30		食塩	0.3		マービー 液状	1		合成清酒	2.5		白こしょう	0.01		白こしょう	0.03			
		パセリ(粉	0.2		大根 皮剥	30		白こしょう	0.01		煮干しだし	1		みりん風調味料	2.5	ピーマ	赤ピーマン	20	酢の物	なが芋	60			
		コンソメ	0.5		人参 皮剥	20	和え物	きゅうり	20		かつお・昆布だ	30		かつお・昆布だ	30	ンソテ	黄ピーマン	20		きゅうり	5			
	大根サ	大根 皮剥	40		葱	10		春雨	3	きのこ	生椎茸	20		片栗粉	1	ー	ピーマン	20		マービー 液状	3			
	ラダ	人参 皮剥	5		減塩みそ	15		かにかま	5	おろし	エリンギ	20		糸みつば	5		オリーブ油	1		穀物酢	2.5			
		きゅうり	10		かつお・昆布だ	200		濃口醤油	2.5	和え	大根 皮剥	50	煮物	大根 皮剥	40		食塩	0.3		食塩	0.3			
		穀物酢	5	キャベ	キャベツ	40		マービー 液状	0.5		きゅうり	5		人参 皮剥	15		白こしょう	0.01	なす味	なす	40			
								ごま油	0.5		穀物酢	2.5		さやいんげん	15	サラダ	レタス	30	噌炒め	玉葱	20			

献立表(週間)

エネ24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		煮干しだし 150				煮干しだし 150				マヨネーズ 8 食塩 0.1 白こしょう 0.01																		
	ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー 液状) 100 5			ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー 液状) 100 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																		
栄養価	エネルギー	1945 kcal	蛋白質	82.6 g	エネルギー	1935 kcal	蛋白質	80.3 g	エネルギー	1880 kcal	蛋白質	78.9 g	エネルギー	1895 kcal	蛋白質	76.6 g	エネルギー	1898 kcal	蛋白質	77.7 g	エネルギー	1886 kcal	蛋白質	84.2 g	エネルギー	1905 kcal	蛋白質	80.0 g
	脂質	42.1 g	炭水化	304.5 g	脂質	42.8 g	炭水化	303.9 g	脂質	46.0 g	炭水化	281.3 g	脂質	45.5 g	炭水化	294.8 g	脂質	40.2 g	炭水化	303.2 g	脂質	46.8 g	炭水化	282.7 g	脂質	46.0 g	炭水化	285.3 g
	塩分	7.8 g			塩分	7.1 g			塩分	7.8 g			塩分	7.7 g			塩分	7.9 g			塩分	7.8 g			塩分	7.6 g		

献立表(週間)

エネ24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)
栄養価	エネルギー 1881 kcal 蛋白質 80.6 g	エネルギー 1881 kcal 蛋白質 80.9 g	エネルギー kcal 蛋白質 g	エネルギー kcal 蛋白質 g	エネルギー kcal 蛋白質 g	エネルギー kcal 蛋白質 g	エネルギー kcal 蛋白質 g
	脂質 45.8 g 炭水化 280.1 g	脂質 45.8 g 炭水化 283.7 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 7.1 g	塩分 7.7 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g