

## 献立表(週間)

## たんぱくコン1

	11月1日(水)			11月2日(木)			11月3日(金)			11月4日(土)			11月5日(日)			11月6日(月)			11月7日(火)			
朝	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	
	おからの炒り煮	おから(新製法) ひじき 乾椎茸 人参 皮剥 葱 調合油 減塩しょうゆ( 上白糖  mirin風調味料 煮干しだし	20 0.5 0.5 5 5 2 5 1 2.5 15	焼き魚	さけ・20g 食塩 しそ	20 0.1 0.5	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( 上白糖  mirin風調味料 煮干しだし	25 10 10 40 2.5 1 1 30	鶏ささ身	ささ身 合成清酒 淡色辛みそ  mirin風調味料 濃口醤油 ブロッコリー マヨネーズ	20 0.5 1 0.5 40 10	オイスターソース炒め	豚ひき肉 キャベツ ゆで 人参 皮剥(ゆで) ピーマン(ゆで) 調合油 ごま油 かき油 白こしょう	5 50 10 10 3 5 3 0.01	生揚げ	生揚げ 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	20 30 10 10 2 0.5 5 1	スクランプル エッグ	鶏卵 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	
	野菜ピリ辛炒め	キャベツ ビーマン 黄ピーマン 人参 皮剥 ごま油 減塩しょうゆ( 合成清酒  mirin風調味料 とうがらし 乾	50 10 5 5 1 2.5 1 1 0.5	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	ごま和え	白菜 いらごま 減塩しょうゆ( 上白糖	50 1 2.5 0.5	五目煮	人参 皮剥(ゆで) れんこん ゆで 板こんにやく 真昆布 減塩しょうゆ( 上白糖 片栗粉	10 20 10 1 1	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	なすの漬物	なす 食塩 ゆかり	20 0.1 0.3	もずくの酢物	もずく 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ(	50 5 3 2.5	
	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	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	
	一夜漬け	なす 刻み昆布 食塩	30 0.2 0.2	浅漬け	きゅうり(皮なし) 食塩	20 0.2	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	のり	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	みそ汁	小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	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
	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	
昼	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	精白米	65	米飯	ゆめごはん1/5	180	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 若鶏もも 皮なし 食塩 鶏ガラスープ かつお・昆布だし 淡口醤油 小葱	120 10 0.15 150 0.5 5	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	
	焼き魚ときのこソテー	そい 20g 食塩 白こしょう 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( 上白糖  mirin風調味料 合成清酒	20 0.2 0.01 10 10 20 10 5 1 5 1 2.5 2.5	南瓜コロッケ	西洋かぼちゃ 玉葱 食塩 白こしょう 低蛋白小麦粉 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 サニーレタス マヨネーズ	70 30 0.5 0.01 5 3 5 12 5 5	かじ唐揚げおろしかけ	まこがれい・20 片栗粉 菜種油 大根 皮剥 昆布だし 減塩しょうゆ(  mirin風調味料 小葱	20 6 8 50 10 5 2.5 3	魚塩麹焼き	あかうお・20g 塩こうじ 合成清酒 赤ピーマン(ゆで) しそ(ゆで)	20 1 1 30 0.5	魚唐揚げ	まだら 15g 白こしょう 薄力粉 1等 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 マヨネーズパッ	15 0.01 5 10 20 5 10	豚肉ごま焼き	豚ももスライス 生姜 無塩バター 減塩しょうゆ(  mirin風調味料 いらごま 調合油 ブロッコリー カリフラワー	20 1 0.7 1.7 0.8 0.7 0.3 20 20	ハンバーグ	合挽肉 玉葱 ゆで 人参 皮剥(ゆで) 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 ゆで マヨネーズパッ	20 20 8 2.5 2.5 0.25 0.01 1 8 20 10	
	牛乳	牛乳	100	煮物	ふき ゆで 人参 皮剥 さやえんどう	40 15 3	ジャガバター	じゃが芋 無塩バター パセリ(粉)	50 5 0.1	大根なます	大根 皮剥 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 食塩 いらごま	50 10 5 3 0.2 0.5	魚唐揚げ	魚唐揚げ	5	大根の煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん( 野菜サラダ	50 10 10 2.5	野菜サラダ	レタス きゅうり	30 15	

## たんぱくコン1

## 献立表(週間)

	11月1日(水)			11月2日(木)			11月3日(金)			11月4日(土)			11月5日(日)			11月6日(月)			11月7日(火)		
昼	イカの 酢みそ 和え	するめいか 葱(ゆで) 減塩みそ 上白糖 穀物酢	10 40 8 5 5	減塩しょうゆ( ) 上白糖 煮干しだし	5 1 15	ピーナ ツ和え	50 5 5	人参 皮剥 生ふ かつお・昆布だ 減塩しょうゆ( ) 上白糖	20 10 10 5 1	ンソテ ー	玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 黒こしょう	40 8 3 0.3 0.01	スイー トポテ ト	さつま芋(ゆで) 無塩バター 上白糖 牛乳 シナモン	50 3 5 10 0.3	春雨サ ラダ	上白糖 かつお・昆布だ 緑豆春雨 きゅうり 人参 皮剥 マヨネーズ	0.5 20 6 20 5 10	野菜ジ ュース	ミニトマト 穀物酢 調合油 食塩 白こしょう	15 5 3 0.2 0.01
	野菜サ ラダ	ブロッコリー 人参 皮剥(ゆ マヨネーズ	60 5 15	ピーナツバタ 減塩しょうゆ( ) 上白糖	5 5 0.5	果物	かき	80	二色浸 し	白菜 小松菜 減塩しょうゆ( ) みりん風調味料	30 30 5 1	果物	パイナップル	75	果物	西洋なし(缶詰 クリーム(植物 マービー 液状	40 10 2	果物	もも缶(果肉)	40	
	果物	パイナップル	75	ほうれ ん草の 味噌炒 め とうがらし 乾	20 20 1 2.5 0.05	果物	ネーブル	60		もも缶(果肉) クリーム(植物 マービー 液状	40 10 3										
夕	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65
	揚げ鶏 ネギソ ース	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ( ) 合成清酒 鶏卵 低蛋白小麦粉 菜種油 いりごま 葱 減塩しょうゆ( ) 上白糖 合成清酒 ごま油 さやいんげん( )	20 2.5 2.5 3 5 8 1 10 5 1 3 1 20	肉鍋	豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人参 皮剥 しらたき 葱 減塩しょうゆ( ) 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	20 40 40 20 30 15 5 2 30 2.5	鶏肉ゴ マ焼き	若鶏もも 皮な 白こしょう 減塩しょうゆ( ) みりん風調味料 上白糖 合成清酒 すり白ゴマ ブロッコリー マヨネーズパッ	20 0.01 5 1 1 1 3 40 10	カツ卵 とじ	豚角肉(肩ロー 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 玉葱 ゆで 生椎茸 ゆで 減塩しょうゆ( ) 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし 鶏卵 グリーンピース( )	15 0.01 0.8 0.8 1.5 2 40 10 7.5 1 2.5 30 12.5 3	すき焼 き	豚ももスライス 焼き豆腐 白菜 葱 しらたき 人参 皮剥 生椎茸 菜種油 減塩しょうゆ( ) 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	10 15 60 15 3 8 10 5 10 2 2.5 2.5	魚西京 焼	そい 20g 減塩みそ 上白糖 みりん風調味料 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	20 1.7 0.2 0.8 30 0.5 5	照焼魚	すずき・40g 減塩しょうゆ( ) 上白糖 みりん風調味料 合成清酒 大根 皮剥 しそ 醤油パック	40 2.5 0.5 1.3 0.8 50 1 5
	炊き合 わせ	大根 皮剥 人参 皮剥 乾椎茸 減塩しょうゆ( ) 上白糖 煮干しだし さやえんどう	40 15 1 5 1 15 4	ごま酢 和え	もやし きゅうり カットわかめ 減塩しょうゆ( ) 穀物酢 上白糖 ごま油 いりごま なが芋 減塩しょうゆ( ) 焼きのり	30 10 0.5 2.5 5 3 1 0.5 60 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 上白糖 穀物酢	40 0.5 5 3 5	揚げ茄 子	なす(ゆで) 菜種油 減塩正油パック	60 10 5	里芋田 楽	里芋 さやえんどう 淡色辛みそ 上白糖 みりん風調味料	60 6 6 1 2.5	長芋の 酢の物	なが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 減塩しょうゆ( )	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
	ポテト サラダ	じゃが芋 きゅうり 人参 皮剥 マヨネーズ 食塩 白こしょう ミニトマト サラダ菜	50 10 5 8 0.2 0.01 15 5	煮物	白菜 えのき茸 葱 かつおだし 減塩しょうゆ( ) みりん風調味料	30 10 10 5 2.5 2.5	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン ト	58	煮物	西洋かぼちゃ( ) 減塩しょうゆ( ) 上白糖	50 2.5 1	もやし のおか かあえ	もやし さやえんどう 削り節 減塩しょうゆ( )	30 4 0.5 2.5	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 みりん風調味料	6 10 0.3 0.1 50 25 0.5 0.5	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン ト	58

## 献立表(週間)

たんぱくコン1

	11月1日(水)		11月2日(木)		11月3日(金)		11月4日(土)		11月5日(日)		11月6日(月)		11月7日(火)	
夕	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 穀物酢 2.5	デザー ト	粉飴ムス(う・フン 58				煮干しだし 10			ト			
栄養価	エネルギー 1528 kcal 脂質 41.4 g 塩分 5.4 g	蛋白質 37.8 g 炭水化 250.6 g	エネルギー 1630 kcal 脂質 41.3 g 塩分 5.1 g	蛋白質 38.4 g 炭水化 277.3 g	エネルギー 1576 kcal 脂質 50.5 g 塩分 4.5 g	蛋白質 39.5 g 炭水化 239.0 g	エネルギー 1525 kcal 脂質 42.0 g 塩分 5.0 g	蛋白質 37.9 g 炭水化 246.7 g	エネルギー 1470 kcal 脂質 51.5 g 塩分 5.4 g	蛋白質 37.2 g 炭水化 210.3 g	エネルギー 1516 kcal 脂質 40.2 g 塩分 4.9 g	蛋白質 38.9 g 炭水化 249.4 g	エネルギー 1563 kcal 脂質 41.0 g 塩分 4.5 g	蛋白質 37.5 g 炭水化 258.1 g

## 献立表(週間)

たんぱくコン1

	11月8日(水)			11月9日(木)			11月10日(金)			11月11日(土)			11月12日(日)			11月13日(月)			11月14日(火)																																			
朝	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65																																	
	白菜の スープ 煮	白菜(ゆで) さやえんどう(コンソメ) 食塩 片栗粉	70 5 0.5 0.2 1	卵豆腐 あんか け	鶏卵 煮干しだし 淡口醤油 生姜 減塩しょうゆ(上白糖) 片栗粉	20 20 2.5 2 2.5 1 1	ツナと 玉葱の 炒め物	鶏卵 ライトツナ缶(玉葱) 赤ピーマン グリーンピース 菜種油 中華味 食塩 白こしょう	25 20 20 5 3 2 0.5 0.3 0.01	しめじ とニラ の卵と じ 葱	鶏卵 ぶなしめじ にら 葱	25 30 15 10	アスパ ラのソ テー	グリーンアスパ 赤ピーマン 無塩バター 食塩 白こしょう	40 5 1 0.2 0.01	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(上白糖)	50 40 10 1 0.5 2.5 0.5	焼き魚 焼き魚 納豆	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 グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	4 10 3 1 2.5 1	人参と 水菜の ナムル	もやし きょうな 人参 皮剥 減塩しょうゆ(穀物酢) 上白糖 ごま油	50 10 10 2.5 5 2 1	チンゲ ン菜の 炒め煮	チンゲンサイ 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖) ごま	40 10 1 2.5 1 1	かぶの ゆず(果皮) レモン 和え	かぶ 皮剥 ゆず(果皮) レモン(果汁) 食塩 上白糖	40 1 5 0.2 3	きゅう りの酢 の物	きゅうり 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ(上白糖)	40 5 5 3 2.5	みそ汁 煮干しだし	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 150	たいみ そ	たいみそ	8	味の付 けのり	味の付 けのり	1	みそ汁	ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	納豆	挽きわり納豆 葱 減塩正油パック	20 2 5	野菜ソ テー	キャベツ きょうな 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.2 0.01
	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 グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	4 10 3 1 2.5 1	人参と 水菜の ナムル	もやし きょうな 人参 皮剥 減塩しょうゆ(穀物酢) 上白糖 ごま油	50 10 10 2.5 5 2 1	チンゲ ン菜の 炒め煮	チンゲンサイ 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖) ごま	40 10 1 2.5 1 1	かぶの ゆず(果皮) レモン 和え	かぶ 皮剥 ゆず(果皮) レモン(果汁) 食塩 上白糖	40 1 5 0.2 3	きゅう りの酢 の物	きゅうり 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ(上白糖)	40 5 5 3 2.5	みそ汁 煮干しだし	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 150	たいみ そ	たいみそ	8	味の付 けのり	味の付 けのり	1	みそ汁	ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	納豆	挽きわり納豆 葱 減塩正油パック	20 2 5	野菜ソ テー	キャベツ きょうな 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.2 0.01																		
	漬物	パリッコ	5	ひじき の炒め 煮	ひじき 人参 皮剥 グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	4 10 3 1 2.5 1	人参と 水菜の ナムル	もやし きょうな 人参 皮剥 減塩しょうゆ(穀物酢) 上白糖 ごま油	50 10 10 2.5 5 2 1	チンゲ ン菜の 炒め煮	チンゲンサイ 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖) ごま	40 10 1 2.5 1 1	かぶの ゆず(果皮) レモン 和え	かぶ 皮剥 ゆず(果皮) レモン(果汁) 食塩 上白糖	40 1 5 0.2 3	きゅう りの酢 の物	きゅうり 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ(上白糖)	40 5 5 3 2.5	みそ汁 煮干しだし	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 150	たいみ そ	たいみそ	8	味の付 けのり	味の付 けのり	1	みそ汁	ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	納豆	挽きわり納豆 葱 減塩正油パック	20 2 5	野菜ソ テー	キャベツ きょうな 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.2 0.01																		
	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	ひじき の炒め 煮	ひじき 人参 皮剥 グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	4 10 3 1 2.5 1	人参と 水菜の ナムル	もやし きょうな 人参 皮剥 減塩しょうゆ(穀物酢) 上白糖 ごま油	50 10 10 2.5 5 2 1	チンゲ ン菜の 炒め煮	チンゲンサイ 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖) ごま	40 10 1 2.5 1 1	かぶの ゆず(果皮) レモン 和え	かぶ 皮剥 ゆず(果皮) レモン(果汁) 食塩 上白糖	40 1 5 0.2 3	きゅう りの酢 の物	きゅうり 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ(上白糖)	40 5 5 3 2.5	みそ汁 煮干しだし	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 150	たいみ そ	たいみそ	8	味の付 けのり	味の付 けのり	1	みそ汁	ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	納豆	挽きわり納豆 葱 減塩正油パック	20 2 5	野菜ソ テー	キャベツ きょうな 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.2 0.01																		
	牛乳	牛乳	100	たいみ そ	たいみそ	8	味の付 けのり	味の付 けのり	1	みそ汁	ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	納豆	挽きわり納豆 葱 減塩正油パック	20 2 5	野菜ソ テー	キャベツ きょうな 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.2 0.01	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 150	たいみ そ	たいみそ	8	味の付 けのり	味の付 けのり	1	みそ汁	ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	納豆	挽きわり納豆 葱 減塩正油パック	20 2 5	野菜ソ テー	キャベツ きょうな 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.2 0.01																		
	牛乳	牛乳	100	たいみ そ	たいみそ	8	味の付 けのり	味の付 けのり	1	みそ汁	ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	納豆	挽きわり納豆 葱 減塩正油パック	20 2 5	野菜ソ テー	キャベツ きょうな 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.2 0.01	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 150	たいみ そ	たいみそ	8	味の付 けのり	味の付 けのり	1	みそ汁	ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	納豆	挽きわり納豆 葱 減塩正油パック	20 2 5	野菜ソ テー	キャベツ きょうな 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.2 0.01																		
昼	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	そば	げんたそば(乾 鶏卵)	70 25	米飯	ゆめごはん1/5	180	パン	ゆめべーカリ食パ J&M	100 11	魚のト マトソ ース煮	さば・20g 菜種油 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	20 2 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 低蛋白小麦粉 牛乳 クリーム(植物 食塩 白こしょう パセリ(粉) コンソメ	30 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・20g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ 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	20 0.1 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	50 40 1 5	そば	げんたそば(乾 鶏卵) 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ(みりん風調味料)	70 25 10 25 5 150 10 2.5	揚げ鶏 のおろ しあん 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 大根 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	15 1 2.5 50 20 20 5 7.5 2.5 2.5 30 1 5	ピーマ ンソテ ー	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン オリーブ油 食塩 白こしょう	20 20 20 1 0.3 0.01	和え物	きゅうり 春雨 減塩しょうゆ(上白糖) ごま油	20 3 2.5 0.5 0.5	ごま和 え	生椎茸 エリンギ さやいんげん(いりごま) 減塩しょうゆ(上白糖)	20 20 20 0.5 0.5	煮物	かぶ 皮剥 人参 皮剥	40 15	サラダ	レタス 人参 皮剥 マヨネーズパッ	30 5 10

## 献立表(週間)

たんぱくコン1

	11月8日(水)		11月9日(木)		11月10日(金)		11月11日(土)		11月12日(日)		11月13日(月)		11月14日(火)						
昼	なめ茸 あえ	キャベツ するめいか えのき茸(味付)	40 10 10	チンゲ チンゲンサイ 減塩しょうゆ(お浸し)	50 2.5 2.5	合成清酒 煮干しだし	2.5 15	果物 パイナップル	75	いもよ うかん	上白糖 煮干しだし	0.5 15	さやいんげん(減塩しょうゆ) 上白糖 煮干しだし	15 1 15	コーン ポター ジュ	クリームスタイ 玉葱 薄力粉 1等 無塩バター 牛乳 コンソメ 食塩 白こしょう	40 30 7 5 100 0.5 0.5 0.01		
	果物	バレンシアオレ	75	筍の煮物 たけのこ 水煮 さやえんどう 減塩しょうゆ(かつお・昆布だ)	40 10 2.5 20	キャベツ ツサラ ダ 人参 皮剥 マヨネーズ ケチャップ スイートコーン	40 5 3 8 2 5	果物		さつま芋 上白糖 寒天 ネーブル	50 10 1 75	お浸し	白菜(ゆで) 減塩しょうゆ(削り節)	50 2.5 0.3	バター 焼き	生椎茸 無塩バター 食塩 さやえんどう	30 2 0.2 5	果物 ぶどう	60
				果物	もも缶(果肉)	40	お浸し	ほうれん草 減塩しょうゆ(ぶどう)	40 5 60			果物	バナナ	100					
夕	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	
	酢豚	豚角肉(肩ロ-) 減塩しょうゆ(生姜) 片栗粉 菜種油 たけのこ 水煮 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖) 穀物酢 片栗粉	30 0.3 0.3 1 1.3 30 30 20 10 0.5 2 7.5 2 5 1	焼魚	さけ・20g 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック 木綿豆腐 菜種油 玉葱 葱 にんにく 生姜 減塩しょうゆ(減塩みそ) 上白糖 合成清酒 鶏ガラスープ 中華味 ごま油 片栗粉 とうがらし 乾	20 50 1 5 30 5 10 0.5 3 5 2 2.5 0.25 0.5 1 0.2	豚生姜 焼き れんこ ん炒煮 れんこ 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖) とうがらし 乾 大根 皮剥 なめこ きゅうり 穀物酢 淡口醤油 わかめ の煮物 玉葱 人参 皮剥 菜種油 コンソメ 白こしょう デザート エネプリンマン	20 5 1 2.5 3 2 10 50 1 2.5 0.5 0.1 40 20 5 5 2.5 40 10 1 0.5 0.01 40	肉団子 の甘酢 あんか け 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 食塩 白こしょう 低蛋白小麦粉 低蛋白小麦粉 調合油 玉葱 人参 皮剥 さやえんどう 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖) 片栗粉 穀物酢 磯辺和 え 白菜 減塩しょうゆ(焼きのり) カットわかめ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖) なす 菜種油 さやいんげん(減塩正油パック)	20 30 3 0.1 0.01 3 3 8 50 20 5 1 1 1 5 60 2.5 0.2 1 5 5 5 58	チキン カツ 若鶏もも 皮なし 食塩 白こしょう 低蛋白小麦粉 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ ゆで トマト(ゆで) マヨネーズパック 野菜和 え物 大根 皮剥(ゆで) 人参 皮剥(ゆで) 小松菜 ゆで 減塩しょうゆ(上白糖) きゅうり 減塩みそ 穀物酢 上白糖 揚げ茄 子 なす 菜種油 おろししょうが 小葱 減塩正油パック きのこ マヨネ ーズ和 え	20 0.1 0.01 3 5 3 10 20 15 10 20 3 5 5 3 5 30 8 5 5 58	海鮮炒 め するめいか 若鶏むね皮なし さやいんげん(玉葱) きくらげ(乾) 人参 皮剥 グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ(中華味) 白こしょう 上白糖 合成清酒 穀物酢 片栗粉 うずら卵 水煮 なす 菜種油 おろししょうが 小葱 減塩正油パック ぶなしめじ まいたけ えのき茸 エリンギ いりごま マヨネーズ 食塩 白こしょう	10 10 10 40 1 10 3 3 10 5 0.5 0.01 1 2.5 2.5 2.5 10 60 5 1 1 5 60 5 1 3 5 20 10 10 10 1 8 0.1 0.01	豚すき 豚ももスライス 焼き豆腐 白菜 葱 しらたき 人参 皮剥 生椎茸 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖) みりん風調味料 合成清酒 里芋田 里芋 さやえんどう 減塩みそ 上白糖 みりん風調味料 なめこ 大根 皮剥 きゅうり なめこ(水煮缶) 減塩しょうゆ(小松菜) 凍り豆腐 減塩しょうゆ(煮干しだし)	20 25 60 15 30 8 10 3 3 7.5 2 2.5 2.5 60 6 5 1 2.5 40 10 20 2.5 1 1 40 1 8 0.1 0.01			

## 献立表(週間)

たんぱくコン1

		11月8日(水)		11月9日(木)		11月10日(金)		11月11日(土)		11月12日(日)		11月13日(月)		11月14日(火)							
夕		減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 3						デザート ト	粉飴ムス (ラ・フラン 58			デザート ト	エネプリンマン 40								
	デザート ト	粉飴ムス (ラ・フラン 58																			
栄養 価	エネルギー	1598 kcal	蛋白質 39.9 g	エネルギー	1600 kcal	蛋白質 39.1 g	エネルギー	1579 kcal	蛋白質 40.0 g	エネルギー	1535 kcal	蛋白質 39.3 g	エネルギー	1590 kcal	蛋白質 38.6 g	エネルギー	1566 kcal	蛋白質 39.4 g	エネルギー	1527 kcal	蛋白質 39.8 g
	脂質	41.4 g	炭水化 266.6 g	脂質	47.0 g	炭水化 252.7 g	脂質	50.4 g	炭水化 239.7 g	脂質	43.2 g	炭水化 247.1 g	脂質	44.6 g	炭水化 258.3 g	脂質	41.4 g	炭水化 262.4 g	脂質	40.8 g	炭水化 250.7 g
	塩分	5.2 g		塩分	5.5 g		塩分	5.7 g		塩分	4.6 g		塩分	5.0 g		塩分	5.3 g		塩分	5.7 g	

## 献立表(週間)

## たんぱくコン1

	11月15日(水)			11月16日(木)			11月17日(金)			11月18日(土)			11月19日(日)			11月20日(月)			11月21日(火)			
朝	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	
	野菜煮	キャベツ	80	鶏肉照	若鶏もも 皮な	20	鶏ささ	若鶏ささ身	10	焼き魚	ほっけ開き	15	豆腐煮	焼き豆腐	25	干草焼	鶏卵	20	含め煮	こつぶがんも	20	
		人参 皮剥	10	焼き	減塩しょうゆ (	2.5	身の中	玉葱	20		大根 皮剥	40		里芋	30	き	上白糖	0.5		減塩しょうゆ (	2.5	
		さやいんげん (	10		上白糖	0.5	華炒め	人参 皮剥	10		しそ	0.5		人参 皮剥	15		食塩	0.15		上白糖	0.5	
		菜種油	2		みりん風調味料	1		キャベツ	30		減塩しょうゆ (	2.5		減塩しょうゆ (	2.5		小松菜	5		みりん風調味料	1	
		食塩	0.3		ブロッコリー	20		さやえんどう	5		上白糖	0.5		上白糖	0.5		玉葱	5		煮干しだし	30	
		白こしょう	0.01		カリフラワー	20		ごま油	1	とろろ	なが芋	60		煮干しだし	30		人参 皮剥	2.5		さやえんどう	4	
					マヨネーズ	15		減塩しょうゆ (	5	芋	煮干しだし	5										
	和え物	きゅうり	20		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ (	2.5	ソテー	キャベツ	40	切干大	切干し大根	6	磯和え	もやし ゆで	40	
		人参 皮剥	5	もやし	もやし	50		片栗粉	1		焼きのり	0.2		人参 皮剥	10	根の炒	人参 皮剥	10		人参 皮剥	5	
		カットわかめ	0.5	の炒煮	人参 皮剥	10							ピーマン	10	煮	菜種油	2		焼きのり	0.3		
		マヨネーズ	5		菜種油	1	塩たら	たらこ	5	みそ汁	キャベツ	30		菜種油	1		減塩しょうゆ (	5		減塩しょうゆ (	2.5	
					減塩しょうゆ (	2.5	こ	しそ	0.5		生椎茸	5		食塩	0.2		上白糖	1				
	切り干し大根の炒め煮	切干し大根	4		えのき	えのき茸	20		えのき茸	20		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		煮干しだし	15	みそ汁	キャベツ	40
		油揚げ	5		と胡瓜	きゅうり	40		漬物	なす しば漬	10	味付け	味付けのり	1	みそ汁	白菜	30		葱	5		
		菜種油	1	みそ汁	いわのり	2		食塩	0.2							棒麩	1		淡色辛みそ	10		
		減塩しょうゆ (	5		小葱	2	物	みりん風調味料	1	牛乳	牛乳	100	みそ汁	玉葱	20		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	
		上白糖	1		煮干しだし	150								大根 葉	10		煮干しだし	150	梅漬け	梅干し (調味漬)	5	
		煮干しだし	15		みそ汁	もやし	20							淡色辛みそ	10	漬物あ	たくあん漬 (干	5	牛乳	牛乳	100	
	みそ汁	玉葱	20	白菜の	梅干し (調味漬)	2		小葱	5					煮干しだし	150	え	きゅうり	30				
		さやえんどう	5	梅和え	みりん風調味料	1		淡色辛みそ	10				牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100				
		淡色辛みそ	10		白菜 (ゆで)	50		煮干しだし	150													
		煮干しだし	150																			
	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100													
昼	ちらし寿司	精白米	65	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	バターライス	ゆめごはん1/5	180	塩ラーメン	げんた中華めん	180	米飯	精白米	65	パン	ゆめべ-り-丸パ	50	
		穀物酢	10		木綿豆腐	25	魚みそ	さば・20g	20		無塩バター	8		豚もも 赤肉	20		若鶏もも 皮な	20		J&M	11	
		上白糖	6	豆腐海	片栗粉	2	煮	生姜	3		食塩	0.2		菜種油	1	チキン	食塩	0.1	カレー	合挽肉	20	
		食塩	0.5	鮮あん	菜種油	3		大根 皮剥	60		白こしょう	0.01		生姜	2	カツ	白こしょう	0.01	風味メ	玉葱	40	
		鶏卵	25	かけ	ベビーホタテ	10		人参 皮剥	20	揚げ出	木綿豆腐	50		減塩しょうゆ (	2.5		低蛋白小麦粉	4	ランチカ	なが芋	5	
		上白糖	0.2		むきエビ	10		減塩みそ	10	し豆腐	片栗粉	4		上白糖	1		鶏卵	3	ツ	鶏卵	3	
		菜種油	0.5		あさり	10		減塩しょうゆ (	2.5		菜種油	6		合成清酒	2.5		パン粉 (乾燥)	3		食塩	0.3	
		かんぴょう	1		玉葱	30		上白糖	2		菜種油	6		しなちく	5		菜種油	10		白こしょう	0.01	
		乾椎茸	1		人参 皮剥	10		合成清酒	2.5		みりん風調味料	2.5		なると	5		サニーレタス	5		カレー粉	0.5	
		かつお・昆布だ	3		ピーマン	10		みりん風調味料	2.5		煮干しだし	30		小葱	3		ブロッコリー	30		低蛋白小麦粉	5	
		減塩しょうゆ (	1		菜種油	3					生姜	3		鶏ガラスープ	2		マヨネーズ	5		カレー粉	0.3	
		上白糖	1		中華味	0.5	南瓜煮	西洋かぼちゃ	60		ししとうがらし	5		食塩	0.3		ケチャップパッ	8		鶏卵	5	
		尾なしえび	10		食塩	0.3	物	減塩しょうゆ (	2.5		貝割大根・芽	3		白こしょう	0.01				パン粉 (乾燥)	6		
		さやえんどう	5		白こしょう	0.01		上白糖	1				鶏のか	若鶏もも 皮な	20	白和え	しぼり豆腐	20		菜種油	8	
		でんぶ	2		片栗粉	1		かつおだし	15	みそ炒	若鶏もも 皮な	10	ら揚げ	減塩しょうゆ (	2.5		いりごま	1.5		キャベツ	20	
										め	ピーマン	20		白こしょう	0.01		減塩みそ	8		人参 皮剥	5	
	魚の梅煮	さんま・20g	20	煮物	大根 皮剥	30	こんに	つきこんにやく	40		赤ピーマン	10		合成清酒	1		上白糖	4		マヨネーズ	10	
		生姜	3		人参 皮剥	20	やくの	さやえんどう	5		黄ピーマン	10		低蛋白小麦粉	4		ほうれん草	50				
		梅漬 (調味漬)	2.5		菜種油	3	炒め煮	菜種油	2		菜種油	1		菜種油	8		人参 皮剥	10	サラダ	トマト	40	
		減塩しょうゆ (	2.5		減塩しょうゆ (	5		減塩しょうゆ (	2.5		減塩みそ	6		サラダ菜	3					きゅうり	20	
		上白糖	1		上白糖	1		上白糖	0.5		上白糖	2		マヨネーズパッ	10					鶏卵	25	
		みりん風調味料	2.5		上白糖	1		上白糖	0.5		上白糖	2				エリン	エリンギ	30				

## たんぱくコン1

## 献立表(週間)

	11月15日(水)		11月16日(木)		11月17日(金)		11月18日(土)		11月19日(日)		11月20日(月)		11月21日(火)										
昼	炊き合わせ	しそ	1	ゴマ和え	みりん風調味料	2.5	マリネ	かつおだし	10	なます	大根 皮剥	50	ギソテ	にら	10								
		青梅甘露煮	18		煮干しだし	15		人参 皮剥	5		人参 皮剥	5	オリーブ油	1	調合油	3							
		大根 皮剥	40		さやえんどう	4		白菜	60		オリーブ油	3	穀物酢	5	減塩しょうゆ(	2.5	減塩しょうゆ(	2.5					
		人参 皮剥	15		お浸し	1		減塩しょうゆ(	2.5		穀物酢	3	上白糖	3	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01					
		さやいんげん(	10		小松菜 ゆで	50		かつおだし	1		食塩	0.2	食塩	0.2	果物盛り合わせ	10	オニオンソテ	玉葱	30				
	長芋の酢の物	減塩しょうゆ(	2.5	上白糖	0.5	果物	バレンシアオレ	60	白こしょう	0.01	パセリ(粉)	0.1	焼き芋	さつま芋	60	果物盛り合わせ	20	オニオンソテ	ローズハム	5			
		上白糖	0.5	ごま	0.5	りんご 缶詰	40	ケウイフルーツ	40	ケウイフルーツ	40	パイナップル	60	デザート	みかん缶詰(果	10	無塩バター	2					
		かつお・昆布だ	10	味噌炒め	30	りんご 缶詰	40	ソテー	さやえんどう	20	果物	パイナップル	60	デザート	エネプリンかぼ	40	食塩	0.2					
		なが芋	50	玉葱	30	人参 皮剥	10	ソテー	えのき茸	20	果物	パイナップル	60	デザート	エネプリンかぼ	40	白こしょう	0.01					
		きゅうり	10	人参 皮剥	10	無塩バター	3	菜種油	1	菜種油	1	果物	パイナップル	60	デザート	エネプリンかぼ	40	フルーツみつ豆	90				
デザート	穀物酢	5	無塩バター	3	減塩みそ	5	食塩	0.2	食塩	0.2	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン	58	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン	58							
	上白糖	3	果物	りんご	缶詰	40																	
	粉飴ムス(ラ・フラン	58																					
夕	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65					
	鶏肉の香味だれ	若鶏もも 皮なし	20	揚げ魚	そい 20g	20	フライ	尾付きえび	20	豚肉と野菜の旨煮	豚ももスライス	20	揚げ魚	すずき・20g	20	魚の唐揚げ	そい 20g	20	魚塩焼き	ほっけ・20g	20		
		食塩	0.1		片栗粉	2		盛り合わせ	10		じゃが芋	40		きのこ	0.01		揚げ	減塩しょうゆ(		5	食塩	0.1	
		白こしょう	0.01		菜種油	3		ししとうがらし	5		ごぼう	30		添え	3		白こしょう	0.01		合成清酒	2	トマト(皮なし)	15
		低蛋白小麦粉	3		大根 皮剥	40		低蛋白小麦粉	5		人参 皮剥	20		菜種油	6		片栗粉	3		みりん風調味料	2	サラダ菜(ゆで)	5
		ごま油	3		しそ	1		鶏卵	3		生椎茸	10		ぶなしめじ	30		菜種油	6		片栗粉	1	減塩正油パック	5
	煮物	上白糖	1	減塩しょうゆ(	2.5	パン粉(乾燥)	8	しらたき	30	生椎茸	30	ぶなしめじ	30	菜種油	2	煮物	じゃが芋	60					
		減塩しょうゆ(	5	みそおでん	15	菜種油	10	さやえんどう	5	減塩しょうゆ(	7.5	まいたけ	20	マヨネーズパッ	10	煮物	人参 皮剥	20					
		穀物酢	2.5	板こんにゃく	15	レモン	8	菜種油	2	上白糖	2	菜種油	2	煮物	減塩しょうゆ(	5	上白糖	1					
		みりん風調味料	2.5	鶏卵	12.5	ソースパック	5	レタス	5	合成清酒	2.5	減塩しょうゆ(	5	煮物	たけのこ 水煮	40	みりん風調味料	1					
葱		5	さやいんげん(	20	生野菜	キャベツ	30	減塩しょうゆ(	7.5	煮干しだし	30	小葱	3	煮物	人参 皮剥	10	煮干しだし	15					
和え物	生姜	2	人参 皮剥	15	ブロccoli	20	ソースパック	5	海藻サラダ	2	おから	30	減塩しょうゆ(	5	煮物	グリーンピース	3	菜種油	1				
	大根 皮剥	50	減塩みそ	5	ミニトマト	15	マヨネーズ	15	海藻サラダ	2	おから	30	合成清酒	2.5	煮物	減塩しょうゆ(	5	上白糖	1				
	サラダ菜	5	合成清酒	1	マヨネーズ	15			きゅうり	10	おから(新製法)	30	みりん風調味料	2.5	煮物	上白糖	1	煮干しだし	15				
	デザート	じゃが芋	20	みりん風調味料	1	鶏肉の煮物	若鶏もも 皮なし	10	鶏肉の煮物	かぶ 皮剥	40	海藻サラダ	2	おから	30	煮物	煮干しだし	15	酢の物	白菜	40		
		人参 皮剥	20	もずく	50	若鶏もも 皮なし	10	かぶ 皮剥	40	海藻サラダ	2	おから	30	煮物	煮干しだし	15	酢の物	きゅうり	20				
さやえんどう(		4	もずく	50	鶏肉の煮物	かぶ 皮剥	40	人参 皮剥	10	海藻サラダ	2	おから	30	煮物	煮干しだし	15	酢の物	穀物酢	2.5				
減塩しょうゆ(		5	生椎茸	2	人参 皮剥	10	さやえんどう	5	穀物酢	5	おから	30	煮物	煮干しだし	15	酢の物	上白糖	1					
上白糖		1	穀物酢	5	減塩しょうゆ(	2.5	上白糖	1	調合油	3	おから	30	煮物	煮干しだし	15	酢の物	食塩	0.2					
デザート	昆布だし	15	減塩しょうゆ(	2.5	上白糖	3	かつおだし	15	白こしょう	0.01	おから	30	煮物	煮干しだし	15	酢の物	減塩しょうゆ(	2.5					
	めかぶわかめ	30	上白糖	3	かつおだし	15	煮物	乾椎茸	0.5	おから	30	煮物	煮干しだし	15	酢の物	上白糖	1						
	減塩しょうゆ(	2.5	茶そば	10	かつおだし	15	煮物	えのき茸	20	おから	30	煮物	煮干しだし	15	酢の物	食塩	0.2						
	上白糖	0.5	葱	5	かつおだし	15	煮物	ぶなしめじ	30	おから	30	煮物	煮干しだし	15	酢の物	減塩しょうゆ(	2.5						
	エネプリンかぼ	40	乾椎茸	0.5	デザート	エネプリンいち	40	減塩しょうゆ(	2.5	おから	30	煮物	煮干しだし	15	酢の物	とろろ和え	0.5						
デザート	エネプリンかぼ	40	減塩しょうゆ(	5	デザート	エネプリンいち	40	上白糖	0.5	サラダ	レタス	10	デザート	エネプリンマン	40	とろろ和え	なが芋	40					
			かつお・昆布だ	75	デザート	エネプリンいち	40	粉飴ムス(ラ・フラン	58	サラダ	ミニトマト	20	デザート	エネプリンマン	40	とろろ和え	小葱(ゆで)	1					
			エネプリンいち	40	デザート	エネプリンいち	40			サラダ	ブロccoli	30	デザート	エネプリンマン	40	とろろ和え	減塩しょうゆ(	2.5					
											サラダ	マヨネーズパッ	10										
											デザート												



## 献立表(週間)

たんぱくコン1

		11月15日(水)		11月16日(木)		11月17日(金)		11月18日(土)		11月19日(日)		11月20日(月)		11月21日(火)							
夕				ト				ト		鳴門煮	カットわかめ 0.5 大根 皮剥 40 葱 5 減塩しょうゆ( 2.5 煮干しだし 15										
栄養価	エネルギー	1587 kcal	蛋白質 38.9 g	エネルギー	1571 kcal	蛋白質 39.5 g	エネルギー	1584 kcal	蛋白質 39.3 g	エネルギー	1592 kcal	蛋白質 37.6 g	エネルギー	1621 kcal	蛋白質 39.7 g	エネルギー	1584 kcal	蛋白質 39.7 g	エネルギー	1413 kcal	蛋白質 38.4 g
	脂質	47.5 g	炭水化 245.4 g	脂質	48.6 g	炭水化 241.3 g	脂質	46.9 g	炭水化 250.4 g	脂質	45.8 g	炭水化 257.5 g	脂質	50.5 g	炭水化 249.5 g	脂質	58.8 g	炭水化 220.0 g	脂質	46.6 g	炭水化 204.8 g
	塩分	5.3 g		塩分	5.6 g		塩分	5.0 g		塩分	5.3 g		塩分	5.8 g		塩分	4.6 g		塩分	5.2 g	

## 献立表(週間)

## たんぱくコン1

	11月22日(水)			11月23日(木)			11月24日(金)			11月25日(土)			11月26日(日)			11月27日(月)			11月28日(火)		
朝	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65
	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 (	25 50 10 10 2 5	大根煮 物	大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ (	40 8 2.5	炒煮	もやし 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ (	50 10 1 5	野菜か にあん かけ	大根 皮剥 かにかま グリーンピース (	70 3 5	塩たら こと湯 葉和え	たらこ しそ 和種なばな 湯葉 干し 減塩しょうゆ (	5 0.5 30 1 2.5	鮭マヨ サラダ	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ マヨネーズパッ	10 50 0.5 10
	ゴマ和 え	さやいんげん (	20	さつま 芋煮	さつま芋 減塩しょうゆ (	60 5	卵豆腐	鶏卵 煮干しだし 食塩 生姜 減塩しょうゆ (	20 40 0.2 2 2.5	ひきわ り納豆	挽きわり納豆 葱 減塩しょうゆ (	20 2 2.5	チンゲ ン菜の 香り	チンゲンサイ 生姜 減塩しょうゆ (	60 1 2.5	野菜炒 め煮	キャベツ ピーマン 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ (	50 10 10 1 2.5	切干大 根梅肉 和え	切干し大根 人参 皮剥 生椎茸 梅干し(調味漬 上白糖	5 5 5 3 1
	みそ汁	大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150	おかか 和え	チンゲンサイ 減塩しょうゆ (	40 2.5	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	みそ汁	大根 葉 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	みそ汁	棒麩 カットわかめ カッパ 淡色辛みそ 煮干しだし	1 0.5 0.5 10 150	みそ汁	白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150
	松前漬	松前漬	7.5		削り節	0.3															
	牛乳	牛乳	100	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物	なす(皮なし) 食塩	20 0.1	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100
				牛乳	牛乳	100	果物	バナナ	100												
昼	米飯	ゆめごはん1/5	180	バター ライス	ゆめごはん1/5 無塩バター	180 8	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	にしん そば	げんたそば(乾 にしん甘露煮	70 20	バター ライス	ゆめごはん1/5 無塩バター	180 8	パン	ゆめべ-カリ-食パ マーガリン	100 8
	揚げ魚 の葱ソ ース	さけ 15g 片栗粉 菜種油 生姜 葱 減塩しょうゆ (	15 1 2 3 20 5	石狩鍋	さけ・20g じゃが芋 玉葱 穀物酢	20 20 15 5	魚の竜 田揚げ	さば・20g 減塩しょうゆ (	20 5	煮魚	まごがれい・20 生姜 減塩しょうゆ (	20 3 10	にしん そば	減塩しょうゆ (	10	回鍋肉	豚ばら キャベツ ピーマン 葱	10 70 10 15	和風豆 腐ハン バーグ	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 なが芋 片栗粉	20 15 40 3 5 3
		レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー マヨネーズ	2 0.5 1 40 15		人参 皮剥 葱 減塩みそ かつお・昆布だ	10 5 7.5 100		サニーレタス レモン	8 8	お浸し	ほうれん草 減塩しょうゆ (	50 2.5	炊合せ	かぶ 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ (	40 15 5	南瓜の 煮物	かぼちゃ スナッパえんど	60 10	ポトフ	若鶏もも 皮な ベーコン じゃが芋 マッシュルーム	20 5 60 5
	豆腐あ んかけ	木綿豆腐 人参 皮剥 貝割大根・芽 乾椎茸 グリーンピース	25 5 0.3 3	もやし とピー マンの 炒めも の	もやし ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	40 10 1 0.3 0.01	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 3 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	きのこ おろし 和え	生椎茸 エリンギ 大根 皮剥 きゅうり 穀物酢	20 20 50 5 2.5						



たんぱくコン1

## 献立表(週間)

	11月22日(水)		11月23日(木)		11月24日(金)		11月25日(土)		11月26日(日)		11月27日(月)		11月28日(火)	
夕							オニオンと舞茸ソテー	玉葱 30 まいたけ 8 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01			ト	上白糖 0.5	杏仁フルーツ	杏仁フルーツ 60
栄養価	1515 kcal	蛋白質 38.4 g	1577 kcal	蛋白質 36.4 g	1543 kcal	蛋白質 39.3 g	1622 kcal	蛋白質 39.6 g	1568 kcal	蛋白質 38.5 g	1531 kcal	蛋白質 38.2 g	1628 kcal	蛋白質 39.9 g
	脂質 41.9 g	炭水化 246.0 g	脂質 43.6 g	炭水化 259.4 g	脂質 41.2 g	炭水化 252.4 g	脂質 51.9 g	炭水化 248.4 g	脂質 45.7 g	炭水化 250.2 g	脂質 46.1 g	炭水化 240.1 g	脂質 56.2 g	炭水化 236.4 g
	塩分 5.5 g		塩分 5.3 g		塩分 5.8 g		塩分 5.9 g		塩分 5.1 g		塩分 5.0 g		塩分 5.4 g	



