

献立表(週間)

たんぱくコン1

	1月1日(月)		1月2日(火)		1月3日(水)		1月4日(木)		1月5日(金)		1月6日(土)		1月7日(日)	
夕						合成清酒 1 みりん風調味料 1 デザート エネプリンいち 40						上白糖 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 8 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 デザート エネプリンマン 40		
栄養価	1644 kcal	蛋白質 37.4 g	1601 kcal	蛋白質 37.9 g	1572 kcal	蛋白質 38.3 g	1561 kcal	蛋白質 39.2 g	1543 kcal	蛋白質 39.3 g	1622 kcal	蛋白質 39.6 g	1571 kcal	蛋白質 39.2 g
	脂質 45.0 g	炭水化 274.9 g	脂質 44.1 g	炭水化 262.2 g	脂質 45.7 g	炭水化 249.7 g	脂質 41.5 g	炭水化 256.6 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 49.1 g	炭水化 241.8 g
	塩分 5.0 g		塩分 4.4 g		塩分 5.5 g		塩分 5.6 g		塩分 5.8 g		塩分 5.9 g		塩分 5.6 g	

献立表(週間)

たんぱくコン1

	1月8日(月)			1月9日(火)			1月10日(水)			1月11日(木)			1月12日(金)			1月13日(土)			1月14日(日)																																						
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																																				
	塩たらこ湯葉和え	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 マヨネーズパツ	10 50 0.5 10	野菜ソ テー	キャベツ 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ (50 5 1 5	小松菜 の炒煮 菜種油 減塩しょうゆ (40 20 1 2.5	焼き魚 あじ・20g 食塩 しそ	20 0.1 1	切り干 し大根 の煮物	6 10 1	豆腐の 木綿豆腐 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ (25 30 5 5	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	みそ汁	白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	胡瓜の 酢物 きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩 いりごま	50 5 3 0.3 0.5	みそ汁	大根 皮剥 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100																	
	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	根梅肉 和え	人参 皮剥 生椎茸 梅干し(調味漬 上白糖	5 5 3 1	二色浸 し	もやし ピーマン 減塩しょうゆ (40 10 5	茹で卵 のマヨ ネーズ 和え	25 10 0.2	いんげ んソテ	40 10	納豆	納豆	20	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	みそ汁	白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	胡瓜の 酢物 きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩 いりごま	50 5 3 0.3 0.5	味付け のり	味付けのり	1	みそ汁	小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 10 150	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100																		
	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	みそ汁	白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	みそ汁	大根 皮剥 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	みそ汁	小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 10 150	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	パン	ゆめべー カリ-食パ マーガリン	100 8	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	炊き込 みご飯	ゆめごはん1/5	180	そば	げんたそば(乾	70	鯛の塩 焼き	あこうだい サラダ菜 大根 皮剥 レモン 減塩正油パック	20 5 30 8 5	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 食塩 穀物酢 食塩	20 15 40 3 5 3 0.3 5 0.2	蒸し豚 肉あん かけ	豚ももスライス 生姜 玉葱 ピーマン 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ (20 2 40 10 0.3 1 1	ザンギ	若鶏もも 皮な 生姜 減塩しょうゆ (20 3 5	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 低蛋白小麦粉 牛乳	20 40 40 20 5 2 10	焼き魚	さけ・20g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	20 0.1 40 0.5 5	天ぶら	かぼちゃ さつま芋 玉葱 人参 皮剥 低蛋白小麦粉 鶏卵 菜種油 減塩正油パック	20 20 30 5 15 5 15 5	ポトフ	若鶏もも 皮な ベーコン じゃが芋 マッシュルーム コンソメ パセリ(粉	20 5 60 5 0.5 0.5	煮物	干しずいき さやえんどう 減塩しょうゆ (5 3 2.5	味噌浸 し	カットわかめ 白菜 葱 減塩みそ	0.5 40 3 3	長いも サラダ	なが芋 しそ 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ (40 0.3 5 3 2.5	野菜ス	きゅうり	30

献立表(週間)

たんぱくコン1

	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)
栄養 価	エネルギー 1567 kcal 蛋白質 39.9 g	エネルギー 1628 kcal 蛋白質 39.9 g	エネルギー 1627 kcal 蛋白質 39.2 g	エネルギー 1591 kcal 蛋白質 39.6 g	エネルギー 1597 kcal 蛋白質 38.3 g	エネルギー 1587 kcal 蛋白質 37.2 g	エネルギー 1628 kcal 蛋白質 38.4 g
	脂質 41.2 g 炭水化 261.0 g	脂質 56.2 g 炭水化 236.4 g	脂質 47.7 g 炭水化 259.4 g	脂質 47.9 g 炭水化 247.9 g	脂質 46.7 g 炭水化 252.7 g	脂質 49.3 g 炭水化 246.7 g	脂質 48.0 g 炭水化 257.4 g
	塩分 4.7 g	塩分 5.4 g	塩分 5.2 g	塩分 5.2 g	塩分 5.5 g	塩分 5.3 g	塩分 5.3 g

たんぱくコン1

献立表(週間)

	1月15日(月)			1月16日(火)			1月17日(水)			1月18日(木)			1月19日(金)			1月20日(土)			1月21日(日)			
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	
	野菜炒り卵	鶏卵 かつおだし キャベツ ゆで グリーンアスパ 人参 皮剥 (ゆ 食塩	25 2.5 10 5 5 0.5	五目煮	大根 皮剥 人参 皮剥 乾椎茸 さやいんげん () 減塩しょうゆ () 上白糖 煮干しだし	50 10 0.5 10 2.5 1 20	鮭甘塩 焼き 人参と 小松菜 のナム ル	秋鮭塩焼き (骨 しそ 小松菜 ゆで もやし ゆで 人参 皮剥 (ゆ ごま	10 1 40 10 15 1	きんぴら ごぼう 人参 皮剥 ごま油 減塩しょうゆ () 上白糖 いりごま	40 10 1 2.5 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 ほうれん草 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう	25 40 60 1 0.3 0.01	豆腐そぼろ 鶏ひき肉 ごま油 減塩しょうゆ () 上白糖 合成清酒 さやいんげん ()	25 10 1 2.5 1 1 10	ひじき 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ () 上白糖 煮干しだし	6 10 1 5 1 10	炒煮 ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ () 上白糖	もやし ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ () 上白糖	70 5 1 2.5 1
	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	40 20 10 1 5 1	塩たらこ しそ 白菜の お浸し	たらこ しそ 白菜 減塩しょうゆ () かつお節	5 1 60 2.5 0.5	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	卵焼き 鶏卵 食塩 上白糖 菜種油 パセリ	25 0.1 0.05 0.5 1	鶏肉照焼き 若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ () 上白糖 ブロッコリー マヨネーズパツ	20 2.5 1.5 30 10	五目ひじき 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ () 上白糖 煮干しだし	6 10 1 5 1 10	白菜の生姜醤油 キャベツ ぶなしめじ 葱 みそ汁	8 30 10 5 10 150	白菜の生姜醤油 減塩しょうゆ () 上白糖	白菜 生姜 減塩しょうゆ () 上白糖	60 3 2.5 1			
	梅和え	梅干し (調味漬 みりん風調味料 白菜 (ゆで)	2 2.5 40	みそ汁 木綿豆腐 カットわかめ 小葱	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	野菜サラダ きょうな 玉葱 黄ピーマン 穀物酢 上白糖 黒こしょう	20 10 5 5 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 みそ汁	8 30 10 150	白菜の生姜醤油 キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	8 30 10 150	白菜の生姜醤油 減塩しょうゆ () 上白糖	白菜 生姜 減塩しょうゆ () 上白糖	60 3 2.5 1			
	みそ汁	キャベツ ほうれん草 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	牛乳	牛乳 淡色辛みそ 煮干しだし	100 10 150	みそ汁 貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	5 2 10 150	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 牛乳 牛乳	100 100 100 100	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	100 100 100 100	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	100 100 100 100	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	100 100 100 100	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	100 100 100 100		
昼	米飯	ゆめごはん1/5	180	ホットドック	ドッグパン40g フランクフルト	40 16.3	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	ソース焼きそば	げんた中華めん 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 30 60 15 20 10 10 0.3 0.01 3 10	
	煮魚	まこがれい・20 生姜 減塩しょうゆ () 上白糖 合成清酒 里芋 小松菜	20 2 7.5 1 2.5 20 20	グラタン	玉葱 無塩バター 低蛋白小麦粉 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	30 6 10 80 0.5 0.3 0.01 3 0.1	チキンロール	鶏ひき肉 白こしょう 鶏卵 玉葱 人参 皮剥 パン粉 (乾燥) 菜種油 ケチャップ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 食塩 白こしょう 菜種油	20 0.01 5 20 10 3 1 5 10 10 0.2 0.01 1	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 ハヤシルウ ウスターソース ケチャップ 白こしょう グリーンピース	20 100 20 3 9 2.5 2.5 0.01 5	魚の生 姜焼き	さわら・20g 食塩 減塩しょうゆ () 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	20 0.1 5 5 3 3 10	魚みそ煮 さば・20g 生姜 減塩みそ 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥 さやえんどう	20 3 10 2 2.5 2.5 40 4	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 グリーンピース	30 20 10 5 1 15 3	南瓜サラダ かぼちゃ (ゆで) きゅうり マヨネーズ 白こしょう サニーレタス	70 10 10 0.01 0.01 8	
	けんちん煮	木綿豆腐 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ () 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	20 30 10 3 5 1 2.5 15	フレンチサラ	きょうな ゆで 黄ピーマン	40 5	サラダ	レタス きゅうり	10 40	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 () 穀物酢 調合油 白こしょう	20 40 15 2.5 5 3 0.01	冷奴	木綿豆腐 かつお節 小葱 減塩正油パック	25 0.5 1 5	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	100 100 100 100	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	100 100 100 100	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	100 100 100 100	

献立表(週間)

たんぱくコン1

	1月15日(月)		1月16日(火)		1月17日(水)		1月18日(木)		1月19日(金)		1月20日(土)		1月21日(日)			
昼	酢の物	かぶ 皮剥 40 きゅうり 10 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	ダ	トマト 20 マヨネーズパッ 10		はつかだいこん 5 マヨネーズパッ 10	春雨の 5 中華風 40 ソテー 10	春雨の 5 玉葱 40 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 6 ティサ 20 ラダ 5	スパゲティ 乾 6 きゅうり 20 ロースハム 5 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01	ンスー	緑豆春雨 2 葱 5 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 1 ごま油 2		
	温野菜 サラダ	スナックえんど 20 カリフラワー 30 マヨネーズ 10	果物	りんご 60	煮物	西洋かぼちゃ 40 スナックえんど 20 生椎茸 10 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15	玉葱 20 チンゲンサイ 20 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	果物	キウイフルーツ 40		もずく 50 酢 3	もずく 50 生姜 3 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 3	果物	キウイフルーツ 40		
	果物	バレンシアオレ 70			チンゲ ンサイ のソテ ー						果物	パイナップル 75				
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		
	メンチ カツ	合挽肉 30 玉葱 40 鶏卵 3 パン粉 (乾燥) 1 牛乳 3 白こしょう 0.01 低蛋白小麦粉 3 鶏卵 3 パン粉 (乾燥) 5 菜種油 12 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 20 減塩みそ 2.5 みりん風調味料 1.25 上白糖 0.25 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	おろし 煮	まだら・20g 20 片栗粉 1 菜種油 3 生姜 3 減塩しょうゆ (7.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 大根 皮剥 80 ほうれん草 (ゆ 30	揚げ魚 ホタテ のオイ スター ソース	あかうお・20g 20 食塩 0.1 片栗粉 1 菜種油 4 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	豚カツ	豚角肉 (肩ロー 20 食塩 0.1 白こしょう 0.01 低蛋白小麦粉 4 鶏卵 3 パン粉 (乾燥) 5 菜種油 6 パセリ 1.5 レタス 5 ソースパック 5	鶏肉の あん	若鶏もも 皮な 20 白こしょう 0.01 おろし 1 合成清酒 1 低蛋白小麦粉 2 ごま油 2 大根 皮剥 50 小松菜 10 人参 皮剥 10 葱 5 生姜 1 濃口醤油 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・40g 40 食塩 0.2 酒かす 3 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5		
	リャン バン	緑豆春雨 5 もやし 30 しそ 1 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 ごま油 0.5 いりごま 1	里芋の 煮物	里芋 45 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 さやいんげん (5	麻婆豆 腐	木綿豆腐 25 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 上白糖 1 合成清酒 2.5 ごま油 1 片栗粉 1 とうがらし 乾 0.2	ホタテ のオイ スター ソース	ベビーホタテ 20 玉葱 30 人参 皮剥 10 ぶなしめじ 15 ピーマン 5 ごま油 1 かき油 3 白こしょう 0.01	野菜サ ラダ	キャベツ 35 ミニトマト 15 マヨネーズ 15	煮物	里芋 40 生椎茸 10 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 5	大豆の ケチャ ップ煮	だいず水煮缶詰 10 玉葱 20 人参 皮剥 10 菜種油 1 ケチャップ 10 グリーンピース 3	めかぶ の和え 物	めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5
	南瓜の サラダ	西洋かぼちゃ 30 きゅうり 15 玉葱 10 マヨネーズ 10	デザート	エネブリンいち 40	ポテト サラダ	じゃが芋 40 きゅうり 15 人参 皮剥 5 マヨネーズ 12 粒入りマスター 1 白こしょう 0.01	海藻サ ラダ	カットわかめ 1 えのき茸 15 葱 10 減塩しょうゆ (2.5 穀物酢 2.5 上白糖 1	大根の 味噌煮	大根 皮剥 60 大根 葉 20 減塩みそ 8 上白糖 2 煮干しだし 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 上白糖 3 ゆず (果皮) 1	デザート ト	エネブリンかぼ 40		

献立表(週間)

たんぱくコン1

	1月15日(月)		1月16日(火)		1月17日(水)		1月18日(木)		1月19日(金)		1月20日(土)		1月21日(日)															
夕	貝割大根・芽	5			煮物	ぶなしめじ	30					デザート	粉飴ムス(ラ・フランス)	58														
	菜種油	1				切りみつば	2																					
	食塩	0.2				減塩しょうゆ(5																					
	白こしょう	0.01				昆布だし	15																					
						かつおだし	15																					
栄養価	エネルギー	1615 kcal	蛋白質	39.2 g	エネルギー	1477 kcal	蛋白質	38.3 g	エネルギー	1516 kcal	蛋白質	38.1 g	エネルギー	1583 kcal	蛋白質	38.5 g	エネルギー	1523 kcal	蛋白質	39.1 g	エネルギー	1601 kcal	蛋白質	39.9 g	エネルギー	1520 kcal	蛋白質	39.9 g
	脂質	49.2 g	炭水化	248.0 g	脂質	53.9 g	炭水化	208.5 g	脂質	40.9 g	炭水化	248.5 g	脂質	41.3 g	炭水化	262.9 g	脂質	42.4 g	炭水化	245.3 g	脂質	40.3 g	炭水化	270.3 g	脂質	40.3 g	炭水化	236.0 g
	塩分	5.5 g			塩分	5.3 g			塩分	5.3 g			塩分	5.5 g			塩分	5.3 g			塩分	5.6 g			塩分	5.5 g		

たんぱくコン1

献立表(週間)

	1月22日(月)		1月23日(火)		1月24日(水)		1月25日(木)		1月26日(金)		1月27日(土)		1月28日(日)																																																																			
昼	梅肉和え	きゅうり 40 しそ 0.1 梅干し(調味漬) 3 削り節 0.2	千切り野菜サラダ	大根 皮剥き 30 きゅうり 20 きょうな 10 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	イカの酢みそ和え	するめいか 10 葱(ゆで) 40 減塩みそ 8 上白糖 5 穀物酢 5	ピーナツ和え	キャベツ 50 ピーマン 5 ピーナツパタ 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 0.5	サラダ	キャベツ 30 ミニトマト 15 ブロッコリー 20 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	ソテー	緑豆春雨 5 ピーマン 10 ホールカーネル 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	ソテー	小松菜 30 人参 皮剥き 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	果物	みかん 100	果物	パイナップル 75	ほうれん草の味噌炒め	ほうれん草 20 もやし 20 菜種油 1 減塩みそ 2.5 とうがらし 乾 0.05	果物	ぶどう 60	果物	もも缶(果肉) 40 クリーム(植物) 10 マービー 液状 3	果物	パイナップル 75	スイー	さつま芋(ゆで) 50 無塩バター 3 上白糖 5 牛乳 10 シナモン 0.3																																																				
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	米飯	精白米 65	米飯	精白米 65	肉鍋	豚ももスライス 20 玉葱 40 たけのこ 水煮 40 人参 皮剥き 20 しらたき 30 葱 15 減塩しょうゆ(5 上白糖 2 煮干しだし 30 みりん風調味料 2.5	煮魚	まごがれい・30 30 生姜 2 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1.5 合成清酒 2.5 人参 皮剥き 15 小松菜 50	カツ卵とじ	豚角肉(肩ロ一) 15 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 0.8 鶏卵 0.8 パン粉(乾燥) 1.5 菜種油 2 玉葱 ゆで 40 生椎茸 ゆで 10 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 鶏卵 12.5 グリーンピース(3	すき焼き	豚ももスライス 10 焼き豆腐 15 白菜 60 葱 15 しらたき 3 人参 皮剥き 8 生椎茸 10 菜種油 5 減塩しょうゆ(10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	鶏肉ケチャップ煮	若鶏もも 皮なし 15 玉葱 20 人参 皮剥き 10 食塩 0.2 ケチャップ 10 ウスターソース 2.5 クリーム(植物) 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン 10	魚フライ	ほっけ・20g 20 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 8 菜種油 8 レモン 8 サラダ菜 6 ソースパック 5	揚げ鶏	若鶏もも 皮なし 20 ネギソ 1 合成清酒 2.5 鶏卵 3 低蛋白小麦粉 5 菜種油 8 いりごま 1 葱 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 合成清酒 3 ごま油 1 さやいんげん(20	肉鍋	豚ももスライス 20 玉葱 40 たけのこ 水煮 40 人参 皮剥き 20 しらたき 30 葱 15 減塩しょうゆ(5 上白糖 2 煮干しだし 30 みりん風調味料 2.5	煮魚	まごがれい・30 30 生姜 2 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1.5 合成清酒 2.5 人参 皮剥き 15 小松菜 50	カツ卵とじ	豚角肉(肩ロ一) 15 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 0.8 鶏卵 0.8 パン粉(乾燥) 1.5 菜種油 2 玉葱 ゆで 40 生椎茸 ゆで 10 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 鶏卵 12.5 グリーンピース(3	すき焼き	豚ももスライス 10 焼き豆腐 15 白菜 60 葱 15 しらたき 3 人参 皮剥き 8 生椎茸 10 菜種油 5 減塩しょうゆ(10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	酢ばす	れんこん 30 赤ピーマン 10 食塩 0.3 上白糖 3 穀物酢 5	おかか煮	ふき ゆで 40 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 15 削り節 0.5	炊き合わせ	大根 皮剥き 40 人参 皮剥き 15 乾椎茸 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	肉鍋	豚ももスライス 20 玉葱 40 たけのこ 水煮 40 人参 皮剥き 20 しらたき 30 葱 15 減塩しょうゆ(5 上白糖 2 煮干しだし 30 みりん風調味料 2.5	煮魚	まごがれい・30 30 生姜 2 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1.5 合成清酒 2.5 人参 皮剥き 15 小松菜 50	カツ卵とじ	豚角肉(肩ロ一) 15 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 0.8 鶏卵 0.8 パン粉(乾燥) 1.5 菜種油 2 玉葱 ゆで 40 生椎茸 ゆで 10 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 鶏卵 12.5 グリーンピース(3	すき焼き	豚ももスライス 10 焼き豆腐 15 白菜 60 葱 15 しらたき 3 人参 皮剥き 8 生椎茸 10 菜種油 5 減塩しょうゆ(10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	温野菜サラダ	スナップえんど 30 人参 皮剥き 8 カリフラワー 30 マヨネーズ 15 上白糖 1 いりごま 1	チンゲン菜	チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 ごま 1	炊き合わせ	大根 皮剥き 40 人参 皮剥き 15 乾椎茸 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	肉鍋	豚ももスライス 20 玉葱 40 たけのこ 水煮 40 人参 皮剥き 20 しらたき 30 葱 15 減塩しょうゆ(5 上白糖 2 煮干しだし 30 みりん風調味料 2.5	煮魚	まごがれい・30 30 生姜 2 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1.5 合成清酒 2.5 人参 皮剥き 15 小松菜 50	カツ卵とじ	豚角肉(肩ロ一) 15 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 0.8 鶏卵 0.8 パン粉(乾燥) 1.5 菜種油 2 玉葱 ゆで 40 生椎茸 ゆで 10 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 鶏卵 12.5 グリーンピース(3	すき焼き	豚ももスライス 10 焼き豆腐 15 白菜 60 葱 15 しらたき 3 人参 皮剥き 8 生椎茸 10 菜種油 5 減塩しょうゆ(10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	ソテー	ほうれん草 20 玉葱 30 ホールカーネル 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	ポテトサラダ	じゃが芋 50 きゅうり 10 人参 皮剥き 5 マヨネーズ 8 食塩 0.2 白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5	煮物	白菜 30 えのき茸 10 葱 10 かつおだし 5 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 2.5	煮物	じゃが芋 ゆで 60 玉葱 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 0.5 かつお・昆布だ 20	カツ卵とじ	豚角肉(肩ロ一) 15 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 0.8 鶏卵 0.8 パン粉(乾燥) 1.5 菜種油 2 玉葱 ゆで 40 生椎茸 ゆで 10 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 鶏卵 12.5 グリーンピース(3	すき焼き	豚ももスライス 10 焼き豆腐 15 白菜 60 葱 15 しらたき 3 人参 皮剥き 8 生椎茸 10 菜種油 5 減塩しょうゆ(10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5

献立表(週間)

たんぱくコン1

	1月22日(月)		1月23日(火)		1月24日(水)		1月25日(木)		1月26日(金)		1月27日(土)		1月28日(日)	
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(ラ・フラン 58					煮干しだし 10		
栄養価	エネルギー 1521 kcal	蛋白質 39.7 g	エネルギー 1498 kcal	蛋白質 38.9 g	エネルギー 1528 kcal	蛋白質 37.8 g	エネルギー 1630 kcal	蛋白質 38.4 g	エネルギー 1525 kcal	蛋白質 38.3 g	エネルギー 1525 kcal	蛋白質 37.9 g	エネルギー 1481 kcal	蛋白質 39.9 g
	脂質 41.1 g	炭水化 249.6 g	脂質 58.1 g	炭水化 202.5 g	脂質 41.4 g	炭水化 250.6 g	脂質 41.3 g	炭水化 277.3 g	脂質 40.6 g	炭水化 249.8 g	脂質 42.0 g	炭水化 246.7 g	脂質 51.6 g	炭水化 210.3 g
	塩分 5.2 g		塩分 5.0 g		塩分 5.4 g		塩分 5.1 g		塩分 5.8 g		塩分 5.0 g		塩分 5.5 g	

献立表(週間)

たんぱくコン1

	1月29日(月)		1月30日(火)		1月31日(水)		2月1日(木)		2月2日(金)		2月3日(土)		2月4日(日)							
昼	人参 皮剥	5	野菜ジュース	きになる野菜 (125	なめ茸	キャベツ	40												
	マヨネーズ	10		あえ		するめいか	10													
果物	西洋なし (缶詰	40	果物	もも缶 (果肉)	40	果物	えのき茸 (味付	10												
	クリーム (植物	10				果物	バレンシアオレ	75												
	マービー 液状	2																		
夕	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65											
魚西京焼	そい 20g	20	照焼魚	すずき・50g	50	酢豚	豚角肉 (肩ロー	30												
	減塩みそ	1.7		減塩しょうゆ (3.8		減塩しょうゆ (0.3												
	上白糖	0.2		上白糖	0.8		生姜	0.3												
	みりん風調味料	0.8		みりん風調味料	1.1		片栗粉	1												
	大根 皮剥	40		合成清酒	0.8		菜種油	1.3												
	しそ	0.5		大根 皮剥	40		たけのこ 水煮	30												
	減塩正油パック	5		しそ	1		玉葱	30												
青菜ソテー	チンゲンサイ	60		醤油パック	5		人参 皮剥	20												
	ぶなしめじ	10	さつま芋	さつま芋	45		ピーマン	10												
	ソフトマーガリ	1	芋の甘煮	上白糖	5		乾椎茸	0.5												
	食塩	0.2					菜種油	2												
	白こしょう	0.01	もやし	もやし	60		減塩しょうゆ (7.5												
長芋の酢の物	なが芋	40	のナムル	きゅうり	5		上白糖	2												
	きゅうり	10		人参 皮剥	5	ジャヤー	穀物酢	5												
	上白糖	3		ごま油	1	マンボ	片栗粉	1												
	穀物酢	5		いりごま	0.3	テト	じゃが芋	40												
	減塩しょうゆ (2.5					玉葱	20												
茶碗蒸し	くり 甘露煮	6	豆腐生	木綿豆腐	25		無塩バター	2												
	なると	10	姜あん	乾椎茸	0.5	小松菜	食塩	0.2												
	乾椎茸	0.3	かけ	生姜	5	のお浸し	白こしょう	0.01												
	食塩	0.1		かつお・昆布だ	15	小松菜 ゆで	パセリ	0.5												
	かつお・昆布だ	50		減塩しょうゆ (2.5	ののお浸し	減塩しょうゆ (2.5												
	鶏卵	25		片栗粉	1	し	みりん風調味料	1												
	合成清酒	0.5					削り節	0.2												
	みりん風調味料	0.5	デザート	粉飴ムス (ラ・フラン	58	酢の物	カットわかめ	0.5												
デザート	粉飴ムス (ラ・フラン	58					玉葱	20												
							葱	5												
							穀物酢	5												
							減塩しょうゆ (2.5												
							上白糖	3												
						デザート	粉飴ムス (ラ・フラン	58												
栄養価	エネルギー	1518 kcal	蛋白質	39.0 g	エネルギー	1574 kcal	蛋白質	39.6 g	エネルギー	1601 kcal	蛋白質	40.0 g	エネルギー	kcal	蛋白質	g	エネルギー	kcal	蛋白質	g
	脂質	40.2 g	炭水化	249.8 g	脂質	41.3 g	炭水化	257.9 g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g
	塩分	4.9 g			塩分	4.6 g			塩分	g			塩分	g			塩分	g		