

献立表(週間)

たんぱくコン1

	2月1日(木)			2月2日(金)			2月3日(土)			2月4日(日)			2月5日(月)			2月6日(火)			2月7日(水)			
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	
	卵豆腐	鶏卵	20	ツナと	ライトツナ缶	20	野菜煮	キャベツ	30	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	野菜ソ	キャベツ	80	
	あんかけ	煮干しだし	20	玉葱の	玉葱	20		ぶなしめじ	30	ラのソ	赤ピーマン	5	め	玉葱	40		食塩	0.1	テー	人参 皮剥	10	
		淡口醤油	2.5	炒め物	赤ピーマン	5		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		グリーンピース	3		葱	10		食塩	0.2		菜種油	1		しそ	1		菜種油	3	
		減塩しょうゆ	2.5		菜種油	2		減塩しょうゆ	5		白こしょう	0.01		中華味	0.5		減塩しょうゆ	2.5		食塩	0.5	
		上白糖	1		中華味	0.5		上白糖	1		焼き魚	さば・20g	20		減塩しょうゆ	2.5		上白糖	0.5		白こしょう	0.01
		片栗粉	1		食塩	0.3		みりん風調味料	2.5		食塩	0.1		上白糖	0.5	野菜ソ	キャベツ	60		きゅうり	20	
		貝割大根・芽	5		白こしょう	0.01		煮干しだし	30		しそ	1	納豆	挽きわり納豆	20	テー	きょうな	10	和え物	きゅうり	20	
	ひじき	ひじき	4	人参と	もやし	50	チンゲ	チンゲンサイ	40		かぶ	かぶ 皮剥	40		葱	2		菜種油	1		ライトツナ缶	10
	の炒め	人参 皮剥	10	水菜の	きょうな	10	ン菜の	人参 皮剥	10	かぶの	ゆず(果皮)	1		減塩正油パック	5		食塩	0.2		カットわかめ	0.5	
	煮	グリーンピース	3	ナムル	人参 皮剥	10	炒め煮	菜種油	1	レモン	ゆず(果汁)	5					白こしょう	0.01		めんつゆ(スト)	1	
		菜種油	1		減塩しょうゆ	2.5		減塩しょうゆ	2.5	和え	レモン(果汁)	5	きゅう	きゅうり	40	梅肉和	白菜	40		マヨネーズ	5	
		減塩しょうゆ	2.5		穀物酢	5		上白糖	1		食塩	0.2	りの酢	人参 皮剥	5	え	梅干し(調味漬)	5	切り干	切干し大根	4	
		上白糖	1		上白糖	2		ごま	1		上白糖	3	の物	穀物酢	5		みりん風調味料	2.5	し大根	油揚げ	5	
					ごま油	1								上白糖	3				の炒め	菜種油	1	
	たいみ	たいみそ	8				味付け	味付けのり	1	みそ汁	ほうれん草	20		減塩しょうゆ	2.5	みそ汁	もやし	30	煮	減塩しょうゆ	5	
	そ			のり佃	減塩あまのり佃	8	のり				もやし	20					葱	5		上白糖	1	
				煮							淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 葉	20		淡色辛みそ	10		煮干しだし	15	
	みそ汁	大根 葉	20	みそ汁	白菜	20	みそ汁	小松菜	30		煮干しだし	150		キャベツ	20		煮干しだし	150				
		棒麩	1		木綿豆腐	30		えのき茸	10	牛乳	牛乳	100		淡色辛みそ	10				みそ汁	玉葱	20	
		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150					煮干しだし	150	牛乳	牛乳	100			さやえんどう	5
		煮干しだし	150		煮干しだし	150															淡色辛みそ	10
	牛乳	牛乳	100				牛乳	牛乳	100							牛乳	牛乳	100			煮干しだし	150
				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	バター	ゆめごはん1/5	180	そば	げんたそば(乾)	85	米飯	ゆめごはん1/5	180	パン	ゆめべーかり食パ	100	米飯	ゆめごはん1/5	180	
							ライス	無塩バター	8		鶏卵	25				J&M	11					
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	30	魚の香	まだら・20g	20		食塩	0.2		蒸しかまぼこ	10	揚げ鶏	若鶏もも 皮な	15		魚バタ	まだら・30g	30		まだら・30g	30
	リーム	白こしょう	0.01	草焼き	食塩	0.1		白こしょう	0.01		ほうれん草	25	のおろ	片栗粉	1	スープ	じゃが芋	60		食塩	0.15	
	煮	人参 皮剥	15		白こしょう	0.01					葱	5	しあん	菜種油	2.5	煮	ブロッコリー	30		白こしょう	0.01	
		玉葱	30		パン粉(乾燥)	1	弁当盛	尾付きえび	40		かつお・昆布だ	150	かけ	玉葱	50		キャベツ	20		無塩バター	3	
		マッシュルーム	20		タイム	0.1	り合わ	玉葱	20		減塩しょうゆ	10		ぶなしめじ	20		人参 皮剥	20		もやし	30	
		無塩バター	5		パセリ	0.1	せ	人参 皮剥	20		みりん風調味料	2.5		もやし	20		コンソメ	0.5		ピーマン	5	
		低蛋白小麦粉	5		無塩バター	3		無塩バター	1					人参 皮剥	5		白こしょう	0.01		菜種油	2	
		牛乳	40		オリーブ油	3		大根 皮剥	50	ごま和	生椎茸	20		大根 皮剥	50					食塩	0.1	
		クリーム(植物)	8		サニーレタス	3		生姜	3	え	エリンギ	20		減塩しょうゆ	7.5	ピーマ	赤ピーマン	20		白こしょう	0.03	
		食塩	0.2		レモン	10		減塩正油パック	5		さやいんげん	20		上白糖	1	ンソテ	黄ピーマン	20		減塩正油パック	5	
		白こしょう	0.01		ソースパック	5		かぶ 皮剥	40		いりごま	0.5		合成清酒	2.5	ー	ピーマン	20				
		パセリ(粉)	0.2		減塩しょうゆ	2.5		人参 皮剥	15		減塩しょうゆ	2.5		みりん風調味料	2.5		オリーブ油	1	酢の物	なが芋	60	
		コンソメ	0.5	炊合せ	大根 皮剥	30		減塩しょうゆ	2.5		上白糖	0.5		かつお・昆布だ	30		食塩	0.3		きゅうり	5	
					たけのこ 水煮	20		上白糖	0.5	切干大	切干し大根	5		片栗粉	1		白こしょう	0.01		上白糖	3	
	大根サ	大根 皮剥	40		生椎茸	5		みりん風調味料	1	根煮	人参 皮剥	8		糸みつば	5					穀物酢	2.5	
	ラダ	人参 皮剥	5		人参 皮剥	10		さやえんどう	4		さやえんどう	5	煮物	かぶ 皮剥	40	サラダ	レタス	30		食塩	0.2	
		きゅうり	10		減塩しょうゆ	5		ほうれん草(ゆ)	50		減塩しょうゆ	2.5		人参 皮剥	15		人参 皮剥	5				
		マヨネーズ	5		上白糖	1		削り節	0.2		減塩しょうゆ	2.5		マヨネーズパッ	10		マヨネーズパッ	10	なす味	なす	40	
					合成清酒	2.5		減塩しょうゆ	2.5		上白糖	0.5		さやいんげん	15				噌炒め	玉葱	20	

献立表(週間)

たんぱくコン1

	2月1日(木)			2月2日(金)			2月3日(土)			2月4日(日)			2月5日(月)			2月6日(火)			2月7日(水)		
夕																					
栄養価	エネルギー	1545 kcal	蛋白質 39.5 g	エネルギー	1564 kcal	蛋白質 38.6 g	エネルギー	1536 kcal	蛋白質 37.5 g	エネルギー	1631 kcal	蛋白質 38.8 g	エネルギー	1566 kcal	蛋白質 39.4 g	エネルギー	1528 kcal	蛋白質 39.8 g	エネルギー	1531 kcal	蛋白質 40.0 g
	脂質	40.2 g	炭水化 254.3 g	脂質	49.4 g	炭水化 239.6 g	脂質	42.7 g	炭水化 252.0 g	脂質	44.5 g	炭水化 268.9 g	脂質	41.4 g	炭水化 262.4 g	脂質	40.8 g	炭水化 250.7 g	脂質	40.2 g	炭水化 251.3 g
	塩分	5.6 g		塩分	5.6 g		塩分	5.1 g		塩分	4.8 g		塩分	5.3 g		塩分	5.7 g		塩分	5.5 g	

献立表(週間)

たんぱくコン1

	2月8日(木)			2月9日(金)			2月10日(土)			2月11日(日)			2月12日(月)			2月13日(火)			2月14日(水)																																		
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																																
	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20 マヨネーズ 15	20	鶏ささ 身の中 華炒め	若鶏ささ身 10 玉葱 20 人参 皮剥 10 キャベツ 30 さやえんどう 5 ごま油 1 減塩しょうゆ(5 白こしょう 0.01 片栗粉 1	10	焼き魚 ほっけ開き 20 食塩 0.05 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩しょうゆ(2.5	20	高野豆 凍り豆腐 2 腐の煮 里芋 30 物 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ(5 上白糖 0.5 煮干しだし 30	2	千草焼 き 鶏卵 20 含め煮 上白糖 0.5 食塩 0.15 小松菜 5 玉葱 5 人参 皮剥 2.5	20	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65																													
	もやし の炒煮	もやし 50 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	50	えのき と胡瓜 の和え 物	えのき茸 20 きゅうり 40 食塩 0.2 みりん風調味料 1	20	とろろ 芋 なが芋 60 煮干しだし 5 減塩しょうゆ(2.5 焼きのり 0.2	60	ソテー キャベツ 40 人参 皮剥 10 ピーマン 10 菜種油 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01	40	切干大 根の炒 煮 切干し大根 6 人参 皮剥 10 菜種油 2 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	6	磯和え もやし ゆで 人参 皮剥 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ(2.5	40	ゴマ和 え もやし ゆで 40 人参 皮剥 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 ごま 1	40	みそ汁 キャベツ 40 葱 5 みそ汁 大根 葉 5 なす(皮なし) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	40	味噌汁 白菜 30 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	30	梅漬け 梅干し(調味漬 5 牛乳 100	5	松前漬 松前漬 7.5	5	松前漬 松前漬 7.5	7.5																											
	白菜の ゆかり 和え	白菜(ゆで) 50 しそ(ゆで) 0.5 ゆかり 0.5	50	えのき と胡瓜 の和え 物	えのき茸 20 きゅうり 40 食塩 0.2 みりん風調味料 1	20	味噌汁 キャベツ 30 生椎茸 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	150	味噌汁 ゆかりのり 1 みそ汁 玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	1	みそ汁 白菜 30 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	30	梅漬け 梅干し(調味漬 5 牛乳 100	5	松前漬 松前漬 7.5	5	松前漬 松前漬 7.5	7.5	味噌汁 白菜 30 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	30	梅漬け 梅干し(調味漬 5 牛乳 100	5	松前漬 松前漬 7.5	7.5																													
	みそ汁	いわのり 2 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	2	みそ汁 もやし 20 小葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	20	牛乳 牛乳 100	100	牛乳 牛乳 100	100	牛乳 牛乳 100	100	牛乳 牛乳 100	100	牛乳 牛乳 100	100	牛乳 牛乳 100	100	牛乳 牛乳 100	100	牛乳 牛乳 100	100	牛乳 牛乳 100	100	牛乳 牛乳 100	100																												
昼	米飯	ゆめごはん1/5 180	180	米飯	ゆめごはん1/5 180	180	バター ライス	ゆめごはん1/5 180 無塩バター 8 食塩 0.2 白こしょう 0.01	180	赤飯 食用色素(紅) 0.01 甘納豆 金時 10	180	米飯	精白米 65	パン	ゆめ ^ペ -カリ丸バ J&M 11	50	米飯	ゆめごはん1/5 180	180	豆 腐海 鮮あん かけ	木綿豆腐 25 片栗粉 2 菜種油 3 ベビーホタテ 10 むきエビ 10 あさり 10 玉葱 30 人参 皮剥 10 ピーマン 10 菜種油 3 中華味 0.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 片栗粉 1	25	魚みそ 煮 さば・20g 20 生姜 3 大根 皮剥 60 人参 皮剥 20 減塩みそ 10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5	20	バター ライス	ゆめごはん1/5 180 無塩バター 8 食塩 0.2 白こしょう 0.01	180	鶏と野 菜の炊 き合わ せ 若鶏もも 皮な 20 西洋かぼちゃ 20 焼き豆腐 20 煮干しだし 30 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 合成清酒 2	20	魚の唐 揚げ 鶏卵 20 菜の炊 き合わ せ 若鶏もも 皮な 20 西洋かぼちゃ 20 焼き豆腐 20 煮干しだし 30 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 合成清酒 2	20	米飯	精白米 65	パン	ゆめ ^ペ -カリ丸バ J&M 11	50	米飯	ゆめごはん1/5 180	180	魚の唐 揚げ 鶏卵 20 菜の炊 き合わ せ 若鶏もも 皮な 20 西洋かぼちゃ 20 焼き豆腐 20 煮干しだし 30 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 合成清酒 2	20	煮物 たけのこ 水煮 40 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	40	サラダ トマト 40 きゅうり 20 鶏卵 25 穀物酢 5	40	サラダ トマト 40 きゅうり 20 鶏卵 25 穀物酢 5	40	若鶏もも 皮な 30 オレンジ(濃縮 10 減塩しょうゆ(5 生姜 1 オレンジ(濃縮 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 3 穀物酢 3 はちみつ 3 粒入りマスター 3 サニーレタス 5	30	若鶏もも 皮な 30 オレンジ(濃縮 10 減塩しょうゆ(5 生姜 1 オレンジ(濃縮 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 3 穀物酢 3 はちみつ 3 粒入りマスター 3 サニーレタス 5	30	若鶏もも 皮な 30 オレンジ(濃縮 10 減塩しょうゆ(5 生姜 1 オレンジ(濃縮 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 3 穀物酢 3 はちみつ 3 粒入りマスター 3 サニーレタス 5	30
	煮物	大根 皮剥 30 人参 皮剥 20 菜種油 3 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	30	こんに やくの 炒め煮	つきこんにやく 40 さやえんどう 5 菜種油 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 かつおだし 10	40	みそ炒 め 若鶏もも 皮な 10 ピーマン 20 赤ピーマン 10 黄ピーマン 10 菜種油 1 減塩みそ 6 上白糖 2	10	茶碗蒸 し 乾椎茸 0.15 ほうれん草 5 鶏卵 20 かつお・昆布だ 40	0.15	ソテー さやえんどう 10 もやし 40 菜種油 1 食塩 0.3	10	サラダ トマト 40 きゅうり 20 鶏卵 25 穀物酢 5	40	ソテー グリーンアスパ 30 葱 5 コンソメ 0.2 食塩 0.1	30	ソテー グリーンアスパ 30 葱 5 コンソメ 0.2 食塩 0.1	30	若鶏もも 皮な 30 オレンジ(濃縮 10 減塩しょうゆ(5 生姜 1 オレンジ(濃縮 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 3 穀物酢 3 はちみつ 3 粒入りマスター 3 サニーレタス 5	30	若鶏もも 皮な 30 オレンジ(濃縮 10 減塩しょうゆ(5 生姜 1 オレンジ(濃縮 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 3 穀物酢 3 はちみつ 3 粒入りマスター 3 サニーレタス 5	30	若鶏もも 皮な 30 オレンジ(濃縮 10 減塩しょうゆ(5 生姜 1 オレンジ(濃縮 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 3 穀物酢 3 はちみつ 3 粒入りマスター 3 サニーレタス 5	30																													

献立表(週間)

たんぱくコン1

	2月8日(木)		2月9日(金)		2月10日(土)		2月11日(日)		2月12日(月)		2月13日(火)		2月14日(水)			
昼		煮干しだし 15 さやえんどう 4	白菜の 白菜 60 お浸し 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1		玉葱の 玉葱 45 マリネ 人参 皮剥 5 オリーブ油 3 穀物酢 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1			合成清酒 1.25 みりん風調味料 1.25 淡口醤油 1.25 食塩 0.25	果物盛 り合わ せ	白こしょう 0.01	調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01		白こしょう 0.01			
	ゴマ和 え	小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 ごま 0.5	果物 バレンシアオレ 60		蓋物 糸みつば ゆで 3 なが芋(ゆで) 10 減塩しょうゆ(2.5 かつお・昆布だ 20				デザート	キウイフルーツ 10 パイナップル 20 みかん缶詰(果) 10 エネプリンマン 40	オニオンソテー	玉葱 30 ローズハム 5 人参 皮剥 5 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01	チョコムース	クリーム(植物) 20 牛乳 1000ml 30 ミルクチョコレート 20 ゼラチン 0.8 水 10		
	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 えのき茸 20 菜種油 1 食塩 0.2		果物 いちご 20 ぶどう 20					フルーツみつ豆	フルーツみつ豆 90				
	果物	りんご 缶詰 40		果物 キウイフルーツ 40												
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	ゆめごはん1/5 180
	揚げ魚	そい 20g 20 片栗粉 2 菜種油 3 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩しょうゆ(2.5	フライ 尾付きえび 20 盛り合 生椎茸 10 わせ ししとうがらし 5 低蛋白小麦粉 5 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 8 菜種油 10	豚肉と 豚ももスライス 20 野菜の じゃが芋 40 旨煮 ごぼう 30 人参 皮剥 20 生椎茸 10 しらたき 30 さやえんどう 5 菜種油 2 レタス 5 ソースパック 5	揚げ魚 すずき・20g 20 きのこ 白こしょう 0.01 添え 片栗粉 3 菜種油 10 ぶなしめじ 30 生椎茸 20 まいたけ 20 菜種油 3 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 小葱 3 減塩正油パック 5			チキン 若鶏もも 皮な 20 カツ 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) 3 菜種油 10 ブリーツレタス 5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5 ケチャップパック 8	魚塩焼 魚塩焼 20 き 食塩 0.1 トマト(皮なし) 15 サラダ菜(ゆで) 5 減塩正油パック 5	煮物 じゃが芋 60 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 15 菜種油 1 グリーンピース(3		揚げ魚 さけ・30g 30 の葱ソ 片栗粉 1 ース 菜種油 2 生姜 3 葱 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 マヨネーズ 15	煮物 里芋 50 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 菜種油 1 グリーンピース(3			
	みそおでん	板こんにゃく 15 鶏卵 12.5 さやいんげん(20 人参 皮剥 15 減塩みそ 5 合成清酒 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	生野菜 キャベツ 30 ブロッコリー 20 ミニトマト 15 マヨネーズ 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	おから の炒り 煮 20 おから(新製法) 20 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(2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15			わかめ 酢正油	きゅうり 40 カットわかめ 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5 生姜 1.5	酢の物 白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 食塩 0.2		温野菜 カリフラワー 50 サラダ 人参 皮剥 5 ノンオイルドレッシング 5				
	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 上白糖 3	鶏肉の 煮物 若鶏もも 皮な 10 かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 10 さやえんどう 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 かつおだし 15	煮物 乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	サラダ レタス 10 ミニトマト 20 ブロッコリー 30 マヨネーズパック 10			白和え	しぼり豆腐 20 いりごま 1.5 減塩みそ 8 上白糖 4 ほうれん草 50 人参 皮剥 10	とろろ かつとろろ昆布 0.5 和え なが芋 40 小葱(ゆで) 1 減塩しょうゆ(2.5		炒め煮 大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 煮干しだし 15				
	椀物	茶そば 20 葱 5 乾椎茸 0.5 減塩しょうゆ(5 かつお・昆布だ 75	デザート エネプリンいち 40		デザート 粉飴ムス(ラ・フラン) 58			鳴門煮	カットわかめ 0.5 大根 皮剥 40							

献立表(週間)

たんぱくコン1

	2月8日(木)		2月9日(金)		2月10日(土)		2月11日(日)		2月12日(月)		2月13日(火)		2月14日(水)	
夕							葱 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 15	5 ト	デザート エネプリンかぼ 40					
栄養価	1585 kcal	蛋白質 39.9 g	1584 kcal	蛋白質 39.3 g	1601 kcal	蛋白質 38.6 g	1589 kcal	蛋白質 39.1 g	1597 kcal	蛋白質 39.8 g	1448 kcal	蛋白質 38.4 g	1570 kcal	蛋白質 39.8 g
	脂質 48.6 g	炭水化 243.8 g	脂質 46.9 g	炭水化 250.4 g	脂質 46.3 g	炭水化 257.5 g	脂質 49.3 g	炭水化 244.9 g	脂質 59.6 g	炭水化 221.7 g	脂質 50.4 g	炭水化 205.0 g	脂質 42.1 g	炭水化 259.1 g
	塩分 5.5 g		塩分 5.0 g		塩分 5.5 g		塩分 5.2 g		塩分 5.0 g		塩分 5.3 g		塩分 5.8 g	

献立表(週間)

たんぱくコン1

	2月15日(木)			2月16日(金)			2月17日(土)			2月18日(日)			2月19日(月)			2月20日(火)			2月21日(水)				
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		
	炒り豆腐	木綿豆腐	25	大根煮物	大根 皮剥	40	炒煮	もやし	50	豆腐の	木綿豆腐	50	塩たらこ	たらこ	5	鮭マヨ	さけ水煮缶詰	10	野菜ソテー	キャベツ	50		
		キャベツ	50		人参 皮剥	8		人参 皮剥	10	かにあ	かにかま	10	こと湯	しそ	0.5	サラダ	大根 皮剥	50		人参 皮剥	5		
		葱	10		減塩しょうゆ (2.5		菜種油	1	んかけ	さやえんどう	5	葉和え	和種なばな	30		しそ	0.5		菜種油	1		
		人参 皮剥	10		上白糖	1		減塩しょうゆ (5		生姜	2		湯葉 干し	1		マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ (5		
		菜種油	2		煮干しだし	15		上白糖	1		淡口醤油	1		減塩しょうゆ (2.5					みりん風調味料	2.5		
		減塩しょうゆ (5		さやえんどう	3		ひきわり納豆	20		鶏ガラスープ	0.2		切干大根	5					煮干しだし	1		
		上白糖	1					挽きわり納豆	20		片栗粉	1		根梅肉	5								
		煮干しだし	15		卵豆腐	鶏卵	20		葱	2		野菜炒め煮	50	和え	5								
					煮干しだし	40		減塩しょうゆ (2.5	チンゲン菜の	チンゲンサイ	50		人参 皮剥	10					二色浸し	もやし	40	
	さつま芋煮	さつま芋	60		食塩	0.2		和種なばな	40	和え物	人参 皮剥	10		菜種油	1					ピーマン	10		
		減塩しょうゆ (5		生姜	2	ゴマ和え	ごま	4		減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (2.5					減塩しょうゆ (5		
		上白糖	1		減塩しょうゆ (2.5		上白糖	5		上白糖	1		上白糖	1					削り節	0.5		
		煮干しだし	10		片栗粉	0.2		減塩しょうゆ (5		浅漬け	きゅうり	20		のり佃煮	8							
		小葱	3		しそ	0.5		上白糖	0.5		食塩	0.1		煮	8					胡瓜の酢物	きゅうり	50	
																				穀物酢	5		
	おかか	チンゲンサイ	40		みそ汁	大根 葉	20		みそ汁	チンゲンサイ	20		みそ汁	棒麩	1						上白糖	3	
	和え	減塩しょうゆ (2.5		ぶなしめじ	10		じゃが芋	40		大根 皮剥	20		カットわかめ	0.5					食塩	0.3		
		上白糖	0.5		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		大根 葉	10		淡色辛みそ	10					いりごま	0.5		
		削り節	0.3		煮干しだし	150		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150								
											煮干しだし	150		煮干しだし	150					みそ汁	大根 皮剥	30	
	みそ汁	もやし	20		牛乳	牛乳	100		牛乳	牛乳	100		牛乳	牛乳	100						貝割大根・芽	5	
		玉葱	10		漬物	なす (皮なし)	20		牛乳	牛乳	100		牛乳	牛乳	100						淡色辛みそ	10	
		淡色辛みそ	10		食塩	0.1															煮干しだし	150	
		煮干しだし	150																				
					果物	バナナ	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	ゆめごはん1/5	180	五目そば	げんたそば (乾)	60	バター	ゆめごはん1/5	180	パン	ゆめべ-かり-食パ	100	米飯	ゆめごはん1/5	180		
	チキンピカタ	若鶏もも 皮なし	30	魚の竜田揚げ	さば・20g	20	煮魚	まごがれい・20	20	鶏卵	鶏卵	25	ライス	無塩バター	8		マーガリン	8		蒸し豚	豚ももスライス	20	
		食塩	0.2		減塩しょうゆ (5		生姜	3		ほうれん草 (ゆ)	20		食塩	0.3					肉あん	2		
		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ (10		さやえんどう (4		白こしょう	0.01					かけ	玉葱	40	
		低蛋白小麦粉	3		みりん風調味料	2.5		上白糖	2		葱	5		和風豆腐ハンバーグ	10						ピーマン	10	
		鶏卵	5		生姜	1		合成清酒	1.5		かつお・昆布だ	150		豚ばら	10						乾椎茸	0.3	
		調合油	1		低蛋白小麦粉	2		みりん風調味料	1.5		減塩しょうゆ (10		キャベツ	70						菜種油	1	
		ケチャップ	5		菜種油	4		人参 皮剥	20		みりん風調味料	2.5		ピーマン	10						減塩しょうゆ (5	
		ブロッコリー	20		サニーレタス	8		スナップえんど	10		じゃが芋	50		葱	15						上白糖	1	
		マヨネーズ	15		レモン	8		お浸し	ほうれん草	50		玉葱	40		菜種油	2					食塩	0.3	
		サニーレタス	8						ほうれん草	50		薄力粉 1等	5		減塩みそ	8					白こしょう	0.01	
					炒め物	キャベツ	30		減塩しょうゆ (2.5		鶏卵	3		上白糖	1					菜種油	2	
	野菜炒め	チンゲンサイ	50		玉葱	20		梅肉和え	きゅうり	40		パン粉 (乾燥)	6		トウバンジャン	1					大根 皮剥	30	
		ぶなしめじ	25		人参 皮剥	10		生姜	0.3		白こしょう	0.01									しそ	1	
		黄ピーマン	5		ピーマン	8		梅干し (調味漬)	3		鶏卵	3		薄力粉 1等	5						桜ポテト	じゃが芋	50
		菜種油	1		調合油	3		削り節	0.2		ソースパック	5		鶏卵	3							たらこ	6
		かき油	3		食塩	0.3					ソースパック	5		バナナの煮物	10						食塩	0.1	
		合成清酒	1		白こしょう	0.01					ソースパック	5		スナップえんど	10						白こしょう	0.01	
					鶏ガラスープ	0.5	はんぺ	はんぺん	20		ピーナ	白菜	60		煮干しだし	15					グリーンピース	5	
																					干しずいき	5	

献立表(週間)

たんぱくコン1

	2月15日(木)			2月16日(金)			2月17日(土)			2月18日(日)			2月19日(月)			2月20日(火)			2月21日(水)																	
昼	お浸し	えのき茸 白菜 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし	10 40 2.5 1	野菜サ ラダ	カリフラワー きゅうり トマト カットわかめ いりごま 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう	30 15 30 0.5 0.5 5 3 2.5 0.01	んマヨ ネーズ 焼き	マヨネーズ	10	ツ和え	ピーナッツバタ 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	5 2.5 1	揚げな す	なす 菜種油 小葱 減塩しょうゆ(2.5	40 5 2 2.5	イタリ アンサ ラダ	コンソメ パセリ(粉 トマト きゅうり 玉葱 穀物酢 オリーブ油 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう	0.5 0.5 20 20 10 5 3 2.5 0.01	果物	さやえんどう 里芋 減塩みそ 上白糖	3 40 7 3	果物	ぶどう	60	果物	パインアップル	60	果物	ネーブル	60	果物	キウイフルーツ きになる野菜(125	40 125	果物	りんご 粉飴ムス(ラ・フラン	60 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	米飯	精白米	65	五目炊 き込み ご飯	精白米 若鶏もも 皮な 生椎茸 人参 皮剥 ごぼう 油揚げ 濃口醤油 合成清酒 みりん風調味料 グリーンピース	65 8 8 2 4 1.5 4 0.8 0.8 3												
	魚南蛮 漬け	あじ・20g 低蛋白小麦粉 菜種油 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 減塩しょうゆ(5 穀物酢 上白糖 とうがらし 乾	20 1 3 40 5 8 5 5 2 0.1	豚の生 姜焼き	豚ロース(脂身 生姜 減塩しょうゆ(5 合成清酒 菜種油 人参 皮剥 キャベツ マヨネーズ	20 3 5 2.5 1 5 20 15	ミート ローフ	豚ひき肉 パン粉(乾燥) 牛乳 食塩 白こしょう 玉葱 人参 皮剥 グリーンピース 鶏卵	20 2 5 0.3 0.01 30 5 3 3	魚塩焼 き	そい 20g しそ 大根 皮剥 減塩正油パック	20 0.5 40 5	えびフ ライ	尾付きえび かぼちゃ 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 トマト(ゆで) サラダ菜 マヨネーズパッ	20 20 0.01 6 5 10 6 15 5 10	揚げ魚 チリソ ース	まだら・30g 食塩 白こしょう 低蛋白小麦粉 菜種油 ケチャップ 穀物酢 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 合成清酒 ごま油 にんにく 生姜 トウバンジャン ラー油 葱 片栗粉 サニーレタス	30 0.2 0.01 3 6 5 2.5 2 2.5 1 1 1 0.5 20 1 5	魚塩焼 き	さば・30g 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	30 40 0.5 5															
	そぼろ 煮	鶏ひき肉 じゃが芋 さやいんげん(10 煮干しだし 減塩しょうゆ(5 上白糖	10 50 10 15 5 1	煮物	かぶ 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(5 上白糖 煮干しだし	40 15 10 5 1 15	あちゃ ら漬け	かぶ 皮剥 人参 皮剥 真昆布 食塩 上白糖 穀物酢 煮干しだし	60 5 0.3 0.3 3 5 1	生野菜 サラダ	きょうな キャベツ ミニトマト マヨネーズパッ	10 30 15 10	茶碗蒸 し	鶏卵 煮干しだし かつおだし 若鶏ささ身 ぎんなん ゆで なると 糸みつば 食塩 みりん風調味料	25 25 25 10 3 8 2 0.15 0.5	とびつ こと野 菜の和 え物	大根 皮剥 人参 皮剥 小葱 減塩しょうゆ(5 上白糖 とびっこ	50 5 2 5 1 5	とびつ こと野 菜の和 え物	大根 皮剥 人参 皮剥 小葱 減塩しょうゆ(5 上白糖 とびっこ	50 5 2 5 1 5	筑前煮	乾椎茸 里芋 人参 皮剥 さやいんげん(10 菜種油 減塩しょうゆ(5 上白糖	0.5 20 15 10 3 5 1												
	サラダ	キャベツ 人参 皮剥 マヨネーズ レモン(果汁) 白こしょう	50 5 10 1.5 0.01	のおか か和え	減塩しょうゆ(5	5	中華風 酢物	緑豆春雨 きくらげ(乾) たけのこ 水煮 人参 皮剥 鶏卵 穀物酢 食塩 上白糖 ごま油	5 0.5 15 5 20 5 0.2 2 1	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン	58	もやし のナム ル	もやし 小松菜 人参 皮剥 生姜 いりごま ごま油 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 穀物酢	40 10 5 2 0.5 2 2.5 1 2.5	卵とじ	鶏卵 玉葱 葱 食塩 白こしょう	25 20 5 0.3 0.01	デザート ト	エネプリンかぼ	40															
	ソテー	玉葱 赤ピーマン 生椎茸 菜種油 食塩 白こしょう	40 5 5 3 0.3 0.01	サラダ	レタス トマト 海藻サラダ ごま油 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 上白糖 白こしょう	20 20 1 1 2.5 5 1 0.01							お浸し	白菜	50																					

たんぱくコン1

献立表(週間)

	2月15日(木)		2月16日(金)		2月17日(土)		2月18日(日)		2月19日(月)		2月20日(火)		2月21日(水)	
夕					オニオンと舞茸ソテ	玉葱 30 まいたけ 8 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01			減塩しょうゆ(かつお・昆布だ)	2.5 5	杏仁フルーツ	杏仁フルーツ	60	
デザート					エネプリンマン	40								
栄養価	1561 kcal	蛋白質 39.2 g	1539 kcal	蛋白質 39.3 g	1587 kcal	蛋白質 39.6 g	1526 kcal	蛋白質 38.1 g	1536 kcal	蛋白質 39.5 g	1628 kcal	蛋白質 39.9 g	1621 kcal	蛋白質 38.7 g
	脂質 41.5 g	炭水化 256.6 g	脂質 41.2 g	炭水化 251.4 g	脂質 48.1 g	炭水化 248.2 g	脂質 44.9 g	炭水化 240.8 g	脂質 46.2 g	炭水化 236.6 g	脂質 56.2 g	炭水化 236.4 g	脂質 47.4 g	炭水化 259.0 g
	塩分 5.6 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		塩分 5.3 g	

献立表(週間)

たんぱくコン1

	2月22日(木)			2月23日(金)			2月24日(土)			2月25日(日)			2月26日(月)			2月27日(火)			2月28日(水)																				
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																		
	小松菜の炒煮	小松菜 赤ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	40 20 1 2.5 1	焼き魚	あじ・20g 食塩 しそ いんげんソテ	20 0.1 1 40 10	切り干し大根の煮物	切り干し大根 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	6 10 1 2.5 1	豆腐	木綿豆腐 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒	25 30 5 5 1	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	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 減塩しょうゆ(穀物酢 上白糖 ごま油	10 1 40 10 15 1 2.5 2.5 2 0.5																		
	茹で卵のマヨネーズ和え	鶏卵 マヨネーズ パセリ(粉)	25 10 0.2	—	菜種油 食塩 白こしょう	1 0.3 0.01	納豆	納豆 葱 減塩正油パック	20 2 5	きゅうり	きゅうり 梅干し(調味漬 肉和え みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2	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	30 0.5 2	みそ汁	木綿豆腐 カツわかめ 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																
	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	カリフラワー のゴマ 醤油和え	ぶなしめじ カリフラワー 減塩しょうゆ(上白糖) いりごま	20 30 2.5 0.5 0.5	サラダ	トマト(ゆで) 黄ピーマン(ゆ 赤ピーマン(ゆ マヨネーズ 白こしょう	30 5 5 8 0.01	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	みそ汁	さやえんどう ぶなしめじ 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 20 10 150	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100															
	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	みそ汁	玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 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															
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	そば	げんたそば(乾 かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ(みりん風調味料 合成清酒 上白糖 葱	70 75 75 7.5 1.25 1.25 0.5 5	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 ケチャップ キャベツ 菜種油 食塩	40 16.3 5 30 1 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 パン粉(乾燥) パルメザンチー	20 0.01 5 20 10 3 1 5 0.5 10 0.2 0.01 1	米飯	ゆめごはん1/5	180	味噌炒め	するめいか キャベツ もやし 人参 皮剥 減塩みそ トウバンジャン 無塩バター	10 30 20 5 3 0.3 3	野菜ス	きゅうり 大根 皮剥 セロリー マヨネーズパッ	30 30 20 10	煮物	じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 調合油	40 20 10 3	酢の物	かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥	40 10 5	サラダ	レタス きゅうり はつかだいこん マヨネーズパッ	10 40 5 10

献立表(週間)

たんぱくコン1

	2月22日(木)		2月23日(金)		2月24日(土)		2月25日(日)		2月26日(月)		2月27日(火)		2月28日(水)								
昼	プロセスチーズ	5	きゅうりの和え物	30			減塩しょうゆ (1)	5		穀物酢	5	フレンチポテト	60	煮物	西洋かぼちゃ	40					
	パセリ (粉)	0.1		10			上白糖	1		上白糖	3	チポテ	3		スナップえんど	20					
	味噌浸し	0.5	果物盛り合わせ	40			小葱	1		食塩	0.2	ト	0.2		生椎茸	10					
	カットわかめ	0.5	パイナップル	40			小松菜 ゆで	50	温野菜	20	果物	りんご	60		減塩しょうゆ (1)	5					
	白菜	40	キウイフルーツ	40			ごま	1	サラダ	30					上白糖	1					
	葱	3					減塩しょうゆ (1)	2.5		マヨネーズ	10				煮干しだし	15					
	減塩みそ	5					上白糖	0.5		果物	70			チンゲンサイ	20						
	上白糖	0.3	デザート	40										のソテー	1						
	果物	60	ト				果物	40						ー	食塩	0.2					
															白こしょう	0.01					
														果物	ぶどう	60					
夕	米飯	65	米飯	65	米飯	65	米飯	65	米飯	65	米飯	65	米飯	65	米飯	65					
	照焼魚	30	鶏肉の生姜煮	20	鶏つくね揚げ	30	鶏ひき肉	30	メンチ	30	合挽肉	30	鶏の西京焼	20	おろし煮	まだら・20g	20				
	減塩しょうゆ (1)	5	じゃが芋	50	ね揚げ	20	玉葱 ゆで	20	カツ	0.1	玉葱	40	減塩みそ	2.5		片栗粉	1				
	上白糖	1	さやえんどう	10	あんかけ	3	生椎茸	0.3		0.01	鶏卵	3	みりん風調味料	1.25		菜種油	3				
	みりん風調味料	2.5	生姜	5	け	3	食塩	0.3		5	マヨネーズ	5	パン粉 (乾燥)	1		生椎茸	3				
	合成清酒	1	減塩しょうゆ (1)	5		3	鶏卵	3		0.1	パセリ (粉)	0.1	牛乳	3		減塩しょうゆ (7.5)	2				
	大根 皮剥	50	みりん風調味料	5		3	パン粉 (乾燥)	3		5	サニーレタス	5	白こしょう	0.01		上白糖	2				
	しそ	1	ごま油	4		5	菜種油	5	大根の煮物	60		3	低蛋白小麦粉	3		合成清酒	2.5				
	減塩正油パック	5	サラダ	レタス	30	生椎茸	10	人参 皮剥 (ゆ)	20		10	鶏卵	5	鶏卵	3	大根 皮剥	80				
				きゅうり	20	減塩しょうゆ (7.5)	3	さやいんげん (10)	3	大根の煮物	60	パン粉 (乾燥)	5	里芋の煮物	45	ほうれん草 (ゆ)	30				
	きんぴらごぼう	40	トマト	20	合成清酒	2.5	菜種油	3		10	菜種油	12	ケチャップ	5	麻婆豆腐	25					
	人參 皮剥	10	マヨネーズ	12	みりん風調味料	2.5	減塩しょうゆ (5)	5		15	ウスターソース	5	ウスターソース	5	腐	玉葱	40				
	しらたき	20	炒煮	大根 皮剥	50	片栗粉	1	合成清酒	1	煮干しだし	15	キャベツ	25	キャベツ	25	葱	10				
	ごま油	1		凍り豆腐	1	生姜	1	煮干しだし	15	鶏卵	25	レッドキャベツ	5	レドキャベツ	5	菜種油	3				
	減塩しょうゆ (1)	5		菜種油	1			鶏卵	25			5	きのこの和え物	5	生椎茸	10					
	上白糖	1		減塩しょうゆ (2.5)	0.5	お浸し	白菜	70	ほうれん草の白和え	30	リョパン	5	ぶなしめじ	20	えのき茸	10	にんにく	0.5			
	煮干しだし	15		上白糖	0.5		白菜	70	ほうれん草の白和え	30	パン	30	エリンギ	10	ぶなしめじ	20	生姜	5			
	いりごま	0.5		煮干しだし	10	ブロッコリ	30	減塩みそ	2.5	減塩みそ	2.5	しそ	1	エリンギ	10	減塩しょうゆ (2.5)	2	減塩しょうゆ (2.5)	2		
	マカロニ	4		デザート	40	マヨネーズ	10	板こんにゃく	20	上白糖	3	穀物酢	2.5	減塩しょうゆ (2.5)	1	上白糖	1	減塩みそ	2		
	ニサラダ	20		ト		白こしょう	0.01	減塩しょうゆ (2.5)	2.5	上白糖	3	減塩しょうゆ (2.5)	2.5	みりん風調味料	1	合成清酒	2.5	上白糖	1		
	ダ	8				煮浸し	きょうな	50	みりん風調味料	1	ごま油	1	いりごま	1		ごま油	1	合成清酒	2.5		
		10					減塩しょうゆ (2.5)	2.5	ほうれん草 (ゆ)	20					小松菜	30	片栗粉	1	ごま油	1	
		0.01					みりん風調味料	2.5	人参 皮剥 (ゆ)	5	南瓜のサラダ	30	西洋かぼちゃ	30	ソテー	人參 皮剥	10	片栗粉	1	とうがらし 乾	0.2
	絹さやとえのき茸のソテー	0.3				デザート	エネブリンかぼ	40	デザート	58	ソテー	玉葱	40	エネブリンいち	40	ポテト	じゃが芋	40	きゅうり	15	
	白こしょう	0.01				ト									ト	サラダ	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	
																	煮物	ぶなしめじ	30	切りみつば	2

献立表(週間)

たんぱくコン1

	2月22日(木)		2月23日(金)		2月24日(土)		2月25日(日)		2月26日(月)		2月27日(火)		2月28日(水)															
夕										白こしょう	0.01			減塩しょうゆ(5 昆布だし 15 かつおだし 15)														
栄養価	エネルギー	1566 kcal	蛋白質	39.7 g	エネルギー	1586 kcal	蛋白質	39.3 g	エネルギー	1595 kcal	蛋白質	37.5 g	エネルギー	1628 kcal	蛋白質	38.4 g	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
	脂質	49.1 g	炭水化	239.6 g	脂質	47.5 g	炭水化	248.0 g	脂質	51.5 g	炭水化	243.4 g	脂質	48.0 g	炭水化	257.4 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
	塩分	5.5 g			塩分	5.2 g			塩分	4.9 g			塩分	5.3 g			塩分	5.5 g			塩分	5.3 g			塩分	5.3 g		