

献立表(週間)

たんぱくコン1

		3月1日(木)		3月2日(金)		3月3日(土)		3月4日(日)		3月5日(月)		3月6日(火)		3月7日(水)													
夕	海藻サ ラダ	カットわかめ えのき茸 葱 減塩しょうゆ() 穀物酢 上白糖	1 15 10 2.5 2.5 1	大根の 味噌煮	煮干しだし さやえんどう 大根 皮剥 大根 葉 減塩みそ 上白糖 煮干しだし	15 5 60 20 8 2 5	カリフ ラワー 甘酢漬 け 上白糖 ゆず(果皮)	カリフラワー 人参 皮剥 淡口醤油 穀物酢 上白糖 ゆず(果皮)	40 10 0.5 5 3 1	ソテー	キャベツ 小葱 菜種油 食塩 白こしょう	40 2 1 0.2 0.01	ソテー	上白糖 いりごま ほうれん草 玉葱 ホールカーネル 菜種油 食塩 白こしょう	1 1 20 30 10 1 0.2 0.01	デゼー ト	エネプリンいち	40	デゼー ト	エネプリンかぼ	40	デゼー ト	エネプリンマン	40	デゼー ト	さやえんどう 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 とろろ 和え カットとろろ昆布 きゅうり 減塩しょうゆ() 穀物酢	4 50 10 5 8 0.2 0.01 15 5 1 40 2.5 2.5
	栄養 価	1587 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 41.3 g 炭水化 263.6 g 塩分 5.5 g	1523 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 42.4 g 炭水化 245.3 g 塩分 5.3 g		1567 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 42.0 g 炭水化 260.6 g 塩分 5.8 g	1520 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 45.3 g 炭水化 236.0 g 塩分 5.5 g		1545 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 43.4 g 炭水化 248.8 g 塩分 5.4 g	1498 kcal 蛋白質 38.9 g 脂質 58.1 g 炭水化 202.5 g 塩分 5.0 g		1528 kcal 蛋白質 37.8 g 脂質 41.4 g 炭水化 250.6 g 塩分 5.4 g																

献立表(週間)

たんぱくコン1

	3月8日(木)			3月9日(金)			3月10日(土)			3月11日(日)			3月12日(月)			3月13日(火)			3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	
	焼き魚	さけ 10g	10	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	25	鶏ささみ	ささ身	20	オイスター	豚ひき肉	5	生揚げ	生揚げ	20	スクランブルエッグ	鶏卵	25	白菜のスープ	白菜(ゆで)	70	
		食塩	0.05		ほうれん草	10	味の噌	合成清酒	0.5	ターソ	キャベツ ゆで	50	ともや	もやし	30		牛乳	5		さやえんどう(煮)	5	
		しそ	0.5		人参 皮剥	10	噌焼き	淡色辛みそ	1	ース炒め	人参 皮剥(ゆで)	10	しのソテー	人参 皮剥	10		無塩バター	0.5		コンソメ	0.5	
	切干大根煮	切干し大根	6		玉葱	40		みりん風調味料	0.5		ピーマン(ゆで)	10		ピーマン	10		食塩	0.1		食塩	0.2	
		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(こ)	2.5		濃口醤油	0.5		調合油	3		菜種油	2		白こしょう	0.01		片栗粉	1	
		乾椎茸	0.5		上白糖	1		ブロッコリー	40		ごま油	5		中華味	0.5		パセリ	0.5				
		さやいんげん(減塩しょうゆ(こ)上白糖煮干しだし)	10 5 1 15		みりん風調味料	1		マヨネーズ	10		かき油	3		減塩しょうゆ(こ)上白糖	5 1					焼き魚	ほっけ・20g	20
					煮干しだし	30					白こしょう	0.01		上白糖	1		きんぴらごぼう	40		食塩	0.1	
					塩たらこ	10	五目煮	人参 皮剥(ゆで)	10		ブロッコリー	40	煮物	焼き竹輪	10		人参 皮剥	10		しそ	0.5	
					しそ	0.5		れんこん ゆで	20	ブロッコリー	40		たけのこ 水煮	40		グリんピース(菜種油)	5 1		漬物	パリッコ	10	
					真昆布	1		板こんにやく	10	コリーダ	10		減塩しょうゆ(こ)上白糖	2.5 1		減塩しょうゆ(こ)上白糖	2.5 1					
	みそ汁	白菜	30	ごま和え	白菜	50		減塩しょうゆ(こ)上白糖	2.5 1	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	なすの漬物	なす	20		もずく	50		もやし	20	
		ぶなしめじ	10		いりごま	1		片栗粉	1					食塩	0.1		もずく	5		玉葱	10	
		淡色辛みそ	10		減塩しょうゆ(こ)上白糖	2.5 0.5								ゆかり	0.3		の酢物	5		淡色辛みそ	10	
		煮干しだし	150		味付け				1								の酢物	3		煮干しだし	150	
	漬物	パリッコ	10	みそ汁	チンゲンサイ	20	のり	のり		みそ汁	小松菜	10	みそ汁	カットわかめ	0.5		もずく	5		牛乳	牛乳	100
					なす	20					淡色辛みそ	10		えのき茸	20		穀物酢	5				
	牛乳	牛乳	100		淡色辛みそ	10	みそ汁	キャベツ	20		煮干しだし	150		小葱	2	みそ汁	葉大根・葉、生	20				
					煮干しだし	150		人参 皮剥	10	牛乳	牛乳	100		淡色辛みそ	10		人参 皮剥	10				
					牛乳	100		淡色辛みそ	10					煮干しだし	150		淡色辛みそ	10				
								煮干しだし	150								煮干しだし	150				
								牛乳	100								牛乳	100				
昼	米飯	ゆめごはん1/5	65	バターライス	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	鶏塩そうめん	そうめん ゆで	120	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	150	米飯	ゆめごはん1/5	180	
	肉鍋	豚ももスライス	10		無塩バター	8		魚塩麴	20		若鶏もも 皮なし	10		ハンバーグ	20		合挽肉	20		魚のト	さば・20g	20
		玉葱	40		白こしょう	0.01		焼	1		食塩	0.5		生姜	1		玉葱 ゆで	20		マトソース煮	菜種油	2
		たけのこ 水煮	40	チキンカレー	若鶏もも 皮なし	20		合成清酒	1		鶏ガラスープ	0.15		無塩バター	0.7		人参 皮剥(ゆで)	8			ケチャップ	5
		人参 皮剥	20		玉葱	50		赤ピーマン(ゆで)	30		かつお・昆布だ	150		減塩しょうゆ(こ)	1.7		鶏卵	2.5			コンソメ	0.2
		しらたき	30		人参 皮剥	20		しそ(ゆで)	0.5		淡口醤油	0.5		みりん風調味料	0.8		パン粉(乾燥)	2.5			上白糖	1
		葱	15		無塩バター	5					小葱	5		いりごま	0.7		食塩	0.25			玉葱	20
		減塩しょうゆ(こ)上白糖	5 2		低蛋白小麦粉	3	大根なます	大根 皮剥	50	魚唐揚げ	まだら・30g	30		調合油	0.3		白こしょう	0.01			トマト	30
		煮干しだし	30		牛乳	10		人参 皮剥	10		白こしょう	0.01		ブロッコリー	20		菜種油	1			ケチャップ	5
		みりん風調味料	2.5		カレー粉	0.5		穀物酢	5		薄力粉 1等	5		カリフラワー	20		ケチャップ	8			食塩	0.2
					カレールウ	8		上白糖	3		菜種油	10					キャベツ ゆで	20			白こしょう	0.01
					ケチャップ	1		食塩	0.2		キャベツ	20	大根の煮物	大根 皮剥	50		マヨネーズパッ	10			コンソメ	0.5
	中華風サラダ	もやし	30		ウスターソース	2.5		いりごま	0.5		人参 皮剥	5		さやいんげん(減塩しょうゆ(こ)上白糖)	10 0.5						プロッコリー	40
		きゅうり	10		ワイン(白)	2					マヨネーズパッ	10		さやいんげん(減塩しょうゆ(こ)上白糖)	10 0.5		野菜サラダ	レタス	30			
		かにかま	5				ビーフソテー	ビーフン	5					減塩しょうゆ(こ)上白糖	2.5 0.5			きゅうり	15	さつま芋	さつま芋	50
		カットわかめ	0.5	サラダ	キャベツ	30		玉葱	40	スイートポテト	さつま芋(ゆで)	50		かつお・昆布だ	20		ミニトマト	15		芋	芋	10
		減塩しょうゆ(こ)穀物酢	2.5 5		ミニトマト	15		ピーマン	8		無塩バター	3						穀物酢	5		きゅうり	15
		上白糖	3		ブロッコリー	20		菜種油	3		上白糖	5						調合油	3		マヨネーズ	10
		ごま油	1		穀物酢	5		食塩	0.3		牛乳	10	春雨サラダ	春雨	6		食塩	0.2			白こしょう	0.01
					調合油	3		黒こしょう	0.01		シナモン	0.3		きゅうり	20		白こしょう	0.01				

献立表(週間)

たんぱくコン1

	3月8日(木)		3月9日(金)		3月10日(土)		3月11日(日)		3月12日(月)		3月13日(火)		3月14日(水)			
昼		いりごま 0.5		減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	二色浸し	白菜 30 小松菜 30	果物	パインアップル 75		人参 皮剥 5 マヨネーズ 10	野菜ジュース	きになる野菜(125	卵とじ	鶏卵 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 小葱 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01		
	長芋の オスター 炒め	なが芋 60 大根 葉 10 無塩バター 3 合成清酒 2 かき油 2 食塩 0.2	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	果物	もも缶(果肉) 40 クリーム(植物) 10 マービー 液状 3			果物	西洋なし(缶詰) 40 クリーム(植物) 10 マービー 液状 2		もも缶(果肉) 40		果物	バレンシアオレ 75	
	ほうれ ん草の 味噌和 え	ほうれん草 40 減塩みそ 2.5 上白糖 0.5 かつお・昆布だ 2	果物	ぶどう 60									果物	薄力粉 1等 6 鶏卵 2.5 上白糖 5 有塩バター 3 ベーキングパウ 0.05 ミルクココア 0.5		
	果物	ネーブル 60														
夕	米飯	精白米 80	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
	えびと 野菜の フリッ ター	尾なしえび 20 ブロッコリー 30 食塩 0.2 薄力粉 1等 8 片栗粉 2 鶏卵 10 菜種油 10 サニーレタス 5 レモン 10 マヨネーズパッ 10	煮魚	まこがれい・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 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 生椎茸 ゆで 40 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 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	魚西京 焼	そい 20g 20 減塩みそ 1.7 上白糖 0.2 みりん風調味料 0.8 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	照焼魚	すずき・50g 50 減塩しょうゆ(3.8 上白糖 0.8 みりん風調味料 1.1 合成清酒 0.8 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5	鶏肉の 塩麴焼 き	若鶏もも 皮な 30 塩こうじ 5 葱 5 生姜 0.5 合成清酒 0.5 サラダ菜 5 トマト 15		
	南瓜の コンソ メ煮	かぼちゃ 60 玉葱 20 コンソメ 0.5 食塩 0.2	筍の酢 味噌か け	たけのこ ゆで 30 カットわかめ 0.5 減塩みそ 5 上白糖 3 穀物酢 5	揚げ茄 子	なす(ゆで) 60 菜種油 10 減塩正油パック 5	里芋田 楽	里芋 60 さやえんどう 6 淡色辛みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	長芋の 酢の物	なが芋 40 きゅうり 10 上白糖 3 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5	もやし のナム ル	もやし 60 きゅうり 5 人参 皮剥 5 ごま油 1 食塩 0.2 いりごま 0.3	じゃが芋 玉葱 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ	じゃが芋 40 玉葱 20 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5		
	ピーナ ツ和え	キャベツ 50 ピーマン 5 ピーナッツパタ 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 0.5	野菜サ ラダ	きゅうり 10 大根 皮剥 30 セロリー 10 赤ピーマン 3 マヨネーズ 15	野菜サ ラダ	きゅうり 25 はつかだいこん 5 レタス 20 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(5 白こしょう 0.01	胡瓜の 辛し和 え	きゅうり 40 減塩しょうゆ(2.5 粉辛子 0.2	茶碗蒸 し	くり 甘露煮 6 なると 10 乾椎茸 0.3 食塩 0.1 かつお・昆布だ 50 鶏卵 25 合成清酒 0.5 みりん風調味料 0.5	豆腐生	絹綿豆腐 25 乾椎茸 0.5 かけ 5 かつお・昆布だ 15 減塩しょうゆ(2.5 片栗粉 1	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		
	デザー ト	粉飴ムス(ラ・フラン 58	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	煮物	西洋かぼちゃ(50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 煮干しだし 10	もやし のおか かあえ	もやし 30 さやえんどう 4 削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5	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	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

献立表(週間)

たんぱくコン1

	3月8日(木)	3月9日(金)	3月10日(土)	3月11日(日)	3月12日(月)	3月13日(火)	3月14日(水)
栄養 価	エネルギー 1506 kcal 蛋白質 39.1 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	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 1598 kcal 蛋白質 39.6 g
	脂質 46.2 g 炭水化 234.8 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	脂質 40.2 g 炭水化 249.8 g	脂質 41.3 g 炭水化 257.9 g	脂質 40.5 g 炭水化 267.6 g
	塩分 5.1 g	塩分 5.8 g	塩分 5.0 g	塩分 5.5 g	塩分 4.9 g	塩分 4.6 g	塩分 5.5 g

献立表(週間)

たんぱくコン1

	3月15日(木)			3月16日(金)			3月17日(土)			3月18日(日)			3月19日(月)			3月20日(火)			3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	
	卵豆腐	鶏卵	20	ツナと	ライトツナ缶 (20	しめじ	鶏卵	25	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	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	テー	人参 皮剥	10	
		淡口醤油	2.5	炒め物	赤ピーマン	5	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		グリーンピース	3	じ	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	0.2	
		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	野菜ソ	キャベツ	60	
		片栗粉	1		食塩	0.3		みりん風調味料	2.5	納豆	食塩	0.1		上白糖	0.5	テー	きょうな	10	和え物	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		挽きわり納豆	20		菜種油	1		ライトツナ缶 (10	
	ひじき	ひじき	4	人参と	もやし	50	チンゲ	チンゲンサイ	40	かぶの	かぶ 皮剥	40		葱	2		食塩	0.2		カットわかめ	0.5	
	の炒め	人参 皮剥	10	水菜の	きょうな	10	ン菜の	人参 皮剥	10	レモン	ゆず (果皮)	1		減塩正油パック	5		白こしょう	0.01		めんつゆ (スト	1	
	煮	グリーンピース	3	ナムル	人参 皮剥	10	炒め煮	菜種油	1	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	
		菜種油	1		減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (2.5		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	
		減塩しょうゆ (2.5		穀物酢	5		上白糖	1		上白糖	3	の物	穀物酢	5		みりん風調味料	2.5	し大根	人参 皮剥	5	
		上白糖	1		上白糖	2		ごま	1		上白糖	3		上白糖	3				の炒め	菜種油	1	
					ごま油	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	
	たいみ	たいみそ	8	のり佃	減塩あまのり佃	8	のり	味付け	味付けのり	1	みそ汁	もやし	20				葱	5		上白糖	1	
	そ			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	みそ汁	玉葱	20	
		棒麩	1		木綿豆腐	30		えのき茸	10	牛乳	牛乳	100		淡色辛みそ	10					さやえんどう	5	
		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			淡色辛みそ	10
		煮干しだし	150		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				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	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	
											鶏卵	25				J&M	11					
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	30	魚の香	まだら・20g	20	魚三五	ほっけ (三五八	50		蒸しかまぼこ	10	揚げ鶏	若鶏もも 皮な	15		魚バタ	まだら・20g	20			
	リーム	白こしょう	0.01	草焼き	食塩	0.1	八焼き	大根 皮剥	40		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		しそ	1		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		減塩正油パック	5		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					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	野菜ソ	キャベツ	50		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	テー	ピーマン	5	ごま和	生椎茸	20		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		人参 皮剥	5	え	エリンギ	20		大根 皮剥	50				食塩	0.1		
		クリーム (植物	8		サニーレタス	3		菜種油	1		さやいんげん (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		食塩	0.3		いりごま	0.5		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		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ (2.5		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		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	和え物	きゅうり	20		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		春雨	3	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		減塩しょうゆ (2.5	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		上白糖	0.5		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		ごま油	0.5		減塩しょうゆ (2.5		人参 皮剥	15		マヨネーズパッ	10	味噌炒	チンゲンサイ	30	
		マヨネーズ	5		上白糖	1					上白糖	0.5		減塩しょうゆ (2.5				め	玉葱	20	
					合成清酒	2.5	果物	パインアップル	75					さやいんげん (15							

献立表(週間)

たんぱくコン1

	3月15日(木)			3月16日(金)			3月17日(土)			3月18日(日)			3月19日(月)			3月20日(火)			3月21日(水)			
昼	チンゲン菜のお浸し	チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 2.5		煮干しだし 15					煮干しだし 15				減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	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 牛乳 100 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01			人参 皮剥 5 菜種油 2 減塩みそ 8 上白糖 2				
	筍の煮物	たけのこ 水煮 40 さやえんどう 10 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 かつお・昆布だ 20	キャベツサラダ	キャベツ 40 きゅうり 5 人参 皮剥 3 マヨネーズ 8 ケチャップ 2 スイートコーン 5					いもようかん	さつま芋 50 上白糖 10 寒天 1		お浸し	白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.3			果物	パインアップル 75					
	果物	もも缶(果肉) 40	お浸し	ほうれん草 40 減塩しょうゆ(5					果物	ネーブル 75		バター焼き	生椎茸 30 無塩バター 2 食塩 0.2 さやえんどう 5	果物	ぶどう 60	デザート	粉飴M-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	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
	焼魚	さけ・20g 20 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	豚生姜焼き	豚かたロース 30 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 合成清酒 2.5 生姜 3 菜種油 2 ブロッコリー 40 マヨネーズパッ 10	肉団子 20 鶏ひき肉 20 玉葱 30 鶏卵 3 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 調合油 6 玉葱 50 人参 皮剥 20 さやえんどう 5 乾椎茸 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 片栗粉 1 穀物酢 5	鶏ひき肉 20 玉葱 30 鶏卵 3 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 調合油 6 玉葱 50 人参 皮剥 20 さやえんどう 5 乾椎茸 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 片栗粉 1 穀物酢 5	チキンカツ	若鶏もも 皮なし 20 食塩 0.1 白こしょう 0.01 低蛋白小麦粉 3 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 3 菜種油 10 キャベツ ゆで 20 トマト(ゆで) 15 マヨネーズパッ 10	海鮮炒め	するめいか 10 若鶏むね皮なし 10 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 上白糖 1 合成清酒 2.5 穀物酢 2.5 片栗粉 2 うずら卵 水煮 10	豚すき	豚ももスライス 20 焼き豆腐 25 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 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5			柚子胡椒炒め 50 柚子こしょう 2 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 1 片栗粉 1 ゆず(果皮) 1 葱 5 ブロッコリー 30			鶏卵 30 煮干しだし 30 かつおだし 30 なると 8 糸みつば ゆで 2 食塩 0.3 みりん風調味料 1				
	麻婆豆腐	木綿豆腐 30 玉葱 50 葱 10 にんにく 0.5 生姜 3 減塩しょうゆ(5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 ごま油 1 片栗粉 1 とうがらし 乾 0.2	れんこん炒煮	れんこん 50 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 とうがらし 乾 0.1	磯辺和え	白菜 60 減塩しょうゆ(2.5 焼きのり 0.2		和え物	大根 皮剥(ゆ) 20 人参 皮剥(ゆ) 3 小松菜 ゆで 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 0.5	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 60 さやえんどう 6 減塩みそ 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5			茶碗蒸し 30 煮干しだし 30 かつおだし 30 なると 8 糸みつば ゆで 2 食塩 0.3 みりん風調味料 1						
	あちやら漬け	かぶ 皮剥 50 食塩 0.2 穀物酢 5 上白糖 3	ソテー	玉葱 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 コンソメ 0.5 白こしょう 0.01	わかめの煮物	カットわかめ 1 人参 皮剥 5 さやえんどう 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5		デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン) 58		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 いりごま 1 マヨネーズ 8 食塩 0.1 白こしょう 0.01			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	デザート	エネプリンいち 40				

献立表(週間)

たんぱくコン1

	3月15日(木)		3月16日(金)		3月17日(土)		3月18日(日)		3月19日(月)		3月20日(火)		3月21日(水)																			
夕					デザート	粉飴ムス(ラ・フランス)	58			ト																						
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	1517 kcal	蛋白質	39.5 g	エネルギー	1620 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	1630 kcal	蛋白質	38.3 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	41.2 g	炭水化	247.2 g	脂質	44.5 g	炭水化	265.8 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	40.8 g	炭水化	250.7 g	脂質	48.9 g	炭水化	262.0 g
	塩分	5.6 g			塩分	5.6 g			塩分	4.8 g			塩分	4.8 g			塩分	5.3 g			塩分	5.7 g			塩分	5.6 g			塩分	5.6 g		

献立表(週間)

たんぱくコン1

		3月22日(木)		3月23日(金)		3月24日(土)		3月25日(日)		3月26日(月)		3月27日(火)		3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						
	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 みりん風調味料 ブロッコリー カリフラワー マヨネーズ	20 0.5 1 20 20 15	鶏ささ 身の中 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(5 白こしょう 片栗粉	10 20 10 30 5 1 5 0.01 1	焼き魚 ほっけ開き 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ(2.5 とろろ なが芋 煮干しだし 減塩しょうゆ(2.5 焼きのり	20 0.05 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(2.5 上白糖 煮干しだし 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	25 30 15 2.5 0.5 30 5 10 40 10 10 1 0.2 0.01	千草焼 き 鶏卵 上白糖 食塩 小松菜 玉葱 人参 皮剥 切干大 根の炒 煮 切干し大根 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 煮干しだし みそ汁 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし みそ汁 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし 梅漬け 梅干し(調味漬 え	20 0.5 0.15 5 5 2.5 6 10 2 5 1 15 30 1 10 150 5 30 100	含め煮 こつぶがんも 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう 磯和え もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ(2.5 みそ汁 キャベツ 葱 みそ汁 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし 梅漬け 梅干し(調味漬 え 牛乳 牛乳 牛乳	20 0.5 1 30 4 40 5 0.3 2.5 40 5 0.3 2.5 40 5 150 5 100 100 牛乳 牛乳	野菜ソ 小松菜 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう ゴマ和 さやいんげん(20 え キャベツ 減塩しょうゆ(5 上白糖 ごま みそ汁 大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし 松前漬 松前漬 牛乳 牛乳	50 10 20 2 0.3 0.5 1 5 20 10 150 7.5 100 100 180 15 20 5 5 0.5 1 25 5 3 0.3 3 5 60 60 15 20 0.5 0.3 0.01 60 60 15 20 0.5 0.3 0.01					
	もやし の炒煮	もやし 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	50 10 1 2.5 0.5	えのき と胡瓜 の和え 物	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 キャベツ 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし 漬物 なす しば漬 みそ汁	30 5 10 150 10 100	味付け のり みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	1 1 150 20 10 10 150 100	みそ汁 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし 梅漬け 梅干し(調味漬 え 牛乳 牛乳	30 1 10 150 5 30 100 牛乳 牛乳	白菜の ゆかり 和え	白菜(ゆで) しそ(ゆで) ゆかり	50 0.5 0.5	みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 5 10 150	牛乳 牛乳	100 100	牛乳 牛乳	100 100
昼	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	バター ライス	ゆめごはん1/5 無塩バター 食塩 白こしょう	180 8 0.2 0.01	塩ラー メン	げんた中華めん 豚もも 赤肉 菜種油 生姜 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 合成清酒 しなちく なると 小葱 鶏ガラスープ 食塩 白こしょう	180 20 1 2 2.5 1 2.5 5 5 3 2 0.3 0.01	米飯	精白米 魚の唐 揚げ そい 15g 食塩 減塩しょうゆ(5 合成清酒 みりん風調味料 片栗粉 菜種油 レタス マヨネーズパッ 煮物 たけのこ 水煮 人参 皮剥 グリーンピース 減塩しょうゆ(5 上白糖 煮干しだし	65 15 揚 15 0.1 5 2 2 1 2 10 10 3 5 40 10 3 5 1 15	米飯	ゆめごはん1/5 無塩バター 食塩 白こしょう 帆立フ ライ ホタテ貝 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ サラダ菜 ソースパッ じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 ブロッコリー コンソメ 食塩 白こしょう	180 8 0.2 0.01 30 ライ 30 0.01 3 5 3 5 40 10 3 5 60 60 15 20 0.5 0.3 0.01 60 60 15 20 0.5 0.3 0.01	米飯	ゆめごはん1/5 揚げ魚 の葱ソ ース 片栗粉 菜種油 生姜 葱 減塩しょうゆ(5 穀物酢 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 豆腐あ んかけ 貝割大根・芽 乾椎茸 グリーンピース 減塩しょうゆ(5 上白糖 片栗粉	180 15 1 2 20 5 20 5 0.5 1 40 40 15 25 25 5 3 0.3 1 40 15
	豆腐海 鮮あん かけ	木綿豆腐 片栗粉 菜種油 ベビーホタテ むきエビ あさり 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 中華味 食塩 白こしょう 片栗粉	25 2 3 10 10 10 30 10 10 3 0.5 0.3 0.01 1	魚みそ 煮 さば・20g 生姜 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩みそ 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 合成清酒 みりん風調味料	20 3 60 20 10 2.5 2 2.5 2.5 2.5	揚げ出 し豆腐 木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ(5 食塩 みりん風調味料 煮干しだし 生姜 ししとうがらし 貝割大根・芽	50 4 5 6 0.1 2.5 30 3 5 3	鶏のか ら揚げ 若鶏もも 皮な ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 菜種油 減塩みそ 上白糖	10 20 10 10 1 6 2	煮物 鶏のか ら揚げ 若鶏もも 皮な 白こしょう 合成清酒 低蛋白小麦粉 菜種油 サラダ菜 マヨネーズパッ	20 0.01 1 4 8 3 10 10 10	米飯	精白米 上白糖 煮干しだし ソテー さやえんどう もやし 菜種油 食塩	65 15 15 10 8 40 1 0.3	煮物 じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 ブロッコリー コンソメ 食塩 白こしょう	40 10 3 5 10 40 1 0.3	豆腐あ んかけ 貝割大根・芽 乾椎茸 グリーンピース 減塩しょうゆ(5 上白糖 片栗粉	25 5 3 0.3 3 5 1 1			

献立表(週間)

たんぱくコン1

	3月22日(木)		3月23日(金)		3月24日(土)		3月25日(日)		3月26日(月)		3月27日(火)		3月28日(水)			
昼		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	玉葱の マリネ	玉葱 45 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	なます 焼き芋 果物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 さつま芋 60 パインアップル 60		白こしょう 0.01 果物盛 り合わ せ	キウイフルーツ 10 パインアップル 20 みかん缶詰(果 10 エネプリンマン 40	野菜サ ラダ	レタス 10 キャベツ 30 ミニトマト 30 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01	お浸し 煮物	ほうれん草 50 減塩しょうゆ(2.5 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 果物 キウイフルーツ 40	
	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												
	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						オニオ ンソテ ー	玉葱 20 赤ピーマン 10 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01			
	果物	りんご 缶詰 40			果物	キウイフルーツ 40						フルー ツ杏仁	牛乳 1000ml 20 寒天 4 上白糖 3 みかん缶詰(果 15 パインアップル 15 キウイフルーツ 5			
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
	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 盛り合 わせ	尾付きえび 20 生椎茸 10 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 レモン 8 レタス 5 ソースパック 5	豚肉と 野菜の 旨煮	豚ももスライス 20 じゃが芋 40 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 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 煮干しだし 30	揚げ魚 きのこ 添え	すずき・20g 20 白こしょう 0.01 片栗粉 3 菜種油 6 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(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 カツ	若鶏もも 皮な 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) 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 8	魚塩焼 き	ほっけ・20g 20 トマト(皮なし 15 サラダ菜(ゆで 5 減塩正油パック 5	天ぶら	尾付きえび 20 かぼちゃ 40 ししとうがらし 6 生椎茸 10 低蛋白小麦粉 15 鶏卵 5 菜種油 15 減塩正油パック 5		
	みそお でん	板こんにやく 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 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(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	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	おろし	大根 皮剥 50 おろししょうが 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								酢の物	白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 食塩 0.2	炊き合 わせ	なが芋 60 人参 皮剥 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	
	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	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		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 和え	かつとろろ昆布 0.5 なが芋 40 小葱(ゆで) 1 減塩しょうゆ(2.5	浅漬け	きゅうり 15 キャベツ 15 人参 皮剥 5 刻み昆布 0.5 食塩 0.2	
													デザー ト	粉飴4-ス(5-7分) 58	お浸し	白菜 50

献立表(週間)

たんぱくコン1

	3月22日(木)		3月23日(金)		3月24日(土)		3月25日(日)		3月26日(月)		3月27日(火)		3月28日(水)	
夕	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		プロッコリー 30 マヨネーズパッ 10	ギソテ	にら 10 オリーブ油 1 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01				減塩しょうゆ(2.5 かつお節 0.5
							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		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	1621 kcal	蛋白質 39.7 g	1597 kcal	蛋白質 39.8 g	1611 kcal	蛋白質 36.8 g	1515 kcal	蛋白質 38.4 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 50.5 g	炭水化 249.5 g	脂質 59.6 g	炭水化 221.7 g	脂質 41.5 g	炭水化 270.6 g	脂質 41.9 g	炭水化 246.0 g
	塩分 5.5 g		塩分 5.0 g		塩分 5.5 g		塩分 5.8 g		塩分 5.0 g		塩分 5.4 g		塩分 5.5 g	

献立表(週間)

たんぱくコン1

		3月29日(木)		3月30日(金)		3月31日(土)		4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)	
朝	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						
		キャベツ	50		人参 皮剥	8		人参 皮剥	10						
		葱	10		減塩しょうゆ(2.5		菜種油	1						
		人参 皮剥	10		上白糖	1		減塩しょうゆ(5						
		菜種油	2		煮干しだし	15		上白糖	1						
		減塩しょうゆ(5		さやえんどう	3		ひきわ							
		上白糖	1					挽きわり納豆	20						
		煮干しだし	15	卵豆腐	鶏卵	20	り納豆	葱	2						
					煮干しだし	40		減塩しょうゆ(2.5						
	さつま芋煮	さつま芋	60		食塩	0.2									
		減塩しょうゆ(5		生姜	2	ゴマ和え	和種なばな	40						
		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5		ごま	4						
		煮干しだし	10		上白糖	1		減塩しょうゆ(5						
		小葱	3		片栗粉	0.2		上白糖	0.5						
					しそ	0.5									
	おかか	チンゲンサイ	40				みそ汁	チンゲンサイ	20						
	和え	減塩しょうゆ(2.5	みそ汁	大根 葉	20		じゃが芋	40						
		上白糖	0.5		ぶなしめじ	10		淡色辛みそ	10						
		削り節	0.3		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150						
					煮干しだし	150									
	みそ汁	もやし	20				牛乳	牛乳	100						
		玉葱	10	漬物	なす(皮なし)	20									
		淡色辛みそ	10		食塩	0.1									
		煮干しだし	150												
				果物	バナナ	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						
	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						
		食塩	0.2		減塩しょうゆ(5		生姜	3						
		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(10						
		低蛋白小麦粉	3		みりん風調味料	2.5		上白糖	2						
		鶏卵	5		生姜	1		合成清酒	1.5						
		調合油	1		低蛋白小麦粉	2		みりん風調味料	1.5						
		ケチャップ	5		菜種油	4		人参 皮剥	20						
		ブロッコリー	20		サニーレタス	8		スナップえんど	10						
		マヨネーズ	15		レモン	8									
		サニーレタス	8				お浸し	ほうれん草	50						
				炒め物	キャベツ	30		減塩しょうゆ(2.5						
	野菜炒め	チンゲンサイ	50		玉葱	20	梅肉和え	きゅうり	40						
		ぶなしめじ	25		人参 皮剥	10		しそ	0.3						
		黄ピーマン	5		ピーマン	8		梅干し(調味漬)	3						
		菜種油	1		調合油	3		削り節	0.2						
		かき油	3		食塩	0.3									
		合成清酒	1		白こしょう	0.01									
					鶏ガラスープ	0.5	はんぺ	はんぺん	20						

献立表(週間)

たんぱくコン1

	3月29日(木)		3月30日(金)		3月31日(土)		4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4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								
					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	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 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 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 5.6 g		塩分 5.8 g		塩分 5.9 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g	