

献立表(週間)

たんぱくコン1

	4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)		4月5日(木)		4月6日(金)		4月7日(土)								
昼	果物	パインアップル 60	果物	減塩しょうゆ (2.5 ネーブル 60	イタリ アンサ ラダ	トマト 20 きゅうり 20 玉葱 10 穀物酢 5 オリーブ油 3 減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01	果物	りんご 60 粉飴ムス (ラ・フラン 58	削り節 0.5	パセリ (粉 0.1 味噌浸し カットわかめ 0.5 白菜 40 葱 3 減塩みそ 5 上白糖 0.3	菜の花 の炒め 物 物 蓋物 漬物	和種なばな ゆ 30 赤ピーマン 5 オリーブ油 1 かき油 2 減塩しょうゆ (2.5 生ふ 5 茶そば 10 小葱 3 減塩しょうゆ (5 昆布だし 15 かつおだし 15 いちご 40 大根 皮剥 20 食塩 0.1 しそ 0.1									
夕	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 65 若鶏もも 皮な 8 生椎茸 8 人参 皮剥 2 ごぼう 4 油揚げ 1.5 濃口醤油 4 合成清酒 0.8 みりん風調味料 0.8 グリーンピース 3 かつおだし 23	米飯	精白米 65 照焼魚 ぶり・30g 30 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	米飯	精白米 65 豚ばら 20 キャベツ 60 人參 皮剥 10 ピーマン 10 生姜 3 減塩しょうゆ (5 合成清酒 5 上白糖 3 片栗粉 3 鶏ガラスープ 1 ごま油 1 白こしょう 0.01 ブロッコリー 20	米飯	精白米 65 鶏つく 30 ね揚げ 20 あんか 3 け 0.3 鶏卵 3 パン粉 (乾燥) 3 菜種油 5 里芋 ゆで 30 人参 皮剥 (ゆ 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	米飯	精白米 65 鶏ひき肉 30 玉葱 ゆで 20 生椎茸 3 食塩 0.3 鶏卵 3 パン粉 (乾燥) 3 菜種油 5 里芋 ゆで 30 人参 皮剥 (ゆ 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					
	魚塩焼 き	そい 20g 20 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩正油パック 5	えびフ ライ	尾付きえび 20 かぼちゃ 20 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 6 鶏卵 5 パン粉 (乾燥) 10 菜種油 6 トマト (ゆで) 15 サラダ菜 5 ソースパック 5	揚げ魚 チリソ ース	まだら・30g 30 食塩 0.2 白こしょう 0.01 低蛋白小麦粉 3 菜種油 6 ケチャップ 5 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 ごま油 1 にんにく 1 生姜 1 トウバンジャン 0.5 ラー油 0.5 葱 20 片栗粉 1 サニーレタス 5	魚塩焼 き	さば・30g 30 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	米飯	精白米 65 きんぴ らごぼ う	豚ばら 20 キャベツ 60 人參 皮剥 10 ピーマン 10 生姜 3 減塩しょうゆ (5 合成清酒 5 上白糖 3 片栗粉 3 鶏ガラスープ 1 ごま油 1 白こしょう 0.01 ブロッコリー 20	三杯酢 炒煮	きゅうり 50 生姜 2 穀物酢 5 上白糖 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 10 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01	お浸し 煮浸し	白菜 70 減塩しょうゆ (5 ブロッ コリー 30 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01 きょうな 50 減塩しょうゆ (2.5 みりん風調味料 2.5						
	バター 醤油炒 め	なが芋 50 黄ピーマン 10 減塩しょうゆ (2.5 無塩バター 1	茶碗蒸 し	鶏卵 25 煮干しだし 25 かつおだし 25 若鶏ささ身 10 ぎんなん ゆで 3 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.15 みりん風調味料 0.5	とびっ こと野 菜の和 え物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 小葱 2 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 とびっこ 5	筑前煮 サラダ	乾椎茸 0.5 里芋 25 人参 皮剥 15 さやいんげん (10 菜種油 3 減塩しょうゆ (5 上白糖 1	マカロ ニサラ ダ	マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ロースハム 8 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01	網さや とえの き茸の ソテー	さやえんどう 20 えのき茸 20 無塩バター 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01	煮物	里芋 30 人参 皮剥 10	デザ ー ト	粉飴ムス (ラ・フラン 58	もやし のナム ル	もやし 40 小松菜 10 人参 皮剥 5 生姜 2 いりごま 0.5 ごま油 2 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1	卵とじ	鶏卵 25 玉葱 20 葱 5	エネプリンかぼ 40

献立表(週間)

たんぱくコン1

	4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)		4月5日(木)		4月6日(金)		4月7日(土)	
夕			お浸し	穀物酢 2.5 白菜 50 減塩しょうゆ(2.5 かつお・昆布だ 5		食塩 0.3 白こしょう 0.01 杏仁フ 杏仁フルーツ 60 ルーツ	デザー	エネプリンかぼ 40 ト			デザー	ごぼう 15 菜種油 3 小葱 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 10 エネプリンいち 40 ト		
栄養価	1526 kcal	蛋白質 38.1 g	1583 kcal	蛋白質 39.4 g	1628 kcal	蛋白質 39.9 g	1625 kcal	蛋白質 38.9 g	1566 kcal	蛋白質 39.7 g	1597 kcal	蛋白質 37.8 g	1596 kcal	蛋白質 37.7 g
	脂質 44.9 g	炭水化 240.8 g	脂質 48.1 g	炭水化 243.7 g	脂質 56.2 g	炭水化 236.4 g	脂質 47.4 g	炭水化 259.7 g	脂質 49.1 g	炭水化 239.6 g	脂質 50.8 g	炭水化 242.7 g	脂質 51.5 g	炭水化 243.6 g
	塩分 5.1 g		塩分 5.1 g		塩分 5.4 g		塩分 5.3 g		塩分 5.5 g		塩分 5.4 g		塩分 5.1 g	

たんぱくコン1

献立表(週間)

	4月8日(日)			4月9日(月)			4月10日(火)			4月11日(水)			4月12日(木)			4月13日(金)			4月14日(土)			
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	
	豆腐の	木綿豆腐	25	野菜炒	鶏卵	25	五目煮	大根 皮剥	50	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨	10	きんぴ	ごぼう	40	野菜ソ	キャベツ	50	野菜卵	鶏卵	25	
	野菜あ	玉葱	30	り卵	かつおだし	2.5		人参 皮剥	10	焼き	しそ	1	ら	人参 皮剥	10	テー	玉葱	20	炒め	ほうれん草	40	
	んかけ	人参 皮剥	5		キャベツ ゆで	10		乾椎茸	0.5					ごま油	1		人参 皮剥	10		玉葱	60	
		減塩しょうゆ(5		グリーンアスパ	5		さやいんげん(10	人参と	小松菜 ゆで	40		減塩しょうゆ(2.5		菜種油	1		菜種油	1	
		上白糖	1		人参 皮剥(ゆ	5		減塩しょうゆ(2.5	小松菜	もやし ゆで	10		上白糖	1		食塩	0.3		食塩	0.3	
		合成清酒	1		食塩	0.5		上白糖	1	のナム	人参 皮剥(ゆ	15		いりごま	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	
		みりん風調味料	1		煮干しだし	20		ル		ごま		1										
		片栗粉	1	チンゲ	チンゲンサイ	40		減塩しょうゆ(2.5	卵焼き	鶏卵	25	鶏肉照	鶏卵	25	鶏肉照	若鶏もも 皮な	20	五目ひ	ひじき	6	
		小葱	2	ン菜の	玉葱	20	塩たら	たらこ	5	穀物酢	食塩	0.1	焼き	食塩	0.1	焼き	減塩しょうゆ(2.5	じき	人参 皮剥	10	
		炒め煮		赤ピーマン	10	こ	しそ	1		上白糖	2		上白糖	0.05		上白糖	1.5		菜種油	1		
	きゅう	きゅうり	30	菜種油	1					ごま油	0.5		菜種油	0.5		菜種油	0.5		ブロッコリー	30	減塩しょうゆ(5
	りの梅	梅干し(調味漬	2	減塩しょうゆ(5	白菜の	白菜	60		ソテー	キャベツ	60	パセリ	パセリ	1	マヨネーズパツ	10		上白糖	1	煮干しだし	10
	肉和え	みりん風調味料	0.5	上白糖	1	お浸し	減塩しょうゆ(2.5		キャベツ	ピーマン	10		きょうな	20	みそ汁	小松菜	20		煮干しだし	10	
		上白糖	0.2				かつお節	0.5		菜種油	1	野菜サ		玉葱	10	みそ汁	もやし	20	佃煮	減塩あまのり佃	8	
		梅和え		梅干し(調味漬	2					食塩	0.5			黄ピーマン	5		淡色辛みそ	10				
	のり佃	減塩あまのり佃	8	みりん風調味料	2.5	みそ汁	木綿豆腐	30		食塩	0.5			穀物酢	5		煮干しだし	150	みそ汁	キャベツ	30	
	煮			白菜(ゆで)	40		カットわかめ	0.5		白こしょう	0.01			上白糖	0.5					ぶなしめじ	10	
				小葱	2									調合油	3	和え物	なす(ゆで)	20		葱	5	
	みそ汁	さやえんどう	5	みそ汁	キャベツ	20	淡色辛みそ	10	みそ汁	貝割大根・芽	5			食塩	0.2		食塩	0.2		淡色辛みそ	10	
		ぶなしめじ	10		ほうれん草	10	煮干しだし	150		いわのり	2			黒こしょう	0.01		しそ	0.2		煮干しだし	150	
		白菜	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	煮干しだし	150											
				牛乳	牛乳	100				牛乳	牛乳	100	みそ汁	キャベツ	30	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	
	牛乳	牛乳	100							牛乳	牛乳	100		棒麩	2							
														淡色辛みそ	10							
														煮干しだし	150							
														牛乳	100							
														牛乳	100							
昼	そば	げんたそば(乾	70	米飯	ゆめごはん1/5	180	ホット	ドッグパン40g	40	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	
		かつおだし	75				ドック	フランクフルト	16.3													
		昆布だし	75	煮魚	まこがれい・20	20		ケチャップ	5	チキン	鶏ひき肉	15	ハヤシ	豚ももスライス	20	魚の生	さわら・20g	20	ガタタ	大根 皮剥	30	
		減塩しょうゆ(7.5		生姜	2		キャベツ	30	ロール	食塩	0.07	ライス	玉葱	100	姜焼き	食塩	0.1	ン	人参 皮剥	5	
		みりん風調味料	1.25		減塩しょうゆ(7.5		菜種油	1		白こしょう	0.01		マッシュルーム	20		減塩しょうゆ(5		むきエビ	10	
		合成清酒	1.25		上白糖	1		食塩	0.1		鶏卵	1.25		菜種油	3		合成清酒	5		するめいか	5	
		上白糖	0.5		合成清酒	2.5					玉葱	5		ハヤシルウ	9		生姜	3		ペビーホタテ	10	
		葱	5		里芋	20	グラタ	玉葱	30	ン	人参 皮剥	2.5		ウスターソース	2.5		サニーレタス	3		あさり	5	
					小松菜	20		無塩バター	6		パン粉(乾燥)	0.75		ケチャップ	2.5		レモン	10		木綿豆腐	25	
	天ぷら	かぼちゃ	20					低蛋白小麦粉	10		菜種油	0.25		白こしょう	0.01					チンゲンサイ	20	
		さつま芋	20	けんち	木綿豆腐	20		牛乳 1000ml	80		ケチャップ	5		グリンピース	5	炒煮	小松菜	50		なると	5	
		玉葱	30	ん煮	大根 皮剥	30		コンソメ	0.5		ピーマン	5					菜種油	1		葱	2	
		人参 皮剥	5		人参 皮剥	10		食塩	0.3		赤ピーマン	5	グリー	レタス	20		減塩しょうゆ(5		菜種油	1	
		低蛋白小麦粉	15		菜種油	3		白こしょう	0.01		黄ピーマン	5	ンサラ	ブロッコリー	40		上白糖	1		中華味	1	
		鶏卵	5		減塩しょうゆ(5		パン粉(乾燥)	3		食塩	0.1	ダ	トマト	15					減塩しょうゆ(2.5	
		菜種油	15		上白糖	1		パルメザンチー	0.1		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5	冷奴	木綿豆腐	25		かき油	2.5	
		減塩正油パック	5		みりん風調味料	2.5					菜種油	0.5		穀物酢	5		かつお節	0.5		合成清酒	2.5	
					煮干しだし	15	フレン	きょうな ゆで	40					調合油	3		小葱	1		みりん風調味料	2.5	
	煮物	じゃが芋	40				チサラ	黄ピーマン	5	サラダ	レタス	10		白こしょう	0.01		減塩正油パック	5		片栗粉	2	

献立表(週間)

たんぱくコン1

		4月8日(日)		4月9日(月)		4月10日(火)		4月11日(水)		4月12日(木)		4月13日(金)		4月14日(土)								
昼		玉葱	20	酢の物	かぶ 皮剥	40	ダ	トマト	20	きゅうり	40											
		人参 皮剥	10		きゅうり	10		マヨネーズパッ	10	はつかだいこん	5	春雨の	緑豆春雨	5	果物	バナナ	100	炒め物	キャベツ	30		
		調合油	3		人参 皮剥	5				マヨネーズパッ	10	中華風	玉葱	40					玉葱	20		
		減塩しょうゆ(5		穀物酢	5	フレン	フライドポテト	60			ソテー	にら	10					人参 皮剥	10		
		上白糖	1		上白糖	3	チポテ	菜種油	3	煮物	西洋かぼちゃ	40		ごま油	1				ピーマン	8		
		小葱	1		食塩	0.2	ト	食塩	0.2		いんげん ゆで	20		食塩	0.2				調合油	1		
											生椎茸	10		白こしょう	0.01				食塩	0.2		
		ゴマ和え	小松菜 ゆで	50	温野菜	スナックえんど	20	果物	りんご	60	減塩しょうゆ(5		中華味	0.3				白こしょう	0.01		
			ごま	1	サラダ	カリフラワー	30				上白糖	1										
			減塩しょうゆ(2.5		マヨネーズ	10				煮干しだし	15	果物	キウイフルーツ	40				野菜サ	きゅうり	30	
		上白糖	0.5	果物	バレンシアオレ	70												ラダ	カリフラワー	15		
	果物	キウイフルーツ	40					チンゲ	玉葱	20								トマト	30			
								ンサイ	チンゲンサイ	20								カットわかめ	0.5			
								のソテ	菜種油	1								いりごま	0.5			
								ー	食塩	0.2								穀物酢	5			
								果物	白こしょう	0.01								調合油	3			
									ぶどう	60								減塩しょうゆ(2.5			
																		白こしょう	0.01			
																		長ネギ	葱	50		
																		のポワ	オリーブ油	3		
																		レ	食塩	0.3		
																			白こしょう	0.01		
																			えだまめ(冷凍	5		
																		果物	ネーブル	60		
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	
	マヨネーズ焼	ささ身	30	メンチカツ	合挽肉	30	鶏の西京焼	若鶏もも 皮な	20	おろし煮	まだら・20g	20	揚げ魚	あかうお・20g	20	豚カツ	豚角肉(肩ロ一	20	魚のおろしあ	まだら・20g	20	
		食塩	0.1		玉葱	40		減塩みそ	2.5		片栗粉	1		食塩	0.1		食塩	0.1		白こしょう	0.01	
		黒こしょう	0.01		鶏卵	3		みりん風調味料	1.25		菜種油	3		片栗粉	1		白こしょう	0.01		合成清酒	1	
		マヨネーズ	5		パン粉(乾燥)	1		上白糖	0.25		生姜	3		菜種油	4		低蛋白小麦粉	4		低蛋白小麦粉	2	
		パセリ(粉)	0.1		牛乳	3		大根 皮剥	40		減塩しょうゆ(7.5		大根 皮剥	40		鶏卵	3		ごま油	2	
		サニーレタス	5		白こしょう	0.01		しそ	0.5		上白糖	2		しそ	1		パン粉(乾燥)	5		大根 皮剥	50	
	大根の煮物	大根 皮剥	60		低蛋白小麦粉	3		減塩正油パック	5		合成清酒	2.5		減塩正油パック	5		菜種油	6		小松菜	10	
		人参 皮剥	10		鶏卵	3		里芋の煮物	45		大根 皮剥	80		パセリ	1.5		パセリ	1.5		人参 皮剥	10	
		さやいんげん(10		パン粉(乾燥)	5		里芋	45		ほうれん草(ゆ	30	ホタテのオイ	ベビーホタテ	20		レタス	5		葱	5	
		菜種油	3		菜種油	12		減塩しょうゆ(2.5	麻婆豆腐	木綿豆腐	25		玉葱	30		ソースパック	5		生姜	1	
		減塩しょうゆ(5		ケチャップ	5		上白糖	1		鶏ひき肉	5		人参 皮剥	10				減塩しょうゆ(5		
		合成清酒	1		ウスターソース	5		さやえんどう(5		玉葱	20		ぶなしめじ	15	野菜サ	キャベツ	35		上白糖	1	
		煮干しだし	15		キャベツ	25		きのこの和え	10		葱	5		ピーマン	5	ラダ	ミニトマト	15		みりん風調味料	2.5	
		鶏卵	25		レッドキャベツ	5		生椎茸	10		菜種油	1.5		ごま油	1		マヨネーズ	15		合成清酒	1	
				リャン	緑豆春雨	5		ぶなしめじ	20		にんにく	0.25		かき油	3					片栗粉	1	
				バン	もやし	30		エリンギ	10		生姜	2.5		白こしょう	0.01	煮物	里芋	40		スパゲ	スパゲティ 乾	6
	ほうれん草の白和え	里芋 ゆで	30		しそ	1		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(1.25	きんとん	さつま芋(ゆで	50		生椎茸	10		きゅうり	20	
		いりごま	1		穀物酢	2.5		みりん風調味料	1		減塩みそ	1		上白糖	3		人参 皮剥	10		ローズハム	5	
		減塩みそ	2.5		減塩しょうゆ(2.5		小松菜	30		上白糖	0.5		海藻サ	1		減塩しょうゆ(5		サラダ	マヨネーズ	10
		上白糖	3		上白糖	1					合成清酒	1.25		カツわかめ	1		上白糖	1				
		板こんにゃく	20		上白糖	1											煮干しだし	15				

たんぱくコン1

献立表(週間)

	4月8日(日)		4月9日(月)		4月10日(火)		4月11日(水)		4月12日(木)		4月13日(金)		4月14日(土)	
夕	減塩しょうゆ(2.5		ごま油 0.5		人参 皮剥 10		ごま油 0.5		ラダ	えのき茸 15		さやえんどう 5	カリフ	カリフラワー 40
	みりん風調味料 1		いりごま 1		菜種油 1		片栗粉 0.5		葱 10		大根の	大根 皮剥 60	ラワー	人参 皮剥 10
	ほうれん草(ゆ 20		西洋かぼちゃ 30		食塩 0.2		とうがらし 乾 0.1		減塩しょうゆ(2.5	大根の	大根 葉 20	甘酢漬	淡口醤油 0.5	
	人参 皮剥(ゆ 5	南瓜の	きゅうり 15	デザー	エネプリンいち 40	ポテト	じゃが芋 40		穀物酢 2.5	味噌煮	大根 葉 20	け	穀物酢 5	
	粉飴M-ス(ラ・ワン 58	サラダ	玉葱 10	ト		サラダ	人参 皮剥 5		上白糖 1		減塩みそ 8		上白糖 3	
			マヨネーズ 10				ローズハム 5		デザー	エネプリンいち 40	上白糖 2		ゆず(果皮) 1	
		ソテー	玉葱 40				マヨネーズ 10		ト		煮干しだし 5		粉飴M-ス(ラ・ワン 58	
			貝割大根・芽 5				白こしょう 0.01					デザー		
			菜種油 1				煮物					ト		
			食塩 0.2				ぶなしめじ 30							
			白こしょう 0.01				切りみつば 2							
							減塩しょうゆ(5							
							昆布だし 15							
							かつおだし 15							
							デザー							
							ト							
							エネプリンマン 40							
栄養価	1628 kcal 蛋白質 38.4 g	1615 kcal 蛋白質 39.2 g	1478 kcal 蛋白質 38.4 g	1565 kcal 蛋白質 38.4 g	1583 kcal 蛋白質 38.5 g	1523 kcal 蛋白質 39.1 g	1586 kcal 蛋白質 39.8 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 208.6 g	脂質 45.9 g 炭水化 249.6 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 42.8 g 炭水化 261.0 g							
	塩分 5.3 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							

たんぱくコン1

献立表(週間)

	4月15日(日)			4月16日(月)			4月17日(火)			4月18日(水)			4月19日(木)			4月20日(金)			4月21日(土)								
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						
	豆腐そぼろかけ	木綿豆腐 鶏ひき肉 ごま油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 合成清酒 さやいんげん(10)	25 10 1 2.5 1 1 10	焼き生揚げ	生揚げ 白こしょう 菜種油 ブロッコリー マヨネーズ	35 0.01 0.5 20 10	白菜の軟らか煮	白菜 人参 皮剥 さやえんどう 上白糖 煮干しだし	100 10 6 0.5 30	野菜炒め煮	キャベツ ピーマン 黄ピーマン 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) 合成清酒 みりん風調味料	80 10 10 10 5 1 1	焼き魚	さけ 10g 食塩 しそ	10 0.05 0.5	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) 上白糖 煮干しだし	6 10 0.5 10 2.5 1 30	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65			
	炒煮	もやし ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	70 5 1 2.5 1	炒煮	焼き竹輪 菜種油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	10 1 2.5 1	ゆで卵	鶏卵 マヨネーズパツ	25 10	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 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	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	漬物	白菜 みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	10 30 2 10 150	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
	白菜の生姜醤油	白菜 生姜 減塩しょうゆ(2.5)	60 3 2.5	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	漬物	白菜 みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	10 30 2 10 150	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
	みそ汁	チンゲンサイ 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	漬物	なす しば漬	10	漬物	なす 刻み昆布 食塩	30 0.2 0.2	一夜漬	なす 刻み昆布 食塩	30 0.2 0.2	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	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	米飯	ゆめごはん1/5	180	パン	南瓜パン30g マーガリン 8	30 8	米飯	ゆめごはん1/5	180	肉鍋	ゆめごはん1/5	65	バターライス	ゆめごはん1/5 無塩バター 白こしょう	180 8 0.01	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
	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 8	揚げ魚のあんかけ	まだら・20g 片栗粉 菜種油 生椎茸 きくらげ(乾) ぶなしめじ 貝割大根・芽 減塩しょうゆ(5) 上白糖 片栗粉 煮干しだし	20 2 4 3 0.5 20 10 5 1 1 30	マカロニニグラタン	マカロニ 乾 若鶏もも 皮な 玉葱 ゆで マッシュルーム 無塩バター 低蛋白小麦粉 牛乳 食塩 クリーム(植物) パン粉(乾燥) パルメザンチー パセリ(粉)	6 10 20 10 3 8 20 0.3 10 0.5 0.2	焼き魚ときのこソテ	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(5) 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	20 0.1 0.01 10 10 20 10 5 1 5 1 2.5 2.5	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(5) 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	10 40 40 20 30 15 5 2 30 2.5	中華風サラダ	もやし きゅうり かにかま カットわかめ 減塩しょうゆ(2.5)	30 10 5 0.5 2.5	チキンカレー	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 低蛋白小麦粉 牛乳 カレー粉 カレールウ ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	20 50 20 5 3 10 0.5 8 1 2.5 2	サラダ	キャベツ ミニトマト	30 15	ビーフソテ	ビーフ 玉葱 ピーマン	5 40 8

たんぱくコン1

献立表(週間)

	4月15日(日)			4月16日(月)			4月17日(火)			4月18日(水)			4月19日(木)			4月20日(金)			4月21日(土)				
昼	バンサ ンスー	カットわかめ 緑豆春雨 葱 穀物酢 食塩 上白糖 ごま油	0.5 2 5 5 0.2 1 2	減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	5 1 15	ラダ きょうな ミニトマト 減塩しょうゆ() 穀物酢 調合油 白こしょう	10 15 2.5 5 3 0.01	和え 減塩みそ 上白糖 穀物酢	5 3 3	穀物酢 いりごま	5 0.5	穀物酢 上白糖 ごま油 いりごま	5 3 1 0.5	ブロッコリー 人参 皮剥(ゆ マヨネーズパッ	60 5 10	長芋の オスター 炒め	なが芋 大根 葉 無塩バター 合成清酒 かき油 食塩	60 10 3 2 2 0.2	ソテー 緑豆春雨 ピーマン ホールカーネル 菜種油 食塩 白こしょう	20 5 3 10 1 0.2 0.01	二色浸 し	白種油 食塩 黒こしょう 白菜 小松菜 減塩しょうゆ() みりん風調味料	3 0.3 0.01 30 30 5 1
果物	キウイフルーツ	40	長いも の酢の 物	50 10 5 3 0.2	ソテー 小松菜 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	30 10 1 0.3 0.01	果物 パインアップル	75	デザー ト	40	エネプリンいち	40	ほうれ ん草の 味噌和 え	ほうれん草 減塩みそ 上白糖 かつお・昆布だ	40 2.5 0.5 2	果物 ネーブル	60	果物 ぶどう	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	80	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65		
魚粕づ け焼	まだら・40g 食塩 酒かす みりん風調味料 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 0.2 3 2.5 40 0.5 5	鶏肉ケ チャッ プ煮	20 20 10 0.2 10 2.5 5 15 10	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 食塩 ケチャップ ウスターソース クリーム(植物 グリーンアスパ 黄ピーマン	20 20 10 0.2 8 8 8 6 5	魚フラ イ	ほっけ・20g 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 レモン サラダ菜 ソースパック	20 0.01 5 3 8 8 8 6 5	揚げ鶏 ネギソ ース	20 2.5 2.5 3 5 8 1 10 5	えびと 野菜の フリッ ター	尾なしえび ブロッコリー 食塩 薄力粉 1等 片栗粉 鶏卵 鶏卵 菜種油 サニーレタス レモン マヨネーズパッ	20 30 0.2 8 2 10 10 5 10 10 10	煮魚 まごがれい・30 生姜 減塩しょうゆ() 上白糖 合成清酒 人参 皮剥 小松菜	30 2 7.5 1.5 2.5 15 50	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()	20 0.01 1 1 2 3 40 10 7.5 1 2.5 30 1 30 12.5 3				
かにか んかけ	かぶ 皮剥 人参 皮剥 かにかま グリーンピース() 食塩 かつお・昆布だ 片栗粉	50 15 5 3 0.2 20 2	酢ばす れんこん 赤ピーマン 食塩 上白糖 穀物酢	30 10 0.3 3 5	おかか 煮	ふき ゆで 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし 削り節	40 2.5 0.5 15 0.5	炊き合 わせ	40 15 1 5 15 4	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 1 15 4	かぼちゃ 玉葱 コンソ メ煮	60 20 0.5 0.2	野菜サ ラダ	きゅうり 大根 皮剥 セロリー ピーマン ピーナッツパタ 減塩しょうゆ() 上白糖	10 30 10 5 5 5 0.5	煮物 じゃが芋 ゆで 玉葱 減塩しょうゆ() 上白糖 かつお・昆布だ	60 20 5 0.5 20	鳩サブ レ	薄力粉 1等 無塩バター 上白糖	5 3 4	煮物 西洋かぼちゃ() 減塩しょうゆ()	50 2.5
めかぶ の和え 物	めかぶわかめ 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料	30 2.5 0.5 2.5	温野菜 サラダ ゴマド レッシ ング	30 8 30 15 1	チンゲ ン菜ゴ マ和え	チンゲンサイ 減塩しょうゆ() 上白糖 ごま	50 2.5 0.5 1	ポテト サラダ	50 10 5 8 0.2 0.01	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	50 10 5 8 0.2 0.01 15	ソテー チンゲンサイ 人参 皮剥 菜種油 食塩	30 10 2 0.2	デザー ト	粉飴M-ス(ラ・フラン)	58	デザー ト	58	粉飴M-ス(ラ・フラン)	58	デザー ト	58	

献立表(週間)

たんぱくコン1

	4月15日(日)		4月16日(月)		4月17日(火)		4月18日(水)		4月19日(木)		4月20日(金)		4月21日(土)															
夕					ト			サラダ菜 5			鶏卵 5 ベーキングパウ 0.5		上白糖 1 煮干しだし 10															
							とろろ 1 和え きゅうり 40 減塩しょうゆ (2.5 穀物酢 2.5																					
栄養価	エネルギー	1520 kcal	蛋白質	39.9 g	エネルギー	1545 kcal	蛋白質	38.6 g	エネルギー	1498 kcal	蛋白質	38.9 g	エネルギー	1583 kcal	蛋白質	37.7 g	エネルギー	1506 kcal	蛋白質	39.1 g	エネルギー	1590 kcal	蛋白質	39.3 g	エネルギー	1549 kcal	蛋白質	38.9 g
	脂質	45.3 g	炭水化	236.0 g	脂質	43.4 g	炭水化	248.8 g	脂質	58.1 g	炭水化	202.5 g	脂質	46.0 g	炭水化	254.5 g	脂質	46.2 g	炭水化	234.8 g	脂質	43.7 g	炭水化	257.7 g	脂質	43.7 g	炭水化	247.2 g
	塩分	5.5 g			塩分	5.4 g			塩分	5.0 g			塩分	5.3 g			塩分	5.1 g			塩分	5.9 g			塩分	5.0 g		

献立表(週間)

たんぱくコン1

	4月22日(日)			4月23日(月)			4月24日(火)			4月25日(水)			4月26日(木)			4月27日(金)			4月28日(土)						
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				
	オイス	豚ひき肉	5	生揚げ	生揚げ	20	スクラ	鶏卵	25	炒煮	もやし	50	卵豆腐	鶏卵	20	ツナと	ライトツナ缶(20	しめじ	鶏卵	25				
	ターソ	キャベツ	ゆで	50	ともや	もやし	30	ンブル	牛乳	5	人参	皮剥	10	あんか	煮干しだし	20	玉葱の	玉葱	20	とニラ	ぶなしめじ	30			
	ース炒	人参	皮剥(ゆ	10	しのソ	人参	皮剥	10	エッグ	無塩バター	0.5	菜種油	1	け	淡口醤油	2.5	炒め物	赤ピーマン	5	の卵と	にら	15			
	め	ピーマン	(ゆで	10	テー	ピーマン	10		食塩	0.1	減塩しょうゆ(5	上白糖	1	生姜	2	グリーンピース	3	じ	葱	10				
		調合油		3		菜種油	2		白こしょう	0.01	上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5	上白糖	1		菜種油	2	減塩しょうゆ(5			
		ごま油		5		中華味	0.5		パセリ	0.5		ひきわ		挽きわり納豆	20	片栗粉	1		中華味	0.5	上白糖	1			
		かき油		3		減塩しょうゆ(5					り納豆		葱	2	貝割大根・芽	5		食塩	0.3	みりん風調味料	2.5			
		白こしょう	0.01			上白糖	1	きんぴ	ごぼう	40									白こしょう	0.01		煮干しだし	30		
						らごぼ		う	人参	皮剥	10			減塩正油パック	5										
	ブロッ	ブロッコリー	40	煮物	焼き竹輪	10			グリーンピース(5			ひじき	ひじき	4	人参と	もやし	50	チンゲ	チンゲンサイ	40				
	コリー	玉葱	10		たけのこ	水煮	40		菜種油	1	ゴマ和	和種なばな	40	の炒め	ひじき	10	水菜の	きょうな	10	ン菜の	人参	皮剥	10		
	のサラ	マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ(2.5			減塩しょうゆ(2.5	え	ごま	4	煮	グリーンピース	3	ナムル	人参	皮剥	10	炒め煮	菜種油	1		
	ダ				上白糖	1			上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5		菜種油	1		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5	上白糖	1	
					いりごま	0.5						上白糖	0.5		減塩しょうゆ(2.5		穀物酢	5		上白糖	1	ごま	1	
	のり佃	減塩あまのり佃	8	なすの	なす	20					みそ汁	チンゲンサイ	20		上白糖	1		上白糖	2		ごま油	1			
	煮			漬物	食塩	0.1	もずく	もずく	50			じゃが芋	40	たいみ	たいみそ	8									
					ゆかり	0.3	の酢物	穀物酢	5			淡色辛みそ	10	そ			のり佃	減塩あまのり佃	8	のり					
	みそ汁	小松菜	10		カットわかめ	0.5			減塩しょうゆ(2.5		煮干しだし	150		煮干しだし	150									
		淡色辛みそ	10	みそ汁	えのき茸	20								みそ汁	大根	葉	20								
		煮干しだし	150		小葱	2	みそ汁	葉大根・葉、生	20	牛乳	牛乳	100			棒麩	1	みそ汁	白菜	20	みそ汁	小松菜	30			
	牛乳	牛乳	100		淡色辛みそ	10			人参	皮剥	5			淡色辛みそ	10			木綿豆腐	30		えのき茸	10			
					煮干しだし	150			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								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	鶏塩そ	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	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	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180
	うめん	若鶏もも	皮な	10																					
		食塩	0.5	豚肉ご	豚ももスライス	20	ハンバ	合挽肉	20	煮魚	まこがれい・20	20	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			
		鶏ガラスープ	0.15	ま焼き	生姜	1	ーグ	玉葱	ゆで	20		生姜	3	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		
		かつお・昆布だ	150		無塩バター	0.7		人参	皮剥(ゆ	8		減塩しょうゆ(10	煮	人参	皮剥	15		白こしょう	0.01	しそ	1			
		淡口醤油	0.5		減塩しょうゆ(1.7		鶏卵	2.5			上白糖	2		玉葱	30		パン粉(乾燥)	1		減塩正油パック	5			
		小葱	5		みりん風調味料	0.8		パン粉(乾燥)	2.5			合成清酒	1.5		マッシュルーム	20		タイム	0.1						
					いりごま	0.7		食塩	0.25			みりん風調味料	1.5		無塩バター	5		パセリ	0.1	野菜ソ	キャベツ	50			
	魚唐揚	まだら・30g	30		調合油	0.3		白こしょう	0.01			人参	皮剥	20		低蛋白小麦粉	5		無塩バター	3	テー	ピーマン	5		
	げ	白こしょう	0.01		ブロッコリー	20		菜種油	1			スナップえんど	10		牛乳	40		オリーブ油	3		人参	皮剥	5		
		薄力粉	1等		カリフラワー	20		ケチャップ	8						クリーム(植物	8		サニーレタス	3		菜種油	1			
		菜種油	10					キャベツ	ゆで	20	お浸し	ほうれん草	50		食塩	0.2		レモン	10		食塩	0.3			
		キャベツ	20	大根の	大根	皮剥	50		マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ(2.5		白こしょう	0.01		ソースパック	5		白こしょう	0.01			
		人参	皮剥	5	煮物	人参	皮剥	10							パセリ(粉	0.2									
		マヨネーズパッ	10		さやいんげん(10	野菜サ	レタス	30	梅肉和	きゅうり	40			コンソメ	0.5	炊合せ	大根	皮剥	30	和え物	きゅうり	20		
					減塩しょうゆ(2.5	ラダ	きゅうり	15	え	しそ	0.3						大根	皮剥	40		春雨	3		
	スイー	さつま芋(ゆで	50		上白糖	0.5		ミニトマト	15		梅干し(調味漬	2	大根サ	大根	皮剥	40		生椎茸	5		減塩しょうゆ(2.5			
	トポテ	無塩バター	3		かつお・昆布だ	20		穀物酢	5		削り節	0.2	ラダ	人参	皮剥	5		人参	皮剥	10		上白糖	0.5		
		上白糖	5					調合油	3					きゅうり	10			減塩しょうゆ(5		ごま油	0.5			
		牛乳	10	春雨サ	緑豆春雨	6		食塩	0.2	はんぺ	はんぺん	20		マヨネーズ	5			上白糖	1						
		シナモン	0.3	ラダ	きゅうり	20		白こしょう	0.01	んマヨ	マヨネーズ	10						合成清酒	2.5	果物	パイナップル	75			

献立表(週間)

たんぱくコン1

	4月22日(日)		4月23日(月)		4月24日(火)		4月25日(水)		4月26日(木)		4月27日(金)		4月28日(土)	
夕							白こしょう 0.01							ト
							デザート ト	エネプリンマン 40						
栄養 価	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 1539 kcal	蛋白質 39.6 g	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
	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 44.3 g	炭水化 244.7 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
	塩分 5.5 g		塩分 4.9 g		塩分 4.6 g		塩分 5.6 g		塩分 5.6 g		塩分 5.6 g		塩分 4.8 g	

献立表(週間)

たんぱくコン1

	4月29日(日)	4月30日(月)	5月1日(火)	5月2日(水)	5月3日(木)	5月4日(金)	5月5日(土)
栄養 価	エネルギー 1603 kcal 蛋白質 37.2 g	エネルギー 1566 kcal 蛋白質 39.4 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 40.9 g 炭水化 272.1 g	脂質 41.4 g 炭水化 262.4 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 5.8 g	塩分 5.3 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g