

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	
	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 miririn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・40g 食塩 しそ	40 0.2 0.5	野菜と 豆腐の 煮物 人参 皮剥 玉葱 減塩しょうゆ(上白糖 miririn風調味料 煮干しだし	25 10 10 40 2.5 1 1 30	鶏ささ 身 味の味 噌焼き	20 0.5 1 0.5 40 10	五目煮	人参 皮剥(ゆ 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	オイス ターソ ース炒 め 濃口醤油 ブロッコリー マヨネーズ	5 50 10 10 3 5 3 0.01	生揚げ ともや しのソ テー 調合油 ごま油 かき油 白こしょう	20 30 10 10 2 0.5 5 1	スクラ ンブル エッグ 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ きんぴらごぼ う	25 5 0.5 0.1 0.01 0.5 40 10 5 1 2.5 1 0.5	鶏卵 牛乳 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ ぎょう 人参 皮剥 グリンピース(菜種油 減塩しょうゆ(上白糖 しいりごま	25 5 0.5 0.1 0.01 0.5 40 10 5 1 2.5 1 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 miririn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 しいりごま 減塩しょうゆ(上白糖	50 1 2.5 0.5	味付け	味付けのり	1	みそ汁	小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 150	みそ汁	カツわかめ えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 20 2 10 150	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 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	カツわかめ えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 20 2 10 150	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
	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	バター ライス	精白米 無塩バター 食塩 白こしょう	80 8 0.2 0.01	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 食塩 鶏ガラスープ かつお・昆布だ 淡口醤油 小葱	150 10 0.15 150 0.5 5	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	150 8 0.2 0.01	
	揚げ魚ときのこソテー	そい 30g 食塩 白こしょう 片栗粉 菜種油 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 miririn風調味料	30 0.2 0.01 3 5 10 10 20 10 5 1 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) サニーレタス マヨネーズパッ	70 30 0.5 0.01 5 3 5 5 10	揚げお ろしか け 大根 皮剥 昆布だし 減塩しょうゆ(miririn風調味料 小葱	40 6 8 50 10 5 2.5 3	魚唐揚 げ	あかうお・30g 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 菜種油 キャベツ 赤ピーマン マヨネーズ	30 0.3 0.01 8 8 20 10 5	大根な ます	大根 皮剥 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 食塩	50 10 5 3 0.2	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	大根の 煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(減塩しょうゆ(50 10 10 2.5	合挽肉 玉葱 ゆで 人参 皮剥(ゆ 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 0.01 1 8 20 10	

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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	サラダ菜	5	みりん風調味料	2.5			上白糖	1	ト		デザート	粉飴ムス(ラ・フランス)	58															
	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)	1 40 2.5 2.5	デザート			煮干しだし	10																				
栄養価	エネルギー	1758 kcal	蛋白質	47.7 g	エネルギー	1847 kcal	蛋白質	46.8 g	エネルギー	1773 kcal	蛋白質	45.6 g	エネルギー	1857 kcal	蛋白質	47.1 g	エネルギー	1725 kcal	蛋白質	40.1 g	エネルギー	1800 kcal	蛋白質	47.7 g	エネルギー	1801 kcal	蛋白質	46.1 g
	脂質	50.1 g	炭水化	276.6 g	脂質	50.7 g	炭水化	301.0 g	脂質	53.2 g	炭水化	273.7 g	脂質	60.1 g	炭水化	276.7 g	脂質	61.3 g	炭水化	247.4 g	脂質	53.3 g	炭水化	280.5 g	脂質	51.8 g	炭水化	282.7 g
	塩分	5.9 g			塩分	5.4 g			塩分	4.7 g			塩分	5.2 g			塩分	5.5 g			塩分	5.3 g			塩分	5.0 g		

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80																																								
	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 ぶなしめじ にら 葱 じ	鶏卵 ぶなしめじ の卵と 葱 葱 葱	25 30 15 10 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	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(果汁) 食塩 上白糖	40 1 5 0.2 3	納豆 挽きわり納豆 葱 減塩正油パック	20 2 5	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	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	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	みそ汁	大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	牛乳	牛乳	100	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	みそ汁	大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	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	米飯	ゆめごはん1/5	180	そば	げんたそば(乾 鶏卵)	80 25	米飯	ゆめごはん1/5	180	パン	ゆめべ-カリ食パ J&M	100 11	魚のト マトソ ース煮	さば・30g 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	30 3 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 コンソメ 食塩 白こしょう パセリ(粉)	30 0.01 15 30 20 5 40 8 0.5 0.2 0.01 0.2	魚の香 草焼き	まだら・30g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ	30 0.15 0.01 1 0.1 0.1	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)	80 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	40 2 5 50 20 20 5 7.5 2.5 2.5 30 1 5	スープ 煮	じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 人参 皮剥 コンソメ 白こしょう	60 30 20 20 0.5 0.01	さつま 芋サラ ダ	さつま芋 玉葱 きゅうり マヨネーズ 白こしょう	50 10 15 10 0.01	大根サ ラダ	大根 皮剥 人参 皮剥 きゅうり マヨネーズパッ	40 5 10 10	炊合せ	大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖)	30 20 5 10 5 1	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 2.5 0.5	切干大 根煮	切干し大根 人参 皮剥 さやえんどう 煮物	5 8 5	サラダ	レタス 人参 皮剥 マヨネーズパッ	30 5 10							

たんぱくコン2

献立表(週間)

	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 ン菜の お浸し	チンゲンサイ 減塩しょうゆ(煮干しだし)	50 2.5	合成清酒 煮干しだし	2.5 15	果物 デザート	パインアップル エネプリンいち	75 40	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 5 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 デザート	バレンシアオレ エネプリンかぼ	75 40	筍の煮物 果物	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	いもようかん 果物	50 10 1 75	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) バター 焼き 食塩 さやえんどう 果物 バナナ デザート	50 2.5 0.3 30 2 0.2 5 100 58	果物 デザート	ぶどう 粉飴ムス(ラ・フラン)	60 58						
夕	米飯 酢豚	精白米 豚角肉(肩ロー) 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	80 40 0.7 0.7 2 2.7 30 30 20 10 0.5 2 7.5 2 5 1	米飯 焼魚	精白米 さけ・40g 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	80 40 50 1 5	米飯 焼き	精白米 豚かたロース 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 生姜 菜種油 ブロッコリー マヨネーズパッ	80 40 5 1 2.5 3 2 40 10	米飯 肉団子	精白米 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 食塩 白こしょう 低蛋白小麦粉 鶏卵 パン粉(乾燥) 調合油 玉葱 人参 皮剥 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖) 片栗粉 穀物酢 小葱	80 40 30 3 0.1 0.01 0.01 3 8 50 20 1 1 5 1 5 5	米飯 ゆめごはん1/5	180	米飯 海鮮炒め	精白米 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 キャベツ ゆで トマト(ゆで) マヨネーズ	80 10 10 10 40 1 10 3 3 10 5 5 15 0.5 0.01 1 2.5 2.5 2.5 20 3 5 5 0.5	米飯 豚すき	精白米 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(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	80 40 50 60 15 30 8 10 3 3 7.5 2 2.5 2 60 6 5 1 2.5				
	ジャー マンポ テト	じゃが芋 玉葱 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ	40 20 2 0.2 0.01 0.5	あちやら漬け	かぶ 皮剥 食塩 穀物酢 上白糖	50 0.2 5 3	おろし 中華味 ごま油 片栗粉 とうがらし 乾	おろし なめこ きゅうり 穀物酢 淡口醤油	40 20 5 5 2.5	磯辺和え わかめ の煮物	白菜 減塩しょうゆ(焼きのり)	60 0.2	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)	20 3 5 5 0.5	湯豆腐	木綿豆腐 生姜 小葱 削り節 減塩正油パック	50 2 2 0.5 5	きのこ マヨネーズ和え	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	20 10 10 10 1 8	小松菜 煮物	小松菜 凍り豆腐 減塩しょうゆ(煮干しだし)	40 1 2.5 15
	小松菜 のお浸し	小松菜 ゆで 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 削り節	50 2.5 1 0.2	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58	デザート	エネプリンマン	40	揚げ茄	なす	40	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58									

献立表(週間)

たんぱくコン2

		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		玉葱	20					子	菜種油	5	ト		食塩	0.1							
		葱	5						さやいんげん(10			白こしょう	0.01							
		穀物酢	5						減塩正油パック	5											
		減塩しょうゆ(2.5									デザート	エネプリンマン	40							
		上白糖	3					デザート	粉飴ムス(ラ・フラン	58		ト									
	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン	58																		
栄養価	エネルギー	1888 kcal	蛋白質 45.7 g	エネルギー	1796 kcal	蛋白質 46.3 g	エネルギー	1738 kcal	蛋白質 47.1 g	エネルギー	1787 kcal	蛋白質 44.5 g	エネルギー	1865 kcal	蛋白質 45.0 g	エネルギー	1909 kcal	蛋白質 47.0 g	エネルギー	1844 kcal	蛋白質 47.8 g
	脂質	56.7 g	炭水化 296.9 g	脂質	53.9 g	炭水化 278.7 g	脂質	53.9 g	炭水化 263.1 g	脂質	55.3 g	炭水化 276.4 g	脂質	53.9 g	炭水化 300.2 g	脂質	57.2 g	炭水化 303.8 g	脂質	54.2 g	炭水化 291.6 g
	塩分	5.3 g		塩分	5.7 g		塩分	5.7 g		塩分	4.6 g		塩分	5.6 g		塩分	5.4 g		塩分	5.7 g	

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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		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 デザート エネプリンいち 40					
栄養価	1864 kcal	蛋白質 47.4 g	1773 kcal	蛋白質 46.6 g	1783 kcal	蛋白質 47.5 g	1780 kcal	蛋白質 45.4 g	1905 kcal	蛋白質 47.3 g	1788 kcal	蛋白質 46.0 g	1675 kcal	蛋白質 47.1 g
	脂質 56.3 g	炭水化 284.4 g	脂質 55.7 g	炭水化 267.6 g	脂質 51.8 g	炭水化 279.6 g	脂質 51.3 g	炭水化 283.0 g	脂質 64.6 g	炭水化 280.0 g	脂質 61.8 g	炭水化 255.9 g	脂質 58.0 g	炭水化 234.3 g
	塩分 5.5 g		塩分 5.9 g		塩分 5.3 g		塩分 5.3 g		塩分 5.9 g		塩分 4.7 g		塩分 5.4 g	

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80
	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 6 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	30 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 和え	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	大豆と 昆布の 煮物	だいず水煮缶詰 刻み昆布 減塩しょうゆ (15 0.5 2.5	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	牛乳	牛乳	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	80 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・30g 片栗粉 菜種油 生姜 葱 減塩しょうゆ (30 2 4 3 20 5	石狩鍋	さけ・30g じゃが芋 玉葱 大根 皮剥 人参 皮剥 葱 減塩みそ	30 20 15 15 10 5 7.5	魚の竜 田揚げ	さば・30g 減塩しょうゆ (30 5	煮魚	まごがれい・50 生姜 減塩しょうゆ (50 3 10	にしん そば	減塩しょうゆ (10	回鍋肉	白こしょう 合成清酒 みりん風調味料	0.01 5 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 食塩 片栗粉 白こしょう	20 15 40 3 5 0.3 3 0.01
	豆腐あ んかけ	木綿豆腐 合挽肉 人参 皮剥 貝割大根・芽 乾椎茸	50 10 5 3 0.3	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	30 20 10 8 3 0.3 0.01	梅肉和 え	きゅうり しそ 梅干し(調味漬 削り節	40 0.3 1 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	20 20 50 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

