

たんぱくコン2

献立表(週間)

	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)																														
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																												
	おせち 盛合せ	味付け数の子 (10 削り節 0.2 田作り 4 べにざけ 15g 15 食塩 0.1 北海道黒豆 10 ちよろぎ酢漬 (3 ちよろぎ酢漬 (3		ダシ入 鶏卵 25 り卵焼 0.1 き 上白糖 0.5 かつおだし 5 菜種油 0.5 しそ 1	五目煮 大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 乾椎茸 0.5 さやいんげん (10 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 煮干しだし 20		炒り豆 木綿豆腐 25 腐 50 葱 10 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		大根煮 大根 皮剥 40 物 8 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 煮干しだし 15 卵豆腐 20		炒煮 もやし 50 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 ひきわ 挽きわり納豆 20 り納豆 2		野菜か 大根 皮剥 70 にあん かにかま 6 かけ グリーンピース (5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 片栗粉 1		鶏卵 鶏卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 ゴマ和 和種なばな 40 え ごま 4 減塩しょうゆ (5 上白糖 0.5 みそ汁 みそ汁 20		チンゲ ン菜の 炒め煮 20 赤ピーマン 10 菜種油 1 減塩しょうゆ (5 上白糖 1		チンゲ ン菜の 生姜 1 減塩しょうゆ (2.5 香り 和え 2 なす 20 食塩 0.15 しそ 0.3		お浸し 白菜 60 減塩しょうゆ (2.5 削り節 0.5		塩たら たらこ 5 こ しそ 1 さつま さつま芋 60 芋煮 1 上白糖 1 煮干しだし 10 小葱 3		おほか か 40 和え 2 チンゲンサイ チンゲンサイ 40 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 削り節 0.3		みそ汁 みそ汁 20 大根 葉 20 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		雑煮 やわらか福もち 10 大根 皮剥 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 減塩しょうゆ (7.5 かつお・昆布だ 150 糸みつば 3		梅和え 梅干し (調味漬 2 みりん風調味料 2.5 きゅうり 40		みそ汁 木綿豆腐 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		パイナ ップル ゼリー		牛乳 牛乳 100		牛乳 牛乳 100		牛乳 牛乳 100		パイナ ップル ゼリー		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	バター ライス	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 80 生椎茸 10 さやえんどう (4 葱 5 かつお・昆布だ 150 減塩しょうゆ (7.5 みりん風調味料 2.5																													
	盛合せ 弁当	有頭えび 20 大根 皮剥 60 板こんにやく 60 人参 皮剥 20 乾椎茸 1 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 合成清酒 2 かつおだし 30 さやえんどう (4 かぶ 皮剥 50 人参 皮剥 8 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 さつま芋 (ゆで 30 無塩バター 5		豚カツ 豚もも 脂身な 40 食塩 0.3 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 10 キャベツ 30 レモン 10 トマト 30 ソースパック 5 マヨネーズパッ 10		魚のご ぶり・50g 50 ま照り 減塩しょうゆ (5 焼き 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 いりごま 0.5 ピカタ 15 レモン 10 サラダ菜 5 減塩正油パック 5		若鶏もも 皮な 30 食塩 0.2 白こしょう 0.01 低蛋白小麦粉 3 鶏卵 5 調合油 1 ケチャップ 5 ブロッコリー 20 マヨネーズ 10 サニーレタス 8		魚の竜 さば・30g 30 田揚げ 5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 生姜 1 低蛋白小麦粉 3 菜種油 6 サニーレタス 8 レモン 8		煮魚 まこがれい・50 50 生姜 3 減塩しょうゆ (10 上白糖 2 合成清酒 1.5 みりん風調味料 1.5 人参 皮剥 20 スナップえんど 10		お浸し ほうれん草 50 減塩しょうゆ (2.5 お浸し キャベツ 30 玉葱 20 人参 皮剥 10 ピーマン 8 え 調合油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01		梅肉和 え 40 しそ 0.3 梅干し (調味漬 1 削り節 0.2		じゃが芋 50 玉葱 40 食塩 0.3 白こしょう 0.01 低蛋白小麦粉 5 鶏卵 3 パン粉 (乾燥) 6 菜種油 15 ケチャップ 5 キャベツ 25 マヨネーズ 15																															

たんぱくコン2

献立表(週間)

	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)									
昼	上白糖	2.5	減塩しょうゆ(5	春雨サ	緑豆春雨	6	菜種油	1	鶏ガラスープ	0.5	はんぺん	はんぺん	20								
	食塩	0.1	上白糖	1	ラダ	きゅうり	20	かき油	3			んまヨ	マヨネーズ	15	ピーナ	さやいんげん(10					
	くり 甘露煮	5	みりん風調味料	2.5	人参 皮剥	5	マヨネーズ	10	合成清酒	1	野菜サ	カリフラワー	30	ネーズ	白菜	50						
	蒸しかまぼこ	5	煮干しだし	15	白こしょう	0.01	お浸し	えのき茸	10	ラダ	きゅうり	15	焼き	ピーナツバタ	5							
	蒸しかまぼこ	5						白菜	40		トマト	30		減塩しょうゆ(2.5							
	にしん昆布巻	10	酢の物	かぶ 皮剥	40	果物	パインアップル	75	減塩しょうゆ(2.5		カットわかめ	0.5	果物	上白糖	0.5						
	きゅうり	20		きゅうり	10			かつおだし	1		いりごま	0.5	ぶどう	60								
	食塩	0.2		人参 皮剥	5			もずく	もずく	50		穀物酢	5		果物	パインアップル	60					
	生姜	0.2		穀物酢	5			酢	レモン(果汁)	2		調合油	3									
	パインアップル	40		上白糖	3				穀物酢	5		減塩しょうゆ(2.5									
キウイフルーツ	30		食塩	0.2				減塩しょうゆ(2.5		白こしょう	0.01										
味噌煮	大根 葉	20	温野菜	スナップえんど	20				上白糖	3	里芋田	さやえんどう	3									
	じゃが芋	30	サラダ	カリフラワー	30				減塩しょうゆ(2.5	楽	里芋	40									
	減塩みそ	5		マヨネーズ	5				上白糖	3		減塩みそ	7									
	煮干しだし	15	果物	みかん	100			果物	ネーブル	60		上白糖	3									
夕	赤飯	もち米	40	ちらし	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	
		精白米	40	寿司	穀物酢	8																
		食用色素(紅)	0.01		上白糖	5	天ぶら	きす	10	魚南蛮	あじ・40g	40	豚の生	豚ロース(脂身	40	ミート	豚ひき肉	20	魚塩焼	そい 30g	30	
		甘納豆 金時	15		食塩	0.3		かぼちゃ	20	漬け	低蛋白小麦粉	2	姜焼き	生姜	3	ローフ	パン粉(乾燥)	2	き	食塩	0.1	
	銀だら	ぎんだら	20		かんびょう	1		ししとうがらし	6		菜種油	6		減塩しょうゆ(5		牛乳	5		しそ	0.5	
		西京焼き	減塩みそ	5		かつお・昆布だ	10		生椎茸	10		玉葱	40		合成清酒	2.5		食塩	0.3		大根 皮剥	40
			みりん風調味料	3		濃口醤油	1		薄力粉 1等	15		人参 皮剥	5		菜種油	1		白こしょう	0.01		減塩正油パック	5
			上白糖	2		上白糖	1		鶏卵	5		ピーマン	8		人参 皮剥	5		玉葱	30			
	お煮しめ		調合油	2		尾なしえび	10		菜種油	13		減塩しょうゆ(5		キャベツ	20		人参 皮剥	5	生野菜	きょうな	10
			大根 皮剥	30		さやえんどう(5		おろし	大根 皮剥	50		穀物酢	5		マヨネーズ	15		グリーンピース	3	サラダ	キャベツ
		しょうが(甘酢	5		でんぶ	1		レモン	8		上白糖	2		マヨネーズ	15		鶏卵	3		ミニトマト	15	
		しそ	1	菜の花	和種なばな	50		減塩正油パック	5	そばろ	とうがらし 乾	0.1	煮物	かぶ 皮剥	40		鶏卵	3		マヨネーズパッ	10	
和え物		マヨネーズパッ	10	お浸し	削り節	0.5								人参 皮剥	15		無塩バター	1	煮しめ	生椎茸	10	
	お煮しめ	なが芋	40		青菜ソ	チンゲンサイ	60		煮	鶏ひき肉	10		さやいんげん(10		上白糖	0.5		上白糖	0.5	板こんにゃく	30
			たけのこ 水煮	20	南瓜の	テー	ぶなしめじ	10		煮	じゃが芋	50		減塩しょうゆ(5		ブロッコリー	30		真昆布	0.5	
			人参 皮剥	10	サラダ	西洋かぼちゃ	25		無塩バター	0		さやいんげん(10		上白糖	1		マヨネーズ	15		人参 皮剥	10
		さやいんげん(5		きゅうり	15		食塩	0.3		煮干しだし	15		煮干しだし	15					減塩しょうゆ(5	
蓋物		真昆布	1		玉葱	10		白こしょう	0.01		上白糖	1	ブロッ	ブロッコリー	40	あちゃ	かぶ 皮剥	60		上白糖	0.5	
		減塩しょうゆ(5		穀物酢	5					減塩しょうゆ(5	コリー	削り節	0.5	ら漬け	人参 皮剥	5		煮干しだし	15	
		上白糖	1		調合油	3				サラダ	キャベツ	50		減塩しょうゆ(5		真昆布	0.3				
		合成清酒	2		食塩	0.2					人参 皮剥	5		煮干しだし	15		食塩	0.2	団子の	鶏ひき肉	20	
和え物		かつおだし	30	デザート	粉飴M-ス(ラ・ラン	58					かつお缶詰(油	10	中華風	緑豆春雨	5		上白糖	3	煮物	木綿豆腐	40	
		きゅうり	40		茶碗蒸	くり 甘露煮	6					マヨネーズ	10	酢物	きくらげ(乾)	0.5		穀物酢	5		中力粉 2等	5
		カットわかめ	0.5		し	乾椎茸	0.3					レモン(果汁)	1.5		たけのこ 水煮	15		煮干しだし	1		脱脂粉乳	3
		マヨネーズ	12			ほうれん草	10	ソテー	玉葱	40		白こしょう	0.01		人参 皮剥	5	サラダ	レタス	20		大根 皮剥	20
蓋物		手まり麩	10			鶏卵	20		赤ピーマン	5					鶏卵	20		トマト	20		人参 皮剥	10
		和種なばな	20			かつお・昆布だ	90		生椎茸	5					穀物酢	5		海藻サラダ	1		減塩しょうゆ(5
		減塩しょうゆ(2.5			淡口醤油	2.5		菜種油	3					食塩	0.2		ごま油	1		上白糖	1
						食塩	0.3		食塩	0.3					上白糖	3		減塩しょうゆ(2.5	デザート	粉飴M-ス(ラ・ラン	58
														ごま油	1		穀物酢	5				

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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		かつお・昆布だ 30				合成清酒 1		白こしょう 0.01		デザート エネプリンいち 40		上白糖 1 白こしょう 0.01		
	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン) 58			デザート	エネプリンいち 40						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	1934 kcal	蛋白質 44.9 g	1799 kcal	蛋白質 42.8 g	1756 kcal	蛋白質 46.5 g	1777 kcal	蛋白質 46.9 g	1847 kcal	蛋白質 47.5 g	1754 kcal	蛋白質 46.8 g	1850 kcal	蛋白質 43.1 g
	脂質 50.7 g	炭水化 328.6 g	脂質 50.3 g	炭水化 291.1 g	脂質 51.2 g	炭水化 273.2 g	脂質 50.8 g	炭水化 280.6 g	脂質 56.9 g	炭水化 282.6 g	脂質 52.6 g	炭水化 271.5 g	脂質 60.2 g	炭水化 282.7 g
	塩分 5.3 g		塩分 4.7 g		塩分 5.6 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.9 g		塩分 5.7 g	

献立表(週間)

	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	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			
	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 (2.5)	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	30 50 0.5 10	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 鶏卵 減塩しょうゆ (5 みりん風調味料 2.5	50 5 50 2.5	小松菜 の炒煮	小松菜 赤ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ (2.5 上白糖	40 20 1 2.5 1	焼き魚 食塩 しそ	あじ・40g 0.2 1	40 0.2 1	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 (2.5 上白糖	6 10 1 2.5 1	豆腐の 野菜あ んかけ	木綿豆腐 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ (5 上白糖	50 30 5 5 1			
	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 (2.5 上白糖	50 10 10 1 2.5 1	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	二色浸 し	もやし ピーマン 減塩しょうゆ (5 削り節	40 10 5 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	いんげ んソテ ー	さやいんげん (40 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	40 10 1 0.3 0.01	納豆 葱 減塩正油パツク	納豆 葱 減塩正油パツク	20 2 5	きゅう りの梅 肉和え	きゅうり 梅干し (調味漬 みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2			
	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 (2.5 上白糖	15 0.5 2.5 0.5	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	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	みそ汁 玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	のり佃 煮	減塩あまのり佃 煮	8 8	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			
	みそ汁	棒麩 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	1 0.5 10 150	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	100 100	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	牛乳 牛乳	100 100	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	100 100	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	100 100	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	100 100	牛乳 牛乳	100 100		
昼	米飯	ゆめごはん1/5	180	パン	ゆめべーり-食パ マーガリン 8	100 8	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 白こしょう	180 8 0.01	炊き込 みご飯	ゆめごはん1/5 むね 皮なし ごぼう	180 10 5	そば	げんたそば (乾 かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ (7.5 みりん風調味料 1.25 合成清酒 1.25 上白糖 0.5 葱 5	80 75 75 7.5 1.25 1.25 0.5 5			
	鯛の塩 焼き	あこうだい サラダ菜 大根 皮剥 レモン 減塩正油パツク	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 食塩 片栗粉 白こしょう 菜種油 大根 皮剥 しそ マヨネーズ	20 15 40 3 5 0.3 3 0.01 2 30 30 1 15	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 (5 上白糖 煮干しだし 片栗粉	20 2 40 10 0.3 1 5 30 1	ザンギ	若鶏もも 皮な 生姜 減塩しょうゆ (5 合成清酒 低蛋白小麦粉 調合油 サニータス レモン マヨネーズ	20 3 5 1 6 3 5 10	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 カレールウ カレー粉 ケチャップ ウスターソース ワイン (白)	20 40 40 20 5 2 10 8 0.5 1 5 2	焼き魚 炒煮	さけ・40g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パツク	40 0.1 40 0.5 5	天ぶら	尾付きえび さつま芋 玉葱 人参 皮剥 低蛋白小麦粉 鶏卵 菜種油 減塩正油パツク	20 20 30 5 15 5 15 5			
	酢の物	なが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 食塩	60 10 3 5 0.2	酢物 なが芋 食塩 片栗粉 白こしょう 菜種油 大根 皮剥 しそ マヨネーズ	5 0.3 3 0.01 2 30 30 1 15	桜ポテ ト	じゃが芋 たらこ 食塩 白こしょう グリーンピース	50 6 0.1 0.01 5	なます	はつかだいこん きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	5 40 5 3 0.3	漬物	だいこん 福神	5	煮物	じゃが芋 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ (5 上白糖	40 10 1 5 1	煮物	じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 調合油	40 20 10 3				
	味噌炒 め	もやし ピーマン 人参 皮剥 乾椎茸 菜種油 減塩みそ 上白糖	60 8 8 0.3 1 8 1	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	味噌浸 し	干しずいき さやえんどう 減塩しょうゆ (2.5	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	40 0.3 5	野菜ス	きゅうり	30	野菜ス	きゅうり	30	野菜ス	きゅうり	30

献立表(週間)

たんぱくコン2

		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)							
夕	デザート	エネプリンいち 40																			
栄養価	エネルギー	1813 kcal	蛋白質 43.6 g	エネルギー	1811 kcal	蛋白質 47.7 g	エネルギー	1799 kcal	蛋白質 47.2 g	エネルギー	1774 kcal	蛋白質 47.8 g	エネルギー	1814 kcal	蛋白質 47.9 g	エネルギー	1746 kcal	蛋白質 45.1 g	エネルギー	1903 kcal	蛋白質 45.5 g
	脂質	53.4 g	炭水化 290.2 g	脂質	61.9 g	炭水化 260.0 g	脂質	52.1 g	炭水化 282.9 g	脂質	53.4 g	炭水化 271.4 g	脂質	55.1 g	炭水化 276.7 g	脂質	52.5 g	炭水化 270.1 g	脂質	58.8 g	炭水化 293.5 g
	塩分	4.8 g		塩分	5.6 g		塩分	5.1 g		塩分	5.3 g		塩分	5.7 g		塩分	5.4 g		塩分	5.5 g	

たんぱくコン2

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	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	20 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 3 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 ()	50 10 1 2.5 1 1 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	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	50 0.2 0.1 1 1	鶏肉照り焼き 若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ () 上白糖 ブロッコリー マヨネーズパッ	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 淡色辛みそ 煮干しだし	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 調合油 食塩 黒こしょう	20 10 5 5 0.5 3 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 キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	8 30 10 5 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	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					
	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	100	牛乳	牛乳	100	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	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	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	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・40 生姜 減塩しょうゆ () 上白糖 合成清酒 里芋 小松菜	40 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 クリーム (植物 パン粉 (乾燥) パルメザンチー	30 6 10 80 0.5 0.3 0.01 20 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・40g 食塩 減塩しょうゆ () 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	40 0.2 5 5 3 3 10	魚みそ煮 さば・30g 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	30 3 10 2 2.5 2.5 40 4	炒煮 小松菜 菜種油 減塩しょうゆ () 上白糖 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	50 1 5 1 15 30 20 10 5 1 15 3	ソース焼きそば 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	30 60 15 20 10 10 0.3 0.01 3 10						
	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	きょうな ゆで	40	サラダ レタス きゅうり	10 40	春雨の 中華風	5 40	冷奴 木綿豆腐 かつお節 小葱 減塩正油パック	50 0.5 1 1 5	和え物 なす (ゆで) 食塩 しそ	20 0.2 0.2	みそ汁 キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 150	みそ汁 キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	みそ汁 キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	みそ汁 キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	みそ汁 キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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	チサラ 5 ダ 20 マヨネーズパッ 10 フレン 60 チポテ 3 ト 0.2	黄ピーマン 5 トマト 20 マヨネーズパッ 10 フライドポテト 60 菜種油 3 食塩 0.2	煮物	西洋かぼちゃ 40 スナップえんど 20 生椎茸 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	ソテー 10 ごま油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 中華味 0.3	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 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01	もずく 50 酢 3 生姜 5 穀物酢 0.2 食塩 3 上白糖 75	果物	キウイフルーツ 40	スノー 2 緑豆春雨 5 葱 5 穀物酢 0.2 食塩 1 ごま油 2
	温野菜	スナップえんど 20 カリフラワー 30 マヨネーズ 10	果物	りんご 60	チンゲ 20 ンサイ 20 のソテ 1 ー 0.2 白こしょう 0.01	果物	キウイフルーツ 40	果物	バナナ 100	もずく 50 酢 3 生姜 5 穀物酢 0.2 食塩 3 上白糖 75	果物	キウイフルーツ 40	スノー 2 緑豆春雨 5 葱 5 穀物酢 0.2 食塩 1 ごま油 2		
	果物	バレンシアオレ 70			果物	ぶどう 60									
夕	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	
	メンチカツ	合挽肉 40 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 マヨネーズ 10	鶏の西 40 京焼 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	若鶏もも 皮な 40 減塩みそ 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	おろし 40 煮 2 菜種油 5 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	まだら・40g 40 片栗粉 2 菜種油 5 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 40 食塩 0.2 片栗粉 2 菜種油 8 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	あかうお・40g 40 食塩 0.2 片栗粉 2 菜種油 8 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	豚カツ 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 10 パセリ 1.5 レタス 5 ソースパック 5	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 10 パセリ 1.5 レタス 5 ソースパック 5	鶏肉の 30 おろし 0.01 あん 1 低蛋白小麦粉 2 菜種油 3 大根 皮剥 50 小松菜 10 人参 皮剥 10 葱 5 生姜 1 菜種油 3 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 片栗粉 1	魚フラ 50 イ 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 2 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 5 菜種油 7 フロッコリー 30 ミニトマト 15 ソースパック 5	まだら・50g 50 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 2 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 5 菜種油 7 フロッコリー 30 ミニトマト 15 ソースパック 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 45 煮物 2.5 上白糖 1 さやいんげん(5	里芋 45 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 麻婆豆 5 腐 5	麻婆豆 5 腐 5	ホタテ 20 のオイ 30 スター 10 ソース 15	さつま芋(ゆで 50 上白糖 3	さつま芋(ゆで 50 上白糖 3	野菜サ 35 ラダ 15 マヨネーズ 15	キャベツ 35 ミニトマト 15 マヨネーズ 15	大豆の 20 ケチャ 20 ッ煮 10 人參 皮剥 10 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 5	だいず水煮缶詰 20 玉葱 20 人參 皮剥 10 菜種油 1 ケチャップ 10 グリーンピース 3	めかぶ 30 の和え 2.5 物 0.5 みりん風調味料 2.5	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 40	エネプリンいち 40	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	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	ポテト 40 サラダ 15	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	デザート 40	エネプリンいち 40	カリフ 40 ラーワ 10 甘酢漬 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 ゆず(果皮) 1	カリフ 40 ラーワ 10 甘酢漬 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 ゆず(果皮) 1	ソテー 2 小葱 2 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	キャベツ 40 小葱 2 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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	ソテー	玉葱 40 貝割大根・芽 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01			煮物	ぶなしめじ 30 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	粉飴4-ス(ラ・フラン) 58	デザート	エネプリンかぼ 40
栄養価	1831 kcal	蛋白質 46.7 g	1696 kcal	蛋白質 45.6 g	1804 kcal	蛋白質 47.8 g	1832 kcal	蛋白質 46.8 g	1739 kcal	蛋白質 46.5 g	1906 kcal	蛋白質 47.0 g	1748 kcal	蛋白質 47.1 g
	脂質 58.7 g	炭水化 271.9 g	脂質 63.0 g	炭水化 234.2 g	脂質 54.2 g	炭水化 279.1 g	脂質 53.9 g	炭水化 287.4 g	脂質 51.6 g	炭水化 269.1 g	脂質 56.7 g	炭水化 300.3 g	脂質 54.5 g	炭水化 264.6 g
	塩分 5.7 g		塩分 5.7 g		塩分 5.6 g		塩分 5.9 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

		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	千切り野菜サ	大根 皮剥	30	合成清酒	2.5	減塩しょうゆ (5	サラダ	キャベツ	30	いりごま	0.5	スイー	さつま芋 (ゆで	50			
		しそ	0.1	ラダ	きゅうり	20	イカの	するめいか	10	上白糖	1		ミニトマト	15	トポテ		無塩バター	3			
		梅干し (調味漬	3		きょうな	10	酢みそ	葱 (ゆで)	40	煮干しだし	15		ブロッコリー	20	ビーフ	ビーフン	5	ト	上白糖	5	
		削り節	0.2		ミニトマト	15	和え	減塩みそ	8	ピーナ	50		鶏卵	25	ンソテ	玉葱	40		牛乳	10	
					穀物酢	5		上白糖	5	ツ和え	5		穀物酢	5	ー	ピーマン	8		シナモン	0.3	
	菜の花ソテー	和種なばな	30		減塩しょうゆ (2.5		穀物酢	5		5		調合油	3		菜種油	3				
		菜種油	1		調合油	3		穀物酢	5		5		減塩しょうゆ (2.5		食塩	0.3	果物	パイナップル	75	
	果物	みかん	100		白こしょう	0.01	野菜サ	ブロッコリー	60	減塩しょうゆ (5		白こしょう	0.01		黒こしょう	0.01				
				ソテー	小松菜	30	ラダ	人参 皮剥 (ゆ	5	ほうれ	ほうれん草	20	ソテー	緑豆春雨	5	二色浸	白菜	30			
					人参 皮剥	10		マヨネーズ	15	ん草の	もやし	20		ピーマン	10	し	小松菜	30			
				菜種油	1				味噌炒	菜種油	1		ホールカーネル	10		減塩しょうゆ (5				
				食塩	0.3	卵豆腐	鶏卵	20	め	減塩みそ	2.5		菜種油	1		みりん風調味料	1				
	白こしょう	0.01		煮干しだし	20		食塩	0.2		とうがらし 乾	0.05		白こしょう	0.01	果物	もも缶 (果肉)	40				
	果物		バナナ	100		小葱	2	果物	ネーブル	60	果物	ぶどう	60	果物	クリーム (植物	10					
					果物	パイナップル	75								マービー 液状	3					
夕	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
	鶏肉ケチャップ煮	若鶏もも 皮な	20	魚フラ	ほっけ・40 g	40	揚げ鶏	若鶏もも 皮な	40	肉鍋	豚ももスライス	30	煮魚	まごがれい・50	50	カツ卵	豚角肉 (肩ロー	30	すき焼	豚ももスライス	10
		玉葱	20	イ	白こしょう	0.01	ネギソ	減塩しょうゆ (2.5		玉葱	40		生姜	2	とじ	白こしょう	0.01	き	焼き豆腐	15
		人参 皮剥	10		薄力粉 1等	5	ー	合成清酒	2.5		たけのこ 水煮	40		減塩しょうゆ (7.5		薄力粉 1等	1.5		白菜	60
		食塩	0.2		鶏卵	3		鶏卵	3		人参 皮剥	20		上白糖	1.5		鶏卵	1.5		葱	15
		ケチャップ	10		パン粉 (乾燥)	8		低蛋白小麦粉	5		しらたき	30		合成清酒	2.5		パン粉 (乾燥)	2.5		しらたき	3
		ウスターソース	2.5		菜種油	8		菜種油	8		葱	15		人参 皮剥	15		菜種油	4		人参 皮剥	8
		クリーム (植物	5		レモン	8		いりごま	1		減塩しょうゆ (5		小松菜	50		玉葱	40		生椎茸	10
		グリーンアスパ	15		サラダ菜	6		葱	10		上白糖	2					生椎茸	10		菜種油	5
		黄ピーマン	10		ソースパック	5		減塩しょうゆ (5		煮干しだし	30		筍の酢	30		減塩しょうゆ (7.5		減塩しょうゆ (10
								上白糖	1		みりん風調味料	2.5		味噌か	0.5		カットわかめ	1		上白糖	2
	酢ばす	れんこん	30	おかか	ふき ゆで	40	合成清酒	3					け	減塩みそ	5		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2.5
		赤ピーマン	10	煮	減塩しょうゆ (2.5	ごま油	1	ごま酢	30	もやし	30		上白糖	3		煮干しだし	30		合成清酒	2.5
		食塩	0.3		上白糖	0.5	さいいんげん (20	和え	きゅうり	10		穀物酢	5		鶏卵	25		鶏卵	25	
		上白糖	3		煮干しだし	15				カットわかめ	0.5						グリーンピース	3	里芋田	里芋	60
		穀物酢	5		削り節	0.5	炊き合	大根 皮剥	40		減塩しょうゆ (2.5	野菜サ	きゅうり	10				楽	さやえんどう	6
	温野菜サラダゴマドレッシング	スナップえんど	30	チンゲ	チンゲンサイ	50	乾椎茸	1		穀物酢	5	ラダ	セロリー	10	揚げ茄	なす (ゆで)	60			淡色辛みそ	6
		人参 皮剥	8	ン菜ゴ	減塩しょうゆ (2.5	減塩しょうゆ (5		上白糖	3		大根 皮剥	30	子	菜種油	10		上白糖	1	
		カリフラワー	30	マ和え	上白糖	0.5		上白糖	1		ごま油	1		赤ピーマン	3		減塩正油パック	5		みりん風調味料	2.5
マヨネーズ		15		ごま	1		煮干しだし	15		いりごま	0.5		マヨネーズ	15							
上白糖		1					煮干しだし	15							野菜サ	きゅうり	25	胡瓜の	きゅうり	40	
ソテー	いりごま	1	酢みそ	むきあさり	10	すり長	なが芋	60			煮物	じゃが芋 ゆで	60	ラダ	はつかだいこん	5	辛し和	え	粉辛子	0.2	
			添え	カットわかめ	0.5	芋	減塩しょうゆ (5		焼きのり	0.2		玉葱	20		レタス	20				
	ほうれん草	20		ポテト	じゃが芋	50	サラダ	きゅうり	10			減塩しょうゆ (2.5		穀物酢	5		穀物酢	5		
	玉葱	30			葱	40		人参 皮剥	5		煮物	白菜	30		調合油	3	もやし	もやし	30		
	ホールカーネル	10			穀物酢	2.5		マヨネーズ	8			えのき茸	10		減塩しょうゆ (2.5	のおか	さやえんどう	4		
菜種油	1			減塩みそ	3		食塩	0.2			葱	10		白こしょう	0.01	かあえ	削り節	0.5			
食塩	0.2			上白糖	3		白こしょう	0.01										減塩しょうゆ (2.5		
白こしょう	0.01	デザート	エネプリンマン	40		ミニトマト	15		減塩しょうゆ (2.5				煮物	西洋かぼちゃ (50	デザート	エネプリンかぼ	40		

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン) 58	ト		サラダ菜 5		みりん風調味料 2.5				上白糖 1	ト		
					とろろ 1	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン) 58				煮干しだし 10			
					和え	ト								
					カットとろろ昆布 1									
					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 1819 kcal	蛋白質 46.8 g	エネルギー 1665 kcal	蛋白質 47.2 g	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 1797 kcal	蛋白質 46.6 g	エネルギー 1857 kcal	蛋白質 47.1 g	エネルギー 1756 kcal	蛋白質 46.4 g
	脂質 52.8 g	炭水化 290.2 g	脂質 61.8 g	炭水化 226.0 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 53.3 g	炭水化 279.2 g	脂質 60.1 g	炭水化 276.7 g	脂質 61.9 g	炭水化 247.4 g
	塩分 5.3 g		塩分 5.2 g		塩分 5.9 g		塩分 5.4 g		塩分 5.8 g		塩分 5.2 g		塩分 5.6 g	

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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	穀物酢	5	なめ茸	キャベツ	40							
	マヨネーズ	10	調合油	3	あえ	するめいか	10							
果物	西洋なし(缶詰)	40	食塩	0.2		えのき茸(味付)	10							
	クリーム(植物)	10	白こしょう	0.01	果物	バレンシアオレ	75							
	マービー 液状	2	野菜ジュース	125	デザート	エネブリンかぼ	40							
デザート	エネブリンかぼ	40	果物	もも缶(果肉)	40									
夕	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80					
魚西京焼	そい 40g	40	照焼魚	すずき・50g	50	酢豚	豚角肉(肩ロ一)	40						
	減塩みそ	3.4		減塩しょうゆ(3.8		減塩しょうゆ(0.7						
	上白糖	0.4		上白糖	0.8		生姜	0.7						
	みりん風調味料	1.66		みりん風調味料	1.9		片栗粉	2						
	大根 皮剥	40		合成清酒	0.8		菜種油	2.7						
	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	さつま芋	45		ピーマン	10						
	ソフトマーガリ	1	芋の甘	上白糖	5		乾椎茸	0.5						
	食塩	0.2	煮				菜種油	2						
	白こしょう	0.01					減塩しょうゆ(7.5						
長芋の酢の物	なが芋	40	もやし	もやし	60		上白糖	2						
	きゅうり	10	のナム	きゅうり	5		穀物酢	5						
	上白糖	3	ル	人参 皮剥	5		片栗粉	1						
	穀物酢	5		ごま油	1	ジャー	じゃが芋	40						
	減塩しょうゆ(2.5		食塩	0.2	マンポ	玉葱	20						
茶碗蒸し	くり 甘露煮	6	豆腐生	いりごま	0.3	テト	無塩バター	2						
	なると	10	木綿豆腐				食塩	0.2						
	乾椎茸	0.3	姜あん	乾椎茸	0.5		白こしょう	0.01						
	食塩	0.2	かけ	生姜	5		パセリ	0.5						
	かつお・昆布だ	100		かつお・昆布だ	15	小松菜	小松菜 ゆで	50						
	鶏卵	50		減塩しょうゆ(2.5	のお浸	減塩しょうゆ(2.5						
	合成清酒	1		片栗粉	1	し	みりん風調味料	1						
	みりん風調味料	1	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン	58		削り節	0.2						
デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン	58	ト			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M-ス(ラ・フラン	58						

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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)
栄養価	エネルギー 1802 kcal 蛋白質 47.8 g	エネルギー 1799 kcal 蛋白質 46.1 g	エネルギー 1891 kcal 蛋白質 45.8 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 53.3 g 炭水化 280.9 g	脂質 51.7 g 炭水化 282.2 g	脂質 56.7 g 炭水化 297.5 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 5.3 g	塩分 5.0 g	塩分 5.5 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g