

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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	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	
	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	野菜卵	キャベツ	80	
	あんか	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	とじ	人参 皮剥	10	
	け	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	2	
		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・30g	30		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	0.15		上白糖	0.5	野菜ソ	キャベツ	60		鶏卵	25	
		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					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	かぶ 皮剥	40		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(果皮)	1					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				
		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	切り干	切干し大根	4	
					ごま油	1								上白糖	3				し大根	油揚げ	5	
	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	の炒め	菜種油	1	
	そ			のり佃	減塩あまのり佃	8	のり				もやし	20					葱	5	煮	減塩しょうゆ	5	
				煮							淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 葉	20		淡色辛みそ	10		上白糖	1	
	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		煮干しだし	15	
		棒麩	1		白菜	20		えのき茸	10	牛乳	牛乳	100		淡色辛みそ	10							
		淡色辛みそ	10		木綿豆腐	30		淡色辛みそ	10					煮干しだし	150	牛乳	牛乳	100	みそ汁	玉葱	20	
		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150											さやえんどう	5	
					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-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				パン	J&M	11				
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	30	魚の香	まだら・50g	50		食塩	0.2		蒸しかまぼこ	10	揚げ鶏	若鶏もも 皮な	40		魚バタ	まだら・20g	20		まだら・20g	20
	リーム	白こしょう	0.01	草焼き	食塩	0.2		白こしょう	0.01		ほうれん草	25	のおろ	片栗粉	2	スープ	じゃが芋	60	魚バタ	食塩	0.1	
	煮	人参 皮剥	15		白こしょう	0.01					葱	5	しあん	菜種油	5	煮	ブロッコリー	30	一焼き	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	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		大根 皮剥	50	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		生姜	3		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	
		コンソメ	0.5		レモン	10		減塩正油パック	5		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	
		食塩	0.2		ソースパック	5		かぶ 皮剥	40		減塩しょうゆ	2.5		合成清酒	2.5	ー	ピーマン	20				
		白こしょう	0.01					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	
		パセリ(粉	0.2	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	食塩	0.2	
		きゅうり	10		減塩しょうゆ	5		ほうれん草(ゆ	50		さやえんどう	5						人參 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		人參 皮剥	15		マヨネーズパッ	10	なす味	なす	40	

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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		調合油 2			子	菜種油 5	ト			食塩 0.1				
	デザート	粉飴Δ-ス(ラ・フラン) 58				さやいんげん(10				白こしょう 0.01				
	ト					減塩正油パック 5			デザート	エネプリンマン 40				
栄養価	エネルギー 1772 kcal	蛋白質 46.7 g	エネルギー 1716 kcal	蛋白質 47.5 g	エネルギー 1747 kcal	蛋白質 47.2 g	エネルギー 1840 kcal	蛋白質 46.9 g	エネルギー 1909 kcal	蛋白質 47.0 g	エネルギー 1845 kcal	蛋白質 47.8 g	エネルギー 1843 kcal	蛋白質 46.9 g
	脂質 50.1 g	炭水化 281.8 g	脂質 51.3 g	炭水化 263.1 g	脂質 51.0 g	炭水化 273.8 g	脂質 52.1 g	炭水化 294.1 g	脂質 57.2 g	炭水化 303.8 g	脂質 54.2 g	炭水化 291.6 g	脂質 53.4 g	炭水化 292.0 g
	塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.3 g		塩分 5.4 g		塩分 5.4 g		塩分 5.7 g		塩分 5.8 g	

たんぱくコン2

献立表(週間)

	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	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	30	鶏ささ みの中 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 腐の煮 物	凍り豆腐 2 里芋 30 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 上白糖 0.5 食塩 0.15 小松菜 5 玉葱 5 人参 皮剥 2.5	20	含め煮	こつぶがんも 20 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1 煮干しだし 30 さやえんどう 4	20	野菜ソ テー	小松菜 50 人参 皮剥 10 玉葱 20 菜種油 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01	10	小松菜 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01	2
	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	塩たら たらこ しそ	えのき と胡瓜 きゅうり 食塩 0.2 みりん風調味料 1	5	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	5	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 40 人参 皮剥 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ(2.5 みそ汁 40 葱 5 みそ汁 10 淡色辛みそ 150	40	ゴマ和 え	大根 葉 5 なす(皮なし) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	5	さやいんげん(20 キャベツ 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 ごま 1	20
	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	漬物	なす しば漬 10	10	みそ汁	玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	20	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	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	みそ汁	牛乳 100	100	漬物あ え	たくあん漬(干 きゅうり 30	5	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	ゆめごはん1/5 180 食用色素(紅) 0.01 甘納豆 金時 10	180	米飯	精白米 80 魚の唐 揚げ	80	パン	ゆめ ^ペ -カリ-丸パ 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 50 片栗粉 4 菜種油 6 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	50	魚みそ 煮	さば・40g 40 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	40	揚げ出 し豆腐	揚げる 75 木綿豆腐 6 片栗粉 9 菜種油 5 減塩しょうゆ(5 食塩 0.1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 生姜 3 かぶの 酢の物 5 貝割大根・芽 3	75	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 35 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	そい 40g 40 食塩 0.1 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2 みりん風調味料 2 片栗粉 2 菜種油 4 レタス 10 マヨネーズパツ 10	40	カレー 風味メ ンチカ ツ	合挽肉 20 玉葱 40 なが芋 5 鶏卵 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01 カレー粉 0.5 低蛋白小麦粉 5 カレー粉 0.3 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 6 菜種油 8 キャベツ 20 人参 皮剥 5 マヨネーズ 15	20	ハニー マスタ ードチ キン	若鶏もも 皮な 50 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	50		
	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 15 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		

たんぱくコン2

献立表(週間)

	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	果物 バレンシアオレ 60	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	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	果物 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	オニオンソテ ー	調整油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	フルーツみつ 豆	チョコムース	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			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		デザー ト	エネプリンマン 40							
	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														
	果物	りんご 缶詰 40			果物 キウイフルーツ 40											
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	米飯	ゆめごはん1/5 180
	揚げ魚	そい 30g 30 片栗粉 3 菜種油 5 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 40 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	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 葱 5 菜種油 3 白こしょう 0.01	揚げ魚 すずき・40g 40 きのこ 白こしょう 0.01 片栗粉 4 菜種油 10 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	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	煮物 煮干しだし 15 菜種油 1 グリーンピース(3	揚げ魚 さけ・40g 40 の葱ソ 片栗粉 2 ース 菜種油 4 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	煮物 白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 食塩 0.2	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	
	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														
	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	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	白和え	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	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					
	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	豆腐田 木綿豆腐 25 菜 減塩みそ 5 はちみつ 5													
	デザート	エネプリンいち 40	デザート エネプリンいち 40	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	カツわかめ 0.5 大根 皮剥 40									

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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	デザート エネプリンいち 40	デザート エネプリンかぼ 40					
栄養価	エネルギー 1787 kcal	蛋白質 47.0 g	エネルギー 1783 kcal	蛋白質 47.5 g	エネルギー 1789 kcal	蛋白質 46.4 g	エネルギー 1738 kcal	蛋白質 46.7 g	エネルギー 1807 kcal	蛋白質 47.0 g	エネルギー 1710 kcal	蛋白質 47.1 g	エネルギー 1772 kcal	蛋白質 48.0 g
	脂質 55.7 g	炭水化 270.1 g	脂質 51.8 g	炭水化 279.6 g	脂質 51.8 g	炭水化 283.0 g	脂質 50.8 g	炭水化 271.0 g	脂質 62.8 g	炭水化 257.6 g	脂質 61.8 g	炭水化 234.5 g	脂質 53.2 g	炭水化 274.8 g
	塩分 5.8 g		塩分 5.3 g		塩分 5.5 g		塩分 5.3 g		塩分 5.1 g		塩分 5.6 g		塩分 5.9 g	

たんぱくコン2

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)				
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		
	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	30	野菜卵	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	とじ	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		鶏卵	50		
		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			鶏ガラスープ	0.2				切干大				煮干しだし	30		
		上白糖	1					挽きわり納豆	20		片栗粉	1		野菜炒		根梅肉							
		煮干しだし	15		卵豆腐			り納豆	2					め煮		和え							
	さつま芋煮	さつま芋	60		鶏卵	20		葱	2	チンゲ	チンゲンサイ	50		キャベツ	50					二色浸	もやし	40	
		減塩しょうゆ (5		煮干しだし	40		減塩しょうゆ (2.5	ン菜の	人参 皮剥	10		ピーマン	10					し	ピーマン	10	
		上白糖	1		食塩	0.2		生姜	2	ゴマ和	和種なばな	40		菜種油	1						減塩しょうゆ (5	
		煮干しだし	10		減塩しょうゆ (2.5		ゴマ和	え		ごま	4		減塩しょうゆ (2.5						削り節	0.5	
		小葱	3		上白糖	1		減塩しょうゆ (5		上白糖	1		上白糖	1								
					片栗粉	0.2		上白糖	0.5	浅漬け	きゅうり	20		大豆と		のり佃							
					しそ	0.5		みそ汁			食塩	0.1		昆布の		煮					胡瓜の	きゅうり	50
	おかか	チンゲンサイ	40		みそ汁			チンゲンサイ	20					煮物		みそ汁					酢物	穀物酢	5
	和え	減塩しょうゆ (2.5		大根 葉	20		じゃが芋	40	みそ汁	大根 皮剥	20		刻み昆布	0.5						白菜	30	
		上白糖	0.5		ぶなしめじ	10		淡色辛みそ	10		大根 葉	10		減塩しょうゆ (2.5						なす	10	
		削り節	0.3		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		上白糖	0.5						葱	5	
					煮干しだし	150		牛乳			煮干しだし	150		みそ汁							淡色辛みそ	10	
	みそ汁	もやし	20		牛乳	100		牛乳	100		牛乳	100		棒麩	1						煮干しだし	150	
		玉葱	10		漬物			牛乳			牛乳	100		カットわかめ	0.5						みそ汁	大根 皮剥	30
		淡色辛みそ	10		なす (皮なし)	20		牛乳			牛乳	100		淡色辛みそ	10						貝割大根・芽	5	
		煮干しだし	150		食塩	0.1		牛乳			牛乳	100		煮干しだし	150						淡色辛みそ	10	
					果物			牛乳			牛乳	100		牛乳	100						煮干しだし	150	
	牛乳	牛乳	100		バナナ	100		牛乳			牛乳	100		牛乳	100						牛乳	牛乳	100
					牛乳	100		牛乳			牛乳	100		牛乳	100						牛乳	牛乳	100
昼	バター	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	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		
	ライス	無塩バター	8		さば・30g	30	煮魚	まこがれい・50	50	ば	鶏卵	25	ライス	無塩バター	8		マーガリン	8		豚ももスライス	20		
		食塩	0.3	魚の竜	減塩しょうゆ (5		生姜	3		ほうれん草 (ゆ	20		食塩	0.3					生姜	2		
		白こしょう	0.01	田揚げ	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	和風豆	木綿豆腐	20		肉あん	2		
					みりん風調味料	2.5		上白糖	2		葱	5				腐ハン	鶏ひき肉	15		かけ	40		
	チキン	若鶏もも 皮な	30		低蛋白小麦粉	3		合成清酒	1.5		かつお・昆布だ	150				バーグ	玉葱	40		ピーマン	10		
	ピカタ	食塩	0.2		生薑	1		みりん風調味料	1.5		減塩しょうゆ (10		回鍋肉			鶏卵	3		乾椎茸	0.3		
		白こしょう	0.01		菜種油	6		サニーレタス	8		みりん風調味料	2.5					葱	15		菜種油	1		
		低蛋白小麦粉	3		レモン	8		お浸し			じゃが芋	50					食塩	0.3		減塩しょうゆ (5		
		鶏卵	5		キャベツ	30		ほうれん草	50		玉葱	40					片栗粉	3		上白糖	1		
		調合油	1		玉葱	20		減塩しょうゆ (2.5		白こしょう	0.01					白こしょう	0.01		煮干しだし	30		
		ケチャップ	5		人参 皮剥	10		梅肉和	40		薄力粉 1等	5					大根 皮剥	30		片栗粉	1		
		ブロッコリー	20		ピーマン	8		え	0.3		鶏卵	3					しそ	1		煮干しだし	30		
		マヨネーズ	10		調合油	3		梅干し (調味漬	1		パン粉 (乾燥)	6					マヨネーズ	10		桜ポテ	じゃが芋	50	
		サニーレタス	8		食塩	0.3		削り節	0.2		菜種油	10								ト	たらこ	6	
					白こしょう	0.01		はんぺ	20		ソースパック	5									食塩	0.1	
	野菜炒	チンゲンサイ	50		鶏ガラスープ	0.5		はんぺん	20		ピーナ	白菜	60								白こしょう	0.01	
	め	ぶなしめじ	25		はんぺ	20		ピーナ	20		ピーナ	白菜	60								グリピース	5	
		黄ピーマン	5		はんぺ	20		ピーナ	20		ピーナ	白菜	60								煮物	干しずいき	5
		菜種油	1		はんぺ	20		ピーナ	20		ピーナ	白菜	60								煮物	干しずいき	5

たんぱくコン2

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)								
昼	かき油	3	野菜サ	カリフラワー	30	んマヨ	マヨネーズ	10	ツ和え	ピーナッツバタ	5	揚げな	なす	40	コンソメ	0.5	さやえんどう	3			
	合成清酒	1	ラダ	きゅうり	15	ネーズ	焼き			減塩しょうゆ(2.5	す	菜種油	5	パセリ(粉)	0.5	減塩しょうゆ(2.5			
お浸し	えのき茸	10		トマト	30					上白糖	1		小葱	2	イタリ	トマト	20	削り節	0.5		
	白菜	40		カットわかめ	0.5	果物	ぶどう	60	果物	パインアップル	60		減塩しょうゆ(2.5	アンサ	きゅうり	20				
	減塩しょうゆ(2.5		いりごま	0.5							果物	ネーブル	60	ラダ	玉葱	10	果物	りんご	60	
	かつおだし	1		穀物酢	5	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					穀物酢	5	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン	58	
もずく	もずく	50		調合油	3	ト									オリーブ油	3	ト				
酢	レモン(果汁)	2		減塩しょうゆ(2.5										減塩しょうゆ(2.5					
	穀物酢	5	里芋田	白こしょう	0.01										白こしょう	0.01					
	減塩しょうゆ(2.5	楽	さやえんどう	3							果物			キウイフルーツ	40					
	上白糖	3		里芋	40																
果物	ネーブル	60		減塩みそ	7							ジュース			きになる野菜(125					
				上白糖	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	五目炊	精白米	80
	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 60g	60	えびフ	尾付きえび	20	揚げ魚	まだら・40g	40	き込み	若鶏もも 皮な	10
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	しそ	0.5	ライ	かぼちゃ	20	チリソ	食塩	0.2	ご飯	生椎茸	10	
	菜種油	6		減塩しょうゆ(5		牛乳	5		大根 皮剥	40		白こしょう	0.01	ース	白こしょう	0.01		人参 皮剥	3	
	玉葱	40		合成清酒	2.5		食塩	0.3		減塩正油パック	5		薄力粉 1等	6		低蛋白小麦粉	3		ごぼう	5	
	人参 皮剥	5		菜種油	1		白こしょう	0.01					鶏卵	5		菜種油	6		油揚げ	2	
	ピーマン	8		人参 皮剥	5		玉葱	30	バター	なが芋	50		パン粉(乾燥)	10		ケチャップ	5		減塩しょうゆ(5	
	減塩しょうゆ(5		キャベツ	20		人参 皮剥	5	醤油炒	黄ピーマン	10		菜種油	6		穀物酢	2.5		合成清酒	1	
	穀物酢	5		マヨネーズ	15		グリーンピース	3	め	減塩しょうゆ(2.5		トマト(ゆで)	15		減塩しょうゆ(2.5		みりん風調味料	1	
	上白糖	2					鶏卵	3		無塩バター	1		サラダ菜	5		上白糖	2		グリーンピース	3	
	とうがらし 乾	0.1	煮物	かぶ 皮剥	40		ケチャップ	5					マヨネーズパッ	10		合成清酒	2.5	魚塩焼	さば・30g	30	
				人参 皮剥	15		人参 皮剥	30	生野菜	きょうな	10	茶碗蒸	鶏卵	50		ごま油	1	き	大根 皮剥	40	
そぼろ	鶏ひき肉	10		さやいんげん(10		無塩バター	1	サラダ	キャベツ	30	し	煮干しだし	50		にんにく	1		しそ	0.5	
煮	じゃが芋	50		減塩しょうゆ(5		上白糖	0.5		ミニトマト	15		かつおだし	50		生姜	1		減塩正油パック	5	
	さやいんげん(10		上白糖	1		ブロッコリー	30		マヨネーズパッ	10		若鶏ささ身	10		トウバンジャン	0.5				
	煮干しだし	15		煮干しだし	15		マヨネーズ	15	煮物	大根 皮付(ゆ	40		ぎんなん ゆで	3		ラー油	0.5	筑前煮	乾椎茸	0.5	
	減塩しょうゆ(5								人参 皮剥(ゆ	20		なると	8		葱	20		里芋	20	
	上白糖	1	ブロッ	ブロッコリー	40	あちゃ	かぶ 皮剥	60		減塩しょうゆ(2.5		糸みつば	2		片栗粉	1		人参 皮剥	15	
			コリー	削り節	0.5	ら漬け	人参 皮剥	5		上白糖	1		食塩	0.3		サニーレタス	5		さやいんげん(10	
サラダ	キャベツ	50	のおか	減塩しょうゆ(5		真昆布	0.3		煮干しだし	15		みりん風調味料	1	とびつ	大根 皮剥	50		菜種油	3	
	人参 皮剥	5	か和え				食塩	0.3					こと野	1	大根 皮剥	50		減塩しょうゆ(5		
	かつお缶詰(油	10					上白糖	3	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン	58	もやし	もやし	40	菜の和	小葱	2	上白糖	1		
	マヨネーズ	10	中華風	緑豆春雨	5		穀物酢	5	ト			のナム	小松菜	10	え物	減塩しょうゆ(5	サラダ	キャベツ	25	
	レモン(果汁)	1.5	酢物	きくらげ(乾)	0.5		煮干しだし	1				ル	人参 皮剥	5		上白糖	1		ブロッコリー	30	
	白こしょう	0.01		たけのこ 水煮	15	サラダ	レタス	20					生姜	2		とびっこ	5		ミニトマト	15	
ソテー	玉葱	40		人参 皮剥	5		トマト	20					いりごま	0.5				マヨネーズ	10		
	赤ピーマン	5		鶏卵	20		海藻サラダ	1					ごま油	2	卵とじ	鶏卵	25		白こしょう	0.01	
	生椎茸	5		穀物酢	5		ごま油	1					減塩しょうゆ(2.5		玉葱	20				
	菜種油	3		食塩	0.2		減塩しょうゆ(2.5					上白糖	1		葱	5	デザート	エネプリンかぼ	40	
	食塩	0.3		上白糖	2		穀物酢	5					穀物酢	2.5		食塩	0.3	ト			
	白こしょう	0.01	デザート	ごま油	1		上白糖	1								白こしょう	0.01				
				エネプリンいち	40		白こしょう	0.01				お浸し	白菜	50							

たんぱくコン2

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			ト		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	減塩しょうゆ(かつお・昆布だ) 2.5 エネプリンマン 40	杏仁フルーツ	杏仁フルーツ 60		
栄養価	1777 kcal	蛋白質 46.9 g	1843 kcal	蛋白質 47.5 g	1879 kcal	蛋白質 46.8 g	1785 kcal	蛋白質 47.2 g	1809 kcal	蛋白質 46.6 g	1776 kcal	蛋白質 47.7 g	1800 kcal	蛋白質 47.4 g
	脂質 50.8 g	炭水化 280.6 g	脂質 56.9 g	炭水化 281.6 g	脂質 59.3 g	炭水化 288.5 g	脂質 56.0 g	炭水化 270.2 g	脂質 59.7 g	炭水化 266.1 g	脂質 58.1 g	炭水化 259.8 g	脂質 52.1 g	炭水化 283.2 g
	塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.9 g		塩分 5.2 g		塩分 5.6 g		塩分 5.5 g		塩分 5.3 g	

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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 パセリ(粉)	5 0.1	きゅうり りの和え物	きゅうり(皮なし) はんぺん マヨネーズ	30 10 5				減塩しょうゆ 上白糖 小葱	5 1 1			穀物酢 上白糖 食塩	5 3 0.2	鶏卵 フレンチポテト	12.5 60	煮物	西洋かぼちゃ スナップえんど 生椎茸	40 20 10	
	味噌浸し	カットわかめ 白菜 葱 減塩みそ 上白糖	0.5 40 3 5 0.3	果物盛り合わせ パイナップル キウイフルーツ	40 40			ゴマ和え 小松菜 ゆで ごま 減塩しょうゆ 上白糖	50 1 1 2.5 0.5	温野菜 サラダ	20 30		スナップえんど カリフラワー マヨネーズ	20 30 10	果物 りんご	60		減塩しょうゆ 上白糖 煮干しだし	5 1 15		
	果物	ネーブル	60	デザート エネプリンマン	40			果物 デザート	キウイフルーツ エネプリンマン	40 40			果物 バレンシアオレ	70		チンゲンサイ のソテー		玉葱 チンゲンサイ 菜種油 食塩 白こしょう	20 20 1 0.2 0.01		
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
	照焼魚	ぶり・60g 減塩しょうゆ 上白糖 みりん風調味料 合成清酒 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 5 1 2.5 1 50 1 5	鶏肉の生姜煮 若鶏もも 皮なし じゃが芋 さやえんどう 生姜 減塩しょうゆ みりん風調味料 ごま油	40 50 10 5 5 5 4	鶏つくね揚げ あんかけ	鶏ひき肉 玉葱 ゆで 生椎茸 食塩 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 里芋 ゆで 人参 皮剥(ゆ)	30 20 3 0.3 3 3 6 30 20	マヨネーズ焼 黒こしょう マヨネーズ パセリ(粉) サニーレタス	30 0.01 5 0.1 5	メンチカツ 合挽肉 玉葱 鶏卵 パン粉(乾燥) 牛乳 白こしょう 低蛋白小麦粉 鶏卵 パン粉(乾燥)	40 40 3 1 3 0.01 3 5	鶏の西京焼 若鶏もも 皮なし みりん風調味料 上白糖 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 5 2.5 0.5 40 0.5 5	おろし煮 里芋 里芋 減塩しょうゆ 上白糖 さやいんげん	50 2 5 3 7.5 2 5	まだら・50g 片栗粉 菜種油 生姜 減塩しょうゆ 上白糖 合成清酒 大根 皮剥 ほうれん草(ゆ)	50 2 5 3 7.5 2 2.5 80 30			
	きんぴらごぼう	ごぼう 人参 皮剥 しらたき ごま油 減塩しょうゆ 上白糖 煮干しだし いりごま	40 10 20 1 5 1 15 0.5	サラダ レタス きゅうり トマト マヨネーズ 炒煮 大根 皮剥 凍り豆腐 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖 煮干しだし	30 20 20 12 50 1 1 2.5 0.5 10	お浸し 白菜 減塩しょうゆ	70 2.5	ほうれん草の白和え 里芋 ゆで いりごま 減塩みそ 上白糖 板こんにゃく 減塩しょうゆ みりん風調味料 ほうれん草(ゆ) 人参 皮剥(ゆ)	30 1 2.5 3 20 5	リャンパン 緑豆春雨 もやし しそ 穀物酢 減塩しょうゆ 上白糖 ごま油 いりごま	5 30 1 2.5 2.5 1 0.5 1	きのこの和え物 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ エリンギ 減塩しょうゆ みりん風調味料	10 10 20 10 2.5 1	木綿豆腐 玉葱 葱 菜種油 にんにく 生姜 減塩しょうゆ 減塩みそ 上白糖 合成清酒 ごま油 片栗粉 とうがらし 乾	25 40 10 3 0.5 5 2.5 2 1 2.5 1 0.2						
	マカロニサラダ	マカロニ 乾 きゅうり コースハム マヨネーズ 白こしょう	4 20 8 10 0.01	デザート エネプリンいち	40	ブロッコリー マヨネーズ 白こしょう 煮浸し きょうな 減塩しょうゆ みりん風調味料	30 10 0.01 50 2.5 2.5	デザート 粉飴ムス(5・75)	58	デザート			ソテー 玉葱 貝割大根・芽 菜種油	40 5 1	デザート エネプリンいち	40	煮物	じゃが芋 きゅうり 人参 皮剥 マヨネーズ 粒入りマスター 白こしょう ぶなしめじ 切りみつば	40 15 5 12 1 0.01 30 2		

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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										食塩 0.2 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 デザート エネプリンマン 40
栄養価	1749 kcal	蛋白質 47.9 g	1763 kcal	蛋白質 46.8 g	1776 kcal	蛋白質 47.0 g	1903 kcal	蛋白質 45.5 g	1831 kcal	蛋白質 46.7 g	1737 kcal	蛋白質 45.8 g	1794 kcal	蛋白質 48.0 g
	脂質 54.6 g	炭水化 263.1 g	脂質 52.6 g	炭水化 272.0 g	脂質 55.5 g	炭水化 269.2 g	脂質 58.8 g	炭水化 293.5 g	脂質 58.7 g	炭水化 271.9 g	脂質 69.1 g	炭水化 230.6 g	脂質 53.2 g	炭水化 278.8 g
	塩分 5.6 g		塩分 5.2 g		塩分 5.1 g		塩分 5.5 g		塩分 5.7 g		塩分 5.8 g		塩分 5.6 g	