

## 献立表(週間)

## たんぱくコン2

	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)																																																																															
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	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80																																																											
	きんぴら	ごぼう 人参 皮剥 ごま油 減塩しょうゆ ( 2.5 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	鶏卵 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	木綿豆腐 鶏ひき肉 け ごま油 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 合成清酒 さやいんげん (	50 10 1 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 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 煮干しだし	100 10 6 2.5 0.5 30	おから	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 (	20 0.5 0.5 5 5 2 5	卵焼き	鶏卵 食塩 上白糖 菜種油 パセリ	50 0.2 0.1 1 1	鶏肉照焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 ブロッコリー マヨネーズパツ	20 2.5 1.5 30 10	五目ひじき	ひじき 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ ( 1 上白糖 煮干しだし	6 10 5 1 1 10	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 1 1	ほうれん草の炒煮	ほうれん草 人参 皮剥 焼き竹輪 菜種油 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖	50 10 10 1 2.5 1	ゆで卵	鶏卵 マヨネーズパツ	50 10	上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	1 2.5 15	野菜サラダ	きょうな カリフラワー 玉葱 黄ピーマン 穀物酢 上白糖 調合油 食塩 黒こしょう	3 30 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	8	白菜の生姜醬油	白菜 生姜 減塩しょうゆ ( 2.5	60 3 2.5	漬物	なす しば漬	10	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	漬物	なす しば漬	10	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	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	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	ちらし寿司	ゆめごはん1/5	180	ソース	げんた中華めん	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	パン	南瓜パン30g マーガリン	30 8	米飯	ゆめごはん1/5	180	揚げ魚	まだら・40g 片栗粉 菜種油 生姜 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	20 100 20 3 9 2.5 2.5 0.01 5	魚の生焼	さわら・40g 食塩 減塩しょうゆ ( 5 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	40 0.2 5 5 3 3 10	炒煮	小松菜 菜種油 減塩しょうゆ ( 5 上白糖	50 1 5 1	ちらし	穀物酢 上白糖 食塩 真昆布 乾椎茸 かんぴょう 人参 皮剥 煮干しだし 上白糖 減塩しょうゆ ( 2.5 みりん風調味料	15 6 0.3 1 1 3 10 10 2 2.5 2.5	揚げ魚	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 0.01 3 10	揚げ魚	まだら・40g 片栗粉 菜種油 生姜 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	40 3 5 3 0.5 20 10 5 1 1 30	マカロニ	マカロニ 乾 ニグラ タン	6 5 3	揚げ魚	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 ( 5 上白糖 みりん風調味料	30 0.2 0.01 3 5 10 10 10 20 10 5 1 2.5	ハラシライス	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	冷奴	木綿豆腐	50	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	70 10 10 0.01	炊合せ	大根 皮剥 じゃが芋 ゆで	20 30	マカロニ	マカロニ 乾 ニグラ タン	6 5 3	揚げ魚	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 ( 5 上白糖 みりん風調味料	30 0.2 0.01 3 5 10 10 20 10 5 1 2.5	ハラシライス	レタス ブロッコリー トマト マヨネーズパツ	20 40 15 10	冷奴	木綿豆腐	50	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	70 10 10 0.01	炊合せ	大根 皮剥 じゃが芋 ゆで	20 30	マカロニ	マカロニ 乾 ニグラ タン	6 5 3	揚げ魚	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 ( 5 上白糖 みりん風調味料	30 0.2 0.01 3 5 10 10 20 10 5 1 2.5																	



## たんぱくコン2

## 献立表(週間)

	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	スターソース	人参 皮剥	10	野菜サ	キャベツ	35	菜種油	3	かにあ	かぶ 皮剥	50	酢ばす	れんこん	30	おかか	ふき ゆで	40	合成清酒	3	合	人参 皮剥	15			
		ぶなしめじ	15	ラダ	ミニトマト	15	減塩しょうゆ (	5	んかけ	人参 皮剥	15	温野菜	赤ピーマン	10	煮	減塩しょうゆ (	2.5	ごま油	1	乾	人参 皮剥	15			
		ピーマン	5		マヨネーズ	15	上白糖	1		かにかま	5	サラダ	食塩	0.3		上白糖	0.5	さやいんげん (	20	煮	人参 皮剥	15			
		ごま油	1	煮物	マヨネーズ	15	みりん風調味料	2.5		グリーンピース (	3	ゴマド	上白糖	3		煮干しだし	15	煮干しだし	15	炊き合	人参 皮剥	15			
		かき油	3				合成清酒	1		片栗粉	1	レッシ	穀物酢	5		削り節	0.5	煮干しだし	15	わせ	人参 皮剥	15			
		白こしょう	0.01		里芋	40	片栗粉	1		食塩	0.2	ング	上白糖	1		削り節	0.5	煮干しだし	15	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
					生椎茸	10				かつお・昆布だ	20	ソテー	いりごま	1	チンゲ	チンゲンサイ	50	減塩しょうゆ (	2.5	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
					人参 皮剥	10	スパゲ	スパゲティ 乾	6	片栗粉	2	ソテー	ホウレン草	20	ン菜ゴ	減塩しょうゆ (	2.5	上白糖	0.5	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
					減塩しょうゆ (	5	ッティ	きゅうり	20			マヨネーズ	玉葱	30	マ和え	上白糖	0.5	ごま	1	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
					上白糖	1	サラダ	ローズハム	5	めかぶ	めかぶわかめ	30	レッシ	マヨネーズ	15	ごま	1	煮干しだし	15	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
					煮干しだし	15		マヨネーズ	10	の和え	減塩しょうゆ (	2.5	ング	上白糖	1	酢みそ	むきあさり	10	煮干しだし	15	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15
					さやえんどう	5				物	上白糖	0.5	ソテー	みりん風調味料	2.5	添え	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15
							カリフ	カリフラワー	40		みりん風調味料	2.5	ソテー			葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15
					大根の	60	ラワー	人参 皮剥	10				ソテー	ほうれん草	20	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15
					味噌煮	20	甘酢漬	淡口醤油	0.5				ソテー	玉葱	30	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15
					大根 葉	20	け	穀物酢	5				ソテー	ホールカーネル	10	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15
					減塩みそ	8		上白糖	3				ソテー	菜種油	1	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15
					上白糖	2		上白糖	3				ソテー	菜種油	1	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15
					煮干しだし	5		ゆず (果皮)	1				ソテー	食塩	0.2	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15
							デザート	粉飴ムス (ラ・フラン)	58				デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40	乾	人参 皮剥	15	
							デザート					デザート	白こしょう	0.01	葱	カツわかめ	0.5	さやえんどう	4	大根 皮剥	40				



## 献立表(週間)

## たんぱくコン2

	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		調合油 3 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01		菜種油 3 食塩 0.3 黒こしょう 0.01	果物	パインアップル 75		人参 皮剥 5 マヨネーズ 10		穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01	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	二色浸 し	白菜 30 小松菜 30 減塩しょうゆ( 5 みりん風調味料 1			果物	西洋なし(缶詰 40 クリーム(植物 10 マービー 液状 2	デザート	エネプリンかぼ 40	果物	もも缶(果肉) 40		
	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	もも缶(果肉) 40 クリーム(植物 10 マービー 液状 3							果物	バレンシアオレ 75		
	果物	ネーブル 60											ハート クッキ ー	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		
	デザート	エネプリンいち 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	精白米 80
	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・50 50 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(肩ロー 30 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 1.5 鶏卵 1.5 パン粉(乾燥) 2.5 菜種油 4 玉葱 40 生椎茸 10	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	魚西京 焼	そい 40g 40 減塩みそ 3.4 上白糖 0.4 みりん風調味料 1.66 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 1.9 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 マヨネーズパッ 10		
	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	揚げ茹 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 マンポ テト	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 3 赤ピーマン 10 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( 2.5 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 0.2 かつお・昆布だ 100 鶏卵 50 合成清酒 1 みりん風調味料 1	豆腐生	木綿豆腐 50 乾椎茸 0.5 生姜 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	デザート	エネプリンマン 40	煮物	西洋かぼちゃ( 50 減塩しょうゆ( 2.5	デザート	エネプリンかぼ 40				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2

	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)																			
夕						上白糖 煮干しだし	1 10	ト		デザート 粉飴ムス(ラ・フランス)	58			ト																		
栄養価	エネルギー	1734 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	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	1809 kcal	蛋白質	43.6 g				
	脂質	57.0 g	炭水化	258.4 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	脂質	53.3 g	炭水化	280.9 g	脂質	51.7 g	炭水化	282.2 g	脂質	51.7 g	炭水化	282.2 g	脂質	50.9 g	炭水化	291.4 g
	塩分	5.4 g			塩分	5.8 g			塩分	5.2 g			塩分	5.6 g			塩分	5.3 g			塩分	5.0 g			塩分	5.7 g						

## 献立表(週間)

## たんぱくコン2

	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	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・30g	30	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	0.15		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		カットわかめ	0.5	
	ひじき	ひじき	4	人参と	もやし	50	チンゲ	チンゲンサイ	40	かぶの	かぶ 皮剥	40		葱	2		減塩正油パック	5		めんつゆ(スト)	1	
	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					マヨネーズ	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	和え	レモン(果汁)	5	きゅう	きゅうり	40	梅肉和	白菜	40				
		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	
	たいみ	たいみそ	8		ごま油	1	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	煮	減塩しょうゆ	5	
	そ			のり佃	減塩あまのり佃	8	のり				もやし	20					葱	5		上白糖	1	
				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	
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	30	魚の香	まだら・50g	50	魚三五	ほっけ(三五八)	50		鶏卵	25				揚げ鶏	若鶏もも 皮な	40		魚バタ	まだら・20g	20
	リーム	白こしょう	0.01	草焼き	食塩	0.2	八焼き	大根 皮剥	40		蒸しかまぼこ	10	揚げ鶏	片栗粉	2	スープ	じゃが芋	60		食塩	0.1	
	煮	人参 皮剥	15		白こしょう	0.01		しそ	1		ほうれん草	25	のおろ	菜種油	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		葱	5	しあん	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					かつお・昆布だ	150	かけ	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		減塩しょうゆ	10		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		みりん風調味料	2.5		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	ごま和	生椎茸	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	え	エリンギ	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		食塩	0.3		さやいんげん	20		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		白こしょう	0.01		いりごま	0.5		合成清酒	2.5	ー	ピーマン	20				
		白こしょう	0.01								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	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		上白糖	0.5		さやいんげん	15							

## たんぱくコン2

## 献立表(週間)

	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	デザー ト	エネブリンいち 40	いもよ うかん	煮干しだし 15		さつま芋 50 上白糖 10 寒天 1	お浸し	減塩しょうゆ( 5 上白糖 15 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	果物	人参 皮剥 5 菜種油 2 減塩みそ 8 上白糖 2	果物	パイナップル 75				
	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		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			果物	ネーブル 75		お浸し	白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ( 2.5 削り節 0.3	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					
	果物	もも缶(果肉) 40 クリーム(植物) 15 マービー 液状 5	お浸し	ほうれん草 40 減塩しょうゆ( 5	果物	ぶどう 60				果物	バナナ 100	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン) 58									
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	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80
	焼魚	さけ・40g 40 調合油 3 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 40 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 合成清酒 2.5 生姜 3 菜種油 2	肉団子 50 の甘酢 30 あんか け 3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3	鶏ひき肉 50 玉葱 30 鶏卵 3 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3	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 3 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 3	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	豚すき	豚ももスライス 40 焼き豆腐 50 白菜 60 葱 15 しらたき 30 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3		柚子胡椒 20 なす 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								
	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	鶏ひき肉 50 玉葱 30 鶏卵 3 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3	鶏ひき肉 50 玉葱 30 鶏卵 3 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3	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	鶏卵 50 煮干しだし 50 かつおだし 50 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.3 みりん風調味料 1							
	あちゃら漬け	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	湯豆腐	木綿豆腐 50 生姜 2 小葱 2 削り節 0.5 減塩正油パック 5	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	なめこ おろし	大根 皮剥 40 きゅうり 10 なめこ(水煮缶) 20 減塩しょうゆ( 2.5		炒り煮	えのき茸 50 貝割大根・芽 5 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5							
	ソテー	キャベツ ゆで 30 糸みつば ゆで 10 食塩 0.2 調合油 2	デザー ト	エネブリンマン 40	揚げ茄 子	なす 40 菜種油 5	デザー ト	粉飴M-ス(ラ・フラン) 58							デザート	エネブリンいち 40						



## 献立表(週間)

たんぱくコン2

	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) 58			デザート	さやいんげん( 10 減塩正油パック 5 粉飴ムス(ラ・フラン) 58			デザート	白こしょう 0.01 エネプリンマン 40			ト	
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 1807 kcal	蛋白質 46.5 g	エネルギー 1829 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 1769 kcal	蛋白質 42.8 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 56.5 g	炭水化 276.5 g	脂質 52.1 g	炭水化 291.0 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 51.4 g	炭水化 285.5 g
	塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 4.9 g		塩分 5.4 g		塩分 5.4 g		塩分 5.7 g		塩分 5.9 g	

## 献立表(週間)

## たんぱくコン2

	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	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	豆腐煮	焼き豆腐 50 里芋 30 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 30	50	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 10 人参 皮剥 10 ピーマン 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	10	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 上白糖 0.5 みそ汁 40 葱 5 みそ汁 10 淡色辛みそ 150 煮干しだし 150	40	ゴマ和 え	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 大根 葉 5 なす(皮なし) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	20
	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 こ	たらこ 5 しそ 0.5 えのき と胡瓜 20 きゅうり 40 食塩 0.2 みりん風調味料 1	5	みそ汁	キャベツ 30 生椎茸 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	30	味付け のり	味付けのり 1	1	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 梅干し(調味漬 5 牛乳 100 牛乳 100	5	松前漬	松前漬 7.5 牛乳 100	7.5									
	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 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 梅干し(調味漬 5 牛乳 100 牛乳 100	5	松前漬	松前漬 7.5 牛乳 100	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	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	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 8 食塩 0.2 白こしょう 0.01	180	塩ラー メン	げんた中華めん 180 豚もも 赤肉 20 菜種油 1 生姜 2 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 合成清酒 2.5 しなちく 5 なると 5 小葱 3 鶏ガラスープ 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01	180	米飯	精白米 80 魚の唐 揚げ	80	米飯	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	帆立フ ライ	ホタテ貝 30 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 3 穀物酢 5 レモン(果汁) 2 とうがらし 乾 0.5 ごま油 1 サラダ菜 3 マヨネーズ 8 ソースパック 5	180	豆腐あ んかけ	木綿豆腐 50 合挽肉 10 人参 皮剥 5 貝割大根・芽 3 乾椎茸 0.3 グリーンピース 3 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 ポトフ 10 じゃが芋 60 玉葱 60 人参 皮剥 15 ブロッコリー 20 コンソメ 0.5 食塩 0.3	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	木綿豆腐 75 片栗粉 6 菜種油 9 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 ししとうがらし 5 貝割大根・芽 3	75	鶏のか ら揚げ	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	米飯	精白米 80 魚の唐 揚げ	80	帆立フ ライ	ホタテ貝 30 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 3 穀物酢 5 レモン(果汁) 2 とうがらし 乾 0.5 ごま油 1 サラダ菜 3 マヨネーズ 8 ソースパック 5	180	豆腐あ んかけ	木綿豆腐 50 合挽肉 10 人参 皮剥 5 貝割大根・芽 3 乾椎茸 0.3 グリーンピース 3 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 ポトフ 10 じゃが芋 60 玉葱 60 人参 皮剥 15 ブロッコリー 20 コンソメ 0.5 食塩 0.3	180									
	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	鶏のか ら揚げ	若鶏もも 皮な 20 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01 合成清酒 1 低蛋白小麦粉 4 菜種油 8 サラダ菜 3 マヨネーズパッ 10	20	米飯	精白米 80 魚の唐 揚げ	80	帆立フ ライ	ホタテ貝 30 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 3 穀物酢 5 レモン(果汁) 2 とうがらし 乾 0.5 ごま油 1 サラダ菜 3 マヨネーズ 8 ソースパック 5	180	豆腐あ んかけ	木綿豆腐 50 合挽肉 10 人参 皮剥 5 貝割大根・芽 3 乾椎茸 0.3 グリーンピース 3 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 ポトフ 10 じゃが芋 60 玉葱 60 人参 皮剥 15 ブロッコリー 20 コンソメ 0.5 食塩 0.3	180									



## 献立表(週間)

たんぱくコン2

	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	減塩しょうゆ( 5 かつお・昆布だ 75	楽	減塩みそ 5 はちみつ 5	5	減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5	2.5	0.5	サラダ レタス 10 ミニトマト 20 ブロッコリー 30 マヨネーズパッ 10	エリン 30 ギンテ 10 ー	エリンギ 30 にら 10 オリーブ油 1 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01	デザート 粉飴ムス(ラ・フラン 58	デザート お浸し	白菜 50 減塩しょうゆ( 2.5 かつお節 0.5	50
	デザート エネブリンいち 40	デザート ト	デザート エネブリンいち 40	デザート ト	デザート 粉飴ムス(ラ・フラン 58	デザート 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 エネブリンいち 40	デザート ト	デザート エネブリンかぼ 40	デザート ト	デザート ト	デザート 粉飴ムス(ラ・フラン 58	デザート ト
栄養価	1787 kcal 蛋白質 47.0 g 脂質 55.7 g 炭水化 270.1 g 塩分 5.8 g	1783 kcal 蛋白質 47.5 g 脂質 51.8 g 炭水化 279.6 g 塩分 5.3 g	1789 kcal 蛋白質 46.4 g 脂質 51.8 g 炭水化 283.0 g 塩分 5.5 g	1905 kcal 蛋白質 47.3 g 脂質 64.6 g 炭水化 280.0 g 塩分 5.9 g	1807 kcal 蛋白質 47.0 g 脂質 62.8 g 炭水化 257.6 g 塩分 5.1 g	1859 kcal 蛋白質 47.0 g 脂質 52.9 g 炭水化 294.5 g 塩分 5.6 g	1863 kcal 蛋白質 46.9 g 脂質 57.7 g 炭水化 287.6 g 塩分 5.5 g							

## 献立表(週間)

たんぱくコン2

		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	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						
		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							
					煮干しだし	40			葱	2					
	さつま芋煮	さつま芋	60		食塩	0.2			減塩しょうゆ(	2.5					
		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												
	牛乳	牛乳	100	果物	バナナ	100									
				牛乳	牛乳	100									
昼	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						
		無塩バター	8				煮魚	まごがれい・50	50						
		食塩	0.3	魚の竜田揚げ	さば・30g	30		生姜	3						
		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(	5		減塩しょうゆ(	10						
	チキンピカタ	若鶏もも 皮なし	30		合成清酒	2.5		上白糖	2						
		食塩	0.2		みりん風調味料	2.5		合成清酒	1.5						
		白こしょう	0.01		生姜	1		みりん風調味料	1.5						
		低蛋白小麦粉	3		低蛋白小麦粉	3		人参 皮剥	20						
		鶏卵	5		菜種油	6		スナッブえんど	10						
		調合油	1		サニーレタス	8									
		ケチャップ	5		レモン	8		お浸し	ほうれん草	50					
		ブロッコリー	20	炒め物	キャベツ	30			減塩しょうゆ(	2.5					
		マヨネーズ	10		玉葱	20		梅肉和え	きゅうり	40					
		サニーレタス	8		人参 皮剥	10			しそ	0.3					
					ピーマン	8			梅干し(調味漬)	1					
	野菜炒め	チンゲンサイ	50		調合油	3			削り節	0.2					
		ぶなしめじ	25		食塩	0.3									
		黄ピーマン	5		白こしょう	0.01									
		菜種油	1		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2

	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)	
昼	かき油	3	野菜サ	カリフラワー	30	んマヨ	マヨネーズ	10						
	合成清酒	1	ラダ	きゅうり	15	ネーズ	焼き							
お浸し	えのき茸	10		トマト	30	果物	ぶどう	60						
	白菜	40		カットわかめ	0.5									
	減塩しょうゆ(	2.5		いりごま	0.5	デザー	粉飴ムス(ラ・フラン	58						
	かつおだし	1		穀物酢	5	ト								
				調合油	3									
もずく	もずく	50		減塩しょうゆ(	2.5									
酢	レモン(果汁)	2		白こしょう	0.01									
	穀物酢	5	里芋田	さやえんどう	3									
	減塩しょうゆ(	2.5	楽	里芋	40									
	上白糖	3		減塩みそ	7									
果物	ネーブル	60		上白糖	3									
夕	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	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						
漬け	低蛋白小麦粉	2	姜焼き	生姜	3	ローフ	パン粉(乾燥)	2						
	菜種油	6		減塩しょうゆ(	5		牛乳	5						
	玉葱	40		合成清酒	2.5		食塩	0.3						
	人参 皮剥	5		菜種油	1		白こしょう	0.01						
	ピーマン	8		人参 皮剥	5		玉葱	30						
	減塩しょうゆ(	5		キャベツ	20		人参 皮剥	5						
	穀物酢	5		マヨネーズ	15		グリーンピース	3						
	上白糖	2					鶏卵	3						
	とうがらし 乾	0.1	煮物	かぶ 皮剥	40		ケチャップ	5						
そぼろ	鶏ひき肉	10		人参 皮剥	15		人参 皮剥	30						
煮	じゃが芋	50		さやいんげん(	10		無塩バター	1						
	さやいんげん(	10		減塩しょうゆ(	5		上白糖	0.5						
	煮干しだし	15		上白糖	1		ブロッコリー	30						
	減塩しょうゆ(	5		煮干しだし	15		マヨネーズ	15						
	上白糖	1	ブロッ	ブロッコリー	40	あちゃ	かぶ 皮剥	60						
			コリー	削り節	0.5	ら漬け	人参 皮剥	5						
サラダ	キャベツ	50	のおか	減塩しょうゆ(	5		真昆布	0.3						
	人参 皮剥	5	か和え				食塩	0.3						
	かつお缶詰(油	10					上白糖	3						
	マヨネーズ	10	中華風	緑豆春雨	5		穀物酢	5						
	レモン(果汁)	1.5	酢物	きくらげ(乾)	0.5		煮干しだし	1						
	白こしょう	0.01		たけのこ 水煮	15	サラダ	レタス	20						
ソテー	玉葱	40		人参 皮剥	5		トマト	20						
	赤ピーマン	5		鶏卵	20		海藻サラダ	1						
	生椎茸	5		穀物酢	5		ごま油	1						
	菜種油	3		食塩	0.2		減塩しょうゆ(	2.5						
	食塩	0.3		上白糖	2		穀物酢	5						
	白こしょう	0.01		ごま油	1		上白糖	1						
			デザー	エネブリンいち	40		白こしょう	0.01						

## 献立表(週間)

たんぱくコン2

	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			ト		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	1777 kcal	蛋白質 46.9 g	1843 kcal	蛋白質 47.5 g	1879 kcal	蛋白質 46.8 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 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 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 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.9 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g	