

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50
	おからの炒り煮	おから(新製法) ひじき 乾椎茸 人参 皮剥(ゆ) 葱(ゆで) 調合油 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	20 0.5 0.5 5 5 2 5 1 2.5 15	焼き魚	さけ 15g 食塩 しそ	15 0.1 0.5	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 ほうれん草(ゆ) 人参 皮剥(ゆ) 玉葱 ゆで	25 10 10 40	鶏ささ身	ささ身	10	オイスター	豚ひき肉	5	生揚げ	生揚げ	20	スクラ	鶏卵	25
	野菜ピリ辛炒め	キャベツ ゆで ビーマン(ゆで) 黄ピーマン(ゆ) 人参 皮剥(ゆ) ごま油 減塩しょうゆ() 合成清酒 みりん風調味料 とうがらし 乾	30 10 5 5 1 2.5 1 1 0.5	みそ汁	白菜(ゆで) 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(ゆで) いらごま 減塩しょうゆ() 上白糖	30 1 2.5 0.5	五目煮	人参 皮剥(ゆ) れんこん ゆで 板こんにやく 真昆布	10 20 10 1	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	なすの漬物	なす(ゆで) 食塩 ゆかり	0.1 0.3	もずくの酢物	もずく 穀物酢 上白糖	50 5 3
	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥(ゆ) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みかんゼリー	みかん(濃縮還元) 水 上白糖 ゼラチン寒天水	50 20 5 1.5 10	パイナップルゼリー	パイナップル 水 上白糖 ゼラチン寒天水	50 20 5 1.5 10	みそ汁	キャベツ ゆで 人参 皮剥(ゆ) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁	小松菜 ゆで 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 150	みそ汁	カットわかめ えのき茸 小葱(ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 20 2 10 150	みそ汁	葉大根・葉、生 人参 皮剥(ゆ) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150
	一夜漬け	なす(ゆで) 刻み昆布 食塩	15 0.1 0.1	浅漬け	きゅうり(ゆで) 食塩	20 0.2	みそ汁	チンゲンサイ なす(ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	キャベツ ゆで 人参 皮剥(ゆ) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁	りんご りんご(濃縮還元) 水 上白糖 ゼラチン寒天水	50 20 5 1.5 10	みかんゼリー	みかん(濃縮還元) 水 上白糖 ゼラチン寒天水	50 20 5 1.5 10	パイナップルゼリー	パイナップル 水 上白糖 ゼラチン寒天水	50 20 5 1.5 10
	りんごゼリー	りんご(濃縮還元) 水 上白糖 ゼラチン寒天水	50 20 5 1.5 10																		
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	180 8	米飯	ゆめごはん1/5	180	鶏塩そうめん	そうめん ゆで	100	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
	揚げ魚ときのこソテー	そい 20g 食塩 白こしょう 片栗粉 菜種油 生椎茸 ぶなしめじ 人参 皮剥(ゆ) えんどう ゆで 菜種油	20 0.1 0.01 3 5 10 10 10 5 1	南瓜コロッケ	西洋かぼちゃ 玉葱 ゆで 食塩 白こしょう 低蛋白小麦粉 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 サニーレタス マヨネーズ	40 20 0.3 0.01 5 3 5 15 5 8	揚げおろしか	まこがれい・20 片栗粉 菜種油 大根 皮剥 昆布だし 減塩しょうゆ() みりん風調味料	20 6 8 50 10 5 2.5	魚唐揚げ	あかうお・20g 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 菜種油 キャベツ 赤ピーマン ノオイルサザンパック	20 0.3 0.01 5 8 20 10 10	魚唐揚げ	鶏塩そうめん 若鶏もも 皮な 食塩 鶏ガラスープ かつお・昆布だし 淡口醤油 小葱(ゆで) まだら 白こしょう 薄力粉 1等 菜種油	10 10 0.15 150 0.5 5 15 0.01 5 10	豚肉ごま焼き	豚ももスライス 生姜 無塩バター 減塩しょうゆ() みりん風調味料 いらごま 調合油 ブロッコリー カリフラワー	20 1 0.7 1.7 0.8 0.7 0.3 20 20	ハンバーグ	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	20 20 0.01 20 0.25 0.01

たんぱくコン3

献立表(週間)

	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	きゅうり(ゆで)	10	焼きのり	0.2	白こしょう	0.01	煮物	西洋かぼちゃ(50	もやし	もやし(ゆで)	30	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58	デザート	かつお・昆布だ	7.5		
		人参(皮剥き)	5	白菜	30	煮物	じゃが芋(ゆで)	30	減塩しょうゆ(2.5	のおか	えんどう(ゆで)	4				減塩しょうゆ(1.3			
		マヨネーズ	8	えのき茸	10		小葱(ゆで)	1.5	上白糖	1	かあえ	削り節	0.5				片栗粉	0.5			
		食塩	0.2	葱	10		減塩しょうゆ(2.5	煮干しだし	10		減塩しょうゆ(2.5								
		白こしょう	0.01	かつおだし	5		上白糖	0.5			デザート	エネプリンいち	40								
		トマト(ゆで)	20	減塩しょうゆ(2.5		かつお・昆布だ	20			ト										
		サラダ菜	5	みりん風調味料	2.5	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58													
	とろろ	カットとろろ昆布	1			ト															
	和え	きゅうり(ゆで)	20	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58															
		減塩しょうゆ(5																		
		穀物酢	2.5																		
栄養価	エネルギー	1579 kcal	蛋白質 27.9 g	エネルギー	1644 kcal	蛋白質 29.5 g	エネルギー	1637 kcal	蛋白質 30.0 g	エネルギー	1624 kcal	蛋白質 29.6 g	エネルギー	1533 kcal	蛋白質 29.5 g	エネルギー	1605 kcal	蛋白質 29.0 g	エネルギー	1614 kcal	蛋白質 29.4 g
	脂質	48.2 g	炭水化 258.8 g	脂質	48.1 g	炭水化 277.5 g	脂質	48.7 g	炭水化 271.5 g	脂質	50.7 g	炭水化 263.5 g	脂質	57.1 g	炭水化 223.2 g	脂質	49.8 g	炭水化 263.4 g	脂質	49.2 g	炭水化 264.6 g
	塩分	5.2 g		塩分	4.7 g		塩分	4.8 g		塩分	5.2 g		塩分	5.4 g		塩分	4.9 g		塩分	4.7 g	

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50						
	白菜の スープ 煮	白菜(ゆで) さやえんどう(ゆで) 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(ゆで) 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	ライトツナ缶() 玉葱 ゆで 赤ピーマン(ゆで) グリーンピース 菜種油 中華味 食塩 白こしょう	20 20 5 3 2 0.5 0.3 0.01	卵とじ	鶏卵 玉葱 ゆで さやいんげん() 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	20 30 15 2.5 1 2.5 30	アスパ ラのソ テー	グリーンアスパ 赤ピーマン(ゆで) 無塩バター 食塩 白こしょう	20 5 1 0.3 0.01	中華炒 め	もやし ゆで 玉葱 ゆで 人参 皮剥(ゆで) 菜種油 中華味 減塩しょうゆ() 上白糖	40 20 10 1 0.5 2.5 0.5	焼き魚	ほっけ・20g 食塩 しそ(ゆで)	20 0.1 0.5	焼き魚	ほっけ・20g 食塩 しそ(ゆで)	20 0.1 0.5	ほっけ・20g 食塩 大根 皮剥(ゆで) しそ 減塩正油パック	20 0.1 40 1 5	
	焼き魚	ほっけ・20g 食塩 しそ(ゆで)	20 0.1 0.5	ひじき の炒め 煮	ひじき 人参 皮剥(ゆで) グリーンピース() 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	2 10 3 1 2.5 1	人参と 水菜の ナムル	もやし ゆで きょうな ゆで 人参 皮剥(ゆで) 減塩しょうゆ() 穀物酢 上白糖 ごま油	30 10 10 2.5 5 2 0.5	チンゲ ン菜の 炒め煮	チンゲンサイ 人参 皮剥(ゆで) 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) 和え	かぶ 皮剥(ゆで) ゆず(果皮) レモン(果汁) 食塩 上白糖	20 1 5 0.2 3	納豆	納豆 葱(ゆで) 減塩正油パック	20 2 5	納豆	納豆 葱(ゆで) 減塩正油パック	20 2 5	納豆	納豆 葱(ゆで) 減塩正油パック	20 2 5	野菜ソ テー	キャベツ ゆで きょうな ゆで 菜種油 食塩 白こしょう	30 10 1 0.2 0.01
	漬物	パリッコ	5	ひじき の炒め 煮	ひじき 人参 皮剥(ゆで) グリーンピース() 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	2 10 3 1 2.5 1	人参と 水菜の ナムル	もやし ゆで きょうな ゆで 人参 皮剥(ゆで) 減塩しょうゆ() 穀物酢 上白糖 ごま油	30 10 10 2.5 5 2 0.5	味付け のり	味付けのり	1	みそ汁	ほうれん草(ゆで) もやし ゆで 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	大根 葉(ゆで) キャベツ ゆで 淡色辛みそ 煮干しだし	10 20 10 150	みそ汁	大根 葉(ゆで) キャベツ ゆで 淡色辛みそ 煮干しだし	10 20 10 150	みそ汁	大根 葉(ゆで) キャベツ ゆで 淡色辛みそ 煮干しだし	10 20 10 150	みそ汁	大根 葉(ゆで) キャベツ ゆで 淡色辛みそ 煮干しだし	10 20 10 150
	みそ汁	もやし ゆで 玉葱 ゆで 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	たいみ そ	たいみそ	8	のり佃 煮	減塩あまのり佃 煮	8	みそ汁	小松菜 ゆで えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	ぶどう ゼリー	ぶどう(濃縮還 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	ぶどう ゼリー	ぶどう(濃縮還 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	ぶどう ゼリー	ぶどう(濃縮還 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	ぶどう ゼリー	ぶどう(濃縮還 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	ぶどう ゼリー	ぶどう(濃縮還 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10
	ぶどう ゼリー	ぶどう(濃縮還 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	たいみ そ	たいみそ	8	のり佃 煮	減塩あまのり佃 煮	8	みそ汁	小松菜 ゆで えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	ぶどう ゼリー	ぶどう(濃縮還 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	ぶどう ゼリー	ぶどう(濃縮還 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	ぶどう ゼリー	ぶどう(濃縮還 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	ぶどう ゼリー	ぶどう(濃縮還 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	ぶどう ゼリー	ぶどう(濃縮還 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10
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 ほうれん草(ゆで) 葱(ゆで) かつお・昆布だ 減塩しょうゆ() みりん風調味料	80 20 5 150 10 2.5	そば	げんたそば(乾 ほうれん草(ゆで) 葱(ゆで) かつお・昆布だ 減塩しょうゆ() みりん風調味料	80 20 5 150 10 2.5	そば	げんたそば(乾 ほうれん草(ゆで) 葱(ゆで) かつお・昆布だ 減塩しょうゆ() みりん風調味料	80 20 5 150 10 2.5	そば	げんたそば(乾 ほうれん草(ゆで) 葱(ゆで) かつお・昆布だ 減塩しょうゆ() みりん風調味料	80 20 5 150 10 2.5	そば	げんたそば(乾 ほうれん草(ゆで) 葱(ゆで) かつお・昆布だ 減塩しょうゆ() みりん風調味料	80 20 5 150 10 2.5
	魚のト マトソ ース煮	さば 15g 菜種油 ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 ゆで トマト(ゆで) ケチャップ 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー	15 2 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(ゆで) 玉葱 ゆで 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 食塩 白こしょう パセリ(粉 コンソメ	10 0.01 15 20 10 5 5 40 10 0.2 0.01 0.2 0.5	魚の香 草焼き	まだら・20g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ 無塩バター オリーブ油 サニーレタス マヨネーズ	20 0.1 0.01 1 0.1 0.1 3 3 3 15	魚三五 八焼き	ほっけ(三五八 大根 皮剥(ゆで) しそ(ゆで) 減塩正油パック	20 40 1 5	そば	げんたそば(乾 ほうれん草(ゆで) 葱(ゆで) かつお・昆布だ 減塩しょうゆ() みりん風調味料	80 20 5 150 10 2.5	そば	げんたそば(乾 ほうれん草(ゆで) 葱(ゆで) かつお・昆布だ 減塩しょうゆ() みりん風調味料	80 20 5 150 10 2.5	そば	げんたそば(乾 ほうれん草(ゆで) 葱(ゆで) かつお・昆布だ 減塩しょうゆ() みりん風調味料	80 20 5 150 10 2.5	そば	げんたそば(乾 ほうれん草(ゆで) 葱(ゆで) かつお・昆布だ 減塩しょうゆ() みりん風調味料	80 20 5 150 10 2.5	そば	げんたそば(乾 ほうれん草(ゆで) 葱(ゆで) かつお・昆布だ 減塩しょうゆ() みりん風調味料	80 20 5 150 10 2.5
	魚のト マトソ ース煮	さば 15g 菜種油 ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 ゆで トマト(ゆで) ケチャップ 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー	15 2 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(ゆで) 玉葱 ゆで 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 食塩 白こしょう パセリ(粉 コンソメ	10 0.01 15 20 10 5 5 40 10 0.2 0.01 0.2 0.5	魚の香 草焼き	まだら・20g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ 無塩バター オリーブ油 サニーレタス マヨネーズ	20 0.1 0.01 1 0.1 0.1 3 3 3 15	魚三五 八焼き	ほっけ(三五八 大根 皮剥(ゆで) しそ(ゆで) 減塩正油パック	20 40 1 5	そば	げんたそば(乾 ほうれん草(ゆで) 葱(ゆで) かつお・昆布だ 減塩しょうゆ() みりん風調味料	80 20 5 150 10 2.5	そば	げんたそば(乾 ほうれん草(ゆで) 葱(ゆで) かつお・昆布だ 減塩しょうゆ() みりん風調味料	80 20 5 150 10 2.5	そば	げんたそば(乾 ほうれん草(ゆで) 葱(ゆで) かつお・昆布だ 減塩しょうゆ() みりん風調味料	80 20 5 150 10 2.5	そば	げんたそば(乾 ほうれん草(ゆで) 葱(ゆで) かつお・昆布だ 減塩しょうゆ() みりん風調味料	80 20 5 150 10 2.5	そば	げんたそば(乾 ほうれん草(ゆで) 葱(ゆで) かつお・昆布だ 減塩しょうゆ() みりん風調味料	80 20 5 150 10 2.5
	さつま 芋サラ	さつま芋(ゆで) 玉葱 ゆで	30 10	大根サ	大根 皮剥(ゆで)	20	炊合せ	大根 皮剥(ゆで) たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥(ゆで)	15 20 5 10	和え物	きゅうり(ゆで) 春雨 減塩しょうゆ()	20 3 2.5	切干大 根煮	切干し大根 人参 皮剥(ゆで) 片栗粉 糸みつば	3 8 1 5	切干大 根煮	切干し大根 人参 皮剥(ゆで) 片栗粉 糸みつば	3 8 1 5	切干大 根煮	切干し大根 人参 皮剥(ゆで) 片栗粉 糸みつば	3 8 1 5	切干大 根煮	切干し大根 人参 皮剥(ゆで) 片栗粉 糸みつば	3 8 1 5	切干大 根煮	切干し大根 人参 皮剥(ゆで) 片栗粉 糸みつば	3 8 1 5

献立表(週間)

たんぱくコン3

		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	ダ	きゅうり(ゆで)	15	ラダ	人参 皮剥(ゆ)	5	減塩しょうゆ(5	上白糖	0.5	菜種油	3	煮物	かぶ 皮剥(ゆ)	20	サラダ	レタス(ゆで)	30				
		マヨネーズ	15		きゅうり(ゆで)	10	上白糖	1	ごま油	0.5	減塩しょうゆ(2.5		人参 皮剥(ゆ)	15		人参 皮剥(ゆ)	5				
		白こしょう	0.01		マヨネーズパッ	10	合成清酒	2.5			上白糖	1		さやいんげん(15		マヨネーズパッ	10				
							煮干しだし	15	果物	りんご 缶詰	40			減塩しょうゆ(5	コーン	クリームスタイ	20				
	なめ茸	キャベツ	ゆで	チンゲ	チンゲンサイ	50				クリーム(植物	20			上白糖	1	ポター	玉葱	15				
	あえ	えのき茸(味付)	10	ン菜の	減塩しょうゆ(2.5	キャベ	キャベツ	ゆで	マービー 液状	5	いもよ	さつま芋(ゆで	30			薄力粉 1等	3.5				
				お浸し	煮干しだし	2.5	ツサラ	きゅうり(ゆで	5			うかん	上白糖	10	ジュ		無塩バター	2.5				
	果物	みかん缶詰(果	40				ダ	人参 皮剥(ゆ	3	デザート	エネプリンいち	40		寒天	1		牛乳	50				
				筍の煮	たけのこ 水煮	30		マヨネーズ	8	ト			お浸し	白菜(ゆで)	50		コンソメ	0.25				
	デザート	エネプリンかぼ	40	物	えんどう ゆで	10		ケチャップ	2			果物	みかん缶詰(果	40		コンソメ	0.25					
					減塩しょうゆ(5		スイートコーン	5				マービー 液状	5		食塩	0.25					
					かつお・昆布だ	20	お浸し	ほうれん草(ゆ	40					バター	生椎茸	20	白こしょう	0.01				
				果物	もも缶(果肉)	40		減塩しょうゆ(5					焼き	無塩バター	2	果物	西洋なし(缶詰)	40			
					クリーム(植物	15	果物	ぶどう 缶詰	40						食塩	0.2	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58			
					マービー 液状	3							果物	もも缶(果肉)	40	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58				
													デザート									
夕	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	バター	ゆめごはん1/5	180				
	酢豚	豚角肉(肩ロー	20	焼魚	さけ 15g	15	豚生姜	豚かたロース	20	肉団子	鶏ひき肉	20	チキン	若鶏もも 皮な	20	ライス	無塩バター	8				
		減塩しょうゆ(0.3		大根 皮剥(ゆ	30	焼き	減塩しょうゆ(5	の甘酢	玉葱 ゆで	30	カツ	食塩	0.1		食塩	0.2				
		生姜	0.3		しそ(ゆで)	1		上白糖	1	あんか	鶏卵	3		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01				
		片栗粉	1		減塩正油パック	5		合成清酒	2.5	け	食塩	0.1		低蛋白小麦粉	3	海鮮炒	するめいか	5				
		菜種油	1.3					生姜	3		白こしょう	0.01		鶏卵	5	め	若鶏むね皮なし	10				
		たけのこ 水煮	30	麻婆豆	木綿豆腐	30		菜種油	2		調合油	8		パン粉(乾燥)	3		さやいんげん(10				
		玉葱 ゆで	30	腐	菜種油	5		ブロッコリー	40		玉葱 ゆで	50		菜種油	10		玉葱 ゆで	20				
		人参 皮剥(ゆ	20		玉葱 ゆで	80		マヨネーズパッ	10		人参 皮剥(ゆ	20		キャベツ ゆで	20		きくらげ(乾)	1				
		ピーマン(ゆで	10		葱(ゆで)	10					乾椎茸	1		トマト(ゆで)	15		人参 皮剥(ゆ	10				
		乾椎茸	0.5		にんにく	0.5	れんこ	れんこん ゆで	50		菜種油	1		マヨネーズ	15		グリーンピース	3				
		菜種油	2		生姜(ゆで)	3	ん炒煮	菜種油	1		減塩しょうゆ(5					菜種油	3				
		減塩しょうゆ(7.5		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1	野菜和	大根 皮剥(ゆ	20		減塩しょうゆ(5				
		上白糖	2		減塩みそ	2		上白糖	0.5		片栗粉	1	え物	人参 皮剥(ゆ	3		中華味	0.5				
		穀物酢	5		上白糖	1		とうがらし 乾	0.1		穀物酢	5		小松菜 ゆで	5		白こしょう	0.01				
		片栗粉	1		合成清酒	2.5					小葱(ゆで)	5		減塩しょうゆ(5	里芋田	上白糖	1				
					鶏ガラスープ	0.25	おろし	大根 皮剥(ゆ	40	磯辺和	白菜(ゆで)	60		上白糖	0.5	菜	合成清酒	2.5				
	ジャー	じゃが芋 ゆで	40		中華味	0.5	和え	なめこ	20	え	減塩しょうゆ(2.5	酢味噌	きゅうり(ゆで	30		穀物酢	2.5				
	マンポ	玉葱 ゆで	20		ごま油	1		きゅうり(ゆで	5		焼きのり	0.2	和え	減塩みそ	8		片栗粉	2				
	テト	無塩バター	2		片栗粉	1		穀物酢	5					穀物酢	5	揚げ茄	なす(ゆで)	30				
		食塩	0.2		とうがらし 乾	0.2		淡口醤油	2.5					上白糖	5	子	菜種油	5				
		白こしょう	0.01							わかめ	カットわかめ	1					生姜(ゆで)	1				
		パセリ	0.5	あちや	かぶ 皮剥(ゆ	50	ソテー	玉葱 ゆで	40	の煮物	人参 皮剥(ゆ	5	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58		小葱(ゆで)	3				
				ら漬け	食塩	0.2		人参 皮剥(ゆ	10		さやえんどう(5					減塩しょうゆ(2.5				
	小松菜	小松菜 ゆで	50		穀物酢	5		菜種油	1		菜種油	1					減塩正油パック	5				
	のお浸	減塩しょうゆ(2.5		上白糖	3		コンソメ	0.5		減塩しょうゆ(2.5										
	し	みりん風調味料	1					白こしょう	0.01		上白糖	0.5					きのこ	ぶなしめじ(ゆ	10			
																	煮物	小松菜	40			
																		凍り豆腐	1			

たんぱくコン3

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)															
夕	削り節	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	揚げ茄子	なす	40	マヨネーズ和え	まいたけ(ゆで)	10	減塩しょうゆ(2.5)	減塩しょうゆ(2.5)	2.5											
	酢の物	カットわかめ	0.5						子	菜種油	5		えのき茸(水煮)	10	煮干しだし	15												
		玉葱(ゆで)	20							小葱(ゆで)	5		エリンギ	10														
		葱(ゆで)	5							減塩正油パック	5		いりごま	1	デザート	エネプリンいち	40											
		穀物酢	5							デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58		マヨネーズ	8													
		減塩しょうゆ(2.5)	2.5							ト				食塩	0.1													
		上白糖	3											白こしょう	0.01													
	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58									デザート	エネプリンマン	40														
	ト																											
栄養価	エネルギー	1643 kcal	蛋白質	27.8 g	エネルギー	1624 kcal	蛋白質	29.3 g	エネルギー	1596 kcal	蛋白質	29.9 g	エネルギー	1646 kcal	蛋白質	26.9 g	エネルギー	1644 kcal	蛋白質	28.2 g	エネルギー	1647 kcal	蛋白質	27.1 g	エネルギー	1621 kcal	蛋白質	28.7 g
	脂質	48.4 g	炭水化	277.0 g	脂質	48.7 g	炭水化	268.7 g	脂質	54.5 g	炭水化	247.0 g	脂質	54.6 g	炭水化	264.8 g	脂質	50.7 g	炭水化	273.2 g	脂質	52.4 g	炭水化	269.9 g	脂質	52.5 g	炭水化	260.8 g
	塩分	5.0 g			塩分	5.6 g			塩分	5.4 g			塩分	4.5 g			塩分	4.7 g			塩分	5.2 g			塩分	5.4 g		

たんぱくコン3

献立表(週間)

	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)											
昼	みりん風調味料	2.5	煮物	大根 皮剥(ゆ)	30	やくの	えんどう ゆで	5	黄ピーマン(ゆ)	10	低蛋白小麦粉	4	ほうれん草(ゆ)	25										
	しそ(ゆで)	1		人参 皮剥(ゆ)	10	炒め煮	菜種油	2	菜種油	1	菜種油	6	人参 皮剥(ゆ)	10	サラダ	トマト(ゆで)	20							
	青梅甘露煮	18		菜種油	3		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	減塩みそ	6	サラダ菜(ゆで)	3				きゅうり(ゆで)	20							
	炊き合わせ	大根 皮剥		40	減塩しょうゆ(ゆ)	5		上白糖	0.5	上白糖	2	マヨネーズパッ	10	エリンギ	30		穀物酢	5						
		人参 皮剥		15	上白糖	1		かつおだし	10			エリンギ	30	エリンギ	10		調合油	3						
		さやいんげん(ゆ)		10	みりん風調味料	2.5	白菜の	白菜(ゆで)	60	玉葱の	玉葱(ゆで)	20	なます	大根 皮剥(ゆ)	50	オリーブ油	1	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5					
		減塩しょうゆ(ゆ)		2.5	煮干しだし	15	お浸し	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	マリネ	オリーブ油	3	人参 皮剥(ゆ)	5	人参 皮剥(ゆ)	5	穀物酢	5	白こしょう	0.01				
	上白糖	0.5		さやえんどう	4		かつおだし	1		穀物酢	3	上白糖	3	食塩	0.2		上白糖	3	オニオンソテ	玉葱(ゆで)	30			
	かつお・昆布だ	10								食塩	0.2	食塩	0.2	果物盛り合わせ	もも缶(果肉)	20				人参 皮剥(ゆ)	5			
	長芋の酢の物	なが芋(ゆで)		40	ゴマ和え	小松菜(ゆで)	50	果物	みかん缶詰(果)	40	白こしょう	0.01	パセリ(粉)	0.1	焼き芋	さつま芋(ゆで)	30				無塩バター	2		
きゅうり(ゆで)		10		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5				ソテー	さやえんどう(ゆ)	20	果物	黄桃缶	40	デザート	エネブリンかぼ	40		食塩	0.2				
穀物酢		5		上白糖	0.5					えのき茸(水煮)	20								白こしょう	0.01				
食塩		0.2	味噌炒め	さやいんげん(ゆ)	30					菜種油	1									フルーツみつ豆	90			
上白糖	3		玉葱(ゆで)	30					食塩	0.2														
デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58		人参 皮剥(ゆ)	10				果物	西洋なし(缶詰)	40													
				無塩バター	3					クリーム(植物)	20													
				減塩みそ	5					マービー 液状	3													
				りんご 缶詰	40																			
タ	バター	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	米飯	ゆめごはん1/5	180	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			
	ライス	無塩バター	4		ライス	無塩バター	8		ライス	無塩バター	8		ライス	無塩バター	8		魚の唐揚げ	そい 20g	20	魚塩焼き	ほっけ・40g	40		
	食塩	0.2	揚げ魚	そい 15g	15	食塩	0.2	豚肉と	豚ももスライス	20	食塩	0.2	魚の唐揚げ	そい 20g	20	魚の唐揚げ	減塩しょうゆ(ゆ)	5	き	食塩	0.1			
	白こしょう	0.01		片栗粉	2	白こしょう	0.01	野菜の旨煮	じゃが芋(ゆで)	20	白こしょう	0.01	揚げ魚	すずき・20g	20	揚げ魚	合成清酒	2		トマト(ゆで)	15			
	鶏肉の香味だれ	若鶏もも 皮なし	20		菜種油	3				ごぼう(ゆで)	30		きのこ	白こしょう	0.01	きのこ	みりん風調味料	2		みりん風調味料	2	サラダ菜(ゆで)	5	
		食塩	0.1		大根 皮剥(ゆ)	40	フライ	尾付きえび	20	人参 皮剥(ゆ)	20	揚げ魚	片栗粉	1	揚げ魚	片栗粉	1		減塩しょうゆ(ゆ)	5	減塩しょうゆ(ゆ)	5		
		白こしょう	0.01		しそ	1	盛り合せ	生椎茸	10	生椎茸	10	きのこ	菜種油	2	揚げ魚	菜種油	2		みりん風調味料	2	減塩しょうゆ(ゆ)	5		
		低蛋白小麦粉	3		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	わ	ししとうがらし	5	しらたき	30	添え	片栗粉	2	揚げ魚	片栗粉	2		合成清酒	2	減塩しょうゆ(ゆ)	5		
	ごま油	3	みそおでん	板こんにやく	15		低蛋白小麦粉	5	えんどう(ゆで)	5		菜種油	4	揚げ魚	菜種油	4		サンレータス(ゆ)	10	煮物	じゃが芋(ゆで)	60		
	上白糖	1		里芋(ゆで)	40		鶏卵	2	菜種油	2		ぶなしめじ(ゆ)	10	揚げ魚	ぶなしめじ(ゆ)	10		マヨネーズパッ	10		人参 皮剥(ゆ)	20		
減塩しょうゆ(ゆ)	7.5		さやいんげん(ゆ)	10		パン粉(乾燥)	8	減塩しょうゆ(ゆ)	7.5		生椎茸(ゆで)	10	揚げ魚	生椎茸(ゆで)	10					減塩しょうゆ(ゆ)	5			
穀物酢	2.5		人参 皮剥(ゆ)	15		菜種油	10	上白糖	2		まいたけ(ゆで)	10	揚げ魚	まいたけ(ゆで)	10	煮物	乾椎茸	0.5		上白糖	1			
みりん風調味料	2.5		減塩みそ	8		ソースパック	5	合成清酒	2.5		菜種油	2	煮物	菜種油	2		たけのこ(水煮)	20		みりん風調味料	1			
葱(ゆで)	5		合成清酒	1				煮干しだし	30		合成清酒	2.5	煮物	合成清酒	2.5		人参 皮剥(ゆ)	10		煮干しだし	15			
生姜(ゆで)	2		上白糖	1	サラダ	キャベツ(ゆで)	20	海藻サラダ	2		みりん風調味料	2.5	煮物	みりん風調味料	2.5		グリーンピース(ゆ)	3		菜種油	1			
大根 皮剥(ゆ)	20		みりん風調味料	1		ブロッコリー	10	きゅうり(ゆで)	10		小葱(ゆで)	3	煮物	小葱(ゆで)	3		減塩しょうゆ(ゆ)	5		上白糖	1			
サラダ菜(ゆで)	5					ミニトマト(ゆ)	15	トマト(ゆで)	40		減塩正油パック	5	煮物	減塩正油パック	5		煮干しだし	15	酢の物	白菜(ゆで)	40			
煮物	じゃが芋	20	もずくの酢物	もずく	50		マヨネーズ	15	マヨネーズパッ	10				おから	おから(新製法)	20	わかめ	きゅうり(ゆで)	20		きゅうり(ゆで)	20		
	人参 皮剥	20		生姜(ゆで)	2	煮物	かぶ 皮剥(ゆ)	40	煮物	乾椎茸	0.5		おから	おから(新製法)	20	わかめ	カットわかめ	0.5		カットわかめ	0.5	穀物酢	2.5	
	さやえんどう(ゆ)	4		穀物酢	5		人参 皮剥(ゆ)	10	煮物	えのき茸	20		おから	乾椎茸	0.5		穀物酢	5		穀物酢	5	上白糖	1	
	減塩しょうゆ(ゆ)	5		上白糖	3		さやえんどう(ゆ)	5	煮物	ぶなしめじ	30		おから	人参 皮剥(ゆ)	5		上白糖	3		上白糖	3	食塩	0.2	
上白糖	1					減塩しょうゆ(ゆ)	5	煮物	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5			葱(ゆで)	5			減塩しょうゆ(ゆ)	2.5		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	とろろ	かつとろろ昆布	0.5
昆布だし	15	椀物	茶そば	10		上白糖	1	煮物	上白糖	0.5			葱(ゆで)	5			生姜(ゆで)	1.5		生姜(ゆで)	1.5	和え	なが芋(ゆで)	40
和え物	めかぶわかめ	30		葱(ゆで)	5		かつおだし	15	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58			デザート	エネブリンマン	40							小葱(ゆで)	1
				乾椎茸	0.5									デザート									減塩しょうゆ(ゆ)	2.5

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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	減塩しょうゆ(5 上白糖 0.5 デザート エネブリンかぼ 40	減塩しょうゆ(5 かつお・昆布だ 75 デザート エネブリンいち 40	デザート エネブリンいち 40	ト	みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15 サラダ トマト(ゆで) 20 ブロッコリー 30 マヨネーズパッ 10 鳴門煮 カットわかめ 0.5 大根 皮剥(ゆ 40 葱(ゆで) 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	ト	デザート エネブリンいち 40
栄養価	1645 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 50.0 g 炭水化 271.4 g 塩分 5.8 g	1600 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 50.0 g 炭水化 258.6 g 塩分 5.6 g	1586 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 48.7 g 炭水化 257.8 g 塩分 5.1 g	1591 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 49.4 g 炭水化 265.0 g 塩分 4.9 g	1644 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 57.6 g 炭水化 251.4 g 塩分 5.7 g	1624 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 55.1 g 炭水化 254.1 g 塩分 4.5 g	1482 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 55.1 g 炭水化 216.8 g 塩分 5.1 g

たんぱくコン3

献立表(週間)

	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)	
夕	お浸し	白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ(2.5 かつお節 0.5	ト		人参 皮剥(ゆ 5 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 3 ごま油 1	デザート エネプリンかぼ 40	サラダ	トマト(ゆで) 20 海藻サラダ 1 ごま油 1 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 上白糖 1 白こしょう 0.01	デザート ト	脱脂粉乳 1.5 大根 皮剥(ゆ 20 人参 皮剥(ゆ 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 粉飴M-ス(ラ・フラン 58			杏仁フ ルーツ	玉葱 ゆで 20 葱(ゆで) 5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 杏仁フルーツ 60
栄養価	エネルギー 1617 kcal 脂質 48.3 g 塩分 5.3 g	蛋白質 29.2 g 炭水化 268.5 g	エネルギー 1643 kcal 脂質 49.5 g 塩分 5.2 g	蛋白質 29.7 g 炭水化 274.2 g	エネルギー 1614 kcal 脂質 51.4 g 塩分 5.8 g	蛋白質 29.4 g 炭水化 257.1 g	エネルギー 1541 kcal 脂質 48.7 g 塩分 5.8 g	蛋白質 28.6 g 炭水化 246.4 g	エネルギー 1617 kcal 脂質 51.8 g 塩分 5.2 g	蛋白質 28.9 g 炭水化 260.4 g	エネルギー 1634 kcal 脂質 58.0 g 塩分 5.0 g	蛋白質 28.0 g 炭水化 252.1 g	エネルギー 1645 kcal 脂質 59.5 g 塩分 5.8 g	蛋白質 29.6 g 炭水化 246.7 g

献立表(週間)

たんぱくコン3

	11月29日(水)	11月30日(木)	12月1日(金)	12月2日(土)	12月3日(日)	12月4日(月)	12月5日(火)
栄養 価	エネルギー 1606 kcal 蛋白質 29.0 g	エネルギー 1649 kcal 蛋白質 26.9 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 48.2 g 炭水化 267.1 g	脂質 57.2 g 炭水化 259.6 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 5.5 g	塩分 5.5 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g