

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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 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	
	おせち 盛合せ	味付け数の子 (10) 削り節 (0.2) 田作り (4) ペにぎげ 15g (10) 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 り卵焼 き 上白糖 (0.5) かつおだし (5) 菜種油 (0.5) しそ (ゆで) (1) アスパラ酢漬 (3)	鶏卵 (25) 食塩 (0.1) 上白糖 (0.5) かつおだし (5) 菜種油 (0.5) しそ (ゆで) (1) アスパラ酢漬 (3)	五目煮 大根 皮剥 (ゆ (50) 人参 皮剥 (ゆ (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 腐 葱 (ゆで) (10) 人参 皮剥 (ゆ (10) 菜種油 (2) 減塩しょうゆ (5) 上白糖 (1) 煮干しだし (15)	木綿豆腐 (25) キャベツ ゆで (50) 葱 (ゆで) (10) 人参 皮剥 (ゆ (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 物 鶏卵 卵豆腐	大根 皮剥 (ゆ (20) 人参 皮剥 (ゆ (8) 減塩しょうゆ (2.5) 上白糖 (1) 煮干しだし (15) さやえんどう (3)	炒煮 もやし ゆで (30) 人参 皮剥 (ゆ (10) 菜種油 (2) 減塩しょうゆ (5) 上白糖 (1) ひきわ り納豆	もやし ゆで (30) 人参 皮剥 (ゆ (10) 菜種油 (2) 減塩しょうゆ (5) 上白糖 (1) ひきわ り納豆	野菜か にあん かけ 減塩しょうゆ (2.5) 上白糖 (0.5) 片栗粉 (1)	大根 皮剥 (ゆ (30) かにかま (6) 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)	チンゲ ン菜の 生姜 減塩しょうゆ (2.5) え 一夜漬 け みそ汁 きょうな ゆで (10) じゃが芋 ゆで (10) みそ汁 大根 葉 (ゆで (20) 葱 (ゆで) (2) 淡色辛みそ (10) 煮干しだし (150)	チンゲンサイ (30) 生姜 (1) 減塩しょうゆ (2.5) え (4) 一夜漬 (20) け (0.15) みそ汁 (0.3) 大根 葉 (ゆで (20) 葱 (ゆで) (2) 淡色辛みそ (10) 煮干しだし (150)
	お浸し	白菜 (ゆで) (60) 減塩しょうゆ (2.5) 削り節 (0.5)	チンゲ ン菜の 炒め煮 赤ピーマン (ゆ (10) 菜種油 (1) 白菜の 減塩しょうゆ (5) 上白糖 (1)	塩たら たらこ (5) しそ (ゆで) (1) 白菜 (ゆで) (30) 減塩しょうゆ (2.5) かつお節 (0.5)	さつま 芋煮 お浸し 小葱 (ゆで) (1.5)	さつま芋 (ゆで (30) 減塩しょうゆ (2.5) 上白糖 (0.5) 煮干しだし (5) 小葱 (ゆで) (1.5)	おほか 和え 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 大根 葉 (ゆで (20) ぶなしめじ (10) 淡色辛みそ (10) 煮干しだし (150)	もやし ゆで (20) 玉葱 ゆで (10) 淡色辛みそ (10) 煮干しだし (150)	みそ汁 大根 葉 (ゆで (20) ぶなしめじ (10) 淡色辛みそ (10) 煮干しだし (150)	りんご ゼリー りんご (濃縮還 (50) 水 (20) 上白糖 (5) ゼラチン寒天 (1.5) 水 (10)	りんご ゼリー りんご (濃縮還 (50) 水 (20) 上白糖 (5) ゼラチン寒天 (1.5) 水 (10)	みかん ゼリー みかん (濃縮還 (50) 水 (20) 上白糖 (5) ゼラチン寒天 (1.5) 水 (10)	パイナ ップル ゼリー パイ (濃縮還 (50) 水 (20) 上白糖 (5) ゼラチン寒天 (1.5) 水 (10)	パイナ ップル ゼリー パイ (濃縮還 (50) 水 (20) 上白糖 (5) ゼラチン寒天 (1.5) 水 (10)
	雑煮	やわらか福もち (10) 大根 皮剥 (ゆ (10) 人参 皮剥 (ゆ (10) 生椎茸 (10) 減塩しょうゆ (7.5) かつお・昆布だ (150) 糸みつば ゆで (3)	梅和え 梅干し (調味漬 (2) みりん風調味料 (2.5) きゅうり (ゆで (40)	みそ汁 木綿豆腐 (30) 小葱 (ゆで) (2) 淡色辛みそ (10) 煮干しだし (150)	おほか 和え 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 大根 葉 (ゆで (20) ぶなしめじ (10) 淡色辛みそ (10) 煮干しだし (150)	みそ汁 大根 葉 (ゆで (20) ぶなしめじ (10) 淡色辛みそ (10) 煮干しだし (150)	りんご ゼリー りんご (濃縮還 (50) 水 (20) 上白糖 (5) ゼラチン寒天 (1.5) 水 (10)	りんご ゼリー りんご (濃縮還 (50) 水 (20) 上白糖 (5) ゼラチン寒天 (1.5) 水 (10)	みかん ゼリー みかん (濃縮還 (50) 水 (20) 上白糖 (5) ゼラチン寒天 (1.5) 水 (10)	みかん ゼリー みかん (濃縮還 (50) 水 (20) 上白糖 (5) ゼラチン寒天 (1.5) 水 (10)	パイナ ップル ゼリー パイ (濃縮還 (50) 水 (20) 上白糖 (5) ゼラチン寒天 (1.5) 水 (10)	パイナ ップル ゼリー パイ (濃縮還 (50) 水 (20) 上白糖 (5) ゼラチン寒天 (1.5) 水 (10)	パイナ ップル ゼリー パイ (濃縮還 (50) 水 (20) 上白糖 (5) ゼラチン寒天 (1.5) 水 (10)	
	屋	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	バター ライス	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	
	盛合せ 弁当	ゆめごはん1/5 (180) 大根 皮剥 (ゆ (60) 板こんにやく (60) 人参 皮剥 (ゆ (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 (ゆ (50) 人参 皮剥 (ゆ (8) 穀物酢 (5) 上白糖 (1) 食塩 (0.2)	豚カツ 豚もも 脂身な (20) 食塩 (0.1) 白こしょう (0.01) 薄力粉 1等 (2.5) 鶏卵 (1.5) パン粉 (乾燥) (4) 菜種油 (6) キャベツ ゆで (30) トマト (ゆで) (30) ソースパック (5) マヨネーズパッ (10)	魚のご ぶり 10g (10) ま照り 焼き 上白糖 (1) みりん風調味料 (2.5) いりごま (0.5) トマト (ゆで) (15) レモン (10) サラダ菜 (ゆで (5) マヨネーズパッ (10)	ゆめごはん1/5 (180) 無塩バター (8) 食塩 (0.3) 白こしょう (0.01) 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) 調合油 (1) ケチャップ (5) ブロッコリー (20) マヨネーズ (15) サニーレタス (8)	ゆめごはん1/5 (180) 魚の竜 田揚げ さば・20g (20) 減塩しょうゆ (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 (2) 菜種油 (4) サニーレタス (8) レモン (8)	ゆめごはん1/5 (180) 煮魚 まごがれい・20 (20) 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 (ゆ (10) スナッパえんど (10)	ゆめごはん1/5 (180) お浸し ほうれん草 (ゆ (30) 減塩しょうゆ (2.5) 梅肉和 え きゅうり (ゆで (20) しそ (0.3)	五目そ そば げんたそば (乾 (50) 生椎茸 ゆで (10) さやえんどう (4) 葱 (ゆで) (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) じゃが芋 ゆで (30) 玉葱 ゆで (20) 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)						

たんぱくコン3

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)		
夕	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン) 58					ソテー	玉葱 ゆで 40 赤ピーマン(ゆ) 5 生椎茸 5 菜種油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01		たけのこ 水煮 15 人参 皮剥(ゆ) 5 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 3 ごま油 1 エネプリンかぼ 40	デザート	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	粉飴ムス(ラ・フラン) 58 上白糖 1
栄養価	エネルギー 1647 kcal	蛋白質 29.2 g	エネルギー 1641 kcal	蛋白質 29.0 g	エネルギー 1634 kcal	蛋白質 27.6 g	エネルギー 1589 kcal	蛋白質 29.7 g	エネルギー 1614 kcal	蛋白質 29.4 g	エネルギー 1541 kcal	蛋白質 28.6 g	エネルギー 1534 kcal	蛋白質 29.4 g	
	脂質 48.7 g	炭水化 279.0 g	脂質 48.6 g	炭水化 275.2 g	脂質 53.4 g	炭水化 261.2 g	脂質 50.2 g	炭水化 257.5 g	脂質 51.4 g	炭水化 257.1 g	脂質 48.7 g	炭水化 246.4 g	脂質 53.3 g	炭水化 236.2 g	
	塩分 4.9 g		塩分 4.6 g		塩分 4.4 g		塩分 5.7 g		塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.5 g		

たんぱくコン3

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)							
夕	ト			食塩 0.5 白こしょう 0.01				おしるこ やわらか福もち 20 あずき 全粒・ 上白糖 10 食塩 0.1 デザート エネプリンマン 40		デザート エネプリンいち 40		デザート エネプリンかぼ 40									
				杏仁フ ルーツ 60																	
栄養 価	エネルギー	1640 kcal	蛋白質 29.2 g	エネルギー	1645 kcal	蛋白質 29.6 g	エネルギー	1615 kcal	蛋白質 30.0 g	エネルギー	1645 kcal	蛋白質 27.4 g	エネルギー	1603 kcal	蛋白質 28.9 g	エネルギー	1618 kcal	蛋白質 29.7 g	エネルギー	1605 kcal	蛋白質 29.8 g
	脂質	48.9 g	炭水化 274.3 g	脂質	59.5 g	炭水化 246.7 g	脂質	48.8 g	炭水化 267.4 g	脂質	52.2 g	炭水化 268.6 g	脂質	51.6 g	炭水化 254.1 g	脂質	53.8 g	炭水化 254.2 g	脂質	49.0 g	炭水化 262.7 g
	塩分	4.5 g		塩分	5.8 g		塩分	5.5 g		塩分	5.2 g		塩分	5.7 g		塩分	5.4 g		塩分	5.6 g	

たんぱくコン3

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	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																																																																																																																						
	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(ゆ 人参 皮剥(ゆ 乾椎茸(ゆで) さやいんげん(ゆ 減塩しょうゆ(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 もやし ゆで 人参 皮剥(ゆ ごま 減塩しょうゆ(ゆ	10 1 20 5 7.5 1 2.5	きんぴら ごぼう ゆで 人参 皮剥(ゆ ごま油 減塩しょうゆ(ゆ 上白糖 いりごま	20 10 1 2.5 1 1	野菜ソテー 鶏肉照 若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(ゆ 上白糖 ブロッコリー マヨネーズパツ	50 10 10 1 0.3 0.01	野菜卵炒め 鶏卵 ほうれん草(ゆ 玉葱 ゆで 菜種油 食塩 白こしょう	25 20 20 1 0.5 0.01	五目ひじき 人参 皮剥(ゆ 菜種油 減塩しょうゆ(ゆ 上白糖 煮干しだし	3 10 1 5 1 10	豆腐そぼろ 鶏ひき肉 ごま油 減塩しょうゆ(ゆ 上白糖 合成清酒 さやいんげん(ゆ	25 5 1 2.5 1 1 10	チンゲン菜の炒め煮	チンゲンサイ 玉葱 ゆで 赤ピーマン(ゆ 菜種油 減塩しょうゆ(ゆ 上白糖	20 10 10 1 5 1	塩たらこ たらこ しそ(ゆで) 白菜の 白菜(ゆで) 減塩しょうゆ(ゆ かつお節	5 1 60 2.5 0.5	ソテー キャベツ ゆで ピーマン(ゆで 菜種油 食塩 白こしょう	30 5 1 0.25 0.01	野菜サラダ きょうな ゆで 玉葱 ゆで 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 ゆで もやし ゆで 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 ゆで ぶなしめじ 葱(ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	8 30 10 5 10 150	白菜の生姜醤油 白菜(ゆで) 生姜 減塩しょうゆ(ゆ	60 3 2.5	みそ汁	キャベツ ゆで ほうれん草(ゆ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	りんごゼリー りんご(濃縮還元) 水 上白糖	50 20	りんごゼリー りんご(濃縮還元) 水 上白糖	50 20	みかん(濃縮還元) 水 上白糖	50 20	ぶどうゼリー	ぶどう(濃縮還元) 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(濃縮還元) 水 上白糖 ゼラチン寒天水	50 20 5 1.5 10	みかん(濃縮還元) 水 上白糖 ゼラチン寒天水	50 20 5 1.5 10	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(ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	30 0.5 2 10 150	みそ汁 貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	5 2 10 150	みそ汁 キャベツ ゆで 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁 なす(ゆで) 食塩 しそ	20 0.2 0.2	和え物 みそ汁 キャベツ ゆで 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 30 2 10 150	和え物 なす(ゆで) 食塩 しそ	20 0.2 0.2	佃煮 減塩あまのり佃煮 みそ汁 キャベツ ゆで ぶなしめじ 葱(ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	8 30 10 5 10 150	白菜の生姜醤油 白菜(ゆで) 生姜 減塩しょうゆ(ゆ	60 3 2.5	みそ汁	キャベツ ゆで ほうれん草(ゆ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	りんごゼリー りんご(濃縮還元) 水 上白糖	50 20	りんごゼリー りんご(濃縮還元) 水 上白糖	50 20	みかん(濃縮還元) 水 上白糖	50 20	ぶどうゼリー	ぶどう(濃縮還元) 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(濃縮還元) 水 上白糖 ゼラチン寒天水	50 20 5 1.5 10	みかん(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	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 ゆで 菜種油 食塩	40 16.3 5 15 1 0.1	米飯	ゆめごはん1/5	180	チキンロール	鶏ひき肉 白こしょう 鶏卵 玉葱 ゆで 人参 皮剥(ゆ パン粉(乾燥) 菜種油 ケチャップ ピーマン(ゆで 赤ピーマン(ゆ 黄ピーマン(ゆ 食塩 白こしょう クリーム(植物	20 0.01 5 20 10 3 1 5 10 10 10 0.2 0.01 20	米飯	ゆめごはん1/5	180	ハヤシライス	豚ももスライス 玉葱 ゆで 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 50 20 3 9 2.5 2.5 0.01 5	米飯	ゆめごはん1/5	180	魚の生焼き	さわら・20g 食塩 減塩しょうゆ(ゆ 合成清酒 生姜 サニーレタス(ゆ 小松菜 菜種油 減塩しょうゆ(ゆ 上白糖	20 0.1 5 5 3 3 50 1 5	米飯	ゆめごはん1/5	180	魚みそ煮	さば・20g 生姜 減塩みそ 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥(ゆ さやえんどう(ゆ ごぼう ゆで 里芋 ゆで 人参 皮剥(ゆ 減塩しょうゆ(ゆ	20 3 10 2 2.5 2.5 30 4 30 40 10 5	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 ゆで 人参 皮剥(ゆ 玉葱 ゆで ピーマン(ゆで 菜種油 食塩 白こしょう かき油 中濃ソース	180 30 30 15 20 10 10 0.3 0.01 3 10	米飯	ゆめごはん1/5	180	グリーンサラダ	レタス(ゆで) ブロッコリー トマト(ゆで)	20 20 15	米飯	ゆめごはん1/5	180	炒煮	小松菜 菜種油 減塩しょうゆ(ゆ 上白糖	50 1 5 1	米飯	ゆめごはん1/5	180	煮物	ごぼう ゆで 里芋 ゆで 人参 皮剥(ゆ 減塩しょうゆ(ゆ	30 40 10 5	南瓜サラダ	かぼちゃ(ゆで きゅうり(ゆで マヨネーズ	40 10 10

たんぱくコン3

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)								
昼	酢の物	上白糖	1	パン粉(乾燥)	3	菜種油	1	マヨネーズ	15	かつお節	0.5	上白糖	1	白こしょう	0.01						
		みりん風調味料	2.5	パルメザンチー	0.1	春雨の		緑豆春雨	5	減塩正油パック	5	煮干しだし	15	サニーレタス	8						
		煮干しだし	15			サラダ		玉葱 ゆで	40	西洋なし(缶詰)	40	グリーンピース	3	パンサ							
		かぶ 皮剥(ゆ)	30	きょうな ゆで	20	レタス(ゆで)	10	中華風		クリーム(植物)	15	スパゲ		カットわかめ	0.5						
		きゅうり(ゆで)	10	黄ピーマン(ゆ)	5	きゅうり(ゆで)	20	ソテー		マービー 液状	3	ティサ		緑豆春雨	2						
		人参 皮剥(ゆ)	5	トマト(ゆで)	10	はつかだいこん	5	ごま油	1			ラダ		葱(ゆで)	5						
		穀物酢	5	マヨネーズパッ	10	マヨネーズパッ	10	食塩	0.2	白こしょう	0.01			穀物酢	5						
		上白糖	3			煮物		食塩	0.2	中華味	0.3			食塩	0.2						
		食塩	0.2	フライドポテト	60	西洋かぼちゃ(20	白こしょう	0.01			もずく		上白糖	1						
				チポテト		スナップえんど	10	中				酢		ごま油	2						
温野菜 サラダ	果物	スナップえんど	20	菜種油	3	生椎茸	5	みかん缶詰(果)	40			もずく	50								
		カリフラワー	30	食塩	0.2	減塩しょうゆ(5	クリーム(植物)	10			生姜	3	もも缶(果肉)	40						
		マヨネーズ	10	りんご 缶詰	40	上白糖	1	マービー 液状	3			穀物酢	5	クリーム(植物)	15						
						煮干しだし	15					食塩	0.2	マービー 液状	3						
						チンゲ						上白糖	3								
						ンサイ						果物									
						のソテ						パインアップル	40								
						ー						クリーム(植物)	15								
						果物						マービー 液状	5								
												デザート									
										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	バター	ゆめごはん1/5	180						
		合挽肉	20	鶏の西	若鶏もも 皮な	10	おろし	まだら 15g	15	揚げ魚	あかうお・20g	20	豚カツ	豚角肉(肩ロー)	15	バター	無塩バター	8			
		玉葱 ゆで	10	京焼	減塩みそ	2.5	煮	片栗粉	1		食塩	0.1		食塩	0.1	ライス	食塩	0.3			
		鶏卵	1.5		みりん風調味料	1.25		菜種油	3		片栗粉	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01			
		パン粉(乾燥)	0.5		上白糖	0.25		生姜	3		菜種油	4		低蛋白小麦粉	4	鶏肉の	若鶏もも 皮な	20			
		牛乳	1.5		大根 皮剥(ゆ)	40		減塩しょうゆ(7.5		大根 皮剥(ゆ)	40		鶏卵	3	おろし	白こしょう	0.01			
		食塩	0.1		しそ(ゆで)	0.5		上白糖	2		しそ(ゆで)	1		パン粉(乾燥)	5	あん	合成清酒	1			
		白こしょう	0.01		減塩正油パック	5		合成清酒	2.5		減塩正油パック	5		菜種油	6		低蛋白小麦粉	2			
		低蛋白小麦粉	1.5		大根 皮剥(ゆ)	50		大根 皮剥(ゆ)	50		大根 皮剥(ゆ)	50		パセリ	1.5		菜種油	3			
		鶏卵	1.5	里芋の	里芋 ゆで	30	ほうれん草(ゆ)	30	オイス	玉葱 ゆで	30	タース	玉葱 ゆで	30	ブロッコリー	大根 皮剥(ゆ)	50		大根 皮剥(ゆ)	50	
パン粉(乾燥)	2.5	煮物	減塩しょうゆ(2.5	麻婆豆	木綿豆腐	25	ース	人参 皮剥(ゆ)	10	ース	マヨネーズ	10	マヨネーズ	小松菜 ゆで	10		菜種油	3		
菜種油	6		上白糖	1	腐	玉葱 ゆで	10		ぶなしめじ(ゆ)	15		ソースパック	5		人参 皮剥(ゆ)	10		ブロッコリー	30		
ケチャップ	5		さやいんげん(5		葱	10		ピーマン(ゆで)	5				葱(ゆで)	5		ミニトマト(皮	15			
ウスターソース	5					葱	10		ごま油	1	野菜サ	キャベツ ゆで	20		生姜	1		ソースパック	5		
キャベツ ゆで	25	きのこ	生椎茸	10		菜種油	3		かき油	3	ラダ	トマト(ゆで)	20		菜種油	3					
レッドキャベツ	5	の和え	えのき茸	10		にんにく	0.5		白こしょう	0.01		マヨネーズ	15		減塩しょうゆ(5	かにあ	かぶ 皮剥(ゆ)	50		
リヤン バン	緑豆春雨	もやし ゆで	15	エリンギ	10	減塩しょうゆ(2.5	きんと	さつま芋(ゆで)	50	煮物	里芋 ゆで	40		みりん風調味料	2.5	かにかま	かぶ 皮剥(ゆ)	15		
		しそ	1	減塩しょうゆ(5	減塩みそ	2	ん	上白糖	3		生椎茸	10		合成清酒	1	かにかま	人参 皮剥(ゆ)	5		
		穀物酢	2.5	みりん風調味料	1	上白糖	1	海藻サ	合成清酒	2.5	ラダ	カットわかめ	1		片栗粉	1		食塩	0.2		
		減塩しょうゆ(2.5			合成清酒	2.5		ごま油	1		えのき茸	15		かつお・昆布だ	20		かつお・昆布だ	20		
		上白糖	1	ソテー	小松菜 ゆで	30		片栗粉	1		葱	10		上白糖	1		片栗粉	1		片栗粉	1
		ごま油	0.5		人参 皮剥(ゆ)	10		とうがらし 乾	0.2		減塩しょうゆ(2.5		ケチャ	30		キャベツ ゆで	30		かにかま	5
		いりごま	1		菜種油	1					えんどう ゆで	5		アップ煮	20		玉葱 ゆで	20		グリーンピース(3
					食塩	0.2					穀物酢	2.5		人參 皮剥(ゆ)	10		人參 皮剥(ゆ)	10		食塩	0.2
														えんどう ゆで	5		人參 皮剥(ゆ)	10		かつお・昆布だ	20
														菜種油	1		菜種油	1		めかぶ	30
															の和え	1		減塩しょうゆ(2.5		

たんぱくコン3

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)	
夕	南瓜の サラダ	西洋かぼちゃ(30 きゅうり(ゆで 15 玉葱 ゆで 10 マヨネーズ 10	デザート ト	エネプリンいち 40	ポテト サラダ	じゃが芋 ゆで 20 きゅうり(ゆで 15 人参 皮剥(ゆ 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 ト	上白糖 1 エネプリンいち 40	大根の 味噌煮	大根 皮剥(ゆ 60 大根 葉(ゆで 20 減塩みそ 8 上白糖 2 煮干しだし 5	ケチャップ 10 グリーンピース 3	物	上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5	
	ソテー	玉葱 ゆで 20 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(ゆ 30 切りみつば ゆ 2 減塩しょうゆ(5 昆布だし 15 かつおだし 15				カリフ ラワー	カリフラワー 40 人参 皮剥(ゆ 10 甘酢漬 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 ゆず(果皮) 1	ソテー	キャベツ ゆで 40 小葱(ゆで) 2 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	
	エネプ リン	エネプリンいち 40			デザート ト	エネプリンマン 40						デザート ト	エネプリンかぼ 40	
栄養 価	1619 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 50.7 g 炭水化 261.6 g 塩分 5.5 g	1528 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 62.0 g 炭水化 213.8 g 塩分 5.5 g	1606 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 52.5 g 炭水化 255.7 g 塩分 4.9 g	1625 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 49.5 g 炭水化 269.6 g 塩分 5.4 g	1552 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 49.8 g 炭水化 248.4 g 塩分 5.5 g	1638 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 48.1 g 炭水化 274.7 g 塩分 5.5 g	1623 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 56.8 g 炭水化 250.2 g 塩分 5.6 g							

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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		ぶなしめじ 10 ピーマン(ゆで) 5		パン粉(乾燥) 0.5 パルメザンチー 0.5 パセリ(粉) 0.2		減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5		煮物 里芋 ゆで 20 ふき ゆで 20 人参 皮剥(ゆ 10 えんどう ゆで 3 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15		ケチャップ 1 ウスターソース 2.5 ワイン(白) 2 クリーム(植物 20		ます 人参 皮剥(ゆ 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 いりごま 0.5		キャベツ ゆで 20 トマト(ゆで) 20 ブロッコリー 10 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01		スイー さつま芋(ゆで 30 トポテ 無塩バター 3 ト 上白糖 5 牛乳 10 シナモン 0.3					
	じゃがバター	じゃが芋 50 食塩 0.3 無塩バター 3 パセリ(粉) 0.1	千切り 大根 皮剥(ゆ 30 野菜サ きゅうり(ゆで 20 ラダ きょうな ゆで 10 トマト(ゆで) 20	酢みそ 葱(ゆで) 40 和え 減塩みそ 8 上白糖 5 穀物酢 5	ピーナツ かつ和え 30 5 5 2.5 0.5	キャベツ ゆで 30 ピーマン(ゆで 5 ピーナツパタ 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	サラダ	キャベツ ゆで 20 トマト(ゆで) 20 ブロッコリー 10 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	ソテー	緑豆春雨 5 ピーマン(ゆで 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(ゆで) 30 小松菜 ゆで 30 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 1	果物	パイナップル 40 クリーム(植物 15 マービー 液状 3	果物	みかん缶詰(果 40 クリーム(植物 15 マービー 液状 5					
	梅肉和え	きゅうり 40 しそ 0.1 梅干し(調味漬 3 削り節 0.2	野菜サ ラダ	減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01	野菜サ ブロッコリー 20 ラダ 人参 皮剥(ゆ 5 マヨネーズ 15	果物	ほうれ ほうれん草(ゆ 10 ん草の もやし ゆで 20 味噌炒 菜種油 1 め 減塩みそ 2.5 とうがらし 乾 0.05	果物	ピーナツ かつ和え 30 5 5 2.5 0.01	果物	ぶどう 缶詰 40	果物	もも缶(果肉) 40 クリーム(植物 10 マービー 液状 3	果物	エネブリンマン 40						
	菜の花ソテー	和種なばな 30 菜種油 1 食塩 0.2	ソテー 小松菜 ゆで 30 人参 皮剥(ゆ 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	果物	果物	果物	みかん缶詰(果 40 クリーム(植物 15 マービー 液状 5	果物	みかん缶詰(果 40 クリーム(植物 15 マービー 液状 5	果物	ぶどう 缶詰 40	果物	もも缶(果肉) 40 クリーム(植物 10 マービー 液状 3	果物	エネブリンマン 40						
	果物	みかん缶詰(果 40	果物	果物	果物	果物	みかん缶詰(果 40 クリーム(植物 15 マービー 液状 5	果物	みかん缶詰(果 40 クリーム(植物 15 マービー 液状 5	果物	ぶどう 缶詰 40	果物	もも缶(果肉) 40 クリーム(植物 10 マービー 液状 3	果物	エネブリンマン 40						
	タ	バターライス	ゆめごはん1/5 180 無塩バター 8 食塩 0.3 白こしょう 0.01	米飯	ゆめごはん1/5 180 魚フラ イ	米飯	ゆめごはん1/5 180 揚げ鶏 若鶏もも 皮な 20 ネギソ 減塩しょうゆ(2.5 ース 合成清酒 2.5 薄力粉 1等 5 鶏卵 3	ゆめごはん1/5 180 肉鍋	ゆめごはん1/5 180 豚ももスライス 20 玉葱 ゆで 20 たけのこ 水煮 20 人参 皮剥(ゆ 10 しらたき 30 葱(ゆで) 10 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 煮干しだし 30 みりん風調味料 2.5	米飯	ゆめごはん1/5 180 煮魚	ゆめごはん1/5 180 まごがれい・20 20 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(ゆ 15 小松菜 ゆで 20	米飯	ゆめごはん1/5 180 カツ卵 とじ	米飯	ゆめごはん1/5 180 豚角肉(肩ロ一 15 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 0.8 鶏卵 0.8 パン粉(乾燥) 1.5 菜種油 2 玉葱 ゆで 40 生椎茸 ゆで 10 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 鶏卵 12.5	米飯	ゆめごはん1/5 180 すき焼 き	米飯	ゆめごはん1/5 180 豚ももスライス 10 焼き豆腐 10 白菜(ゆで) 60 葱(ゆで) 15 しらたき 3 人参 皮剥(ゆ 8 生椎茸 10 菜種油 5 減塩しょうゆ(10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	
	鶏肉ケチャップ煮	若鶏もも 皮な 15 玉葱 ゆで 20 人参 皮剥 10 食塩 0.2 ケチャップ 10 ウスターソース 5 クリーム(植物 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン(ゆ 10	おかか 煮	ふき ゆで 40 減塩しょうゆ(5 上白糖 0.5 煮干しだし 15 削り節 0.5	炊き合 わせ	大根 皮剥(ゆ 20 人参 皮剥(ゆ 15 乾椎茸 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 えんどう ゆで 4	ゆめごはん1/5 180 ごま酢 和え	ゆめごはん1/5 180 もやし ゆで 30 きゅうり(ゆで 10 カットわかめ 0.5 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 上白糖 3 ごま油 1 いりごま 0.5	ゆめごはん1/5 180 筍の酢 味噌か け	米飯	ゆめごはん1/5 180 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	米飯	ゆめごはん1/5 180 たけのこ ゆで 30 カッタわかめ 0.5 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 鶏卵 12.5	米飯	ゆめごはん1/5 180 揚げ茄 子	米飯	ゆめごはん1/5 180 なす(ゆで) 60 菜種油 10 減塩正油パック 5	米飯	ゆめごはん1/5 180 きゅうり(ゆで 25 はつかだいこん 5 トマト(ゆで) 20 マヨネーズ 15	米飯	ゆめごはん1/5 180 きゅうり(ゆで 40 減塩しょうゆ(2.5 粉辛子 0.2
	酢ばす	れんこん ゆで 30 赤ピーマン(ゆ 10 食塩 0.2 上白糖 3 穀物酢 5	チンゲ ン菜ゴマ 和え	チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 ごま 1	炊き合 わせ	大根 皮剥(ゆ 20 人参 皮剥(ゆ 15 乾椎茸 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 えんどう ゆで 4	ゆめごはん1/5 180 ごま酢 和え	ゆめごはん1/5 180 もやし ゆで 30 きゅうり(ゆで 10 カットわかめ 0.5 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 上白糖 3 ごま油 1 いりごま 0.5	ゆめごはん1/5 180 筍の酢 味噌か け	米飯	ゆめごはん1/5 180 たけのこ ゆで 30 カットわかめ 0.5 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 鶏卵 12.5	米飯	ゆめごはん1/5 180 揚げ茄 子	米飯	ゆめごはん1/5 180 なす(ゆで) 60 菜種油 10 減塩正油パック 5	米飯	ゆめごはん1/5 180 きゅうり(ゆで 25 はつかだいこん 5 トマト(ゆで) 20 マヨネーズ 15	米飯	ゆめごはん1/5 180 きゅうり(ゆで 40 減塩しょうゆ(2.5 粉辛子 0.2		
	温野菜サラダゴマドレッシ	スナックえんど 30 人参 皮剥(ゆ 8 カリフラワー 20 マヨネーズ 15	デザート	エネブリンマン 40	ポテト	じゃが芋 ゆで 30	ゆめごはん1/5 180 すり長 芋	ゆめごはん1/5 180 なが芋(ゆで) 30 減塩しょうゆ(2.5	ゆめごはん1/5 180 煮物	米飯	ゆめごはん1/5 180 じゃが芋 ゆで 30 玉葱 ゆで 20 減塩しょうゆ(2.5	米飯	ゆめごはん1/5 180 野菜サ ラダ	米飯	ゆめごはん1/5 180 きゅうり(ゆで 25 はつかだいこん 5 トマト(ゆで) 20 マヨネーズ 15	米飯	ゆめごはん1/5 180 胡瓜の 辛し和 え	米飯	ゆめごはん1/5 180 きゅうり(ゆで 40 減塩しょうゆ(2.5 粉辛子 0.2		

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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)															
タ	ング	上白糖 1 いりごま 1			サラダ	きゅうり(ゆで) 10 人参 皮剥(ゆ) 5 マヨネーズ 8 食塩 0.2 白こしょう 0.01 トマト(ゆで) 20 サラダ菜 5		焼きのり 0.2		上白糖 0.5 かつお・昆布だ 20	煮物	西洋かぼちゃ() 50 減塩しょうゆ() 2.5 上白糖 1 煮干しだし 10	もやし 30 のおか 4 かあえ 0.5 減塩しょうゆ() 2.5	もやし ゆで 30 えんどう ゆで 4 削り節 0.5 減塩しょうゆ() 2.5														
	ソテー	ほうれん草(ゆ) 10 玉葱 ゆで 20 ホールカーネル 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01			とろろ 和え	かつとろろ昆布 1 きゅうり(ゆで) 20 減塩しょうゆ() 5 穀物酢 2.5	煮物	白菜 30 えのき茸 10 葱 10 かつおだし 5 減塩しょうゆ() 2.5 みりん風調味料 2.5	デザート	エネプリンマン 40			デザート ト	エネプリンいち 40														
栄養価	エネルギー	1561 kcal	蛋白質	29.6 g	エネルギー	1446 kcal	蛋白質	29.7 g	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	1634 kcal	蛋白質	29.8 g	エネルギー	1623 kcal	蛋白質	29.5 g	エネルギー	1618 kcal	蛋白質	29.6 g
	脂質	48.4 g	炭水化	254.9 g	脂質	61.4 g	炭水化	192.0 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	53.5 g	炭水化	257.4 g	脂質	50.7 g	炭水化	263.4 g	脂質	66.3 g	炭水化	223.6 g
	塩分	5.6 g			塩分	4.6 g			塩分	4.7 g			塩分	5.6 g			塩分	5.6 g			塩分	5.2 g			塩分	4.9 g		

