

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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	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								
	きんぴら	ごぼう ゆで 人参 皮剥(ゆ) ごま油 減塩しょうゆ() 上白糖 いりごま	20 10 1 2.5 1 1	野菜ソテー	キャベツ ゆで 玉葱 ゆで 人参 皮剥(ゆ) 菜種油 食塩 白こしょう	50 10 10 1 0.3 0.01	五目ひじき	ひじき 人参 皮剥(ゆ) 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	3 10 1 5 1 10	豆腐そぼろか け	木綿豆腐 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()	25 5 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	17.5 0.01 0.5 15 10	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	おかからひじき 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
	卵焼き	鶏卵 食塩 上白糖 菜種油 パセリ	25 0.1 0.05 0.5 1	鶏肉照焼き	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	10 2.5 1.5 30 10	炒煮	もやし ゆで ピーマン(ゆで) 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	40 5 1 2.5 1	炒煮	もやし ゆで ピーマン(ゆで) 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	40 5 1 2.5 1	炒煮	菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	1 2.5 1	ゆで卵	鶏卵 マヨネーズパッ	25 10	切干	切干し大根 人参 皮剥(ゆ) の和え物	3 5 0.3	野菜ピリ辛炒め	キャベツ ゆで ピーマン(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					
	野菜サラダ	きょうな ゆで カリフラワー 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 大根 皮剥(ゆ) カリフラワー	3 30 10 5 5 0.5 3 0.2 0.01 0 0	みそ汁	小松菜 ゆで もやし ゆで 淡色辛みそ 煮干しだし なす(ゆで) 食塩 しそ	20 20 10 150 20 0.2 0.2	佃煮	減塩あまのり佃煮 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	白菜の生姜醬油	白菜(ゆで) 生姜 減塩しょうゆ()	60 3 2.5	漬物	なす しば漬	10	みそ汁	チンゲンサイ 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	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	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	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥(ゆ) 淡色辛みそ 煮干しだし なす(ゆで) 刻み昆布 食塩	20 10 10 150 15 0.1 0.1		
	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	和え物	なす(ゆで) 食塩 しそ	20 0.2 0.2	りんごゼリー	りんご(濃縮還) 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) 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	漬物	なす しば漬	10	一夜漬	なす(ゆで) 刻み昆布 食塩	15 0.1 0.1											
	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) 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) 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) 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	一夜漬	なす(ゆで) 刻み昆布 食塩	15 0.1 0.1														
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 穀物酢 上白糖 食塩 真昆布 乾椎茸(ゆで) かんぴょう ゆ 人参 皮剥 煮干しだし 上白糖 減塩しょうゆ() みりん風調味料	180 15 6 0.3 1 1 3 10 10 2 2.5 2.5	ソース	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	揚げ魚	まだら・20g 片栗粉 菜種油 生姜(ゆで) きくらげ(ゆで) ぶなしめじ(ゆ) 貝割大根(ゆで) 減塩しょうゆ() 上白糖 片栗粉	20 2 4 3 0.5 20 10 5 1 1	パン	南瓜パン30g マーガリン マカロニ 乾 ニグラ タン	30 8 6 4 3	揚げ魚	そい 20g ときのこソテ 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 5 1								

たんぱくコン3

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)							
昼	グリー ンサラ ダ 春雨の 中華風 ソテー 果物	レタス (ゆで)	20	上白糖	1	れんこん	10	南瓜サ	かぼちゃ (ゆで)	40	煮干しだし	30	パン粉 (乾燥)	0.5	減塩しょうゆ (5					
		ブロccoliリー	20	お浸し	キャベツ ゆで	40	穀物酢	5	ラダ	きゅうり (ゆで)	10	炊合せ	大根 皮剥 (ゆ	20	パルメザンチー	0.5	上白糖	1			
		トマト (ゆで)	15	かつお節	0.5	食塩	0.1	食塩	白こしょう	0.01	マヨネーズ	10	じゃが芋 ゆで	30	パセリ (粉)	0.2	みりん風調味料	2.5			
		マヨネーズ	15	減塩正油パック	5	食用色素 (紅)	0.01	焼きのり	0.5	サニーレタス	8	人参 皮剥 (ゆ	15	干切り	大根 皮剥 (ゆ	30	合成清酒	2.5			
		緑豆春雨	5	果物	西洋なし (缶詰)	40	鶏の照	若鶏もも 皮な	20	バンサ	カットわかめ	0.5	菜種油	3	野菜サ	きゅうり (ゆで	20	酢みそ	葱 (ゆで)	40	
		玉葱 ゆで	40	クリーム (植物	15	り焼き	減塩しょうゆ (2.5	ンスー	緑豆春雨	2	減塩しょうゆ (5	ラダ	きょうな ゆで	10	和え	減塩みそ	8		
		にら 葉・ゆで	10	マービー 液状	3	若鶏もも 皮な	2.5	みりん風調味料	2.5	葱 (ゆで)	5	上白糖	1	トマト (ゆで)	20	上白糖	5	穀物酢	5		
		ごま油	1	鶏の照	若鶏もも 皮な	20	菜種油	1	穀物酢	5	長いも	なが芋 水煮	30	調合油	3	野菜サ	ブロccoliリー	20			
		食塩	0.2	土佐煮	たけのこ 水煮	60	ミネトマト	15	食塩	0.2	の酢の	きゅうり (ゆで	10	白こしょう	0.01	ラダ	人参 皮剥 (ゆ	5			
		白こしょう	0.01	お浸し	減塩しょうゆ (2.5	ブロccoliリー	40	上白糖	1	物	穀物酢	5	ソテー	小松菜 ゆで	30	マヨネーズ	15			
		中華味	0.3	糸みつば	減塩しょうゆ (2.5	マヨネーズ	5	ごま油	2	果物	上白糖	3	果物	人参 皮剥 (ゆ	10	果物	パインアップル	40		
		みかん缶詰 (果	40	減塩しょうゆ (0.2	和種なばな ゆ	40	果物	もも缶 (果肉)	40	磯和え	食塩	0.2	果物	菜種油	1	果物	クリーム (植物	15		
		クリーム (植物	10	かつおだし	2.5	マヨネーズ	10	もやし ゆで	40	クリーム (植物	15	人参 皮剥 (ゆ	5	果物	食塩	0.3	果物	マービー 液状	3		
		マービー 液状	3	かつお節	0.5	粉わさび	0.5	人参 皮剥 (ゆ	5	マービー 液状	3	焼きのり	0.3	果物	白こしょう	0.01	果物	マービー 液状	3		
				さやえんどう (4	お浸し	糸みつば	40	減塩しょうゆ (2.5	減塩しょうゆ (2.5	果物	みかん缶詰 (果	40	果物	みも缶 (果肉)	40			
		削り節	0.2	減塩しょうゆ (2.5	鶏卵	3	削り節	0.2	果物	クリーム (植物	10	果物	マヨネーズ	15						
				粉わさび	0.5	合成清酒	1			果物	マービー 液状	3	果物								
夕	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	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			
	揚げ魚	あかうお・20g	20	豚カツ	豚角肉 (肩ロ	15	ライス	無塩バター	8	ライス	無塩バター	8	魚フラ	ほっけ・20g	20	揚げ鶏	若鶏もも 皮な	20			
		食塩	0.1		食塩	0.1		食塩	0.3		食塩	0.3	イ	白こしょう	0.01	ネギソ	減塩しょうゆ (2.5			
		片栗粉	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		薄力粉 1等	5	ース	合成清酒	2.5			
		菜種油	4		低蛋白小麦粉	4	魚のお	まだら・20g	20	魚フラ	まだら・20g	20	鶏肉ケ	鶏卵	3		鶏卵	3			
		大根 皮剥 (ゆ	40		鶏卵	3	ろしあ	白こしょう	0.01	イ	食塩	0.1	チャッ	パン粉 (乾燥)	8		低蛋白小麦粉	5			
		しそ (ゆで)	1		パン粉 (乾燥)	5	ん	合成清酒	1		白こしょう	0.01	ブ煮	菜種油	8		菜種油	8			
		減塩正油パック	5		菜種油	6		低蛋白小麦粉	2		薄力粉 1等	2		ケチャップ	10		いりごま	1			
					パセリ	1.5		菜種油	3		鶏卵	3		ウスターソース	5		葱 (ゆで)	10			
					ブロccoliリー	20		大根 皮剥 (ゆ	50		パン粉 (乾燥)	3		クリーム (植物	5		減塩しょうゆ (5			
					マヨネーズ	10		小松菜 ゆで	10		菜種油	3		グリーンアスパ	15		上白糖	0.5			
					ソースパック	5		人参 皮剥 (ゆ	10		ブロccoliリー	30		黄ピーマン (ゆ	10		煮干しだし	15			
					キャベツ ゆで	20		葱 (ゆで)	5		ミニトマト (皮	15		マヨネーズパッ	10		削り節	0.5			
					トマト (ゆで)	20		生姜	1		ソースパック	5		おかか	ふき ゆで	40		合成清酒	3		
					マヨネーズ	15		菜種油	3		かにあ	かぶ 皮剥 (ゆ	50		煮	減塩しょうゆ (5				
								減塩しょうゆ (5		んかけ	人参 皮剥 (ゆ	15		上白糖	0.5		ごま油	1		
								上白糖	1			かにか	かにか	5		煮干しだし	15		さやいんげん (20	
								みりん風調味料	2.5				れんこん ゆで	30		削り節	0.5		炊き合		
								合成清酒	1				赤ピーマン (ゆ	10		煎げ	チンゲンサイ	50		わけ	
								片栗粉	1				食塩	0.2		ン菜ゴ	減塩しょうゆ (2.5			
													上白糖	3		マ和え	上白糖	0.5			
													穀物酢	5			ごま	1			

たんぱくコン3

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	海藻サ ラダ	カットわかめ えのき茸 葱 減塩しょうゆ() 穀物酢 上白糖	1 15 10 2.5 2.5 1	減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし えんどう ゆで	5 1 15 5	スパゲ ッティ サラダ	スパゲティ 乾 きゅうり(ゆで マヨネーズ	6 20 10	めかぶ の和え 物	めかぶわかめ 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料	20 1 30 2.5 0.5 2.5	温野菜 サラダ ゴマド レッシ ング	スナップえんど 人参 皮剥(ゆ カリフラワー マヨネーズ 上白糖 いりごま	30 8 20 15 1 1	デザー ト	エネプリンマン 40	煮干しだし えんどう ゆで ポテト サラダ じゃが芋 ゆで きゅうり(ゆで 人参 皮剥(ゆ マヨネーズ 食塩 白こしょう トマト(ゆで) サラダ菜 とろろ 和え かつとろろ昆布 きゅうり(ゆで 減塩しょうゆ() 穀物酢	15 4 30 10 5 8 0.2 0.01 20 5 1 20 5 2.5			
栄養価	エネルギー	1630 kcal	蛋白質 28.7 g	エネルギー	1552 kcal	蛋白質 29.6 g	エネルギー	1620 kcal	蛋白質 29.1 g	エネルギー	1623 kcal	蛋白質 30.0 g	エネルギー	1573 kcal	蛋白質 29.4 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
	脂質	49.5 g	炭水化 270.3 g	脂質	49.8 g	炭水化 248.4 g	脂質	49.5 g	炭水化 268.9 g	脂質	56.8 g	炭水化 250.2 g	脂質	48.0 g	炭水化 259.1 g	脂質	61.4 g	炭水化 192.0 g	脂質	48.2 g	炭水化 258.8 g
	塩分	5.4 g		塩分	5.5 g		塩分	5.4 g		塩分	5.6 g		塩分	5.6 g		塩分	4.6 g		塩分	5.2 g	

たんぱくコン3

献立表(週間)

	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)						
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				
	焼き魚	さけ 10g	10	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	25	鶏ささ身	ささ身	10	オイス	豚ひき肉	5	生揚げ	生揚げ	20	スクラ	鶏卵	25	白菜の	白菜(ゆで)	70				
		食塩	0.05		ほうれん草(ゆ)	10	みの味	合成清酒	0.25	ターソ	キャベツ ゆで	50	ともや	もやし ゆで	30	ンブル	牛乳	5	スープ	さやえんどう(ゆ)	5				
		しそ(ゆで)	0.5		人参 皮剥(ゆ)	10	噌焼き	淡色辛みそ	0.5	ース炒め	人参 皮剥(ゆ)	10	しのソ	人参 皮剥(ゆ)	10	エッグ	無塩バター	0.5	煮	コンソメ	0.5				
	切干大根煮	切干し大根	3		玉葱 ゆで	40		みりん風調味料	0.25		ピーマン(ゆで)	10	テー	ピーマン(ゆで)	10		食塩	0.1		食塩	0.2				
		人参 皮剥(ゆ)	10		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5		濃口醤油	0.25		調合油	3		菜種油	2		白こしょう	0.01		片栗粉	1				
		乾椎茸(ゆで)	0.5		上白糖	1		ブロッコリー	40		ごま油	5		中華味	0.5		パセリ	0.5							
		さやいんげん(ゆ)	10		みりん風調味料	1		マヨネーズ	5		かき油	3		減塩しょうゆ(ゆ)	5					焼き魚	ほっけ 15g	15			
		減塩しょうゆ(ゆ)	5		煮干しだし	30	五目煮	人参 皮剥(ゆ)	10		白こしょう	0.01		上白糖	1	きんぴら	ごぼう	20		人参 皮剥(ゆ)	10	食塩	0.1		
		上白糖	1		塩たらこ	10		れんこん ゆで	20	ブロッ	ブロッコリー	40	煮物	焼き竹輪	10	う	グリんピース(ゆ)	5		しそ(ゆで)	0.5				
		煮干しだし	15		しそ	0.5		板こんにやく	10	コリー	玉葱 ゆで	10		たけのこ 水煮	40		菜種油	1	漬物	パリッコ	10				
	みそ汁	白菜(ゆで)	30	ごま和え	白菜(ゆで)	30		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	のサラダ	マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5		上白糖	1		みそ汁	もやし ゆで	20			
		ぶなしめじ(ゆ)	10		いりごま	1		上白糖	1					上白糖	1					いりごま	0.5	玉葱 ゆで	10		
		淡色辛みそ	10		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5		片栗粉	1	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	なすの漬物	なす(ゆで)	20		食塩	0.1	もずくの酢物		もずく	50	淡色辛みそ	10	
		煮干しだし	150		上白糖	0.5		味付け	1					ゆかり	0.3					煮干しだし	150				
	漬物	パリッコ	10	みそ汁	チンゲンサイ	20	のり	のり	1	みそ汁	小松菜 ゆで	10		食塩	0.1					上白糖	3	ぶどう	ぶどう(濃縮還元)	50	
					なす(ゆで)	20		みそ汁	20		淡色辛みそ	10	みそ汁	カットわかめ	0.5					減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	ゼリー	水	20	
	みかんゼリー	みかん(濃縮還元)	50		淡色辛みそ	10	みそ汁	キャベツ ゆで	20		煮干しだし	150		えのき茸	20							上白糖	5		
		水	20		煮干しだし	150		人参 皮剥(ゆ)	10	りんごゼリー	りんご(濃縮還元)	50		小葱(ゆで)	2	みそ汁	葉大根・葉、生	20				ゼラチン寒天水	1.5	10	
		上白糖	5	パイナップルゼリー	パイナップル	50		淡色辛みそ	10		水	20		淡色辛みそ	10		人参 皮剥(ゆ)	5				水	5		
		ゼラチン寒天水	1.5		水	20	ぶどうゼリー	煮干しだし	150		上白糖	5		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10							
		水	10		上白糖	5		ぶどう(濃縮還元)	50		ゼラチン寒天水	1.5	みかんゼリー	みかん(濃縮還元)	50		煮干しだし	150							
					ゼラチン寒天水	1.5		水	20		水	10		水	20	パイナップルゼリー	パイナップル	50							
					水	10		上白糖	5		水	10		水	10		水	20							
					ゼラチン寒天水	1.5		ゼラチン寒天水	1.5		水	10		水	10		水	20							
					水	10		水	10		水	10		水	10		水	20							
昼	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	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	150	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	
	肉鍋	豚ももスライス	10		無塩バター	8	魚唐揚げ	あかうお・20g	20		若鶏もも 皮なし	10	豚肉ごま焼き	豚ももスライス	20		無塩バター	8	魚のトマトソース煮	さば 15g	15				
		玉葱 ゆで	20		白こしょう	0.01		食塩	0.3		食塩	0.5		生姜	1		食塩	0.2		菜種油	2				
		たけのこ 水煮	20	チキンカレー	若鶏もも 皮なし	20		白こしょう	0.01		鶏ガラスープ	0.15		無塩バター	0.7		白こしょう	0.01		マトソ	ケチャップ	5			
		人参 皮剥(ゆ)	10		玉葱 ゆで	25		薄力粉 1等	5		かつお・昆布だし	150		減塩しょうゆ(ゆ)	1.7	ハンバーグ	合挽肉	20		コンソメ	0.2				
		しらたき	15		人参 皮剥(ゆ)	15		菜種油	8		淡口醤油	0.5		みりん風調味料	0.8		玉葱 ゆで	20		上白糖	1				
		葱(ゆで)	7.5		無塩バター	5		キャベツ ゆで	20		小葱(ゆで)	5		いりごま	0.7		人参 皮剥(ゆ)	8		玉葱 ゆで	20				
		減塩しょうゆ(ゆ)	5		低蛋白小麦粉	3		赤ピーマン(ゆ)	10	魚唐揚げ	まだら 15g	15		調合油	0.3		鶏卵	2.5		トマト(ゆで)	30				
		上白糖	0.5		牛乳	10		ノオイルザンパッ	10		白こしょう	0.01		ブロッコリー	20		パン粉(乾燥)	2.5		ケチャップ	5				
		煮干しだし	15		カレー粉	0.5	大根なます	大根 皮剥(ゆ)	50		薄力粉 1等	5		カリフラワー	20		食塩	0.25		食塩	0.2				
		みりん風調味料	1.25		カレー粉	0.5		大根 皮剥(ゆ)	10		菜種油	10		大根の煮物	大根 皮剥(ゆ)	50		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01			
					ケチャップ	1		人参 皮剥(ゆ)	10		キャベツ ゆで	20		大根の煮物	人参 皮剥(ゆ)	10		菜種油	1		コンソメ	0.5			
	中華風サラダ	もやし ゆで	30		ウスターソース	2.5		穀物酢	5		人参 皮剥(ゆ)	5		大根の煮物	さやいんげん(ゆ)	10		ケチャップ	8		ブロッコリー	40			
		きゅうり(ゆで)	10		ワイン(白)	2		上白糖	3		マヨネーズパッ	10		大根の煮物	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5		キャベツ ゆで	20						
		かにかま	5		クリーム(植物)	20		食塩	0.2					大根の煮物	上白糖	0.5		マヨネーズパッ	10		さつま芋サラ	さつま芋(ゆで)	30		
		カットわかめ	0.5					いりごま	0.5	スイー	さつま芋(ゆで)	30		大根の煮物	上白糖	0.5					玉葱 ゆで	10			

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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	長芋の オスター 炒め ほうれ ん草の 味噌和 え 果物 デザート	減塩しょうゆ(2.5	サラダ	キャベツ ゆで 20			トポテ	無塩バター 3		かつお・昆布だ 20	野菜サ	きゅうり(ゆで 30	ダ	きゅうり(ゆで 15	
		穀物酢 5		トマト(ゆで) 20	ビーフ	ビーフン 5	ト	上白糖 5			野菜サ	トマト(ゆで) 40		マヨネーズ 15	
		上白糖 3		ブロッコリー 10	ンソテ	玉葱 ゆで 40		牛乳 10	春雨サ	緑豆春雨 6	野菜サ	穀物酢 5		白こしょう 0.01	
		ごま油 1		穀物酢 5	ー	ピーマン(ゆで 8		シナモン 0.3	ラダ	きゅうり(ゆで 20		調合油 3		鶏卵 20	
		いりごま 0.5		調合油 3		菜種油 3				人参 皮剥(ゆ 5		食塩 0.2	卵とじ	人参 皮剥 10	
				減塩しょうゆ(2.5		食塩 0.3	果物	パインアップル 40		マヨネーズ 10		白こしょう 0.01		生椎茸 10	
				白こしょう 0.01		黒こしょう 0.01		デザート	エネプリンマン 40	果物	西洋なし(缶詰 40	野菜ジ	きになる野菜(125		小葱 5
				なが芋(ゆで) 30	ソテー	緑豆春雨 5	二色浸	ト			クリーム(植物 10	ユース			菜種油 1
				大根 葉(ゆで 5		ピーマン(ゆで 10	し			マービー 液状 2					食塩 0.2
				無塩バター 1.5		ホールカーネル 10				デザート	エネプリンかぼ 40	果物	もも缶(果肉) 40	果物	白こしょう 0.01
		合成清酒 1		菜種油 1							クリーム(植物 15		みかん缶詰(果 40		
		かき油 1		食塩 0.2	果物	もも缶(果肉) 40					マービー 液状 3		クリーム(植物 20		
		食塩 0.1		白こしょう 0.01		クリーム(植物 10							マービー 液状 5		
		ほうれん草(ゆ 40	果物	ぶどう 缶詰 40		マービー 液状 3							薄力粉 1等 6		
		減塩みそ 2.5											鶏卵 2.5		
		上白糖 0.5											上白糖 5		
		かつお・昆布だ 2											有塩バター 3		
		みかん缶詰(果 40											ベーキングパウ 0.05		
		エネプリンいち 40											ミルクココア 0.5		
夕	えびと 野菜の フリッ ター 南瓜の コンソ メ煮 ピーナ ツ和え ソテー	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	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	
		えびと 20	煮魚	まこがれい・20 20	カツ卵	豚角肉(肩ロー 15	すき焼	豚ももスライス 10	ライス	無塩バター 8	照焼魚	すずき・30g 30	ライス	無塩バター 8	
		野菜の 30		生姜 2	とじ	白こしょう 0.01	き	焼き豆腐 10	食塩 0.2	食塩 0.2		濃口醤油 1.9	食塩 0.2	食塩 0.2	
		フリッ 0.2		減塩しょうゆ(7.5		薄力粉 1等 0.8		白菜(ゆで) 60	白こしょう 0.01	白こしょう 0.01		上白糖 0.4	白こしょう 0.01		
		ター 8		上白糖 1.5		鶏卵 0.8		葱(ゆで) 15		魚西京	そい 20g 20	みりん風調味料 1	鶏肉の	若鶏もも 皮な 15	
				合成清酒 2.5		パン粉(乾燥) 1.5		しらたき 3		焼	減塩みそ 1.7	合成清酒 0.4	塩麹焼	塩こうじ 5	
				人参 皮剥(ゆ 15		菜種油 2		人参 皮剥(ゆ 8			上白糖 0.2	大根 皮剥(ゆ 40	き	葱 5	
				小松菜 ゆで 20		玉葱 ゆで 40		生椎茸 ゆで 10			みりん風調味料 0.8	しそ(ゆで) 1		生姜 0.5	
				たけのこ ゆで 30		減塩しょうゆ(7.5		菜種油 5			大根 皮剥(ゆ 40	醤油パック 5	5	合成清酒 0.5	
				カットわかめ 0.5		上白糖 1		減塩しょうゆ(10			しそ(ゆで) 0.5	さつま	さつま芋(ゆで 30	サラダ菜 5	
		減塩みそ 5		みりん風調味料 2.5		上白糖 2			減塩正油パック 5	芋の甘	上白糖 5	トマト 15			
		上白糖 3		煮干しだし 30		みりん風調味料 2.5			きょうな ゆで 30	煮		マヨネーズパック 10			
		コンソメ 0.5		鶏卵 12.5		合成清酒 2.5		青菜ソ	ぶなしめじ(ゆ 10			ジャー	じゃが芋 ゆで 40		
		食塩 0.2		グリーンピース(3	里芋田		里芋 ゆで 60	テー	ソフトマーガリ 1	もやし	もやし ゆで 30	マンボ	玉葱 ゆで 20		
		野菜サ			楽		さやえんどう(6		食塩 0.2	のナム	きゅうり(ゆで 5	テト	無塩バター 2		
		ラダ		揚げ茄			減塩みそ 6		白こしょう 0.01	ル	人参 皮剥(ゆ 5		食塩 0.2		
		キャベツ ゆで 30		なす(ゆで) 60			上白糖 1			なが芋 水煮 40	ごま油 1		白こしょう 0.01		
		ピーマン(ゆで 5		菜種油 10			みりん風調味料 2.5	長芋の	きゅうり(ゆで 10	きゅうり(ゆで 10	食塩 0.2		パセリ 0.5		
		ピーナツパタ 5		減塩正油パック 5				酢の物	上白糖 3	上白糖 3	いりごま 0.3				
		減塩しょうゆ(2.5		野菜サ		きゅうり(ゆで 25	胡瓜の			穀物酢 5		小松菜	小松菜 ゆで 50		
		上白糖 0.5		ラダ		はつかだいこん 5	辛し和			減塩しょうゆ(5	豆腐生	木綿豆腐 25	のお浸		
				トマト(ゆで) 20		トマト(ゆで) 20	え			減塩しょうゆ(5	姜あん	乾椎茸 0.3	し		
				マヨネーズ 15		マヨネーズ 15	粉辛子 0.2			減塩しょうゆ(5	かけ	生姜 2.5	削り節 0.2		
								デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン 58		かつお・昆布だ 7.5				
								ト			減塩しょうゆ(1.3	酢の物	カットわかめ 0.5		

たんぱくコン3

献立表(週間)

	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	デザート	粉飴△ス(ラ・フランス) 58	デザート	エネプリンマン 40	減塩しょうゆ() 2.5 上白糖 1 煮干しだし 10	かあえ 削り節 0.5 減塩しょうゆ() 2.5 デザート エネプリンいち 40					デザート	片栗粉 0.5 粉飴△ス(ラ・フランス) 58	玉葱 ゆで 20 葱(ゆで) 5 穀物酢 5 減塩しょうゆ() 2.5 上白糖 3	
栄養価	エネルギー 1633 kcal	蛋白質 29.3 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	エネルギー 1606 kcal	蛋白質 29.0 g	エネルギー 1616 kcal	蛋白質 29.4 g	エネルギー 1599 kcal	蛋白質 29.3 g
	脂質 50.3 g	炭水化 267.9 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	脂質 49.8 g	炭水化 263.8 g	脂質 49.2 g	炭水化 265.0 g	脂質 50.3 g	炭水化 260.2 g
	塩分 4.6 g		塩分 5.6 g		塩分 5.2 g		塩分 4.9 g		塩分 4.6 g		塩分 4.7 g		塩分 5.8 g	

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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	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	
	卵豆腐	鶏卵	20	ツナと	ライトツナ缶 (20	卵とじ	鶏卵	20	アスパ	グリーンアスパ	20	中華炒	もやし ゆで	40	焼き魚	ほっけ・20g	20	野菜ソ	キャベツ	80	
	あんか	煮干しだし	20	玉葱の	玉葱 ゆで	20		玉葱 ゆで	30	ラのソ	赤ピーマン (ゆ	5	め	玉葱 ゆで	20		食塩	0.1	テー	人参 皮剥	10	
	け	淡口醤油	2.5	炒め物	赤ピーマン (ゆ	5		さやいんげん (15	テー	無塩バター	1		人参 皮剥 (ゆ	10		大根 皮剥 (ゆ	40		さやいんげん (10	
		生姜 (ゆで)	2		グリーンピース	3		減塩しょうゆ (5		食塩	0.3		菜種油	1		しそ	1		菜種油	3	
		減塩しょうゆ (2.5		菜種油	2		上白糖	1		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		みりん風調味料	2.5		煮干しだし	30	焼き魚	さば・20g	20		上白糖	0.5	野菜ソ	キャベツ ゆで	30	
		片栗粉	1		食塩	0.3		煮干しだし	30	焼	食塩	0.1		食塩	0.1		納豆	納豆	20	テー	きょうな ゆで	10
		貝割大根 (ゆで	5		白こしょう	0.01	チンゲ	チンゲンサイ	40		しそ (ゆで)	1	納豆	納豆	20		葱 (ゆで)	2		和え物	きゅうり (ゆで	30
	ひじき	ひじき	2	人参と	もやし ゆで	30	チンゲ	人参 皮剥 (ゆ	10	かぶ	かぶ 皮剥 (ゆ	20		葱 (ゆで)	2		減塩正油パック	5		菜種油	1	
	の炒め	人参 皮剥 (ゆ	10	水菜の	きょうな ゆで	10	炒め煮	菜種油	1	かぶ	ゆず (果皮)	1		減塩正油パック	5					食塩	0.2	
	煮	グリーンピース (3	ナムル	人参 皮剥 (ゆ	10		減塩しょうゆ (2.5	和え	レモン (果汁)	5	きゅう	きゅうり (ゆで	20	梅肉和	白菜 (ゆで)	40	切り干	切干し大根	4	
		菜種油	1		減塩しょうゆ (2.5		上白糖	1		食塩	0.2	りの酢	人参 皮剥 (ゆ	5	え	梅干し (調味漬	5	煮	大根 皮剥 (ゆ	5	
		減塩しょうゆ (2.5		穀物酢	5		ごま	1		上白糖	3	の物	穀物酢	5		みりん風調味料	2.5	煮	の炒め	1	
		上白糖	1		上白糖	2	味付け	味付けのり	1	みそ汁	ほうれん草 (ゆ	20		上白糖	3	みそ汁	もやし ゆで	30		煮	上白糖	1
	たいみ	たいみそ	8	のり佃	減塩あまのり佃	8	みそ汁	小松菜 ゆで	30		もやし ゆで	20		減塩しょうゆ (2.5		葱 (ゆで)	5		煮干しだし	15	
	そ			煮				えのき茸	10	みそ汁	淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 葉 (ゆで	10		淡色辛みそ	10				
	みそ汁	大根 葉 (ゆで	20	みそ汁	白菜 (ゆで)	20		煮干しだし	150	ぶどう	ぶどう (濃縮還	50	みそ汁	キャベツ ゆで	20		煮干しだし	150	みそ汁	玉葱 ゆで	20	
		棒麩	1		木綿豆腐	30		煮干しだし	150	ゼリー	上白糖	5		淡色辛みそ	10	みかん	みかん (濃縮還	50		さやえんどう (5	
		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		パイナ	パイナ (濃縮還	50		ゼリー	りんご	りんご (濃縮還	50	みかん	水	20		淡色辛みそ	10	
		煮干しだし	150		煮干しだし	150	パイナ	アップル	20		ゼラチン寒天	1.5	ゼリー	水	20	ゼリー	ゼラチン寒天	1.5	パイナ	パイナ (濃縮還	50	
	りんご	りんご (濃縮還	50	みかん	みかん (濃縮還	50	アップル	水	20		水	10		りんご	りんご (濃縮還	50		パイナ	アップル	20		
	ゼリー	水	20	ゼリー	水	20	ゼリー	上白糖	5		ゼラチン寒天	1.5		水	上白糖	5		水	ゼラチン寒天	1.5		
		上白糖	5		水	20		ゼラチン寒天	1.5		水	10		上白糖	5				水	5		
		ゼラチン寒天	1.5		上白糖	5		水	10					ゼラチン寒天	1.5				水	10		
		水	10		水	10								水	10				水	10		
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	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	バター	ゆめごはん1/5	180	
	ライス	無塩バター	8		まだら・20g	20	魚三五	ほっけ (三五八	40		ほうれん草 (ゆ	20		揚	若鶏もも 皮な	10	パン	J&M	11	ライス	無塩バター	8
		食塩	0.2	魚の香	食塩	0.1	八焼き	大根 皮剥 (ゆ	40		葱 (ゆで)	5		揚	片栗粉	1	スープ	じゃが芋 ゆで	30		食塩	0.2
		白こしょう	0.01	草焼き	白こしょう	0.01		しそ (ゆで)	1		かつお・昆布だ	150		の	菜種油	2.5	煮	ブロッコリー	20		白こしょう	0.01
								減塩しょうゆ (5		減塩しょうゆ (10		しあ	菜種油	2.5						
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	10		タイム	0.1		減塩正油パック	5		みりん風調味料	2.5	かけ	玉葱 ゆで	50		煮	キャベツ ゆで	10	魚バタ	まだら・20g	20
	リーム	白こしょう	0.01		タイム	0.1								ぶなしめじ	20			コンソメ	0.5	一焼き	食塩	0.1
	煮	人参 皮剥 (ゆ	15		パセリ	0.1	野菜ソ	キャベツ ゆで	30	ごま和	生椎茸	20		もやし ゆで	20			人参 皮剥 (ゆ	20		白こしょう	0.01
		玉葱 ゆで	20		無塩バター	3	テー	ピーマン (ゆで	5	え	エリンギ	20		人参 皮剥 (ゆ	5			大根 皮剥 (ゆ	50		無塩バター	3
		マッシュルーム	10		オリーブ油	3		人参 皮剥 (ゆ	5		さやいんげん (20		大根 皮剥 (ゆ	50			減塩しょうゆ (7.5	ピーマ	もやし ゆで	30
		無塩バター	5		サニーレタス	3		菜種油	1		いりごま	0.5		減塩しょうゆ (2.5			上白糖	1	ンソテ	ピーマン (ゆ	10
		低蛋白小麦粉	5		マヨネーズ	15		食塩	0.3		減塩しょうゆ (2.5		上白糖	0.5			合成清酒	2.5	ー	黄ピーマン (ゆ	10
		牛乳	40					白こしょう	0.01		上白糖	0.5		上白糖	0.5			みりん風調味料	2.5		ピーマン (ゆで	10
		クリーム (植物	10	炊合せ	大根 皮剥 (ゆ	15								みりん風調味料	2.5			かつお・昆布だ	30		オリーブ油	1
		食塩	0.2		たけのこ 水煮	20	和え物	きゅうり (ゆで	20	切干大	切干し大根	3		かつお・昆布だ	30			食塩	0.3		食塩	0.3
		白こしょう	0.01		生椎茸	5		春雨	3	根煮	人参 皮剥 (ゆ	8		片栗粉	1			白こしょう	0.01	酢の物	なが芋 水煮	30
		パセリ (粉	0.2		人参 皮剥 (ゆ	10		減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (2.5		糸みつば	5						きゅうり (ゆで	5

たんぱくコン3

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		コンソメ 0.5		減塩しょうゆ(5 上白糖 1 合成清酒 2.5 煮干しだし 15		上白糖 0.5 ごま油 0.5		菜種油 3 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 煮干しだし 15		煮物 かぶ 皮剥(ゆ 20 人参 皮剥(ゆ 15 さやいんげん(15 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	サラダ	レタス(ゆで) 30 人参 皮剥(ゆ 5 マヨネーズパッ 10		上白糖 3 穀物酢 2.5 食塩 0.2	
	大根サ ラダ	大根 皮剥(ゆ 20 人参 皮剥(ゆ 5 きゅうり(ゆで 10 マヨネーズ 5		キャベツ ゆで 20 きゅうり(ゆで 5 人参 皮剥(ゆ 3 マヨネーズ 8 ケチャップ 2 スイートコーン 5		果物 りんご 缶詰 40		いもよ うかん さつま芋(ゆで 30 上白糖 10 寒天 1		お浸し 白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.3	コーン ポター ジュ	クリームスタイ 20 玉葱 15 薄力粉 1等 3.5 無塩バター 2.5 牛乳 50 コンソメ 0.25 食塩 0.25 白こしょう 0.01	味噌炒 め	チンゲンサイ 20 玉葱(ゆで) 20 人参 皮剥(ゆ 5 菜種油 2 減塩みそ 8 上白糖 2	
	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		キャベツ 20 お浸し ほうれん草(ゆ 40 減塩しょうゆ(5		デザート エネブリンいち 40		果物 みかん缶詰(果 40 クリーム(植物 15 マービー 液状 3		お浸し 白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.3		無塩バター 20 無塩バター 2 食塩 0.2 さやえんどう(5		果物 黄桃缶 40 クリーム(植物 20 マービー 液状 5	
	筍の煮 物	たけのこ 水煮 30 えんどう ゆで 10 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 1 かつお・昆布だ 20		お浸し ほうれん草(ゆ 40 減塩しょうゆ(5 果物 ぶどう 缶詰 40						バター 焼き	生椎茸 20 無塩バター 2 食塩 0.2 さやえんどう(5	果物	西洋なし(缶詰) 40		
	果物	もも缶(果肉) 40 クリーム(植物) 15 マービー 液状 5								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 粉飴ムス(ラ・フラン) 58	
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 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	米飯	ゆめごはん1/5 180	米飯	ゆめごはん1/5 180	
	焼魚	さけ 15g 15 大根 皮剥(ゆ 40 しそ(ゆで) 1 減塩正油パック 5	豚生姜 焼き	豚かたロース 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 合成清酒 2.5 生姜 3 菜種油 2 ブロッコリー 40 マヨネーズパッ 10	肉団子 鶏ひき肉 20 の甘酢 玉葱 ゆで 30 あんか 鶏卵 3 け 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 調合油 8 玉葱 ゆで 50 人参 皮剥(ゆ 20 乾椎茸 1 菜種油 6	チキン カツ	若鶏もも 皮なし 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 菜種油 10 キャベツ ゆで 20 トマト(ゆで) 15 マヨネーズ 15		海鮮炒 め	するめいか 5 若鶏むね皮なし 10 さやいんげん(10 玉葱 ゆで 20 きくらげ(乾) 1 人参 皮剥(ゆ 10 グリーンピース 3 菜種油 3 減塩しょうゆ(5 中華味 0.5 白こしょう 0.01 上白糖 1 合成清酒 2.5 穀物酢 2.5 片栗粉 2	豚すき	豚ももスライス 20 焼き豆腐 25 白菜(ゆで) 30 葱(ゆで) 15 しらたき 30 人参 皮剥(ゆ 8 生椎茸 10 菜種油 3 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	柚子胡 椒炒め	豚ひき肉 10 なす(ゆで) 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(ゆで) 5 ブロッコリー 30	
	麻婆豆 腐	木綿豆腐 20 玉葱 ゆで 20 葱(ゆで) 10 にんにく 0.5 生姜(ゆで) 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 ゆで 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	磯辺和 え	白菜(ゆで) 60 減塩しょうゆ(2.5 焼きのり 0.2	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 きゅうり(ゆで 30 減塩みそ 5 穀物酢 1 上白糖 1		揚げ茄 子	なす(ゆで) 30 菜種油 5 生姜(ゆで) 1 小葱(ゆで) 3 減塩正油パック 5	里芋田 楽	里芋 ゆで 30 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	茶碗蒸 し	鶏卵 30 煮干しだし 30 かつおだし 30 なると 8 糸みつば ゆで 2 食塩 0.3 みりん風調味料 1
	あちゃ ら漬け	かぶ 皮剥(ゆ 50 食塩 0.2 穀物酢 5 上白糖 3	ソテー	玉葱 ゆで 40 人参 皮剥(ゆ 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(ゆ 5 さやえんどう(5 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5	デザート ト	粉飴ムス(ラ・フラン) 58		きのこ	なす(ゆで) 30 菜種油 5 生姜(ゆで) 1 小葱(ゆで) 3 減塩正油パック 5	小松菜 煮物	小松菜 ゆで 40 凍り豆腐 1	炒り煮 えのき茸	大根 皮剥(ゆ 50 人参 皮剥(ゆ 5 みょうが 1 濃口醤油 2.5 上白糖 1 えのき茸 50 貝割大根・芽 5

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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		糸みつば ゆで 10 食塩 0.2 調合油 2	デザート	エネプリンマン 40	揚げ茄子	なす 40 菜種油 5 小葱(ゆで) 5 減塩正油パック 5			マヨネーズ和え	まいたけ(ゆで) 10 えのき茸(水煮) 10 エリンギ 10 いりごま 1 マヨネーズ 8 食塩 0.1 白こしょう 0.01	デザート	減塩しょうゆ(ゆで) 2.5 煮干しだし 15		減塩しょうゆ(ゆで) 2.5 上白糖 0.5
	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン) 58			デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン) 58			デザート	エネプリンマン 40				
栄養価	1610 kcal	蛋白質 28.6 g	1596 kcal	蛋白質 29.9 g	1641 kcal	蛋白質 29.3 g	1636 kcal	蛋白質 28.1 g	1647 kcal	蛋白質 27.1 g	1622 kcal	蛋白質 28.8 g	1575 kcal	蛋白質 28.8 g
	脂質 48.0 g	炭水化 268.2 g	脂質 54.5 g	炭水化 247.0 g	脂質 52.7 g	炭水化 263.1 g	脂質 50.6 g	炭水化 270.8 g	脂質 52.4 g	炭水化 269.9 g	脂質 52.5 g	炭水化 260.9 g	脂質 48.0 g	炭水化 263.8 g
	塩分 5.9 g		塩分 5.4 g		塩分 4.6 g		塩分 4.6 g		塩分 5.2 g		塩分 5.4 g		塩分 5.6 g	

たんぱくコン3

献立表(週間)

	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	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						
	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 10 カリフラワー 10 マヨネーズ 15	20	鶏ささ みの中 華炒め	若鶏ささ身 10 玉葱 ゆで 20 人参 皮剥(ゆ 10 キャベツ ゆで 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・20g 20 食塩 0.05 大根 皮剥(ゆ 40 しそ 0.5 減塩しょうゆ(2.5 とろろ なが芋 水煮 30 芋 煮干しだし 5 ソテー	20	豆腐煮 焼き豆腐 25 里芋 ゆで 30 人参 皮剥(ゆ 15 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 30	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					
	もやし の炒煮	もやし ゆで 30 人参 皮剥(ゆ 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	30	塩たら たらこ 5 しそ 0.5 えのき えのき茸 20 と胡瓜 きゅうり(ゆで 40 の和え 食塩 0.2 物 みりん風調味料 1	20	みそ汁 キャベツ ゆで 30 生椎茸 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 漬物 なす しば漬 10	20	味付け のり 1 みそ汁 玉葱 ゆで 20 大根 葉(ゆで 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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 ゆかり 和え	白菜(ゆで) 50 しそ(ゆで) 0.5 ゆかり 0.5	50	みそ汁 もやし ゆで 20 小葱(ゆで) 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	20	みかん みかん(濃縮還 50 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	50	みそ汁 味付けのり 1 みそ汁 玉葱 ゆで 20 大根 葉(ゆで 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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			
	みそ汁	いわのり 2 小葱(ゆで) 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	2	みかん みかん(濃縮還 50 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	50	ゼリー ゼリー 20 パイナ アップル ゼリー	20	みそ汁 パイナ アップル ゼリー	20	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			
	ぶどう ゼリー	ぶどう(濃縮還 50 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	50	パイナ アップル ゼリー	パイナ アップル ゼリー	50	パイナ アップル ゼリー	50	ぶどう ぶどう(濃縮還 50 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	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		
昼	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	魚みそ 煮	さば・20g 20 生姜(ゆで) 3 大根 皮剥(ゆ 30 人参 皮剥(ゆ 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	20	揚げ出 し豆腐	木綿豆腐 25 片栗粉 2 菜種油 3 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(ゆで) 3 ししとうがらし 5 貝割大根(ゆで 3 鶏のか ら揚げ	20	塩ラー メン	げんた中華めん 180 豚もも 赤肉 10 菜種油 1 生姜(ゆで) 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(ゆで) 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	180	米飯	精白米	180	米飯	精白米	180	米飯	精白米	180	米飯	精白米	180
	豆腐海 鮮あん かけ	木綿豆腐 25 片栗粉 2 菜種油 3 むきエビ 10 あさり 10 玉葱 ゆで 30 人参 皮剥(ゆ 10 ピーマン(ゆで 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	25	南瓜煮 物	西洋かぼちゃ(40 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 かつおだし 15 こんに やくの	40	みそ炒 め	乾椎茸 0.5 ピーマン(ゆで 10 赤ピーマン(ゆ 10	10	魚の唐 揚げ	そい 20g 20 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 1 菜種油 2 レタス(ゆで) 10 マヨネーズパッ 10	20	煮物	乾椎茸 0.5 たけのこ 水煮 20 人参 皮剥(ゆ 10 グリーンピース(3 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	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 パン粉(乾燥) 3 菜種油 5 キャベツ ゆで 20 サラダ菜(ゆで 3 マヨネーズ 8 ソースパック 5	180	揚げ魚 の葱ソ ース	さけ 15g 15 片栗粉 1 菜種油 2 生姜(ゆで) 3 葱(ゆで) 20 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 レモン(果汁) 2 とうがらし 乾 0.5 ごま油 1 ブロッコリー 20 マヨネーズ 15	180	豆腐あ んかけ	木綿豆腐 25 人参 皮剥(ゆ 5 貝割大根(ゆで 3 乾椎茸 0.3	180			

献立表(週間)

たんぱくコン3

		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)						
昼	煮物	大根 皮剥 (ゆ)	30	炒め煮	菜種油	2	黄ピーマン (ゆ)	10	菜種油	6	ソテー	さやえんどう (ゆ)	10	ブロッコリー	10					
		人参 皮剥 (ゆ)	10		減塩しょうゆ (ゆ)	2.5		菜種油		1		サラダ菜 (ゆ)	3		コンソメ	0.25	グリーンピース (ゆ)	3		
		菜種油	3		上白糖	0.5		減塩みそ		6		マヨネーズパッ	10		もやし (ゆ)	40	食塩	0.15	減塩しょうゆ (ゆ)	5
		減塩しょうゆ (ゆ)	5		かつおだし	10		上白糖		2		なます			菜種油	1	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01
			上白糖	1	白菜の お浸し	白菜 (ゆ)	60	玉葱の	20	大根 皮剥 (ゆ)	50	もも缶 (果肉)	20	野菜サ	10	煮干しだし	15			
			みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	マリネ	5	人参 皮剥 (ゆ)	5	り合わ	20	ラダ	30	お浸し	50			
			煮干しだし	15		かつおだし	1	オリーブ油	3	穀物酢	5	せ	10	ミネトマト (ゆ)	30	ほうれん草 (ゆ)	50			
			さやえんどう	4				穀物酢	3	上白糖	3	デザート	40	穀物酢	5	減塩しょうゆ (ゆ)	2.5			
		ゴマ和え	小松菜 (ゆ)	50	果物	みかん缶詰 (果)	40	食塩	0.2	焼き芋	30	エネプリンマン	40	調合油	3	煮物	40			
			減塩しょうゆ (ゆ)	2.5				白こしょう	0.01	パセリ (粉)	0.1	果物		食塩	0.3	果物	20			
		上白糖	0.5				西洋なし (缶詰)	40	ソテー	20			白こしょう	0.01	赤ピーマン	10	もも缶 (果肉)	40		
		ごま	0.5				クリーム (植物)	20	果物	40			フルー	20	無塩バター	2	煮干しだし	15		
	味噌炒め	さやいんげん (ゆ)	30	果物			マービー 液状	3					オニオンソテー	10	果物					
			玉葱 (ゆ)		30									食塩	0.2					
			人参 皮剥 (ゆ)		10										白こしょう	0.01				
			無塩バター		3															
		減塩みそ	4																	
	果物	りんご 缶詰	40										フルーツ杏仁	15						
														牛乳 1000ml	20					
														寒天	4					
														上白糖	3					
														みかん缶詰 (果)	15					
														パイナップル	15					
夕	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	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		
		揚げ魚	15		無塩バター	8		豚肉と	20		チキン	20		魚塩焼	30		天ぷら	20		
		片栗粉	2		食塩	0.2		野菜の	20		カツ	0.1		若鶏もも 皮なし	0.1		尾付きえび	20		
		菜種油	3		白こしょう	0.01		旨煮	30			0.01		食塩	0.01		かぼちゃ (ゆ)	20		
			大根 皮剥 (ゆ)	40	フライ 盛り合 わせ	尾付きえび	20	揚げ魚	20	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	ししとうがらし	6	生椎茸	10	低蛋白小麦粉	15	
			しそ	1		生椎茸	10	きのこ	10	低蛋白小麦粉	4	鶏卵	3	ほっけ・30g	30	低蛋白小麦粉	15			
			減塩しょうゆ (ゆ)	2.5		ししとうがらし	5	添え	30	片栗粉	2	パン粉 (乾燥)	3	トマト (ゆ)	15	食塩	0.3	鶏卵	5	
			みそおでん	15		低蛋白小麦粉	5	えんどう (ゆ)	5	菜種油	4	菜種油	10	減塩正油パック	5	減塩正油パック	5	菜種油	15	
			板こんにゃく	15	鶏卵	2	菜種油	2	ぶなしめじ (ゆ)	10	プリーツレタス	5	煮物	60	じゃが芋 (ゆ)	60	減塩正油パック	5		
			里芋 (ゆ)	40	パン粉 (乾燥)	8	減塩しょうゆ (ゆ)	7.5	生椎茸 (ゆ)	10	ブロッコリー	15	人参 皮剥 (ゆ)	20	人参 皮剥 (ゆ)	20	おろし	25		
		さやいんげん (ゆ)	10	菜種油	10	上白糖	2	まいたけ (ゆ)	10	マヨネーズ	5	減塩しょうゆ (ゆ)	5	減塩しょうゆ (ゆ)	5	おろし	5			
		人参 皮剥 (ゆ)	15	ソースパック	5	合成清酒	2.5	菜種油	2	ケチャップパッ	8	上白糖	1	上白糖	1	大根 皮剥 (ゆ)	25			
		減塩みそ	5			煮干しだし	30	減塩しょうゆ (ゆ)	2.5			みりん風調味料	1	みりん風調味料	1	おろししょうが	5			
		合成清酒	2.5	サラダ	キャベツ (ゆ)	20	海藻サ	2	合成清酒	2.5	わかめ	20	煮干しだし	15	煮干しだし	15	炊き合	20		
		上白糖	1		ブロッコリー	10	海藻サラダ	2	みりん風調味料	2.5	酢正油	0.5	カッタわかめ	0.5	菜種油	1	わせ	15		
		みりん風調味料	2.5		ミニトマト (ゆ)	15	きゅうり (ゆ)	10	小葱 (ゆ)	3			穀物酢	5	グリーンピース (ゆ)	3	なが芋 水煮	20		
		もずくの酢物	50		マヨネーズ	15	トマト (ゆ)	40	減塩正油パック	5	減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	上白糖	3	減塩しょうゆ (ゆ)	5	人参 皮剥 (ゆ)	15		
		生姜 (ゆ)	2	煮物	かぶ 皮剥 (ゆ)	40	煮物	0.5	おから (新製法)	20	おから	20	酢物の物	40	白菜 (ゆ)	40	上白糖	1		
		穀物酢	5		乾椎茸	0.5	えのき茸	20	ひじき	0.5	白和え	20	きゅうり (ゆ)	20	きゅうり (ゆ)	20	煮干しだし	15		
		減塩しょうゆ (ゆ)	2.5		人参 皮剥 (ゆ)	10	ぶなしめじ	30	乾椎茸	0.5			穀物酢	2.5	穀物酢	2.5	さやえんどう (ゆ)	4		
		上白糖	3		さやえんどう (ゆ)	5	減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	人参 皮剥 (ゆ)	5			上白糖	1	上白糖	1				
		減塩しょうゆ (ゆ)	5			葱 (ゆ)	5	葱 (ゆ)	5			減塩みそ	8	食塩	0.2	浅漬け	20			
		茶そば	20			上白糖	0.5	菜種油	3			上白糖	4			きゅうり (ゆ)	20			
																キャベツ (ゆ)	20			

たんぱくコン3

献立表(週間)

	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	葱(ゆで)	5	かつおだし	15	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58	減塩しょうゆ(2.5	ほうれん草(ゆ)	25	とろろ	かつとろろ昆布	0.5	人参 皮剥(ゆ)	5	
	乾椎茸	0.5						上白糖	0.5	人参 皮剥(ゆ)	10	和え	なが芋(ゆで)	40	刻み昆布	0.5	
	減塩しょうゆ(5	デザート	エネプリンいち	40			みりん風調味料	2.5	エリンギ	30		小葱(ゆで)	1	食塩	0.2	
	かつお・昆布だ	75	ト					煮干しだし	15	エリンギ	30		減塩しょうゆ(2.5	お浸し	白菜(ゆで)	50
	デザート	エネプリンいち	40				サラダ	トマト(ゆで)	20	にら 葉・ゆで	10	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58		減塩しょうゆ(2.5
	ト							ブロッコリー	30	オリーブ油	1	ト				かつお節	0.5
								マヨネーズパッ	10	減塩しょうゆ(2.5				デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58
							鳴門煮	カットわかめ	0.5	白こしょう	0.01				ト		
								大根 皮剥(ゆ)	40	デザート	エネプリンかぼ	40					
								葱(ゆで)	5	ト							
								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								
							ト										
栄養価	1607 kcal	蛋白質 29.3 g	1586 kcal	蛋白質 29.8 g	1597 kcal	蛋白質 28.7 g	1644 kcal	蛋白質 28.4 g	1640 kcal	蛋白質 29.4 g	1641 kcal	蛋白質 28.6 g	1617 kcal	蛋白質 29.2 g			
	脂質 49.8 g	炭水化 260.2 g	脂質 48.7 g	炭水化 257.8 g	脂質 49.6 g	炭水化 265.0 g	脂質 57.6 g	炭水化 251.4 g	脂質 56.1 g	炭水化 255.6 g	脂質 48.5 g	炭水化 272.6 g	脂質 48.3 g	炭水化 268.5 g			
	塩分 5.4 g		塩分 5.1 g		塩分 5.0 g		塩分 5.7 g		塩分 4.9 g		塩分 5.3 g		塩分 5.3 g				

献立表(週間)

たんぱくコン3

		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	野菜炒め	きょうな ゆで	20	野菜サラダ	調合油	3	梅干し(調味漬)	1															
		ぶなしめじ	10		食塩	0.3		削り節								0.2							
		黄ピーマン(ゆ)	5		白こしょう	0.01										はんぺん	20						
		菜種油	1		鶏ガラスープ	0.5											マヨネーズ	10					
		かき油	5		カリフラワー	30												ネーズ					
		合成清酒	1		きゅうり(ゆで)	15													焼き				
		お浸し	えのき茸		10	トマト(ゆで)														30	果物	もも缶(果肉)	40
	白菜(ゆで)		40		カットわかめ	0.5	いりごま													0.5			
	減塩しょうゆ(ゆ)		2.5		穀物酢	5		デザート												粉飴4-ス(7.7リ)			58
	かつおだし		1		調合油	3										ト							
	もずく酢		もずく		50	減塩しょうゆ(ゆ)											2.5						白こしょう
			レモン(果汁)		2	白こしょう											0.01	さやえんどう(ゆ)					
		穀物酢	5		里芋	20											ゆで		20				
減塩しょうゆ(ゆ)		2.5	減塩みそ	7	上白糖	3																	
上白糖		3	上白糖	3		みかん缶詰(果)	40																
果物	みかん缶詰(果)	40	クリーム(植物)	15			マービー	液状	3														
	クリーム(植物)	15																					
	マービー	液状	3																				
夕	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													
		魚南蛮漬け	あじ 15g		15	ライス	無塩バター		8	ミート							豚ひき肉	20					
	そぼろ煮	食塩	0.1	低蛋白小麦粉	1	豚の生姜焼き	豚ロース(脂身)	20	ローフ	パン粉(乾燥)							2						
		菜種油	3	玉葱(ゆで)	40	生姜	3	牛乳	牛乳	5													
		人参(皮剥(ゆで))	5	人参(皮剥(ゆで))	5	減塩しょうゆ(ゆ)	5	食塩	食塩	0.3													
		ピーマン(ゆで)	8	合成清酒	2.5	合成清酒	2.5	白こしょう	白こしょう	0.01													
		減塩しょうゆ(ゆ)	5	菜種油	1	菜種油	1	玉葱(ゆで)	玉葱(ゆで)	30													
		穀物酢	5	人参(皮剥(ゆで))	5	人参(皮剥(ゆで))	5	人参(皮剥(ゆで))	人参(皮剥(ゆで))	5													
		上白糖	2	キャベツ(ゆで)	20	キャベツ(ゆで)	20	鶏卵	鶏卵	3													
		ごま油	1	マヨネーズ	15	マヨネーズ	15	ケチャップ	ケチャップ	5													
		とうがらし(乾)	0.1	煮物	なが芋(水煮)	40	なが芋(水煮)	40	人参(皮剥(ゆで))	人参(皮剥(ゆで))							30						
		サラダ	鶏ひき肉	10	人参(皮剥(ゆで))	15	人参(皮剥(ゆで))	15	無塩バター	無塩バター							1						
			じゃが芋(ゆで)	40	さやいんげん(ゆ)	10	さやいんげん(ゆ)	10	上白糖	上白糖							0.5						
	さやいんげん(ゆ)		10	減塩しょうゆ(ゆ)	5	減塩しょうゆ(ゆ)	5	ブロッコリー	ブロッコリー	20													
	煮干しだし		15	上白糖	1	上白糖	1	マヨネーズ	マヨネーズ	10													
	減塩しょうゆ(ゆ)		5	煮干しだし	15	煮干しだし	15	あちゃら漬け	あちゃら漬け	1													
	上白糖		1	ブロッコリー	40	ブロッコリー	40	かぶ(皮剥(ゆで))	かぶ(皮剥(ゆで))	30													
	キャベツ(ゆで)		50	削り節	0.5	削り節	0.5	人参(皮剥(ゆで))	人参(皮剥(ゆで))	5													
	人参(皮剥(ゆで))		5	減塩しょうゆ(ゆ)	5	減塩しょうゆ(ゆ)	5	真昆布	真昆布	0.3													
	マヨネーズ		10	か和え		か和え		食塩	食塩	0.2													
	レモン(果汁)		1.5	中華風酢物	緑豆春雨	5	緑豆春雨	5	上白糖	上白糖							3						
	白こしょう	0.01	きくらげ(乾)	0.5	きくらげ(乾)	0.5	穀物酢	穀物酢	5														
							煮干しだし	煮干しだし	1														
							トマト(ゆで)	トマト(ゆで)	20														
							海藻サラダ	海藻サラダ	1														

