

献立表(週間)

たんぱくコン3

	4月1日(日)			4月2日(月)			4月3日(火)			4月4日(水)			4月5日(木)			4月6日(金)			4月7日(土)					
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			
	豆腐の かにかま あかけ	木綿豆腐 かにかま さやえんどう(生姜(ゆで) 淡口醤油 鶏ガラスープ 片栗粉	25 10 5 2 1 0.2 1	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	米飯 精白米	50	米飯 精白米	50			
	チンゲン菜の 和え物	チンゲンサイ 人参 皮剥(ゆ 減塩しょうゆ(上白糖	50 10 2.5 1	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	米飯 精白米	50	米飯 精白米	50			
	浅漬け	きゅうり(ゆで食塩	20 0.1	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	米飯 精白米	50	米飯 精白米	50			
	みそ汁	大根 皮剥(ゆ 大根 葉(ゆで 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	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	米飯 精白米	50	米飯 精白米	50			
	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	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	米飯 精白米	50	米飯 精白米	50			
昼	五目そば	げんたそば(乾ほうれん草(ゆ さやえんどう(葱(ゆで) かつお・昆布だ 減塩しょうゆ(みりん風調味料	60 20 4 5 150 10 2.5	バター ライス	ゆめごはん1/5 無塩バター 食塩 白こしょう	180 8 0.3 0.01	パン	ゆめべ-カリ食 マーガリン	100 8 8	バター ライス	ゆめごはん1/5 無塩バター 食塩 白こしょう	180 8 0.2 0.01	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 食塩 白こしょう	180 8 0.2 0.01	米飯	ゆめごはん1/5	180			
	ポテト コロツケ	じゃが芋(ゆで 玉葱(ゆで 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ(ゆで ソースパック	50 40 0.01 5 3 6 10 25 5	回鍋肉	豚ばら キャベツ(ゆで ピーマン(ゆで 葱(ゆで) 菜種油 減塩みそ 上白糖 トウバンジャン	10 70 10 15 2 8 1 1	ポトフ	若鶏もも 皮な じゃが芋(ゆで マッシュルーム	10 20 5	桜ポテト	じゃが芋(ゆで たらこ 食塩	30 6 0.1	米飯	ゆめごはん1/5	180	ザンギ	若鶏もも 皮な 生姜 減塩しょうゆ(合成清酒 低蛋白小麦粉 調合油 サニーレタス レモン マヨネーズ	20 3 5 1 6 3 5 10 10	魚のフ ライ	まだら 10g 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 サラダ菜(ゆで ミニトマト(ゆ マヨネーズパッ	10 0.05 0.01 1 0.5 1.5 2 5 15 10	野菜ス ティック	きゅうり(ゆで 大根 皮剥(ゆ セロリー(ゆで マヨネーズパッ	30 30 20 10

たんぱくコン3

献立表(週間)

	4月1日(日)			4月2日(月)			4月3日(火)			4月4日(水)			4月5日(木)			4月6日(金)			4月7日(土)											
昼	ツ和え	ピーナッツバター 減塩しょうゆ() 上白糖	5 2.5 1	す	菜種油 小葱(ゆで) 減塩しょうゆ() 上白糖	5 2 2.5 5	イタリ アンサ ラダ	トマト(ゆで) きゅうり(ゆで) 玉葱(ゆで) 穀物酢 オリーブ油 減塩しょうゆ() 白こしょう	20 20 10 5 3 5 0.01	煮物	干しずいき さやえんどう() 減塩しょうゆ() 上白糖	2 3 5 0.5	味噌浸し	西洋かぼちゃ() 食塩 白こしょう プロセスチーズ パセリ(粉) カットわかめ 白菜 葱 減塩みそ 上白糖	40 0.2 0.01 5 0.1 0.5 40 3 5 0.3	菜の花 の炒め物 蓋物	和種なばな(ゆで) 赤ピーマン オリーブ油 かき油 減塩しょうゆ() 生ふ 茶そば 小葱 減塩しょうゆ() 昆布だし かつおだし	20 5 1 2 2.5 5 10 3 5 15 15	果物	りんご(缶詰) クリーム(植物) マービー(液状) もも缶(果肉) クリーム(植物) 上白糖 きになる野菜()	60 20 5 40 15 3 125	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58	果物	みかん缶詰(果)	40	果物	りんご(缶詰) りんご(缶詰)	40 40
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	五目炊き込みご飯	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									
	魚塩焼き	そい 20g しそ(ゆで) 大根(皮剥)(ゆで) 減塩正油パック	20 0.5 40 5	えびフライ	尾付きえび かぼちゃ(ゆで) 白こしょう 薄力粉(1等) 鶏卵	20 20 0.01 6 5	揚げ魚	まだら・20g 食塩 白こしょう 低蛋白小麦粉 菜種油 ケチャップ 穀物酢 減塩しょうゆ() 上白糖 合成清酒 ごま油 にんにく 生姜 トウバンジャン ラー油 葱(ゆで) 片栗粉 サニーレタス	20 0.2 0.01 3 6 5 2.5 5 2 2.5 1 1 0.5 0.5 20 1 5	魚塩焼き	さば・20g 大根(皮剥)(ゆで) しそ 減塩正油パック	20 40 0.5 5	照焼魚	ぶり 15g 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 合成清酒 大根(皮剥)(ゆで) しそ 減塩正油パック	15 5 1 2.5 1 50 1 5	豚ばら キャベツ(ゆで) ツ炒め ピーマン 生姜 減塩しょうゆ() 合成清酒 上白糖 片栗粉 鶏ガラスープ ごま油 白こしょう ブロッコリー	10 60 10 10 3 5 5 3 3 1 2 0.01 20	鶏つくね ね揚げ あんかけ 鶏ひき肉 玉葱(ゆで) 生椎茸(ゆで) 食塩 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 里芋(ゆで) 人参(皮剥)(ゆで) 生椎茸(ゆで) 減塩しょうゆ() 合成清酒 みりん風調味料 片栗粉 生姜	20 20 3 0.3 3 7.5 2.5 2.5 1 1 5 30 30 10 10 1	マカロニ ニサラダ	マカロニ(乾) きゅうり(ゆで) ロースハム マヨネーズ 白こしょう	4 20 8 15 0.01	炒煮	大根(皮剥)(ゆで) 凍り豆腐 菜種油 減塩しょうゆ()	40 1 1 2.5	お浸し ブロッコリー マヨネーズ	白菜(ゆで) 減塩しょうゆ() ブロッコリー マヨネーズ	70 5 30 10		

たんぱくコン3

献立表(週間)

	4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)		4月5日(木)		4月6日(金)		4月7日(土)	
夕			デザート エネプリンマン 40		卵とじ とびっこ 5 鶏卵 25 玉葱 ゆで 20 葱(ゆで) 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 杏仁フ ルーツ 杏仁フルーツ 60		プロッコリー 15 トマト(ゆで) 20 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01		絹さや 20 とえの えのき茸 20 き茸の 無塩バター 3 ソテー 食塩 0.3 白こしょう 0.01 デザート エネプリンマン 40		上白糖 0.5 煮干しだし 10 煮物 里芋の 里芋 ゆで 30 木綿豆腐 30 人参 皮剥(ゆ 10 ごぼう ゆで 15 小葱(ゆで) 2 菜種油 3 減塩しょうゆ(5 上白糖 0.5 煮干しだし 10 デザート エネプリンいち 40		サラダ 白こしょう 0.01 煮浸し きょうな ゆで 50 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 2.5 デザート エネプリンかぼ 40	
栄養 価	1633 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 54.8 g 炭水化 260.5 g 塩分 4.9 g	1564 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 49.4 g 炭水化 251.9 g 塩分 4.9 g	1610 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 55.7 g 炭水化 246.5 g 塩分 5.5 g	1609 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 48.5 g 炭水化 267.5 g 塩分 5.5 g	1648 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 56.0 g 炭水化 257.6 g 塩分 5.5 g	1610 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 49.4 g 炭水化 260.6 g 塩分 5.5 g	1615 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 55.0 g 炭水化 251.1 g 塩分 5.3 g							

たんぱくコン3

献立表(週間)

	4月8日(日)			4月9日(月)			4月10日(火)			4月11日(水)			4月12日(木)			4月13日(金)			4月14日(土)		
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
	豆腐の	木綿豆腐	25	野菜炒	鶏卵	25	五目煮	大根 皮剥(ゆ	50	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨	10	きんぴ	ごぼう ゆで	20	野菜ソ	キャベツ ゆで	50	野菜卵	鶏卵	25
	野菜あ	玉葱 ゆで	30	り卵	かつおだし	2.5		人参 皮剥(ゆ	10	焼き	しそ(ゆで)	1	ら	人参 皮剥(ゆ	10	テー	玉葱 ゆで	10	炒め	ほうれん草(ゆ	20
	んかけ	人参 皮剥(ゆ	5		キャベツ ゆで	10		乾椎茸(ゆで)	0.5					ごま油	1		人参 皮剥(ゆ	10		玉葱 ゆで	20
		減塩しょうゆ(5		グリーンアスパ	5		さやいんげん(10	人参と	小松菜 ゆで	20		減塩しょうゆ(2.5		菜種油	1		菜種油	1
		上白糖	1		人参 皮剥(ゆ	5		減塩しょうゆ(2.5	小松菜	もやし ゆで	5		上白糖	1		食塩	0.3		食塩	0.5
		合成清酒	1		食塩	0.5		上白糖	1	のナム	人参 皮剥(ゆ	7.5		いりごま	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01
		みりん風調味料	1		煮干しだし	20		ル		ごま		1									
		片栗粉	1	チンゲ	チンゲンサイ	20		減塩しょうゆ(2.5	卵焼き	鶏卵	25	鶏肉照	鶏卵	25	鶏肉照	若鶏もも 皮な	10	五目ひ	ひじき	3
		小葱(ゆで)	2	ン菜の	玉葱 ゆで	10	塩たら	たらこ	5		食塩	0.1	焼き	食塩	0.1	焼き	減塩しょうゆ(2.5	じき	人参 皮剥(ゆ	10
		炒め煮		炒め煮	赤ピーマン(ゆ	10	こ	しそ(ゆで)	1		上白糖	2		上白糖	0.05		上白糖	1.5		菜種油	1
	きゅう	きゅうり(ゆで	30		菜種油	1	白菜の	白菜(ゆで)	60		ごま油	0.5		菜種油	0.5		菜種油	0.5		減塩しょうゆ(5
	りの梅	梅干し(調味漬	2		減塩しょうゆ(5	白菜の	白菜(ゆで)	60	ソテー	キャベツ ゆで	30		パセリ	1		マヨネーズパッ	10		上白糖	1
	肉和え	みりん風調味料	0.5		上白糖	1	お浸し	減塩しょうゆ(2.5		ピーマン(ゆで	5	野菜サ	きょうな ゆで	20	みそ汁	小松菜 ゆで	20		煮干しだし	10
		上白糖	0.2	梅和え	梅干し(調味漬	2		かつお節	0.5		菜種油	1	ラダ	玉葱 ゆで	10		もやし ゆで	20	佃煮	減塩あまのり佃	8
		減塩あまのり佃	8		みりん風調味料	2.5	みそ汁	木綿豆腐	30		食塩	0.25		黄ピーマン	5		淡色辛みそ	10		みそ汁	みそ汁
	のり佃	煮			白菜(ゆで)	40		カットわかめ	0.5		白こしょう	0.01		穀物酢	5		煮干しだし	150		キャベツ ゆで	30
					小葱(ゆで)	2		小葱(ゆで)	2	みそ汁	貝割大根(ゆで	5		上白糖	0.5	和え物	なす(ゆで)	20		ぶなしめじ	10
	みそ汁	さやえんどう(5	みそ汁	キャベツ ゆで	20		淡色辛みそ	10		いわのり	2		調合油	3		食塩	0.2		葱(ゆで)	5
		ぶなしめじ	10		ほうれん草(ゆ	10		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		食塩	0.2		黒こしょう	0.01		淡色辛みそ	10
		白菜(ゆで)	20		淡色辛みそ	10	りんご	りんご(濃縮還	50		煮干しだし	150		黒こしょう	0.01		しそ	0.2		煮干しだし	150
		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	ゼリー	水	20	みかん	みかん(濃縮還	50	みそ汁	キャベツ ゆで	30	ぶどう	ぶどう(濃縮還	50	りんご	りんご(濃縮還	50
		煮干しだし	150	ぶどう	ぶどう(濃縮還	50		上白糖	5	ゼリー	水	20		棒麩	2	ゼリー	水	20	ゼリー	水	20
	パイナ	パイナップル	50	ゼリー	水	20		ゼラチン寒天	1.5		ゼラチン寒天	1.5		淡色辛みそ	10		上白糖	5		上白糖	5
	ップル	水	20		上白糖	5		水	10		上白糖	5		煮干しだし	150		ゼラチン寒天	1.5		ゼラチン寒天	1.5
	ゼリー	上白糖	5		ゼラチン	1.5		水	10		ゼラチン寒天	1.5	ゼリー	水	10		水	10		水	10
		ゼラチン寒天	1.5		水	10					水	10		パイナップル	50		水	10		水	10
		水	10								水	10		水	10						
昼	そば	げんたそば(乾	60	米飯	ゆめごはん1/5	180	ホット	ドッグパン40g	40	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
		かつおだし	75				ドック	フランクフルト	16.3												
		昆布だし	75	煮魚	まこがれい・20	20		ケチャップ	5	チキン	鶏ひき肉	15	ハヤシ	豚ももスライス	20	魚の生	さわら・20g	20	ガタタ	大根 皮剥(ゆ	30
		減塩しょうゆ(7.5		生姜	2		キャベツ ゆで	15	ロール	食塩	0.07	ライス	玉葱 ゆで	50	姜焼き	食塩	0.1	ン	人参 皮剥(ゆ	5
		みりん風調味料	1.25		減塩しょうゆ(7.5		菜種油	1		白こしょう	0.01		マッシュルーム	20		減塩しょうゆ(5		むきエビ	5
		合成清酒	1.25		上白糖	1		食塩	0.1		鶏卵	1.25		菜種油	3		合成清酒	5		するめいか	5
		上白糖	0.5		合成清酒	2.5					玉葱 ゆで	5		ハヤシルウ	9		生姜	3		ベビーホタテ	10
		葱	5		里芋 ゆで	20	グラタ	玉葱 ゆで	30		人参 皮剥(ゆ	2.5		ウスターソース	2.5		サニーレタス(3		あさり	5
					小松菜 ゆで	20	ン	無塩バター	6		パン粉(乾燥)	0.75		ケチャップ	2.5					木綿豆腐	25
	天ぷら	尾付きえび	20					低蛋白小麦粉	10		菜種油	0.25		白こしょう	0.01	炒煮	小松菜	50		チンゲンサイ	20
		さつま芋(ゆで	20	けんち	木綿豆腐	10		クリーム(植物	20		ケチャップ	5		グリンピース	5		菜種油	1		なると	5
		玉葱 ゆで	30	ん煮	大根 皮剥(ゆ	20		コンソメ	0.5		ピーマン(ゆで	10		白こしょう	1		減塩しょうゆ(5		葱(ゆで)	2
		人参 皮剥(ゆ	5		人参 皮剥(ゆ	10		食塩	0.3		赤ピーマン(ゆ	10	グリーン	レタス(ゆで)	20		上白糖	1		菜種油	5
		低蛋白小麦粉	15		菜種油	3		白こしょう	0.01		黄ピーマン(ゆ	10	ンサラ	ブロッコリー	20					中華味	1
		鶏卵	5		減塩しょうゆ(5		クリーム(植物	20		食塩	0.2	ダ	トマト(ゆで)	15	お浸し	キャベツ ゆで	40		減塩しょうゆ(2.5

献立表(週間)

たんぱくコン3

	4月8日(日)		4月9日(月)		4月10日(火)		4月11日(水)		4月12日(木)		4月13日(金)		4月14日(土)					
昼	菜種油	15	上白糖	1	パン粉(乾燥)	3	白こしょう	0.01	春雨の	マヨネーズ	15	かつお節	0.5	かき油	2.5			
	減塩正油パック	5	みりん風調味料	2.5	パルメザンチー	0.1	菜種油	1	中華風	緑豆春雨	5	減塩正油パック	5	合成清酒	2.5			
煮物	じゃが芋 ゆで	40	酢の物		フレン	きょうな ゆで	20	サラダ	春雨の	玉葱 ゆで	40	果物	西洋なし(缶詰)	40	みりん風調味料	2.5		
	玉葱 ゆで	20	かぶ 皮剥(ゆ)	30	チサラ	黄ピーマン(ゆ)	5		中華風	にら 葉・ゆで	10		クリーム(植物)	15	片栗粉	2		
	人参 皮剥(ゆ)	10	きゅうり(ゆで)	10	ダ	トマト(ゆで)	10		ソテー	ごま油	1		マービー 液状	3	炒め物	キャベツ ゆで	20	
	調合油	3	人参 皮剥(ゆ)	5		マヨネーズパッ	10			食塩	0.2				玉葱 ゆで	10		
	減塩しょうゆ(5	穀物酢	5	フレン	フライドポテト	60	煮物		白こしょう	0.01				人参 皮剥(ゆ)	5		
	上白糖	1	上白糖	3	チポテ	菜種油	3	西洋かぼちゃ(中華味	0.3				ピーマン(ゆで)	8		
	小葱(ゆで)	1	食塩	0.2	ト	食塩	0.2	いんげん ゆで		果物	みかん缶詰(果)	40			調合油	1		
ゴマ和	小松菜 ゆで	50	温野菜		果物	りんご 缶詰	40	生椎茸 ゆで	5		クリーム(植物)	10			食塩	0.2		
え	ごま	1	サラダ		果物			減塩しょうゆ(5		マービー 液状	3			白こしょう	0.01		
	減塩しょうゆ(5						上白糖	1						野菜サ	きゅうり(ゆで)	20	
	上白糖	0.5	果物					煮干しだし	15					ラダ	カリフラワー	15		
果物	もも缶(果肉)	40	りんご 缶詰	40	チンゲ	玉葱 ゆで	10	チンゲンサイ	10						トマト(ゆで)	20		
	クリーム(植物)	10	クリーム(植物)	10	ンサイ	チンゲンサイ	10	菜種油	1						カットわかめ	0.5		
	マービー 液状	3	マービー 液状	3	のソテ	菜種油	1	食塩	0.2						いりごま	0.5		
					ー	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01						穀物酢	5		
					果物	ぶどう 缶詰	60								調合油	3		
															減塩しょうゆ(2.5		
															白こしょう	0.01		
															長ネギ	葱(ゆで)	30	
															のポワ	オリーブ油	3	
															レ	食塩	0.3	
																白こしょう	0.01	
																えだまめ(冷凍)	5	
															果物	みかん缶詰(果)	40	
夕	バター	180	米飯	180	米飯	180	バター	180	米飯	180	米飯	180	米飯	180	バター	180		
	ライス	8	ゆめごはん1/5	8	ゆめごはん1/5	8	無塩バター	8	ゆめごはん1/5	8	ゆめごはん1/5	8	ゆめごはん1/5	8	無塩バター	8		
	食塩	0.3	メンチ		鶏の西	若鶏もも 皮な	10	食塩	0.2	揚げ魚	あかうお・20g	20	豚カツ	豚角肉(肩ロー)	15	食塩	0.3	
	白こしょう	0.01	カツ		京焼	減塩みそ	2.5	白こしょう	0.01		食塩	0.1		食塩	0.1	白こしょう	0.01	
マヨネ	ささ身	20	鶏卵	1.5	みりん風調味料	1.25	おろし	まだら 15g	15		片栗粉	1		白こしょう	0.01	魚のお	まだら・20g	20
ーズ焼	食塩	0.1	パン粉(乾燥)	0.5	上白糖	0.25	煮	片栗粉	1		菜種油	4		低蛋白小麦粉	4	ろしあ	白こしょう	0.01
	黒こしょう	0.01	牛乳	1.5	大根 皮剥(ゆ)	40		菜種油	3		大根 皮剥(ゆ)	40		鶏卵	3	ん	合成清酒	1
	マヨネーズ	5	食塩	0.1	しそ(ゆで)	0.5		生姜	3		しそ(ゆで)	1		パン粉(乾燥)	5		低蛋白小麦粉	2
	パセリ(粉)	0.1	白こしょう	0.01	減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(7.5		減塩正油パック	5		菜種油	6		菜種油	3
大根の	大根 皮剥(ゆ)	30	低蛋白小麦粉	1.5	鶏卵	1.5	里芋の	上白糖	2	オイス	玉葱 ゆで	30		パセリ	1.5			
煮物	人参 皮剥(ゆ)	10	鶏卵	1.5	里芋の	煮物	里芋 ゆで	30	合成清酒	2.5	ターソ	人参 皮剥(ゆ)	10	ブロッコリー	20		大根 皮剥(ゆ)	50
	さやいんげん(10	パン粉(乾燥)	2.5	煮物	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(1	ース	ぶなしめじ(ゆ)	15		マヨネーズ	10		小松菜 ゆで	10
	減塩しょうゆ(2.5	菜種油	6	ケチャップ	5	上白糖	1	大根 皮剥(ゆ)	80	ース	ピーマン(ゆで)	5	ソースパック	5		人参 皮剥(ゆ)	10
	合成清酒	1	ウスターソース	5	きのこ	生椎茸	10	ほうれん草(ゆ)	30		ごま油	1	野菜サ	キャベツ ゆで	20		葱(ゆで)	5
	煮干しだし	15	キャベツ ゆで	25	きのこ	えのき茸	10	麻婆豆	木綿豆腐	25	かき油	3	ラダ	トマト(ゆで)	20		生姜	1
			レッドキャベツ	5	の和え	ぶなしめじ	10	腐	鶏ひき肉	5	白こしょう	0.01		マヨネーズ	15		菜種油	3
ほうれ	里芋 ゆで	30	リヤン	5	物	エリンギ	10		玉葱 ゆで	20							減塩しょうゆ(5
			緑豆春雨	5					葱(ゆで)	5	きんと	さつま芋(ゆで)	50	煮物	里芋 ゆで	40	上白糖	1
																	みりん風調味料	2.5

たんぱくコン3

献立表(週間)

	4月8日(日)			4月9日(月)			4月10日(火)			4月11日(水)			4月12日(木)			4月13日(金)			4月14日(土)																											
夕	ん草の 白和え	いりごま 減塩みそ 上白糖 板こんにやく 減塩しょうゆ() みりん風調味料 ほうれん草(ゆ) 人参 皮剥(ゆ)	1 2.5 3 20 2.5 1 10 5	バン	もやし ゆで しそ 穀物酢 減塩しょうゆ() 上白糖 ごま油 いりごま	15 1 2.5 2.5 1 0.5 1	ソテー	小松菜 ゆで 人参 皮剥(ゆ) 菜種油 食塩	5 1 30 10 1 0.2	デザート	エネプリンいち	40	ん	上白糖	3	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	大根の 味噌煮	生椎茸 人参 皮剥(ゆ) 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし えんどう ゆで 大根 皮剥(ゆ) 大根 葉(ゆで) 減塩みそ 上白糖 煮干しだし	10 10 5 1 15 5 60 20 8 2 5	デザート ト	エネプリンいち	40	デザート ト	合成清酒 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	1.5 0.25 2.5 1.25 1 0.5 1.25 0.5 0.5 0.1	ポテト サラダ	じゃが芋 ゆで きゅうり(ゆで) 人参 皮剥(ゆ) ロースハム マヨネーズ 白こしょう	40 15 5 5 10 0.01	煮物	ぶなしめじ(ゆ) 切りみつば ゆ 減塩しょうゆ() 昆布だし かつおだし	30 2 5 15 15	デザート ト	エネプリンマン	40	デザート ト	カリフ ラワー 甘酢漬 け デザート ト	カリフラワー 人参 皮剥(ゆ) 淡口醤油 穀物酢 上白糖 ゆず(果皮)	40 10 0.5 5 3 1	デザート ト	粉飴ムス(ラ・フラン)	58	デザート ト	粉飴ムス(ラ・フラン)	58
栄養価	1606 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 49.0 g 炭水化 263.0 g 塩分 5.6 g	1619 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 50.7 g 炭水化 261.6 g 塩分 5.5 g	1529 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 62.0 g 炭水化 213.9 g 塩分 5.5 g	1570 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 49.1 g 炭水化 255.1 g 塩分 5.1 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	1643 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 52.4 g 炭水化 263.0 g 塩分 5.8 g																																							

たんぱくコン3

献立表(週間)

	4月15日(日)		4月16日(月)		4月17日(火)		4月18日(水)		4月19日(木)		4月20日(金)		4月21日(土)	
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
	豆腐そぼろかけ	木綿豆腐 25 鶏ひき肉 5 ごま油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 合成清酒 1 さやいんげん(10	焼き生揚げ 17.5 白こしょう 0.01 菜種油 0.5 ブロッコリー 15 マヨネーズ 10	ほうれん草の炒煮 50 人参 皮剥(ゆで)卵 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みそ汁 30 白菜(ゆで) 30 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 漬物 10 なす しば漬 10	白菜の白菜(ゆで) 100 軟らか人參 皮剥(ゆで) 10 えんどう ゆで 6 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 30	野菜炒め煮 80 ピーマン(ゆで) 10 黄ピーマン(ゆで) 10 人参 皮剥(ゆで) 10 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 みりん風調味料 1	鶏卵 25 マヨネーズパッ 10 切り干し大根 3 人参 皮剥(ゆで) 5 しそ 0.3 葱(ゆで) 5 調合油 2 濃口醤油 3 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 10	おからの炒り煮 0.2 乾椎茸(ゆで) 0.3 人参 皮剥(ゆで) 5 葱(ゆで) 5 調合油 2 濃口醤油 3 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 10	焼き魚 10 さけ 10g 10 食塩 0.05 しそ(ゆで) 0.5 切干大根煮 3 切干し大根 10 人参 皮剥(ゆで) 0.5 乾椎茸(ゆで) 10 さやいんげん(ゆで) 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 みそ汁 30 白菜(ゆで) 10 ぶなしめじ(ゆで) 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	野菜の煮物 20 ほうれん草(ゆで) 10 人参 皮剥(ゆで) 40 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 30	ほうれん草の炒煮 10 たらこ 10 しそ 0.5 ごま和え 30 白菜(ゆで) 1 いりごま 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	鶏ささ身 10 合成清酒 0.25 噌焼き 0.5 みりん風調味料 0.25 濃口醤油 0.25 ブロッコリー 40 マヨネーズ 5 五目煮 10 人参 皮剥(ゆで) 20 れんこん ゆで 20 板こんにやく 10 真昆布 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 片栗粉 1	味付けのり 1 みそ汁 20 キャベツ ゆで 20 人参 皮剥(ゆで) 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 パイナップル 50 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 ぶどう(濃縮還元) 50 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	
	炒煮	もやし ゆで 40 ピーマン(ゆで) 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	炒煮 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みそ汁 30 白菜(ゆで) 30 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 漬物 10 なす しば漬 10	ゆで卵 25 マヨネーズパッ 10 切り干し大根 3 人参 皮剥(ゆで) 5 しそ 0.3 葱(ゆで) 5 調合油 2 濃口醤油 3 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 10	おからの炒り煮 0.2 乾椎茸(ゆで) 0.3 人参 皮剥(ゆで) 5 葱(ゆで) 5 調合油 2 濃口醤油 3 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 10	みそ汁 30 白菜(ゆで) 30 ぶなしめじ(ゆで) 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みかん(濃縮還元) 50 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	一夜漬け 15 刻み昆布 0.1 食塩 0.1 りんごゼリー 50 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	みかん(濃縮還元) 50 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	みかん(濃縮還元) 50 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	パイナップル 50 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	パイナップル 50 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	みそ汁 20 味付けのり 1 みそ汁 20 キャベツ ゆで 20 人参 皮剥(ゆで) 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 味付けのり 1 みそ汁 20 キャベツ ゆで 20 人参 皮剥(ゆで) 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
昼	ソース焼きそば	げんた中華めん 180 豚ももスライス 30 キャベツ ゆで 30 人参 皮剥(ゆで) 15 玉葱 ゆで 20 ピーマン(ゆで) 10 菜種油 10 食塩 0.3 白こしょう 0.01 かき油 3 中濃ソース 10	米飯 180 ゆめごはん1/5 180 揚げ魚のあんかけ 20 まだら・20g 20 片栗粉 2 菜種油 4 生姜(ゆで) 3 きくらげ(ゆで) 0.5 ぶなしめじ(ゆで) 20 貝割大根(ゆで) 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 片栗粉 1 煮干しだし 30	パン 30 南瓜パン30g 30 マーガリン 8 8 マカロニ 乾 6 ニグラ 10 タン 20 マッシュルーム 10 無塩バター 3 低蛋白小麦粉 8 牛乳 20 食塩 0.3 クリーム(植物) 10 パン粉(乾燥) 0.5 パルメザンチー 0.5	米飯 180 ゆめごはん1/5 180 揚げ魚 30 ときの食塩 0.15 白こしょう 0.01 片栗粉 3 菜種油 5 生椎茸 ゆで 10 ぶなしめじ(ゆで) 10 人参 皮剥(ゆで) 10 えんどう ゆで 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	肉鍋 10 豚ももスライス 10 玉葱 ゆで 20 たけのこ 水煮 20 人参 皮剥(ゆで) 10 しらたき 15 葱(ゆで) 7.5 減塩しょうゆ(5 上白糖 0.5 煮干しだし 15 みりん風調味料 1.25	中華風 30 もやし ゆで 30	バターライス 8 無塩バター 0.01 魚唐揚げ 20 あかうお・20g 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 菜種油 8 キャベツ ゆで 20 赤ピーマン(ゆで) 10 ノンオイルサザンパック 10	米飯 180 ゆめごはん1/5 180 揚げ魚 20 まだら・20g 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 菜種油 8 キャベツ ゆで 20 赤ピーマン(ゆで) 10 ノンオイルサザンパック 10	大根なます 50 人参 皮剥(ゆで) 10 穀物酢 5				

献立表(週間)

たんぱくコン3

	4月15日(日)			4月16日(月)			4月17日(火)			4月18日(水)			4月19日(木)			4月20日(金)			4月21日(土)				
夕	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	30 2.5 0.5 2.5	レッシ ング	マヨネーズ 上白糖 いりごま	15 1 1				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	30 10 5 8 0.2			人参 皮剥(ゆ) 菜種油 食塩	10 2 0.2	煮物	じゃが芋 ゆで 玉葱 ゆで 減塩しょうゆ() 上白糖 かつお・昆布だ	30 20 2.5 0.5 20			マヨネーズ 西洋かぼちゃ() 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	15 50 2.5 1 10
	ソテー	キャベツ ゆで 小葱(ゆで) 菜種油 食塩 白こしょう	40 2 1 0.2 0.01	ソテー	ほうれん草(ゆ) 玉葱 ゆで ホールカーネル 菜種油 食塩 白こしょう	10 20 10 1 0.2 0.01				デザート	白こしょう トマト(ゆで) サラダ菜	0.01 20 5	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58	鳩サブ レ	薄力粉 1等 無塩バター 上白糖 鶏卵 ベーキングパウ	10 6 8 10 1					
	デザート	エネプリンかぼ	40							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	1 20 5 2.5	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58								
栄養 価	エネルギー 脂質 塩分	1623 kcal 56.8 g 5.6 g	蛋白質 30.0 g 炭水化 250.2 g	エネルギー 脂質 塩分	1573 kcal 48.0 g 5.6 g	蛋白質 29.4 g 炭水化 259.1 g	エネルギー 脂質 塩分	1446 kcal 61.4 g 4.6 g	蛋白質 29.7 g 炭水化 192.0 g	エネルギー 脂質 塩分	1632 kcal 48.2 g 5.2 g	蛋白質 28.3 g 炭水化 271.9 g	エネルギー 脂質 塩分	1633 kcal 50.3 g 4.6 g	蛋白質 29.3 g 炭水化 267.9 g	エネルギー 脂質 塩分	1624 kcal 48.1 g 5.5 g	蛋白質 29.3 g 炭水化 266.7 g	エネルギー 脂質 塩分	1623 kcal 50.7 g 5.2 g	蛋白質 29.5 g 炭水化 263.4 g		

献立表(週間)

たんぱくコン3

	4月22日(日)			4月23日(月)			4月24日(火)			4月25日(水)			4月26日(木)			4月27日(金)			4月28日(土)			
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	
	オイス	豚ひき肉	5	生揚げ	生揚げ	20	スクラ	鶏卵	25	炒煮	もやし ゆで	30	卵豆腐	鶏卵	20	ツナと	ライトツナ缶(20	卵とじ	鶏卵	20	
	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		人参 皮剥(ゆ	10	あんか	煮干しだし	20	玉葱の	玉葱 ゆで	20		玉葱 ゆで	30	
	ース炒	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		菜種油	2	け	淡口醤油	2.5	炒め物	赤ピーマン(ゆ	5		さやいんげん(15	
	め	ピーマン(ゆで	10	テー	ピーマン(ゆで	10		食塩	0.1		減塩しょうゆ(5		生姜(ゆで)	2		グリーンピース	3		減塩しょうゆ(5	
		調合油	3		菜種油	2		白こしょう	0.01		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5		菜種油	2		上白糖	1	
		ごま油	5		中華味	0.5		パセリ	0.5		ひきわ			上白糖	1		中華味	0.5		みりん風調味料	2.5	
		かき油	3		減塩しょうゆ(5				ひきわ				片栗粉	1		食塩	0.3		煮干しだし	30	
		白こしょう	0.01		上白糖	1	きんぴ	ごぼう	20	り納豆				貝割大根(ゆで	5		白こしょう	0.01				
					らごぼ		う	人参 皮剥(ゆ	10		挽きわり納豆	10							チンゲ	チンゲンサイ	40	
	ブロッ	ブロッコリー	40	煮物	焼き竹輪	10		グリーンピース(5		葱(ゆで)	2	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	
	コリー	玉葱 ゆで	10		たけのこ 水煮	40		菜種油	1	ゴマ和	和種なばな ゆ	20	の炒め	人参 皮剥(ゆ	10	水菜の	きょうな ゆで	10	菜の	菜種油	1	
	のサラ	マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5	え	ごま	4	煮	グリーンピース(3	ナムル	人参 皮剥(ゆ	10	炒め煮	減塩しょうゆ(2.5	
	ダ				上白糖	1		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5		菜種油	1		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1	
								いりごま	0.5		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(2.5		穀物酢	5		ごま	1	
	のり佃	減塩あまのり佃	8	なすの	なす(ゆで)	20	もずく	もずく	50	みそ汁	きょうな ゆで	10		上白糖	1		上白糖	2		味付け	味付けのり	1
	煮			漬物	食塩	0.1	の酢物	穀物酢	5		じゃが芋 ゆで	10	たいみ	たいみそ	8		ごま油	0.5	のり佃			
					ゆかり	0.3		上白糖	3		淡色辛みそ	10	そ			のり佃			煮			
	みそ汁	小松菜 ゆで	10		ゆかり	0.3		減塩しょうゆ(2.5		煮干しだし	150		煮								
		淡色辛みそ	10	みそ汁	カットわかめ	0.5							みそ汁	大根 葉(ゆで	20					みそ汁	小松菜 ゆで	30
		煮干しだし	150		えのき茸	20								棒麩	1	みそ汁	白菜(ゆで)	20		えのき茸	10	
					小葱(ゆで)	2	みそ汁	葉大根・葉、生	20	りんご	りんご(濃縮還	50		淡色辛みそ	10		木綿豆腐	30		淡色辛みそ	10	
	りんご	りんご(濃縮還	50		淡色辛みそ	10		人参 皮剥(ゆ	5	ゼリー	水	20		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	
	ゼリー	水	20		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		ゼラチン寒天	1.5		煮干しだし	150		煮干しだし	150				
		上白糖	5					煮干しだし	150		水	10		ゼラチン寒天	1.5		煮干しだし	150	パイナ	パイナ(濃縮還	50	
		ゼラチン寒天	1.5	みかん	みかん(濃縮還	50	パイナ	パイナ(濃縮還	50		水	10	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	ゼリー	水	20	アップル	水	20				ゼリー	水	20	ゼリー	水	20	ゼリー	上白糖	5	
					上白糖	5		水	20					上白糖	5		上白糖	5		ゼラチン寒天	1.5	
					ゼラチン寒天	1.5	ゼリー	上白糖	5					ゼラチン寒天	1.5		上白糖	5		水	10	
					水	10		ゼラチン寒天	1.5					水	10		水	10				
昼	鶏塩そ	そうめん ゆで	100	米飯	ゆめごはん1/5	180	バター	ゆめごはん1/5	150	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	
	うめん	若鶏もも 皮な	10				ライス	無塩バター	8				ライス	無塩バター	8							
		食塩	0.5	豚肉ご	豚ももスライス	20		食塩	0.2	煮魚	まごがれい・20	20		食塩	0.2	魚の香	まだら・20g	20	魚三五	ほっけ(三五八	40	
		鶏ガラスープ	0.15	ま焼き	生姜	1		白こしょう	0.01		生姜	3		白こしょう	0.01	草焼き	食塩	0.1	八焼き	大根 皮剥(ゆ	40	
		かつお・昆布だ	150		無塩バター	0.7					減塩しょうゆ(10					白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	
		淡口醤油	0.5		減塩しょうゆ(1.7	ハンバ	合挽肉	20		上白糖	2		鶏肉ク			パン粉(乾燥)	1		減塩正油パック	5	
		小葱(ゆで)	5		みりん風調味料	0.8	ーグ	玉葱 ゆで	20		合成清酒	1.5		リーム			タイム	0.1				
					いりごま	0.7		人参 皮剥(ゆ	8		みりん風調味料	1.5		煮			パセリ	0.1	野菜ソ	キャベツ ゆで	30	
	魚唐揚	まだら 15g	15		調合油	0.3		鶏卵	2.5		人参 皮剥(ゆ	10		煮			無塩バター	3	テー	ピーマン(ゆで	5	
	げ	白こしょう	0.01		ブロッコリー	20		パン粉(乾燥)	2.5		スナックえんど	10		煮			マッシュルーム	10		人参 皮剥(ゆ	5	
		薄力粉 1等	5		カリフラワー	20		食塩	0.25					煮			無塩バター	5		菜種油	1	
		菜種油	10					白こしょう	0.01	お浸し	ほうれん草(ゆ	30		煮			低蛋白小麦粉	5		食塩	0.3	
		キャベツ ゆで	20	大根の	大根 皮剥(ゆ	50		菜種油	1		減塩しょうゆ(2.5		煮			牛乳	40		白こしょう	0.01	
		人参 皮剥(ゆ	5	煮物	人参 皮剥(ゆ	10		ケチャップ	8					煮			クリーム(植物	10	炊合せ	大根 皮剥(ゆ	15	
		マヨネーズパッ	10		さやいんげん(10		キャベツ ゆで	20	梅肉和	きゅうり(ゆで	20		煮			食塩	0.2		たけのこ 水煮	20	
					減塩しょうゆ(2.5		マヨネーズパッ	10	え	しそ	0.3		煮			食塩	0.2		生椎茸	5	
	スイー	さつま芋(ゆで	30		上白糖	0.5					梅干し(調味漬	2		煮			白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5	
														煮			パセリ(粉)	0.2		人参 皮剥(ゆ	10	

たんぱくコン3

献立表(週間)

	4月22日(日)		4月23日(月)		4月24日(火)		4月25日(水)		4月26日(木)		4月27日(金)		4月28日(土)		
夕	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	オニオンと舞茸ソテー	白こしょう 0.01	玉葱 ゆで 20	デザート	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
栄養価	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 1635 kcal	蛋白質 28.8 g	エネルギー 1616 kcal	蛋白質 29.6 g	エネルギー 1596 kcal	蛋白質 29.9 g	エネルギー 1641 kcal	蛋白質 29.3 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 52.7 g	炭水化 262.2 g	脂質 48.3 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	
	塩分 4.9 g		塩分 4.6 g		塩分 4.7 g		塩分 5.6 g		塩分 5.9 g		塩分 5.4 g		塩分 4.6 g		

献立表(週間)

たんぱくコン3

		4月29日(日)		4月30日(月)		5月1日(火)		5月2日(水)		5月3日(木)		5月4日(金)		5月5日(土)	
夕				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										
栄養価	エネルギー	1634 kcal	蛋白質 28.8 g	エネルギー	1608 kcal 蛋白質 29.0 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	53.0 g	炭水化 261.8 g	脂質	48.9 g 炭水化 268.0 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	5.4 g		塩分	5.4 g	塩分	g	塩分	g	塩分	g	塩分	g	塩分	g