

## 献立表(週間)

## たんぱくコン4

	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	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
	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 合成清酒 淡色辛みそ みりん風調味料 濃口醤油 ブロッコリー マヨネーズ	20 0.5 1 0.5 40 10	オイスター	豚ひき肉 キャベツ ゆで 人参 皮剥(ゆ) ピーマン(ゆで) 調合油 ごま油 かき油 白こしょう	5 50 10 10 3 5 3 0.01	生揚げ	生揚げ ともやし しのソ 人参 皮剥(ゆ) ピーマン(ゆで) テー	20 30 10 10 2 0.5 5	スクラ	鶏卵 牛乳 エッグ 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ	25 5 0.5 0.1 0.01 0.5
	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	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 減塩しょうゆ( ) 上白糖 片栗粉	10 20 10 1 2.5 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	20 0.1 0.3	もずくの酢物	もずく 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ( )	50 5 3 2.5
	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	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	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
	一夜漬け	なす(ゆで) 刻み昆布 食塩	15 0.1 0.1																		
	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 若鶏もも 皮なし	110 10	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 鶏ひき肉 玉葱 ゆで 食塩 白こしょう 薄力粉 1等	40 20 20 0.2 0.01 5	揚げおろしか	まこがれい・30 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	30 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 マヨネーズ	20 0.3 0.01 8 10 20 10 15	魚唐揚げ	鶏塩そうめん 若鶏もも 皮なし 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	110 10 0.5 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 マヨネーズ	20 1.5 1 2.5 1.25 1 0.5 20 20 20 15	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 8 2.5 2.5 0.25 0.01

## 献立表(週間)

## たんぱくコン4

	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)		
昼	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		マヨネーズパッ 10		小葱(ゆで) 3	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 人参 皮剥(ゆ 5 マヨネーズパッ 10		大根の 大根 皮剥(ゆ 50 煮物 人参 皮剥(ゆ 10 さやいんげん( 10 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5		野菜サ 大根 皮剥(ゆ 30 ラダ 人参 皮剥(ゆ 5 マヨネーズ 15	菜種油 1 ケチャップ 8 キャベツ ゆで 20 マヨネーズパッ 10	
	酢みそ 葱(ゆで) 40 和え 減塩みそ 8 上白糖 5 穀物酢 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( 2.5 上白糖 1 煮干しだし 15		ジャガ じゃが芋 ゆで 50 バター 無塩バター 5 パセリ(粉) 0.1		スイー トポテ 芋 30 ト 芋 5 牛乳 10 シナモン 0.3		果物 さつま芋(ゆで 30 無塩バター 3 上白糖 5 牛乳 10 シナモン 0.3		春雨サ 緑豆春雨 6 ラダ きゅうり(ゆで 20 人参 皮剥(ゆ 5 マヨネーズ 10		野菜サ 大根 皮剥(ゆ 30 ラダ トマト(ゆで) 40 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 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		ピーナ ツ和え 5 ピーナツパタ 5 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5		果物 もも缶(果肉) 40 クリーム(植物 20 マービー 液状 3		二色浸 白菜(ゆで) 30 し 小松菜 ゆで 30 減塩しょうゆ( 5 みりん風調味料 1		果物 パインアップル 40 クリーム(乳・ 15 上白糖 3		果物 エネプリンマン 40		野菜サ 西洋なし(缶詰 40 ラダ クリーム(植物 10 マービー 液状 2		
	卵豆腐 鶏卵 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱(ゆで) 2		ほうれ ん草の 味噌炒 1 め		きのこ 精白米 70 御飯 生椎茸 ゆで 4 まいたけ(ゆで 4 ぶなしめじ(ゆ 4 にんじん皮付( 4 油揚げ 2 淡口醤油 4 みりん風調味料 2 グリーンピース 2 かつおだし 1		果物 もも缶(果肉) 40 クリーム(植物 10 マービー 液状 3		デザート エネプリンマン 40		デザート エネプリンかぼ 40		デザート エネプリンいち 40		
夕	米飯 ゆめごはん1/5 180		ゆめご 飯		バター ライス		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		米飯 ゆめごはん1/5 180
	揚げ鶏 若鶏もも 皮な 40 ネギソ 減塩しょうゆ( 2.5 ース 合成清酒 2.5 鶏卵 3 低蛋白小麦粉 5 菜種油 8 いりごま 1 葱(ゆで) 10 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 合成清酒 3 ごま油 1 さやいんげん( 20		肉鍋 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 ごま酢 30 和え 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		鶏肉ゴ マ焼き 若鶏もも 皮な 20 白こしょう 0.01 減塩しょうゆ( 5 みりん風調味料 1 上白糖 1 合成清酒 1 すり白ゴマ 3 ブロッコリー 20 マヨネーズパッ 10 たけのこ ゆで 40 味噌か 0.5 け 減塩みそ 5 上白糖 3 穀物酢 5		カツ卵 豚角肉(肩ロー 20 とじ 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 1 鶏卵 1 パン粉(乾燥) 2 菜種油 3 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 グリーンピース( 3		すき焼 き 豚ももスライス 10 焼き豆腐 15 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 濃口醤油 10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5 里芋田 里芋 ゆで 60 菜  さやえんどう( 6 子 減塩みそ 6 菜種油 1 減塩正油パック 5		魚西京 そい 40g 40 焼 減塩みそ 3.4 上白糖 0.4 みりん風調味料 1.66 大根 皮剥(ゆ 30 しそ(ゆで) 0.5 減塩正油パック 5 青菜ソ きょうな ゆで 30 テー ぶなしめじ(ゆ 10 ソフトマーガリ 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 長芋の なが芋 水煮 40 酢の物 きゅうり(ゆで 10		照焼魚 すずき・40g 40 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1.3 合成清酒 0.5 大根 皮剥(ゆ 30 しそ(ゆで) 1 醤油パック 5 さつま さつま芋(ゆで 30 煮 上白糖 5		

## たんぱくコン4

## 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	煮干しだし	15	いりごま	0.5	野菜サ	きゅうり(ゆで)	10	野菜サ	きゅうり(ゆで)	25	胡瓜の	きゅうり(ゆで)	40	
	えんどう ゆで	4			ラダ	大根 皮剥(ゆ)	30	ラダ	はつかだいこん	5	辛し和	減塩しょうゆ(	2.5	上白糖
			すり長			セロリー(ゆで)	10		トマト(ゆで)	20	え	粉辛子	0.2	5
ポテト	じゃが芋 ゆで	30	芋			赤ピーマン(ゆ)	3		マヨネーズ	15				豆腐生
サラダ	きゅうり(ゆで)	10				穀物酢	5				もやし	もやし ゆで	30	木綿豆腐
	人参 皮剥(ゆ)	5				菜種油	3	煮物	西洋かぼちゃ(	50	のおか	えんどう ゆで	4	乾椎茸
	マヨネーズ	8	煮物			食塩	0.2		減塩しょうゆ(	2.5	かあえ	削り節	0.5	5
	食塩	0.2				白こしょう	0.01		上白糖	1		減塩しょうゆ(	2.5	姜あん
	白こしょう	0.01							煮干しだし	10		粉飴M-ス(ラ・フラン	58	かけ
	トマト(ゆで)	20			煮物	じゃが芋 ゆで	30				デザート			生姜
	サラダ菜	5				小葱(ゆで)	1.5				ト			5
						減塩しょうゆ(	2.5							15
とろろ	かつとろろ昆布	1				上白糖	0.5							2.5
和え	きゅうり(ゆで)	20	デザート			かつお・昆布だ	20							1
	減塩しょうゆ(	5	ト											
	穀物酢	2.5			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			ト									
栄養価	1903 kcal 蛋白質 36.0 g		1908 kcal 蛋白質 35.5 g		2169 kcal 蛋白質 40.4 g		1934 kcal 蛋白質 35.3 g		1844 kcal 蛋白質 32.3 g		1853 kcal 蛋白質 35.0 g		1867 kcal 蛋白質 35.0 g	
	脂質 62.0 g 炭水化 299.5 g		脂質 60.9 g 炭水化 307.0 g		脂質 64.7 g 炭水化 354.8 g		脂質 69.8 g 炭水化 290.5 g		脂質 76.7 g 炭水化 252.8 g		脂質 62.6 g 炭水化 289.1 g		脂質 60.3 g 炭水化 295.4 g	
	塩分 5.6 g		塩分 4.7 g		塩分 5.7 g		塩分 5.3 g		塩分 5.9 g		塩分 5.2 g		塩分 5.0 g	

## 献立表(週間)

## たんぱくコン4

	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	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
	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	25 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 0.2 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・40g 食塩 大根 皮剥(ゆで) しそ 減塩正油パック	40 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 1	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	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
	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 大根 葉(ゆで) 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	8 20 1 10 150	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	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	みかん ゼリー	みかん(濃縮還 水 上白糖 ゼラチン寒天	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	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	パイナ ップル ゼリー	パイナップル(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	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	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	100 20 5 150 10 2.5	米飯	ゆめごはん1/5	180	パン	ゆめパ-カリ食パ J&M	100 11
	魚のト マトソ ース煮	さば・30g 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	30 3 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	20 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・30g 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	30 0.15 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	50 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	100 20 5 150 10 2.5	揚げ鶏 のおろ しあん かけ	若鶏もも 皮な 片栗粉 菜種油 玉葱 ゆで ぶなしめじ もやし ゆで 人参 皮剥(ゆで) 大根 皮剥(ゆで) 減塩しょうゆ( ) 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 かつお・昆布だ 片栗粉	20 1 2.5 50 20 20 5 50 7.5 2.5 2.5 30 8 5	スープ 煮	じゃが芋 ゆで ブロッコリー キャベツ ゆで 人参 皮剥(ゆで) コンソメ 白こしょう ピーマ ンソテ ー	30 20 10 20 0.5 0.01 10 10 1 0.3 0.01
	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 さやえんどう( )	3 8 1 5	切干大 根	切干し大根 人参 皮剥(ゆで) 片栗粉 さやえんどう( )	3 8 1 5	切干大 根	切干し大根 人参 皮剥(ゆで) 片栗粉 さやえんどう( )	3 8 1 5

## たんぱくコン4

## 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)																	
昼	ダ	きゅうり(ゆで)	15	ラダ	人参 皮剥(ゆ)	5	減塩しょうゆ(	上白糖	1	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		濃口醤油	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		煮干しだし		15		果物			りんご 缶詰	40	煮干しだし	15	さやいんげん(	15	マヨネーズパッ	10											
		なめ茸	キャベツ		ゆで 40	チンゲ		チンゲンサイ	50		キャベ		キャベツ		ゆで 20	ツサラ		きゅうり(ゆで)	5	マービー	液状	5	いもよ	さつま芋(ゆで)	30	コーン	クリームスタイ	20								
			あえ		えのき茸(味付)			10	お浸し				煮干しだし		2.5			ツサラ	ダ		人参 皮剥(ゆ)	3		デザート	エネブリンいち		40	上白糖	1	ポター	玉葱	15				
		果物	みかん缶詰(果)		40	筍の煮		たけのこ	水煮 30		ケチャップ		2		スイーツ	コーン		5	果物	みかん缶詰(果)	40	お浸し	白菜(ゆで)	50	ジュ	薄力粉	1等 3.5									
			クリーム(植物)		10			えんどう	ゆで 10				ケチャップ			2		スイーツ		コーン	5		みかん缶詰(植物)	20		白菜(ゆで)	2.5	コンソメ	0.25							
		デザート	ト		エネブリンかぼ	40		果物	もも缶(果肉)		40		お浸し		ほうれん草(ゆ)	40		デザート	ト	マービー	液状 5	果物	削り節	0.3	バター	生椎茸	20	西洋なし(缶詰)	40							
					エネブリンいち	40			もも缶(果肉)		40				ほうれん草(ゆ)	5				デザート	ト		マービー	液状 5		削り節	0.3		焼き	無塩バター	2	果物	クリーム(植物)	20		
		夕	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	バター	ライス	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							
						無塩バター		8			焼魚		さけ・20g			20		豚生姜			豚かた	ロース 30			無塩バター	8		ライス	無塩バター	8	無塩バター	8	米飯	ゆめごはん1/5	180	
						食塩		0.2			焼魚		大根 皮剥(ゆ)			30		焼き			減塩しょうゆ(	5			豚生姜	豚かた		ロース 30	食塩	0.2	食塩	0.2	焼魚	豚もも	スライス 20	
						白こしょう		0.01			焼魚		しそ(ゆで)			1		焼き			上白糖	1			豚生姜	豚かた		ロース 30	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	焼魚	焼き豆腐	25	
						酢豚		豚角肉(肩ロ)			20		減塩しょうゆ(			0.3		肉団子			鶏ひき肉	20			チキン	若鶏もも		皮な 20	海鮮炒	するめいか	10	め	若鶏むね皮なし	10	葱(ゆで)	15
								減塩しょうゆ(			0.3					生姜					3	玉葱				ゆで 30		カツ		食塩	0.1		若鶏むね皮なし	10		しらたき
						生姜		0.3			麻婆豆		木綿豆腐			30		肉団子			玉葱	ゆで 30			カツ	食塩		0.1	め	さやいんげん(	10	葱(ゆで)	15	人参 皮剥(ゆ)	8	
						片栗粉		1			腐		菜種油			5		あんか			鶏卵	3			鶏卵	3		白こしょう	0.01	低蛋白小麦粉	3		生椎茸		10	菜種油
						菜種油		1.3			麻婆豆		玉葱			ゆで 80		け			食塩	0.1			鶏卵	3		白こしょう	0.01	低蛋白小麦粉	3	きくらげ(乾)	1	減塩しょうゆ(	7.5	
						たけのこ		水煮 30			腐		葱(ゆで)			10		れんこ			れんこん	ゆで 50			低蛋白小麦粉	3		白こしょう	0.01	低蛋白小麦粉	3	人参 皮剥(ゆ)	10	上白糖	2	
						玉葱		ゆで 30			れんこ		にんにく			0.5		ん炒煮			菜種油	1			調合油	8		低蛋白小麦粉	3	調合油	8	グリーンピース	3	みりん風調味料	2.5	
						人参 皮剥(ゆ)		20			ん炒煮		生姜(ゆで)			3		ん炒煮			減塩しょうゆ(	2.5			玉葱	ゆで 50		玉葱	ゆで 50	玉葱	ゆで 50	菜種油	3	合成清酒	2.5	
ピーマン(ゆで)	10			減塩しょうゆ(		減塩しょうゆ(	5	減塩しょうゆ(		減塩しょうゆ(	2.5	人参 皮剥(ゆ)	20	人参 皮剥(ゆ)		20	トマト(ゆで)	15			減塩しょうゆ(	5			中華味	0.5										
乾椎茸	0.5			減塩みそ		減塩みそ	2	減塩みそ		減塩みそ	2	乾椎茸	1	乾椎茸		1	マヨネーズ	15			マヨネーズ	15			白こしょう	0.01		里芋田	里芋	ゆで 30						
菜種油	2			上白糖		上白糖	1	とうがらし		乾	0.1	菜種油	1	菜種油		1									白こしょう	0.01		里芋田	里芋	ゆで 30						
減塩しょうゆ(	7.5			合成清酒		合成清酒	2.5	おろし		大根 皮剥(ゆ)	40	減塩しょうゆ(	5	野菜和		大根 皮剥(ゆ)	20	大根 皮剥(ゆ)			20	上白糖			1	楽		さやえんどう(	6							
上白糖	2			鶏ガラスープ		鶏ガラスープ	0.25	和え		なめこ	20	上白糖	1	え物		人参 皮剥(ゆ)	3	人参 皮剥(ゆ)			3	合成清酒			2.5			淡色辛みそ	6							
穀物酢	5			中華味		中華味	0.5			きゅうり(ゆで)	5	片栗粉	1			小松菜	ゆで 5	小松菜			ゆで 5	穀物酢			2.5			上白糖	1							
片栗粉	1			ごま油		ごま油	1			穀物酢	5	穀物酢	5			減塩しょうゆ(	5	減塩しょうゆ(			5	片栗粉			2			みりん風調味料	2.5							
				片栗粉		片栗粉	1			淡口醤油	2.5	小葱(ゆで)	5			上白糖	0.5	上白糖			0.5	うずら卵			水煮 20											
ジャー	マンポ			テト		じゃが芋	ゆで 40	あちゃ		かぶ	皮剥(ゆ)	50	磯辺和	白菜(ゆで)		60	酢味噌	きゅうり(ゆで)			30	揚げ茹			なす(ゆで)	30		なめこ	大根 皮剥(ゆ)	40						
		玉葱	ゆで 20		ら漬け	食塩	0.2		え	減塩しょうゆ(	2.5	和え		減塩みそ	8	子		菜種油	5	おろし	きゅうり(ゆで)		10													
無塩バター	2	食塩	0.2	ら漬け	食塩	0.2	人参 皮剥(ゆ)	10	焼きのり	0.2		穀物酢	5		生椎茸	1		なめこ	(水煮)	20																
白こしょう	0.01	穀物酢	5	穀物酢	5	菜種油	1	菜種油	1		上白糖	5	上白糖	5		小葱(ゆで)	3		減塩しょうゆ(	2.5																

## たんぱくコン4

## 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	パセリ	0.5		上白糖	3	コンソメ	0.5	わかめ	カットわかめ	1		減塩正油パック	5	小松菜	小松菜 ゆで	40												
	小松菜	ゆで	50	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン)	58	白こしょう	0.01	の煮物	人参 皮剥(ゆ)	5	湯豆腐	木綿豆腐	50	煮物	凍り豆腐	1											
	のお浸	減塩しょうゆ(	2.5						さやえんどう(	5		生姜(ゆで)	2	きのこ	ぶなしめじ(ゆ)	10	減塩しょうゆ(	2.5										
	し	みりん風調味料	1			デザート	エネプリンマン	40	菜種油	1		小葱(ゆで)	2	マヨネ	まいたけ(ゆで)	10	煮干しだし	15										
		削り節	0.2						減塩しょうゆ(	2.5		削り節	0.5	一ズ和	えのき茸(水煮)	10												
	酢の物	カットわかめ	0.5						上白糖	0.5		減塩正油パック	5	え	エリンギ	10	デザート	エネプリンいち										
		玉葱 ゆで	20								デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン)	58		いりごま	1	ト											
		葱(ゆで)	5						揚げ茄	なす(ゆで)	40				マヨネーズ	8												
		穀物酢	5						子	菜種油	5				食塩	0.1												
		減塩しょうゆ(	2.5							ぶなしめじ(ゆ)	10				白こしょう	0.01												
		上白糖	3							減塩正油パック	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																	
	ト																											
栄養価	エネルギー	1901 kcal	蛋白質	33.4 g	エネルギー	1881 kcal	蛋白質	34.4 g	エネルギー	1773 kcal	蛋白質	35.3 g	エネルギー	1868 kcal	蛋白質	34.9 g	エネルギー	1947 kcal	蛋白質	35.3 g	エネルギー	1873 kcal	蛋白質	35.0 g	エネルギー	1837 kcal	蛋白質	35.3 g
	脂質	62.6 g	炭水化	301.7 g	脂質	61.0 g	炭水化	299.5 g	脂質	60.6 g	炭水化	270.6 g	脂質	63.2 g	炭水化	290.8 g	脂質	61.7 g	炭水化	315.2 g	脂質	61.9 g	炭水化	297.5 g	脂質	61.4 g	炭水化	288.4 g
	塩分	5.4 g			塩分	5.4 g			塩分	5.5 g			塩分	4.8 g			塩分	5.8 g			塩分	5.5 g			塩分	5.6 g		

## 献立表(週間)

## たんぱくコン4

		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)								
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							
	野菜卵 とじ	キャベツ ゆで	40	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な	30	鶏ささ 身	若鶏ささ身	10	焼き魚	ほっけ開き	15	豆腐煮	焼き豆腐	25	千草焼 き	鶏卵	20	含め煮	こつぶがんも	20	
		人参 皮剥(ゆ)	10		減塩しょうゆ(	2.5	みの中	玉葱 ゆで	20		大根 皮剥(ゆ)	40		里芋 ゆで	30		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(	2.5	
		さやいんげん(	10		上白糖	0.5	華炒め	人参 皮剥(ゆ)	10		しそ	0.5		人参 皮剥(ゆ)	15		食塩	0.15		上白糖	0.5	
		菜種油	2		みりん風調味料	1		キャベツ ゆで	30		減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	2.5		小松菜 ゆで	5		みりん風調味料	1	
		食塩	0.3		ブロッコリー	10		さやえんどう(	5		減塩しょうゆ(	2.5		上白糖	0.5		玉葱 ゆで	5		煮干しだし	30	
		白こしょう	0.01		カリフラワー	10		ごま油	1	とろろ	なが芋 水煮	30		煮干しだし	30		人参 皮剥(ゆ)	2.5		さやえんどう(	4	
		鶏卵	25		マヨネーズ	15		減塩しょうゆ(	5	芋	煮干しだし	5										
	和え物	きゅうり	20	もやし の炒煮	もやし ゆで	30		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(	2.5	ソテー	キャベツ ゆで	20	切干大 根の炒 煮	切干し大根	3	磯和え	もやし ゆで	20	
		人参 皮剥	5		人参 皮剥(ゆ)	10		片栗粉	1		焼きのり	0.2		人参 皮剥(ゆ)	10		人参 皮剥(ゆ)	10		人参 皮剥(ゆ)	5	
		カットわかめ	0.5		菜種油	1	塩たら	たらこ	5	みそ汁	キャベツ ゆで	30		ピーマン(ゆで	10		菜種油	2		焼きのり	0.3	
		マヨネーズ	5		減塩しょうゆ(	2.5	こ	しそ	0.5		生椎茸	5		食塩	0.2		減塩しょうゆ(	5		減塩しょうゆ(	2.5	
					上白糖	0.5					淡色辛みそ	10		白こしょう	0.01		煮干しだし	15	みそ汁	キャベツ ゆで	40	
	切り干 し大根 の炒め 煮	切干し大根	4	みそ汁	えのき	20	えのき と胡瓜	えのき茸	20		煮干しだし	150	味付け のり	味付けのり	1	みそ汁	白菜(ゆで)	30		葱(ゆで)	5	
		油揚げ	5		いわのり	2		きゅうり(ゆで	40	漬物	なす しば漬	10					棒麩	1		淡色辛みそ	10	
		菜種油	1		小葱(ゆで)	2	の和え 物	食塩	0.2		みかん	みかん(濃縮還	50	みそ汁	玉葱 ゆで	20		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150
		減塩しょうゆ(	5		淡色辛みそ	10		みりん風調味料	1	みかん ゼリー	水	20		煮干しだし	150	梅漬け	煮干しだし	150				
		上白糖	1		煮干しだし	150					ゼリー	20										
		煮干しだし	15		みそ汁	20	もやし ゆで	もやし ゆで	20													
	みそ汁	玉葱 ゆで	20	白菜の 梅和え	梅干し(調味漬	2	小葱(ゆで)	小葱(ゆで)	5		上白糖	5		大根 葉(ゆで	10	漬物あ え	たくあん漬(干	5	りんご ゼリー	りんご(濃縮還	50	
		さやえんどう(	5		みりん風調味料	1	淡色辛みそ	淡色辛みそ	10		ゼラチン寒天	1.5		淡色辛みそ	10		きゅうり(ゆで	20		水	20	
		淡色辛みそ	10		白菜(ゆで)	50	煮干しだし	煮干しだし	150		水	10		煮干しだし	150					上白糖	5	
		煮干しだし	150	ぶどう ゼリー	ぶどう(濃縮還	50	パイナ ップル	パイナップル	20		ゼラチン寒天	1.5		パイナ ップル	5		水	20		ゼラチン寒天	1.5	
					水	20		水	20		水	10		アップル ゼリー	20		ぶどう(濃縮還	50		水	10	
	パイナ ップル ゼリー	パイナップル	50		上白糖	5	ゼリー	パイナップル	5								上白糖	5				
		水	20		ゼラチン寒天	1.5		ゼラチン寒天	1.5								ゼラチン寒天	1.5				
		上白糖	5		水	10		水	10								水	10				
		ゼラチン寒天	1.5																			
		水	10																			
昼	ちらし 寿司	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	塩ラー メン	げんた中華めん	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	パン	ゆめごはん1/5	180	
		穀物酢	10		無塩バター	8								豚もも 赤肉	10							
		マービー 液状	6		食塩	0.2	魚みそ	さば・20g	20		食塩	0.2		菜種油	1	チキン	若鶏もも 皮な	30		カレー	合挽肉	20
		食塩	0.5		白こしょう	0.01	煮	生姜(ゆで)	3		白こしょう	0.01		生姜(ゆで)	2	カツ	白こしょう	0.01	カレー	玉葱 ゆで	40	
		鶏卵	10					大根 皮剥(ゆ)	30					減塩しょうゆ(	2.5		低蛋白小麦粉	4	風味メ	なが芋	5	
		マービー 液状	0.2	豆腐海	木綿豆腐	25		人参 皮剥(ゆ)	20	揚げ出	木綿豆腐	75		上白糖	1		パン粉(乾燥)	3	ンチカ	鶏卵	3	
		菜種油	0.5	鮮あん	片栗粉	2		減塩みそ	10	し豆腐	片栗粉	3		合成清酒	2.5		菜種油	10	ツ	食塩	0.3	
		かんぴょう	1	かけ	菜種油	3		減塩しょうゆ(	2.5		菜種油	6		しなちく	5		サニーレタス(	5		白こしょう	0.01	
		かつお・昆布だ	3		むきエビ	10		上白糖	2		減塩しょうゆ(	5		なると	5		ブロccoliリー	15		カレー粉	0.5	
		減塩しょうゆ(	1		あさり	10		合成清酒	2.5		みりん風調味料	2.5		鶏卵	25		マヨネーズ	5		低蛋白小麦粉	5	
		マービー 液状	1		玉葱 ゆで	30		みりん風調味料	2.5		煮干しだし	30		小葱(ゆで)	3		ケチャップパッ	8		カレー粉	0.3	
		さやえんどう(	5		人参 皮剥(ゆ)	10		ピーマン(ゆで	10	南瓜煮	西洋かぼちゃ(	40		鶏ガラスープ	2					鶏卵	5	
	魚の梅 煮	さんま・40g	40		菜種油	3		減塩しょうゆ(	2.5	物	減塩しょうゆ(	2.5		食塩	0.3	白和え	しぼり豆腐	20		パン粉(乾燥)	6	
		生姜	3		中華味	0.5		上白糖	1		上白糖	1		貝割大根(ゆで	3		いりごま	1.5		菜種油	8	
		梅漬(調味漬)	2.5		食塩	0.3		かつおだし	15	みそ炒 め	乾椎茸	0.5		若鶏もも 皮な	20		減塩みそ	8		キャベツ ゆで	20	
		減塩しょうゆ(	2.5		白こしょう	0.01					ピーマン(ゆで	10		減塩しょうゆ(	2.5		上白糖	4		人参 皮剥(ゆ)	5	

## 献立表(週間)

## たんぱくコン4

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	上白糖	1	煮物	片栗粉	1	こんにやく	40	赤ピーマン(ゆ)	10	白こしょう	0.01	サラダ	ほうれん草(ゆ)	25	マヨネーズ	15							
	みりん風調味料	2.5		大根 皮剥(ゆ)	30	こんにやく	5	黄ピーマン(ゆ)	10	合成清酒	1		人参 皮剥(ゆ)	10	トマト(ゆで)	20							
	しそ(ゆで)	1		人参 皮剥(ゆ)	10	炒め煮	2	菜種油	1	低蛋白小麦粉	4		エリンギ	30	きゅうり(ゆで)	20							
	青梅甘露煮	18		菜種油	3	減塩しょうゆ( )	2.5	減塩みそ	6	菜種油	8		にら 葉・ゆで	10	穀物酢	5							
	炊き合わせ	大根 皮剥		40	減塩しょうゆ( )	5	上白糖	0.5	上白糖	2	サラダ菜(ゆで)		3	マヨネーズパツ	10	オリーブ油	1	調合油	3				
		人参 皮剥		15	上白糖	1	かつおだし	10	玉葱	20	マヨネーズパツ		10	ー	ー	減塩しょうゆ( )	2.5	減塩しょうゆ( )	2.5				
		さやいんげん( )		10	みりん風調味料	2.5	白菜の	60	マリネ	5	大根 皮剥(ゆ)		50	人参 皮剥(ゆ)	5	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01				
		減塩しょうゆ( )		2.5	煮干しだし	15	お浸し	2.5	オリーブ油	3	人参 皮剥(ゆ)		5	人参 皮剥(ゆ)	5	果物盛	20	オニオンソテ	30				
		上白糖		0.5	さやえんどう	4	かつおだし	1	穀物酢	3	穀物酢		5	上白糖	3	り合	20	玉葱(ゆで)	30				
	かつお・昆布だ	10		ゴマ和	小松菜(ゆで)	50	果物	40	食塩	0.2	上白糖		3	食塩	0.2	エネブリンかぼ	40	無塩バター	2				
	長芋の酔の物	なが芋	50	え	減塩しょうゆ( )	2.5	デザー	58	白こしょう	0.01	焼き芋	30	デザー	40	白こしょう	0.01	食塩	0.2					
		きゅうり	10	ト	上白糖	0.5	粉飴ムス(ラ・ラン)	58	パセリ(粉)	0.1	ト	ト	ト	ト	白こしょう	0.01	フルーツみつ豆	90					
		穀物酢	5	味噌炒	ごま	0.5	ト	ト	ト	ト	ト	ト	ト	ト	フルーツみつ豆	90	フルーツみつ豆	90					
		食塩	0.2	め	さやいんげん( )	30	ト	ト	ト	ト	ト	ト	ト	ト	フルーツみつ豆	90	フルーツみつ豆	90					
	果物	もも缶(果肉)	40		玉葱(ゆで)	30			ト	ト	ト	ト	ト	ト	フルーツみつ豆	90	フルーツみつ豆	90					
		クリーム(植物)	10		人参 皮剥(ゆ)	10			ト	ト	ト	ト	ト	ト	フルーツみつ豆	90	フルーツみつ豆	90					
					無塩バター	3			ト	ト	ト	ト	ト	ト	フルーツみつ豆	90	フルーツみつ豆	90					
	デザー	粉飴ムス(ラ・ラン)	58	果物	減塩みそ	5			ト	ト	ト	ト	ト	ト	フルーツみつ豆	90	フルーツみつ豆	90					
					りんご 缶詰	40			ト	ト	ト	ト	ト	ト	フルーツみつ豆	90	フルーツみつ豆	90					
				デザー	粉飴ムス(ラ・ラン)	58			ト	ト	ト	ト	ト	ト	フルーツみつ豆	90	フルーツみつ豆	90					
			ト					ト	ト	ト	ト	ト	ト	フルーツみつ豆	90	フルーツみつ豆	90						
タ	バター	180	米飯	180	バター	180	米飯	180	バター	180	バター	180	米飯	180	バター	180	米飯	180					
	ゆめごはん1/5	180		ゆめごはん1/5	180		ゆめごはん1/5	180		ゆめごはん1/5	180		ゆめごはん1/5	180		ゆめごはん1/5	180		ゆめごはん1/5	180			
	無塩バター	8		無塩バター	8		無塩バター	8		無塩バター	8		無塩バター	8		無塩バター	8		無塩バター	8			
	食塩	0.2	揚げ魚	食塩	0.2	豚肉と	豚肉と	20	揚げ魚	食塩	0.2	揚げ魚	食塩	0.1	魚塩焼き	食塩	0.15	魚塩焼き	食塩	0.15			
	白こしょう	0.01	そい	白こしょう	0.01	野菜の	野菜の	30	きのこ	白こしょう	0.01	きのこ	白こしょう	0.01	トマト(ゆで)	15	サランダ菜(ゆで)	5	トマト(ゆで)	15			
鶏肉の香味だれ	若鶏もも	20	大根 皮剥(ゆ)	40	フライ	尾付きえび	20	人参 皮剥(ゆ)	20	揚げ魚	すずき・20g	20	魚の唐	そい	40g	40	揚げ魚	すずき・20g	20	サランダ菜(ゆで)	5		
	白こしょう	0.01	しそ	1	盛り合	生椎茸	10	生椎茸	10	きのこ	白こしょう	0.01	揚げ	減塩しょうゆ( )	5	減塩正油バック	5	揚げ	減塩しょうゆ( )	5	減塩正油バック	5	
	低蛋白小麦粉	3	減塩しょうゆ( )	2.5	わせ	ししとうがらし	5	しらたき	30	添え	片栗粉	3	合	合成清酒	2	みりん風調味料	2	煮物	じゃが芋(ゆで)	60	じゃが芋(ゆで)	60	
	ごま油	3	みそお	板こんにやく	15		低蛋白小麦粉	5	えんどう(ゆで)	5		菜種油	6	揚	みりん風調味料	2	煮物	じゃが芋(ゆで)	60	人参 皮剥(ゆ)	20		
	上白糖	1	でん	里芋(ゆで)	40		鶏卵	3	菜種油	2		ぶなしめじ(ゆ)	10	揚	片栗粉	2	煮物	人参 皮剥(ゆ)	20	片栗粉	2		
	減塩しょうゆ( )	7.5		さやいんげん( )	10		パン粉(乾燥)	8	減塩しょうゆ( )	7.5		生椎茸(ゆで)	10	揚	菜種油	5	煮物	減塩しょうゆ( )	5	生椎茸(ゆで)	5		
	穀物酢	2.5		人参 皮剥(ゆ)	15		野菜粉	10	上白糖	2		まいたけ(ゆで)	10	揚	レタス	10	煮物	上白糖	1	まいたけ(ゆで)	10		
	みりん風調味料	2.5		減塩みそ	8		レタス(ゆで)	5	合成清酒	2.5		菜種油	2	揚	マヨネーズパツ	10	煮物	みりん風調味料	1	菜種油	2		
	葱(ゆで)	5		合成清酒	1		ソースパック	5	煮干しだし	30		減塩しょうゆ( )	2.5	揚	減塩しょうゆ( )	2.5	煮物	煮干しだし	15	合成清酒	2.5		
	生姜(ゆで)	2		上白糖	1	サラダ	キャベツ(ゆで)	20	海藻サ	海藻サ	2	合	合成清酒	2.5	煮物	みりん風調味料	2.5	煮物	乾椎茸	0.5	みりん風調味料	2.5	
大根 皮剥(ゆ)	20		みりん風調味料	1		ブロッコリー	10	ラダ	きゅうり(ゆで)	10		みりん風調味料	2.5	煮物	小葱(ゆで)	3	煮物	たけのこ(水煮)	20	みりん風調味料	2.5		
サラダ菜(ゆで)	5					ミニトマト(ゆ)	15		トマト(ゆで)	40		減塩正油バック	5	煮物	減塩正油バック	5	酔の物	白菜(ゆで)	40	減塩正油バック	5		
煮物	じゃが芋	40	もずく	もずく	50		マヨネーズ	15		マヨネーズパツ	10		おから	おから(新製法)	20	酔の物	白菜(ゆで)	40	おから	おから(新製法)	20	きゅうり(ゆで)	20
	人参 皮剥	20	の酔物	生姜(ゆで)	2				煮物	乾椎茸	0.5		おから	ひじき	0.5	酔の物	きゅうり(ゆで)	20	おから	ひじき	0.5	穀物酢	2.5
	さやえんどう( )	4		穀物酢	5	煮物	かぶ 皮剥(ゆ)	40	煮物	えのき茸	20		の炒り	乾椎茸	0.5	酔の物	上白糖	1	の炒り	乾椎茸	0.5	上白糖	1
	減塩しょうゆ( )	5		減塩しょうゆ( )	2.5		人参 皮剥(ゆ)	10	煮物	ぶなしめじ	30		煮	人参 皮剥(ゆ)	5	酔の物	食塩	0.2	煮	えのき茸	20	食塩	0.2
	上白糖	1		上白糖	3		さやえんどう( )	5					煮	人参 皮剥(ゆ)	5	わかめ	わかめ	20	煮	わかめ	20	食塩	0.2



## たんぱくコン4

## 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)					
夕	昆布だし	15	椀物	茶そば	20	減塩しょうゆ(	5	減塩しょうゆ(	2.5	葱(ゆで)	5	酢正油	カットわかめ	0.5	とろろ	カットとろろ昆布	0.5	
和え物	めかぶわかめ	30		葱(ゆで)	5	上白糖	1	上白糖	0.5	菜種油	3		穀物酢	5	和え	なが芋(ゆで)	40	
	減塩しょうゆ(	5		乾椎茸	0.5	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		上白糖	3		小葱(ゆで)	1
	上白糖	0.5		減塩しょうゆ(	5	豆腐田	木綿豆腐	25		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	2.5	
デザート	エネプリンかぼ	40		かつお・昆布だ	75	楽	減塩みそ	5		煮干しだし	15		生姜(ゆで)	1.5		デザート	エネプリンいち	40
ト			デザート	エネプリンいち	40	デザート	はちみつ	5				デザート	エネプリンマン	40	ト			
							エネプリンいち	40		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	エネプリンいち	40						
										ト								
栄養価	1915 kcal	蛋白質 34.6 g	1899 kcal	蛋白質 34.3 g	1898 kcal	蛋白質 34.1 g	1883 kcal	蛋白質 33.4 g	1829 kcal	蛋白質 33.3 g	1858 kcal	蛋白質 35.8 g	1775 kcal	蛋白質 34.6 g				
	脂質 60.1 g	炭水化 308.2 g	脂質 61.5 g	炭水化 301.7 g	脂質 60.9 g	炭水化 304.1 g	脂質 64.9 g	炭水化 295.9 g	脂質 64.4 g	炭水化 275.6 g	脂質 66.1 g	炭水化 278.2 g	脂質 60.9 g	炭水化 270.1 g				
	塩分 5.7 g		塩分 5.7 g		塩分 5.4 g		塩分 5.3 g		塩分 5.8 g		塩分 4.7 g		塩分 5.2 g					

## 献立表(週間)

## たんぱくコン4

	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)		
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	
	野菜ソテー	小松菜 ゆで 25 人参 皮剥 (ゆで) 10 玉葱 ゆで 20 菜種油 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01	炒り豆腐 50 木綿豆腐 25 キャベツ ゆで 10 葱 (ゆで) 10 人参 皮剥 (ゆで) 10 菜種油 2 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう ( 3	大根煮物 20 大根 皮剥 (ゆで) 8 人参 皮剥 (ゆで) 2.5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう ( 3	炒煮 30 もやし ゆで 10 人参 皮剥 (ゆで) 2 菜種油 5 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1	ひきわり納豆 20 挽きわり納豆 20 葱 (ゆで) 2 減塩しょうゆ ( 2.5	チンゲン菜の香り 20 え 4 一夜漬 0.5	なす (ゆで) 20 食塩 0.15 しそ 0.3	みそ汁 10 きょうな ゆで 10 じゃが芋 ゆで 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	りんご (濃縮還元) 50 りんご 20 水 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	みかん (濃縮還元) 50 みかん 20 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	パイナップル 50 パイナップル 20 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	ふどう (濃縮還元) 50 ふどう 20 水 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	ぶどう (濃縮還元) 50 ぶどう 20 水 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	
	ゴマ和え	さやいんげん ( 20 キャベツ ゆで 20 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 0.5 ごま 1	さつま芋煮 30 さつま芋 (ゆで) 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 5 小葱 (ゆで) 3	卵豆腐 20 鶏卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	みそ汁 20 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 (濃縮還元) 50 りんご 20 水 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	みかん (濃縮還元) 50 みかん 20 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	パイナップル 50 パイナップル 20 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	ふどう (濃縮還元) 50 ふどう 20 水 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	ぶどう (濃縮還元) 50 ぶどう 20 水 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	みそ汁 10 きょうな ゆで 10 じゃが芋 ゆで 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	りんご (濃縮還元) 50 りんご 20 水 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	みかん (濃縮還元) 50 みかん 20 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	パイナップル 50 パイナップル 20 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	ふどう (濃縮還元) 50 ぶどう 20 水 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10
	みそ汁	大根 葉 5 なす (皮なし) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	おなか和え 40 チンゲンサイ 2.5 上白糖 0.5 削り節 0.3	みそ汁 20 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 (濃縮還元) 50 りんご 20 水 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	みかん (濃縮還元) 50 みかん 20 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	パイナップル 50 パイナップル 20 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	ふどう (濃縮還元) 50 ふどう 20 水 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	ぶどう (濃縮還元) 50 ぶどう 20 水 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	みそ汁 10 きょうな ゆで 10 じゃが芋 ゆで 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	りんご (濃縮還元) 50 りんご 20 水 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	みかん (濃縮還元) 50 みかん 20 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	パイナップル 50 パイナップル 20 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	ふどう (濃縮還元) 50 ぶどう 20 水 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	
	松前漬	松前漬 7.5	みそ汁 20 もやし ゆで 20 玉葱 ゆで 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	果物 40 西洋なし (缶詰) 40	りんご (濃縮還元) 50 りんご 20 水 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	みかん (濃縮還元) 50 みかん 20 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	パイナップル 50 パイナップル 20 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	ふどう (濃縮還元) 50 ぶどう 20 水 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	ぶどう (濃縮還元) 50 ぶどう 20 水 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	みそ汁 10 きょうな ゆで 10 じゃが芋 ゆで 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	りんご (濃縮還元) 50 りんご 20 水 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	みかん (濃縮還元) 50 みかん 20 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	パイナップル 50 パイナップル 20 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	ふどう (濃縮還元) 50 ぶどう 20 水 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	
	みかんゼリー	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 パイナップル 20 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	果物 40 西洋なし (缶詰) 40	りんご (濃縮還元) 50 りんご 20 水 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	みかん (濃縮還元) 50 みかん 20 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	パイナップル 50 パイナップル 20 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	ふどう (濃縮還元) 50 ぶどう 20 水 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	ぶどう (濃縮還元) 50 ぶどう 20 水 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	みそ汁 10 きょうな ゆで 10 じゃが芋 ゆで 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	りんご (濃縮還元) 50 りんご 20 水 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	みかん (濃縮還元) 50 みかん 20 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	パイナップル 50 パイナップル 20 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	ふどう (濃縮還元) 50 ぶどう 20 水 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	
	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	石狩鍋 20 さけ・20g 20 じゃが芋 40 玉葱 30 大根 皮剥 30 人参 皮剥 20 葱 10 減塩みそ 15 かつお・昆布だ 200	魚の竜田揚げ 30 さば・30g 30 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 3 菜種油 6 サニーレタス 8 レモン 8	煮魚 20 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 (ゆで) 10 スナッパえんど 10	お浸し 30 ほうれん草 (ゆで) 30 減塩しょうゆ ( 2.5	炊合せ 40 かぶ 皮剥 (ゆで) 12.5 鶏卵 15 人参 皮剥 (ゆで) 5 上白糖 1 煮干しだし 1	バターライス 180 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	回鍋肉 20 豚ばら 20 乾椎茸 0.5 キャベツ ゆで 70 ピーマン (ゆで) 10 葱 (ゆで) 15 菜種油 5 減塩みそ 8 食塩 0.2 上白糖 1 トウバンジャン 1	パン 100 ゆめべ-カリ食パ 8 マーガリン 8 和風豆腐 40 腐ハン 20 パーク 40 木綿豆腐 40 鶏ひき肉 20 玉葱 ゆで 40 鶏卵 3 なが芋 (ゆで) 5 片栗粉 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01 菜種油 2 大根 皮剥 (ゆで) 30 しそ 1 マヨネーズ 15	パン 100 ゆめべ-カリ食パ 8 マーガリン 8 和風豆腐 40 腐ハン 20 パーク 40 木綿豆腐 40 鶏ひき肉 20 玉葱 ゆで 40 鶏卵 3 なが芋 (ゆで) 5 片栗粉 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01 菜種油 2 大根 皮剥 (ゆで) 30 しそ 1 マヨネーズ 15	パン 100 ゆめべ-カリ食パ 8 マーガリン 8 和風豆腐 40 腐ハン 20 パーク 40 木綿豆腐 40 鶏ひき肉 20 玉葱 ゆで 40 鶏卵 3 なが芋 (ゆで) 5 片栗粉 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01 菜種油 2 大根 皮剥 (ゆで) 30 しそ 1 マヨネーズ 15	パン 100 ゆめべ-カリ食パ 8 マーガリン 8 和風豆腐 40 腐ハン 20 パーク 40 木綿豆腐 40 鶏ひき肉 20 玉葱 ゆで 40 鶏卵 3 なが芋 (ゆで) 5 片栗粉 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01 菜種油 2 大根 皮剥 (ゆで) 30 しそ 1 マヨネーズ 15		
	揚げ魚の葱ソース	さけ・20g 20 片栗粉 2 菜種油 4 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	炒め物 40 もやし ゆで 40 ピーマン (ゆで) 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	炒め物 20 キャベツ ゆで 20 玉葱 ゆで 20 人参 皮剥 (ゆで) 10 ピーマン (ゆで) 8	煮魚 20 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 (ゆで) 10 スナッパえんど 10	お浸し 30 ほうれん草 (ゆで) 30 減塩しょうゆ ( 2.5	炊合せ 40 かぶ 皮剥 (ゆで) 12.5 鶏卵 15 人参 皮剥 (ゆで) 5 上白糖 1 煮干しだし 1	バターライス 180 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	回鍋肉 20 豚ばら 20 乾椎茸 0.5 キャベツ ゆで 70 ピーマン (ゆで) 10 葱 (ゆで) 15 菜種油 5 減塩みそ 8 食塩 0.2 上白糖 1 トウバンジャン 1	パン 100 ゆめべ-カリ食パ 8 マーガリン 8 和風豆腐 40 腐ハン 20 パーク 40 木綿豆腐 40 鶏ひき肉 20 玉葱 ゆで 40 鶏卵 3 なが芋 (ゆで) 5 片栗粉 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01 菜種油 2 大根 皮剥 (ゆで) 30 しそ 1 マヨネーズ 15	パン 100 ゆめべ-カリ食パ 8 マーガリン 8 和風豆腐 40 腐ハン 20 パーク 40 木綿豆腐 40 鶏ひき肉 20 玉葱 ゆで 40 鶏卵 3 なが芋 (ゆで) 5 片栗粉 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01 菜種油 2 大根 皮剥 (ゆで) 30 しそ 1 マヨネーズ 15	パン 100 ゆめべ-カリ食パ 8 マーガリン 8 和風豆腐 40 腐ハン 20 パーク 40 木綿豆腐 40 鶏ひき肉 20 玉葱 ゆで 40 鶏卵 3 なが芋 (ゆで) 5 片栗粉 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01 菜種油 2 大根 皮剥 (ゆで) 30 しそ 1 マヨネーズ 15	パン 100 ゆめべ-カリ食パ 8 マーガリン 8 和風豆腐 40 腐ハン 20 パーク 40 木綿豆腐 40 鶏ひき肉 20 玉葱 ゆで 40 鶏卵 3 なが芋 (ゆで) 5 片栗粉 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01 菜種油 2 大根 皮剥 (ゆで) 30 しそ 1 マヨネーズ 15		



## たんぱくコン4

## 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	刻み昆布	0.5	ソテー	玉葱 ゆで	40	中華風	緑豆春雨	5	団子の	鶏ひき肉	10		ごま油	2		とびっこ	5											
	食塩	0.2		赤ピーマン(ゆ)	5		酢物	きくらげ(乾)		0.5	煮干しだし		1	煮物		木綿豆腐	20	減塩しょうゆ(	5									
お浸し	白菜(ゆで)	50		生椎茸	5		たけのこ 水煮	15	蒸し鶏	ささ身	10		中力粉 2等	1	卵とじ	鶏卵	25											
	減塩しょうゆ(	2.5		菜種油	3		人参 皮剥(ゆ)	5		のサラ	トマト(ゆで)		20	脱脂粉乳		3	大根 皮付(ゆ)	20	穀物酢	2.5	玉葱 ゆで	20						
デザート	かつお節	0.5	デザート	食塩	0.3	デザート	穀物酢	5	ダ	海藻サラダ	1		人参 皮剥(ゆ)	10	炒り煮	えのき茸	50											
	粉飴ムス(ラ・フラン)	58		白こしょう	0.01		食塩	0.2		上白糖	3		ごま油	1		減塩しょうゆ(	5	貝割大根・芽	5	貝割大根・芽	5	葱(ゆで)	5					
オニオンと舞茸ソテー				エネプリンマン	40	デザート	ごま油	1		減塩しょうゆ(	5	デザート	上白糖	1		減塩しょうゆ(	2.5	杏仁フ	杏仁フルーツ	60								
								エネプリンかぼ		40	白こしょう		0.01	粉飴ムス(ラ・フラン)		58	上白糖		0.5	エネプリンマン	40	デザート	エネプリンいち	40				
栄養価	エネルギー	1897 kcal	蛋白質	34.8 g	エネルギー	1916 kcal	蛋白質	34.8 g	エネルギー	1828 kcal	蛋白質	35.4 g	エネルギー	1839 kcal	蛋白質	34.5 g	エネルギー	1864 kcal	蛋白質	35.5 g	エネルギー	1832 kcal	蛋白質	35.3 g	エネルギー	1894 kcal	蛋白質	35.4 g
	脂質	64.2 g	炭水化	295.6 g	脂質	63.9 g	炭水化	304.8 g	脂質	61.0 g	炭水化	281.3 g	脂質	60.5 g	炭水化	287.9 g	脂質	63.3 g	炭水化	287.3 g	脂質	64.4 g	炭水化	278.2 g	脂質	70.8 g	炭水化	276.3 g
	塩分	5.7 g			塩分	5.5 g			塩分	5.8 g			塩分	5.8 g			塩分	5.6 g			塩分	5.4 g			塩分	5.8 g		





## 献立表(週間)

たんぱくコン4

	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 1891 kcal 蛋白質 35.4 g	エネルギー 1833 kcal 蛋白質 35.1 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 62.9 g 炭水化 296.4 g	脂質 62.7 g 炭水化 283.0 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 5.5 g	塩分 5.5 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g