

## 献立表(週間)

## たんぱくコン4

	2月1日(木)			2月2日(金)			2月3日(土)			2月4日(日)			2月5日(月)			2月6日(火)			2月7日(水)			
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	
	卵豆腐	鶏卵	20	ツナと	ライトツナ缶 (	20	卵とじ	鶏卵	25	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・40g	40	野菜卵	キャベツ ゆで	40	
	あんか	煮干しだし	20	玉葱の	玉葱 ゆで	20		ぶなしめじ (ゆ	30	ラのソ	赤ピーマン (ゆ	5	め	玉葱 ゆで	20		食塩	0.2	とじ	人参 皮剥 (ゆ	10	
	け	淡口醤油	2.5	炒め物	赤ピーマン (ゆ	5		にら 葉・ゆで	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		葱 (ゆで)	15		食塩	0.2		菜種油	1		しそ	1		菜種油	2	
		減塩しょうゆ (	2.5		菜種油	2		減塩しょうゆ (	5		白こしょう	0.01		中華味	0.5		減塩しょうゆ (	2.5		食塩	0.3	
		上白糖	1		中華味	0.5		上白糖	1		焼き魚	さば・20g	20		減塩しょうゆ (	2.5		上白糖	0.5	白こしょう	0.01	
		片栗粉	1		食塩	0.3		みりん風調味料	2.5		食塩	0.1		上白糖	0.5	野菜ソ	キャベツ ゆで	30		鶏卵	25	
		貝割大根 (ゆで	5		白こしょう	0.01		煮干しだし	30		しそ (ゆで)	1	納豆	納豆	20	テー	きょうな ゆで	10				
	ひじき	ひじき	2	人参と	もやし ゆで	30	チンゲ	チンゲンサイ	40					葱 (ゆで)	2		菜種油	1	和え物	きゅうり (ゆで	30	
	の炒め	人参 皮剥 (ゆ	10	水菜の	きょうな ゆで	10	ン菜の	人参 皮剥 (ゆ	10	かぶの	かぶ 皮剥 (ゆ	20		減塩正油パック	5		食塩	0.2		カットわかめ	0.5	
	煮	グリーンピース (	3	ナムル	人参 皮剥 (ゆ	10	炒め煮	菜種油	1	レモン	ゆず (果皮)	1					白こしょう	0.01		めんつゆ (スト	1	
		菜種油	1		減塩しょうゆ (	2.5		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		マヨネーズ	5	
		減塩しょうゆ (	2.5		穀物酢	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	切り干	切干し大根	4	
		上白糖	1		上白糖	2		ごま	1		上白糖	3	の物	穀物酢	5		みりん風調味料	2.5	の炒め	油揚げ	5	
					ごま油	1								上白糖	3				煮	菜種油	1	
	たいみ	たいみそ	8				味付け	味付けのり	1	みそ汁	ほうれん草 (ゆ	20		減塩しょうゆ (	2.5	みそ汁	もやし ゆで	30		減塩しょうゆ (	5	
	そ			のり佃	減塩あまのり佃	8	のり				もやし ゆで	20					葱 (ゆで)	5		上白糖	1	
				煮							淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 葉 (ゆで	10		淡色辛みそ	10		煮干しだし	15	
	みそ汁	大根 葉 (ゆで	20	みそ汁	白菜 (ゆで)	20	みそ汁	小松菜 ゆで	30		煮干しだし	150		キャベツ ゆで	20		煮干しだし	150	みそ汁			
		棒麩	1		木綿豆腐	30		えのき茸	10	ぶどう	ぶどう (濃縮還	50		淡色辛みそ	10	みかん	みかん (濃縮還	50	みそ汁	玉葱 ゆで	20	
		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	ぶどう	ゼリー	20		煮干しだし	150	みかん	水	20		さやえんどう (	5	
		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150	ゼリー	上白糖	5				ゼリー	上白糖	5		淡色辛みそ	10	
											ゼラチン寒天	1.5		りんご	りんご (濃縮還	50		ゼラチン寒天	1.5	煮干しだし	150	
	りんご	りんご (濃縮還	50		パイナ	パイナ	アップル	アップル	20		水	10		水	水			水				
	ゼリー	水	20	みかん	みかん (濃縮還	50	ゼリー	上白糖	5		ゼラチン寒天	1.5		上白糖	5			水	10	パイナ	パイナ	
		上白糖	5	ゼリー	水	20	ゼリー	上白糖	5		水	10		ゼラチン寒天	1.5					アップル	アップル	
		ゼラチン寒天	1.5		上白糖	5		ゼラチン寒天	1.5					水	10					ゼリー	ゼリー	
		水	10		水	10		水	10											水	水	
昼	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	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		無塩バター	8	ライス	無塩バター	8		ほうれん草 (ゆ	20		J&M	11	ライス	無塩バター	8		無塩バター	8	
		食塩	0.2	魚の香	まだら・30g	30		食塩	0.2		葱 (ゆで)	5		スープ	じゃが芋 ゆで	30		食塩	0.2		食塩	0.2
		白こしょう	0.01	草焼き	食塩	0.01		白こしょう	0.01		かつお・昆布だ	150		煮	ブロッコリー	20		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01
					白こしょう	0.01					減塩しょうゆ (	10			キャベツ ゆで	10	魚バタ	まだら・20g	20		まだら・20g	20
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	10		パン粉 (乾燥)	1	弁当盛	尾付きえび	20		みりん風調味料	2.5		かけ	玉葱 ゆで	50	焼	食塩	0.1	魚バタ	食塩	0.1
	リーム	白こしょう	0.01		タイム	0.1	り合	玉葱 ゆで	20						ぶなしめじ	20	一焼き	白こしょう	0.01	無塩バター	3	
	煮	人参 皮剥 (ゆ	15		パセリ	0.1	せ	人参 皮剥 (ゆ	20	ごま和	生椎茸	20			もやし ゆで	20		無塩バター	3		もやし ゆで	30
		玉葱 ゆで	20		無塩バター	3		無塩バター	1	え	エリンギ	20			人参 皮剥 (ゆ	5		白こしょう	0.01		無塩バター	3
		マッシュルーム	10		オリーブ油	3		大根 皮剥 (ゆ	50		さやいんげん (	20			大根 皮剥 (ゆ	50					もやし ゆで	30
		無塩バター	5		サニーレタス	3		生姜	3		いりごま	0.5			減塩しょうゆ (	7.5	ピーマ	赤ピーマン (ゆ	10		ピーマン (ゆで	5
		低蛋白小麦粉	5		マヨネーズ	15		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ (	2.5			上白糖	1	ンソテ	黄ピーマン (ゆ	10		菜種油	2
		牛乳	40					かぶ 皮剥 (ゆ	40		上白糖	0.5			合成清酒	2.5	ー	ピーマン (ゆで	10		食塩	0.1
		クリーム (植物	10	炊合せ	大根 皮剥 (ゆ	15		人参 皮剥 (ゆ	15		みりん風調味料	2.5			みりん風調味料	2.5		オリーブ油	1		食塩	0.1
		食塩	0.2		たけのこ 水煮	20		減塩しょうゆ (	2.5	切干大	切干し大根	3			かつお・昆布だ	30		食塩	0.3		白こしょう	0.03
		白こしょう	0.01		生椎茸	5		上白糖	0.5	根煮	人参 皮剥 (ゆ	8			片栗粉	1		白こしょう	0.01		減塩正油パック	5
		パセリ (粉)	0.2		人参 皮剥 (ゆ	10		みりん風調味料	1		さやえんどう (	5			糸みつば ゆで	5				酢の物	なが芋 水煮	30

## 献立表(週間)

## たんぱくコン4

	2月1日(木)		2月2日(金)		2月3日(土)		2月4日(日)		2月5日(月)		2月6日(火)		2月7日(水)					
昼	コンソメ	0.5	減塩しょうゆ(ゆ)	5	さやえんどう	4	菜種油	3	煮物	かぶ 皮剥(ゆ)	20	サラダ	レタス(ゆで)	30	きゅうり(ゆで)	5		
大根	大根 皮剥(ゆ)	20	上白糖	1	ほうれん草(ゆ)	50	濃口醤油	5	煮物	人參 皮剥(ゆ)	15	サラダ	人參 皮剥(ゆ)	5	上白糖	3		
ラダ	人參 皮剥(ゆ)	5	合成清酒	2.5	削り節	0.2	上白糖	1	煮物	マヨネーズパッ	10	サラダ	マヨネーズパッ	10	穀物酢	2.5		
	きゅうり(ゆで)	10	煮干しだし	15	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	煮干しだし	15	煮物	さやいんげん(ゆ)	15	サラダ	コーン	20	食塩	0.2		
	マヨネーズ	5	キャベツ	20	桜大根	10	いもよ	30	煮物	減塩しょうゆ(ゆ)	5	サラダ	ポター	15	なす味	20		
チンゲ	チンゲンサイ	50	キャベツ	5	みかん缶詰(果)	40	うかん	10	煮物	上白糖	15	サラダ	ジュ	3.5	噌炒め	20		
ン菜の	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	ツサラ	3	もも缶(果肉)	40	果物	10	煮物	煮干しだし	15	サラダ	薄力粉 1等	2.5	なす(ゆで)	20		
お浸し	煮干しだし	2.5	ダ	8	クリーム(植物)	15	果物	1	煮物	お浸し	50	サラダ	無塩バター	2.5	人參 皮剥(ゆ)	5		
			ケチャップ	2	マービー 液状	5	果物	1	煮物	白菜(ゆで)	50	サラダ	牛乳	50	乾椎茸	0.3		
筍の煮	たけのこ 水煮	30	デザート	5	粉飴ムス(ラ・フラン)	58	果物	5	煮物	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	サラダ	コンソメ	0.25	菜種油	2		
物	えんどう ゆで	10	ト	40			果物	5	煮物	削り節	0.3	サラダ	食塩	0.25	減塩みそ	8		
	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	お浸し	5	ほうれん草(ゆ)	40	果物	5	煮物	バター	20	サラダ	白こしょう	0.01	上白糖	2		
	みりん風調味料	1	果物	40	減塩しょうゆ(ゆ)	5	果物	5	煮物	焼き	2	サラダ	果物	40	凍り豆腐	4		
	かつお・昆布だ	20	果物	40	ぶどう 缶詰	40	果物	5	煮物	無塩バター	2	サラダ	西洋なし(缶詰)	40	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5		
果物	もも缶(果肉)	40					果物	5	煮物	食塩	0.2	サラダ	クリーム(植物)	20	上白糖	1		
	クリーム(植物)	20					果物	5	煮物	さやえんどう(ゆ)	5	サラダ	マービー 液状	5	かつお・昆布だ	10		
	マービー 液状	5					果物	5	煮物	もも缶(果肉)	40	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58	小葱(ゆで)	5		
デザート	エネプリンいち	40					デザート	58	デザート	クリーム(植物)	15	デザート	ト		果物	40		
							デザート	58	デザート	マービー 液状	5	デザート	ト		果物	20		
							デザート	58	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58	デザート	ト		果物	5		
							デザート	58	デザート			デザート	ト		果物	58		
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
	焼魚	さけ・30g	30	豚生姜	豚かたロース	30	ライス	無塩バター	8	ライス	無塩バター	8	豚すき	豚ももスライス	20	鶏肉の	若鶏もも 皮な	20
		大根 皮剥(ゆ)	40	焼き	減塩しょうゆ(ゆ)	5		食塩	0.2		食塩	0.2		焼き豆腐	25	香味だ	食塩	0.1
		しそ(ゆで)	1		上白糖	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		白菜(ゆで)	30	れ	白こしょう	0.01
		減塩正油パック	5		合成清酒	2.5	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		低蛋白小麦粉	3
麻婆豆	木綿豆腐	30	あんか	3	肉団子	20	カツ	玉葱 ゆで	30	カツ	食塩	0.1	め	若鶏むね皮なし	10		ごま油	3
腐	玉葱 ゆで	50	け	2	の甘酢	30		鶏卵	3		白こしょう	0.01		さやいんげん(ゆ)	10		上白糖	1
	葱(ゆで)	10	け	40	鶏卵	3		食塩	0.1		低蛋白小麦粉	3		玉葱 ゆで	20		減塩しょうゆ(ゆ)	5
	にんにく	0.5	け	15	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		鶏卵	5		きくらげ(乾)	1		穀物酢	2.5
	生姜(ゆで)	3	れんこ	50	薄力粉 1等	3		パン粉(乾燥)	3		人參 皮剥(ゆ)	10		人參 皮剥(ゆ)	10		みりん風調味料	2.5
	減塩しょうゆ(ゆ)	5	れんこ	1	調合油	6		菜種油	10		グリーンピース	3		グリンピース	3		上白糖	2
	減塩みそ	2	炒煮	1	玉葱 ゆで	50		キャベツ ゆで	20		菜種油	3		菜種油	3		葱(ゆで)	5
	上白糖	1		2.5	人參 皮剥(ゆ)	20		トマト(ゆで)	15		減塩しょうゆ(ゆ)	5		みりん風調味料	2.5		生姜(ゆで)	2
	合成清酒	2.5		0.1	乾椎茸(ゆで)	1		マヨネーズ	15		中華味	0.5		合成清酒	2.5		大根 皮剥(ゆ)	20
	鶏ガラスープ	0.25		0.1	菜種油	1		和え物	20		白こしょう	0.01	里芋田	里芋 ゆで	30		サラダ菜(ゆで)	5
	中華味	0.5		0.1	減塩しょうゆ(ゆ)	5		和え物	20		上白糖	1	薬	さやえんどう(ゆ)	6	炊き合	じゃが芋	40
	ごま油	1	おろし	40	上白糖	1		和え物	3		合成清酒	2.5		淡色辛みそ	6	わせ	人參 皮剥	20
	片栗粉	1	和え	20	片栗粉	1		和え物	5		穀物酢	2.5		上白糖	1		さやえんどう(ゆ)	4
	とうがらし 乾	0.2		5	穀物酢	5		和え物	5		片栗粉	2		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(ゆ)	5
				2.5	小葱(ゆで)	5		和え物	0.5		うずら卵 水煮	20		大根 皮剥(ゆ)	40		上白糖	1
				2.5	淡口醤油	2.5		和え物	5					きゅうり(ゆで)	10		昆布だし	15
あちゃ	かぶ 皮剥(ゆ)	50	磯辺和	60	白菜(ゆで)	60	酢味噌	きゅうり(ゆで)	30	揚げ茄	なす(ゆで)	30	なめこ	大根 皮剥(ゆ)	40		めかぶわかめ	30
ら漬け	食塩	0.2	え	2.5	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	和え	減塩みそ	5	子	菜種油	5	おろし	きゅうり(ゆで)	10			

## たんぱくコン4

## 献立表(週間)

	2月1日(木)		2月2日(金)		2月3日(土)		2月4日(日)		2月5日(月)		2月6日(火)		2月7日(水)			
夕	穀物酢	5	人参 皮剥(ゆ)	10	焼きのり	0.2	穀物酢	1	生姜(ゆで)	1	減塩しょうゆ(	2.5	減塩しょうゆ(	2.5		
	上白糖	3	菜種油	1	わかめ	1	上白糖	1	小葱(ゆで)	3	小松菜	40	上白糖	0.5		
ソテー	キャベツ ゆで	30	コンソメ	0.5	わかめ	1	湯豆腐	50	減塩正油パック	5	小松菜	ゆで	湯豆腐	ゆ		
	糸みつば ゆで	10	白こしょう	0.01	の煮物	5	木綿豆腐	50	きのこ	10	煮物	凍り豆腐	1	湯豆腐		
	食塩	0.2	デザート	40	人参 皮剥(ゆ)	5	生姜(ゆで)	2	ぶなしめじ(ゆ)	10		減塩しょうゆ(	2.5	湯豆腐		
	調合油	2	エネプリンマン	40	さやえんどう(	5	小葱(ゆで)	2	まいたけ(ゆで)	10	煮干しだし	15	湯豆腐	切りみつば ゆ		
					菜種油	1	削り節	0.5	マヨネ	10			湯豆腐	木綿豆腐		
					減塩しょうゆ(	2.5	減塩正油パック	5	ズ和	10			湯豆腐	減塩しょうゆ(		
					上白糖	0.5			え	10			湯豆腐	減塩しょうゆ(		
デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン)	58			揚げ茄子	40	デザート	58	エリンギ	10	デザート	40	デザート	エネプリンかぼ		
ト					なす(ゆで)	40	ト		いりごま	1	ト		ト			
					菜種油	5			マヨネーズ	8						
					ぶなしめじ(ゆ)	10			食塩	0.1						
					減塩正油パック	5			白こしょう	0.01						
					デザート	40			エネプリンマン	40						
					ト											
栄養価	エネルギー	1883 kcal	蛋白質	34.9 g	エネルギー	1773 kcal	蛋白質	35.3 g	エネルギー	1898 kcal	蛋白質	32.9 g	エネルギー	1871 kcal	蛋白質	34.6 g
	脂質	60.8 g	炭水化	299.9 g	脂質	60.6 g	炭水化	270.6 g	脂質	63.6 g	炭水化	302.6 g	脂質	61.4 g	炭水化	297.6 g
	塩分	5.8 g			塩分	5.5 g			塩分	5.7 g			塩分	5.5 g		
					エネルギー	1898 kcal	蛋白質	32.9 g	エネルギー	1871 kcal	蛋白質	34.6 g	エネルギー	1873 kcal	蛋白質	35.0 g
					脂質	60.6 g	炭水化	270.6 g	脂質	61.9 g	炭水化	297.5 g	脂質	61.4 g	炭水化	288.5 g
					塩分	5.5 g			塩分	5.5 g			塩分	5.7 g		
					エネルギー	1838 kcal	蛋白質	35.4 g	エネルギー	1838 kcal	蛋白質	34.9 g	エネルギー	1883 kcal	蛋白質	34.9 g
					脂質	61.4 g	炭水化	288.5 g	脂質	62.4 g	炭水化	297.0 g	脂質	62.4 g	炭水化	297.0 g
					塩分	5.7 g			塩分	5.6 g			塩分	5.6 g		





## たんぱくコン4

## 献立表(週間)

	2月8日(木)		2月9日(金)		2月10日(土)		2月11日(日)		2月12日(月)		2月13日(火)		2月14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	小葱(ゆで)	1	炒め煮	大根 皮剥(ゆ)	40	
	乾椎茸	0.5						上白糖	0.5	人参 皮剥(ゆ)	10	減塩しょうゆ(	2.5		人参 皮剥(ゆ)	20	
	減塩しょうゆ(	5	豆腐田	50	ト			みりん風調味料	2.5						減塩しょうゆ(	2.5	
	かつお・昆布だ	75	楽	5				煮干しだし	15	エリン	エリンギ	30	デザート	エネプリンいち	40	みりん風調味料	1
	デザート	エネプリンいち	40	デザート	エネプリンいち	40				ギソテ	にら 葉・ゆで	10	ト			煮干しだし	15
							サラダ	トマト(ゆで)	20	ー	オリーブ油	1					
								ブロッコリー	30		減塩しょうゆ(	2.5					
								マヨネーズパッ	10		白こしょう	0.01					
							鳴門煮	カットわかめ	0.5	デザート	エネプリンかぼ	40					
								大根 皮剥(ゆ)	40	ト							
								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								
栄養価	1925 kcal	蛋白質 35.7 g	1916 kcal	蛋白質 35.7 g	1892 kcal	蛋白質 34.4 g	1919 kcal	蛋白質 35.6 g	1864 kcal	蛋白質 34.9 g	1775 kcal	蛋白質 34.6 g	1805 kcal	蛋白質 35.7 g			
	脂質 63.6 g	炭水化 301.5 g	脂質 61.9 g	炭水化 304.5 g	脂質 65.4 g	炭水化 295.9 g	脂質 61.2 g	炭水化 305.5 g	脂質 66.8 g	炭水化 279.7 g	脂質 60.9 g	炭水化 270.1 g	脂質 61.5 g	炭水化 277.3 g			
	塩分 5.6 g		塩分 5.5 g		塩分 5.5 g		塩分 5.4 g		塩分 5.2 g		塩分 5.3 g		塩分 5.5 g				



## 献立表(週間)

## たんぱくコン4

	2月15日(木)		2月16日(金)		2月17日(土)		2月18日(日)		2月19日(月)		2月20日(火)		2月21日(水)			
昼	野菜炒め	きょうな ゆで 20 ぶなしめじ 10 黄ピーマン (ゆ 5 菜種油 1 かき油 5 合成清酒 1	野菜サ ラダ	調合油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01 鶏ガラスープ 0.5 カリフラワー 30 きゅうり (ゆで 15 トマト (ゆで) 30 カットわかめ 0.5 いりごま 0.5 マヨネーズパッ 10	梅干し (調味漬 1 削り節 0.2	はんぺ んマヨ ネーズ	梅干し (調味漬 1 削り節 0.2	ピーナ ツ和え	ソースパック 5 白菜 (ゆで) 60 ピーナッツパタ 5 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 1	あえ物 揚げな す	減塩しょうゆ ( 2.5 なす (ゆで) 40 菜種油 5 小葱 (ゆで) 2 減塩しょうゆ ( 2.5	ポトフ イタリ アンサ ラダ	若鶏もも 皮な 10 じゃが芋 ゆで 20 マッシュルーム 5 コンソメ 0.5 パセリ (粉 0.5 トマト (ゆで) 20 きゅうり (ゆで 20 玉葱 ゆで 10 穀物酢 5 オリーブ油 3 減塩しょうゆ ( 2.5 白こしょう 0.01	桜ポテ ト	じゃが芋 ゆで 30 たらこ 6 食塩 0.1 白こしょう 0.01 グリーンピース 5 干しずいき 2 えんどう ゆで 3 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 0.5 りんご 缶詰 60 クリーム (植物 20 マービー 液状 5	
	お浸し	えのき茸 10 白菜 (ゆで) 40 減塩しょうゆ ( 2.5 かつおだし 1	里芋田 楽	さやえんどう ( 3 里芋 ゆで 20 減塩みそ 7 上白糖 3	もも缶 (果肉) 40	デザート ト	果物 黄桃缶 40 クリーム (植物 20 マービー 液状 5	デザート ト	エネプリンマン 40	果物 みかん缶詰 (果 40 クリーム (植物 15 上白糖 3	デザート ト	粉飴ムス (ラ・フラン 58	果物 もも缶 (果肉) 40 クリーム (植物 15 上白糖 3	デザート ト	粉飴ムス (ラ・フラン 58	果物 りんご 缶詰 60 クリーム (植物 20 マービー 液状 5
	もずく 酢	もずく 50 レモン (果汁) 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 3	里芋田 楽	さやえんどう ( 3 里芋 ゆで 20 減塩みそ 7 上白糖 3	デザート ト	デザート ト	エネプリンマン 40	デザート ト	エネプリンマン 40	デザート ト	デザート ト	粉飴ムス (ラ・フラン 58	果物 もも缶 (果肉) 40 クリーム (植物 15 上白糖 3	デザート ト	粉飴ムス (ラ・フラン 58	果物 りんご 缶詰 60 クリーム (植物 20 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 3														
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 無塩バター 8 食塩 0.2 白こしょう 0.01	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	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	五目炊 き込み ご飯	ゆめごはん1/5 180	若鶏もも 皮な 10 生椎茸 10 人参 皮剥 (ゆ 3 ごぼう ゆで 5 油揚げ 2 減塩しょうゆ ( 5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 グリーンピース 3	
	魚南蛮 漬け	あじ・20g 20 食塩 0.1 低蛋白小麦粉 1 菜種油 3 玉葱 ゆで 40 人参 皮剥 (ゆ 5 ピーマン (ゆで 8 減塩しょうゆ ( 5 穀物酢 5 上白糖 2 ごま油 1 とうがらし 乾 0.1	豚の生 姜焼き	豚ロース (脂身 30 生姜 3 減塩しょうゆ ( 5 合成清酒 2.5 菜種油 1 人参 皮剥 (ゆ 5 キャベツ ゆで 20 マヨネーズ 15	ミート ローフ	豚ひき肉 20 パン粉 (乾燥) 2 牛乳 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 玉葱 ゆで 30 人参 皮剥 (ゆ 5 グリーンピース ( 3 鶏卵 3 ケチャップ 5	魚塩焼 き	そい 40g 40 しそ (ゆで) 0.5 大根 皮剥 (ゆ 40 減塩正油パック 5	えびフ ライ	尾付きえび 20 かぼちゃ (ゆで 20 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 6 鶏卵 5 パン粉 (乾燥) 10 菜種油 6 トマト (ゆで) 15 サラダ菜 (ゆで 5 マヨネーズパッ 10	揚げ魚 チリソ ース	まだら・30g 30 食塩 0.2 白こしょう 0.01 低蛋白小麦粉 3 菜種油 6 ケチャップ 5 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 2 合成清酒 2.5 ごま油 1 にんにく 1 生姜 1 トウバンジャン 0.5 ラー油 0.5	魚塩焼 き	さば・30g 30 大根 皮剥 (ゆ 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5		
	そぼろ 煮	鶏ひき肉 10 じゃが芋 ゆで 40 さやいんげん ( 10 煮干しだし 15 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1	煮物	なが芋 水煮 40 人参 皮剥 (ゆ 15 さやいんげん ( 10 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15		野菜サ ラダ	きょうな ゆで 10 キャベツ ゆで 30 ミニトマト (ゆ 15 マヨネーズパッ 10	煮物	大根 皮付 (ゆ 40 人参 皮剥 (ゆ 20 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 1 煮干しだし 15	茶碗蒸 し	鶏卵 25 煮干しだし 25 かつおだし 25 若鶏ささ身 10 ぎんなん ゆで 3 なると 8 糸みつば ゆで 2 食塩 0.15 みりん風調味料 0.5	煮物	大根 皮剥 (ゆ 30 人参 皮剥 (ゆ 5 小葱 (ゆで) 2 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1 とびっこ 5	煮物	大根 皮剥 (ゆ 30 人参 皮剥 (ゆ 5 小葱 (ゆで) 2 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1 とびっこ 5	乾椎茸 0.5 里芋 ゆで 20 人参 皮剥 (ゆ 10 さやいんげん ( 10 菜種油 3 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1
	サラダ	キャベツ ゆで 50 人参 皮剥 (ゆ 5 マヨネーズ 10 レモン (果汁) 1.5 白こしょう 0.01	ブロッ コリー のおか か和え	ブロッコリー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ ( 5 緑豆春雨 5 きくらげ (乾) 0.5	あちゃ ら漬け	かぶ 皮剥 (ゆ 30 人参 皮剥 (ゆ 5 真昆布 0.3 食塩 0.2 上白糖 3 穀物酢 5 煮干しだし 1	煮物	大根 皮付 (ゆ 40 人参 皮剥 (ゆ 20 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 1 煮干しだし 15	もやし のナム ル	もやし ゆで 40 小松菜 ゆで 10 人参 皮剥 (ゆ 5 生姜 2 いりごま 0.5	とびつ こと野 菜の和 え物	大根 皮剥 (ゆ 30 人参 皮剥 (ゆ 5 小葱 (ゆで) 2 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1 とびっこ 5	サラダ	キャベツ ゆで 40 ブロッコリー 15 トマト (ゆで) 20 マヨネーズ 10		



## 献立表(週間)

たんぱくコン4

	2月15日(木)			2月16日(金)			2月17日(土)			2月18日(日)			2月19日(月)			2月20日(火)			2月21日(水)		
夕	ソテー	玉葱 ゆで	40		たけのこ 水煮	15		蒸し鶏	ささ身	10				ごま油	2	卵とじ	鶏卵	25		白こしょう	0.01
		赤ピーマン (ゆ)	5		人参 皮剥 (ゆ)	5		のサラ	トマト (ゆで)	20				減塩しょうゆ (	5		玉葱 ゆで	20			
		生椎茸	5		穀物酢	5		ダ	海藻サラダ	1				上白糖	1		葱 (ゆで)	5	デザート	エネプリンかぼ	40
		菜種油	3		食塩	0.2			ごま油	1				穀物酢	2.5		食塩	0.5	ト		
		食塩	0.3		上白糖	2			減塩しょうゆ (	5				お浸し	白菜 (ゆで)	50		白こしょう	0.01		
		白こしょう	0.01		ごま油	1			穀物酢	5					減塩しょうゆ (	2.5	杏仁フ	杏仁フルーツ	60		
	デザート	粉飴M-ス (ラ・フラン	58	デザート	エネプリンかぼ	40			上白糖	1					かつお・昆布だ	5	ルーツ				
									白こしょう	0.01				デザート	エネプリンマン	40	デザート	エネプリンいち	40		
								オニオ	玉葱 ゆで	20											
								ンと舞	まいたけ	5											
								茸ソテ	菜種油	3											
								ー	食塩	0.3											
									白こしょう	0.01											
								デザート	エネプリンマン	40											
栄養価	1876 kcal	蛋白質 34.4 g		1824 kcal	蛋白質 35.4 g		1839 kcal	蛋白質 34.5 g	1841 kcal	蛋白質 35.6 g		1930 kcal	蛋白質 35.1 g	1859 kcal	蛋白質 35.4 g	1865 kcal	蛋白質 35.0 g				
	脂質 61.6 g	炭水化 298.1 g		脂質 61.0 g	炭水化 280.3 g		脂質 60.5 g	炭水化 287.9 g	脂質 63.3 g	炭水化 284.2 g		脂質 68.5 g	炭水化 291.6 g	脂質 67.0 g	炭水化 276.1 g	脂質 60.4 g	炭水化 296.7 g				
	塩分 5.9 g			塩分 5.8 g			塩分 5.8 g		塩分 5.3 g			塩分 5.2 g		塩分 5.7 g		塩分 5.5 g					



## 献立表(週間)

## たんぱくコン4

	2月22日(木)		2月23日(金)		2月24日(土)		2月25日(日)		2月26日(月)		2月27日(火)		2月28日(水)							
昼	焼きかぼちゃ	西洋かぼちゃ( )	40	人参 皮剥(ゆ)	5	果物	りんご 缶詰	煮物	じゃが芋 ゆで	40	酢の物	かぶ 皮剥(ゆ)	30	煮物	きゅうり(ゆで)	20				
		食塩	0.2	減塩みそ	3				玉葱 ゆで	20		チサラ	5		きょうな ゆで	20	はつかだいこん	5		
		白こしょう	0.01	トウバンジャン	0.3				人参 皮剥(ゆ)	10		人參 皮剥(ゆ)	5		ダ	10	トマト(ゆで)	10	マヨネーズパツ	10
		プロセスチーズ	5	無塩バター	3				デザート	58		調合油	3		穀物酢	5	マヨネーズ	15		
味噌浸し	カットわかめ	パセリ(粉)	0.1	きゅうり(皮なし)	30	果物	りんご 缶詰	ゴマ和え	減塩しょうゆ( )	5	温野菜	上白糖	3	チポテ	上白糖	0.2	フライドポテト	60		
		白菜	40	はんぺん	10				小松菜 ゆで	50		カリフラワー	30		菜種油	3	生椎茸	5		
		葱	3	減塩しょうゆ( )	2.5				ごま	1		マヨネーズ	10		食塩	0.2	減塩しょうゆ( )	5	上白糖	0.5
		減塩みそ	5	え物	2				減塩しょうゆ( )	2.5		もも缶(果肉)	40		果物	40	りんご 缶詰	40	煮干しだし	15
果物	みかん缶詰(果)	上白糖	0.3	黄桃缶	40	果物	もも缶(果肉)	デザート	上白糖	0.5	果物	りんご 缶詰	40	果物	クリーム(植物)	10	チンゲンサイ	10		
		クリーム(植物)	10	クリンマン	40				マービー 液状	3		のソテ	1		食塩	0.2				
		マービー 液状	3	エネプリンマン	40				エネプリンマン	40					白こしょう	0.01				
															ぶどう 缶詰	60	クリーム(植物)	20	マービー 液状	5
夕	米飯	ゆめごはん1/5	180	バター	180	バター	180	バター	180	米飯	180	米飯	180	バター	180	バター	180			
		照焼魚	ぶり・30g	30	ライス	8	ライス	8	ライス	8	メンチ	40	鶏肉の	30	ライス	8	無塩バター	8		
			減塩しょうゆ( )	5	食塩	0.2	食塩	0.3	食塩	0.3	カツ	20	唐揚げ	0.2	食塩	0.2	食塩	0.2		
			上白糖	1	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	鶏卵	3	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01		
			みりん風調味料	2.5	鶏肉の	30	鶏つく	20	マヨネ	20	パン粉(乾燥)	1	薄力粉 1等	3	おろし	20	片栗粉	1		
			合成清酒	1	生姜煮	50	ね揚げ	20	一ズ焼	0.1	食塩	0.1	菜種油	5	煮	3	菜種油	3		
			大根 皮剥(ゆ)	50	さやえんどう( )	10	あんか	3	黒こしょう	0.01	食塩	0.2	ブロッコリー	20	生姜	3	減塩しょうゆ( )	7.5		
			しそ	1	生姜	5	け	0.3	マヨネーズ	5	パセリ(粉)	0.1	減塩正油パック	5	減塩しょうゆ( )	7.5	上白糖	2		
			減塩正油パック	5	減塩しょうゆ( )	5	鶏卵	3	パセリ(粉)	0.1	鶏卵	3	低蛋白小麦粉	3	みりん風調味料	5	ごま油	4		
			きんぴら	40	ごま油	4	パン粉(乾燥)	3	菜種油	6	大根の	30	鶏卵	3	ごま油	4	菜種油	1		
			らごぼう	10	レタス(ゆで)	30	菜種油	6	里芋 ゆで	30	煮物	10	鶏卵	3	煮物	2.5	合成清酒	2.5		
			しらたき	20	きゅうり(ゆで)	20	里芋 ゆで	30	人参 皮剥(ゆ)	20	人参 皮剥(ゆ)	10	パン粉(乾燥)	5	上白糖	1	大根 皮剥(ゆ)	30		
			ごま油	1	トマト(ゆで)	20	人参 皮剥(ゆ)	20	さやいんげん( )	10	さやいんげん( )	10	ケチャップ	5	さやいんげん( )	5	ほうれん草(ゆ)	30		
			減塩しょうゆ( )	5	マヨネーズ	12	生椎茸 ゆで	10	菜種油	2	菜種油	2.5	ウスターソース	2.5	ウスターソース	2.5				
			上白糖	1	マヨネーズ	12	減塩しょうゆ( )	7.5	減塩しょうゆ( )	7.5	減塩しょうゆ( )	2.5	キャベツ ゆで	25	きのこ	10	麻婆豆腐	25		
			煮干しだし	15	みりん風調味料	2.5	合成清酒	2.5	合成清酒	2.5	合成清酒	1	レッドキャベツ	5	の和え	10	腐	10		
			いりごま	0.5	炒煮	40	みりん風調味料	2.5	煮干しだし	15	煮干しだし	15	マヨネーズ	10	物	10	葱	10		
			マカロニ	4	大根 皮剥(ゆ)	40	片栗粉	1	ほうれん草の	30	リヤン	5	低蛋白小麦粉	3	エリンギ	10	菜種油	3		
			ニサラ	20	凍り豆腐	1	生姜	1	白和え	1	パン	15	鶏卵	3	減塩しょうゆ( )	5	にんにく	0.5		
			ダ	8	菜種油	1	生椎茸	1	白和え	1	減塩しょうゆ( )	2.5	もやし ゆで	15	みりん風調味料	1	生姜	5		
	マヨネーズ	15	減塩しょうゆ( )	2.5	白和え	1	白和え	1	上白糖	3	しそ	1	穀物酢	2.5	減塩しょうゆ( )	2.5				
	白こしょう	0.01	上白糖	0.5	白和え	1	白和え	1	板こんにやく	20	しそ	1	減塩しょうゆ( )	2.5	上白糖	1				
	絹さや	20	煮干しだし	10	白和え	1	白和え	1	減塩しょうゆ( )	2.5	上白糖	1	小松菜 ゆで	30	減塩みそ	2				
	えのき茸	20	炒煮	40	白和え	1	白和え	1	みりん風調味料	1	ごま油	0.5	人參 皮剥(ゆ)	10	上白糖	1				
	き茸の	3	煮浸し	50	白和え	1	白和え	1	ほうれん草(ゆ)	10	いりごま	1	菜種油	1	合成清酒	2.5				
									人参 皮剥(ゆ)	5	デザート	40	食塩	0.2	ごま油	1				
									南瓜の	30	ト	40	エネプリンいち	40	片栗粉	1				
													とうがらし 乾	0.2	とうがらし 乾	0.2				

## たんぱくコン4

## 献立表(週間)

	2月22日(木)		2月23日(金)		2月24日(土)		2月25日(日)		2月26日(月)		2月27日(火)		2月28日(水)	
夕	ソテー	食塩 0.3 白こしょう 0.01			デザート	減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 2.5	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン 58	サラダ	きゅうり(ゆで 15 玉葱 ゆで 10 マヨネーズ 10			ポテト	じゃが芋 ゆで 20
	デザート	エネプリンマン 40			デザート	エネプリンかぼ 40			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	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
									エネプリン	エネプリンいち 40			デザート	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 エネプリンマン 40
栄養価	1837 kcal	蛋白質 35.4 g	1877 kcal	蛋白質 34.0 g	1916 kcal	蛋白質 35.5 g	1935 kcal	蛋白質 33.6 g	1893 kcal	蛋白質 35.6 g	1741 kcal	蛋白質 35.7 g	1809 kcal	蛋白質 35.6 g
	脂質 62.8 g	炭水化 283.5 g	脂質 64.3 g	炭水化 288.4 g	脂質 67.5 g	炭水化 291.4 g	脂質 61.8 g	炭水化 310.1 g	脂質 64.8 g	炭水化 288.7 g	脂質 71.8 g	炭水化 237.4 g	脂質 61.6 g	炭水化 279.4 g
	塩分 5.6 g		塩分 5.6 g		塩分 5.3 g		塩分 5.5 g		塩分 5.7 g		塩分 5.8 g		塩分 5.4 g	