

献立表(週間)

たんぱくコン4

	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	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																																																						
	きんぴら	ごぼう ゆで 人参 皮剥(ゆ) ごま油 減塩しょうゆ(ゆ) 上白糖 いりごま	20 10 1 2.5 1 1	野菜ソテー	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	野菜卵炒め	鶏卵 ほうれん草(ゆ) 玉葱 ゆで 菜種油 食塩 白こしょう	25 20 20 1 0.5 0.01	豆腐	木綿豆腐 鶏ひき肉 ごま油 減塩しょうゆ(ゆ) 上白糖 合成清酒 さやいんげん(ゆ)	25 5 1 2.5 1 1 10	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	白菜の軟らか煮	白菜(ゆで) 人参 皮剥(ゆ) えんどう ゆで 減塩しょうゆ(ゆ) 上白糖 煮干しだし	100 10 6 2.5 0.5 30	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(ゆ)	20 0.5 0.5 5 5 2 5	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 皮なし 減塩しょうゆ(ゆ) 上白糖 ブロッコリー マヨネーズパツ	30 2.5 1.5 30 10	五目ひじき	ひじき 人参 皮剥(ゆ) 菜種油 減塩しょうゆ(ゆ) 上白糖 煮干しだし	3 10 1 1 1 10	炒煮	もやし ゆで ピーマン(ゆで) 菜種油 減塩しょうゆ(ゆ) 上白糖	40 5 1 2.5 1	炒煮	菜種油 減塩しょうゆ(ゆ) 上白糖	1 2.5 1	ゆで卵	鶏卵 マヨネーズパツ	25 10	みりん風調味料	煮干しだし 野菜ピ 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(ゆ) 合成清酒 みりん風調味料 とうがらし 乾	2.5 2.5 5 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)	3 30 10 5 5 0.5 3 0.2 0.01 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	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	漬物	なす しば漬	10	みそ汁	もやし ゆで 小葱(ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	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	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	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	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	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	バターライス	ゆめごはん1/5 無塩バター 白こしょう	180 8 0.01	魚の生姜焼き	さわら・20g 食塩 減塩しょうゆ(ゆ) 合成清酒 生姜 サニーレタス(ゆ)	20 0.1 5 5 3 3	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(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	揚げる のあんかけ	40	マカロニ	マカロニ 乾 ニグラ タン	6 5 10	マカロニ	マカロニ 乾 若鶏もも 皮なし 玉葱 ゆで マッシュルーム 無塩バター 低蛋白小麦粉 牛乳 食塩 クリーム(植物)	6 10 20 10 5 8 20 0.3 20	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 0.01 3 5 10 10 10 5 1																																																			

献立表(週間)

たんぱくコン4

	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		グリーンピース 5		上白糖 1		れんこん 10 穀物酢 5 上白糖 2 食塩 0.1 食用色素(紅) 0.01 焼きのり 0.5		南瓜サ ラダ	かぼちゃ(ゆで) 40 きゅうり(ゆで) 10 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01 サニーレタス 8		煮干しだし 30		パン粉(乾燥) 0.5 パルメザンチー 0.5 パセリ(粉) 0.2		減塩しょうゆ() 5 上白糖 1 合成清酒 2.5		
	グリーン ンサラ ダ	レタス(ゆで) 20 ブロッコリー 20 トマト(ゆで) 15 マヨネーズ 15	お浸し	キャベツ(ゆで) 40 かつお節 0.5 減塩正油パック 5		鶏の照 り焼き		バンサ ンスー	カットわかめ 0.5 緑豆春雨 2 葱(ゆで) 5 穀物酢 5 食塩 0.2 ミニトマト 15 ブロッコリー 40	炊合せ	大根(皮剥) 20 じゃが芋(ゆで) 30 人参(皮剥) 15 菜種油 3 減塩しょうゆ() 5 上白糖 1 煮干しだし 15		千切り 野菜サ ラダ	大根(皮剥) 30 きゅうり(ゆで) 20 きょうな(ゆで) 10 トマト(ゆで) 20 減塩しょうゆ() 2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01		葱(ゆで) 40 減塩みそ 8 上白糖 5 穀物酢 5 野菜サ ラダ 小松菜(ゆで) 30 人参(皮剥) 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	
	春雨の 中華風 ソテー	緑豆春雨 5 玉葱(ゆで) 40 にら(葉・ゆで) 10 ごま油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 中華味 0.3	果物	西洋なし(缶詰) 40 クリーム(植物) 15 マービー(液状) 3		土佐煮		果物	もも缶(果肉) 40 クリーム(植物) 15 マービー(液状) 3	長いも の酢の 物	なが芋(水煮) 30 きゅうり(ゆで) 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2		ソテー	もも缶(果肉) 40 クリーム(植物) 15 マービー(液状) 3		鶏卵 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱(ゆで) 2	
	果物	みかん缶詰(果) 40 クリーム(植物) 20 マービー(液状) 5								磯和え	もやし(ゆで) 40 人参(皮剥) 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ() 2.5		果物	みかん缶詰(果) 40 クリーム(植物) 20 マービー(液状) 5		果物	パイナップル 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	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 0.3 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 0.3 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 0.3 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	米飯	ゆめごはん1/5 180	
	揚げ魚	あかうお・40g 40 食塩 0.2 片栗粉 2 菜種油 4 大根(皮剥) 40 しそ(ゆで) 1 減塩正油パック 5	豚カツ	豚角肉(肩ロ) 20 食塩 0.1 白こしょう 0.01 魚のお ろしあ ん		魚のお ろしあ ん		魚フラ イ	まだら・20g 20 白こしょう 0.01 合成清酒 1 低蛋白小麦粉 2 菜種油 5 大根(皮剥) 50 小松菜(ゆで) 10 人参(皮剥) 10 葱(ゆで) 5 生姜 1 菜種油 3 減塩しょうゆ() 5 上白糖 1	鶏肉ケ チャッ プ煮	若鶏もも(皮な) 20 玉葱(ゆで) 20 人参(皮剥) 10 食塩 0.2 ケチャップ 10 ウスターソース 5 クリーム(植物) 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン(ゆで) 10		魚フラ イ	ほっけ・20g 20 白こしょう 0.01 薄力粉(1等) 5 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 8 菜種油 8 サラダ菜(ゆで) 6 マヨネーズパック 10		揚げ鶏 40 ネギソ ース 2.5 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	
	オイス ターソ ース	玉葱(ゆで) 30 人参(皮剥) 10 ぶなしめじ(ゆで) 15 ピーマン(ゆで) 5 ごま油 1 かき油 3 白こしょう 0.01	野菜サ ラダ	キャベツ(ゆで) 20 トマト(ゆで) 20 マヨネーズパック 10						酢ばす	れんこん(ゆで) 30 赤ピーマン(ゆで) 10 食塩 0.2		おおか か煮	ふき(ゆで) 40 減塩しょうゆ() 5 上白糖 0.5 煮干しだし 15 削り節 0.5		炊き合 わせ	大根(皮剥) 20 人参(皮剥) 15

たんぱくコン4

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	きんとん	さつま芋(ゆで) 50 上白糖 3	煮物	里芋(ゆで) 40 生椎茸 10 人参(皮剥) 10 減塩しょうゆ() 5 上白糖 1 煮干しだし 15 えんどう(ゆで) 5	みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 片栗粉 1	かにかま 5 グリーンピース() 3 食塩 0.2 かつお・昆布だし 20 片栗粉 1	温野菜 30 人参(皮剥) 8 カリフラワー 20 マヨネーズ 15	上白糖 3 穀物酢 5	ン菜ゴ 2.5 マ和え 0.5 ごま 1	減塩しょうゆ() 2.5 上白糖 0.5 ごま 1	乾燥椎茸 1 減塩しょうゆ() 5 上白糖 1 煮干しだし 15 えんどう(ゆで) 4	デザート	エネプリンいち 40	大根の味噌煮 大根(皮剥) 60 大根(葉) 20 減塩みそ 8 上白糖 2 煮干しだし 5 デザート(ラ・フラン) 58	カリフラワー 40 人参(皮剥) 10 淡口醤油 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 ゆず(果皮) 1 デザート(ラ・フラン) 58	めかぶ(和え) 30 めかぶわかめ 2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5 ソテー(キャベツ) 40 小葱(ゆで) 2 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 デザート(エネプリンかぼ) 40	ソテー(ほうれん草) 10 玉葱(ゆで) 20 ホールカーネル 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 デザート(粉飴) 58	デザート(エネプリンマン) 40	乾燥椎茸 1 減塩しょうゆ() 5 上白糖 1 煮干しだし 15 えんどう(ゆで) 4 じゃが芋(ゆで) 30 きゅうり(ゆで) 10 人参(皮剥) 5 マヨネーズ 8 食塩 0.2 白こしょう 0.01 トマト(ゆで) 20 サラダ菜 5 とろろ(和え) 1 きゅうり(ゆで) 20 減塩しょうゆ() 5 穀物酢 2.5 デザート(粉飴) 58
栄養価	1865 kcal 蛋白質 34.7 g 脂質 60.9 g 炭水化 296.2 g 塩分 5.6 g		1855 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 62.3 g 炭水化 288.8 g 塩分 5.6 g		1870 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 60.2 g 炭水化 299.5 g 塩分 5.6 g		1784 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 60.4 g 炭水化 274.8 g 塩分 5.8 g		1917 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 63.7 g 炭水化 303.9 g 塩分 5.6 g		1713 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 73.5 g 炭水化 225.5 g 塩分 5.1 g		1903 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 62.0 g 炭水化 299.5 g 塩分 5.6 g						

たんぱくコン4

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)							
昼	長芋の オスター 炒め	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	上白糖	0.5	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	上白糖	5	ト	かつお・昆布だ	20	ラダ	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	牛乳	10		春雨サ			穀物酢	5		白こしょう	0.01			
		ごま油	1		鶏卵	25	ー	シナモン	0.3	春雨サ	緑豆春雨	6		調合油	3	卵とじ	鶏卵	20			
		いりごま	0.5		マヨネーズパッ	10		果物	パイナップル	40	ラダ	きゅうり(ゆで	20		食塩	0.2		人参 皮剥	10		
									クリーム(乳・	15		人参 皮剥(ゆ	5		白こしょう	0.01		生椎茸	10		
									上白糖	3	果物	西洋なし(缶詰	40	野菜ジ	きになる野菜(125		小葱	5		
									デザート	エネプリンマン	40	クリーム(植物	10	ユース				菜種油	1		
									ト		マービー 液状	2	果物	もも缶(果肉)	40		食塩	0.2		白こしょう	0.01
											デザート	エネプリンかぼ	40	デザート	クリーム(植物	15	果物	みかん缶詰(果	40		
														ト	マービー 液状	3	果物	クريمة(植物	10		
																	上白糖	1			
																		薄力粉 1等	6		
																		鶏卵	2.5		
																		上白糖	5		
																		有塩バター	3		
																		ベーキングパウ	0.05		
																		ミルクココア	0.5		
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	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			
		無塩バター	8		カツ卵	20	すき焼	豚ももスライス	10	バター	無塩バター	8	米飯	無塩バター	8	ライス	無塩バター	8			
		食塩	0.2	煮魚	まこがれい・20	20	き	焼き豆腐	15	ライス	食塩	0.2	照焼魚	濃口醤油	2.5		食塩	0.2			
		白こしょう	0.01		生姜	2	とじ	白こしょう	0.01		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(7.5		薄力粉 1等	1		白菜(ゆで)	60		上白糖	0.5		上白糖	0.5			
					上白糖	1.5		鶏卵	1		葱(ゆで)	15	魚西京	みりん風調味料	1.3	鶏肉の	若鶏もも 皮な	15			
					合成清酒	2.5		パン粉(乾燥)	2		しらたき	3	焼	合成清酒	0.5	塩麴焼	塩こうじ	5			
					人参 皮剥(ゆ	15		菜種油	3		人参 皮剥(ゆ	8		大根 皮剥(ゆ	40	き	葱	5			
					小松菜 ゆで	20		玉葱 ゆで	40		生椎茸	10		みりん風調味料	1.66		生姜	0.5			
					たけのこ ゆで	30		生椎茸 ゆで	10		菜種油	5		大根 皮剥(ゆ	40		合成清酒	0.5			
					カットわかめ	0.5		減塩しょうゆ(7.5		減塩しょうゆ(10		しそ(ゆで)	1		醤油パック	5			
			減塩みそ	5		上白糖	1		上白糖	2		醤油パック	5	さつま	さつま芋(ゆで	30					
			減塩みそ	5		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2.5		減塩正油パック	5	芋の甘	上白糖	5					
			マヨネーズパッ	10		煮干しだし	30		合成清酒	2.5	青菜ソ	きょうな ゆで	30	煮							
			穀物酢	5		鶏卵	12.5				テー	ぶなしめじ(ゆ	10								
						グリーンピース(3	里芋田	里芋 ゆで	60		ソフトマーガリ	1	もやし	もやし ゆで	30					
								楽	さやえんどう(6		食塩	0.2	のナム	きゅうり(ゆで	5					
						なす(ゆで)	60		減塩みそ	6		白こしょう	0.01	ル	人参 皮剥(ゆ	5					
						菜種油	10		上白糖	1	長芋の	なが芋 水煮	40		ごま油	1					
						減塩正油パック	5		みりん風調味料	2.5	酢の物	きゅうり(ゆで	10		食塩	0.2					
												上白糖	3		いりごま	0.3					
												穀物酢	5								
												減塩しょうゆ(5	豆腐生	木綿豆腐	50					
												減塩しょうゆ(5	姜あん	乾椎茸	0.5					
												上白糖	5	かけ	生姜	5					
																		小松菜	50		
																		のお浸	2.5		
																		みりん風調味料	1		
																		削り節	0.2		

献立表(週間)

たんぱくコン4

	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	ソテー	チンゲンサイ 30 人参 皮剥(ゆ) 10 菜種油 2 食塩 0.2	デザート	上白糖 0.5 かつお・昆布だ 20 エネプリンマン 40	煮物	西洋かぼちゃ() 50 減塩しょうゆ() 2.5 上白糖 1 煮干しだし 10	もやし のおか かあえ	もやし ゆで 30 えんどう ゆで 4 削り節 0.5 減塩しょうゆ() 2.5 エネプリンいち 40	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン) 58	デザート	かつお・昆布だ 15 減塩しょうゆ() 2.5 片栗粉 1 粉飴M-ス(ラ・フラン) 58	酢の物	カットわかめ 0.5 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	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン) 58					
栄養価	エネルギー	1901 kcal	蛋白質 34.8 g	エネルギー	1837 kcal	蛋白質 34.6 g	エネルギー	1898 kcal	蛋白質 35.2 g	エネルギー	1872 kcal	蛋白質 35.5 g	エネルギー	1855 kcal	蛋白質 35.0 g	エネルギー	1869 kcal	蛋白質 35.0 g	エネルギー	1876 kcal	蛋白質 34.4 g
	脂質	65.3 g	炭水化 295.5 g	脂質	62.9 g	炭水化 280.9 g	脂質	66.0 g	炭水化 290.2 g	脂質	73.7 g	炭水化 262.6 g	脂質	62.6 g	炭水化 289.5 g	脂質	60.3 g	炭水化 295.8 g	脂質	60.8 g	炭水化 297.8 g
	塩分	5.0 g		塩分	5.7 g		塩分	5.2 g		塩分	5.1 g		塩分	5.2 g		塩分	5.0 g		塩分	5.9 g	

献立表(週間)

たんぱくコン4

	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	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	0.2	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	0.2		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		しそ(ゆで)	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	のり			みそ汁	もやし ゆで	20		減塩しょうゆ(2.5	みそ汁	葱(ゆで)	5		煮干しだし	15	
	そ			煮			みそ汁	小松菜 ゆで	30		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		えのき茸	10		煮干しだし	150		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		淡色辛みそ	10	ぶどう	ぶどう(濃縮還	50		淡色辛みそ	10					さやえんどう(5	
		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	ゼリー	ゼラチン寒天	50		煮干しだし	150	みかん	みかん(濃縮還	50		淡色辛みそ	10	
		煮干しだし	150		煮干しだし	150	パイナ	パイナ	50		上白糖	5	りんご	りんご(濃縮還	50	ゼリー	水	20		煮干しだし	150	
	りんご	りんご(濃縮還	50	みかん	みかん(濃縮還	50	アップル	アップル	20		ゼラチン寒天	1.5	ゼリー	水	20		上白糖	5	パイナ	パイナ	50	
	ゼリー	水	20	ゼリー	水	20	ゼリー	上白糖	5		水	10		上白糖	5		ゼラチン寒天	1.5	アップル	アップル	20	
		上白糖	5		水	20		ゼラチン寒天	1.5		水	10		ゼラチン寒天	1.5		水	10	ゼリー	上白糖	5	
		ゼラチン寒天	1.5		上白糖	5		水	10		水	10		水	10		水	10		ゼラチン寒天	1.5	
		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・30g	30	魚三五	ほっけ(三五八	50		ほうれん草(ゆ	20		若鶏もも 皮な	20		J&M	11	ライス	無塩バター	8	
		食塩	0.2	魚の香	食塩	0.15	八焼き	大根 皮剥(ゆ	40		葱(ゆで)	5		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		のおろ	10	煮	ブロッコリー	20		白こしょう	0.01	
					白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(10		しあん	2.5		菜種油	2.5				
					タイム	0.1		減塩正油パック	5		みりん風調味料	2.5		かけ	5		玉葱 ゆで	50	魚バタ	まだら・20g	20	
					パセリ	0.1	野菜ソ	キャベツ ゆで	30	ごま和	生椎茸	20		ぶなしめじ	20		ふなしめじ	20	一焼き	食塩	0.1	
					無塩バター	3	テー	ピーマン(ゆで	5	え	エリンギ	20		もやし ゆで	20		人参 皮剥(ゆ	5		白こしょう	0.01	
					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		大根 皮剥(ゆ	50		無塩バター	3	
					サニーレタス	3		菜種油	1		いりごま	0.5		減塩しょうゆ(7.5		減塩しょうゆ(7.5		もやし ゆで	30	
					マヨネーズ	15		食塩	0.3		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1		上白糖	1	ピーマ	赤ピーマン(ゆ	10	
								白こしょう	0.01		上白糖	0.5		合成清酒	2.5		白こしょう	0.01	ンソテ	黄ピーマン(ゆ	10	
														みりん風調味料	2.5			ー	ピーマン(ゆで	10		
														かつお・昆布だ	30				オリーブ油	1		
														片栗粉	1				食塩	0.3		
														糸みつば	5				白こしょう	0.01		
																			酢の物	なが芋 水煮	30	
																				きゅうり(ゆで	5	

たんぱくコン4

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	0.5	菜種油	3	煮物	かぶ 皮剥(ゆ	20	サラダ	レタス(ゆで)	30	上白糖	3		
大根サ	大根 皮剥(ゆ	20	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	穀物酢	2.5		
ラダ	人参 皮剥(ゆ	5	合成清酒	2.5			上白糖	1		さやいんげん(15		マヨネーズパッ	10	食塩	0.2		
	きゅうり(ゆで	10	煮干しだし	15	果物	りんご 缶詰	40	煮干しだし	15	減塩しょうゆ(5	コーン	クリームスタイ	20	味噌炒	チンゲンサイ	20	
	マヨネーズ	5	キャベツ	ゆで	20	マービー 液状	5	いもよ	さつま芋(ゆで	30	上白糖	ポター	玉葱	15	め	玉葱 ゆで	20	
			キャベツ	ゆで	5			うかん	上白糖	10	煮干しだし	ジュ	薄力粉 1等	3.5		人参 皮剥(ゆ	5	
チンゲ	チンゲンサイ	50	人參 皮剥(ゆ	3	デザー	エネプリンいち	40	寒天	1	お浸し	白菜(ゆで)	50	無塩バター	2.5		菜種油	2	
ン菜の	減塩しょうゆ(2.5	マヨネーズ	8	ト			果物	みかん缶詰(果	40	減塩しょうゆ(2.5	牛乳	50	コンソメ	0.25	減塩みそ	8
お浸し	煮干しだし	2.5	ケチャップ	2					クリーム(植物	20	削り節	0.3	食塩	0.25		上白糖	2	
			スイートコーン	5					マービー 液状	5			白こしょう	0.01	煮物	凍り豆腐	4	
筍の煮	たけのこ 水煮	30	ほうれん草(ゆ	40					バター	生椎茸	20	果物	西洋なし(缶詰	40		減塩しょうゆ(2.5	
物	えんどう ゆで	10	減塩しょうゆ(5					焼き	無塩バター	2		クリーム(植物	20		上白糖	1	
	減塩しょうゆ(2.5								食塩	0.2		マービー 液状	5		かつお・昆布だ	10	
	みりん風調味料	1	ぶどう 缶詰	40						さやえんどう(5					小葱(ゆで)	5	
	かつお・昆布だ	20							果物	もも缶(果肉)	40	デザー	粉飴ムス(ラ・フアン	58	果物	黄桃缶	40	
果物	もも缶(果肉)	40								クリーム(植物	15	ト				クリーム(植物	20	
	クリーム(植物	20								マービー 液状	5					マービー 液状	5	
	マービー 液状	5										デザート						
デザート	エネプリンいち	40							デザート	粉飴ムス(ラ・フアン	58				デザート	粉飴ムス(ラ・フアン	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	柚子胡	豚ひき肉	20
		大根 皮剥(ゆ	40	焼き	減塩しょうゆ(5		食塩	0.2		食塩	0.2		焼き豆腐	25	椒炒め	なす(ゆで)	50
		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		柚子こしょう	2
		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		減塩しょうゆ(5
					生姜	3	の甘酢	玉葱 ゆで	30	カツ	食塩	0.1	め	若鶏むね皮なし	10		みりん風調味料	1
麻婆豆	木綿豆腐	30	菜種油	2	あんか	鶏卵	3		白こしょう	0.01	低蛋白小麦粉	3		さやいんげん(10		片栗粉	1
腐	玉葱 ゆで	50	ブロッコリー	40	け	食塩	0.1		白こしょう	0.01	パン粉(乾燥)	3		玉葱 ゆで	20		ゆず(果皮)	1
	葱(ゆで)	10	マヨネーズ	15		白こしょう	0.01		薄力粉 1等	3	菜種油	10		きくらげ(乾)	1		葱(ゆで)	5
	にんにく	0.5				薄力粉 1等	3		調合油	6	鶏卵	5		人参 皮剥(ゆ	10		生椎茸	10
	生姜(ゆで)	3	れんこん	ゆで	50	調合油	6		玉葱 ゆで	50	パン粉(乾燥)	3		グリーンピース	3		菜種油	3
	減塩しょうゆ(5	れんこん	ゆで	50	菜種油	1		キャベツ ゆで	20	菜種油	10		菜種油	3		減塩しょうゆ(7.5
	減塩みそ	2	ん炒煮	菜種油	1	減塩しょうゆ(2.5		トマト(ゆで)	15	キャベツ ゆで	20		みりん風調味料	2.5	茶碗蒸	鶏卵	30
	上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5	上白糖	0.5		マヨネーズ	15	トマト(ゆで)	15		合成清酒	2.5	し	煮干しだし	30
	合成清酒	2.5		とうがらし 乾	0.1	とうがらし 乾	0.1				鶏卵	5		中華味	0.5		かつおだし	30
	鶏ガラスープ	0.25									白こしょう	0.01	里芋田	里芋 ゆで	30		なると	8
	中華味	0.5	おろし	大根 皮剥(ゆ	40	大根 皮剥(ゆ	40	和え物	大根 皮剥(ゆ	20	白こしょう	0.01	楽	さやえんどう(6		糸みつば ゆで	2
	ごま油	1	和え	なめこ	20	なめこ	20		人参 皮剥(ゆ	3	上白糖	1		淡色辛みそ	6		食塩	0.3
	片栗粉	1		きゅうり(ゆで	5	きゅうり(ゆで	5		小松菜 ゆで	5	合成清酒	2.5		上白糖	1		みりん風調味料	1
	とうがらし 乾	0.2		穀物酢	5	穀物酢	5		減塩しょうゆ(5	穀物酢	2		みりん風調味料	2.5			
				淡口醤油	2.5	淡口醤油	2.5		上白糖	0.5	うずら卵 水煮	20				和え物	大根 皮剥(ゆ	50
									和え物	白菜(ゆで)	60	揚げ茄	なす(ゆで)	30	なめこ	大根 皮剥(ゆ	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	揚げ茄	なす(ゆで)	30	おろし	大根 皮剥(ゆ	40	おろし	きゅうり(ゆで	10	
ら漬け	食塩	0.2	え	減塩しょうゆ(2.5	和え	減塩みそ	5	子	菜種油	5		きゅうり(ゆで	10		なめこ(水煮缶	20	
	穀物酢	5		焼きのり	0.2		穀物酢	1		生姜(ゆで)	1		濃口醤油	2.5		濃口醤油	2.5	
	上白糖	3		菜種油	1		上白糖	1		小葱(ゆで)	3		上白糖	1		上白糖	1	

たんぱくコン4

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)									
夕	ソテー	キャベツ ゆで	30	コンソメ	0.5	わかめ	カットわかめ	1	湯豆腐	木綿豆腐	50	減塩正油パック	5	小松菜	小松菜 ゆで	40	炒り煮	えのき茸	50									
		糸みつば ゆで	10	白こしょう	0.01	の煮物	人参 皮剥 (ゆ)	5		生姜 (ゆで)	2	きのこ	ぶなしめじ (ゆ)	10	煮物	凍り豆腐	1	貝割大根・芽	5									
		食塩	0.2	デザート	エネプリンマン	40	さやえんどう (ゆ)	5		小葱 (ゆで)	2	マヨネ	まいたけ (ゆで)	10		減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	減塩しょうゆ (ゆ)	2.5									
		調合油	2	ト			菜種油	1		削り節	0.5	ーズ和	えのき茸 (水煮)	10		煮干しだし	15	上白糖	0.5									
	デザート	粉飴M-ス (ラ・フラン)	58				減塩しょうゆ (ゆ)	2.5		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	40	デザート	エネプリンいち	40								
	ト						揚げ茄子	40	デザート	粉飴M-ス (ラ・フラン)	58		いりごま	1	ト													
							なす (ゆで)	40					マヨネーズ	8														
							菜種油	5					食塩	0.1														
							ぶなしめじ (ゆ)	10					白こしょう	0.01														
							減塩正油パック	5					デザート	エネプリンマン	40													
							粉飴M-ス (ラ・フラン)	58					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	1850 kcal	蛋白質	35.1 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	エネルギー	1838 kcal	蛋白質	35.4 g	エネルギー	1843 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	61.2 g	炭水化	290.9 g	脂質	61.4 g	炭水化	297.6 g	脂質	61.9 g	炭水化	297.5 g	脂質	61.4 g	炭水化	288.5 g	脂質	60.8 g	炭水化	294.8 g
	塩分	5.8 g			塩分	5.5 g			塩分	5.0 g			塩分	5.7 g			塩分	5.5 g			塩分	5.7 g			塩分	5.8 g		

たんぱくコン4

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	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						
	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	30	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	ほっけ開き 20 食塩 0.05 大根 皮剥(ゆ 40 しそ 0.5 減塩しょうゆ(2.5	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	25	干草焼 き	鶏卵 20 上白糖 0.5 食塩 0.15 小松菜 ゆで 5 玉葱 ゆで 5 人参 皮剥(ゆ 2.5	20	含め煮	こつぶがんも 20 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1 煮干しだし 30 さやえんどう(4	20	野菜ソ テー	小松菜 ゆで 25 人参 皮剥(ゆ 10 玉葱 ゆで 20 菜種油 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01	10	小松菜 ゆで 25 人参 皮剥(ゆ 10 玉葱 ゆで 20 菜種油 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01	25				
	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 こ	たらこ 5 しそ 0.5	5	とろろ 芋	なが芋 水煮 30 煮干しだし 5 減塩しょうゆ(2.5 焼きのり 0.2	30	ソテー	キャベツ ゆで 20 人参 皮剥(ゆ 10 ピーマン(ゆで 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	20	切干大 根の炒 煮	切干し大根 3 人参 皮剥(ゆ 10 菜種油 2 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	3	磯和え	もやし ゆで 20 人参 皮剥(ゆ 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ(2.5 みそ汁	20	磯和え	もやし ゆで 20 人参 皮剥(ゆ 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ(2.5 みそ汁	20	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	20			
	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	えのき と胡瓜 の和え 物	えのき茸 20 きゅうり(ゆで 40 食塩 0.2 みりん風調味料 1	20	漬物	なす しば漬 10	10	みそ汁 のり	味付けのり 1	1	みそ汁	白菜(ゆで) 30 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	30	梅漬け	梅干し(調味漬 5	5	みそ汁	キャベツ ゆで 40 葱(ゆで) 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	40	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	5			
	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 ゼリー	みかん(濃縮還 50 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	50	みそ汁 のり	玉葱 ゆで 20 大根 葉(ゆで 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	20	漬物あ え	たくあん漬(干 5 きゅうり(ゆで 20	5	りんご ゼリー	りんご(濃縮還 50 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	50	みかん ゼリー	みかん(濃縮還 50 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	50	みかん ゼリー	みかん(濃縮還 50 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	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 ップル ゼリー	パイナップル(濃縮還 50 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	50	パイナ ップル ゼリー	パイナップル(濃縮還 50 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	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	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	りんご ゼリー	りんご(濃縮還 50 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	50	みかん ゼリー	みかん(濃縮還 50 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	50	みかん ゼリー	みかん(濃縮還 50 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	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	米飯	ゆめごはん1/5 180 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	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	180	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 鶏卵 25 小葱(ゆで) 3 鶏ガラスープ 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01	180	バター ライス	ゆめごはん1/5 180 無塩バター 8 食塩 0.1 白こしょう 0.01	180	米飯	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	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	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	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
	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	揚げ出 し豆腐	木綿豆腐 75 片栗粉 3 菜種油 6 減塩しょうゆ(5 食塩 0.1 みりん風調味料 2.5 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	75	揚げ出 し豆腐	木綿豆腐 75 片栗粉 3 菜種油 6 減塩しょうゆ(5 食塩 0.1 みりん風調味料 2.5 生姜(ゆで) 3 ししとうがらし 5 貝割大根(ゆで 3	75	魚の唐 揚げ	そい 30g 30 帆立フ ライ	30	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	30	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	30	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	30	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	30	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	30
				みそ炒 め	乾椎茸 0.5 ピーマン(ゆで 10 赤ピーマン(ゆ 10	0.5	鶏のか ら揚げ	若鶏もも 皮な 20 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01 合成清酒 1	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	0.5	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	0.5	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	30	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	30	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	30	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	30

献立表(週間)

たんぱくコン4

		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	低蛋白小麦粉	4	減塩しょうゆ (5	ブロッコリー	10	んかけ	人参 皮剥 (ゆ)	10	人参 皮剥 (ゆ)	5					
		菜種油	3		減塩しょうゆ (2.5		菜種油		1		減塩しょうゆ (1		コンソメ	0.25		貝割大根 (ゆで)	3				
		減塩しょうゆ (5		上白糖	0.5		減塩みそ		6		減塩みそ		6		サラダ菜 (ゆで)	3		食塩	0.15	乾椎茸	0.3		
		上白糖	1		かつおだし	10		上白糖		2		上白糖		2		マヨネーズパッ	10		煮干しだし	15	白こしょう	0.01	グリーンピース (3
	ゴマ和え	みりん風調味料	2.5	白菜の お浸し	白菜 (ゆで)	60	玉葱の マリネ	玉葱 ゆで	20	なます	大根 皮剥 (ゆ)	50	ソテー	さやえんどう (10	野菜サ ラダ	レタス (ゆで)	10	上白糖	1				
		煮干しだし	15		減塩しょうゆ (2.5		人参 皮剥 (ゆ)	5		人参 皮剥 (ゆ)	5		菜種油	1		キャベツ ゆで	30		片栗粉	1			
		さやえんどう	4		かつおだし	1		オリーブ油	3		穀物酢	5		食塩	0.3		ミニトマト (ゆ)	30		煮干しだし	15			
		ゴマ	0.5					穀物酢	3		上白糖	3		白こしょう	0.01		穀物酢	5						
	味噌炒め	小松菜 ゆで	50	果物	みかん缶詰 (果)	40	食塩	0.2	白こしょう	0.01	果物盛 り合わ せ	もも缶 (果肉)	20	オニオ ンソテ ー	玉葱	20	お浸し	ほうれん草 (ゆ)	50					
		減塩しょうゆ (2.5		粉飴ムス (ラ・フラン)	58		パセリ (粉)		0.1		焼き芋	30		パイナップル	20		食塩	0.3	減塩しょうゆ (2.5			
上白糖		0.5	デザート			パセリ (粉)		0.1		黄桃缶		40	みかん缶詰 (果)		10	白こしょう		0.01	煮物	大根 皮剥 (ゆ)	40			
ごま		0.5	ト			ソテー		さやえんどう (20		果物	黄桃缶		40	エネプリンマン		40	赤ピーマン	10	みりん風調味料	1		
果物	さやいんげん (30	果物	西洋なし (缶詰)	40	西洋なし (缶詰)	40	クリーム (植物)	20	デザート	エネプリンマン	40	フルー ツ杏仁	牛乳 1000ml	20	果物	もも缶 (果肉)	40						
	玉葱 ゆで	30		クリーム (植物)	20		クリーム (植物)		20		マービー 液状	3		寒天	4		上白糖	3	マービー 液状	3				
	人参 皮剥 (ゆ)	10		マービー 液状	3		エネプリンマン		40		デザート			フルー ツ杏仁			みかん缶詰 (果)	15	パイナップル	15	クリーム (植物)	15		
	無塩バター	3		デザート			エネプリンマン		40		デザート			フルー ツ杏仁			パイナップル	15	マービー 液状	2	マービー 液状	3		
タ	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	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180						
		揚げ魚	30		無塩バター	8		揚げ魚	30		揚げ魚	30		揚げ魚	30		揚げ魚	30	揚げ魚	30	揚げ魚	30		
		片栗粉	3		食塩	0.2		豚肉と 野菜の 旨煮	20		豚肉と 野菜の 旨煮	20		チキン カツ	30		若鶏もも 皮な 食塩	0.1	天ぶら	20	尾付きえび	20		
		菜種油	5		白こしょう	0.01		じゃが芋 ゆで	20		じゃが芋 ゆで	20		白こしょう	0.01		食塩	0.01	白こしょう	0.01	かぼちゃ (ゆで)	20		
	みそおでん	大根 皮剥 (ゆ)	40	フライ 盛り合 わせ	尾付きえび	20	揚げ魚	すずき・20g	20	きの子 添え	揚げ魚	20	魚塩焼 き	ほっけ・40g	40	生椎茸	生椎茸	10	低蛋白小麦粉	5				
		しそ	1		生椎茸	10		人参 皮剥 (ゆ)	20		人参 皮剥 (ゆ)	20		白こしょう	0.01		鶏卵	3		トマト (ゆで)	15	低蛋白小麦粉	15	
		減塩しょうゆ (2.5		しらたき	30		しらたき	30		片栗粉	3		片栗粉	3		パン粉 (乾燥)	3		サラダ菜 (ゆで)	5	食塩	0.3	
		低蛋白小麦粉	5		えんどう ゆで	5		えんどう ゆで	5		菜種油	6		菜種油	6		ブリーツレタス	10		マヨネーズ	8	鶏卵	5	
	もずくの酢物	板こんにゃく	15	サ ラダ	鶏卵	3	海藻サ ラダ	海藻サラダ	2	わかめ 酢正油	みりん風調味料	2.5	煮物	じゃが芋 ゆで	60	おろし	大根 皮剥 (ゆ)	25						
		里芋 ゆで	40		パン粉 (乾燥)	8		パン粉 (乾燥)	8		生椎茸 ゆで	10		生椎茸 ゆで	10		マヨネーズ	5	減塩しょうゆ (5	おろししょうが	5		
さやいんげん (10	菜種油		10	上白糖		2	まいたけ (ゆで)		10	まいたけ (ゆで)		10	ケチャップパッ		8	キャベツ ゆで	20	炊き合 わせ	なが芋 水煮	20		
人参 皮剥 (ゆ)		15	レタス (ゆで)		5	合成清酒		2.5	菜種油		2	菜種油		2	減塩しょうゆ (2.5	わかめ 酢正油	0.5	かつおだし	15	人参 皮剥 (ゆ)	15	
もずくの酢物	減塩みそ	5	サ ラダ	ソースパック	5	海藻サ ラダ	煮干しだし	30	おから の炒り 煮	減塩しょうゆ (2.5	白和え	きゅうり (ゆで)	20	酢の物	白菜 (ゆで)	40							
	合成清酒	2.5		海藻サ ラダ	2		おから (新製法)	20		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	1		煮干しだし	15	菜種油	1	グリーンピース (3			
	上白糖	1		キャベツ ゆで	20		海藻サ ラダ	2		みりん風調味料	2.5		小葱 (ゆで)	3		上白糖	3	減塩しょうゆ (2.5	生姜 (ゆで)	1.5	白和え	20	
	みりん風調味料	2.5		ブロッコリー	10		きゅうり (ゆで)	10		トマト (ゆで)	40		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ (2.5	生姜 (ゆで)	1.5	しほり豆腐	20	いりごま	1.5	穀物酢
もずくの酢物	もずく	50	煮物	マヨネーズ	15	煮物	マヨネーズパッ	10	おから の炒り 煮	おから (新製法)	20	白和え	きゅうり (ゆで)	20	酢の物	白菜 (ゆで)	40							
	生姜 (ゆで)	2		かぶ 皮剥 (ゆ)	40		煮物	乾椎茸		0.5	ひじき		0.5	みりん風調味料		1	煮干しだし	15	上白糖	1	煮干しだし	15		
	穀物酢	5		人参 皮剥 (ゆ)	10		煮物	えのき茸		20	えのき茸		20	乾椎茸		0.5	白和え	20	いりごま	1.5	穀物酢	2.5	さやえんどう (4
	減塩しょうゆ (2.5		さやえんどう (5		煮物	ぶなしめじ		30	ぶなしめじ		30	人参 皮剥 (ゆ)		5	いりごま	1.5	穀物酢	2.5				

たんぱくコン4

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	椀物	茶そば 20 葱(ゆで) 5 乾椎茸 0.5 減塩しょうゆ(5 かつお・昆布だ 75	減塩しょうゆ(5 上白糖 1 かつおだし 15	豆腐田 木綿豆腐 50 楽 減塩みそ 5 はちみつ 5	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン 58	葱(ゆで) 5 菜種油 3 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	エリンギン	減塩みそ 8 上白糖 4 ほうれん草(ゆ 25 人参 皮剥(ゆ 10	エリンギ 30 にら 葉・ゆで 10 オリーブ油 1 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	上白糖 1 食塩 0.2	浅漬け	きゅうり(ゆで 20 キャベツ ゆで 20 人参 皮剥(ゆ 5 刻み昆布 0.5 食塩 0.2	とろろ かつとろろ昆布 0.5 和え なが芋(ゆで) 40 小葱(ゆで) 1 減塩しょうゆ(2.5	お浸し	白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ(2.5 かつお節 0.5
	デザート	エネプリンいち 40	デザート	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	エリンギン	エリンギ 30 にら 葉・ゆで 10 オリーブ油 1 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	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		
							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	エネプリンかぼ 40						
	デザート	エネプリンいち 40	デザート	エネプリンいち 40			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	1829 kcal	蛋白質 33.3 g	1864 kcal	蛋白質 34.9 g	1884 kcal	蛋白質 34.7 g	1897 kcal	蛋白質 34.8 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 64.4 g	炭水化 275.6 g	脂質 66.8 g	炭水化 279.7 g	脂質 61.1 g	炭水化 298.5 g	脂質 64.2 g	炭水化 295.6 g		
	塩分 5.6 g		塩分 5.5 g		塩分 5.5 g		塩分 5.8 g		塩分 5.2 g		塩分 5.6 g		塩分 5.7 g			

献立表(週間)

たんぱくコン4

		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)	
夕	ソテー	玉葱 ゆで	40	たけのこ 水煮	15	蒸し鶏	ささ身	10							
		赤ピーマン (ゆ)	5	人参 皮剥 (ゆ)	5	のサラ	トマト (ゆで)	20							
		生椎茸	5	穀物酢	5	ダ	海藻サラダ	1							
		菜種油	3	食塩	0.2		ごま油	1							
		食塩	0.3	上白糖	2		減塩しょうゆ (5							
		白こしょう	0.01	ごま油	1		穀物酢	5							
	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							
	ト			ト			白こしょう	0.01							
							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						
							ト								
栄養価	エネルギー	1876 kcal	蛋白質 34.4 g	エネルギー	1824 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	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 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	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	5.9 g		塩分	5.8 g		塩分	5.8 g		塩分	g		塩分	g	