たんぱくコン４

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)		
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
	豆腐のかにあんかけ	木綿豆腐	50	塩たらこと湯葉和え	たらこ	5	鮭マヨサラダ	さけ水煮缶詰	10	野菜煮込み	キャベツ　ゆで	50	小松菜の炒煮	小松菜　ゆで	20	焼き魚	あじ・20ｇ	20	切り干し大根の煮物	切干し大根	3
		かにかま	10		しそ	0.5		大根　皮剥（ゆ	50		人参　皮剥（ゆ	5		赤ピーマン（ゆ	10		食塩	0.1		人参　皮剥（ゆ	10
		さやえんどう（	5		和種なばな　ゆ	20		しそ（ゆで）	0.5		菜種油	3		菜種油	1		しそ（ゆで）	1		菜種油	3
		生姜（ゆで）	2		湯葉　干し	1		マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ（	5		減塩しょうゆ（	2.5					減塩しょうゆ（	2.5
		淡口醤油	1		減塩しょうゆ（	2.5					みりん風調味料	2.5		上白糖	1	いんげんソテー	さやいんげん（	20		上白糖	1
		鶏ガラスープ	0.2				切干大根梅肉和え	切干し大根	3		煮干しだし	1					人参　皮剥（ゆ	10		煮干しだし	10
		片栗粉	1	野菜炒め煮	キャベツ　ゆで	20		人参　皮剥（ゆ	5				茹で卵のマヨネーズ和え	鶏卵	25		菜種油	1			
					ピーマン（ゆで	10		生椎茸	5	二色浸し	もやし　ゆで	40		マヨネーズ	10		食塩	0.3	納豆	納豆	20
	チンゲン菜の和え物	チンゲンサイ	50		人参　皮剥（ゆ	10		梅干し（調味漬	3		ピーマン（ゆで	10		パセリ（粉	0.2		白こしょう	0.01		葱（ゆで）	2
		人参　皮剥（ゆ	10		菜種油	1		上白糖	1		減塩しょうゆ（	5								減塩正油パック	5
		減塩しょうゆ（	2.5		減塩しょうゆ（	2.5					削り節	0.5				カリフラワーのゴマ醤油和え	ぶなしめじ	10			
		上白糖	1		上白糖	1	のり佃煮	減塩あまのり佃	8				みそ汁	玉葱　ゆで	20		カリフラワー	20	サラダ	トマト（ゆで）	30
										胡瓜の酢物	きゅうり（ゆで	50		大根　葉	20		減塩しょうゆ（	2.5		黄ピーマン（ゆ	5
	浅漬け	きゅうり（ゆで	20	のり佃煮	減塩あまのり佃	8					穀物酢	5		淡色辛みそ	10		上白糖	0.5		赤ピーマン（ゆ	5
		食塩	0.1				みそ汁	白菜（ゆで）	30		上白糖	3		煮干しだし	150		いりごま	0.5		マヨネーズ	8
								なす（ゆで）	10		食塩	0.3								白こしょう	0.01
	みそ汁	大根　皮剥（ゆ	20	みそ汁	棒麸	1		葱（ゆで）	5		いりごま	0.5	味付けのり	味付けのり	1	みそ汁	小松菜　ゆで	20			
		大根　葉（ゆで	10		カットわかめ	0.5		淡色辛みそ	10								棒麸	2	みそ汁	玉葱　ゆで	20
		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	みそ汁	大根　皮剥（ゆ	30					淡色辛みそ	10		もやし　ゆで	10
		煮干しだし	150		煮干しだし	150					貝割大根・芽	5	ぶどうゼリー	ぶどう（濃縮還	50		煮干しだし	150		小葱（ゆで）	2
							ぶどうゼリー	ぶどう（濃縮還	50		淡色辛みそ	10		水	20					淡色辛みそ	10
	みかんゼリー	みかん（濃縮還	50	パイナップルゼリー	パイン（濃縮還	50		水	20		煮干しだし	150		上白糖	5	りんごゼリー	りんご（濃縮還	50		煮干しだし	150
		水	20		水	20		上白糖	5					ゼラチン寒天	1.5		水	20			
		上白糖	5		上白糖	5		ゼラチン寒天	1.5	パイナップルゼリー	パイン（濃縮還	50		水	10		上白糖	5	みかんゼリー	みかん（濃縮還	50
		ゼラチン寒天	1.5		ゼラチン寒天	1.5		水	10		水	20					ゼラチン寒天	1.5		水	20
		水	10		水	10					上白糖	5					水	10		上白糖	5
											ゼラチン寒天	1.5								ゼラチン寒天	1.5
											水	10								水	10
昼	五目そば	げんたそば（乾	60	バターライス	ゆめごはん1/5	180	パン	ゆめﾍﾞｰｶﾘｰ食パ	100	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
		ほうれん草（ゆ	20		無塩バター	8		マーガリン　８	8		無塩バター	8					無塩バター	8			
		さやえんどう（	4		食塩	0.3					食塩	0.2	ザンギ	若鶏もも　皮な	20		食塩	0.2	焼き魚	さけ・40ｇ	40
		葱（ゆで）	5		白こしょう	0.01	和風豆腐ハンバーグ	木綿豆腐	40		白こしょう	0.01		生姜	3		白こしょう	0.01		食塩	0.2
		かつお・昆布だ	150					鶏ひき肉	20					減塩しょうゆ（	5					大根　皮剥（ゆ	40
		減塩しょうゆ（	10	回鍋肉	豚ばら	10		玉葱　ゆで	40	蒸し豚肉あんかけ	豚ももスライス	20		合成清酒	1	魚のフライ	まだら・20ｇ	20		しそ	0.5
		みりん風調味料	2.5		キャベツ　ゆで	70		鶏卵	3		生姜	2		低蛋白小麦粉	6		食塩	0.1		減塩正油パック	5
					ピーマン（ゆで	10		なが芋（ゆで）	5		玉葱　ゆで	30		調合油	3		白こしょう	0.01			
	ポテトコロッケ	じゃが芋　ゆで	50		葱（ゆで）	15		片栗粉	3		ピーマン（ゆで	10		サニーレタス	5		薄力粉　１等	2	炒煮	じゃが芋　ゆで	30
		玉葱　ゆで	40		菜種油	2		食塩	0.3		乾椎茸	0.3		レモン	10		鶏卵	1		人参　皮剥（ゆ	10
		白こしょう	0.01		減塩みそ	8		白こしょう	0.01		菜種油	1		マヨネーズ	10		パン粉（乾燥）	3		菜種油	1
		薄力粉　１等	5		上白糖	1		菜種油	2		減塩しょうゆ（	5					菜種油	4		減塩しょうゆ（	5
		鶏卵	3		トウバンジャン	1		大根　皮剥（ゆ	30		上白糖	1	大根なます	大根　皮剥（ゆ	40		サラダ菜（ゆで	5		上白糖	1
		パン粉（乾燥）	6					しそ	1		煮干しだし	30		はつかだいこん	5		ミニトマト（ゆ	15			
		菜種油	10	ほうれん草のあえ物	ほうれん草（ゆ	40		マヨネーズ	10		片栗粉	1		きゅうり（ゆで	10		マヨネーズパッ	10	野菜スティック	きゅうり（ゆで	30
		キャベツ　ゆで	25		ぶなしめじ	15								穀物酢	5					大根　皮剥（ゆ	30
		ソースパック	5		減塩しょうゆ（	2.5	ポトフ	若鶏もも　皮な	10	桜ポテト	じゃが芋　ゆで	30		上白糖	3	酢の物	かぶ　皮剥（ゆ	60		セロリー（ゆで	20
								じゃが芋　ゆで	20		たらこ	6		食塩	0.3		人参　皮剥（ゆ	5		マヨネーズパッ	10
	ピーナ	白菜（ゆで）	60	揚げな	なす（ゆで）	40		マッシュルーム	5		食塩	0.1					上白糖	3			

たんぱくコン４

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	5	す	菜種油	5		コンソメ	0.5		白こしょう	0.01	焼きか	西洋かぼちゃ（	40		穀物酢	5	果物	りんご　缶詰	40
		減塩しょうゆ（	2.5		小葱（ゆで）	2		パセリ（粉	0.5		グリンピース	5	ぼちゃ	食塩	0.2		食塩	0.2			
		上白糖	1		減塩しょうゆ（	2.5								白こしょう	0.01				デザー	粉飴ﾑｰｽ（ﾗ･ﾌﾗﾝ	58
							イタリ	トマト（ゆで）	20	煮物	干しずいき	2		プロセスチーズ	5	菜の花	和種なばな　ゆ	20	ト		
	果物	黄桃缶	40	果物	みかん缶詰（果	40	アンサ	きゅうり（ゆで	20		さやえんどう（	3		パセリ（粉	0.1	の炒め	赤ピーマン	5			
		クリーム（植物	20		クリーム（植物	20	ラダ	玉葱　ゆで	10		減塩しょうゆ（	5				物	オリーブ油	1			
		マービー　液状	5		上白糖	5		穀物酢	5		上白糖	0.5	味噌浸	カットわかめ	0.5		かき油	2			
								オリーブ油	3				し	白菜	40		減塩しょうゆ（	2.5			
	デザー	エネプリンマン	40	デザー	粉飴ﾑｰｽ（ﾗ･ﾌﾗﾝ	58		減塩しょうゆ（	2.5	果物	りんご　缶詰	60		葱	3						
	ト			ト				白こしょう	0.01		クリーム（植物	20		減塩みそ	5	蓋物	生ふ	5			
											マービー　液状	5		上白糖	0.3		茶そば	10			
							果物	もも缶（果肉）	40								小葱	3			
								クリーム（植物	15	デザー	粉飴ﾑｰｽ（ﾗ･ﾌﾗﾝ	58	果物	みかん缶詰（果	40		減塩しょうゆ（	5			
								上白糖	3	ト				クリーム（植物	10		昆布だし	15			
														マービー　液状	3		かつおだし	15			
							ジュー	きになる野菜（	125												
							ス									果物	西洋なし（缶詰	40			
																	クリーム（植物	15			
																	上白糖	3			
																漬物	大根　皮剥（ゆ	20			
																	食塩	0.2			
																	しそ（ゆで）	0.2			
夕	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	五目炊	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
	ライス	無塩バター	8							き込み	若鶏もも　皮な	10							ライス	無塩バター	8
		食塩	0.2	えびフ	尾付きえび	20	揚げ魚	まだら・30ｇ	30	ご飯	生椎茸	10	照焼魚	ぶり・30ｇ	30	豚ばら	豚ばら	40		食塩	0.3
		白こしょう	0.01	ライ	かぼちゃ（ゆで	20	チリソ	食塩	0.2		人参　皮剥（ゆ	3		減塩しょうゆ（	5	キャベ	キャベツ　ゆで	60		白こしょう	0.01
					白こしょう	0.01	ース	白こしょう	0.01		ごぼう　ゆで	5		上白糖	1	ツ炒め	人参　皮剥	10			
	魚塩焼	そい　40ｇ	40		薄力粉　１等	6		低蛋白小麦粉	3		油揚げ	2		みりん風調味料	2.5		ピーマン	10	鶏つく	鶏ひき肉	20
	き	しそ（ゆで）	0.5		鶏卵	5		菜種油	6		減塩しょうゆ（	5		合成清酒	1		生姜	3	ね揚げ	玉葱　ゆで	20
		大根　皮剥（ゆ	40		パン粉（乾燥）	10		ケチャップ	5		合成清酒	1		大根　皮剥（ゆ	50		減塩しょうゆ（	5	あんか	生椎茸　ゆで	3
		減塩正油パック	5		菜種油	6		穀物酢	2.5		みりん風調味料	1		しそ	1		合成清酒	5	け	食塩	0.3
					トマト（ゆで）	15		減塩しょうゆ（	5		グリンピース	3		減塩正油パック	5		上白糖	3		鶏卵	3
	バター	なが芋（ゆで）	50		サラダ菜（ゆで	5		上白糖	2		かつおだし	30					片栗粉	3		パン粉（乾燥）	3
	醤油炒	黄ピーマン（ゆ	10		ソースパック	5		合成清酒	2.5				きんぴ	ごぼう　ゆで	40		鶏ガラスープ	1		菜種油	6
	め	減塩しょうゆ（	2.5					ごま油	1	魚塩焼	さば・30ｇ	30	らごぼ	人参　皮剥（ゆ	10		ごま油	2		里芋　ゆで	30
		無塩バター	1	茶椀蒸	鶏卵	25		にんにく	1	き	大根　皮剥（ゆ	40	う	しらたき	20		白こしょう	0.01		人参　皮剥（ゆ	20
				し	煮干しだし	25		生姜	1		しそ	0.5		ごま油	1		ブロッコリー	20		生椎茸　ゆで	10
	野菜サ	きょうな　ゆで	10		かつおだし	25		トウバンジャン	0.5		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ（	5					減塩しょうゆ（	7.5
	ラダ	キャベツ　ゆで	30		若鶏ささ身	10		ラー油	0.5					上白糖	1	三杯酢	きゅうり（ゆで	30		合成清酒	2.5
		ミニトマト（ゆ	15		ぎんなん　ゆで	3		葱（ゆで）	20	筑前煮	乾椎茸	0.5		煮干しだし	15		生姜	2		みりん風調味料	2.5
		マヨネーズパッ	10		なると	8		片栗粉	1		里芋　ゆで	25		いりごま	0.5		穀物酢	5		片栗粉	1
					糸みつば　ゆで	2		サニーレタス	5		人参　皮剥（ゆ	10					上白糖	3		生姜	1
	煮物	大根　皮付（ゆ	40		食塩	0.15					さやいんげん（	10	マカロ	マカロニ　乾	4		減塩しょうゆ（	2.5			
		人参　皮剥（ゆ	20		みりん風調味料	0.5	とびっ	大根　皮剥（ゆ	30		菜種油	3	ニサラ	きゅうり（ゆで	20				お浸し	白菜（ゆで）	70
		減塩しょうゆ（	2.5				こと野	人参　皮剥（ゆ	5		減塩しょうゆ（	5	ダ	ロースハム	8	炒煮	大根　皮剥（ゆ	40		減塩しょうゆ（	5
		上白糖	1	もやし	もやし　ゆで	40	菜の和	小葱（ゆで）	2		上白糖	1		マヨネーズ	15		凍り豆腐	1			
		煮干しだし	15	のナム	小松菜　ゆで	10	え物	減塩しょうゆ（	5					白こしょう	0.01		菜種油	1	ブロッ	ブロッコリー	30
				ル	人参　皮剥（ゆ	5		上白糖	1	サラダ	キャベツ　ゆで	40					減塩しょうゆ（	2.5	コリー	マヨネーズ	10

たんぱくコン４

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	粉飴ﾑｰｽ（ﾗ･ﾌﾗﾝ 58		生姜 2		とびっこ 5		ブロッコリー 15	絹さや	さやえんどう 20		上白糖 0.5	サラダ	白こしょう 0.01
				いりごま 0.5				トマト（ゆで） 20	とえの	えのき茸 20		煮干しだし 10		
				ごま油 2	卵とじ	鶏卵 25		マヨネーズ 10	き茸の	無塩バター 3			煮浸し	きょうな ゆで 50
				減塩しょうゆ（ 5		玉葱 ゆで 20		白こしょう 0.01	ソテー	食塩 0.3	里芋の	里芋 ゆで 30		減塩しょうゆ（ 2.5
				上白糖 1		葱（ゆで） 5				白こしょう 0.01	煮物	人参 皮剥（ゆ 10		みりん風調味料 2.5
				穀物酢 2.5		食塩 0.3	デザート	エネプリンかぼ 40				ごぼう ゆで 15		
						白こしょう 0.01			デザート	エネプリンマン 40		小葱（ゆで） 2	デザート	エネプリンかぼ 40
			お浸し	白菜（ゆで） 50								菜種油 3		
				減塩しょうゆ（ 2.5	杏仁フルーツ	杏仁フルーツ 60						減塩しょうゆ（ 5		
				かつお・昆布だ 5								上白糖 0.5		
												煮干しだし 10		
			デザート	エネプリンマン 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1841 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 63.3 g 炭水化 284.2 g 塩分 5.3 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1893 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 62.8 g 炭水化 294.9 g 塩分 5.3 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1859 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 67.0 g 炭水化 276.1 g 塩分 5.5 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1866 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 60.4 g 炭水化 296.8 g 塩分 5.5 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1837 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 62.8 g 炭水化 283.5 g 塩分 5.6 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1848 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 61.1 g 炭水化 285.0 g 塩分 5.7 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1917 kcal 蛋白質 35.7 g 脂質 67.5 g 炭水化 291.6 g 塩分 5.5 g	

たんぱくコン４

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	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
	豆腐の野菜あんかけ	木綿豆腐	50	野菜炒り卵	鶏卵	25	五目煮	大根　皮剥（ゆ	50	鮭甘塩焼き	秋鮭塩焼き（骨	10	きんぴら	ごぼう　ゆで	20	野菜ソテー	キャベツ　ゆで	50	野菜卵炒め	鶏卵	25
		玉葱　ゆで	30		かつおだし	2.5		人参　皮剥（ゆ	10		しそ（ゆで）	1		人参　皮剥（ゆ	10		玉葱　ゆで	10		ほうれん草（ゆ	20
		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	人参と小松菜のナムル	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		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		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		ごま	1									
		片栗粉	1	チンゲン菜の炒め煮	チンゲンサイ	20					減塩しょうゆ（	2.5	卵焼き	鶏卵	25	鶏肉照焼き	若鶏もも　皮な	30	五目ひじき	ひじき	3
		小葱（ゆで）	2		玉葱　ゆで	10	塩たらこ	たらこ	5		穀物酢	2.5		食塩	0.1		減塩しょうゆ（	2.5		人参　皮剥（ゆ	10
					赤ピーマン（ゆ	10		しそ（ゆで）	1		上白糖	2		上白糖	0.05		上白糖	1.5		菜種油	1
	きゅうりの梅肉和え	きゅうり（ゆで	30		菜種油	1					ごま油	0.5		菜種油	0.5		ブロッコリー	30		減塩しょうゆ（	5
		梅干し（調味漬	2		減塩しょうゆ（	5	白菜のお浸し	白菜（ゆで）	60					パセリ	1		マヨネーズパッ	10		上白糖	1
		みりん風調味料	0.5		上白糖	1		減塩しょうゆ（	2.5	ソテー	キャベツ　ゆで	30								煮干しだし	10
		上白糖	0.2					かつお節	0.5		ピーマン（ゆで	5	野菜サラダ	きょうな　ゆで	20	みそ汁	小松菜　ゆで	20			
				梅和え	梅干し（調味漬	2					菜種油	1		玉葱　ゆで	10		もやし　ゆで	20	佃煮	減塩あまのり佃	8
	のり佃煮	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			
					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	みそ汁	キャベツ　ゆで	30
								小葱（ゆで）	2					上白糖	0.5					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	みそ汁	貝割大根（ゆで	5		調合油	3	和え物	なす（ゆで）	20		葱（ゆで）	5
		ぶなしめじ	10		ほうれん草（ゆ	10		煮干しだし	150		いわのり	2		食塩	0.2		食塩	0.2		淡色辛みそ	10
		白菜（ゆで）	20		淡色辛みそ	10					淡色辛みそ	10		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	りんごゼリー	りんご（濃縮還	50		煮干しだし	150									
		煮干しだし	150					水	20				みそ汁	キャベツ　ゆで	30	ぶどうゼリー	ぶどう（濃縮還	50	りんごゼリー	りんご（濃縮還	50
				ぶどうゼリー	ぶどう（濃縮還	50		上白糖	5	みかんゼリー	みかん（濃縮還	50		棒麸	2		水	20		水	20
	パイナップルゼリー	パイン（濃縮還	50		水	20		ゼラチン寒天	1.5		水	20		淡色辛みそ	10		上白糖	5		上白糖	5
		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
		上白糖	5		ゼラチン	1.5					ゼラチン寒天	1.5					水	10		水	10
		ゼラチン寒天	1.5		水	10					水	10	ゼリー	パイン（濃縮還	50						
		水	10											水	20						
														上白糖	5						
														ゼラチン寒天	1.5						
														水	10						
昼	そば	げんたそば（乾	80	米飯	ゆめごはん1/5	180	ホットドック	ドッグパン40ｇ	40	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
		かつおだし	75					フランクフルト	16.3					無塩バター	8					無塩バター	8
		昆布だし	75	煮魚	まこがれい・20	20		ケチャップ	5	チキンロール	鶏ひき肉	15		白こしょう	0.01	魚の生姜焼き	さわら・20ｇ	20		白こしょう	0.01
		減塩しょうゆ（	7.5		生姜	2		キャベツ　ゆで	15		食塩	0.07					食塩	0.1			
		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	ハヤシライス	豚ももスライス	20		減塩しょうゆ（	5	ガタタン	大根　皮剥（ゆ	30
		合成清酒	1.25		上白糖	1		食塩	0.1		鶏卵	1.25		玉葱　ゆで	50		合成清酒	5		人参　皮剥（ゆ	5
		上白糖	0.5		合成清酒	2.5					玉葱　ゆで	5		マッシュルーム	20		生姜	3		むきエビ	5
		葱（ゆで）	5		里芋　ゆで	20	グラタン	玉葱　ゆで	30		人参　皮剥（ゆ	2.5		菜種油	3		サニーレタス（	3		するめいか	5
					小松菜　ゆで	20		無塩バター	6		パン粉（乾燥）	0.75		ハヤシルウ	9					ベビーホタテ	10
	天ぷら	尾付きえび	20					低蛋白小麦粉	10		菜種油	0.25		ウスターソース	2.5	炒煮	小松菜	50		あさり	5
		さつま芋（ゆで	20	けんちん煮	木綿豆腐	10		クリーム（植物	20		ケチャップ	5		ケチャップ	2.5		菜種油	1		木綿豆腐	25
		玉葱　ゆで	30		大根　皮剥（ゆ	20		コンソメ	0.5		ピーマン（ゆで	10		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ（	5		チンゲンサイ	20
		人参　皮剥（ゆ	5		人参　皮剥（ゆ	10		食塩	0.3		赤ピーマン（ゆ	10		グリンピース	5		上白糖	1		なると	5
		低蛋白小麦粉	15		減塩しょうゆ（	5		白こしょう	0.01		黄ピーマン（ゆ	10								葱（ゆで）	2
		鶏卵	5		上白糖	1		クリーム（植物	20		食塩	0.2	グリー	レタス（ゆで）	20	お浸し	キャベツ　ゆで	40		菜種油	5

たんぱくコン４

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)		
昼		菜種油	15		みりん風調味料	2.5		パン粉（乾燥）	3		白こしょう	0.01	ンサラ	ブロッコリー	20		かつお節	0.5		中華味	1
		減塩正油パック	5		煮干しだし	15		パルメザンチー	0.1		菜種油	1	ダ	トマト（ゆで）	15		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ（	2.5
														マヨネーズ	15					かき油	2.5
	煮物	じゃが芋　ゆで	40	酢の物	かぶ　皮剥（ゆ	30	フレン	きょうな　ゆで	20	サラダ	レタス（ゆで）	10				果物	西洋なし（缶詰	40		合成清酒	2.5
		玉葱　ゆで	20		きゅうり（ゆで	10	チサラ	黄ピーマン（ゆ	5		きゅうり（ゆで	20	春雨の	緑豆春雨	5		クリーム（植物	15		みりん風調味料	2.5
		人参　皮剥（ゆ	10		人参　皮剥（ゆ	5	ダ	トマト（ゆで）	10		はつかだいこん	5	中華風	玉葱　ゆで	40		マービー　液状	3		片栗粉	2
		調合油	3		穀物酢	5		マヨネーズ	15		マヨネーズパッ	10	ソテー	にら　葉・ゆで	10						
		減塩しょうゆ（	5		上白糖	3								ごま油	1				炒め物	キャベツ　ゆで	20
		上白糖	1		食塩	0.2	フレン	フライドポテト	60	煮物	西洋かぼちゃ（	20		食塩	0.2					玉葱　ゆで	10
		小葱（ゆで）	1				チポテ	菜種油	3		いんげん　ゆで	10		白こしょう	0.01					人参　皮剥（ゆ	5
				温野菜	スナップえんど	20	ト	食塩	0.2		生椎茸　ゆで	5		中華味	0.3					ピーマン（ゆで	8
	ゴマ和	小松菜　ゆで	50	サラダ	カリフラワー	30					減塩しょうゆ（	5								調合油	1
	え	ごま	1		マヨネーズ	10	果物	りんご　缶詰	40		上白糖	0.5	果物	みかん缶詰（果	40					食塩	0.2
		減塩しょうゆ（	2.5								煮干しだし	15		クリーム（植物	20					白こしょう	0.01
		上白糖	0.5	果物	りんご　缶詰	40								マービー　液状	5						
					クリーム（植物	10				チンゲ	玉葱　ゆで	10							野菜サ	きゅうり（ゆで	20
	果物	もも缶（果肉）	40		マービー　液状	3				ンサイ	チンゲンサイ	10							ラダ	カリフラワー	15
		クリーム（植物	10							のソテ	菜種油	1								トマト（ゆで）	20
		上白糖	3							ー	食塩	0.2								カットわかめ	0.5
											白こしょう	0.01								いりごま	0.5
	デザー	エネプリンマン	40																	穀物酢	5
	ト									果物	ぶどう　缶詰	60								調合油	3
											クリーム（植物	20								減塩しょうゆ（	2.5
											マービー　液状	5								白こしょう	0.01
																			長ネギ	葱（ゆで）	30
										デザー	粉飴ﾑｰｽ（ﾗ･ﾌﾗﾝ	58							のポワ	オリーブ油	3
										ト									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	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	米飯	ゆめごはん1/5	180	バター	ゆめごはん1/5	180
	ライス	無塩バター	8							ライス	無塩バター	8							ライス	無塩バター	8
		食塩	0.3	メンチ	合挽肉	40	鶏肉の	若鶏もも　皮な	30		食塩	0.2	揚げ魚	あかうお・40ｇ	40	豚カツ	豚角肉（肩ロー	20		食塩	0.3
		白こしょう	0.01	カツ	玉葱　ゆで	20	唐揚げ	食塩	0.2		白こしょう	0.01		食塩	0.2		食塩	0.1		白こしょう	0.01
					鶏卵	3		白こしょう	0.01					片栗粉	2		白こしょう	0.01			
	マヨネ	ささ身	20		パン粉（乾燥）	1		薄力粉　１等	3	おろし	まだら・30ｇ	30		菜種油	4		低蛋白小麦粉	4	魚のお	まだら・40ｇ	40
	ーズ焼	食塩	0.1		牛乳	3		菜種油	5	煮	片栗粉	1		大根　皮剥（ゆ	40		鶏卵	3	ろしあ	白こしょう	0.01
		黒こしょう	0.01		食塩	0.2		ブロッコリー	20		菜種油	3		しそ（ゆで）	1		パン粉（乾燥）	5	ん	合成清酒	1
		マヨネーズ	5		白こしょう	0.01		減塩正油パック	5		生姜	3		減塩正油パック	5		菜種油	6		低蛋白小麦粉	2
		パセリ（粉	0.1		低蛋白小麦粉	3					減塩しょうゆ（	7.5					パセリ	1.5		菜種油	5
					鶏卵	3	里芋の	里芋　ゆで	30		上白糖	2	オイス	玉葱　ゆで	30		ブロッコリー	20		大根　皮剥（ゆ	50
	大根の	大根　皮剥（ゆ	30		パン粉（乾燥）	5	煮物	減塩しょうゆ（	2.5		合成清酒	2.5	ターソ	人参　皮剥（ゆ	10		マヨネーズ	15		小松菜　ゆで	10
	煮物	人参　皮剥（ゆ	10		菜種油	12		上白糖	1		大根　皮剥（ゆ	80	ース	ぶなしめじ（ゆ	15		ソースパック	5		人参　皮剥（ゆ	10
		さやいんげん（	10		ケチャップ	5		さやえんどう（	5		ほうれん草（ゆ	30		ピーマン（ゆで	5					葱（ゆで）	5
		菜種油	2		ウスターソース	2.5								ごま油	1	野菜サ	キャベツ　ゆで	20		生姜	1
		減塩しょうゆ（	2.5		キャベツ　ゆで	25	きのこ	生椎茸	10	麻婆豆	木綿豆腐	25		かき油	3	ラダ	トマト（ゆで）	20		菜種油	3
		合成清酒	1		レッドキャベツ	5	の和え	えのき茸	10	腐	鶏ひき肉	5		白こしょう	0.01		マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ（	5

たんぱくコン４

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		煮干しだし 15		マヨネーズ 10	物	ぶなしめじ 10		玉葱　ゆで 20						上白糖 1
						エリンギ 10		葱（ゆで） 5	きんとん	さつま芋（ゆで 50	煮物	里芋　ゆで 40		みりん風調味料 2.5
	ほうれん草の白和え	里芋　ゆで 30	リャンバン	緑豆春雨 5		減塩しょうゆ（ 5		菜種油 1.5		上白糖 3		生椎茸 10		合成清酒 1
		いりごま 1		もやし　ゆで 15		みりん風調味料 1		にんにく 0.25				人参　皮剥（ゆ 10		片栗粉 1
		減塩みそ 2.5		しそ 1				生姜 2.5	海藻サラダ	カットわかめ 1		減塩しょうゆ（ 5		
		上白糖 3		穀物酢 2.5	ソテー	小松菜　ゆで 30		減塩しょうゆ（ 1.25		えのき茸 15		上白糖 1	スパゲッティサラダ	スパゲティ　乾 6
		板こんにゃく 20		減塩しょうゆ（ 2.5		人参　皮剥（ゆ 10		減塩みそ 1		葱 10		煮干しだし 15		きゅうり（ゆで 20
		減塩しょうゆ（ 2.5		上白糖 1		菜種油 1		上白糖 0.5		減塩しょうゆ（ 2.5		えんどう　ゆで 5		マヨネーズ 10
		みりん風調味料 1		ごま油 0.5		食塩 0.2		合成清酒 1.25		穀物酢 2.5				
		ほうれん草（ゆ 10		いりごま 1				ごま油 0.5		上白糖 1	大根の味噌煮	大根　皮剥（ゆ 60	カリフラワー	カリフラワー 40
		人参　皮剥（ゆ 5			デザート	エネプリンいち 40		片栗粉 0.5				大根　葉（ゆで 20		人参　皮剥（ゆ 10
			南瓜のサラダ	西洋かぼちゃ（ 30				とうがらし　乾 0.1	デザート	エネプリンいち 40		減塩みそ 8	甘酢漬け	淡口醤油 0.5
	デザート	粉飴ﾑｰｽ（ﾗ･ﾌﾗﾝ 58		きゅうり（ゆで 15								上白糖 2		穀物酢 5
				玉葱　ゆで 10			ポテトサラダ	じゃが芋　ゆで 40				煮干しだし 5		上白糖 3
				マヨネーズ 10				きゅうり（ゆで 15						ゆず（果皮） 1
								人参　皮剥（ゆ 5			デザート	粉飴ﾑｰｽ（ﾗ･ﾌﾗﾝ 58		
			ソテー	玉葱　ゆで 20				ロースハム 5					デザート	粉飴ﾑｰｽ（ﾗ･ﾌﾗﾝ 58
				貝割大根・芽 5				マヨネーズ 10						
				菜種油 1				白こしょう 0.01						
				食塩 0.2										
				白こしょう 0.01			煮物	ぶなしめじ（ゆ 30						
								切りみつば　ゆ 2						
			エネプリン	エネプリンいち 40				減塩しょうゆ（ 5						
								昆布だし 15						
								かつおだし 15						
							デザート	エネプリンマン 40						
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1935 kcal 蛋白質 33.6 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1893 kcal 蛋白質 35.6 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1742 kcal 蛋白質 35.8 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1932 kcal 蛋白質 35.1 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1860 kcal 蛋白質 34.2 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1855 kcal 蛋白質 36.0 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1845 kcal 蛋白質 34.7 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 237.5 g		脂質 67.7 g 炭水化 299.4 g		脂質 60.9 g 炭水化 295.5 g		脂質 62.3 g 炭水化 288.8 g		脂質 61.3 g 炭水化 286.3 g	
	塩分 5.5 g		塩分 5.7 g		塩分 5.8 g		塩分 5.3 g		塩分 5.6 g		塩分 5.6 g		塩分 5.8 g	

たんぱくコン４

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	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
	豆腐そぼろかけ	木綿豆腐	25	焼き生揚げ	生揚げ	17.5	白菜の軟らか煮	白菜（ゆで）	100	野菜炒め煮	キャベツ　ゆで	80	焼き魚	さけ・20ｇ	20	野菜の煮物	ほうれん草（ゆ	10	鶏ささみの味噌焼き	ささ身	20
		鶏ひき肉	5		白こしょう	0.01		人参　皮剥（ゆ	10		ピーマン（ゆで	10		食塩	0.1		人参　皮剥（ゆ	10		合成清酒	0.5
		ごま油	1		菜種油	0.5		えんどう　ゆで	6		黄ピーマン（ゆ	10		しそ（ゆで）	0.5		玉葱　ゆで	40		淡色辛みそ	1
		減塩しょうゆ（	2.5		ブロッコリー	15		減塩しょうゆ（	2.5		人参　皮剥（ゆ	10					減塩しょうゆ（	2.5		みりん風調味料	0.5
		上白糖	1		マヨネーズ	10		上白糖	0.5		減塩しょうゆ（	5	切干大根煮	切干し大根	3		上白糖	1		濃口醤油	0.5
		合成清酒	1					煮干しだし	30		合成清酒	1		人参　皮剥（ゆ	10		みりん風調味料	1		ブロッコリー	40
		さやいんげん（	10	ほうれん草の炒煮	ほうれん草（ゆ	50					みりん風調味料	1		乾椎茸（ゆで）	0.5		煮干しだし	30		マヨネーズ	10
					人参　皮剥（ゆ	10	ゆで卵	鶏卵	25					さやいんげん（	10						
	炒煮	もやし　ゆで	40		菜種油	1		マヨネーズパッ	10	おからの炒り煮	おから（新製法	20		減塩しょうゆ（	5	塩たらこ	たらこ	10	五目煮	人参　皮剥（ゆ	10
		ピーマン（ゆで	5		減塩しょうゆ（	2.5					ひじき	0.2		上白糖	1		しそ	0.5		れんこん　ゆで	20
		菜種油	1		上白糖	1	切り干し大根の和え物	切干し大根	3		乾椎茸（ゆで）	0.3		煮干しだし	15					板こんにゃく	10
		減塩しょうゆ（	2.5					人参　皮剥（ゆ	5		人参　皮剥（ゆ	5				ごま和え	白菜（ゆで）	30		真昆布	1
		上白糖	1	みそ汁	白菜（ゆで）	30		しそ	0.3		葱（ゆで）	5	みそ汁	白菜（ゆで）	30		いりごま	1		減塩しょうゆ（	2.5
					棒麩	2		減塩しょうゆ（	2.5		調合油	2		ぶなしめじ（ゆ	10		減塩しょうゆ（	2.5		上白糖	1
	白菜の生姜醤油	白菜（ゆで）	60		淡色辛みそ	10					濃口醤油	3		淡色辛みそ	10		上白糖	0.5		片栗粉	1
		生姜	3		煮干しだし	150	みそ汁	もやし　ゆで	30		上白糖	1		煮干しだし	150						
		減塩しょうゆ（	2.5					小葱（ゆで）	2		みりん風調味料	1				みそ汁	なす（ゆで）	20	味付けのり	味付けのり	1
				漬物	なす　しば漬	10		淡色辛みそ	10		煮干しだし	10	漬物	パリッコ	10		チンゲンサイ	20			
	みそ汁	チンゲンサイ	20					煮干しだし	150								淡色辛みそ	10			
		大根　皮剥	20	パイナップルゼリー	パイン（濃縮還	50				みそ汁	大根　葉（ゆで	20	みかんゼリー	みかん（濃縮還	50		煮干しだし	150	みそ汁	キャベツ　ゆで	20
		淡色辛みそ	10		水	20	ぶどうゼリー	ぶどう（濃縮還	50		大根　皮剥（ゆ	10		水	20					人参　皮剥（ゆ	10
		煮干しだし	150		上白糖	5		水	20		淡色辛みそ	10		上白糖	5	パイナップルゼリー	パイン（濃縮還	50		淡色辛みそ	10
					ゼラチン寒天	1.5		上白糖	5		煮干しだし	150		ゼラチン寒天	1.5		水	20		煮干しだし	150
	みかんゼリー	みかん（濃縮還	50		水	10		ゼラチン寒天	1.5					水	10		上白糖	5			
		水	20					水	10	一夜漬け	なす（ゆで）	15					ゼラチン寒天	1.5	ぶどうゼリー	ぶどう（濃縮還	50
		上白糖	5								刻み昆布	0.1					水	10		水	20
		ゼラチン寒天	1.5								食塩	0.1								上白糖	5
		水	10																	ゼラチン寒天	1.5
										りんごゼリー	りんご（濃縮還	50								水	10
											水	20									
											上白糖	5									
											ゼラチン寒天	1.5									
											水	10									
昼	ソース焼きそば	げんた中華めん	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	パン	南瓜パン30ｇ	30	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	米飯	ゆめごはん1/5	180
		豚ももスライス	30					マーガリン　８	8								無塩バター	8			
		キャベツ　ゆで	30	揚げ魚のあんかけ	まだら・40ｇ	40				揚げ魚ときのこソテー	そい　30ｇ	30	肉鍋	豚ももスライス	10		白こしょう	0.01	魚唐揚げ	あかうお・20ｇ	20
		人参　皮剥（ゆ	15		片栗粉	5	マカロニグラタン	マカロニ　乾	6		食塩	0.15		玉葱　ゆで	20					食塩	0.3
		玉葱　ゆで	20		菜種油	5		若鶏もも　皮な	10		白こしょう	0.01		たけのこ　水煮	20	チキンカレー	若鶏もも　皮な	20		白こしょう	0.01
		ピーマン（ゆで	10		生姜（ゆで）	3		玉葱　ゆで	20		片栗粉	3		人参　皮剥（ゆ	10		玉葱　ゆで	25		薄力粉　１等	8
		菜種油	10		きくらげ（ゆで	0.5		マッシュルーム	10		菜種油	5		しらたき	15		人参　皮剥（ゆ	15		菜種油	10
		食塩	0.3		ぶなしめじ（ゆ	20		無塩バター	5		生椎茸　ゆで	10		葱（ゆで）	7.5		無塩バター	5		キャベツ　ゆで	20
		白こしょう	0.01		貝割大根（ゆで	10		低蛋白小麦粉	8		ぶなしめじ（ゆ	10		減塩しょうゆ（	5		低蛋白小麦粉	3		赤ピーマン（ゆ	10
		かき油	3		減塩しょうゆ（	5		牛乳	20		人参　皮剥（ゆ	10		上白糖	0.5		牛乳	10		マヨネーズ	10
		中濃ソース	10		上白糖	1		食塩	0.3		えんどう　ゆで	5		煮干しだし	15		カレー粉	0.5			
					片栗粉	1		クリーム（植物	20		菜種油	1		みりん風調味料	1.25		カレールウ	8	大根なます	大根　皮剥（ゆ	50
	南瓜サラダ	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					ケチャップ	1		人参　皮剥（ゆ	10
		きゅうり（ゆで	10					パルメザンチー	0.5		上白糖	1	中華風	もやし　ゆで	30		ウスターソース	2.5		穀物酢	5

たんぱくコン４

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)		
昼		マヨネーズ	10	炊合せ	大根　皮剥（ゆ	20		パセリ（粉	0.2		みりん風調味料	2.5	サラダ	きゅうり（ゆで	10		ワイン（白）	2		上白糖	3
		白こしょう	0.01		じゃが芋　ゆで	30					合成清酒	2.5		かにかま	5		クリーム（植物	20		食塩	0.2
		サニーレタス	8		人参　皮剥（ゆ	15	千切り	大根　皮剥（ゆ	30					カットわかめ	0.5					いりごま	0.5
					菜種油	3	野菜サ	きゅうり（ゆで	20	酢みそ	葱（ゆで）	40		減塩しょうゆ（	2.5	サラダ	キャベツ　ゆで	20			
	バンサ	カットわかめ	0.5		減塩しょうゆ（	5	ラダ	きょうな　ゆで	10	和え	減塩みそ	5		穀物酢	5		トマト（ゆで）	20	ビーフ	ビーフン	5
	ンスー	緑豆春雨	2		上白糖	1		トマト（ゆで）	20		上白糖	3		上白糖	3		ブロッコリー	10	ンソテ	玉葱　ゆで	40
		葱（ゆで）	5		煮干しだし	15		減塩しょうゆ（	2.5		穀物酢	3		ごま油	1		鶏卵	25	ー	ピーマン（ゆで	8
		穀物酢	5					穀物酢	5					いりごま	0.5		マヨネーズ	8		菜種油	3
		食塩	0.2	長いも	なが芋　水煮	30		調合油	3	野菜サ	ブロッコリー	20								食塩	0.3
		上白糖	1	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	長芋の	なが芋（ゆで）	30	ソテー	緑豆春雨	5		黒こしょう	0.01
		ごま油	2	物	穀物酢	5					マヨネーズパッ	10	ｵｲｽﾀｰ	大根　葉（ゆで	5		ピーマン（ゆで	10			
					上白糖	3	ソテー	小松菜　ゆで	30				炒め	無塩バター	1.5		ホールカーネル	10	二色浸	白菜（ゆで）	30
	果物	もも缶（果肉）	40		食塩	0.2		人参　皮剥（ゆ	10	卵豆腐	鶏卵	20		合成清酒	1		菜種油	3	し	小松菜　ゆで	30
		クリーム（植物	15					菜種油	1		煮干しだし	20		かき油	1		食塩	0.2		減塩しょうゆ（	5
		マービー　液状	3	磯和え	もやし　ゆで	40		食塩	0.3		食塩	0.2		食塩	0.1		白こしょう	0.01		みりん風調味料	1
					人参　皮剥（ゆ	5		白こしょう	0.01		小葱（ゆで）	2									
					焼きのり	0.3							ほうれ	ほうれん草（ゆ	40	果物	ぶどう　缶詰	40	果物	もも缶（果肉）	40
					減塩しょうゆ（	2.5	果物	もも缶（果肉）	40	果物	パインアップル	40	ん草の	減塩みそ	2.5					クリーム（植物	10
								クリーム（植物	15				味噌和	上白糖	0.5					マービー　液状	3
				果物	みかん缶詰（果	40		マービー　液状	3	デザー	エネプリンいち	40	え	かつお・昆布だ	2						
					クリーム（植物	20				ト											
					マービー　液状	5							果物	みかん缶詰（果	40						
														クリーム（植物	20						
														マービー　液状	5						
													デザー	エネプリンいち	40						
													ト								
夕	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	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
	ライス	無塩バター	8	ライス	無塩バター	8							ライス	無塩バター	8	ライス	無塩バター	8			
		食塩	0.3		食塩	0.3	魚フライ	ほっけ・20ｇ	20	揚げ鶏	若鶏もも　皮な	30		食塩	0.2		白こしょう	0.01	カツ卵	豚角肉（肩ロー	20
		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	ネギソ	減塩しょうゆ（	2.5		白こしょう	0.01				とじ	白こしょう	0.01
								薄力粉　１等	5	ース	合成清酒	2.5				煮魚	まこがれい・20	20		薄力粉　１等	1
	魚フラ	まだら・40ｇ	40	鶏肉ケ	若鶏もも　皮な	20		鶏卵	3		鶏卵	3	えびと	尾なしえび	20		生姜	2		鶏卵	1
	イ	食塩	0.2	チャッ	玉葱　ゆで	20		パン粉（乾燥）	8		低蛋白小麦粉	5	野菜の	ブロッコリー	30		減塩しょうゆ（	7.5		パン粉（乾燥）	2
		白こしょう	0.01	プ煮	人参　皮剥（ゆ	10		菜種油	8		菜種油	8	フリッ	食塩	0.2		上白糖	1.5		菜種油	3
		薄力粉　１等	2		食塩	0.2		サラダ菜（ゆで	6		いりごま	1	ター	薄力粉　１等	8		合成清酒	2.5		玉葱　ゆで	40
		鶏卵	5		ケチャップ	10		マヨネーズパッ	10		葱（ゆで）	10		片栗粉	2		人参　皮剥（ゆ	15		生椎茸　ゆで	10
		パン粉（乾燥）	5		ウスターソース	5					減塩しょうゆ（	5		鶏卵	10		小松菜　ゆで	20		減塩しょうゆ（	7.5
		菜種油	6		クリーム（植物	5	おかか	ふき　ゆで	40		上白糖	1		菜種油	10					上白糖	1
		ブロッコリー	30		グリーンアスパ	15	煮	減塩しょうゆ（	5		合成清酒	3		サニーレタス（	5	筍の酢	たけのこ　ゆで	30		みりん風調味料	2.5
		ミニトマト（ゆ	15		黄ピーマン（ゆ	10		上白糖	0.5		ごま油	1		マヨネーズパッ	10	味噌かけ	カットわかめ	0.5		煮干しだし	30
		ソースパック	5					煮干しだし	15		さやいんげん（	20					減塩みそ	5		鶏卵	12.5
				酢ばす	れんこん　ゆで	30		削り節	0.5				南瓜の	かぼちゃ（ゆで	30		上白糖	3		グリンピース（	3
	かにあ	かぶ　皮剥（ゆ	50		赤ピーマン（ゆ	10				炊き合	大根　皮剥（ゆ	20	コンソ	玉葱　ゆで	20		穀物酢	5			
	んかけ	人参　皮剥（ゆ	15		食塩	0.2	チンゲ	チンゲンサイ	50	わせ	人参　皮剥（ゆ	15	メ煮	コンソメ	0.5				揚げ茄	なす（ゆで）	60
		かにかま	5		上白糖	3	ン菜ゴ	減塩しょうゆ（	2.5		乾椎茸（ゆで）	1		食塩	0.2	野菜サ	きゅうり（ゆで	20	子	菜種油	10
		グリンピース（	3		穀物酢	5	マ和え	上白糖	0.5		減塩しょうゆ（	5				ラダ	大根　皮剥（ゆ	20		減塩正油パック	5
		食塩	0.2					ごま	1		上白糖	1	ピーナ	キャベツ　ゆで	30		セロリー（ゆで	10			
		かつお・昆布だ	20	温野菜	スナップえんど	30					煮干しだし	15	ツ和え	ピーマン（ゆで	5		赤ピーマン（ゆ	3	野菜サ	きゅうり（ゆで	25

たんぱくコン４

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)	
夕		片栗粉 1	サラダ	人参　皮剥（ゆ 8	酢みそ	むきあさり 10		えんどう　ゆで 4		ピーナッツバタ 5		マヨネーズ 15	ラダ	はつかだいこん 5
			ゴマド	カリフラワー 20	添え	カットわかめ 0.5				減塩しょうゆ（ 2.5				トマト（ゆで） 20
	めかぶ	めかぶわかめ 30	レッシ	マヨネーズ 15		葱（ゆで） 40	ポテト	じゃが芋　ゆで 30		上白糖 0.5	煮物	じゃが芋　ゆで 30		マヨネーズ 15
	の和え	減塩しょうゆ（ 2.5	ング	上白糖 1		穀物酢 2.5	サラダ	きゅうり（ゆで 10				玉葱　ゆで 20		
	物	上白糖 0.5		いりごま 1		減塩みそ 3		人参　皮剥（ゆ 5	ソテー	チンゲンサイ 30		減塩しょうゆ（ 2.5	煮物	西洋かぼちゃ（ 50
		みりん風調味料 2.5				上白糖 3		マヨネーズ 8		人参　皮剥（ゆ 10		上白糖 0.5		減塩しょうゆ（ 2.5
			ソテー	ほうれん草（ゆ 10				食塩 0.2		菜種油 2		かつお・昆布だ 20		上白糖 1
	ソテー	キャベツ　ゆで 40		玉葱　ゆで 20	デザート	エネプリンマン 40		白こしょう 0.01		食塩 0.2				煮干しだし 10
		小葱（ゆで） 2		ホールカーネル 10				トマト（ゆで） 20			鳩サブレ	薄力粉　１等 10		
		菜種油 1		菜種油 1				サラダ菜 5	デザート	粉飴ﾑｰｽ（ﾗ･ﾌﾗﾝ 58		無塩バター 6		
		食塩 0.2		食塩 0.2								上白糖 8		
		白こしょう 0.01		白こしょう 0.01			とろろ	ｶｯﾄとろろ昆布 1				鶏卵 10		
							和え	きゅうり（ゆで 20				ベーキングパウ 1		
	デザート	エネプリンかぼ 40	デザート	粉飴ﾑｰｽ（ﾗ･ﾌﾗﾝ 58				減塩しょうゆ（ 5						
								穀物酢 2.5						
							デザート	粉飴ﾑｰｽ（ﾗ･ﾌﾗﾝ 58						
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1784 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 60.4 g 炭水化 274.8 g 塩分 5.8 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1917 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 63.7 g 炭水化 303.9 g 塩分 5.6 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1713 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 73.5 g 炭水化 225.5 g 塩分 5.1 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1893 kcal 蛋白質 34.5 g 脂質 60.5 g 炭水化 301.4 g 塩分 5.6 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1901 kcal 蛋白質 34.8 g 脂質 65.3 g 炭水化 295.5 g 塩分 5.0 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1886 kcal 蛋白質 34.9 g 脂質 63.5 g 炭水化 290.3 g 塩分 5.8 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1898 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 66.0 g 炭水化 290.2 g 塩分 5.2 g	

たんぱくコン４

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)		
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
	オイスターソース炒め	豚ひき肉	5	生揚げともやしのソテー	生揚げ	20	スクランブルエッグ	鶏卵	25	炒煮	もやし　ゆで	30	卵豆腐あんかけ	鶏卵	20	ツナと玉葱の炒め物	ライトツナ缶（	20	卵とじ	鶏卵	25
		キャベツ　ゆで	50		もやし　ゆで	30		牛乳	5		人参　皮剥（ゆ	10		煮干しだし	20		玉葱　ゆで	20		玉葱　ゆで	30
		人参　皮剥（ゆ	10		人参　皮剥（ゆ	10		無塩バター	0.5		菜種油	2		淡口醤油	2.5		赤ピーマン（ゆ	5		さやいんげん（	15
		ピーマン（ゆで	10		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					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				ひきわり納豆	挽きわり納豆	20		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	きんぴらごぼう	ごぼう	20		葱（ゆで）	2		貝割大根（ゆで	5		白こしょう	0.01			
								人参　皮剥（ゆ	10		減塩正油パック	5							チンゲン菜の炒め煮	チンゲンサイ	40
	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー	20	煮物	焼き竹輪	10		グリンピース（	5				ひじきの炒め煮	ひじき	2	人参と水菜のナムル	もやし　ゆで	30		人参　皮剥（ゆ	10
		玉葱　ゆで	10		たけのこ　水煮	40		菜種油	1	ゴマ和え	和種なばな　ゆ	20		人参　皮剥（ゆ	10		きょうな　ゆで	10		菜種油	1
		マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ（	2.5		減塩しょうゆ（	2.5		ごま	4		グリンピース（	3		人参　皮剥（ゆ	10		減塩しょうゆ（	2.5
					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
	のり佃煮	減塩あまのり佃	8	なすの漬物	なす（ゆで）	20								上白糖	1		上白糖	2			
					食塩	0.1	もずくの酢物	もずく	50	みそ汁	きょうな　ゆで	10					ごま油	1	味付けのり	味付けのり	1
					ゆかり	0.3		穀物酢	5		じゃが芋　ゆで	10	たいみそ	たいみそ	8						
	みそ汁	小松菜　ゆで	10					上白糖	3		淡色辛みそ	10				のり佃煮	減塩あまのり佃	8			
		淡色辛みそ	10	みそ汁	カットわかめ	0.5		減塩しょうゆ（	2.5		煮干しだし	150							みそ汁	小松菜　ゆで	30
		煮干しだし	150		えのき茸	20							みそ汁	大根　葉（ゆで	20					えのき茸	10
					小葱（ゆで）	2	みそ汁	葉大根・葉、生	20	りんごゼリー	りんご（濃縮還	50		棒麩	1	みそ汁	白菜（ゆで）	20		淡色辛みそ	10
	りんごゼリー	りんご（濃縮還	50		淡色辛みそ	10		人参　皮剥（ゆ	5		水	20		淡色辛みそ	10		木綿豆腐	30		煮干しだし	150
		水	20		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		上白糖	5		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10			
		上白糖	5					煮干しだし	150		ゼラチン寒天	1.5					煮干しだし	150	パイナップルゼリー	パイン（濃縮還	50
		ゼラチン寒天	1.5	みかんゼリー	みかん（濃縮還	50					水	10	りんごゼリー	りんご（濃縮還	50					水	20
		水	10		水	20	パイナップルゼリー	パイン（濃縮還	50					水	20	みかんゼリー	みかん（濃縮還	50		上白糖	5
					上白糖	5		水	20					上白糖	5		水	20		ゼラチン寒天	1.5
					ゼラチン寒天	1.5		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		ゼラチン寒天	1.5			
								水	10								水	10			
昼	鶏塩そうめん	そうめん　ゆで	150	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	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
		若鶏もも　皮な	20					無塩バター	8					無塩バター	8						
		食塩	0.5	豚肉ごま焼き	豚ももスライス	20		食塩	0.2	煮魚	まこがれい・40	40		食塩	0.2	魚の香草焼き	まだら・30ｇ	30	魚三五八焼き	ほっけ（三五八	50
		鶏ガラスープ	0.15		生姜	1.5		白こしょう	0.01		生姜	3		白こしょう	0.01		食塩	0.15		大根　皮剥（ゆ	40
		かつお・昆布だ	150		無塩バター	1					減塩しょうゆ（	10					白こしょう	0.01		しそ（ゆで）	1
		淡口醤油	0.5		減塩しょうゆ（	2.5	ハンバーグ	合挽肉	20		上白糖	2	鶏肉クリーム煮	若鶏もも　皮な	15		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	1.25		玉葱　ゆで	20		合成清酒	1.5		白こしょう	0.01		タイム	0.1			
					いりごま	1		人参　皮剥（ゆ	8		みりん風調味料	1.5		人参　皮剥（ゆ	15		パセリ	0.1	野菜ソテー	キャベツ　ゆで	30
	魚唐揚げ	まだら　15ｇ	15		調合油	0.5		鶏卵	2.5		人参　皮剥（ゆ	10		玉葱　ゆで	20		無塩バター	3		ピーマン（ゆで	5
		白こしょう	0.01		ブロッコリー	20		パン粉（乾燥）	2.5		スナップえんど	10		マッシュルーム	10		オリーブ油	3		人参　皮剥（ゆ	5
		薄力粉　１等	5		カリフラワー	20		食塩	0.25					無塩バター	5		サニーレタス	3		菜種油	1
		菜種油	10		マヨネーズ	15		白こしょう	0.01	お浸し	ほうれん草（ゆ	30		低蛋白小麦粉	5		マヨネーズ	15		食塩	0.3
		キャベツ　ゆで	20					菜種油	1		減塩しょうゆ（	2.5		牛乳	40					白こしょう	0.01
		人参　皮剥（ゆ	5	大根の煮物	大根　皮剥（ゆ	50		ケチャップ	8					クリーム（植物	10	炊合せ	大根　皮剥（ゆ	15			
		マヨネーズパッ	10		人参　皮剥（ゆ	10		キャベツ　ゆで	20	梅肉和え	きゅうり（ゆで	20		食塩	0.2		たけのこ　水煮	20	和え物	きゅうり（ゆで	20
					さやいんげん（	10		マヨネーズパッ	10		しそ	0.3		白こしょう	0.01		生椎茸	5		春雨	3
	スイー	さつま芋（ゆで	30		減塩しょうゆ（	2.5					梅干し（調味漬	2		パセリ（粉	0.2		人参　皮剥（ゆ	10		減塩しょうゆ（	2.5

たんぱくコン４

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)		
昼	トポテト	無塩バター	3		上白糖	0.5	野菜サラダ	きゅうり（ゆで	30		削り節	0.2		コンソメ	0.5		減塩しょうゆ（	5		上白糖	0.5
		上白糖	5		かつお・昆布だ	20		トマト（ゆで）	40								上白糖	1		ごま油	0.5
		牛乳	10					穀物酢	5	はんぺんマヨネーズ焼き	はんぺん	20	大根サラダ	大根　皮剥（ゆ	20		合成清酒	2.5			
		シナモン	0.3	春雨サラダ	緑豆春雨	6		調合油	3		マヨネーズ	10		人参　皮剥（ゆ	5		煮干しだし	15	果物	りんご　缶詰	40
					きゅうり（ゆで	20		食塩	0.2					きゅうり（ゆで	10					クリーム（植物	20
	果物	パインアップル	40		人参　皮剥（ゆ	5		白こしょう	0.01					マヨネーズ	5	キャベツサラダ	キャベツ　ゆで	20		マービー　液状	5
		クリーム（乳・	15		マヨネーズ	10											きゅうり（ゆで	5			
		上白糖	3				野菜ジュース	きになる野菜（	125	果物	もも缶（果肉）	40	チンゲン菜のお浸し	チンゲンサイ	50		人参　皮剥（ゆ	3	デザート	エネプリンいち	40
				果物	西洋なし（缶詰	40								減塩しょうゆ（	2.5		マヨネーズ	8			
	デザート	エネプリンマン	40		クリーム（植物	10				デザート	粉飴ﾑｰｽ（ﾗ･ﾌﾗﾝ	58		煮干しだし	2.5		ケチャップ	2			
					マービー　液状	2	果物	もも缶（果肉）	40								スイートコーン	5			
								クリーム（植物	15				筍の煮物	たけのこ　水煮	30						
				デザート	エネプリンかぼ	40		マービー　液状	3					えんどう　ゆで	10	お浸し	ほうれん草（ゆ	40			
														減塩しょうゆ（	2.5		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	1						
														かつお・昆布だ	20	果物	ぶどう　缶詰	40			
													果物	もも缶（果肉）	40						
														クリーム（植物	20						
														マービー　液状	5						
													デザート	エネプリンいち	40						
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	バターライス	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
	すき焼き	豚ももスライス	10		食塩	0.2	照焼魚	すずき・40ｇ	40		食塩	0.2	焼魚	さけ・30ｇ	30	豚生姜焼き	豚かたロース	30		食塩	0.2
		焼き豆腐	15		白こしょう	0.01		濃口醤油	2.5		白こしょう	0.01		大根　皮剥（ゆ	40		減塩しょうゆ（	5		白こしょう	0.01
		白菜（ゆで）	60					上白糖	0.5					しそ（ゆで）	1		上白糖	1			
		葱（ゆで）	15	魚西京焼	そい　40ｇ	40		みりん風調味料	1.3	ミートローフ	豚ひき肉	20		減塩正油パック	5		合成清酒	2.5	肉団子の甘酢あんかけ	鶏ひき肉	20
		しらたき	3		減塩みそ	3.4		合成清酒	0.5		パン粉（乾燥）	2					生姜	3		玉葱　ゆで	30
		人参　皮剥（ゆ	8		上白糖	0.4		大根　皮剥（ゆ	40		牛乳	5	麻婆豆腐	木綿豆腐	30		菜種油	2		鶏卵	3
		生椎茸	10		みりん風調味料	1.66		しそ（ゆで）	1		食塩	0.15		玉葱　ゆで	50		ブロッコリー	40		食塩	0.1
		菜種油	5		大根　皮剥（ゆ	40		醤油パック　5	5		白こしょう	0.01		葱（ゆで）	10		マヨネーズ	15		白こしょう	0.01
		減塩しょうゆ（	10		しそ（ゆで）	0.5					玉葱　ゆで	30		にんにく	0.5					薄力粉　１等	3
		上白糖	2		減塩正油パック	5	さつま芋の甘煮	さつま芋（ゆで	30		人参　皮剥（ゆ	5		生姜（ゆで）	3	れんこん炒煮	れんこん　ゆで	50		調合油	6
		みりん風調味料	2.5					上白糖	5		グリンピース（	3		減塩しょうゆ（	5		菜種油	1		玉葱　ゆで	50
		合成清酒	2.5	青菜ソテー	きょうな　ゆで	30					鶏卵	3		減塩みそ	2		減塩しょうゆ（	2.5		人参　皮剥（ゆ	20
					ぶなしめじ（ゆ	10					ケチャップ	5		上白糖	1		上白糖	0.5		乾椎茸	1
	里芋田楽	里芋　ゆで	60		ソフトマーガリ	1	もやしのナムル	もやし　ゆで	30		人参　皮剥（ゆ	30		合成清酒	2.5		とうがらし　乾	0.1		菜種油	1
		さやえんどう（	6		食塩	0.2		きゅうり（ゆで	5		無塩バター	1		鶏ガラスープ	0.25					減塩しょうゆ（	5
		減塩みそ	6		白こしょう	0.01		人参　皮剥（ゆ	5		上白糖	0.5		中華味	0.5	おろし和え	大根　皮剥（ゆ	40		上白糖	1
		上白糖	1					ごま油	1		ブロッコリー	20		ごま油	1		なめこ	20		片栗粉	1
		みりん風調味料	2.5	長芋の酢の物	なが芋　水煮	40		食塩	0.2		マヨネーズ	10		片栗粉	1		きゅうり（ゆで	5		穀物酢	5
					きゅうり（ゆで	10		いりごま	0.3					とうがらし　乾	0.2		穀物酢	5		小葱（ゆで）	5
	胡瓜の辛し和え	きゅうり（ゆで	40		上白糖	3				コンソメ煮	かぶ　皮剥（ゆ	60					淡口醤油	2.5			
		減塩しょうゆ（	2.5		穀物酢	5	豆腐生姜あんかけ	木綿豆腐	50		人参　皮剥（ゆ	5	あちゃら漬け	かぶ　皮剥（ゆ	50				磯辺和え	白菜（ゆで）	60
		粉辛子	0.2		減塩しょうゆ（	5		乾椎茸	0.5		コンソメ	0.3		食塩	0.2	ソテー	玉葱　ゆで	40		減塩しょうゆ（	2.5
								生姜	5		食塩	0.2		穀物酢	5		人参　皮剥（ゆ	10		焼きのり	0.2
	もやし	もやし　ゆで	30	デザー	粉飴ﾑｰｽ（ﾗ･ﾌﾗﾝ	58		かつお・昆布だ	15					上白糖	3		菜種油	1			

たんぱくコン４

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	のおかかあえ	えんどう　ゆで　4	ト			減塩しょうゆ（　2.5	サラダ	トマト（ゆで）　20				コンソメ　0.5	わかめの煮物	カットわかめ　1
		削り節　0.5				片栗粉　1		海藻サラダ　1	ソテー	キャベツ　ゆで　30		白こしょう　0.01		人参　皮剥（ゆ　5
		減塩しょうゆ（　2.5						ごま油　1		糸みつば　ゆで　10				さやえんどう（　5
					デザート	粉飴ﾑｰｽ（ﾗ･ﾌﾗﾝ　58		減塩しょうゆ（　2.5		食塩　0.2	デザート	エネプリンマン　40		菜種油　1
	デザート	エネプリンいち　40						穀物酢　5		調合油　2				減塩しょうゆ（　2.5
								上白糖　1						上白糖　0.5
								白こしょう　0.01	デザート	粉飴ﾑｰｽ（ﾗ･ﾌﾗﾝ　58				
													揚げ茄子	なす（ゆで）　40
							オニオンと舞茸ソテー	玉葱　ゆで　20						菜種油　5
								まいたけ　5						ぶなしめじ（ゆ　10
								菜種油　3						減塩正油パック　5
								食塩　0.3						
								白こしょう　0.01					デザート	粉飴ﾑｰｽ（ﾗ･ﾌﾗﾝ　58
							デザート	エネプリンマン　40						
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1872 kcal　蛋白質　35.5 g 脂質　73.7 g　炭水化　262.6 g 塩分　5.1 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ　1855 kcal　蛋白質　35.0 g 脂質　62.6 g　炭水化　289.5 g 塩分　5.2 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ　1869 kcal　蛋白質　35.0 g 脂質　60.3 g　炭水化　295.8 g 塩分　5.0 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ　1841 kcal　蛋白質　35.8 g 脂質　60.8 g　炭水化　286.5 g 塩分　5.8 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ　1889 kcal　蛋白質　35.9 g 脂質　61.1 g　炭水化　299.9 g 塩分　5.8 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ　1773 kcal　蛋白質　35.3 g 脂質　60.6 g　炭水化　270.6 g 塩分　5.5 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ　1850 kcal　蛋白質　35.1 g 脂質　61.2 g　炭水化　290.9 g 塩分　5.0 g	

たんぱくコン４

献立表(週間)

	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)	
朝	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80										
	アスパラのソテー	グリーンアスパ	20	中華炒め	もやし　ゆで	40										
		赤ピーマン（ゆ	5		玉葱　ゆで	20										
		無塩バター	1		人参　皮剥（ゆ	10										
		食塩	0.2		菜種油	1										
		白こしょう	0.01		中華味	0.5										
					減塩しょうゆ（	2.5										
	蒸し鶏	若鶏もも　皮な	40		上白糖	0.5										
		食塩	0.2													
		しそ（ゆで）	1	納豆	納豆	20										
		マヨネーズ	10		葱（ゆで）	2										
					減塩正油パック	5										
	かぶのレモン和え	かぶ　皮剥（ゆ	20													
		ゆず（果皮）	1	きゅうりの酢の物	きゅうり（ゆで	20										
		レモン（果汁）	5		人参　皮剥（ゆ	5										
		食塩	0.2		穀物酢	5										
		上白糖	3		上白糖	3										
					減塩しょうゆ（	2.5										
	みそ汁	ほうれん草（ゆ	20													
		もやし　ゆで	20	みそ汁	大根　葉（ゆで	10										
		淡色辛みそ	10		キャベツ　ゆで	20										
		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10										
					煮干しだし	150										
	ぶどうゼリー	ぶどう（濃縮還	50													
		水	20	りんごゼリー	りんご（濃縮還	50										
		上白糖	5		水	20										
		ゼラチン寒天	1.5		上白糖	5										
		水	10		ゼラチン寒天	1.5										
					水	10										
昼	そば	げんたそば（乾	85	米飯	ゆめごはん1/5	180										
		ほうれん草（ゆ	20													
		葱（ゆで）	5	揚げ鶏のおろしあんかけ	若鶏もも　皮な	20										
		かつお・昆布だ	150		片栗粉	1										
		減塩しょうゆ（	10		菜種油	2.5										
		みりん風調味料	2.5		玉葱　ゆで	50										
					ぶなしめじ	20										
	ごま和え	生椎茸	20		もやし　ゆで	20										
		エリンギ	20		人参　皮剥（ゆ	5										
		さやいんげん（	20		大根　皮剥（ゆ	50										
		いりごま	0.5		減塩しょうゆ（	7.5										
		減塩しょうゆ（	2.5		上白糖	1										
		上白糖	0.5		合成清酒	2.5										
					みりん風調味料	2.5										
	切干大根煮	切干し大根	3		かつお・昆布だ	30										
		人参　皮剥（ゆ	8		片栗粉	1										
		さやえんどう（	5		糸みつば　ゆで	5										
		菜種油	3													
		濃口醤油	5	煮物	かぶ　皮剥（ゆ	20										

たんぱくコン４

献立表(週間)

	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)	
昼		上白糖	1		人参　皮剥（ゆ	15									
		煮干しだし	15		さやいんげん（	15									
					減塩しょうゆ（	5									
	いもよ	さつま芋（ゆで	30		上白糖	1									
	うかん	上白糖	10		煮干しだし	15									
		寒天	1												
				お浸し	白菜（ゆで）	50									
	デザー	エネプリンマン	40		減塩しょうゆ（	2.5									
	ト				削り節	0.3									
				バター	生椎茸	20									
				焼き	無塩バター	2									
					食塩	0.2									
					さやえんどう（	5									
				果物	もも缶（果肉）	40									
					クリーム（植物	15									
					マービー　液状	5									
				デザー	粉飴ﾑｰｽ（ﾗ･ﾌﾗﾝ	58									
				ト											
夕	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	ライス	無塩バター	8									
					食塩	0.2									
	魚竜田	さわら・20ｇ	20		白こしょう	0.01									
	揚げ	菜種油	10												
		合成清酒	2.5	海鮮炒	するめいか	10									
		食塩	0.3	め	若鶏むね皮なし	10									
		減塩しょうゆ（	5		さやいんげん（	10									
		合成清酒	5		玉葱　ゆで	20									
		生姜	3		きくらげ（乾）	1									
		しそ	1		人参　皮剥（ゆ	10									
		レモン	8		グリンピース	3									
					菜種油	3									
	なす炒	なす	50		減塩しょうゆ（	5									
	煮	菜種油	1		中華味	0.5									
		減塩しょうゆ（	2.5		白こしょう	0.01									
		上白糖	0.5		上白糖	1									
					合成清酒	2.5									
	すり長	なが芋（ゆで）	40		穀物酢	2.5									
	芋	小葱	1		片栗粉	2									
		減塩正油パック	5		うずら卵　水煮	20									
	はんぺ	はんぺん	20	揚げ茄	なす（ゆで）	30									
	んマヨ	マヨネーズ	10	子	菜種油	5									
	ネーズ				生姜（ゆで）	1									
	焼き				小葱（ゆで）	3									
					減塩正油パック	5									
	果物	もも缶（果肉）	40												

たんぱくコン４

献立表(週間)

	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	デザート	粉飴ﾑｰｽ（ﾗ･ﾌﾗﾝ 58	きのこマヨネーズ和え	ぶなしめじ（ゆ 10 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	エネプリンマン 40										
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1929 kcal 蛋白質 34.6 g 脂質 64.7 g 炭水化 302.6 g 塩分 5.9 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1873 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 61.9 g 炭水化 297.5 g 塩分 5.5 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化 g 塩分 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化 g 塩分 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化 g 塩分 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化 g 塩分 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化 g 塩分 g	