

たんぱくコン1

献立表(週間)

	1月1日(火)			1月2日(水)			1月3日(木)			1月4日(金)			1月5日(土)			1月6日(日)			1月7日(月)													
朝	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65											
	おせち 盛合せ	味付け数の子(10) 削り節(0.2) 田作り(4) べにざけ 15g(15) 食塩(0.1) 北海道黒豆(10) ちよろぎ酢漬(3) ちよろぎ酢漬(3) しそ(1)		ダシ入 り卵焼 き	鶏卵(25) 食塩(0.1) 上白糖(0.5) かつおだし(5) 菜種油(0.5) しそ(1) アスパラ酢漬(3) アスパラ酢漬(3)		五目煮	大根 皮剥(50) 人参 皮剥(10) 乾椎茸(0.5) さやいんげん(10) 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖(1) 煮干しだし(20)		ツナと 玉葱の 炒め物	ライトツナ缶(20) 玉葱(20) 赤ピーマン(5) グリーンピース(3) 菜種油(2) 中華味(0.5) 食塩(0.3) 白こしょう(0.01)		米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	中華炒 め	ほうれん草(50) 玉葱(40) 人参 皮剥(10) 菜種油(1) 中華味(0.5) 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖(0.5)
	お浸し	白菜(60) 減塩しょうゆ(2.5) 削り節(0.2)		チンゲ ン菜の 炒め煮	チンゲンサイ(40) 玉葱(20) 赤ピーマン(10) 菜種油(1) 減塩しょうゆ(5) 上白糖(1)		塩たら こ	たらこ(5) しそ(1)		人參と 水菜の ナムル	もやし(50) きょうな(10) 人参 皮剥(10) 減塩しょうゆ(2.5) 穀物酢(5) 上白糖(2) ごま油(1)		チンゲ ン菜の 炒め煮	チンゲンサイ(40) 人参 皮剥(10) 菜種油(1) 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖(1) ごま(1)		おおか か	大根 皮剥(20) キャベツ(20) 食塩(0.1) 穀物酢(2) 濃口醤油(1) 上白糖(0.5) 削り節(0.3)		みそ汁	ほうれん草(20) もやし(20) 淡色辛みそ(10) 煮干しだし(150)		納豆	挽きわり納豆(20) 葱(2) 減塩正油パック(5)		きゅう りの酢 物の	きゅうり(40) 人参 皮剥(5) 穀物酢(5) 上白糖(3) 減塩しょうゆ(2.5)						
	雑煮	やわらか福もち(10) 大根 皮剥(20) 人参 皮剥(10) 生椎茸(10) 減塩しょうゆ(7.5) かつお・昆布だ(150) 糸みつば(3)		梅和え	梅干し(調味漬)(2) みりん風調味料(2.5) きゅうり(40)		みそ汁	木綿豆腐(30) 小葱(2) 淡色辛みそ(10) 煮干しだし(150)		のり佃 煮	減塩あまのり佃(8)		みそ汁	小松菜(30) えのき茸(10) 淡色辛みそ(10) 煮干しだし(150)		牛乳	牛乳(100)		みそ汁	ほうれん草(20) もやし(20) 淡色辛みそ(10) 煮干しだし(150)		牛乳	牛乳(100)		牛乳	牛乳(100)		牛乳	牛乳(100)			
	牛乳	牛乳(100)		牛乳	牛乳(100)		牛乳	牛乳(100)		牛乳	牛乳(100)		牛乳	牛乳(100)		牛乳	牛乳(100)		牛乳	牛乳(100)		牛乳	牛乳(100)		牛乳	牛乳(100)		牛乳	牛乳(100)			
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	米飯	ゆめごはん1/5	180	そば	げんたそば(乾 鶏卵(25) ほうれん草(25) 葱(5) かつお・昆布だ(170) めんみ 1.8L(10)	85	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	揚げ鶏 のあん かけ	若鶏もも 皮な(15) 片栗粉(1) 菜種油(2.5) 玉葱(50) ぶなしめじ(20) もやし(20) 人参 皮剥(5) 減塩しょうゆ(7.5) 上白糖(1) 合成清酒(2.5) みりん風調味料(2.5) かつお・昆布だ(30) 片栗粉(1) 糸みつば(5)						
	盛合せ 弁当	大根 皮剥(60) 板こんにやく(60) 人参 皮剥(20) 乾椎茸(1) 減塩しょうゆ(5) 上白糖(1) 合成清酒(2) かつおだし(30) さやえんどう(4) かぶ 皮剥(50) 人参 皮剥(8) 穀物酢(5) 上白糖(3) 食塩(0.2) さつま芋(ゆで)(30) 無塩バター(5) 上白糖(2.5) 食塩(0.1) くり 甘露煮(5)		豚カツ	豚もも 脂身な(30) 食塩(0.1) 白こしょう(0.01) 薄力粉 1等(2.5) 鶏卵(1.5) パン粉(乾燥)(4) 菜種油(5) キャベツ(30) レモン(10) トマト(30) ソースパック(5)		魚のご ま照り 焼き	ぶり・20g(20) 減塩しょうゆ(5) 上白糖(1) みりん風調味料(2.5) いりごま(0.5) トマト(15) レモン(10) サラダ菜(5) 減塩正油パック(5)		魚の香 草焼き	まだら・20g(20) 食塩(0.1) 白こしょう(0.01) パン粉(乾燥)(1) タイム(0.1) パセリ(粉)(0.1) 無塩バター(3) オリーブ油(3) サニーレタス(3) レモン(10) ソースパック(5)		魚三五 八焼き	ほっけ(三五八)(40) 大根 皮剥(40) しそ(1) 減塩正油パック(5) キャベツ(50) ピーマン(5) 人参 皮剥(5) 菜種油(1) 食塩(0.3) 白こしょう(0.01)		揚げ出 し豆腐	木綿豆腐(25) 片栗粉(1) 菜種油(3) 減塩しょうゆ(3) みりん風調味料(2) 煮干しだし(30) 生姜(3) 小葱(2)		和え物	きゅうり(20) 春雨(3) かにかま(5) 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖(0.5) ごま油(0.5)		煮物	大根 皮剥(40) 人参 皮剥(15) さやえんどう(15) 上白糖(1) かつおだし(15) 春雨サ ラダ(6) きゅうり(20)		炊合せ	大根 皮剥(30) たけのこ 水煮(20) 生椎茸(5) 人参 皮剥(10) 減塩しょうゆ(5) 上白糖(1) 合成清酒(2.5)		和え物	きゅうり(20) 春雨(3) かにかま(5) 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖(0.5) ごま油(0.5)		煮物	大根 皮剥(40) 人参 皮剥(15) さやえんどう(15) 減塩しょうゆ(5)

献立表(週間)

たんぱくコン1

	1月1日(火)		1月2日(水)		1月3日(木)		1月4日(金)		1月5日(土)		1月6日(日)		1月7日(月)				
昼	蒸しかまぼこ	5	煮干しだし	15	人参 皮剥	5	煮干しだし	15	果物	パインアップル	75	え	エリンギ	20	上白糖	1	
	蒸しかまぼこ	5			マヨネーズ	10							さやいんげん(20	煮干しだし	15	
	にしん昆布巻	10	酢の物	かぶ 皮剥	40	白こしょう	0.01	キャベツ	40				いりごま	0.5			
	きゅうり	20		きゅうり	10			ツサラ	きゅうり	5			減塩しょうゆ(2.5	お浸し	白菜(ゆで)	50
	食塩	0.2		人参 皮剥	5	果物	パインアップル	75	ダ	人参 皮剥	3		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(2.5
	生姜	0.2		穀物酢	5					マヨネーズ	8	果物	ネーブル	75	削り節	0.3	
	もも缶(果肉)	20		上白糖	3					ケチャップ	2				バター	生椎茸	30
	みかん缶詰(果)	20		食塩	0.2					スイートコーン	5				焼き	無塩バター	2
	クリーム(植物)	10	温野菜	スナックえんど	20				お浸し	ほうれん草	40					食塩	0.2
	マービー 液状	3	サラダ	カリフラワー	30					減塩しょうゆ(5					さやえんどう	5
味噌煮	大根 葉	20		マヨネーズ	5			果物	ぶどう	60				果物	バナナ	100	
	じゃが芋	30		みかん	100												
	減塩みそ	5	デザート	エネブリンいち	40												
	煮干しだし	15	ト														
デザート	エネブリンマン	40															
夕	赤飯	もち米 32.5	ちらし	精白米 65	米飯	精白米 65	米飯	精白米 65	米飯	精白米 65	米飯	精白米 65	米飯	精白米 65	米飯	精白米 65	
		精白米 32.5	寿司	穀物酢 7													
		食用色素(紅) 0.01		上白糖 4	天ぷら	きす 10	豚生姜	豚かたロース 30	肉団子	鶏ひき肉 20	チキン	若鶏もも 皮なし 20	海鮮炒	するめいか 10			
		甘納豆 金時 15		食塩 0.3		かぼちゃ 20	焼き	減塩しょうゆ(5	の甘酢	玉葱 30	カツ	食塩 0.1	め	若鶏むね皮なし 10			
銀だら	ぎんだら	30		かんぴょう 1		ししとうがらし 6		上白糖 1	あんか	鶏卵 3		白こしょう 0.01		さやいんげん(10			
西京焼	減塩みそ	5		かつお・昆布だ 10		生椎茸 10		合成清酒 2.5	け	食塩 0.1		低蛋白小麦粉 3		玉葱 40			
き	みりん風調味料	3		濃口醤油 1		薄力粉 1等 15		生姜 3		白こしょう 0.01		鶏卵 5		きくらげ(乾) 1			
	上白糖	2		上白糖 1		鶏卵 5		菜種油 2		薄力粉 1等 3		パン粉(乾燥) 3		人参 皮剥 10			
	調合油	2		尾なしえび 10		菜種油 13		ブロッコリー 40		調合油 6		菜種油 10		グリーンピース 3			
	大根 皮剥	30		さやえんどう(5		おろし 大根 皮剥 50		マヨネーズパッ 10		玉葱 50		キャベツ ゆで 20		菜種油 3			
	しょうが(甘酢)	5		でんぶ 1	おろし	レモン 8	れんこ	れんこん 50		人参 皮剥 20		トマト(ゆで) 15		減塩しょうゆ(5			
	しそ	1	菜の花	和種なばな 50		減塩正油パック 5	ん炒煮	菜種油 1		さやえんどう 5		マヨネーズパッ 10		中華味 0.5			
お煮しめ	なが芋	20	お浸し	減塩しょうゆ(2.5	青菜ソ	チンゲンサイ 60		減塩しょうゆ(2.5	和え物	乾椎茸 1	大根 皮剥(ゆ 20		上白糖 1				
	たけのこ 水煮	20		削り節 0.5	テー	ぶなしめじ 10		上白糖 0.5		減塩しょうゆ(5	人参 皮剥(ゆ 3		合成清酒 2.5				
	人参 皮剥	10	南瓜の	南洋かぼちゃ 50		無塩バター 0		とうがらし 乾 0.1		上白糖 1	小松菜 ゆで 5		穀物酢 2.5				
	さやいんげん(5	煮物	減塩しょうゆ(2.5		食塩 0.3	おろし	大根 皮剥 40		片栗粉 1	減塩しょうゆ(5		片栗粉 2				
	真昆布	1		上白糖 1		白こしょう 0.01	和え	なめこ 20		穀物酢 5	上白糖 0.5		うずら卵 水煮 10				
	減塩しょうゆ(5						きゅうり 5	磯辺和	白菜 60	サラダ	きゅうり 30	揚げ茄	なす 60			
	上白糖	1	デザート	粉飴M-ス(ラ・ファン 58	胡瓜の	きゅうり 40		穀物酢 5	え	減塩しょうゆ(2.5		レタス 20	子	菜種油 5			
	合成清酒	2			辛し和	ホワイトツナ缶 10		淡口醤油 2.5		焼きのり 0.2		玉葱 10		おろししょうが 1			
	かつおだし	30			え	減塩しょうゆ(2.5		粉辛子 0.2	ソテー	玉葱 40	わかめ	カットわかめ 1		小葱 3			
和え物	きゅうり	40								の煮物	人参 皮剥 5	ごま油 3		減塩正油パック 5			
	カットわかめ	0.5			茶碗蒸	くり 甘露煮 6				人参 皮剥 5	さやえんどう 5	減塩しょうゆ(2.5		きのこ	ぶなしめじ 20		
	マヨネーズ	10			し	乾椎茸 0.3				菜種油 1	菜種油 1	おろししょうが 1	マヨネ	ーズ和	まいたけ 10		
蓋物	和種なばな	20				ほうれん草 10				コンソメ 0.5	減塩しょうゆ(2.5		え	エリンギ 10			
	減塩しょうゆ(2.5				鶏卵 20				白こしょう 0.01	上白糖 0.5			いりごま 1			
	かつお・昆布だ	30				かつお・昆布だ 90	デザート	エネブリンマン 40						マヨネーズ 8			
						淡口醤油 2.5	ト			揚げ茄	なす 40						

献立表(週間)

たんぱくコン1

	1月1日(火)		1月2日(水)		1月3日(木)		1月4日(金)		1月5日(土)		1月6日(日)		1月7日(月)	
夕						食塩 0.3 合成清酒 1 みりん風調味料 1			子	菜種油 5 さやいんげん(10 減塩正油パック 5				食塩 0.1 白こしょう 0.01
					デザート	エネプリンいち 40			デザート	粉飴ムス(ラ・フラン 58			デザート	エネプリンマン 40
栄養価	1635 kcal	蛋白質 39.4 g	1637 kcal	蛋白質 38.2 g	1572 kcal	蛋白質 38.3 g	1564 kcal	蛋白質 38.6 g	1510 kcal	蛋白質 38.3 g	1518 kcal	蛋白質 38.8 g	1556 kcal	蛋白質 39.2 g
	脂質 41.8 g	炭水化 278.2 g	脂質 43.1 g	炭水化 273.2 g	脂質 45.7 g	炭水化 249.7 g	脂質 49.4 g	炭水化 239.7 g	脂質 40.8 g	炭水化 247.7 g	脂質 40.8 g	炭水化 246.3 g	脂質 41.3 g	炭水化 260.0 g
	塩分 5.1 g		塩分 4.2 g		塩分 5.5 g		塩分 5.6 g		塩分 4.8 g		塩分 5.0 g		塩分 5.3 g	

献立表(週間)

たんぱくコン1

	1月8日(火)			1月9日(水)			1月10日(木)			1月11日(金)			1月12日(土)			1月13日(日)			1月14日(月)			
朝	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	
	焼き魚	ほっけ・20g	20	野菜ソテー	キャベツ	80	鶏肉照り焼き	若鶏もも皮なし	20	中華炒め	若鶏ささ身	10	焼き魚	ほっけ開き	20	豆腐煮	焼き豆腐	25	千草焼き	冷凍全卵	20	
		大根皮剥	40		人参皮剥	10		減塩しょうゆ(め)	2.5		玉葱	20		大根皮剥	40		里芋	30		上白糖	0.5	
		しそ	1		さやいんげん(菜種油)	10		上白糖	0.5		人参皮剥	10		しそ	0.5		人参皮剥	15		食塩	0.15	
		減塩しょうゆ(め)	2.5		菜種油	3		みりん風調味料	1		キャベツ	30		減塩しょうゆ(め)	2.5		減塩しょうゆ(め)	2.5		小松菜	5	
	野菜ソテー	キャベツ	60		食塩	0.5		ブロッコリー	20		さやえんどう	5		上白糖	0.5		上白糖	0.5		玉葱	5	
		きょうな	10		白こしょう	0.01		カリフラワー	20		ごま油	3	とろろ芋	なが芋	60		煮干しだし	30		人参皮剥	2.5	
		菜種油	1	和え物	きゅうり	20		マヨネーズ	15		減塩しょうゆ(め)	5		煮干しだし	5		煮干しだし	5				
		食塩	0.3		ライトツナ缶(カットわかめ)	10	もやし	もやし	50		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(め)	2.5	ソテー	キャベツ	40	切干大根の炒煮	切干し大根	6	
		白こしょう	0.01		めんつゆ(スト)	1	の炒煮	人参皮剥	10		片栗粉	1		焼きのり	0.2		人参皮剥	10		人参皮剥	10	
	梅肉和え	白菜	40		マヨネーズ	5		菜種油	1	塩たらこ	たらこ	5	みそ汁	キャベツ	30		ピーマン	10		菜種油	2	
		梅干し(調味漬)	5					減塩しょうゆ(め)	2.5	こ	しそ	0.5		生椎茸	5		食塩	0.2		減塩しょうゆ(め)	5	
		みりん風調味料	2.5	切り干し大根	切干し大根	4		上白糖	0.5	えのきと胡瓜	えのき茸	20		淡色辛みそ	10		白こしょう	0.01		煮干しだし	15	
		みそ汁	30	の炒め煮	油揚げ	5	白菜の香味和え	白菜(ゆで)	50		きゅうり	40	漬物	なすしば漬	10	味付けのり	味付けのり	1	みそ汁	白菜	30	
		葱	5		菜種油	1		しそ	0.5		食塩	0.2								棒麩	1	
		淡色辛みそ	10		減塩しょうゆ(め)	5		ゆかり	0.5		みりん風調味料	1	牛乳	牛乳	100	みそ汁	玉葱	20		淡色辛みそ	10	
		煮干しだし	150		上白糖	1														煮干しだし	150	
	牛乳	牛乳	100	みそ汁	煮干しだし	15	みそ汁	いわのり	2	みそ汁	もやし	20										
					小葱	2		小葱	2		小葱	5										
					淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10										
					煮干しだし	150	牛乳	煮干しだし	150	牛乳	煮干しだし	150										
					牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100										
					牛乳	100																
昼	パン	ゆめごはん1/5 J&M	100	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	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	
			11	魚バタ	まだら・30g	30	豆腐海	木綿豆腐	25	鶏肉の	若鶏もも皮なし	20		無塩バター	8		豚もも赤肉	20		あまだい	30	
	スープ煮	じゃが芋	60	一焼き	食塩	0.15	鮮あんかけ	片栗粉	2	塩麩焼き	塩こうじ	1.5		食塩	0.2		菜種油	1	鯛の塩焼き	食塩	0.1	
		ブロッコリー	30		白こしょう	0.01		菜種油	3		菜種油	1		白こしょう	0.01		生姜	2		サラダ菜	5	
		キャベツ	20		無塩バター	4		ベビーホタテ	10		ブロッコリー	20	揚げ出し豆腐	木綿豆腐	25		減塩しょうゆ(め)	2.5		大根皮剥	30	
		人参皮剥	20		もやし	30		むきエビ	10		プリーツレタス	6		片栗粉	3		上白糖	1		レモン	8	
		コンソメ	0.5		ピーマン	5		あさり	10		レモン	10		菜種油	4.5		合成清酒	2.5		減塩正油パック	5	
		白こしょう	0.01		菜種油	2		玉葱	30		マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ(め)	5		しなちく	5				
					食塩	0.2		人参皮剥	10					食塩	0.1		なると	5				
	ピーマンソテー	赤ピーマン	20	酢の物	白こしょう	0.03		ピーマン	10	南瓜煮	西洋かぼちゃ	70		みりん風調味料	2.5		小葱	3	酢の物	なが芋	60	
		黄ピーマン	20					菜種油	3	煮物	減塩しょうゆ(め)	2.5		煮干しだし	30		鶏ガラスープ	2		きゅうり	10	
		ピーマン	20		なが芋	60		中華味	0.5		上白糖	1		生姜	3		食塩	0.3		上白糖	3	
		オリーブ油	1		きゅうり	5		食塩	0.3		かつおだし	15		ししとうがらし	5		白こしょう	0.01		穀物酢	5	
		食塩	0.3		上白糖	3		白こしょう	0.01					貝割大根・芽	3					食塩	0.2	
		白こしょう	0.01		穀物酢	2.5		片栗粉	1	こんにやくの炒め煮	つきこんにやく	40		煮干しだし	30		鶏のから揚げ	若鶏もも皮なし	20	三色炒め	ブロッコリー	40
	サラダ	レタス	30		食塩	0.2	煮物	大根皮剥	30		菜種油	3	みそ炒め	若鶏もも皮なし	10		白こしょう	0.01		黄ピーマン	8	
		人参皮剥	5	なす味噌炒め	なす	40		人参皮剥	20		濃口醤油	2.5		赤ピーマン	10		合成清酒	1		赤ピーマン	8	
		マヨネーズパッ	10		玉葱	20		菜種油	3		上白糖	0.5		黄ピーマン	10		低蛋白小麦粉	4		菜種油	1	
					人参皮剥	5		減塩しょうゆ(め)	5		かつおだし	10		菜種油	8		菜種油	8		食塩	0.3	
														菜種油	1		サラダ菜	3		白こしょう	0.01	

献立表(週間)

たんぱくコン1

		1月8日(火)		1月9日(水)		1月10日(木)		1月11日(金)		1月12日(土)		1月13日(日)		1月14日(月)														
夕												鳴門煮	カットわかめ	0.5	デザート	エネプリんかぼ	40											
													大根 皮剥	40														
													葱	5														
													減塩しょうゆ(2.5														
													煮干しだし	15														
栄養価	エネルギー	1501 kcal	蛋白質	38.1 g	エネルギー	1537 kcal	蛋白質	39.2 g	エネルギー	1599 kcal	蛋白質	39.3 g	エネルギー	1553 kcal	蛋白質	36.8 g	エネルギー	1604 kcal	蛋白質	39.5 g	エネルギー	1621 kcal	蛋白質	39.7 g	エネルギー	1615 kcal	蛋白質	38.3 g
	脂質	40.2 g	炭水化	246.8 g	脂質	41.7 g	炭水化	249.6 g	脂質	50.4 g	炭水化	243.7 g	脂質	41.8 g	炭水化	259.3 g	脂質	44.5 g	炭水化	261.8 g	脂質	50.5 g	炭水化	249.5 g	脂質	45.9 g	炭水化	262.7 g
	塩分	5.7 g			塩分	5.0 g			塩分	5.4 g			塩分	5.4 g			塩分	5.4 g			塩分	5.8 g			塩分	5.4 g		

献立表(週間)

たんぱくコン1

	1月15日(火)			1月16日(水)			1月17日(木)			1月18日(金)			1月19日(土)			1月20日(日)			1月21日(月)			
朝	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	
	含め煮	こつぶがんも	20	野菜ソ	小松菜	50	炒り豆	木綿豆腐	25	大根煮	大根 皮剥	40	炒煮	もやし	50	豆腐の	木綿豆腐	50	塩たら	たらこ	5	
		減塩しょうゆ(2.5	テー	人参 皮剥	10	腐	キャベツ	25	物	人参 皮剥	8		人参 皮剥	10	あんか	さやえんどう	5	こと湯	しそ	0.5	
		上白糖	0.5		玉葱	20		葱	5		減塩しょうゆ(2.5		菜種油	1	け	生姜	2	葉和え	和種なばな	30	
		みりん風調味料	1		菜種油	2		人参 皮剥	5		上白糖	1		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(1	湯葉 干し	湯葉 干し	1	
		煮干しだし	30		食塩	0.3		菜種油	1		煮干しだし	15		上白糖	1		鶏ガラスープ	0.2	減塩しょうゆ(減塩しょうゆ(2.5	
		さやえんどう	4		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5		さやえんどう	3		納豆			片栗粉	1				
	磯和え	もやし ゆで	40	ゴマ和	さやいんげん(20		煮干しだし	7.5	卵豆腐	冷凍全卵	20		挽きわり納豆	20				野菜炒	キャベツ	50	
		人参 皮剥	5	え	キャベツ	30					煮干しだし	40		減塩正油パック	5	チゲン	チンゲンサイ	60	め煮	ピーマン	10	
		焼きのり	0.3		減塩しょうゆ(2.5	さつま	さつま芋(皮な	60		食塩	0.2	ゴマ和	ブロッコリー	50	菜の炒	人参 皮剥	20		人参 皮剥	10	
		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	0.5	芋煮	減塩しょうゆ(5		生姜	2	え	減塩しょうゆ(2.5	め物	ごま油	3		菜種油	1	
					ごま	1		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	0.5		食塩	0.2		減塩しょうゆ(5	
	みそ汁	キャベツ	40	みそ汁	大根 葉	5		煮干しだし	10		上白糖	1		すり白ゴマ	1		白こしょう	0.01		上白糖	1	
		葱	5		なす(皮なし)	20		小葱	3		片栗粉	0.2	みそ汁	チンゲンサイ	20	胡瓜の	きゅうり	30	のり佃	減塩あまのり佃	8	
		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	おかか	小松菜	40		しそ	0.5		じゃが芋	40	酢の物	穀物酢	3	煮			
		煮干しだし	150		煮干しだし	150	和え	減塩しょうゆ(2.5	みそ汁	大根 葉	20		淡色辛みそ	10		食塩	0.1	みそ汁	棒麩	1	
	梅漬け	梅干し(調味漬	5	松前漬	松前漬	7.5		上白糖	0.5		ぶなしめじ	10		煮干しだし	150				カットわかめ	0.5		
					削り節	0.3		みそ汁	もやし	20		淡色辛みそ	10			みそ汁	大根 皮剥	20		淡色辛みそ	10	
	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100		煮干しだし	150	漬物	パリッコ	5	牛乳	牛乳	100		大根 葉	10		煮干しだし	150	
					みそ汁	もやし					バナナ	100					淡色辛みそ	10		牛乳	牛乳	
					牛乳	牛乳	100									牛乳	煮干しだし	150		牛乳	牛乳	
					牛乳	牛乳	100									牛乳		100				
昼	パン	ゆめぼ-かり-丸パ	50	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	五目う	たんぱく調整う	70	バター	ゆめごはん1/5	180	
		マーガリン	8													どん	鶏卵	25	ライス	無塩バター	8	
	カレー	合挽肉	20	揚げ魚	さけ 15g	15	チキン	若鶏もも 皮な	30	魚の竜	さば・20g	20	煮魚	まこがれい・20	20		ほうれん草(ゆ	20		食塩	0.3	
	風味メ	玉葱	40	の葱ソ	片栗粉	1	ピカタ	食塩	0.15	田揚げ	減塩しょうゆ(5		生姜	3		さやえんどう(4		白こしょう	0.01	
	ンチカ	なが芋	5	ース	菜種油	2		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(10		葱	5				
	ツ	鶏卵	3		生姜	3		低蛋白小麦粉	3		みりん風調味料	2.5		上白糖	2		かつお・昆布だ	170	回鍋肉	豚ばら	10	
		食塩	0.3		葱	20		鶏卵	5		生姜	1		合成清酒	1.5		めんみ 1.8L	8		キャベツ	70	
		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5		調合油	1		低蛋白小麦粉	2		みりん風調味料	1.5					ピーマン	10	
		カレー粉	0.5		穀物酢	5		ケチャップ	5		菜種油	4		人参 皮剥	20	ポテト	男爵コロツケ	55		葱	15	
		低蛋白小麦粉	5		レモン(果汁)	2		ブロッコリー	20		サニーレタス	8		スナツプえんど	10	コロツ	菜種油	8		菜種油	2	
		カレー粉	0.3		とうがらし 乾	0.5		マヨネーズ	5		レモン	8		ケ		ケ	キャベツ	20		減塩みそ	8	
		鶏卵	5		ごま油	1		サニーレタス	8				お浸し	ほうれん草	50		ソースパック	5		上白糖	1	
		パン粉(乾燥)	6		ブロッコリー	40				炒め物	キャベツ	30		減塩しょうゆ(2.5					トウバンジャン	1	
		菜種油	8		野菜炒			チンゲンサイ	50		玉葱	20				ピーナ	白菜	60				
		キャベツ	20	豆腐あ	木綿豆腐	25		ぶなしめじ	25		人参 皮剥	10	梅肉和	きゅうり	40	ツ和え	ピーナツツバタ	5	南瓜の	かぼちゃ	60	
		人参 皮剥	5	んかけ	人参 皮剥	5		黄ピーマン	5		ピーマン	8	え	しそ	0.3		減塩しょうゆ(2.5	煮物	スナツプえんど	10	
		マヨネーズ	15		貝割大根・芽	3		菜種油	1		調合油	3		梅干し(調味漬	3		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5	
					乾椎茸	0.3		かき油	3		食塩	0.3		削り節	0.2					上白糖	0.5	
					グリーンピース	3		合成清酒	1		白こしょう	0.01				果物	パインアップル	60		煮干しだし	15	
	サラダ	トマト	40		減塩しょうゆ(5		お浸し	えのき茸	10		鶏ガラスープ	0.5	果物	ぶどう	60						
		きゅうり	20		上白糖	1														揚げな	なす	40

たんぱくコン1

献立表(週間)

	1月15日(火)		1月16日(水)		1月17日(木)		1月18日(金)		1月19日(土)		1月20日(日)		1月21日(月)										
昼	鶏卵	25	片栗粉	1	白菜	40	野菜サ	カリフラワー	30	デザー	粉飴ムス(ラ・ワン)	58	す	菜種油	5								
	穀物酢	5	煮干しだし	15	減塩しょうゆ(2.5	ラダ	きゅうり	15	ト				小葱	2								
	調合油	3			かつおだし	1		トマト	30					減塩しょうゆ(2.5								
	減塩しょうゆ(2.5	辛子マ	ほうれん草	50	もずく	もずく	カットわかめ	0.5					果物	ネーブル	60							
	白こしょう	0.01	ヨネー	マヨネーズ	3	酢	レモン(果汁)	いりごま	0.5														
オニオ	玉葱	30	ズ和え	濃口醤油	2.5		穀物酢	穀物酢	5														
ンソテ	ローズハム	5		粉辛子	0.2		減塩しょうゆ(調合油	3														
ー	人参 皮剥	5	煮物	大根 皮剥	40		上白糖	減塩しょうゆ(2.5														
	無塩バター	2		人参 皮剥	20	果物	ネーブル	白こしょう	0.01														
	食塩	0.2		減塩しょうゆ(5		里芋田	さやえんどう	3														
	白こしょう	0.01		みりん風調味料	1		楽	里芋	40														
	フルーツみつ豆	90		煮干しだし	15			減塩みそ	7														
			果物	キウイフルーツ	40			上白糖	3														
			デザート	エネブリンいち	40																		
			ト																				
夕	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65					
	魚塩焼き	ほっけ・20g	20	天ぶら	尾付きえび	20	魚南蛮	あじ・20g	20	豚の生	豚ロース(脂身	20	チキン	鶏ひき肉	30	焼き魚	そい 40g	40					
		食塩	0.1		かぼちゃ	40	漬け	低蛋白小麦粉	1	生姜	3	ハンバ	パン粉(乾燥)	1	食塩	0.2	ライ	かぼちゃ	20				
		トマト(皮なし	15		ししとうがらし	6		菜種油	3	減塩しょうゆ(5	ーグ	牛乳	3	しそ	0.5		白こしょう	0.01				
		サラダ菜(ゆで	5		生椎茸	10		玉葱	40	合成清酒	2.5		食塩	0.2	大根 皮剥	40		薄力粉 1等	6				
		減塩正油パック	5		低蛋白小麦粉	15		人参 皮剥	5	菜種油	1		食塩	0.2	減塩正油パック	5		鶏卵	5				
	煮物	じゃが芋	60		菜種油	15		ピーマン	8	人参 皮剥	5		玉葱 皮剥	3			生野菜	きょうな	10				
		人参 皮剥	20		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(5	キャベツ	20		鶏卵	2	サラダ	5	サラダ	キャベツ	30				
		減塩しょうゆ(5		おろし	大根 皮剥	50	穀物酢	5	マヨネーズ	15		ケチャップ	5			ミネトマト	15	トマト(ゆで)	15			
		上白糖	1		みりん風調味料	1	おろし	とうがらし 乾	0.1	煮物	かぶ 皮剥	40		人参 皮剥	30		有塩バター	3	ソースパック	5			
		煮干しだし	15		菜種油	1	そばろ	鶏ひき肉	15	煮物	人参 皮剥	15		上白糖	0.5			上白糖	0.5				
		菜種油	1		炊き合	なが芋	60	煮	じゃが芋	50		さやいんげん(10		ブロッコリー	30	和え物	小松菜	30	茶碗蒸	鶏卵	25	
		グリーンピース(3	わせ	人参 皮剥	15		さやいんげん(10		減塩しょうゆ(5		マヨネーズ	10		マヨネーズパッ	10	し	煮干しだし	25		
	酢の物	白菜	40		乾椎茸	1		煮干しだし	15		上白糖	1		有塩バター	3			上白糖	0.5		かつおだし	25	
		きゅうり	20		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(5		煮干しだし	15		ブロッ	ブロッコリー	40		ブロッコリー	30		若鶏ささ身	10	
		穀物酢	2.5		上白糖	1		上白糖	1		キャベツ	50		コリー	削り節	0.5		真昆布	0.15	デザー	ぎんなん ゆで	3	
		上白糖	1		煮干しだし	15		上白糖	1		人参 皮剥	5		のわか	淡口醤油	1		淡口醤油	1	ト	なると	8	
		食塩	0.2		さやえんどう	4	サラダ	キャベツ	50		か和え	5		減塩しょうゆ(5			上白糖	1.5		糸みつば	2	
				浅漬け	きゅうり	15		人参 皮剥	5		中華風	緑豆春雨	5		かぶ 皮剥(ゆ	30		穀物酢	2.5		食塩	0.15	
					キャベツ	15		マヨネーズ	10		酢物	きくらげ(乾)	0.5		煮干しだし	0.5		煮干しだし	0.5		みりん風調味料	0.5	
					人参 皮剥	5		レモン(果汁)	1.5		中華風	たけのこ 水煮	15		かぶ 皮剥(ゆ	2.5		上白糖	1.5				
					刻み昆布	0.5		白こしょう	0.01		酢物	人参 皮剥	5		あちゃ	かぶ 皮剥(ゆ	30		穀物酢	2.5		もやし	40
					食塩	0.3	ソテー	レタス	30		中華風	鶏卵	20		ら漬け	人参 皮剥(ゆ	2.5		煮干しだし	0.5		のナム	10
					白菜	50		玉葱	20		中華風	ブロッコリー	40		海菜サ	レタス	20		上白糖	1		ル	5
					減塩しょうゆ(2.5		赤ピーマン	5		酢物	たけのこ 水煮	15		ラダ	トマト	20		食塩	0.2		生姜	2
					かつお節	0.5		菜種油	2		酢物	人参 皮剥	5			海藻サラダ	1		食塩	0.15		みりん風調味料	0.5
								食塩	0.3		酢物	鶏卵	20			ごま油	2		上白糖	1			
											酢物	穀物酢	5			減塩しょうゆ(2						
											酢物	食塩	0.2			穀物酢	5						
											酢物	上白糖	2			上白糖	1						

献立表(週間)

たんぱくコン1

	1月15日(火)		1月16日(水)		1月17日(木)		1月18日(金)		1月19日(土)		1月20日(日)		1月21日(月)	
夕					デザート 粉飴ムス(ラ・フラン)	0.01	ごま油	1	オニオンと舞茸ソテー	玉葱	30	お浸し	白菜	50
						58				まいたけ	10		減塩しょうゆ(かつお・昆布だ)	2.5
										菜種油	1			5
										食塩	0.2	デザート	エネプリンマン	40
									デザート	白こしょう	0.01			
										エネプリンマン	40			
栄養価	1459 kcal	蛋白質 38.4 g	1542 kcal	蛋白質 38.3 g	1626 kcal	蛋白質 39.4 g	1538 kcal	蛋白質 39.3 g	1619 kcal	蛋白質 38.2 g	1507 kcal	蛋白質 37.4 g	1584 kcal	蛋白質 39.6 g
	脂質 53.6 g	炭水化 200.5 g	脂質 42.4 g	炭水化 251.6 g	脂質 43.2 g	炭水化 269.5 g	脂質 41.2 g	炭水化 250.9 g	脂質 48.3 g	炭水化 257.6 g	脂質 46.1 g	炭水化 234.1 g	脂質 48.1 g	炭水化 243.9 g
	塩分 5.4 g		塩分 5.6 g		塩分 5.1 g		塩分 5.9 g		塩分 5.2 g		塩分 5.3 g		塩分 5.3 g	

献立表(週間)

たんぱくコン1

	1月22日(火)			1月23日(水)			1月24日(木)			1月25日(金)			1月26日(土)			1月27日(日)			1月28日(月)				
朝	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65		
	鮭マヨ	さけ水煮缶詰	20	野菜炒	キャベツ	50	小松菜	小松菜	40	焼き魚	あじ・20g	20	切り干	切干し大根	6	豆腐の	木綿豆腐	25	野菜炒	冷凍全卵	25		
	サラダ	大根 皮剥	50	め煮	人参 皮剥	5	の炒煮	赤ピーマン	20	食塩	食塩	0.1	し大根	人参 皮剥	10	野菜あ	玉葱	30	り卵	かつおだし	2.5		
		しそ	0.5		菜種油	1		菜種油	1	しそ	しそ	1	の煮物	菜種油	1	んかけ	人参 皮剥	5		キャベツ ゆで	10		
		マヨネーズパツ	10		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(2.5					減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5		グリーンアスパ	5		
	切干大	切干し大根	5		みりん風調味料	2.5		上白糖	1	いんげ	さやいんげん(40		上白糖	1		上白糖	1		人参 皮剥(ゆ	5		
	根梅肉	人参 皮剥	5		煮干しだし	30				んソテ	人参 皮剥	10		煮干しだし	10		合成清酒	1		食塩	0.5		
	和え	生椎茸	5	二色浸	もやし	40	茹で卵	鶏卵	25	ー	菜種油	1		納豆	納豆	20		みりん風調味料	1				
		梅干し(調味漬	3	し	ピーマン	10	のマヨ	マヨネーズ	10		食塩	0.3	納豆	葱	2		片栗粉	1	チンゲ	チンゲンサイ	40		
		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(2.5	和え	パセリ(粉	0.2		白こしょう	0.01		減塩正油パツク	5		小葱	2	ン菜の	玉葱	20		
					削り節	0.5													炒め煮	赤ピーマン	10		
	のり佃	のり佃煮	10		みそ汁			玉葱	20	カリフ	ぶなしめじ	20	サラダ	レタス	30	きゅう	きゅうり	30		菜種油	1		
	煮			胡瓜の	きゅうり	50		大根 葉	20	ラワー	カリフラワー	30		黄ピーマン	5	りの梅	梅干し(調味漬	2		減塩しょうゆ(5		
				酢物	穀物酢	5		淡色辛みそ	10	のゴマ	減塩しょうゆ(2.5		赤ピーマン	5	肉和え	みりん風調味料	0.5		上白糖	1		
	みそ汁	白菜	30		上白糖	3		煮干しだし	150	え	いりごま	0.5		マヨネーズ	8		上白糖	0.2		梅和え	梅干し(調味漬	2	
		なす	10		食塩	0.3								白こしょう	0.01	のり佃	減塩あまのり佃	8		みりん風調味料	2.5		
		葱	5		いりごま	0.5	味付け	味付けのり	1	みそ汁	小松菜	20		白こしょう	0.01	煮				白菜(ゆで)	40		
		淡色辛みそ	10								棒麩	1	みそ汁	玉葱	20								
		煮干しだし	150	みそ汁	大根 皮剥	30					淡色辛みそ	10		もやし	10	みそ汁	さやえんどう	5	みそ汁	キャベツ	20		
	牛乳	牛乳	100		貝割大根・芽	5	牛乳	牛乳	100		煮干しだし	150		小葱	2		ぶなしめじ	10		ほうれん草	10		
					淡色辛みそ	10								淡色辛みそ	10		白菜	20		淡色辛みそ	10		
					煮干しだし	150				牛乳	牛乳	100		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150		
				牛乳	牛乳	100							牛乳	牛乳	100		牛乳	牛乳	100		牛乳	牛乳	100
昼	パン	ゆめべーり-食パ	100	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	米飯	ゆめごはん1/5	180	そば	げんたそば(乾	70	米飯	ゆめごはん1/5	180		
		マーガリン	8	ライス	無塩バター	8											葱	5					
	豆腐グ	木綿豆腐	25		食塩	0.2	ザンギ	若鶏もも 皮な	20	ポーク	豚並肉(肩・脂	20	焼き魚	さけ・20g	20		かつお・昆布だ	150	煮魚	まこがれい・20	20		
	ラタン	ほうれん草	10		白こしょう	0.01		生姜	3	カレー	じゃが芋	40		食塩	0.1		めんみ	1.8L	10	生姜	2		
		鶏ひき肉	10	けの汁	大根 皮剥	50		減塩しょうゆ(5		玉葱	40		大根 皮剥	40	天ぶら	かぼちゃ	20		減塩しょうゆ(7.5		
		ホールトマト	20		人参 皮剥	10		合成清酒	1		人参 皮剥	20		しそ	0.5		さつま芋	20		上白糖	1		
		上白糖	0.5		さつま芋	30		低蛋白小麦粉	6		無塩バター	5		減塩正油パツク	5		玉葱	30		合成清酒	2.5		
		コンソメ	0.15		いんげん ゆで	10		調合油	3		低蛋白小麦粉	2					人参 皮剥	5		里芋	20		
		食塩	0.05		玉葱	10		サニーレタス	5		牛乳	10	炒煮	じゃが芋	40		低蛋白小麦粉	15		小松菜	20		
		プロセスチーズ	7.5		葱	10		レモン	10		カレーフレーク	8		人参 皮剥	10		鶏卵	5	けんち	木綿豆腐	20		
		パン粉(乾燥)	1.5		乾椎茸	0.3		マヨネーズ	10		ケチャップ	1		菜種油	1		減塩しょうゆ(15	ん煮	大根 皮剥	30		
	ポトフ	じゃが芋	60		ごぼう	10	大根な	大根 皮剥	40		ウスターソース	5		減塩しょうゆ(5		減塩正油パツク	5		人参 皮剥	10		
		人参 皮剥	20		つきこんにやく	10	ます	はつかだいこん	5		ワイン(白)	2		上白糖	1					菜種油	3		
		マッシュルーム	5		油揚げ	10		きゅうり	10				野菜ス	きゅうり	30	煮物	じゃが芋	40		減塩しょうゆ(5		
		コンソメ	0.5		凍り豆腐	4		穀物酢	5	漬物	だいこん 福神	5	ティツ	大根 皮剥	30		玉葱	20		上白糖	1		
		パセリ(粉)	0.5		減塩みそ	10		上白糖	3				ク	セロリー	20		人参 皮剥	10		みりん風調味料	2.5		
					煮干しだし	150		食塩	0.3	長いも	なが芋	40		マヨネーズパツ	10		調合油	3		煮干しだし	15		
	イタリ	カリフラワー	40	焼き魚	さば・20g	20	焼きか	西洋かぼちゃ	40	サラダ	しそ	0.3					減塩しょうゆ(5					
	アンサ	きゅうり	20		大根 皮剥	40	ぼちゃ	食塩	0.2		穀物酢	5	果物	りんご	60		上白糖	1	酢の物	かぶ 皮剥	40		
	ラダ	玉葱	10		しそ	1		白こしょう	0.01		調合油	3					小葱	1		きゅうり	10		
											減塩しょうゆ(2.5								人参 皮剥	5		

献立表(週間)

たんぱくコン1

	1月22日(火)	1月23日(水)	1月24日(木)	1月25日(金)	1月26日(土)	1月27日(日)	1月28日(月)
栄養価	エネルギー 1523 kcal 蛋白質 39.7 g	エネルギー 1564 kcal 蛋白質 39.1 g	エネルギー 1566 kcal 蛋白質 39.7 g	エネルギー 1597 kcal 蛋白質 38.2 g	エネルギー 1594 kcal 蛋白質 37.7 g	エネルギー 1625 kcal 蛋白質 38.2 g	エネルギー 1615 kcal 蛋白質 39.2 g
	脂質 46.0 g 炭水化 233.8 g	脂質 43.6 g 炭水化 252.9 g	脂質 49.1 g 炭水化 239.6 g	脂質 46.7 g 炭水化 252.8 g	脂質 51.5 g 炭水化 243.0 g	脂質 47.9 g 炭水化 257.3 g	脂質 49.2 g 炭水化 248.0 g
	塩分 4.9 g	塩分 5.0 g	塩分 5.5 g	塩分 5.5 g	塩分 5.1 g	塩分 5.9 g	塩分 5.5 g

献立表(週間)

たんぱくコン1

		1月29日(火)		1月30日(水)		1月31日(木)		2月1日(金)		2月2日(土)		2月3日(日)		2月4日(月)	
朝	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65						
	五目煮	大根 皮剥	50	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨	10	きんぴ	ごぼう	40						
		人参 皮剥	10	焼き	しそ	1	ら	人参 皮剥	10						
		乾椎茸	0.5					ごま油	1						
		さやいんげん(10	人参と	小松菜 ゆで	40		減塩しょうゆ(2.5						
		減塩しょうゆ(2.5	小松菜	もやし ゆで	10		上白糖	1						
		上白糖	1	のナム	人参 皮剥(ゆ	15		いりごま	1						
		煮干しだし	20	ル	ごま	1									
	塩たら	たらこ	5		減塩しょうゆ(2.5	卵焼き	冷凍全卵	25						
	こ	しそ	1		穀物酢	2.5		食塩	0.1						
					上白糖	2		上白糖	0.05						
	白菜の	白菜	60		ごま油	0.5		菜種油	0.5						
	お浸し	減塩しょうゆ(2.5	ソテー	キャベツ	60		パセリ	1						
		かつお節	0.5		ピーマン	10	野菜サ	きょうな	20						
					菜種油	1	ラダ	玉葱	10						
	みそ汁	木綿豆腐	30		食塩	0.5		黄ピーマン	5						
		カットわかめ	0.5		白こしょう	0.01		穀物酢	5						
		小葱	2		みそ汁			上白糖	0.5						
		淡色辛みそ	10	貝割大根・芽	貝割大根・芽	5		調合油	3						
		煮干しだし	150	いわのり	いわのり	2		食塩	0.2						
	牛乳	牛乳	100	淡色辛みそ	淡色辛みそ	10		黒こしょう	0.01						
				煮干しだし	煮干しだし	150									
				牛乳	牛乳	100	みそ汁	キャベツ	30						
								棒麩	2						
								淡色辛みそ	10						
								煮干しだし	150						
							牛乳	牛乳	100						
昼	ホット	ドッグパン40g	40	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180						
	ドック	フランクフルト	16.3												
		ケチャップ	5	ごま味	豚もも 脂身な	10	ハヤシ	豚ももスライス	20						
		キャベツ	30	噌炒め	なす	60	ライス	玉葱	100						
		菜種油	1		ピーマン	10		マッシュルーム	20						
		食塩	0.1		赤ピーマン	10		菜種油	3						
					黄ピーマン	10		ハヤシフレーク	9						
	グラタ	玉葱	30		ごま油	3		ウスターソース	2.5						
	ン	無塩バター	6		減塩みそ	7		ケチャップ	2.5						
		低蛋白小麦粉	10		みりん風調味料	3		白こしょう	0.01						
		牛乳 1000ml	80		上白糖	2		グリーンピース	5						
		コンソメ	0.5		合成清酒	1									
		食塩	0.3		すり白ゴマ	2	グリー	レタス	20						
		白こしょう	0.01				ンサラ	ブロッコリー	40						
		パン粉(乾燥)	3	サラダ	レタス	10	ダ	トマト	15						
		パルメザンチー	0.1		きゅうり	40		減塩しょうゆ(2.5						
					はつかだいこん	5		穀物酢	5						
	フレン	きょうな ゆで	40		マヨネーズパッ	10		調合油	3						
	チサラ	黄ピーマン	5					白こしょう	0.01						

献立表(週間)

たんぱくコン1

		1月29日(火)		1月30日(水)		1月31日(木)		2月1日(金)		2月2日(土)		2月3日(日)		2月4日(月)	
夕				切りみつば 2											
				減塩しょうゆ (2.5											
				昆布だし 5											
				かつおだし 5											
				デザート エネプリンマン 40											
栄養価	エネルギー	1594 kcal	蛋白質 39.7 g	エネルギー	1620 kcal	蛋白質 39.6 g	エネルギー	1585 kcal	蛋白質 38.6 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g
	脂質	54.2 g	炭水化 237.6 g	脂質	48.3 g	炭水化 257.8 g	脂質	41.7 g	炭水化 262.4 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	5.3 g		塩分	5.6 g		塩分	5.3 g		塩分	g		塩分	g	