

たんぱくコン1

献立表(週間)

		2月1日(金)		2月2日(土)		2月3日(日)		2月4日(月)		2月5日(火)		2月6日(水)		2月7日(木)										
昼	果物	バナナ	100	スパゲティ	乾	6	減塩しょうゆ(5	上白糖	1	減塩しょうゆ(2.5	上白糖	3	上白糖	3								
				ティサ	きゅうり	20	上白糖	0.5	煮干しだし	15	穀物酢	5	穀物酢	3	ごま油	1								
				ラダ	コースハム	5	みりん風調味料	1	長いもの酢の物	50	なが芋	50	白こしょう	0.01	野菜サラダ	ブロッコリー	60	なが芋	60					
					マヨネーズ	8	さやえんどう	4	ほうれん草	50	きゅうり	10	小松菜	30	人参皮剥(ゆ)	5	長芋の	なが芋	60					
					白こしょう	0.01	和え物	削り節	0.2	穀物酢	5	ソテー	人参皮剥	10	マヨネーズパッ	10	オスター	大根 葉	10					
					もずく	50	漬物	減塩しょうゆ(2.5	上白糖	3	もやし ゆで	40	菜種油	1	果物	りんご	60	無塩バター	3				
					酢	3	漬物	桜大根	10	食塩	0.2	磯和え	5	食塩	0.3	デザート	エネプリンいち	40	味噌炒め	2				
						5	果物	バレンシアオレ	40	もやし ゆで	40	人参皮剥	5	白こしょう	0.01	デザート	エネプリンいち	40	合成清酒	2				
						3	果物	キウイフルーツ	40	焼きのり	0.3	焼きのり	0.3	果物	バナナ	100	デザート	エネプリンいち	40	かき油	2			
						3	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン	58	減塩しょうゆ(2.5	ぶどう	60	果物	バナナ	100	デザート	エネプリンいち	40	食塩	0.2			
		75														ほうれん草の味噌和え	ほうれん草	40						
																果物	ネーブル	60						
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	80						
				豚カツ	豚角肉(肩ロ一	20	鶏肉の	若鶏もも 皮な	20	肉団子	鶏ひき肉	20	鶏肉ケ	若鶏もも 皮な	20	魚フラ	ほっけ・40g	40	揚げ鶏	若鶏もも 皮な	20	えびの	尾なしえび	20
					食塩	0.1	おろし	白こしょう	0.01	の甘酢	玉葱	30	チャッ	玉葱	20	イ	食塩	0.2	ネギソ	減塩しょうゆ(2.5	フリッ	食塩	0.2
					白こしょう	0.01	あん	合成清酒	1	あなか	鶏卵	3	ブ煮	人参皮剥	10		白こしょう	0.01	一ス	合成清酒	2.5	ター	薄力粉 1等	8
					低蛋白小麦粉	4		低蛋白小麦粉	2	け	食塩	0.1		食塩	0.2		薄力粉 1等	5		鶏卵	3		片栗粉	2
					鶏卵	3		ごま油	2		白こしょう	0.01		ケチャップ	10		鶏卵	3		低蛋白小麦粉	5		鶏卵	10
					パン粉(乾燥)	5		大根 皮剥	50		薄力粉 1等	3		ウスターソース	2.5		パン粉(乾燥)	8		菜種油	8		菜種油	10
					菜種油	6		小松菜	10		調合油	6		クリーム(植物	5		菜種油	8		いりごま	1		ブロッコリー	30
					パセリ	1.5		人参 皮剥	10		玉葱	50		グリーンアスパ	15		レモン	8		葱	10		サニーレタス	5
					レタス	5		葱	5		人参 皮剥	20		黄ピーマン	10		サラダ菜	6		減塩しょうゆ(5		レモン	10
	ソースパック	5		生姜	1		さやえんどう	5					ソースパック	5		上白糖	1		マヨネーズパッ	10				
				濃口醤油	5		乾椎茸	1		酢ばす	れんこん	30				合成清酒	3							
	野菜サ	キャベツ	35		上白糖	1		菜種油	1		赤ピーマン	10	おかか	ふき ゆで	40		ごま油	1	南瓜の	かぼちゃ	60			
	ラダ	ミニトマト	15		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(5		食塩	0.3	煮	減塩しょうゆ(2.5		さやいんげん(20	コンソ	玉葱	20			
		マヨネーズ	15		合成清酒	1		上白糖	1		上白糖	3		上白糖	0.5		メ煮	コンソメ	0.5		コンソメ	0.5		
					片栗粉	1		片栗粉	1		穀物酢	5		煮干しだし	15		上白糖	1		食塩	0.2			
	煮物	里芋	40		穀物酢	5		温野菜	温野菜	スナップえんど	30		削り節	0.5	炊き合	大根 皮剥	40							
		生椎茸	10	大豆の	だいず水煮缶詰	10		サラダ	人参皮剥	8	チンゲ	チンゲンサイ	50	わせ	人参皮剥	15								
		人参 皮剥	10	ケチャ	玉葱	20	磯辺和	白菜	60	チンゲ	人参皮剥	8	チンゲ	チンゲンサイ	50		乾椎茸	1	ピーナ	キャベツ	50			
		減塩しょうゆ(5	ップ煮	人参 皮剥	10	え	減塩しょうゆ(2.5	チンゲ	カリフラワー	30	チンゲ	減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5	ツ和え	ピーマン	5			
		上白糖	1		菜種油	1		焼きのり	0.2	チンゲ	マヨネーズ	15	チンゲ	上白糖	0.5		上白糖	1		ピーナツツバタ	5			
		煮干しだし	15		ケチャップ	10		レッシ	ング	チンゲ	上白糖	1	チンゲ	上白糖	0.5		煮干しだし	15		減塩しょうゆ(5			
		さやえんどう	5		グリーンピース	3	わかめ	カットわかめ	1	チンゲ	いりごま	1	チンゲ	ごま	1		さやえんどう	4		上白糖	0.5			
					の煮物			人参 皮剥	5	ソテー	ほうれん草	20	酢みそ	カットわかめ	0.5	ポテト	じゃが芋	50	ソテー	チンゲンサイ	30			
	大根の	大根 皮剥	60	カリフ	カリフラワー	40		さやえんどう	5	ソテー	玉葱	30	和え	葱(ゆで)	40	サラダ	きゅうり	10		人参 皮剥	10			
	味噌煮	大根 葉	20	ラワー	人参 皮剥	10		菜種油	1		ホールカーネル	10		穀物酢	2.5		人参 皮剥	5		菜種油	2			
		減塩みそ	8	甘酢漬	淡口醤油	0.5		減塩しょうゆ(2.5		菜種油	1		減塩みそ	3		マヨネーズ	8		食塩	0.2			
		上白糖	2	け	穀物酢	5		上白糖	0.5		菜種油	0.2		上白糖	3		食塩	0.2						
		煮干しだし	5		上白糖	3		ゆず(果皮)	1		食塩	0.2		白こしょう	0.01	デザート	白こしょう	0.01	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン	58			
					揚げ茄	子		なす	40		白こしょう	0.01		ミニトマト	15		ミニトマト	15						
					菜種油	5		菜種油	5					サラダ菜	5		サラダ菜	5						

献立表(週間)

たんぱくコン1

	2月1日(金)		2月2日(土)		2月3日(日)		2月4日(月)		2月5日(火)		2月6日(水)		2月7日(木)	
夕			デザート	粉飴ムス(ラ・フラン) 58		減塩正油パック 5					とろろ 和え	カットとろろ昆布 1 きゅうり 40 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 2.5		
栄養価	エネルギー 1523 kcal	蛋白質 39.1 g	エネルギー 1601 kcal	蛋白質 39.9 g	エネルギー 1622 kcal	蛋白質 36.7 g	エネルギー 1554 kcal	蛋白質 38.6 g	エネルギー 1522 kcal	蛋白質 38.8 g	エネルギー 1582 kcal	蛋白質 37.2 g	エネルギー 1506 kcal	蛋白質 39.1 g
	脂質 42.4 g	炭水化 245.3 g	脂質 40.3 g	炭水化 270.3 g	脂質 49.5 g	炭水化 258.5 g	脂質 43.5 g	炭水化 252.1 g	脂質 53.7 g	炭水化 218.6 g	脂質 46.0 g	炭水化 254.4 g	脂質 46.2 g	炭水化 234.8 g
	塩分 5.3 g		塩分 5.6 g		塩分 5.3 g		塩分 5.4 g		塩分 5.3 g		塩分 5.4 g		塩分 5.1 g	

献立表(週間)

たんぱくコン1

	2月8日(金)			2月9日(土)			2月10日(日)			2月11日(月)			2月12日(火)			2月13日(水)			2月14日(木)											
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									
	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 ほうれん草 人参 皮剥 玉葱 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	25 10 10 40 2.5 1 1 30	鶏ささみの味噌焼き	ささ身 合成清酒 淡色辛みそ みりん風調味料 濃口醤油 ブロッコリー マヨネーズ	20 0.5 1 0.5 0.5 40 10	オイスター炒め	豚ひき肉 キャベツ ゆで 人参 皮剥(ゆで) ピーマン(ゆで) ごま油 かき油 白こしょう	10 50 10 10 1 3 0.01	生揚げともやし 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 中華味 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	20 30 10 10 2 0.5 2.5 1	スクラブル エッグ 食塩 白こしょう パセリ	25 5 0.5 0.1 0.01 0.5	白菜のスープ煮 食塩 片栗粉	70 5 0.5 0.2 1	卵豆腐あんかけ 煮干しだし 淡口醤油 生姜 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 片栗粉 貝割大根・芽	20 20 2.5 2 2.5 1 1 5	五目煮	人参 皮剥(ゆで) れんこん ゆで 板こんにゃく 真昆布 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 片栗粉	10 20 20 1 2.5 1 1	ブロッコリー 玉葱 マヨネーズパッ たくあん漬(干漬物) 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	40 10 10 10 30 10 150	煮物 焼き竹輪 キャベツ 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 ゆかり 和え みそ汁	10 10 40 2.5 1 ゆかり 0.3	きんぴら ごぼう 人参 皮剥 グリーンピース(1 菜種油 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 いりごま もずく 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ(2.5	40 10 10 1 1 0.5 50 5 3 2.5	焼き魚 ほっけ 15g 食塩 しそ 漬物 パリッコ みそ汁 もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	15 0.1 0.5 10 10 20 10 150 100	ひじきの炒め煮 の炒め煮 たいみそ みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	4 10 3 1 2.5 1 8 20 1 10 150 100
	塩たらこ	たらこ しそ	10 0.5	みそ汁	味付けのり 味付けのり	1 1	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁									
	ごま和え	白菜 いりごま 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	50 1 2.5 0.5	みそ汁	味付けのり 味付けのり	1 1	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁									
	みそ汁	チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	味付けのり 味付けのり	1 1	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁									
	牛乳	牛乳	100	牛乳	味付けのり 味付けのり	1 1	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳									
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	米飯	ゆめごはん1/5 魚塩麴焼き	180 20	鶏塩そうめん	たんぱく調整そ 若鶏もも 皮な 食塩 鶏ガラスープ かつお・昆布だ 淡口醤油 小葱	70 10 0.5 0.15 150 0.5 5	赤飯	ゆめごはん1/5 食用色素(紅) 甘納豆 金時	180 0.01 10	ハンバーグ	合挽肉 玉葱 ゆで 人参 皮剥(ゆで) 鶏卵 パン粉(乾燥) 食塩 白こしょう 菜種油 ケチャップ キャベツ ゆで マヨネーズパッ	20 20 8 2.5 2.5 0.25 0.01 1 8 20 10	魚のトマトソ さば・30g 菜種油 ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー	30 3 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 40	バターライス 無塩バター 白こしょう	180 10 0.01	若鶏もも 皮な オレンジ(濃縮) 減塩しょうゆ(5 生姜 オレンジ(濃縮) 減塩しょうゆ(5 上白糖 穀物酢 はちみつ 粒入りマスター サニーレタス	30 10 5 1 20 5 3 3 5									
	チキンカレー	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 低蛋白小麦粉 牛乳 カレー粉 カレーフレーク ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	20 50 20 5 3 10 0.5 8 1 2.5 2	大根なます	大根 皮剥 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 食塩 いりごま	50 10 5 3 0.2 0.5	魚唐揚げ	まだら・20g 白こしょう 薄力粉 1等 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 マヨネーズパッ	20 0.01 5 10 20 5 10	鯖の生姜煮	さば・40g 上白糖 みりん風調味料 濃口醤油 合成清酒 生姜	40 1.5 3 7.5 1 3	野菜サラダ	レタス きゅうり ミニトマト 穀物酢 調合油 食塩 白こしょう	30 15 15 5 3 0.2 0.01	マセドアンサラダ さつま芋 きゅうり 人参 皮剥 スイートコーン マヨネーズ 白こしょう	30 20 10 10 8 0.01	若鶏もも 皮な オレンジ(濃縮) 減塩しょうゆ(5 生姜 オレンジ(濃縮) 減塩しょうゆ(5 上白糖 穀物酢 はちみつ 粒入りマスター サニーレタス	30 10 5 1 20 5 3 5											
	サラダ	キャベツ ミニトマト ブロッコリー 穀物酢 調合油	30 15 20 5 3	ビーフソテー	ビーフン 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 黒こしょう	5 40 8 3 0.3 0.01	さつま芋の金平	さつま芋 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(4 みりん風調味料	50 15 2 4 2	茶碗蒸し	乾椎茸 ほうれん草 鶏卵	0.15 5 20	野菜サラダ	レタス きゅうり ミニトマト 穀物酢 調合油 食塩 白こしょう	30 15 15 5 3 0.2 0.01	マセドアンサラダ さつま芋 きゅうり 人参 皮剥 スイートコーン マヨネーズ 白こしょう	30 20 10 10 8 0.01	若鶏もも 皮な オレンジ(濃縮) 減塩しょうゆ(5 生姜 オレンジ(濃縮) 減塩しょうゆ(5 上白糖 穀物酢 はちみつ 粒入りマスター サニーレタス	30 10 5 1 20 5 3 5											

献立表(週間)

たんぱくコン1

	2月8日(金)		2月9日(土)		2月10日(日)		2月11日(月)		2月12日(火)		2月13日(水)		2月14日(木)	
昼		減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	二色浸し	白菜 30 小松菜 30 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 1	果物	上白糖 2 いりごま 0.5 パインアップル 75		かつお・昆布だ 40 合成清酒 1.25 みりん風調味料 1.25 淡口醤油 1.25 食塩 0.25	野菜ジュース	きになる野菜(125 なめ苺 あえ		キャベツ 40 するめいか 10 えのき茸(味付 10 果物 キウイフルーツ 50	ソテー	グリーンアスパ 30 葱 5 コンソメ 0.2 食塩 0.1 白こしょう 0.01
	蒸し南瓜	かぼちゃ 60 食塩 0.1 パセリ(粉 0.1		もも缶(果肉) 40 クリーム(植物 10 マービー 液状 3		蓋物	糸みつば ゆで 3 なが芋(ゆで) 10 減塩しょうゆ(2.5 かつお・昆布だ 20		果物	みかん缶詰(果 40			チョコプリン	ハートのプリン 40
夕	米飯	精白米 65	米飯	精白米 65	米飯	精白米 65	米飯	ゆめごはん1/5 180	米飯	精白米 65	米飯	精白米 65	米飯	精白米 65
	煮魚	まこがれい・30 30 生姜 2 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1.5 合成清酒 2.5 人参 皮剥 15 小松菜 50	カツ卵とじ	豚角肉(肩ロー 20 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 1 鶏卵 1 パン粉(乾燥) 2 菜種油 3 玉葱 ゆで 40 生椎茸 ゆで 10 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 鶏卵 12.5	すき焼き	豚ももスライス 20 焼き豆腐 30 白菜 60 葱 15 しらたき 3 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 5 減塩しょうゆ(10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	豚肉ごま焼き	豚ももスライス 20 生姜 1 無塩バター 0.7 減塩しょうゆ(1.7 みりん風調味料 0.8 いりごま 0.7 調合油 0.3 ブロッコリー 20 カリフラワー 20 マヨネーズパツ 10	照焼魚	すずき・50g 50 減塩しょうゆ(3.8 上白糖 0.8 みりん風調味料 1.1 合成清酒 0.8 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5 5	酢豚	豚角肉(肩ロー 20 減塩しょうゆ(0.3 生姜 0.3 片栗粉 1 菜種油 1.3 たけのこ 水煮 30 玉葱 30 人参 皮剥 20 ピーマン 10 乾椎茸 0.5 菜種油 2 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 穀物酢 5 片栗粉 1	焼魚	さけ・20g 20 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5
	筍の酢味噌かけ	たけのこ ゆで 30 カットわかめ 0.5 減塩みそ 5 上白糖 3 穀物酢 5		里芋田楽	里芋 60 さやえんどう 6 淡色辛みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 2.5		大根の煮物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 かつお・昆布だ 20	さつま芋の甘煮	さつま芋 45 上白糖 5 食塩 0.1	もやし	もやし 60 きゅうり 5 人参 皮剥 5 ごま油 1 食塩 0.2 いりごま 0.3	ジャーマンポテト	じゃが芋 40 玉葱 20 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5
	野菜サラダ	きゅうり 10 大根 皮剥 30 セロリー 10 赤ピーマン 3 マヨネーズ 15	揚げ茄子	なす(ゆで) 60 菜種油 10 減塩正油パック 5	胡瓜のきゅうり	きゅうり 40 減塩しょうゆ(2.5 粉辛子 0.2	春雨サラダ	緑豆春雨 6 きゅうり 20 人参 皮剥 5 マヨネーズ 10	豆腐生	木綿豆腐 25 乾椎茸 0.5 生姜 5 かつお・昆布だ 15 減塩しょうゆ(5 片栗粉 1	小松菜のお浸し	小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 削り節 0.2	あちゃら漬	大根 皮剥 50 食塩 0.2 穀物酢 5 上白糖 3
	含め煮	凍り豆腐 4 玉葱 20 貝割大根(ゆで 0.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 15	野菜サラダ	きゅうり 25 はつかだいこん 5 レタス 20 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(5 白こしょう 0.01	もやしのおかかあえ	芋マッシュ	じゃが芋 50 食塩 0.1 無塩バター 3 牛乳 5 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン 58	酢の物	カットわかめ 0.5 玉葱 20 葱 5 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 3	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン 58	

献立表(週間)

たんぱくコン1

	2月8日(金)		2月9日(土)		2月10日(日)		2月11日(月)		2月12日(火)		2月13日(水)		2月14日(木)																			
夕											デザート	粉飴4-ス(ラ・フランス)	58																			
栄養価	エネルギー	1603 kcal	蛋白質	39.7 g	エネルギー	1540 kcal	蛋白質	38.6 g	エネルギー	1530 kcal	蛋白質	39.6 g	エネルギー	1557 kcal	蛋白質	38.5 g	エネルギー	1567 kcal	蛋白質	39.8 g	エネルギー	1575 kcal	蛋白質	39.1 g	エネルギー	1588 kcal	蛋白質	36.7 g				
	脂質	50.4 g	炭水化	245.6 g	脂質	43.6 g	炭水化	245.0 g	脂質	46.0 g	炭水化	237.1 g	脂質	41.1 g	炭水化	257.4 g	脂質	41.3 g	炭水化	256.0 g	脂質	40.9 g	炭水化	262.1 g	脂質	40.9 g	炭水化	262.1 g	脂質	46.8 g	炭水化	252.8 g
	塩分	5.4 g			塩分	5.1 g			塩分	5.7 g			塩分	5.6 g			塩分	4.9 g			塩分	5.3 g			塩分	5.7 g						

献立表(週間)

たんぱくコン1

	2月15日(金)			2月16日(土)			2月17日(日)			2月18日(月)			2月19日(火)			2月20日(水)			2月21日(木)					
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			
	ツナと玉葱の炒め物	ライトツナ缶(玉葱)	20	しめじとニラの卵とじ	冷凍全卵	25	アスパラ	グリーンアスパ	40	中華炒め	ほうれん草	50	焼き魚	ほっけ・20g	20	野菜ソテー	キャベツ	80	鶏肉照焼き	若鶏もも	皮なし	20		
		赤ピーマン	5		ぶなしめじ	30		赤ピーマン	5		玉葱	40		大根 皮剥	40		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5			
		グリーンピース	3		にら	15		無塩バター	1		人参 皮剥	10		しそ	1		さやいんげん(10		上白糖	0.5			
		菜種油	2		葱	10		食塩	0.2		菜種油	1		減塩しょうゆ(2.5		菜種油	3		みりん風調味料	1			
		中華味	0.5		減塩しょうゆ(5		白こしょう	0.01		中華味	0.5		野菜ソテー	野菜ソ	キャベツ	60		食塩	0.5				
		食塩	0.3		上白糖	1		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	0.5		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		白こしょう	0.01		上白糖	0.5		野菜ソテー	野菜ソ	キャベツ	60		和え物	きゅうり	20			
	人参と水菜のナムル	もやし	50	チンゲン菜の炒め煮	チンゲンサイ	40	おなか	大根 皮剥	20	納豆	挽きわり納豆	20		きょうな	10		ライツツナ缶(10	もやし	もやし	50			
		人參 皮剥	10		菜種油	1		キャベツ	20		葱	2		減塩しょうゆ(2.5		カットわかめ	0.5		人參 皮剥	10			
		減塩しょうゆ(2.5		和え	和え		食塩	0.1		減塩正油パック	5		梅肉和え	梅肉和	白菜	40		めんつゆ(スト	1				
		穀物酢	5		減塩しょうゆ(2.5		食塩	0.1		きゅうり	40		白菜	40		マヨネーズ	5		減塩しょうゆ(2.5			
		上白糖	2		上白糖	1		穀物酢	2		りの酢	5		梅干し(調味漬	5		マヨネーズ	5		上白糖	0.5			
		ごま油	1		ごま	1		濃口醤油	1		の物	5		みりん風調味料	2.5					上白糖	0.5			
					味付け	1		上白糖	0.5		削り節	0.3		みそ汁	みそ汁	ほうれん草	20		切干し大根	4				
	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8		味付けのり	1		削り節	0.3		みそ汁	みそ汁		切干し大根	4				油揚げ	5				
											ほうれん草	20		の炒め煮	5				白菜の香味和え	1				
											もやし	20		煮	5				上白糖	1				
	みそ汁	白菜	20		みそ汁	みそ汁					みそ汁	みそ汁		煮干しだし	150				煮干しだし	15				
		木綿豆腐	30		小松菜	30		ほうれん草	20		大根 葉	20		淡色辛みそ	10				煮干しだし	150				
		淡色辛みそ	10		えのき茸	10		もやし	20		キャベツ	20		煮干しだし	150				みそ汁	みそ汁	いわのり	2		
		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150				煮干しだし	150		小葱	2	
					煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150				煮干しだし	150		淡色辛みそ	10	
																						煮干しだし	150	
	牛乳	牛乳	100		牛乳	100		牛乳	100		牛乳	100		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	そば	げんたそば(乾	85	米飯	ゆめごはん1/5	180	パン	ゆめべー加里食パ	100	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
								鶏卵	25					J&M	11								鶏卵	25
	魚の香草焼き	まだら・20g	20	魚三五八焼き	ほっけ(三五八)	40		ほうれん草	25		揚げ鶏	若鶏もも	皮なし	15		魚バタ	まだら・30g	30	豆腐海	木綿豆腐	25		ほうれん草	25
		食塩	0.1		大根 皮剥	40		葱	5		のあん	片栗粉	1		一焼き	食塩	0.15		鮮あん	片栗粉	2		葱	5
		白こしょう	0.01		しそ	1		かつお・昆布だ	170		かけ	菜種油	2.5		煮	白こしょう	0.01		かけ	菜種油	3		かつお・昆布だ	170
		パン粉(乾燥)	1		減塩正油パック	5		めんみ	1.8L			玉葱	50		煮	無塩バター	4			ベビーホタテ	10		めんみ	1.8L
		タイム	0.1									ぶなしめじ	20		煮	もやし	30			むきエビ	10			
		パセリ(粉)	0.1									もやし	20		煮	ピーマン	5			あさり	10			
		無塩バター	3		野菜ソテー	野菜ソ						減塩しょうゆ(7.5		煮	菜種油	2			玉葱	30			
		オリーブ油	3		キャベツ	50						上白糖	1		煮	食塩	0.2			人參 皮剥	10			
		サニーレタス	3		ピーマン	5						合成清酒	2.5		煮	白こしょう	0.03			ピーマン	10			
		レモン	10		人參 皮剥	5						みりん風調味料	2		煮	白こしょう	0.03			菜種油	3			
		ソースパック	5		菜種油	1						煮干しだし	30		煮	白こしょう	0.03			食塩	0.2			
					食塩	0.3						生姜	3		煮	白こしょう	0.03			なが芋	60			
					白こしょう	0.01						小葱	2		煮	白こしょう	0.03			きゅうり	5			
	炊合せ	大根 皮剥	30	和え物	きゅうり	20						さつま芋(皮なし)	80		煮	上白糖	0.5			上白糖	3			
		たけのこ 水煮	20		春雨	3						上白糖	5		煮	レモン(果汁)	3			穀物酢	2.5			
		生椎茸	5		かにかま	5						レモン(果汁)	3		煮	レモン(果汁)	3			食塩	0.3			
		人參 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5						煮	上白糖	5						白こしょう	0.01			
		減塩しょうゆ(5		上白糖	0.5						煮	レモン(果汁)	3						片栗粉	1			
		上白糖	1		ごま油	0.5						煮	レモン(果汁)	3						片栗粉	1			
		合成清酒	2.5		ごま油	0.5						煮	レモン(果汁)	3						片栗粉	1			
					ごま和	20						生椎茸	20							片栗粉	1			
																				片栗粉	1			
																				片栗粉	1			
																				片栗粉	1			
																				片栗粉	1			
																				片栗粉	1			
																				片栗粉	1			
																				片栗粉	1			
																				片栗粉	1			
																				片栗粉	1			
																				片栗粉	1			
																				片栗粉	1			
																				片栗粉	1			
																				片栗粉	1			
																				片栗粉	1			
																				片栗粉	1			
																				片栗粉	1			
																				片栗粉	1			
																				片栗粉	1			
																				片栗粉	1			
																				片栗粉	1			
																				片栗粉	1			
																				片栗粉	1			
																				片栗粉	1			
																				片栗粉	1			
																				片栗粉	1			
																				片栗粉	1			
																				片栗粉	1			

たんぱくコン1

献立表(週間)

	2月15日(金)		2月16日(土)		2月17日(日)		2月18日(月)		2月19日(火)		2月20日(水)		2月21日(木)										
昼	煮干しだし	15	果物	パイナップル	75	え	エリンギ	20	上白糖	1	コーン	クリームスタイ	40	乾椎茸	0.3	上白糖	1						
	キャベツ	40					さやいんげん(20	煮干しだし	15	ポター	玉葱	30	菜種油	3	みりん風調味料	2.5						
	きゅうり	5					いりごま	0.5	お浸し	白菜(ゆで)	ジュ	薄力粉 1等	7	減塩みそ	4	煮干しだし	15						
	人参 皮剥	3					減塩しょうゆ(2.5	お浸し	白菜(ゆで)		無塩バター	5	上白糖	2	さやえんどう	4						
	マヨネーズ	8					上白糖	0.5		減塩しょうゆ(牛乳	100	煮物	凍り豆腐	8	ゴマ和	小松菜 ゆで	50				
	ケチャップ	2				果物	ネーブル	75		削り節	0.3	コンソメ	0.5	え	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5					
	スイートコーン	5							バター	生椎茸		食塩	0.5		上白糖	1	上白糖	0.5					
	お浸し	ほうれん草	40						焼き	無塩バター		白こしょう	0.01		かつお・昆布だ	10	ごま	0.5					
	減塩しょうゆ(5								食塩	0.2	果物	キウイフルーツ	40	味噌炒		さやいんげん(30					
	ぶどう	60								さやえんどう	5				果物	パイナップル	75	味噌炒	30				
										果物	バナナ	100						りんご	缶詰	40			
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	米飯	精白米	65		
	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	20	海鮮炒	するめいか	10	豚すき	豚ももスライス	10	鶏肉の	若鶏もも 皮な	20	揚げ魚	さば 15g	15		
	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		焼き豆腐	25	香味だ	食塩	0.1	片栗粉	2	2		
		上白糖	1	あんか	鶏卵	3		白こしょう	0.01		さやいんげん(10		白菜	60	れ	白こしょう	0.01	菜種油	3	3		
		合成清酒	2.5	け	食塩	0.1		低蛋白小麦粉	3		玉葱	40		葱	15		低蛋白小麦粉	3	大根 皮剥	40	40		
		生姜	3		白こしょう	0.01		鶏卵	5		きくらげ(乾)	1		しらたき	30		ごま油	3	しそ	1	1		
		菜種油	2		薄力粉 1等	3		パン粉(乾燥)	3		人参 皮剥	10		人参 皮剥	8		上白糖	1	減塩しょうゆ(2.5	2.5		
		ブロッコリー	40		調合油	6		菜種油	10		グリーンピース	3		生椎茸	10		減塩しょうゆ(5	みそお	板こんにやく	15	15	
		マヨネーズパッ	10		玉葱	50		キャベツ ゆで	20		菜種油	3		菜種油	3		減塩しょうゆ(7.5	みりん風調味料	2.5	2.5		
		れんこん	50		さやえんどう	5		トマト(ゆで)	15		中華味	0.5		上白糖	2		上白糖	2	葱	5	5		
		れんこん	炒煮		乾椎茸	1		マヨネーズパッ	10		白こしょう	0.01		みりん風調味料	2.5		生姜	2	大根 皮剥	50	50		
		菜種油	1		菜種油	1	和え物	大根 皮剥(ゆ	20		上白糖	1		合成清酒	2.5		大根 皮剥	50	サラダ菜	5	5		
		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5		人参 皮剥(ゆ	3		合成清酒	2.5		穀物酢	2.5		上白糖	2	里芋田	里芋	60	60	
		とうがらし 乾	0.1		片栗粉	1		小松菜 ゆで	5		穀物酢	2.5	里芋田	里芋	60		上白糖	2	炊き合	じゃが芋	40	40	
		おろし	大根 皮剥	40	穀物酢	5		減塩しょうゆ(5		片栗粉	2	楽	さやえんどう	6	炊き合	じゃが芋	40	わせ	人参 皮剥	20	20	
		和え	なめこ	20				上白糖	0.5		うずら卵 水煮	10		減塩みそ	5	わせ	人参 皮剥	20		さやえんどう(4	4	
			きゅうり	5	磯辺和	白菜	60	サラダ	きゅうり	30	揚げ茄	なす		上白糖	1		減塩しょうゆ(5	もずく	もずく	50	50	
			穀物酢	5	え	減塩しょうゆ(2.5		レタス	20	子	菜種油	5		みりん風調味料	2.5		の酢物	生姜	2	2		
			淡口醤油	2.5		焼きのり	0.2		玉葱	10		おろししょうが	1	なめこ	大根 皮剥	40		上白糖	1	昆布だし	15	15	
									穀物酢	5		小葱	3	おろし	きゅうり	10		上白糖	1	上白糖	3	3	
									ごま油	3		減塩正油パック	5		なめこ(水煮缶	20	和え物	めかぶわかめ	30		茶そば	20	20
									減塩しょうゆ(2.5		おろししょうが	1		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5	椀物	葱	5	5
									おろししょうが	1	きのこ	ぶなしめじ	20		上白糖	0.5		上白糖	0.5		乾椎茸	0.5	0.5
									マヨネ	ーズ和	え	小松菜	小松菜	40				エネプリンかぼ	40	デザート	エネプリンいち	40	40
									え			煮物	凍り豆腐	1	デザート			減塩しょうゆ(5		かつお・昆布だ	30	30
													減塩しょうゆ(2.5				煮干しだし	15				

献立表(週間)

たんぱくコン1

	2月15日(金)		2月16日(土)		2月17日(日)		2月18日(月)		2月19日(火)		2月20日(水)		2月21日(木)	
夕				さやいんげん(10 減塩正油パック 5				白こしょう 0.01						
			デザート	粉飴ムス(ラ・フランス 58			デザート	エネプリンマン 40						
栄養価	エネルギー 1564 kcal	蛋白質 38.6 g	エネルギー 1510 kcal	蛋白質 38.3 g	エネルギー 1518 kcal	蛋白質 38.8 g	エネルギー 1556 kcal	蛋白質 39.2 g	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
	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	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
	塩分 5.6 g		塩分 4.8 g		塩分 5.0 g		塩分 5.3 g		塩分 5.7 g		塩分 5.0 g		塩分 5.4 g	

献立表(週間)

たんぱくコン1

	2月22日(金)			2月23日(土)			2月24日(日)			2月25日(月)			2月26日(火)			2月27日(水)			2月28日(木)		
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
	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	干草焼	冷凍全卵	20	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
		玉葱	20		大根 皮剥	40		里芋	30	き	上白糖	0.5		減塩しょうゆ(2.5	テー	人参 皮剥	10	腐	キャベツ	25
		人参 皮剥	10		しそ	0.5		人参 皮剥	15		食塩	0.15		上白糖	0.5		玉葱	20		葱	5
		キャベツ	30		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5		小松菜	5		みりん風調味料	1		菜種油	2		人参 皮剥	5
		さやえんどう	5		上白糖	0.5		上白糖	0.5		玉葱	5		煮干しだし	30		食塩	0.3		菜種油	1
		ごま油	3	とろろ	なが芋	60		煮干しだし	30		人参 皮剥	2.5		さやえんどう	4		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5
		減塩しょうゆ(5	芋	煮干しだし	5														上白糖	0.5
		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5	ソテー	キャベツ	40	切干大	切干し大根	6	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
		片栗粉	1		焼きのり	0.2		人参 皮剥	10	根の炒	人参 皮剥	10		人参 皮剥	5	え	キャベツ	30			
								ピーマン	10	煮	菜種油	2		焼きのり	0.3		減塩しょうゆ(2.5	さつま	さつま芋(皮な	60
	塩たらこ	たらこ	5	みそ汁	キャベツ	30		菜種油	1		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	0.5	芋煮	減塩しょうゆ(5
		しそ	0.5		生椎茸	5		食塩	0.2		上白糖	1		みそ汁	キャベツ	40		ごま	1	上白糖	1
					淡色辛みそ	10		白こしょう	0.01		煮干しだし	15		葱	5	みそ汁	大根 葉	5		煮干しだし	10
	えのき	えのき茸	20		煮干しだし	150	味付け	味付けのり	1	みそ汁	白菜	30		淡色辛みそ	10		なす(皮なし)	20		小葱	3
	と胡瓜	きゅうり	40				のり				棒麩	1		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10	おかか	小松菜	40
	の和え物	食塩	0.2	漬物	なす しば漬	10					淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		煮干しだし	150	和え	減塩しょうゆ(2.5
		みりん風調味料	1								煮干しだし	150	梅漬け	梅干し(調味漬	5					上白糖	0.5
	みそ汁	もやし	20	牛乳	牛乳	100	みそ汁	玉葱	20		煮干しだし	150				松前漬	松前漬	7.5		削り節	0.3
		小葱	5					大根 葉	10	漬物あ	たくあん漬(干	5	牛乳	牛乳	100						
		淡色辛みそ	10					淡色辛みそ	10	え	きゅうり	30				牛乳	牛乳	100	みそ汁	もやし	20
		煮干しだし	150					煮干しだし	150											玉葱	10
	牛乳	牛乳	100				牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100								淡色辛みそ	10
																				煮干しだし	150
																			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	塩ラー	げんた中華めん	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	パン	ゆめべーがー丸パ	50	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180
							メン	豚もも 赤肉	20					マーガリン	8						
	鶏肉の塩麩焼き	若鶏もも 皮な	30	三平汁	まだら・20g	20		菜種油	1	魚の唐	そい 20g	20				揚げ魚	さけ 15g	15	チキン	若鶏もも 皮な	30
		塩こうじ	1.5		木綿豆腐	25		生姜	2	揚げ	減塩しょうゆ(5	カレー	合挽肉	20	の葱ソ	片栗粉	1	ピカタ	食塩	0.15
		菜種油	1		じゃが芋	50		減塩しょうゆ(2.5		合成清酒	2	風味メ	玉葱	40	ース	菜種油	2		白こしょう	0.01
		ブロッコリー	20		大根 皮剥	40		上白糖	1		みりん風調味料	2	ンチカ	なが芋	5		生姜	3		低蛋白小麦粉	3
		ブリーツレタス	6		人参 皮剥	20		合成清酒	2.5		片栗粉	1	ツ	鶏卵	3		葱	20		鶏卵	5
		レモン	10		小松菜	20		しなちく	5		菜種油	2		食塩	0.3		減塩しょうゆ(5		調合油	1
		マヨネーズパッ	10		葱	10		なると	5		レタス	10		白こしょう	0.01		ケチャップ	5		ケチャップ	5
					生姜	0.5		小葱	3		マヨネーズパッ	10		カレー粉	0.5		レモン(果汁)	2		ブロッコリー	20
	南瓜煮物	西洋かぼちゃ	70		食塩	1		鶏ガラスープ	2	煮物	たけのこ 水煮	30		低蛋白小麦粉	5		とうがらし 乾	0.5		マヨネーズ	5
		減塩しょうゆ(2.5		合成清酒	2.5		食塩	0.3		ふき ゆで	20		カレー粉	0.3		ごま油	1		サニーレタス	8
		上白糖	1		昆布だし	150		白こしょう	0.01		板こんにやく	20		鶏卵	5		プロッコリー	40			
		かつおだし	15								人参 皮剥	15		パン粉(乾燥)	6		プロッコリー	40	野菜炒	チンゲンサイ	50
				バター	チンゲンサイ	30	鶏のか	若鶏もも 皮な	20		淡口醤油	2.5		菜種油	8	豆腐あ	木綿豆腐	25	め	ぶなしめじ	25
	こんにやくの炒め煮	つきこんにやく	40	ソース	人参 皮剥	15	ら揚げ	減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1		キャベツ	20	んかけ	人参 皮剥	5		黄ピーマン	5
		さやえんどう	5	炒め	赤ピーマン	15		白こしょう	0.01		煮干しだし	15		人参 皮剥	5		貝割大根・芽	3		菜種油	1
		菜種油	3		スナップえんど	10		合成清酒	1					マヨネーズ	15		乾椎茸	0.3		かき油	3
		減塩しょうゆ(2.5		無塩バター	2		低蛋白小麦粉	4								グリーンピース	3		合成清酒	1
		上白糖	0.5		食塩	0.2		菜種油	8	おかか	ブロッコリー	60	サラダ	トマト	40		減塩しょうゆ(5			
		かつおだし	10		白こしょう	0.01		サラダ菜	3	和え	削り節	0.3		きゅうり	20		上白糖	1	お浸し	えのき茸	10

献立表(週間)

たんぱくコン1

	2月22日(金)		2月23日(土)		2月24日(日)		2月25日(月)		2月26日(火)		2月27日(水)		2月28日(木)			
昼	白菜のお浸し	白菜 60 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1	きゅうり 30 きゅうり(皮なし) 10 和え物 2.5	きゅうり(皮なし) 30 はんぺん 10 減塩しょうゆ(2.5	なます 50 大根 皮剥 5 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	マヨネーズパッ 10	ソテー 30 キャベツ 20 玉葱 1 菜種油 0.3 食塩 0.01 白こしょう 0.01	濃口醤油 2.5	鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	オニオンソテ 30 ローズハム 5 人参 皮剥 5 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01	片栗粉 1 煮干しだし 15 辛子マヨネーズ 3 ズ和え 2.5 粉辛子 0.2	片栗粉 1 煮干しだし 15 辛子マヨネーズ 3 ズ和え 2.5 粉辛子 0.2	白菜 40 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1 もずく 50 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	もずく 50 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		
	果物	バレンシアオレ 60	果物盛り合わせ 40 パイナップル 40 キウイフルーツ 40	パイナップル 40 キウイフルーツ 40	焼き芋 60 さつま芋 60 りんご 60	果物盛り合わせ 60	果物盛り合わせ 60 キウイフルーツ 10 パイナップル 20 みかん缶詰(果 10		玉葱 30 ローズハム 5 人参 皮剥 5 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01	フルーツみつ豆 90	煮物 40 大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 1 煮干しだし 15	煮物 40 大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 1 煮干しだし 15	果物 60 ネーブル 60	果物 60 ネーブル 60		
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	米飯	精白米 65	米飯	精白米 65
	チャンチャン焼き	さけ・20g 20 淡色辛みそ 8 みりん風調味料 2.5 生姜 1 キャベツ 50 玉葱 10 人参 皮剥 10 ぶなしめじ 10 ピーマン 5	鶏肉のマヨネーズ炒め 10 若鶏もも 皮なし 20 キャベツ 50 玉葱 10 赤ピーマン 10 マヨネーズ 8 減塩みそ 5 合成清酒 2 白こしょう 0.01	揚げ魚 20 きのこ 50 添え 10 片栗粉 3 菜種油 6 ぶなしめじ 30 生椎茸 20 まいたけ 20 菜種油 2 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 小葱 3 減塩正油パック 5	揚げ魚 20 すずぎ・20g 20 白こしょう 0.01 片栗粉 3 菜種油 6 ぶなしめじ 30 生椎茸 20 まいたけ 20 菜種油 2 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 小葱 3 減塩正油パック 5	チキンカツ 20	チキンカツ 20 若鶏もも 皮なし 20 食塩 0.1 白こしょう 0.01 低蛋白小麦粉 4 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 10 プリーツレタス 5 カリフラワー 30 ケチャップパッ 8	魚塩焼き 20 き 0.1 白こしょう 0.01 低蛋白小麦粉 4 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 10 プリーツレタス 5 カリフラワー 30 ケチャップパッ 8	魚塩焼き 20 ほっけ・20g 20 食塩 0.1 トマト(皮なし) 15 サラダ菜(ゆで) 5 減塩正油パック 5 煮物 60 じゃが芋 20 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 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	天ぷら 20 尾付きえび 40 かぼちゃ 6 ししとうがらし 10 生椎茸 15 低蛋白小麦粉 5 菜種油 15 減塩正油パック 5 おろし 50 おろししょうが 5	魚南蛮 20 漬け 40 ししとうがらし 6 生椎茸 10 低蛋白小麦粉 15 鶏卵 5 菜種油 15 減塩正油パック 5 おろし 50 おろししょうが 5	あじ・20g 20 低蛋白小麦粉 1 菜種油 3 玉葱 40 人参 皮剥 5 ピーマン 8 減塩しょうゆ(5 穀物酢 5 上白糖 2 とうがらし 乾 0.1	あじ・20g 20 低蛋白小麦粉 1 菜種油 3 玉葱 40 人参 皮剥 5 ピーマン 8 減塩しょうゆ(5 穀物酢 5 上白糖 2 とうがらし 乾 0.1			
	サラダ	レタス 30 ブロッコリー 20 ミニトマト 15 マヨネーズパッ 10	海藻サラダ 2 きゅうり 10 レタス 5 ミニトマト 15 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01	海藻サラダ 2 きゅうり 10 レタス 5 ミニトマト 15 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01	海藻サラダ 2 きゅうり 10 レタス 5 ミニトマト 15 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01	わかめ酢正油 10	わかめ酢正油 10 きゅうり 40 カットわかめ 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5 生姜 1	わかめ酢正油 10 きゅうり 40 カットわかめ 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5 生姜 1	煮物の物 40 白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 食塩 0.2	煮物の物 40 白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 食塩 0.2	炊き合わせ 60 なが芋 15 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	炊き合わせ 60 なが芋 15 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	鶏ひき肉 15 じゃが芋 50 さやえんどう(10 煮干しだし 15 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	鶏ひき肉 15 じゃが芋 50 さやえんどう(10 煮干しだし 15 減塩しょうゆ(5 上白糖 1		
	煮物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 15 さやえんどう 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 かつおだし 15	煮物 0.5 乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	煮物 0.5 乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	煮物 0.5 乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	ゴマみそ和え 50 ほうれん草(ゆで) 10 人参 皮剥(ゆで) 10 減塩みそ 4 上白糖 3 いりごま 1	ゴマみそ和え 50 ほうれん草(ゆで) 10 人参 皮剥(ゆで) 10 減塩みそ 4 上白糖 3 いりごま 1	ゴマみそ和え 50 ほうれん草(ゆで) 10 人参 皮剥(ゆで) 10 減塩みそ 4 上白糖 3 いりごま 1	酢の物 40 白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 食塩 0.2	酢の物 40 白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 食塩 0.2	浅漬け 15 きゅうり 15 キャベツ 15 人参 皮剥 5 刻み昆布 0.5 食塩 0.3	浅漬け 15 きゅうり 15 キャベツ 15 人参 皮剥 5 刻み昆布 0.5 食塩 0.3	お浸し 50 白菜 50 減塩しょうゆ(2.5 かつお節 0.5	お浸し 50 白菜 50 減塩しょうゆ(2.5 かつお節 0.5		
	わかめ酢正油	きゅうり 40 カットわかめ 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5 生姜 1	わかめ酢正油 10 きゅうり 40 カットわかめ 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5 生姜 1	わかめ酢正油 10 きゅうり 40 カットわかめ 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5 生姜 1	わかめ酢正油 10 きゅうり 40 カットわかめ 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5 生姜 1	エリンギ 30 にら 10 オリーブ油 1 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	エリンギ 30 にら 10 オリーブ油 1 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	エリンギ 30 にら 10 オリーブ油 1 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	エリンギ 30 にら 10 オリーブ油 1 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	エリンギ 30 にら 10 オリーブ油 1 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	お浸し 50 白菜 50 減塩しょうゆ(2.5 かつお節 0.5	お浸し 50 白菜 50 減塩しょうゆ(2.5 かつお節 0.5	レタス 30 玉葱 20 赤ピーマン 5 菜種油 2 食塩 0.3	レタス 30 玉葱 20 赤ピーマン 5 菜種油 2 食塩 0.3		

献立表(週間)

たんぱくコン1

		2月22日(金)		2月23日(土)		2月24日(日)		2月25日(月)		2月26日(火)		2月27日(水)		2月28日(木)							
夕	デザート	エネプリンいち	40			鳴門煮	カットわかめ 0.5 大根 皮剥 40 葱 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	白こしょう 0.01 粉飴ムス(ラ・フラン 58					
栄養価	エネルギー	1515 kcal	蛋白質 39.7 g	エネルギー	1566 kcal	蛋白質 38.2 g	エネルギー	1624 kcal	蛋白質 39.4 g	エネルギー	1509 kcal	蛋白質 36.9 g	エネルギー	1459 kcal	蛋白質 38.4 g	エネルギー	1542 kcal	蛋白質 38.3 g	エネルギー	1626 kcal	蛋白質 39.4 g
	脂質	42.4 g	炭水化 244.8 g	脂質	42.4 g	炭水化 258.5 g	脂質	50.5 g	炭水化 250.8 g	脂質	45.4 g	炭水化 238.2 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
	塩分	5.3 g		塩分	5.8 g		塩分	5.8 g		塩分	5.0 g		塩分	5.4 g		塩分	5.6 g		塩分	5.1 g	