

たんぱくコン2

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	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						
	おせち 盛合せ	味付け数の子 (10 削り節 0.2 田作り 4 ぺにぎげ 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	しめじ 25 とニラ 30 の卵と 葱 10 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30	冷凍全卵 25 ぶなしめじ 30 にら 15 葱 10 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30	アスパ ラのソ テー	グリーンアスパ 40 赤ピーマン 5 無塩バター 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	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	納豆	挽きわり納豆 20 葱 2 減塩正油パック 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	白菜の お浸し	白菜 60 減塩しょうゆ (2.5 かつお節 0.5	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	味付け のり	味付けのり 1	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	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	みそ汁	大根 葉 20 キャベツ 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150						
	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	味付け のり	味付けのり 1	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	米飯	ゆめごはん1/5 180	そば	げんたそば (乾 鶏卵 25 蒸しかまぼこ 10 ほうれん草 25 葱 5 かつお・昆布だ 170 めんみ 1.8L 10	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				
	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 40 食塩 0.3 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 10 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・50g 50 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・50g 50 食塩 0.2 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 50 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	野菜ソ テー	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 50 片栗粉 2 菜種油 6 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	煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (15 減塩しょうゆ (5	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	レモン 煮	さつま芋 (皮な 80 上白糖 5 レモン (果汁) 3	煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (15 減塩しょうゆ (5

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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	ごま和え	生椎茸	20	上白糖	1		
	蒸しかまぼこ	5			マヨネーズ	10						エリンギ	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	デザー	エネプリンいち	40	さやいんげん(20	お浸し	白菜(ゆで)	50	
	きゅうり	20		きゅうり	10	果物	パインアップル	75	ツサラ	きゅうり	5		いりごま	0.5		減塩しょうゆ(2.5	
	食塩	0.2		人参 皮剥	5			ダ	人参 皮剥	3		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	0.5		
	生姜	0.2		穀物酢	5				マヨネーズ	8		上白糖	0.5					
	もも缶(果肉)	20		上白糖	3				ケチャップ	2								
	みかん缶詰(果)	20		食塩	0.2				スイートコーン	5	果物	ネーブル	75	バター	生椎茸	30		
	クリーム(植物)	10											焼き	無塩バター	2			
	マービー 液状	3	温野菜	スナックえんど	20			お浸し	ほうれん草	40				食塩	0.2			
			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	10			果物	ぶどう	60			果物	バナナ	100			
	じゃが芋	30																
	減塩みそ	5	果物	みかん	100													
	煮干しだし	15											デザート	粉飴ムス(ラ・ファン	58			
デザート	エネプリンマン	40	デザート	エネプリンいち	40													
ト																		
夕	赤飯	もち米	40	ちらし	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
		精白米	40	寿司	穀物酢	8												
		食用色素(紅)	0.01		上白糖	5	天ぷら	きす	10	豚生姜	豚かたロース	40	肉団子	鶏ひき肉	50	チキン	若鶏もも 皮な	20
		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
					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
銀だら	ぎんだら	30		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	
西京焼	減塩みそ	5		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	みりん風調味料	3		上白糖	1		鶏卵	5		菜種油	2		薄力粉 1等	3		パン粉(乾燥)	3	
	上白糖	2		尾なしえび	10		菜種油	13		ブロッコリー	40		調合油	8		菜種油	10	
	調合油	2		さやえんどう(5					マヨネーズパッ	10		玉葱	50		キャベツ ゆで	20	
	大根 皮剥	30		でんぶ	1	おろし	大根 皮剥	50					人参 皮剥	20		トマト(ゆで)	15	
	しょうが(甘酢)	5					レモン	8	れんこ	れんこん	50		乾椎茸	1		マヨネーズ	15	
	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		菜種油	1				
			お浸し	減塩しょうゆ(2.5					減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5	和え物	大根 皮剥(ゆ	20	
お煮しめ	なが芋	20		削り節	0.5	青菜ソ	チンゲンサイ	60		上白糖	0.5		上白糖	1		人参 皮剥(ゆ	3	
	たけのこ 水煮	20				テー	ぶなしめじ	10		とうがらし 乾	0.1		片栗粉	1		小松菜 ゆで	5	
	人参 皮剥	10	南瓜の	西洋かぼちゃ	50		無塩バター	0	おろし	大根 皮剥	40		穀物酢	5		減塩しょうゆ(5	
	さやいんげん(5	煮物	減塩しょうゆ(2.5		食塩	0.3	和え	なめこ	20		小葱	5		上白糖	0.5	
	真昆布	1		上白糖	1		白こしょう	0.01		きゅうり	5							
	減塩しょうゆ(5								穀物酢	5	磯辺和	白菜	60	サラダ	きゅうり	30	
	上白糖	1	デザート	粉飴ムス(ラ・ファン	58	胡瓜の	きゅうり	40		淡口醤油	2.5	え	減塩しょうゆ(2.5		レタス	20	
	合成清酒	2				辛し和	ホワイトツナ缶	10					焼きのり	0.2		玉葱	10	
	かつおだし	30				え	減塩しょうゆ(2.5	ソテー	玉葱	40		わかめ	1		穀物酢	5	
							粉辛子	0.2		人参 皮剥	10	の煮物	カットわかめ	1		人参 皮剥	5	
和え物	きゅうり	40								菜種油	1		さやえんどう	5		菜種油	1	
	カットわかめ	0.5				茶碗蒸	くり 甘露煮	6		コンソメ	0.5		菜種油	1		減塩しょうゆ(2.5	
	マヨネーズ	10				し	ほうれん草	10		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5		おろししょうが	1	
							鶏卵	20	デザート	エネプリンマン	40		上白糖	0.5	デザート	粉飴ムス(ラ・ファン	58	
蓋物	手まり麩	10					かつお・昆布だ	90	ト						ト	えのき茸	10	
	和種なばな	20					淡口醤油	2.5								いりごま	1	
	減塩しょうゆ(2.5								揚げ茄	40		なす	40		マヨネーズ	8	

献立表(週間)

たんぱくコン2

		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		かつお・昆布だ	30			食塩	0.3			子	菜種油	5			食塩	0.1					
	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58			合成清酒	1				さやいんげん(10			白こしょう	0.01					
	ト					みりん風調味料	1				減塩正油パック	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・フラン)	58		ト	エネプリンマン	40				
栄養価	エネルギー	1921 kcal	蛋白質 42.2 g	エネルギー	1870 kcal	蛋白質 43.2 g	エネルギー	1756 kcal	蛋白質 46.5 g	エネルギー	1716 kcal	蛋白質 47.5 g	エネルギー	1812 kcal	蛋白質 47.1 g	エネルギー	1903 kcal	蛋白質 45.6 g	エネルギー	1899 kcal	蛋白質 46.8 g
	脂質	52.7 g	炭水化 322.1 g	脂質	53.0 g	炭水化 302.4 g	脂質	51.2 g	炭水化 273.2 g	脂質	51.3 g	炭水化 263.2 g	脂質	56.5 g	炭水化 277.0 g	脂質	60.9 g	炭水化 289.4 g	脂質	57.1 g	炭水化 301.4 g
	塩分	5.1 g		塩分	4.6 g		塩分	5.6 g		塩分	5.8 g		塩分	5.0 g		塩分	5.5 g		塩分	5.4 g	

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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	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	
	焼き魚	ほっけ・20g	20	野菜卵	キャベツ	80	鶏肉照	若鶏もも 皮な	30	中華炒	若鶏ささ身	10	焼き魚	ほっけ開き	20	豆腐煮	焼き豆腐	50	千草焼	冷凍全卵	20	
		大根 皮剥	40	とじ	人参 皮剥	10	焼き	減塩しょうゆ(2.5	め	玉葱	20		大根 皮剥	40		里芋	30	き	上白糖	0.5	
		しそ	1		さやいんげん(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(2.5		かつおだし	20		みりん風調味料	1		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	
	野菜ソ	キャベツ	60		食塩	0.8		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	
	テー	きょうな	10		冷凍全卵	25		カリフラワー	20		ごま油	3	とろろ	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(5	芋	煮干しだし	5		煮干しだし	5				
		食塩	0.3		ライトツナ缶(10	もやし	もやし	50		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	
		白こしょう	0.01		カットわかめ	0.5	の炒煮	人参 皮剥	10		片栗粉	1		焼きのり	0.2		人参 皮剥	10	根の炒	人参 皮剥	10	
		梅肉和	40		めんつゆ(スト	1		菜種油	1	塩たら	たらこ	5	みそ汁	キャベツ	30		ピーマン	10	煮	菜種油	2	
	え	梅干し(調味漬	5		マヨネーズ	5		減塩しょうゆ(2.5	こ	しそ	0.5		生椎茸	5		食塩	0.2		減塩しょうゆ(5	
		みりん風調味料	2.5	切り干	切干し大根	4		上白糖	0.5		えのき	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	し大根	油揚げ	5	白菜の	白菜(ゆで)	50	えのき	と胡瓜	40		煮干しだし	150		味付け	味付けのり	1	みそ汁	白菜	30
		葱	5	の炒め	菜種油	1	香味和	しそ	0.5	と胡瓜	食塩	0.2	漬物	なす しば漬	10		のり			棒麩	1	
		淡色辛みそ	10	煮	減塩しょうゆ(5	え	ゆかり	0.5	物	みりん風調味料	1								淡色辛みそ	10	
		煮干しだし	150		上白糖	1		煮干しだし	15	みそ汁	いわのり	2	牛乳	牛乳	100	みそ汁	玉葱	20		煮干しだし	150	
		牛乳	100	みそ汁	玉葱	20		みそ汁	2	みそ汁	小葱	2								大根 葉	10	
					さやえんどう	5		小葱	2	もやし	淡色辛みそ	10								淡色辛みそ	10	
					淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	小葱	煮干しだし	150								煮干しだし	150	
					煮干しだし	150	牛乳	煮干しだし	150	もやし	煮干しだし	150								煮干しだし	150	
				牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	みそ汁	牛乳	100								牛乳	牛乳	
昼	パン	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	塩ラー	げんた中華めん	180	バター	ゆめごはん1/5	180	
		J&M	11	魚バタ	まだら・20g	20	豆腐海	木綿豆腐	50	鶏肉の	若鶏もも 皮な	20	ライス	無塩バター	8	メン	豚もも 赤肉	20	ライス	無塩バター	8	
	スープ	じゃが芋	60	一焼き	食塩	0.1	鮮あん	片栗粉	4	塩麴焼	塩こうじ	1.5		食塩	0.2		菜種油	1		食塩	0.2	
	煮	ブロッコリー	30		白こしょう	0.01	かけ	菜種油	6	き	菜種油	1		白こしょう	0.01		生姜	2		白こしょう	0.01	
		キャベツ	20		無塩バター	4		ベビーホタテ	10		菜種油	1	揚げ出	木綿豆腐	100		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5	
		人参 皮剥	20		もやし	30		むきエビ	10		ブロッコリー	20	し豆腐	片栗粉	6		上白糖	1		上白糖	1	
		コンソメ	0.5		ピーマン	5		あさり	10		プリーツレタス	6		菜種油	10		合成清酒	2.5	鯛の塩	あまだい	40	
		白こしょう	0.01		菜種油	2		玉葱	30		レモン	10		減塩しょうゆ(5		しなちく	5	焼き	食塩	0.2	
		ピーマン	20	酢の物	なが芋	60		人参 皮剥	10		マヨネーズパッ	10		食塩	0.1		なると	5		大根 皮剥	30	
		黄ピーマン	20		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		レモン	8	
		ピーマン	20					菜種油	3	物	減塩しょうゆ(2.5		煮干しだし	30		鶏ガラスープ	2	酢の物	減塩正油パック	5	
		オリーブ油	1		なが芋	60		中華味	0.5		上白糖	1		生姜	3		食塩	0.3		食塩	0.3	
		食塩	0.3		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		白こしょう	0.01	
		白こしょう	0.01		上白糖	3		白こしょう	0.01	こんに	つきこんにやく	40		貝割大根・芽	3	鶏の	若鶏もも 皮な	20		穀物酢	2.5	
		サラダ	30		穀物酢	2.5		片栗粉	1	やくの	さやえんどう	5	みそ炒	若鶏もも 皮な	10	ら揚げ	減塩しょうゆ(2.5		食塩	0.2	
		人参 皮剥	5	煮物	大根 皮剥	30		煮物	30	炒め煮	菜種油	3	め	ピーマン	20		白こしょう	0.01		食塩	0.2	
		マヨネーズパッ	10	なす味	なす	40		大根 皮剥	20		濃口醤油	2.5		赤ピーマン	10		合成清酒	1		食塩	0.2	
				噌炒め	玉葱	20		人参 皮剥	20		上白糖	0.5		黄ピーマン	10		低蛋白小麦粉	4	三色炒	ブロッコリー	40	
					人参 皮剥	5		菜種油	3		かつおだし	10		菜種油	8		菜種油	8	め	黄ピーマン	8	
								減塩しょうゆ(5					サラダ菜	3		サラダ菜	3		赤ピーマン	8	

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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	エネプリンかぼ	40
												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	エネプリンいち	40			
											ト					
栄養価	1818 kcal	蛋白質 46.1 g	1832 kcal	蛋白質 46.2 g	1827 kcal	蛋白質 47.7 g	1859 kcal	蛋白質 45.3 g	1825 kcal	蛋白質 46.2 g	1905 kcal	蛋白質 47.3 g	1819 kcal	蛋白質 45.8 g		
	脂質 53.6 g	炭水化 287.7 g	脂質 52.9 g	炭水化 290.3 g	脂質 59.6 g	炭水化 270.1 g	脂質 53.7 g	炭水化 299.9 g	脂質 53.3 g	炭水化 288.9 g	脂質 64.6 g	炭水化 280.0 g	脂質 54.0 g	炭水化 286.1 g		
	塩分 5.7 g		塩分 5.6 g		塩分 5.7 g		塩分 5.5 g		塩分 5.5 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g			

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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	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	
	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	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(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		削り節	0.3		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	みそ汁	もやし	20		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	100		大根 葉	10		煮干しだし	150	
								玉葱	10	漬物	パリッコ	5					淡色辛みそ	10		牛乳	牛乳	
								淡色辛みそ	10								煮干しだし	150				
								煮干しだし	150	果物	バナナ	100				牛乳	牛乳	100				
							牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100										
昼	パン	ゆめべーかり丸パ	50	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	五目う	たんぱく調整う	80	バター	ゆめごはん1/5	180	
		マーガリン	8		無塩バター	8	ライス	無塩バター	8		魚の竜	さば・30g	30	煮魚	まこがれい・40	40	どん	尾なしえび	20	ライス	無塩バター	8
	カレー	合挽肉	20	揚げ魚	さけ・30g	30		食塩	0.3	魚の竜	さば・30g	30		生姜	3		鶏卵	25		食塩	0.3	
	風味メ	玉葱	40	の葱ソ	片栗粉	2		白こしょう	0.01	田揚げ	減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(10		ほうれん草(ゆ	20		白こしょう	0.01	
	ンチカ	なが芋	5	ース	菜種油	4	チキン	若鶏もも 皮な	30		合成清酒	2.5		みりん風調味料	2.5		さやえんどう(4				
	ツ	鶏卵	3		生姜	3	ピカタ	食塩	0.15		みりん風調味料	2.5		上白糖	2		葱	5	回鍋肉	豚ばら	30	
		食塩	0.3		葱	20		減塩しょうゆ(5		生姜	1		合成清酒	1.5		かつお・昆布だ	170		キャベツ	70	
		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5		白こしょう	0.01		低蛋白小麦粉	3		みりん風調味料	1.5		めんみ	1.8L	8		ピーマン	10
		カレー粉	0.5		穀物酢	5		低蛋白小麦粉	3		菜種油	6		人参 皮剥	20					葱	15	
		低蛋白小麦粉	5		レモン(果汁)	2		鶏卵	5		サニーレタス	8		スナッブえんど	10	ポテト	男爵コロッケ	55		菜種油	2	
		カレー粉	0.3		とうがらし 乾	0.5		調合油	1		レモン	8		お浸し		コロッ	菜種油	8		減塩みそ	8	
		鶏卵	5		ごま油	1		ケチャップ	5		炒め物	キャベツ	30		ほうれん草	50	ケ	キャベツ	20		上白糖	1
		パン粉(乾燥)	6		ブロッコリー	40		ブロッコリー	20		玉葱	20		減塩しょうゆ(2.5		ソースパック	5		トウバンジャン	1	
		菜種油	8	豆腐あ	木綿豆腐	50		マヨネーズ	5		人参 皮剥	10	梅肉和	きゅうり	40	ピーナ	白菜	60	南瓜の	かぼちゃ	60	
		キャベツ	20	んかけ	合挽肉	10		サニーレタス	8		ピーマン	8	え	しそ	0.3	ツ和え	ピーナッツパタ	5	煮物	スナッブえんど	10	
		人参 皮剥	5		人参 皮剥	5	野菜炒	チンゲンサイ	50		調合油	3		梅干し(調味漬	3		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5	
		マヨネーズ	15		貝割大根・芽	3	め	ぶなしめじ	25		食塩	0.3		削り節	0.2		上白糖	1		上白糖	0.5	
					乾椎茸	0.3		黄ピーマン	5		白こしょう	0.01								煮干しだし	15	
	サラダ	トマト	40		グリーンピース	3		菜種油	1		鶏ガラスープ	0.5	はんぺ	はんぺん	20	果物	パインアップル	60				
		きゅうり	20		減塩しょうゆ(5		かき油	3				んマヨ	マヨネーズ	10				揚げな	なす	40	

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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	上白糖	1	合成清酒	1	野菜サ ラダ	カリフラワー	30	ネーズ		デザート	エネプリンマン	40	す	菜種油	5				
	穀物酢	5	片栗粉	1				きゅうり	15	焼き						小葱	2				
	調合油	3	煮干しだし	15	お浸し			トマト	30							減塩しょうゆ (2.5				
	減塩しょうゆ (2.5						カットわかめ	0.5	果物	ぶどう	60									
	白こしょう	0.01	辛子マ ヨネー	ほうれん草	50			いりごま	0.5						果物	ネーブル	60				
	オニオ ンソテ ー	玉葱	30	マヨネーズ	3			穀物酢	5	デザート	粉飴ムス (ラ・フラン	58									
		ローズハム	5	濃口醤油	2.5	もずく	もずく	調合油	3												
		人参 皮剥	5	粉辛子	0.2	酢	レモン (果汁)	減塩しょうゆ (2.5												
		無塩バター	2				穀物酢	白こしょう	0.01												
		食塩	0.2	煮物	大根 皮剥	40		減塩しょうゆ (2.5	里芋田	さやえんどう	3									
		白こしょう	0.01		人参 皮剥	20		上白糖	3	楽	里芋	40									
		フルーツみつ豆	90		減塩しょうゆ (5		減塩みそ	7		減塩みそ	7									
				果物	煮干しだし	15	果物	ネーブル	60		上白糖	3									
					キウイフルーツ	40															
				デザート	エネプリンいち	40															
夕	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			
	魚塩焼 き	ほっけ・60g	60	天ぶら	尾付きえび	20	魚南蛮	あじ・40g	40	豚の生	豚ロース (脂身	40	チキン	鶏ひき肉	30	焼き魚	そい 60g	60			
		食塩	0.3		かぼちゃ	40	漬け	低蛋白小麦粉	2	姜焼き	生姜	3	ハンバ ーグ	パン粉 (乾燥)	1	食塩	0.3	えびフ ライ			
		トマト (皮なし)	15		ししとうがらし	6		菜種油	6		減塩しょうゆ (5		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		玉葱	30	減塩正油パック	5	鶏卵	5		
	煮物	じゃが芋	60		鶏卵	5		ピーマン	8		人参 皮剥	5		人参 皮剥	3			生野菜	きょうな	10	
		人参 皮剥	20		菜種油	15		減塩しょうゆ (5		キャベツ	20		鶏卵	2	サラダ	キャベツ	30	サ ラ ダ	30	
		減塩しょうゆ (5		減塩正油パック	5		穀物酢	5		マヨネーズ	15		ケチャップ	5		ミニトマト	15	ト マ ト (ゆで)	15	
		上白糖	1	おろし	大根 皮剥	50		上白糖	2	煮物	かぶ 皮剥	40		人参 皮剥	30		マヨネーズパッ	10	ソー ス パ ッ ク	5	
		みりん風調味料	1		おろししょうが	5	そばろ	とうがらし 乾	0.1		人参 皮剥	15		有塩バター	3				上白糖	0.5	
		煮干しだし	15					鶏ひき肉	15		さやいんげん (10		上白糖	0.5	和え物	小松菜	30	茶 椀 蒸 し	鶏卵	50
		菜種油	1	炊き合 わせ	なが芋	60	煮	じゃが芋	50		減塩しょうゆ (5		ブロッコリー	30		人參 皮剥	10	煮 干 し だ し	50	
		グリーンピース (3		人参 皮剥	15		さやいんげん (10		上白糖	1		マヨネーズ	10		減塩しょうゆ (2	か つ お だ し	50	
	酢の物	白菜	40		乾椎茸	1		煮干しだし	15		煮干しだし	15		かぶ 皮剥 (ゆ	30		煮干しだし	2.5	若 鶏 さ さ 身	10	
		きゅうり	20		減塩しょうゆ (5		減塩しょうゆ (5		上白糖	1	ブロッ コ リ ー	人參 皮剥 (ゆ	2.5	デザート	粉飴ムス (ラ・フラン	58	ぎ ん な ん ゆ で	3	
		穀物酢	2.5		煮干しだし	15		上白糖	1	ブロッ コ リ ー	削り節	0.5		淡口醤油	1				な る と	8	
		上白糖	1		さやえんどう	4	サラダ	キャベツ	50	のおか か 和 え	減塩しょうゆ (5		上白糖	1.5				糸 み つ ば	2	
		食塩	0.2	浅漬け	きゅうり	15		人参 皮剥	5		煮干しだし	15	あ ち ゃ ら 漬 け	穀物酢	2.5				食 塩	0.3	
	とろろ 和え	かつとろろ昆布	0.5		キャベツ	15		かつお缶詰 (油	10	中華風	緑豆春雨	5		煮干しだし	0.5				み り ん 風 調 味 料	1	
		なが芋	40		人参 皮剥	5		マヨネーズ	10	酢物	きくらげ (乾)	0.5	海藻サ ラ ダ	レタス	20				も や し の ナ ム ル	も や し	40
		小葱 (ゆで)	1		刻み昆布	0.5		レモン (果汁)	1.5		たけのこ 水煮	15		トマト	20				小 松 菜	10	
		減塩しょうゆ (2.5		食塩	0.3	ソテー	白こしょう	0.01		人参 皮剥	5		海藻サラダ	1				人 参 皮 剥	5	
	デザート	エネプリンマン	40	お浸し	白菜	50		レタス	30		鶏卵	20		ごま油	2				生 姜	2	
					減塩しょうゆ (2.5		玉葱	20		穀物酢	5		減塩しょうゆ (2				い り ご ま	0.5	
								赤ピーマン	5		食塩	0.2		穀物酢	5				ご ま 油	2	
																			減 塩 し ょ う ゆ (2.5	

たんぱくコン2

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)	
夕			かつお節 0.5		菜種油 2		上白糖 2		上白糖 1				上白糖 1	
			デザート 粉飴ムス(ラ・フラン) 58		食塩 0.3		ごま油 1		白こしょう 0.01				穀物酢 2.5	
				デザート 粉飴ムス(ラ・フラン) 58		白こしょう 0.01	デザート エネプリンいち 40	オニオンと舞茸ソテー	玉葱 30				お浸し 白菜 50	
									まいたけ 10				減塩しょうゆ(2.5	
									菜種油 1				かつお・昆布だ 5	
									食塩 0.2				デザート エネプリンマン 40	
									白こしょう 0.01					
									デザート エネプリンマン 40					
栄養価	1721 kcal	蛋白質 47.1 g	1891 kcal	蛋白質 47.0 g	1877 kcal	蛋白質 47.1 g	1842 kcal	蛋白質 47.5 g	1832 kcal	蛋白質 45.8 g	1795 kcal	蛋白質 46.7 g	1810 kcal	蛋白質 47.7 g
	脂質 65.0 g	炭水化 230.0 g	脂質 58.2 g	炭水化 293.4 g	脂質 56.3 g	炭水化 293.7 g	脂質 56.9 g	炭水化 281.1 g	脂質 56.5 g	炭水化 283.8 g	脂質 56.6 g	炭水化 272.2 g	脂質 58.2 g	炭水化 267.6 g
	塩分 5.7 g		塩分 5.8 g		塩分 5.5 g		塩分 5.9 g		塩分 5.7 g		塩分 5.6 g		塩分 5.8 g	

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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	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		
	鮭マヨ	さけ水煮缶詰	40	野菜卵	キャベツ	50	小松菜	小松菜	40	焼き魚	あじ・40g	40	切り干	切干し大根	6	豆腐の	木綿豆腐	50	野菜炒	冷凍全卵	25		
	サラダ	大根 皮剥	50	とじ	人参 皮剥	5	の炒煮	赤ピーマン	20	食塩	食塩	0.2	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		冷凍全卵	40		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		
		マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(2.5		いんげ	さやいんげん(40		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	いんげ	1		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	40		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	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	白こしょう	0.01		減塩正油パック	5		小葱	2	ン菜の	玉葱	20	
					削り節	0.5					カリフ	ぶなしめじ	20					きゅう	きゅうり	30	炒め煮	赤ピーマン	10
	のり佃	のり佃煮	10		みそ汁			玉葱	20	ラワー	カリフラワー	30	サラダ	レタス	30		りの梅	梅干し(調味漬	2		菜種油	1	
	煮			胡瓜の	きゅうり	50		大根 葉	20	のゴマ	減塩しょうゆ(2.5		黄ピーマン	5	肉和え	みりん風調味料	0.5		減塩しょうゆ(5		
				酢物	穀物酢	5		淡色辛みそ	10	醤油和	上白糖	0.5		赤ピーマン	5		上白糖	0.2		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		梅和え	梅干し(調味漬	2		みりん風調味料	2.5	
		なす	10		食塩	0.3				みそ汁	小松菜	20		白こしょう	0.01	のり佃	減塩あまのり佃	8		白菜(ゆで)	40		
		葱	5		いりごま	0.5	味付け	味付けのり	1		棒麩	2	みそ汁	玉葱	20	煮							
		淡色辛みそ	10				のり				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		
		煮干しだし	150	みそ汁	大根 皮剥	30					煮干しだし	150		小葱	2		ぶなしめじ	10		ほうれん草	10		
	牛乳	牛乳	100		貝割大根・芽	5	牛乳	牛乳	100					淡色辛みそ	10		白菜	20		淡色辛みそ	10		
					淡色辛みそ	10					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	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	そば	げんたそば(乾	80	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					
				けの汁	大根 皮剥	50	ザンギ	若鶏もも 皮な	20		白こしょう	0.01	焼き魚	さけ・40g	40		かつお・昆布だ	150	煮魚	まこがれい・40	40		
	豆腐グ	木綿豆腐	25		人参 皮剥	10		生姜	3					食塩	0.2		めんみ	1.8L	10		生姜	2	
	ラタン	ほうれん草	10		さつま芋	30		減塩しょうゆ(5	ポーク	豚並肉(肩・脂	20		大根 皮剥	40					減塩しょうゆ(7.5		
		鶏ひき肉	10		いんげん ゆで	10		合成清酒	1	カレー	じゃが芋	40		しそ	0.5	天ぶら	尾付きえび	20		上白糖	1		
		ホールトマト	20		玉葱	20		低蛋白小麦粉	6		玉葱	40		減塩正油パック	5		さつま芋	20		合成清酒	2.5		
		上白糖	0.5		葱	10		調合油	3		人参 皮剥	20					玉葱	30		里芋	20		
		コンソメ	0.15		乾椎茸	0.3		サニーレタス	5		無塩バター	5	炒煮	じゃが芋	40		人参 皮剥	5		小松菜	20		
		食塩	0.05		ごぼう	10		レモン	10		低蛋白小麦粉	2		人参 皮剥	10		低蛋白小麦粉	15					
		プロセスチーズ	7.5		つきこんにやく	10		マヨネーズ	10		牛乳	10		菜種油	1		鶏卵	5	けんち	木綿豆腐	20		
		パン粉(乾燥)	1.5		油揚げ	10					カレーフレーク	8		減塩しょうゆ(5		菜種油	15	ん煮	大根 皮剥	30		
					凍り豆腐	4	大根な	大根 皮剥	40		カレー粉	0.5		上白糖	1					人参 皮剥	10		
	ポトフ	じゃが芋	60		減塩みそ	10	ます	はつかだいこん	5		ケチャップ	1				煮物	じゃが芋	40		菜種油	3		
		人参 皮剥	20		煮干しだし	150		きゅうり	10		ウスターソース	5	野菜ス	きゅうり	30		玉葱	20		減塩しょうゆ(5		
		マッシュルーム	5					穀物酢	5		ワイン(白)	2	ティッ	大根 皮剥	30		人参 皮剥	10		上白糖	1		
		コンソメ	0.5	焼き魚	さば・20g	20		上白糖	3				ク	セロリー	20		調合油	3		みりん風調味料	2.5		
		パセリ(粉	0.5		大根 皮剥	40		食塩	0.3	漬物	だいこん 福神	5		マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ(5		煮干しだし	15		
					しそ	1											上白糖	1					
	イタリ	カリフラワー	40		減塩正油パック	5	焼きか	西洋かぼちゃ	40	長いも	なが芋	40	果物	りんご	60		小葱	1	酢の物	かぶ 皮剥	40		
	アンサ	きゅうり	20				ぼちゃ	食塩	0.2	サラダ	しそ	0.3								きゅうり	10		
	ラダ	玉葱	10	おかか	白菜	50		白こしょう	0.01		穀物酢	5				ゴマ和	小松菜	ゆで	50		人参 皮剥	5	

たんぱくコン2

献立表(週間)

	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 1781 kcal 蛋白質 47.5 g	エネルギー 1820 kcal 蛋白質 45.8 g	エネルギー 1749 kcal 蛋白質 47.9 g	エネルギー 1814 kcal 蛋白質 47.8 g	エネルギー 1775 kcal 蛋白質 47.2 g	エネルギー 1897 kcal 蛋白質 44.9 g	エネルギー 1831 kcal 蛋白質 46.7 g
	脂質 57.4 g 炭水化 263.2 g	脂質 50.8 g 炭水化 293.6 g	脂質 54.6 g 炭水化 263.1 g	脂質 55.1 g 炭水化 276.8 g	脂質 55.5 g 炭水化 268.8 g	脂質 58.7 g 炭水化 292.9 g	脂質 58.7 g 炭水化 271.9 g
	塩分 5.1 g	塩分 5.0 g	塩分 5.6 g	塩分 5.7 g	塩分 5.3 g	塩分 5.7 g	塩分 5.7 g

献立表(週間)

たんぱくコン2

		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	1744 kcal	蛋白質 47.2 g	エネルギー	1779 kcal	蛋白質 46.3 g	エネルギー	1834 kcal	蛋白質 46.9 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g
	脂質	59.9 g	炭水化 253.7 g	脂質	51.6 g	炭水化 282.0 g	脂質	54.3 g	炭水化 286.9 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	5.8 g		塩分	5.8 g		塩分	5.7 g		塩分	g		塩分	g	