

たんぱくコン2

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)					
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			
	野菜ソ テー	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	50 20 10 3 0.3 0.01	野菜卵 炒め	鶏卵 ほうれん草 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう	25 40 60 1 0.3 0.01	しめじ とニラ の卵と じ 葱 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	鶏卵 ぶなしめじ にら 葱 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	25 30 15 10 5 1 2.5 30	焼き生 揚げ ほうれ ん草の 炒煮	生揚げ 白こしょう 菜種油 ブロッコリー マヨネーズ ほうれん草 人参 皮剥 焼き竹輪 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	35 0.01 0.5 20 10 50 10 10 1 2.5 1	白菜の 軟らか 煮 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	100 10 6 2.5 0.5 30	野菜炒 め煮 黄ピーマン 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 合成清酒 みりん風調味料	キャベツ ピーマン 人参 皮剥 減塩しょうゆ() みりん風調味料	80 10 10 10 5 1 1	焼き魚 切干大 根煮 乾椎茸 さやいんげん() 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	さけ・40g 食塩 しそ 切干し大根 人参 皮剥 乾椎茸 上白糖 煮干しだし	40 0.2 0.5 6 10 0.5 10 5 15				
	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ() 上白糖 ブロッコリー マヨネーズパッ	20 2.5 1.5 30 10	五目ひ じき	ひじき 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	6 10 1 5 1 10	チンゲ ン菜の 炒め煮	チンゲンサイ 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 ごま	40 10 1 2.5 1 1	みそ汁 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	白菜 みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2.5 30 2 10 150	白菜 ひじき 乾椎茸 人参 皮剥 葱 調合油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	2 0.2 0.3 5 5 2 1 1 10 10	みそ汁 の炒り 煮 葱 減塩しょうゆ() 煮干しだし	20 0.2 0.3 5 5 2 1 10	漬物 煮 牛乳	なす しば漬 なす しば漬 煮干しだし	10 10 150	漬物 煮 牛乳	なす しば漬 煮干しだし	10 10 150	
	みそ汁	小松菜 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	佃煮	キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	味付け のり	味付けのり	1	漬物	なす しば漬	10	みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁 の炒り 煮 葱 減塩しょうゆ() 煮干しだし	20 0.2 0.3 5 5 2 1 10	みそ汁 の炒り 煮 葱 減塩しょうゆ() 煮干しだし	20 0.2 0.3 5 5 2 1 10	漬物 煮 牛乳	なす しば漬 なす しば漬 煮干しだし	10 10 150	漬物 煮 牛乳	なす しば漬 煮干しだし	10 10 150
	和え物	なす(ゆで) 食塩 しそ	20 0.2 0.2	みそ汁	キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	味付け のり	味付けのり	1	漬物	なす しば漬	10	みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁 の炒り 煮 葱 減塩しょうゆ() 煮干しだし	20 0.2 0.3 5 5 2 1 10	みそ汁 の炒り 煮 葱 減塩しょうゆ() 煮干しだし	20 0.2 0.3 5 5 2 1 10	漬物 煮 牛乳	なす しば漬 なす しば漬 煮干しだし	10 10 150	漬物 煮 牛乳	なす しば漬 煮干しだし	10 10 150
	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
昼	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 無塩バター 食塩 白こしょう	180 8 0.2 0.01	米飯	ゆめごはん1/5	180	パン	ゆめべー カー丸パ マーガリン	50 8	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
	魚の生 姜焼き	さわら・40g 食塩 減塩しょうゆ() 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	40 0.2 5 5 3 3 10	魚みそ 煮	さば・30g 生姜 減塩みそ 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥 さやえんどう	30 3 10 2 2.5 2.5 40 4	バター ライス	ゆめごはん1/5 無塩バター 食塩 白こしょう	180 8 0.2 0.01	揚げ魚 のあん かけ	まだら・40g 片栗粉 菜種油 生姜 きくらげ(乾) ぶなしめじ 貝割大根・芽 減塩しょうゆ() 上白糖 片栗粉 煮干しだし	40 3 5 5 0.5 20 10 5 1 1 30	パン	ゆめべー カー丸パ マーガリン	50 8	揚げ魚 ときの こソテ	ゆめごはん1/5 揚げ魚 食塩 白こしょう 片栗粉 菜種油 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	180 30 0.15 0.01 3 5 10 10 20 10 5 1 1 5 2.5 2.5	肉鍋	豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人参 皮剥 しらたき 葱 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	10 40 40 20 30 15 5 2 30 2.5 2.5	中華風 サラダ	もやし きゅうり かにかま カットわかめ 減塩しょうゆ() 穀物酢	30 10 40 20 15 5 2 5 5 0.5 2.5 2.5
	炒煮	小松菜 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	50 1 5 1	煮物	ごぼう 生揚げ 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし グリーンピース	30 20 10 5 1 15 3	バター ライス	ゆめごはん1/5 無塩バター 食塩 白こしょう	180 8 0.2 0.01	揚げ魚 のあん かけ	まだら・40g 片栗粉 菜種油 生姜 きくらげ(乾) ぶなしめじ 貝割大根・芽 減塩しょうゆ() 上白糖 片栗粉 煮干しだし	40 3 5 5 0.5 20 10 5 1 1 30	パン	ゆめべー カー丸パ マーガリン	50 8	揚げ魚 ときの こソテ	ゆめごはん1/5 揚げ魚 食塩 白こしょう 片栗粉 菜種油 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	180 30 0.15 0.01 3 5 10 10 20 10 5 1 1 5 2.5 2.5	肉鍋	豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人参 皮剥 しらたき 葱 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	10 40 40 20 15 5 2 30 2.5 2.5	中華風 サラダ	もやし きゅうり かにかま カットわかめ 減塩しょうゆ() 穀物酢	30 10 40 20 15 5 2 5 5 0.5 2.5 2.5
	冷奴	木綿豆腐 かつお節 小葱 減塩正油パック	50 0.5 1 5	煮物	ごぼう 生揚げ 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし グリーンピース	30 20 10 5 1 15 3	バター ライス	ゆめごはん1/5 無塩バター 食塩 白こしょう	180 8 0.2 0.01	揚げ魚 のあん かけ	まだら・40g 片栗粉 菜種油 生姜 きくらげ(乾) ぶなしめじ 貝割大根・芽 減塩しょうゆ() 上白糖 片栗粉 煮干しだし	40 3 5 5 0.5 20 10 5 1 1 30	パン	ゆめべー カー丸パ マーガリン	50 8	揚げ魚 ときの こソテ	ゆめごはん1/5 揚げ魚 食塩 白こしょう 片栗粉 菜種油 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	180 30 0.15 0.01 3 5 10 10 20 10 5 1 1 5 2.5 2.5	肉鍋	豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人参 皮剥 しらたき 葱 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	10 40 40 20 15 5 2 30 2.5 2.5	中華風 サラダ	もやし きゅうり かにかま カットわかめ 減塩しょうゆ() 穀物酢	30 10 40 20 15 5 2 5 5 0.5 2.5 2.5
	冷奴	木綿豆腐 かつお節 小葱 減塩正油パック	50 0.5 1 5	煮物	ごぼう 生揚げ 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし グリーンピース	30 20 10 5 1 15 3	バター ライス	ゆめごはん1/5 無塩バター 食塩 白こしょう	180 8 0.2 0.01	揚げ魚 のあん かけ	まだら・40g 片栗粉 菜種油 生姜 きくらげ(乾) ぶなしめじ 貝割大根・芽 減塩しょうゆ() 上白糖 片栗粉 煮干しだし	40 3 5 5 0.5 20 10 5 1 1 30	パン	ゆめべー カー丸パ マーガリン	50 8	揚げ魚 ときの こソテ	ゆめごはん1/5 揚げ魚 食塩 白こしょう 片栗粉 菜種油 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	180 30 0.15 0.01 3 5 10 10 20 10 5 1 1 5 2.5 2.5	肉鍋	豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人参 皮剥 しらたき 葱 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	10 40 40 20 15 5 2 30 2.5 2.5	中華風 サラダ	もやし きゅうり かにかま カットわかめ 減塩しょうゆ() 穀物酢	30 10 40 20 15 5 2 5 5 0.5 2.5 2.5

献立表(週間)

たんぱくコン2

		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	酢みそ	40	上白糖	3						
				ティサ	きゅうり	20	上白糖	0.5	煮干しだし	15	和え	減塩みそ	5	葱 (ゆで)	5	ごま油	1					
				ラダ	ローズハム	5	みりん風調味料	1	長いもの酢の	50	白こしょう	0.01	調合油	3	上白糖	3	いりごま	0.5				
				もずく	マヨネーズ	8	さやえんどう	4	長いもの酢の	10	小松菜	30	白こしょう	0.01	穀物酢	3	穀物酢	3	長芋の	60		
				酢	白こしょう	0.01	和え物	ほうれん草	50	物	5	ソテー	人參 皮剥	10	野菜サ	60	ブロッコリー	60	オイスター	10		
				もずく	もずく	50	削り節	0.2	上白糖	3	もやし ゆで	40	菜種油	1	ラダ	5	人參 皮剥 (ゆ)	5	炒め	3		
				酢	生姜	3	減塩しょうゆ (2.5	食塩	0.2	焼きのり	0.3	食塩	0.3	マヨネーズパッ	10	マヨネーズパッ	10	合成清酒	2		
				漬物	穀物酢	5	桜大根	10	磯和え	もやし ゆで	40	減塩しょうゆ (2.5	白こしょう	0.01	卵豆腐	20	鶏卵	20	かき油	2	
				果物	食塩	0.2	果物	バレンシアオレ	40	人參 皮剥	5	果物	バナナ	100	煮干しだし	20	煮干しだし	20	食塩	0.2	食塩	0.2
				デザート	上白糖	3	果物	パイナップル	75	焼きのり	0.3	ぶどう	60	果物	りんご	60	小葱	2	味噌和え	0.5	かつお・昆布だ	2
				デザート	粉飴	58	粕煮	豚ももスライス	10	減塩しょうゆ (2.5	果物	りんご	60	果物	りんご	60	りんご	60	かつお・昆布だ	2	
				デザート	じゃが芋	20	大根 皮剥	10	大根 皮剥	10	生椎茸	5	油揚げ	5	小葱	3	酒かす	10	減塩みそ	5	かつお・昆布だ	15
				デザート	油揚げ	5	小葱	3	酒かす	10	減塩みそ	5	かつお・昆布だ	15	粉飴	58	デザート	エネプリんいち	40	果物	ネーブル	60
				デザート	エネプリんいち	40	デザート	エネプリんいち	40	デザート	エネプリんいち	40	デザート	エネプリんいち	40	デザート	エネプリんいち	40	デザート	エネプリんいち	40	
				デザート	エネプリんいち	40	デザート	エネプリんいち	40	デザート	エネプリんいち	40	デザート	エネプリんいち	40	デザート	エネプリんいち	40	デザート	エネプリんいち	40	
				デザート	エネプリんいち	40	デザート	エネプリんいち	40	デザート	エネプリんいち	40	デザート	エネプリんいち	40	デザート	エネプリんいち	40	デザート	エネプリんいち	40	
				デザート	エネプリんいち	40	デザート	エネプリんいち	40	デザート	エネプリんいち	40	デザート	エネプリんいち	40	デザート	エネプリんいち	40	デザート	エネプリんいち	40	
				デザート	エネプリんいち	40	デザート	エネプリんいち	40	デザート	エネプリんいち	40	デザート	エネプリんいち	40	デザート	エネプリんいち	40	デザート	エネプリんいち	40	
タ	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				
豚カツ	豚角肉 (肩ロ一	20	鶏肉の	若鶏もも 皮な	30	肉団子	鶏ひき肉	20	鶏肉ケ	若鶏もも 皮な	40	魚フラ	ほっけ・40g	40	揚げ鶏	若鶏もも 皮な	40	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	あんか	鶏卵	3	煮	人參 皮剥	10	白こしょう	0.01	薄力粉 1等	5	合	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	0.1	食塩	0.2	薄力粉 1等	5	鶏卵	3	鶏卵	3	低蛋白小麦粉	5	片栗粉	2		
鶏卵	3	菜種油	3	菜種油	3	白こしょう	0.01	ケチャップ	10	ケチャップ	10	鶏卵	3	低蛋白小麦粉	5	低蛋白小麦粉	5	鶏卵	10			
パン粉 (乾燥)	5	大根 皮剥	50	大根 皮剥	50	薄力粉 1等	3	ウスターソース	2.5	ウスターソース	2.5	パン粉 (乾燥)	8	菜種油	8	菜種油	8	菜種油	10			
菜種油	10	小松菜	10	小松菜	10	調合油	8	クリーム (植物	5	クリーム (植物	5	パン粉 (乾燥)	8	菜種油	8	菜種油	8	菜種油	10			
パセリ	1.5	人參 皮剥	10	人參 皮剥	10	玉葱	50	グリーンアスパ	15	グリーンアスパ	15	レモン	8	いりごま	1	いりごま	1	ブロッコリー	30			
レタス	5	葱	5	葱	5	人參 皮剥	20	黄ピーマン	10	黄ピーマン	10	サラダ菜	6	葱	10	葱	10	サニーレタス	5			
ソースパック	5	生姜	1	生姜	1	乾椎茸	1	乾椎茸	1	乾椎茸	1	ソースパック	5	減塩しょうゆ (5	減塩しょうゆ (5	レモン	10			
野菜サ	キャベツ	35	減塩しょうゆ (5	減塩しょうゆ (5	減塩しょうゆ (5	れんこん	30	れんこん	30	ソースパック	5	上白糖	1	上白糖	1	マヨネーズパッ	10		
ラダ	ミニトマト	15	上白糖	1	上白糖	1	上白糖	1	赤ピーマン	10	赤ピーマン	10	煮	ふき ゆで	40	合成清酒	3	合成清酒	3			
煮物	マヨネーズ	15	みりん風調味料	2.5	みりん風調味料	2.5	片栗粉	1	食塩	0.3	食塩	0.3	煮	減塩しょうゆ (2.5	減塩しょうゆ (2.5	ごま油	1			
煮物	里芋	40	合成清酒	1	合成清酒	1	穀物酢	5	上白糖	3	上白糖	3	炊き合	煮干しだし	15	煮干しだし	15	さやいんげん (20			
煮物	生椎茸	10	片栗粉	1	片栗粉	1	小葱	5	穀物酢	5	穀物酢	5	わせ	削り節	0.5	削り節	0.5	メ煮	5			
煮物	人參 皮剥	10	大豆の	だいず水煮缶詰	20	磯辺和	白菜	60	温野菜	スナップえんど	30	おかか	ふき ゆで	40	炊き合	大根 皮剥	40	大根 皮剥	40			
煮物	減塩しょうゆ (5	ケチャ	玉葱	20	え	減塩しょうゆ (2.5	サラダ	人參 皮剥	8	煮	減塩しょうゆ (2.5	減塩しょうゆ (2.5	人參 皮剥	15	ピーナ	50		
煮物	上白糖	1	アップ煮	人參 皮剥	10	人參 皮剥	焼きのり	0.2	ゴマド	カリフラワー	30	マ和え	上白糖	0.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ	5		
煮物	上白糖	1	アップ煮	人參 皮剥	10	人參 皮剥	焼きのり	0.2	マ和え	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ	5		
煮物	上白糖	1	アップ煮	人參 皮剥	10	人參 皮剥	焼きのり	0.2	マ和え	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ	5		
煮物	上白糖	1	アップ煮	人參 皮剥	10	人參 皮剥	焼きのり	0.2	マ和え	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ	5		
煮物	上白糖	1	アップ煮	人參 皮剥	10	人參 皮剥	焼きのり	0.2	マ和え	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ	5		
煮物	上白糖	1	アップ煮	人參 皮剥	10	人參 皮剥	焼きのり	0.2	マ和え	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ	5		
煮物	上白糖	1	アップ煮	人參 皮剥	10	人參 皮剥	焼きのり	0.2	マ和え	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ	5		
煮物	上白糖	1	アップ煮	人參 皮剥	10	人參 皮剥	焼きのり	0.2	マ和え	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ	5		
煮物	上白糖	1	アップ煮	人參 皮剥	10	人參 皮剥	焼きのり	0.2	マ和え	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ	5		
煮物	上白糖	1	アップ煮	人參 皮剥	10	人參 皮剥	焼きのり	0.2	マ和え	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ	5		
煮物	上白糖	1	アップ煮	人參 皮剥	10	人參 皮剥	焼きのり	0.2	マ和え	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ	5		
煮物	上白糖	1	アップ煮	人參 皮剥	10	人參 皮剥	焼きのり	0.2	マ和え	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ	5		
煮物	上白糖	1	アップ煮	人參 皮剥	10	人參 皮剥	焼きのり	0.2	マ和え	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ	5		
煮物	上白糖	1	アップ煮	人參 皮剥	10	人參 皮剥	焼きのり	0.2	マ和え	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ	5		
煮物	上白糖	1	アップ煮	人參 皮剥	10	人參 皮剥	焼きのり	0.2	マ和え	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ	5		
煮物	上白糖	1	アップ煮	人參 皮剥	10	人參 皮剥	焼きのり	0.2	マ和え	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ	5		
煮物	上白糖	1	アップ煮	人參 皮剥	10	人參 皮剥	焼きのり	0.2	マ和え	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ	5		
煮物	上白糖	1	アップ煮	人參 皮剥	10	人參 皮剥	焼きのり	0.2	マ和え	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ	5		
煮物	上白糖	1	アップ煮	人參 皮剥	10	人參 皮剥	焼きのり	0.2	マ和え	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ	5		
煮物	上白糖	1	アップ煮	人參 皮剥	10	人參 皮剥	焼きのり	0.2	マ和え	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ	5		
煮物	上白糖	1	アップ煮	人參 皮剥	10	人參 皮剥	焼きのり	0.2	マ和え	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ	5		
煮物	上白糖	1	アップ煮	人參 皮剥	10	人參 皮剥	焼きのり	0.2	マ和え	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ	5		
煮物	上白糖	1	アップ煮	人參 皮剥	10	人參 皮剥	焼きのり	0.2	マ和え	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ	5		
煮物	上白糖	1	アップ煮	人參 皮剥	10	人參 皮剥	焼きのり	0.2	マ和え	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ	5		
煮物	上白糖	1	アップ煮	人參 皮剥	10	人參 皮剥	焼きのり	0.2	マ和え	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ	5		
煮物	上白糖	1	アップ煮	人參 皮剥	10	人參 皮剥	焼きのり	0.2	マ和え	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ	5		
煮物	上白糖	1	アップ煮	人參 皮剥	10	人參 皮剥	焼きのり	0.2	マ和え	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ	5		
煮物	上白糖	1	アップ煮	人參 皮剥	10	人參 皮剥	焼きのり	0.2	マ和え	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ	5		
煮物	上白糖	1	アップ煮	人參 皮剥	10	人參 皮剥	焼きのり	0.2	マ和え	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ	5		
煮物	上白糖	1	アップ煮	人參 皮剥	10	人參 皮剥	焼きのり	0.2	マ和え	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ	5		
煮物	上白糖	1	アップ煮	人參 皮剥	10	人參 皮剥	焼きのり	0.2	マ和え	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ	5		
煮物	上白糖	1	アップ煮	人參 皮剥	10	人參 皮剥	焼きのり	0.2	マ和え	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ	5		
煮物	上白糖	1	アップ煮	人參 皮剥	10	人參 皮剥	焼きのり	0.2	マ和え	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ			

たんぱくコン2

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)															
夕	煮干しだし	15	菜種油	1	わかめ	カットわかめ	1	上白糖	1	ごま	1	さやえんどう	4	上白糖	0.5													
	さやえんどう	5	ケチャップ	10	の煮物	人参 皮剥	5	いりごま	1	酢みそ	カットわかめ	0.5	ジャガイモ	50	ソテー	チンゲンサイ	30											
大根の味噌煮	大根 皮剥	60	グリーンピース	3		さやえんどう	5	ソテー	ほうれん草	20	和え	葱(ゆで)	40	サラダ	きゅうり	10	人参 皮剥	10										
	大根 葉	20	カリフ	カリフラワー	40	菜種油	1		玉葱	30		穀物酢	2.5		人参 皮剥	5	菜種油	2										
	減塩みそ	8	ラワー	人参 皮剥	10	減塩しょうゆ(2.5		ホールカーネル	10		減塩みそ	3		マヨネーズ	8	食塩	0.2										
	上白糖	2	甘酢漬	淡口醤油	0.5	上白糖	0.5		菜種油	1		上白糖	3		食塩	0.2												
	煮干しだし	5	け	穀物酢	5	揚げ茄	なす	40	食塩	0.2		白こしょう	0.01	デザート	エネプリンマン	40	白こしょう	0.01	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン	58							
				上白糖	3	子	菜種油	5	白こしょう	0.01	デザート	ミネトマト	15	ト			ミネトマト	15										
				ゆず(果皮)	1		減塩正油パック	5	粉飴M-ス(ラ・フラン	58	デザート	サラダ菜	5				サラダ菜	5										
				デザート	ト							とろろ	かつとろろ昆布	1			かつとろろ昆布	1										
												和え	きゅうり	40			きゅうり	40										
													減塩しょうゆ(2.5			減塩しょうゆ(2.5										
													穀物酢	2.5			穀物酢	2.5										
栄養価	エネルギー	1739 kcal	蛋白質	46.5 g	エネルギー	1906 kcal	蛋白質	47.0 g	エネルギー	1869 kcal	蛋白質	47.3 g	エネルギー	1873 kcal	蛋白質	47.7 g	エネルギー	1776 kcal	蛋白質	43.7 g	エネルギー	1812 kcal	蛋白質	47.1 g	エネルギー	1734 kcal	蛋白質	46.8 g
	脂質	51.6 g	炭水化	269.1 g	脂質	56.7 g	炭水化	300.3 g	脂質	57.0 g	炭水化	289.3 g	脂質	56.3 g	炭水化	293.2 g	脂質	66.0 g	炭水化	248.1 g	脂質	54.7 g	炭水化	280.4 g	脂質	57.0 g	炭水化	258.4 g
	塩分	5.6 g			塩分	5.4 g			塩分	5.7 g			塩分	5.5 g			塩分	5.4 g			塩分	5.9 g			塩分	5.4 g		

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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	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																																																		
	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 もやし しのソテー 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	塩たらこ	たらこ しそ	10 0.5	五目煮	人参 皮剥(ゆで) れんこん ゆで 板こんにゃく 真昆布	10 20 20 1	ブロッコリー 玉葱 マヨネーズパッ	40 10 10	煮物	焼き竹輪 キャベツ 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	10 40 2.5 1	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	40 10 5 1 2.5 1 0.5	漬物	パリッコ	10	ひじきの炒め煮 人参 皮剥 グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	4 10 3 1 2.5 1	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	味噌汁	味付けのり 味付けのり	1	みそ汁	小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150	ゆかり和え	白菜(ゆで) 食塩 ゆかり	30 0.1 0.3	もずく酢物	もずく 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ(2.5	50 5 3 2.5	みそ汁	葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	牛乳	牛乳	100	たいみそ	たいみそ	8	みそ汁	大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 10 150	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100
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	180	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	90 10 0.5 0.15	赤飯	ゆめごはん1/5 食用色素(紅) 甘納豆 金時	180 0.01 10	バターライス	ゆめごはん1/5 無塩バター 食塩 白こしょう	150 8 0.2 0.01	魚のトマトソース煮	さば・30g 菜種油 ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱	30 3 5 0.2 1 20	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	魚唐揚げ	あかうお・30g 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 菜種油 キャベツ トマト マヨネーズ	30 0.3 0.01 8 8 20 20 5	鯖の生姜煮	さば・50g 上白糖 みりん風調味料 濃口醤油 合成清酒 生姜	50 1.5 3 7.5 1 3	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	サラダ	キャベツ ミニトマト ブロッコリー 鶏卵 穀物酢	30 15 20 25 5	大根なます	大根 皮剥 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 食塩	50 10 5 3 0.2	かぶの酢の物	かぶ 皮剥 刻み昆布 食塩 穀物酢 上白糖 いりごま	60 0.5 0.2 5 2.5 0.5	野菜サラダ	レタス きゅうり ミニトマト 鶏卵	30 15 15 20	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	サラダ	レタス きゅうり 人参 皮剥 マヨネーズパッ	10 30 5 10	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01															

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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		調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01		菜種油 3 食塩 0.3 黒こしょう 0.01		上白糖 2 いりごま 0.5		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		穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01		なめ茸 あえ えのき茸(味付)	ソテー グリーンアスパ 葱 コンソメ 食塩 白こしょう	30 5 0.2 0.1 0.01																				
	蒸し南 瓜	かぼちゃ 60 食塩 0.1 パセリ(粉 0.1	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	パインアップル 75		系みつば ゆで 3 なが芋(ゆで) 10 減塩しょうゆ(2.5 かつお・昆布だ 20	野菜ジ ュース	きになる野菜(125	果物	キャベツ 40 するめいか 10 えのき茸(味付) 10	チョコ プリン	ハートのプリン 40																				
	果物	ぶどう 60	果物	もも缶(果肉) 40 クリーム(植物 10 マービー 液状 3			果物	いちご 20 ぶどう 20	果物	みかん缶詰(果 40	デザート	キウイフルーツ 50 エネプリンかぼ 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	米飯	精白米 80																				
	煮魚	まこがれい・40 40 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 30 食塩 0.15 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 1.5 鶏卵 1.5 パン粉(乾燥) 2.5 菜種油 4 玉葱 40 生椎茸 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 25	すき焼 き	豚ももスライス 40 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 マヨネーズパッ 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 1.9 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 40 減塩しょうゆ(0.7 生姜 0.7 片栗粉 2 菜種油 2.7 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	揚げ魚	さけ・40g 40 片栗粉 2 調合油 10 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		玉葱 40 生椎茸 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 25	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 のナム ル	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	麻婆豆 腐	木綿豆腐 30 玉葱 50 葱 10 にんにく 0.5 生姜 3 減塩しょうゆ(5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 ごま油 1 片栗粉 1 とうがらし 乾 0.2																				
	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	もやし かけ	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	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(2.5 白こしょう 0.01	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	豆腐生 姜あん かけ	木綿豆腐 50 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	デザート	エネプリンマン 40	煮物	西洋かぼちゃ(50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 煮干しだし 10	デザート	エネプリンかぼ 40	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン 58	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン 58	デザート	キャベツ ゆで 30 系みつば ゆで 10 食塩 0.2 調合油 2
	デザート	エネプリンマン 40	煮物	西洋かぼちゃ(50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 煮干しだし 10	デザート	エネプリンかぼ 40	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン 58	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン 58	デザート	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2

	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 58																
栄養価	エネルギー	1756 kcal	蛋白質	46.4 g	エネルギー	1858 kcal	蛋白質	47.1 g	エネルギー	1845 kcal	蛋白質	46.0 g	エネルギー	1791 kcal	蛋白質	45.7 g	エネルギー	1792 kcal	蛋白質	46.3 g	エネルギー	1859 kcal	蛋白質	45.6 g	エネルギー	1845 kcal	蛋白質	46.7 g
	脂質	53.4 g	炭水化	269.1 g	脂質	60.1 g	炭水化	276.9 g	脂質	57.0 g	炭水化	283.6 g	脂質	53.5 g	炭水化	278.4 g	脂質	51.7 g	炭水化	280.3 g	脂質	55.4 g	炭水化	292.4 g	脂質	58.8 g	炭水化	277.8 g
	塩分	5.5 g			塩分	5.3 g			塩分	5.7 g			塩分	5.7 g			塩分	5.3 g			塩分	5.4 g			塩分	5.8 g		

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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	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																														
	ツナと玉葱の炒め物	ライトツナ缶 玉葱 赤ピーマン グリーンピース 菜種油 中華味 食塩 白こしょう	20 20 5 3 2 0.5 0.3 0.01	しめじ とニラ の卵とじ 葱 減塩しょうゆ 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	25 30 15 10 5 1 2.5 30	アスパ ラのソ テー 無塩バター 食塩 白こしょう さば・30g 食塩 しそ	40 5 1 0.2 0.01 30 0.15 1	中華炒め 玉葱 人参 皮剥 菜種油 中華味 上白糖 納豆 挽きわり納豆 葱 減塩正油パック	50 40 10 10 0.5 0.5 20 2 5	焼き魚 ほうれん草 人参 皮剥 菜種油 中華味 上白糖 野菜ソテー きょうな 梅肉和え きゅうり 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ	20 40 10 1 0.5 0.5 20 2 5	米飯	精白米	80	野菜卵 とじ さやいんげん かつおだし 食塩 冷凍全卵 キャベツ きょうな 菜種油 食塩 白こしょう	80 10 10 20 0.8 25 60 10 1 0.3 0.01	和え物 きゅうり ライトツナ缶 カットわかめ めんつゆ(スト)	20 10 0.5 1 5	鶏肉照 焼き 減塩しょうゆ 上白糖 みりん風調味料 ブロッコリー カリフラワー マヨネーズ もやし の炒煮 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖	30 2.5 0.5 1 20 20 15	もやし もやし 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖	50 10 1 1 2.5 0.5	人参と水菜のナムル	もやし きょうな 人参 皮剥 減塩しょうゆ 穀物酢 上白糖 ごま油	50 10 10 2.5 5 2 1	チンゲン菜の炒め煮 味付けのり みそ汁 小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	40 10 1 2.5 1 1 30 10 10 150 100	おおか 和え きゅうり の酢 の物 上白糖 削り節 ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	20 20 10 150 100	米飯	精白米	80	梅肉和え 白菜 梅干し(調味漬) みりん風調味料 切り干し大根 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖 煮干しだし みそ汁 ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	40 5 2.5 2.5 4 5 1 150 10 5 150 100	白菜の香味和え 切干し大根の炒め煮 白菜のしそ ゆかり みそ汁 いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	50 0.5 0.5 0.5 2 2 10 150 100	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	そば	げんたそば(乾) 鶏卵 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ めんみ	85 25 10 25 5 170 10	米飯	ゆめごはん1/5	180	パン	ゆめペ-り-食パ J&M	100 11	米飯	ゆめごはん1/5	180	魚の香草焼き	まだら・50g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ(粉) 無塩バター オリーブ油 サニーレタス レモン ソースパック	50 0.2 0.01 1 0.1 0.1 3 3 3 10 5	魚三五 八焼き 野菜ソテー キャベツ ピーマン 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	50 40 1 5 5 5 1 0.3 0.01	揚げ出 し豆腐 木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ みりん風調味料 煮干しだし 生姜 小葱 さつま芋(皮な) 上白糖 レモン(果汁)	50 2 6 50 2 6 3 2 30 3 2 80 5 3	米飯	ゆめごはん1/5	180	揚げ鶏 のあん かけ 揚げる 若鶏もも 皮な 片栗粉 菜種油 玉葱 ぶなしめじ もやし 人参 皮剥 減塩しょうゆ 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 かつお・昆布だ 片栗粉 糸みつば	180 60 30 20 20 5 7.5 1 2.5 2.5 30 1 5	パン	ゆめペ-り-食パ J&M じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 人参 皮剥 コンソメ 白こしょう 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン オリーブ油 食塩 白こしょう	100 11 60 30 20 20 0.5 0.01 20 20 20 1 0.3 0.01	米飯	ゆめごはん1/5	180	魚バタ 一焼き まだら・20g 食塩 白こしょう 無塩バター もやし ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう なす きゅうり 上白糖 穀物酢 食塩	180 20 0.1 0.01 4 30 5 2 0.2 0.03 60 5 3 2.5 0.2	煮物 大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん 減塩しょうゆ	40 15 15 5	サラダ レタス 人参 皮剥 マヨネーズパッ	30 5 10	煮物 豆腐海 鮮あん かけ ベビーホタテ むきエビ あさり 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 中華味 食塩 白こしょう 片栗粉 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ	50 4 6 10 10 10 30 10 10 3 0.5 0.3 0.01 30 20 3 5							

たんぱくコン2

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	ごま和え	生椎茸 20 エリンギ 20 さやいんげん(20 いりごま 0.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5		上白糖 1 煮干しだし 15	コーンポタージュ	クリームスタイ 40 玉葱 30 薄力粉 1等 7 無塩バター 5 牛乳 100 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01		乾椎茸 0.3 菜種油 3 減塩みそ 4 上白糖 2		上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15 さやえんどう 4
	キャベツサラダ	キャベツ 40 きゅうり 5 人参 皮剥 3 マヨネーズ 8 ケチャップ 2 スイートコーン 5	デザート	エネプリンいちト 40			お浸し	白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.3		無塩バター 2 食塩 0.2 さやえんどう 5	煮物	凍り豆腐 8 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 かつお・昆布だし 10 小葱 5	ごま和え	小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 ごま 0.5
	お浸し	ほうれん草 40 減塩しょうゆ(5			果物	ネーブル 75		バター焼き	生椎茸 30 無塩バター 2 食塩 0.2 さやえんどう 5	果物	キウイフルーツ 40		味噌炒め	さやいんげん(30 玉葱 30 人参 皮剥 10 無塩バター 3 減塩みそ 4
	果物	ぶどう 60					デザート	バナナ 100 粉飴ムス(ラ・フラン) 58	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン) 58	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン) 58	果物	りんご 缶詰 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	米飯	精白米 80
	豚生姜焼き	豚かたロース 40 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 合成清酒 2.5 生姜 3 菜種油 2 ブロッコリー 40 マヨネーズパツ 10	肉団子	鶏ひき肉 50 玉葱 30 鶏卵 3 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 調合油 8 玉葱 50 人参 皮剥 20 乾椎茸 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 片栗粉 1 穀物酢 5 小葱 5	チキンカツ	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 3 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 3 菜種油 10 キャベツ ゆで 20 トマト(ゆで) 15 マヨネーズ 15	海鮮炒め	するめいか 10 若鶏むね皮なし 10 さやいんげん(10 玉葱 40 きくらげ(乾) 1 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 菜種油 3 減塩しょうゆ(5 中華味 0.5 白こしょう 0.01 上白糖 1 合成清酒 2.5 穀物酢 2.5 片栗粉 2 うずら卵 水煮 20	豚すき	豚ももスライス 30 焼き豆腐 50 白菜 60 葱 15 しらたき 30 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	鶏肉の香味だれ	若鶏もも 皮なし 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 低蛋白小麦粉 3 ごま油 3 上白糖 1 減塩しょうゆ(5 穀物酢 2.5 みりん風調味料 2.5 葱 5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5	揚げ魚	さば・30g 30 片栗粉 3 菜種油 5 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩しょうゆ(2.5 みそおでん 15 鶏卵 12.5 さやいんげん(20 人参 皮剥 15 減塩みそ 5 合成清酒 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5
	れんこん炒煮	れんこん 50 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 とうがらし 乾 0.1	磯辺和え	白菜 60 減塩しょうゆ(2.5 焼きのり 0.2	サラダ	きゅうり 30 レタス 20 玉葱 10 穀物酢 5 ごま油 3 減塩しょうゆ(2.5 おろししょうが 1	揚げ茄子	なす 60 菜種油 5 おろししょうが 1 小葱 3 減塩正油パック 5	里芋田楽	里芋 60 さやえんどう 6 減塩みそ 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	炊き合わせ	じゃが芋 40 人参 皮剥 20 さやえんどう(4 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 昆布だし 15	もずく酢物	もずく 50 生姜 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 3
	ソテー	玉葱 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 コンソメ 0.5 白こしょう 0.01	わかめの煮物	カットわかめ 1 人参 皮剥 5 さやえんどう 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン) 58	きのこマヨネーズ和え	ぶなしめじ 20 まいたけ 10 えのき茸 10 エリンギ 10 いりごま 1 マヨネーズ 8 食塩 0.1	小松菜煮物	小松菜 40 凍り豆腐 1 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 15	和え物	めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	椀物	茶そば 20 葱 5 乾椎茸 0.5 減塩しょうゆ(5 かつお・昆布だし 30
	デザート	エネプリンマン 40	揚げ茄子	なす 40 菜種油 5							デザート	エネプリンかぼ 40	デザート	エネプリンいち 40

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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 58			デザート	エネプリンマン 40						
栄養価	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	エネルギー 1818 kcal	蛋白質 46.1 g	エネルギー 1832 kcal	蛋白質 46.2 g	エネルギー 1827 kcal	蛋白質 47.7 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	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
	塩分 5.8 g		塩分 5.0 g		塩分 5.5 g		塩分 5.4 g		塩分 5.7 g		塩分 5.6 g		塩分 5.7 g	

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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	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
	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	50	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	みそ汁	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	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
	物	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
				牛乳	牛乳	100	みそ汁	玉葱	20		梅漬け	梅干し(調味漬	5				松前漬	松前漬	7.5	削り節	0.3
	みそ汁	もやし	20					大根 葉	10	漬物あ	たくあん漬(干	5	牛乳	牛乳	100						
		小葱	5					淡色辛みそ	10	え	きゅうり	30				牛乳	牛乳	100	みそ汁	もやし	20
		淡色辛みそ	10					煮干しだし	150											玉葱	10
		煮干しだし	150																	淡色辛みそ	10
	牛乳	牛乳	100				牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100								煮干しだし	150
																				牛乳	牛乳
																					100
昼	バター	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	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	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	10	メン	豚もも 赤肉	20					マーガリン	8				ライス	無塩バター	8
		食塩	0.2		食塩	0.2		菜種油	1	魚の唐	そい 40g	40				揚げ魚	さけ・30g	30		食塩	0.3
		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		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	2		白こしょう	0.01
								減塩しょうゆ(2.5		合成清酒	2	風味メ	玉葱	40	ース	菜種油	4		白こしょう	0.01
	鶏肉の	若鶏もも 皮な	30	三平汁	まだら・20g	20		上白糖	1		みりん風調味料	2	ンチカ	なが芋	5		生姜	3	チキン	若鶏もも 皮な	30
	塩麩焼	塩こうじ	1.5		木綿豆腐	25		合成清酒	2.5		片栗粉	2	ツ	鶏卵	3		葱	20	ピカタ	食塩	0.15
	き	菜種油	1		じゃが芋	50		しなちく	5		菜種油	4		食塩	0.3		減塩しょうゆ(5		白こしょう	0.01
		ブロッコリー	20		大根 皮剥	40		なると	5		レタス	10		白こしょう	0.01		穀物酢	5		低蛋白小麦粉	3
		ブリーツレタス	6		人参 皮剥	20		小葱	3		マヨネーズパッ	10		カレー粉	0.5		レモン(果汁)	2		鶏卵	5
		レモン	10		小松菜	20		鶏ガラスープ	2					低蛋白小麦粉	5		とうがらし 乾	0.5		調合油	1
		マヨネーズパッ	10		葱	10		食塩	0.3	煮物	たけのこ 水煮	30		カレー粉	0.3		ごま油	1		ケチャップ	5
					生姜	0.5		白こしょう	0.01		ふき ゆで	20		鶏卵	5		ブロッコリー	40		ブロッコリー	20
	南瓜煮	西洋かぼちゃ	70		食塩	1		合成清酒	1		板こんにやく	20		パン粉(乾燥)	6					マヨネーズ	5
	物	減塩しょうゆ(2.5		合成清酒	2.5	鶏のか	若鶏もも 皮な	20		人参 皮剥	15		菜種油	8	豆腐あ	木綿豆腐	50		サニーレタス	8
		上白糖	1		昆布だし	150	ら揚げ	減塩しょうゆ(2.5		淡口醤油	2.5		キャベツ	20	んかけ	合挽肉	10			
		かつおだし	15					白こしょう	0.01		上白糖	1		人参 皮剥	5		人参 皮剥	5	野菜炒	チンゲンサイ	50
				バター	チンゲンサイ	30		合成清酒	1		煮干しだし	15		マヨネーズ	15		貝割大根・芽	3	め	ぶなしめじ	25
	こんに	つきこんにやく	40	ソース	人参 皮剥	15		低蛋白小麦粉	4								乾椎茸	0.3		黄ピーマン	5
	やくの	さやえんどう	5	炒め	赤ピーマン	15		菜種油	8	おかか	ブロッコリー	60	サラダ	トマト	40		グリーンピース	3		菜種油	1
	炒め煮	菜種油	3		スナップえんど	10		サラダ菜	3	和え	削り節	0.3		きゅうり	20		減塩しょうゆ(5		かき油	3

たんぱくコン2

献立表(週間)

	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			マヨネーズパッ 10	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	白こしょう 0.01	デザート	エネプリンかぼ 40			デザート	かつお節 0.5 粉飴△ス(ラ・フラン 58	デザート	菜種油 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01 粉飴△ス(ラ・フラン 58											
栄養価	エネルギー 1868 kcal	蛋白質 45.9 g	エネルギー 1781 kcal	蛋白質 40.0 g	エネルギー 1908 kcal	蛋白質 47.0 g	エネルギー 1796 kcal	蛋白質 46.1 g	エネルギー 1721 kcal	蛋白質 47.1 g	エネルギー 1891 kcal	蛋白質 47.0 g	エネルギー 1877 kcal	蛋白質 47.1 g	脂質 60.5 g	炭水化 285.4 g	脂質 54.7 g	炭水化 281.9 g	脂質 64.6 g	炭水化 281.3 g	脂質 58.8 g	炭水化 268.4 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	炭水化	脂質	炭水化	脂質	炭水化	脂質	炭水化	脂質	炭水化	脂質	炭水化	脂質	炭水化	塩分 5.6 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.3 g		塩分 5.7 g		塩分 5.8 g		塩分 5.5 g	