

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50			
	おせち 盛合せ	味付け数の子(10) 削り節(0.2) 田作り(4) ぺにぎけ 15g(10) 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(ゆで)(1)	10 0.2 4 10 0.1 10 3 3 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(ゆで)(1) アスパラ酢漬(3) アスパラ酢漬(3)	25 0.1 0.5 5 0.5 1 3 3	五目煮	大根 皮剥(ゆ)(50) 人参 皮剥(ゆ)(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)	50 10 0.5 10 2.5 1 20	ツナと 玉葱の 炒め物	ライトツナ缶(20) 玉葱 ゆで(20) 赤ピーマン(ゆ)(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)	20 20 5 3 2 0.5 0.3 0.01	卵とじ	冷凍全卵(20) 玉葱 ゆで(30) さやいんげん(15) 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)	20 30 15 5 1 2.5 30	アスパ ラのソ テー	グリーンアスパ(20) 赤ピーマン(ゆ)(5) 無塩バター(1) 食塩(0.3) 白こしょう(0.01)	20 5 1 0.3 0.01	中華炒 め	もやし ゆで(40) 玉葱 ゆで(20) 人参 皮剥(ゆ)(10) 菜種油(1) 中華味(0.5) 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖(0.5)	40 20 10 1 0.5 2.5 0.5	納豆	納豆(20) 葱(ゆで)(2) 減塩正油パック(5)	20 2 5
	お浸し	白菜(ゆで)(60) 減塩しょうゆ(2.5) 削り節(0.2)	60 2.5 0.2	チンゲ ン菜の 炒め煮	チンゲンサイ(40) 玉葱 ゆで(20) 赤ピーマン(ゆ)(20) 菜種油(1) 減塩しょうゆ(5) 上白糖(1)	40 20 20 1 5 1	塩たら こ	たらこ(5) しそ(ゆで)(1)	5 1	人參と 水菜の ナムル	もやし ゆで(30) きょうな ゆで(10) 人参 皮剥(ゆ)(10) 減塩しょうゆ(2.5) 穀物酢(5) 上白糖(2) ごま油(0.5)	30 10 10 2.5 5 2 0.5	チンゲ ン菜の 炒め煮	チンゲンサイ(40) 人参 皮剥(ゆ)(10) 菜種油(1) 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖(1) ごま(1)	40 10 1 2.5 1 1	おおか 和え	大根 皮剥(ゆ)(20) キャベツ ゆで(20) 食塩(0.1) 濃口醤油(1) 上白糖(0.5) 削り節(0.3)	20 20 0.1 1 0.5 0.3	きゅう りの酢 の物	きゅうり(ゆで)(20) 人参 皮剥(ゆ)(5) 穀物酢(5) 上白糖(3) 減塩しょうゆ(2.5)	20 5 5 3 2.5			
	雑煮	やわらか福もち(10) 大根 皮剥(ゆ)(10) 人参 皮剥(ゆ)(10) 生椎茸(10) 減塩しょうゆ(7.5) かつお・昆布だ 糸みつば ゆで(3)	10 10 10 10 7.5 150 3	梅和え	梅干し(調味漬)(2) みりん風調味料(2.5) きゅうり(ゆで)(40)	2 2.5 40	みそ汁	木綿豆腐(30) 小葱(ゆで)(2) 淡色辛みそ(10) 煮干しだし(150)	30 2 10 150	のり佃 煮	減塩あまのり佃 煮(8)	8	みそ汁	味付け のり	味付けのり(1)	1	みそ汁	ほうれん草(ゆ)(20) もやし ゆで(20) 淡色辛みそ(10) 煮干しだし(150)	20 20 10 150	みそ汁	大根 葉(ゆで)(10) キャベツ ゆで(20) 淡色辛みそ(10) 煮干しだし(150)	10 20 10 150		
	パイナ ップル ゼリー	パイナ (濃縮還 水(20) 上白糖(5) ゼラチン寒天 水(10) クリーム(植物 上白糖(3)	50 20 5 1.5 10 20 3	みそ汁	キャベツ ゆで(20) ほうれん草(ゆ 淡色辛みそ(10) 煮干しだし(150)	20 10 10 150	りんご ゼリー	りんご(濃縮還 水(20) 上白糖(5) ゼラチン寒天 水(10)	50 20 5 1.5 10	みそ汁	白菜(ゆで)(20) 木綿豆腐(30) 淡色辛みそ(10) 煮干しだし(150)	20 30 10 150	パイナ ップル ゼリー	パイナ (濃縮還 水(20) 上白糖(5) ゼラチン寒天 水(10)	50 20 5 1.5 10	ぶどう ゼリー	ぶどう(濃縮還 水(20) 上白糖(5) ゼラチン寒天 水(10)	50 20 5 1.5 10	りんご ゼリー	りんご(濃縮還 水(20) 上白糖(5) ゼラチン寒天 水(10)	50 20 5 1.5 10			
	昼	米飯	ゆめごはん1/5	180	バター ライス	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	そば	げんたそば(乾 ほうれん草(ゆ 葱(ゆで) かつお・昆布だ めんみ 1.8L	85 20 5 170 10	米飯	ゆめごはん1/5	180		
	盛合せ 弁当	大根 皮剥(ゆ) 板こんにやく 人参 皮剥(ゆ) 乾椎茸 減塩しょうゆ(5) 上白糖(1) 合成清酒 かつおだし さやえんどう(4) かぶ 皮剥(ゆ) 人参 皮剥(ゆ) 穀物酢 上白糖 食塩 さつま芋(ゆで)	60 60 20 1 5 1 2 30 4 50 8 5 0.2 20	豚カツ	豚もも 脂身な 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(10) キャベツ ゆで トマト(ゆで) ソースパック	20 0.1 0.01 2.5 1.5 4 10 30 30 5	れんこ ん煮物	れんこん ゆで 人参 皮剥(ゆ) さやえんどう(4) 減塩しょうゆ(5) 上白糖(1)	40 10 5 4 1	炊合せ	大根 皮剥(ゆ) たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥(ゆ)	15 20 5 10	和え物	きゅうり(ゆで) 春雨 かにかま	20 3 5	揚げ出 し豆腐	水綿豆腐(25) 片栗粉(1) 菜種油(3) 減塩しょうゆ(1.5) みりん風調味料(1) 煮干しだし(15) 生姜(1.5)	25 1 3 1.5 1 15 1.5	揚げ鶏 のあん かけ	若鶏もも 皮な 片栗粉 菜種油 玉葱 ゆで ぶなしめじ もやし ゆで 人参 皮剥(ゆ) 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 片栗粉 糸みつば	10 1 2.5 50 20 20 5 7.5 1 2.5 30 1 5			

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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	蓋物	和種なばな ゆ 20 減塩しょうゆ(2.5 かつお・昆布だ 30					白こしょう 0.01 デザート エネプリンマン 40	揚げ茄子 デザート 粉飴ムス(ラ・フラン) 58	減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 なす 40 菜種油 5 小葱(ゆで) 5 減塩正油パック 5	減塩しょうゆ(2.5 おろししょうが 1	きのこ マヨネーズ和え	ぶなしめじ(ゆ 10 まいたけ(ゆで 10 えのき茸(水煮) 10 エリンギ 10 いりごま 1 マヨネーズ 8 食塩 0.1 白こしょう 0.01		
栄養価	エネルギー 1644 kcal 脂質 48.3 g 塩分 5.1 g	蛋白質 29.8 g 炭水化 279.2 g	エネルギー 1642 kcal 脂質 48.6 g 塩分 4.6 g	蛋白質 28.8 g 炭水化 275.0 g	エネルギー 1634 kcal 脂質 53.4 g 塩分 4.4 g	蛋白質 27.3 g 炭水化 261.4 g	エネルギー 1596 kcal 脂質 54.5 g 塩分 5.4 g	蛋白質 29.9 g 炭水化 247.1 g	エネルギー 1646 kcal 脂質 52.7 g 塩分 4.7 g	蛋白質 29.9 g 炭水化 263.6 g	エネルギー 1602 kcal 脂質 50.6 g 塩分 5.2 g	蛋白質 29.5 g 炭水化 259.5 g	エネルギー 1599 kcal 脂質 48.8 g 塩分 5.4 g	蛋白質 28.7 g 炭水化 265.8 g

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	
	焼き魚	ほっけ・20g	20	野菜ソテー	キャベツ ゆで	80	鶏肉照	若鶏もも 皮な	20	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	25	千草焼き	冷凍全卵	20	
		大根 皮剥(ゆ)	40		人参 皮剥(ゆ)	10	焼き	減塩しょうゆ(2.5	め	玉葱 ゆで	20		大根 皮剥(ゆ)	40		里芋 ゆで	30		上白糖	0.5	
		しそ	1		さやいんげん(10		上白糖	0.5		人参 皮剥(ゆ)	10		しそ	0.5		人参 皮剥(ゆ)	15		食塩	0.15	
		減塩しょうゆ(2.5		菜種油	3		みりん風調味料	1		キャベツ ゆで	30		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5		小松菜 ゆで	5	
	野菜ソテー	キャベツ ゆで	30		食塩	0.5		ブロッコリー	10		さやえんどう(5		上白糖	0.5		上白糖	0.5		玉葱 ゆで	5	
		きょうな ゆで	10		白こしょう	0.01		カリフラワー	10		ごま油	3	とろろ	なが芋 水煮	30		煮干しだし	30		人参 皮剥(ゆ)	2.5	
		菜種油	1	和え物	きゅうり(ゆで	30		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		切干大	3	
		食塩	0.3		カットわかめ	0.5	もやし	もやし ゆで	30		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5	ソテー	キャベツ ゆで	20		切干し大根	10	
		白こしょう	0.01		めんつゆ(スト	1	の炒煮	人参 皮剥(ゆ)	10		片栗粉	1		焼きのり	0.2		人参 皮剥(ゆ)	10		人参 皮剥(ゆ)	10	
		梅肉和え	40		マヨネーズ	5	菜種油	菜種油	1	塩たら	たらこ	5	みそ汁	キャベツ ゆで	30		ピーマン(ゆで	10		菜種油	2	
		梅干し(調味漬	5	切り干し大根	切干し大根	4	減塩しょうゆ(減塩しょうゆ(2.5	こ	しそ	0.5		生椎茸 ゆで	5		食塩	0.2		減塩しょうゆ(5	
		みりん風調味料	2.5	の炒め	油揚げ	5	上白糖	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	ほうれん草(ゆ	30	煮	菜種油	1	白菜の	白菜(ゆで)	50	と胡瓜	きゅうり(ゆで	40		煮干しだし	150	味付け	味付けのり	1	みそ汁	白菜(ゆで)	30	
		葱(ゆで)	5		減塩しょうゆ(5	香味和	しそ(ゆで)	0.5	の和え	食塩	0.2	漬物	なす しば漬	10	のり			棒麩	1		
		淡色辛みそ	10		上白糖	1	え	ゆかり	0.5	物	みりん風調味料	1		みかん	みかん(濃縮還	50				淡色辛みそ	10	
		煮干しだし	150		煮干しだし	15	みそ汁	いわのり	2	みそ汁	もやし ゆで	20	みかん	ゼリー	ゼリー	20	みそ汁	玉葱 ゆで	20		煮干しだし	150
		みかん(濃縮還	50	みそ汁	玉葱 ゆで	20		小葱(ゆで)	2	小葱(ゆで)	小葱(ゆで)	5	水	みかん(濃縮還	50	みそ汁	大根 葉(ゆで	10		棒麩	1	
	みかんゼリー	水	20		さやえんどう(5		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		水	20		淡色辛みそ	10	漬物あ	たくあん漬(干	5	
		上白糖	5		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		煮干しだし	150		ゼラチン寒天	1.5		煮干しだし	150	え	きゅうり(ゆで	30	
		ゼラチン寒天	1.5		煮干しだし	150	ぶどう	ぶどう(濃縮還	50	パイナ	パイナ(濃縮還	50		水	10	パイナ	パイナ(濃縮還	50		きゅうり(ゆで	30	
		水	10	パイナ	パイナ(濃縮還	50	ゼリー	水	20	アップル	アップル	20		アップル	20	アップル	アップル	20		水	20	
				ゼリー	水	20		上白糖	5	ゼリー	上白糖	5		ゼラチン寒天	1.5		ゼラチン寒天	1.5		上白糖	5	
				ゼリー	上白糖	5		ゼラチン寒天	1.5		ゼラチン寒天	1.5		水	10		水	10		ゼラチン寒天	1.5	
				ゼリー	水	10		水	10		水	10								水	10	
昼	パン	ゆめごはん1/5	180	バター	ゆめごはん1/5	180	バター	ゆめごはん1/5	180	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	バター	ゆめごはん1/5	180	
		J&M	11	ライス	無塩バター	8	ライス	無塩バター	8	ライス	無塩バター	8	ライス	無塩バター	8	メン	豚もも 赤肉	10	ライス	無塩バター	8	
	スープ	じゃが芋 ゆで	30		食塩	0.2		食塩	0.2		食塩	0.2		食塩	0.2		菜種油	1		食塩	0.2	
	煮	ブロッコリー	20		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		生姜(ゆで)	2		白こしょう	0.01	
		キャベツ ゆで	10	魚バター	まだら・30g	30	豆腐海	木綿豆腐	25	鶏肉の	若鶏もも 皮な	10	揚げ出	木綿豆腐	25		減塩しょうゆ(2.5		白こしょう	0.01	
		人参 皮剥(ゆ)	20	焼	食塩	0.15	鮮あん	片栗粉	2	塩麴焼	塩こうじ	1	し豆腐	片栗粉	3		上白糖	1	鯛の塩	あまだい	20	
		コンソメ	0.5		白こしょう	0.01	かけ	菜種油	3	き	菜種油	1		菜種油	4.5		合成清酒	2.5	焼き	食塩	0.1	
		白こしょう	0.01		無塩バター	4		むきエビ	10		ブロッコリー	20		減塩しょうゆ(5		しなちく	5		サラダ菜(ゆで	5	
	ピーマン	赤ピーマン(ゆ	10		もやし ゆで	30		あさり	10		マヨネーズパッ	10		食塩	0.1		なると	5		大根 皮剥(ゆ	30	
	ソテー	黄ピーマン(ゆ	10		ピーマン(ゆで	5		玉葱 ゆで	30		西洋かぼちゃ(35		みりん風調味料	2.5		小葱(ゆで)	3		減塩正油パック	5	
		ピーマン(ゆで	10		菜種油	2		人参 皮剥(ゆ	10	南瓜煮	濃口醤油	1.25		煮干しだし	30		鶏ガラスープ	2		ピーマン(ゆで	10	
		オリーブ油	1		食塩	0.2		ピーマン(ゆで	10	物	上白糖	0.5		生姜(ゆで)	3		食塩	0.3	酢の物	なが芋(ゆで)	60	
		食塩	0.3		白こしょう	0.03		菜種油	3		かつおだし	7.5		ししとうがらし	5		白こしょう	0.01		きゅうり(ゆで	10	
		白こしょう	0.01	酢の物	なが芋 水煮	30		中華味	0.5		こんに	つきこんにやく	40	みそ炒	貝割大根(ゆで	3		白こしょう	0.01		上白糖	3
		サラダ	30		きゅうり(ゆで	5		食塩	0.3		えんどう ゆで	5		乾椎茸	0.5	鶏のか	若鶏もも 皮な	20		穀物酢	5	
					上白糖	3		白こしょう	0.01	やくの	こんに	えんどう ゆで	5	め	ピーマン(ゆで	10	ら揚げ	減塩しょうゆ(2.5		食塩	0.2
					上白糖	3		片栗粉	1		やくの	えんどう ゆで	5		合	1	合	白こしょう	0.01	三色炒	ブロッコリー	40

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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	煮物	凍り豆腐 1 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		減塩しょうゆ(5 かつお・昆布だ 30		食塩 0.05					みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15		にら 10 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2
	デザート	エネプリンいち 40		デザート エネプリンいち 40		デザート エネプリンいち 40					サラダ	トマト(ゆで) 20 ブロッコリー 30 マヨネーズパッ 10	デザート エネプリンかぼ 40	
											鳴門煮	カットわかめ 0.5 大根 皮剥(ゆ 40 葱(ゆで) 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		
栄養価	1624 kcal	蛋白質 28.9 g	1589 kcal	蛋白質 29.4 g	1627 kcal	蛋白質 29.6 g	1586 kcal	蛋白質 27.6 g	1637 kcal	蛋白質 28.9 g	1644 kcal	蛋白質 28.4 g	1632 kcal	蛋白質 29.7 g
	脂質 52.6 g	炭水化 261.2 g	脂質 50.7 g	炭水化 255.8 g	脂質 51.8 g	炭水化 260.1 g	脂質 48.3 g	炭水化 265.2 g	脂質 50.1 g	炭水化 273.2 g	脂質 57.6 g	炭水化 251.4 g	脂質 48.3 g	炭水化 272.0 g
	塩分 5.3 g		塩分 5.0 g		塩分 5.3 g		塩分 5.0 g		塩分 5.4 g		塩分 5.7 g		塩分 5.4 g	

たんぱくコン3

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		減塩しょうゆ (2.5		食塩 0.3	ソテー	レタス (ゆで) 30 玉葱 ゆで 20 赤ピーマン (ゆ 5 菜種油 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01	中華風	緑豆春雨 5 きくらげ (乾) 0.5 たけのこ 水煮 15 人参 皮剥 (ゆ 5 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 2 ごま油 1		海藻サラダ 1 ごま油 2 減塩しょうゆ (2 穀物酢 5 上白糖 1 白こしょう 0.01					
	デザート	エネプリンいち 40	お浸し	白菜 (ゆで) 50 減塩しょうゆ (2.5 かつお節 0.5				デザート	エネプリンかぼ 40	オニオンと舞茸ソテー	玉葱 ゆで 30 まいたけ (ゆで 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01			デザート	エネプリンマン 40
栄養価	1482 kcal	蛋白質 29.0 g	1580 kcal	蛋白質 29.4 g	1620 kcal	蛋白質 28.7 g	1609 kcal	蛋白質 29.4 g	1646 kcal	蛋白質 29.9 g	1584 kcal	蛋白質 28.6 g	1573 kcal	蛋白質 28.4 g	
	脂質 55.1 g	炭水化 216.8 g	脂質 48.4 g	炭水化 258.6 g	脂質 48.2 g	炭水化 271.0 g	脂質 51.4 g	炭水化 255.7 g	脂質 50.9 g	炭水化 268.8 g	脂質 58.7 g	炭水化 238.5 g	脂質 49.5 g	炭水化 253.9 g	
	塩分 5.2 g		塩分 5.3 g		塩分 5.5 g		塩分 5.9 g		塩分 5.3 g		塩分 5.1 g		塩分 5.1 g		

献立表(週間)

たんぱくコン3

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

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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)																																																		
昼	イタリ アンサ ラダ	カリフラワー きゅうり(ゆで) 玉葱 ゆで 穀物酢 オリーブ油 減塩しょうゆ(白こしょう)	40 20 10 5 3 2.5 0.01	焼き魚	さば 15g 大根 皮剥(ゆで) しそ(ゆで) 減塩正油パック 白菜(ゆで) きゅうり(ゆで) 減塩しょうゆ(削り節)	20 20 1 5 50 10 2.5 0.5	焼きか ぼちゃ	西洋かぼちゃ(食塩) 白こしょう プロセスチーズ パセリ(粉) カットわかめ 白菜 葱 減塩みそ 上白糖	40 0.2 0.01 5 0.1 0.5 40 3 5 0.3	漬物 だいこん 福神 なが芋 水煮 しそ 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ(白こしょう)	5 20 0.3 5 3 2.5 0.01	果物	りんご 缶詰	40	ゴマ和え	上白糖 小松菜 ゆで ごま 減塩しょうゆ(上白糖)	1 1 50 1 5 0.5	酢の物	かぶ 皮剥(ゆで) きゅうり(ゆで) 人参 皮剥(ゆで) 穀物酢 上白糖 食塩	40 10 5 5 3 0.2	果物	もも缶(果肉)	40	果物	もも缶(果肉) クリーム(植物マービー 液状)	40 10 3	温野菜 サラダ	スナップえんど カリフラワー マヨネーズ	20 30 10	ジュース	きになる野菜(果物)	125	果物	りんご 缶詰 クリーム(植物マービー 液状)	40 10 3	果物	みかん缶詰(果物)	40	果物	みかん缶詰(果物)	40	果物	みかん缶詰(果物)	40																									
夕	米飯 揚げ魚 チリソ ース	ゆめごはん1/5 まだら 10g 食塩 白こしょう 低蛋白小麦粉 菜種油 ケチャップ 穀物酢 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 ごま油 にんにく 生姜 トウバンジャン ラー油 葱(ゆで) 片栗粉 サニーレタス	180 10 0.05 0.01 3 6 5 2.5 1 2 2.5 1 1 0.5 0.5 20 1 5	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 豚ももスライス 食塩 生姜(ゆで) 玉葱 ゆで ピーマン(ゆで) 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし 片栗粉	180 8 0.2 0.01 10 0.1 2 40 10 0.3 1 5 30 1	米飯 照焼魚	ゆめごはん1/5 ぶり 15g 減塩しょうゆ(上白糖) みりん風調味料 合成清酒 大根 皮剥(ゆで) しそ 減塩正油パック	180 15 5 2.5 1 1 1 5	米飯 魚味噌 漬け焼 き	ゆめごはん1/5 そい 20g 減塩みそ みりん風調味料 上白糖 大根 皮剥(ゆで) しそ(ゆで) 減塩正油パック	180 20 5 2.5 0.5 40 0.5 5	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 0.3 0.01	鶏つく ね揚げ あんか け	鶏ひき肉 玉葱 ゆで 生椎茸 ゆで 食塩 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 里芋 ゆで 人参 皮剥(ゆで) 生椎茸 ゆで 減塩しょうゆ(合成清酒) みりん風調味料	20 20 3 0.3 3 3 5 30 20 10 7.5 2.5 2.5	マヨネ ーズ焼	ささ身 食塩 黒こしょう マヨネーズ パセリ(粉)	20 0.1 0.01 5 0.1	大根の 煮物	大根 皮剥(ゆで) 人参 皮剥(ゆで) さやいんげん(ゆで) 減塩しょうゆ(合成清酒) 煮干しだし	30 10 10 2.5 1 15	三杯酢	きゅうり(ゆで) 生姜 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ(炒煮)	30 2 5 3 2.5 40	お浸し	白菜(ゆで) 減塩しょうゆ(上白糖)	70 5	ほうれ ん草の 白和え	里芋 ゆで いりごま 白和え	30 1 2.5	リヤ ン	緑豆春雨 もやし ゆで 穀物酢 減塩しょうゆ(上白糖) ごま油 いりごま	5 15 2.5 1 0.5 1	とびっ こと野 菜の和 え物	大根 皮剥(ゆで) 人参 皮剥(ゆで) 小葱(ゆで) 減塩しょうゆ(上白糖) とびっこ	30 5 2 2.5 1 5	煮物	じゃが芋 ゆで 人参 皮剥(ゆで) 減塩しょうゆ(上白糖) みりん風調味料 グリーンピース(マカロ ニサラ ダ)	30 10 2.5 1 1 5	マカロ ニ	マカロニ 乾 きゅうり(ゆで) ローズハム マヨネーズ 白こしょう	4 20 8 15 0.01	煮物	里芋 木綿豆腐 人参 皮剥(ゆで) ごぼう ゆで 小葱(ゆで) 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし	30 30 10 15 2 3 5 0.5 15	ブロッ コリー サラダ	ブロッコリー マヨネーズ 白こしょう	30 10 0.01	煮浸し	きょうな ゆで 減塩しょうゆ(みりん風調味料)	50 2.5 2.5	デザート	エネプリンかぼ	40	デザート	エネプリンかぼ	40	デザート	エネプリンいち	40	デザート	エネプリンマン	40	デザート	エネプリンマン	40
卵とじ	鶏卵 玉葱 ゆで 葱(ゆで) 食塩 白こしょう	25 20 5 0.2 0.01	デザート	エネプリンかぼ	40	デザート	エネプリンマン	40	デザート	エネプリンいち	40	デザート	エネプリンかぼ	40	デザート	粉飴4-ス(う-ラン)	58	デザート	玉葱 ゆで 貝割大根・芽	20 5																																																	

献立表(週間)

たんぱくコン3

		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	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50						
	五目煮	大根 皮剥(ゆ)	50	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨)	10	きんぴ	ごぼう ゆで	20						
		人参 皮剥(ゆ)	10	焼き	しそ(ゆで)	1	ら	人参 皮剥(ゆ)	10						
		乾椎茸(ゆで)	0.5					ごま油	1						
		さやいんげん(ゆ)	10	人参と	小松菜 ゆで	20		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5						
		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	小松菜	もやし ゆで	5		上白糖	1						
		上白糖	1	のナム	人参 皮剥(ゆ)	7.5		いりごま	1						
		煮干しだし	20	ル	ごま	1									
	塩たらこ	たらこ	5		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	卵焼き	冷凍全卵	25						
		しそ(ゆで)	1		穀物酢	2.5		食塩	0.1						
	白菜のお浸し	白菜(ゆで)	60	ソテー	キャベツ ゆで	30		上白糖	0.05						
		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5		ピーマン(ゆで)	5	野菜サ	菜種油	0.5						
		かつお節	0.5		菜種油	1	ラダ	パセリ	1						
	みそ汁	木綿豆腐	30		食塩	0.25		きょうな ゆで	20						
		カットわかめ	0.5		白こしょう	0.01		玉葱 ゆで	10						
		小葱(ゆで)	2	みそ汁	貝割大根(ゆで)	5		黄ピーマン	5						
		淡色辛みそ	10		いわのり	2		穀物酢	5						
		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		上白糖	0.5						
	りんごゼリー	りんご(濃縮還元)	50		煮干しだし	150	みそ汁	調合油	3						
		水	20					食塩	0.2						
		上白糖	5	みかん	みかん(濃縮還元)	50		黒こしょう	0.01						
		ゼラチン寒天	1.5	ゼリー	水	20		キャベツ ゆで	30						
		水	10		上白糖	5		棒麩	2						
					ゼラチン寒天	1.5		淡色辛みそ	10						
					水	10	ゼリー	煮干しだし	150						
								パイ(濃縮還元)	50						
								水	20						
								上白糖	5						
								ゼラチン寒天	1.5						
								水	10						
昼	ホットドック	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						
		フランクフルト	16.3												
		ケチャップ	5	ごま味	豚もも 脂身なし	10	ハヤシ	豚ももスライス	20						
		キャベツ ゆで	15	噌炒め	なす(ゆで)	60	ライス	玉葱 ゆで	50						
		菜種油	1		ピーマン(ゆで)	10		マッシュルーム	20						
		食塩	0.1		赤ピーマン(ゆ)	10		菜種油	3						
					黄ピーマン(ゆ)	10		ハヤシフレーク	9						
	グラタン	玉葱 ゆで	30		ごま油	3		ウスターソース	2.5						
		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						
		クリーム(植物)	20		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(ゆで)	20						
		白こしょう	0.01				ンサラ	ブロッコリー	20						
		クリーム(植物)	20	サラダ	レタス(ゆで)	10	ダ	トマト(ゆで)	15						

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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			サラダ	きゅうり(ゆで) 15 人参皮剥(ゆ) 5 ロースハム 5 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01										
			煮物	ぶなしめじ(ゆ) 30 切りみつば(ゆ) 2 減塩しょうゆ() 2.5 昆布だし 5 かつおだし 5										
			デザート	エネブリンマン 40										
栄養価	エネルギー	1474 kcal	蛋白質	29.8 g	エネルギー	1596 kcal	蛋白質	29.9 g	エネルギー	1627 kcal	蛋白質	28.3 g	エネルギー	g
	脂質	52.6 g	炭水化	221.7 g	脂質	50.9 g	炭水化	257.3 g	脂質	49.9 g	炭水化	269.1 g	脂質	g
	塩分	5.5 g	塩分	5.3 g	塩分	5.2 g	塩分	g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g
									脂質	g	炭水化	g	脂質	g
									塩分	g	塩分	g	塩分	g