

たんぱくコン3

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	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									
	野菜ソ テー	キャベツ ゆで 玉葱 ゆで 人参 皮剥(ゆ 菜種油 食塩 白こしょう	50 10 10 1 0.3 0.01	野菜卵 炒め	鶏卵 ほうれん草(ゆ 玉葱 ゆで 菜種油 食塩 白こしょう	25 20 20 1 0.5 0.01	野菜煮	キャベツ ぶなしめじ(ゆ にら 葉・ゆで 葱(ゆで) 減塩しょうゆ(こ 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	30 30 15 10 5 1 2.5 30	焼き生 揚げ	生揚げ 白こしょう 菜種油 ブロッコリー マヨネーズ	17.5 0.01 0.5 15 10	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50						
	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(こ 上白糖 ブロッコリー マヨネーズパッ	10 2.5 1.5 30 10	五目ひ じき	ひじき 人参 皮剥(ゆ 菜種油 減塩しょうゆ(こ 上白糖 煮干しだし	3 10 1 5 1 10	チンゲ ン菜の 炒め煮	チンゲンサイ 人参 皮剥(ゆ 菜種油 減塩しょうゆ(こ 上白糖	40 10 1 2.5 1	ほうれ ん草の 炒煮	ほうれん草(ゆ 人参 皮剥(ゆ 菜種油 減塩しょうゆ(こ 上白糖	50 10 1 2.5 1	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			
	みそ汁	小松菜 ゆで もやし ゆで 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	佃煮	減塩あまのり佃 煮	8	味付け のり	味付けのり	1	みそ汁	白菜(ゆで) 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁	白菜(ゆで) 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁	もやし ゆで 小葱(ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁	もやし ゆで 小葱(ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁	もやし ゆで 小葱(ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁	もやし ゆで 小葱(ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 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 ゆで ぶなしめじ 葱(ゆで) 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	漬物	なす しば漬	10	漬物	なす しば漬	10	漬物	なす しば漬	10	漬物	なす しば漬	10	漬物	なす しば漬	10	漬物	なす しば漬	10
	ぶどう ゼリー	ぶどう(濃縮還 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	りんご ゼリー	りんご(濃縮還 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	パイナ ップル ゼリー	パイナップル 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	パイナ ップル ゼリー	パイナップル 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	パイナ ップル ゼリー	パイナップル 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	パイナ ップル ゼリー	パイナップル 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	パイナ ップル ゼリー	パイナップル 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	パイナ ップル ゼリー	パイナップル 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	パイナ ップル ゼリー	パイナップル 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10			
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	180 8	米飯	ゆめごはん1/5	180	パン	ゆめペ-ラー丸パ 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	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・20g 食塩 減塩しょうゆ(こ 合成清酒 生姜 サニーレタス(こ	20 0.1 5 5 3 3	魚みそ 煮	さば・20g 生姜 減塩みそ 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥(ゆ さやえんどう(こ	20 3 10 2 2.5 2.5 30 4	天ぷら	尾付きえび 玉葱 ゆで 人参 皮剥(ゆ 薄力粉 1等 鶏卵 菜種油	20 20 10 10 5 5	揚げ魚 のあん かけ	まだら・20g 片栗粉 菜種油 生姜(ゆで) きくらげ(ゆで ぶなしめじ(ゆ 貝割大根(ゆで 減塩しょうゆ(こ 上白糖 片栗粉 煮干しだし	20 2 4 3 0.5 20 10 5 1 1 30	パン	ゆめペ-ラー丸パ マーガリン	50 8	揚げ魚 ときの こソテ	そい 30g 食塩 白こしょう 片栗粉 菜種油 生椎茸 ゆで ぶなしめじ(ゆ 人参 皮剥(ゆ えんどう ゆで 菜種油 減塩しょうゆ(こ 上白糖	30 0.15 0.01 3 5 10 10 5 1 5	肉鍋	豚ももスライス 玉葱 ゆで たけのこ 水煮 人参 皮剥(ゆ しらたき 葱(ゆで) 減塩しょうゆ(こ 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	10 20 20 10 15 7.5 5 0.5 15 1.25	中華風 サラダ	もやし ゆで きゅうり(ゆで	30 10						
	炒煮	小松菜 菜種油 減塩しょうゆ(こ 上白糖	50 1 5 1	煮物	ごぼう ゆで 里芋 ゆで 人参 皮剥(ゆ 減塩しょうゆ(こ	30 40 10 5	おろし	大根 皮剥(ゆ 生姜(ゆで) 減塩正油パック	20 3 5	炊合せ	大根 皮剥(ゆ	20	パン	ゆめペ-ラー丸パ マーガリン	50 8	揚げ魚 ときの こソテ	そい 30g 食塩 白こしょう 片栗粉 菜種油 生椎茸 ゆで ぶなしめじ(ゆ 人参 皮剥(ゆ えんどう ゆで 菜種油 減塩しょうゆ(こ 上白糖	30 0.15 0.01 3 5 10 10 5 1 5	肉鍋	豚ももスライス 玉葱 ゆで たけのこ 水煮 人参 皮剥(ゆ しらたき 葱(ゆで) 減塩しょうゆ(こ 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	10 20 20 10 15 7.5 5 0.5 15 1.25	中華風 サラダ	もやし ゆで きゅうり(ゆで	30 10						
	お浸し	キャベツ ゆで	40	煮物	ごぼう ゆで 里芋 ゆで 人参 皮剥(ゆ 減塩しょうゆ(こ	30 40 10 5	おろし	大根 皮剥(ゆ 生姜(ゆで) 減塩正油パック	20 3 5	炊合せ	大根 皮剥(ゆ	20	パン	ゆめペ-ラー丸パ マーガリン	50 8	揚げ魚 ときの こソテ	そい 30g 食塩 白こしょう 片栗粉 菜種油 生椎茸 ゆで ぶなしめじ(ゆ 人参 皮剥(ゆ えんどう ゆで 菜種油 減塩しょうゆ(こ 上白糖	30 0.15 0.01 3 5 10 10 5 1 5	肉鍋	豚ももスライス 玉葱 ゆで たけのこ 水煮 人参 皮剥(ゆ しらたき 葱(ゆで) 減塩しょうゆ(こ 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	10 20 20 10 15 7.5 5 0.5 15 1.25	中華風 サラダ	もやし ゆで きゅうり(ゆで	30 10						

たんぱくコン3

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	大根の味噌煮	大根 皮剥(ゆ)	60	大根 葉(ゆで)	20	減塩みそ	8	上白糖	2	煮干しだし	5	菜種油	1	ケチャップ	10	グリーンピース	3	カリフラワー	40	人参 皮剥(ゆ)	10	淡口醤油	0.5	穀物酢	5	上白糖	3	ゆず(果皮)	1	わかめ	カットわかめ	1	人参 皮剥(ゆ)	5	さやえんどう(ゆ)	5	菜種油	1	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	上白糖	0.5	揚げ茄子	40	なす	40	菜種油	5	減塩正油パック	5	ソテー	ほうれん草(ゆ)	10	玉葱 ゆで	20	ホールカーネル	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	デザート	とろろ和え	カットとろろ昆布	1	きゅうり(ゆで)	20	減塩しょうゆ(ゆ)	5	穀物酢	2.5	粉飴ムス(ラ・フランス)	58	デザート	粉飴ムス(ラ・フランス)	58	菜種油	2	食塩	0.2	デザート	粉飴ムス(ラ・フランス)	58
栄養価	1552 kcal	蛋白質	29.6 g	脂質	49.8 g	炭水化	248.4 g	塩分	5.5 g	1638 kcal	蛋白質	29.1 g	脂質	48.1 g	炭水化	274.7 g	塩分	5.5 g	1584 kcal	蛋白質	29.8 g	脂質	48.7 g	炭水化	258.0 g	塩分	5.4 g	1581 kcal	蛋白質	29.4 g	脂質	48.0 g	炭水化	261.2 g	塩分	5.6 g	1539 kcal	蛋白質	29.1 g	脂質	58.4 g	炭水化	222.9 g	塩分	5.2 g	1628 kcal	蛋白質	28.3 g	脂質	48.2 g	炭水化	270.9 g	塩分	5.4 g	1633 kcal	蛋白質	29.3 g	脂質	50.3 g	炭水化	267.9 g	塩分	4.6 g																									

たんぱくコン3

献立表(週間)

	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	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			
	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 ほうれん草(ゆ) 人参 皮剥(ゆ) 玉葱 ゆで 減塩しょうゆ() 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	10 0.25 0.5 0.25 0.25 40 5	オイスターソース炒め	豚ひき肉 キャベツ ゆで 人参 皮剥(ゆ) 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	もやし のソテ	もやし ゆで 人参 皮剥(ゆ) ピーマン(ゆで) 菜種油 中華味 減塩しょうゆ() 上白糖	50 10 10 2 0.5 5 1	スクラブルエッグ	冷凍全卵 牛乳 無塩バター 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	白菜(ゆで) さやえんどう() コンソメ 食塩 片栗粉	70 5 0.5 0.2 1	卵豆腐あんかけ	冷凍全卵 煮干しだし 淡口醤油 生姜(ゆで) 減塩しょうゆ() 上白糖 片栗粉	20 20 2.5 2 2.5 1 1	煮干しだし	煮干しだし 淡口醤油 生姜(ゆで) 減塩しょうゆ() 上白糖 片栗粉	20 2.5 2 2.5 1 1
	塩たらこ	たらこ しそ	10 0.5	五目煮	人参 皮剥(ゆ) 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	ブロッコリー 玉葱 ゆで マヨネーズパッ	40 10 10	煮物	焼き竹輪 キャベツ ゆで 減塩しょうゆ() 上白糖	10 40 2.5 1	きんぴら	ごぼう 人参 皮剥(ゆ) グリーンピース() 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 いりごま	20 10 1 1 2.5 1 0.5	漬物	パリッコ	10	ひじき	ひじき 人参 皮剥(ゆ) グリーンピース() 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	2 10 3 1 2.5 1			
	ごま和え	白菜(ゆで) いりごま 減塩しょうゆ() 上白糖	30 1 2.5 0.5	味噌汁	減塩しょうゆ() 上白糖 片栗粉	2.5 1 1	漬物	たくあん漬(干)	10	ゆかり和え	白菜(ゆで) 食塩 ゆかり	30 0.1 0.3	もずくの酢物	もずく 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ()	50 5 3 2.5	みそ汁	もやし ゆで 玉葱 ゆで 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	たいみそ	たいみそ	8			
	みそ汁	チンゲンサイ なす(ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	味噌汁	味付けのり	1	みそ汁	小松菜 ゆで 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150	みそ汁	カットわかめ えのき茸 小葱(ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 20 2 10 150	みそ汁	葉大根・葉、生 人参 皮剥(ゆ) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	みそ汁	もやし ゆで 玉葱 ゆで 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	たいみそ	たいみそ	8			
	パイナップルゼリー	パイナップル 水 上白糖 ゼラチン寒天水	50 20 5 1.5 10	ぶどうゼリー	ぶどう(濃縮還元) 水 上白糖 ゼラチン寒天水	50 20 5 1.5 10	みかんゼリー	みかん(濃縮還元) 水 上白糖 ゼラチン寒天水	50 20 5 1.5 10	みかんゼリー	みかん(濃縮還元) 水 上白糖 ゼラチン寒天水	50 20 5 1.5 10	パイナップルゼリー	パイナップル 水 上白糖 ゼラチン寒天水	50 20 5 1.5 10	パイナップルゼリー	パイナップル 水 上白糖 ゼラチン寒天水	50 20 5 1.5 10	パイナップルゼリー	パイナップル 水 上白糖 ゼラチン寒天水	50 20 5 1.5 10			
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	魚唐揚げ	あかうお・20g 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 菜種油 キャベツ ゆで トマト(ゆで) ノンオイルサザンパッ	180 20 0.2 0.01 5 8 20 10	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(ゆで)	50 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 5	ハンバーグ	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 15g 菜種油 ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 ゆで 人参 皮剥(ゆ) 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	180 10 2 5 0.2 20 8 2.5 2.5 0.25 0.01 1 8 20 10	ハンバーグ	若鶏もも 皮な オレンジ(濃縮) 減塩しょうゆ() 生姜(ゆで) オレンジ(濃縮) 減塩しょうゆ() 上白糖 穀物酢 はちみつ 粒入りマスター サニーレタス()	20 10 5 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 3 3 5	ハンバーグ	若鶏もも 皮な オレンジ(濃縮) 減塩しょうゆ() 生姜(ゆで) オレンジ(濃縮) 減塩しょうゆ() 上白糖 穀物酢 はちみつ 粒入りマスター サニーレタス()	20 10 5 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 3 3 5
	サラダ	キャベツ ゆで	20	大根なます	大根 皮剥(ゆ) 人参 皮剥(ゆ) 穀物酢 上白糖 食塩 いりごま	50 10 5 0.2 0.5	さつま	さつま芋(ゆで)	25	さつま芋(ゆで)	さつま芋(ゆで)	25	さつま芋(ゆで)	さつま芋(ゆで)	25	マセドアンサ	さつま芋(ゆで) きゅうり(ゆで)	30 20	サラダ	レタス(ゆで)	10			

たんぱくコン3

献立表(週間)

	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							白こしょう 0.01 パセリ 0.5				酢の物 カットわかめ 0.5 玉葱 ゆで 20 葱(ゆで) 5 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 3		調合油 2	
							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 粉飴ムス(ラ・フラン) 58	
栄養価	エネルギー 1562 kcal 脂質 49.3 g 炭水化 251.1 g 塩分 5.1 g	エネルギー 1624 kcal 脂質 50.7 g 炭水化 263.6 g 塩分 5.2 g	エネルギー 1568 kcal 脂質 58.4 g 炭水化 232.0 g 塩分 4.9 g	エネルギー 1616 kcal 脂質 49.0 g 炭水化 267.2 g 塩分 5.3 g	エネルギー 1612 kcal 脂質 49.2 g 炭水化 263.8 g 塩分 5.1 g	エネルギー 1649 kcal 脂質 48.2 g 炭水化 281.6 g 塩分 5.2 g	エネルギー 1603 kcal 脂質 49.9 g 炭水化 263.1 g 塩分 5.5 g							

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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	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																								
	ツナと 玉葱の 炒め物	ライトツナ缶 玉葱 ゆで 赤ピーマン(ゆ 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	卵とじ 冷凍全卵 玉葱 ゆで さやいんげん 減塩しょうゆ 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	20 30 15 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	20 5 1 0.3 0.01	グリーンアスパ 赤ピーマン(ゆ 無塩バター 食塩 白こしょう	20 5 1 0.3 0.01	中華炒 め 人参 皮剥(ゆ 菜種油 中華味 減塩しょうゆ 上白糖	40 20 10 1 0.5 2.5 0.5	焼き魚 ほっけ・20g 大根 皮剥(ゆ しそ 減塩しょうゆ 野菜ソ テー	20 40 1 2.5 30 10	野菜ソ テー キャベツ ゆで きょうな ゆで 菜種油 食塩 白こしょう	20 40 1 2.5 30 10	和え物 きゅうり(ゆで カットわかめ めんつゆ(スト マヨネーズ	30 0.5 1 5	鶏肉照 焼き 鶏もも 皮な 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	20 2.5 0.5 1 10 15	もやし の炒煮 もやし ゆで 人参 皮剥(ゆ 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖	30 10 1 2.5 0.5	のり佃 煮 減塩あまのり佃 煮 みそ汁 小松菜 ゆで えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	8 30 10 150	みそ汁 ほうれん草(ゆ もやし ゆで 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁 大根 葉(ゆで キャベツ ゆで 淡色辛みそ 煮干しだし	10 20 10 150	みかん ゼリー みかん(濃縮還 水 上白糖 ゼラチン寒天	50 20 5 1.5	パイナ ップル ゼリー パイ(濃縮還 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	ぶどう ゼリー ぶどう(濃縮還 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	りんご ゼリー りんご(濃縮還 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	パイナ ップル ゼリー パイ(濃縮還 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	ぶどう ゼリー ぶどう(濃縮還 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10						
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 ほうれん草(ゆ 葱(ゆで) かつお・昆布だ めんみ	85 20 5 170 10	米飯	ゆめごはん1/5	180	パン	ゆめべー J&M	100 11	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	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	魚の香 草焼き まだら・20g 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 マヨネーズ	20 0.1 0.01 1 0.1	魚三五 八焼き 大根 皮剥(ゆ しそ(ゆで) 減塩正油パック	40 40 1 5	揚げ出 し豆腐 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	25 25 25 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 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	10 1 2.5 50 20 20 5 7.5 1 2.5 2.5 30 1 5	スープ 煮 じゃが芋 ゆで ブロッコリー キャベツ ゆで 人参 皮剥(ゆ コンソメ 白こしょう	30 20 10 20 0.5 0.01	魚バタ 一焼き まだら・30g 食塩 白こしょう 無塩バター もやし ゆで ピーマン(ゆで 菜種油 食塩 白こしょう	30 0.15 0.01 4 30 5 2 0.2 0.03	豆腐海 鮮あん かけ 豆腐海 鮮あん かけ 木綿豆腐 片栗粉 菜種油 むきエビ あさり 玉葱 ゆで 人参 皮剥(ゆ ピーマン(ゆで 菜種油 食塩 白こしょう	25 2 3 10 10 30 10 10 3 0.5 0.3 0.01	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	レモン 煮 レモン(果汁)	80 5 3	パイナ ップル ゼリー パイ(濃縮還 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	ぶどう ゼリー ぶどう(濃縮還 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10

たんぱくコン3

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	減塩しょうゆ(5 上白糖 1 合成清酒 2.5 煮干しだし 15 キャベツ ゆで 20 ツサラダ 5 人参 皮剥(ゆ 3 マヨネーズ 8 ケチャップ 2 スイートコーン 5 お浸し ほうれん草(ゆ 40 減塩しょうゆ(5 果物 ぶどう 缶詰 40	5	2.5	0.5	0.5	20	20	20	20	20	20	20	30	30	30	30	30	30	30	30	1	
		1	2.5	0.5	0.5	20	20	20	20	15	15	15	5	10	10	10	10	10	10	10	10	
		2.5	15	20	40	20	0.5	2.5	0.5	5	1	15	20	15	3.5	2.5	50	50	50	50	50	
		15	20	40	40	20	0.5	2.5	0.5	5	1	15	20	15	3.5	2.5	50	50	50	50	50	
		20	5	3	8	2	5	40	15	3	20	2	0.2	5	40	58	40	2.5	1	10	5	30
		5	40	5	40	40	15	5	15	5	20	2	0.2	5	40	58	40	2.5	1	10	5	30
		40	5	40	40	40	15	5	15	5	20	2	0.2	5	40	58	40	2.5	1	10	5	30
		40	5	40	40	40	15	5	15	5	20	2	0.2	5	40	58	40	2.5	1	10	5	30
		40	5	40	40	40	15	5	15	5	20	2	0.2	5	40	58	40	2.5	1	10	5	30
		40	5	40	40	40	15	5	15	5	20	2	0.2	5	40	58	40	2.5	1	10	5	30
夕	米飯 ゆめごはん1/5 180 豚生姜 豚かたロース 20 焼き 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 れんこん炒煮 れんこん ゆで 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 おろし 大根 皮剥(ゆ 40 和え なめこ 20 きゅうり(ゆで 5 穀物酢 5 淡口醤油 2.5 ソテー 玉葱 ゆで 40 人参 皮剥(ゆ 10 菜種油 1	180	180	180	180	8	0.2	0.01	20	0.1	3	3	5	20	3	3	5	15	15	15	15	15
		20	20	30	3	20	0.1	0.01	20	0.1	3	3	5	20	3	3	5	15	15	15	15	15
		5	3	30	0.1	3	0.01	0.01	20	0.1	3	3	5	20	3	3	5	15	15	15	15	15
		1	3	30	0.1	3	0.01	0.01	20	0.1	3	3	5	20	3	3	5	15	15	15	15	15
		2.5	3	30	0.1	3	0.01	0.01	20	0.1	3	3	5	20	3	3	5	15	15	15	15	15
		3	3	30	0.1	3	0.01	0.01	20	0.1	3	3	5	20	3	3	5	15	15	15	15	15
		2	3	30	0.1	3	0.01	0.01	20	0.1	3	3	5	20	3	3	5	15	15	15	15	15
		40	3	30	0.1	3	0.01	0.01	20	0.1	3	3	5	20	3	3	5	15	15	15	15	15
		10	3	30	0.1	3	0.01	0.01	20	0.1	3	3	5	20	3	3	5	15	15	15	15	15
		50	3	30	0.1	3	0.01	0.01	20	0.1	3	3	5	20	3	3	5	15	15	15	15	15
夜	米飯 ゆめごはん1/5 180 豚生姜 豚かたロース 20 焼き 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 れんこん炒煮 れんこん ゆで 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 おろし 大根 皮剥(ゆ 40 和え なめこ 20 きゅうり(ゆで 5 穀物酢 5 淡口醤油 2.5 ソテー 玉葱 ゆで 40 人参 皮剥(ゆ 10 菜種油 1	180	180	180	180	8	0.2	0.01	20	0.1	3	3	5	20	3	3	5	15	15	15	15	15
		20	20	30	3	20	0.1	0.01	20	0.1	3	3	5	20	3	3	5	15	15	15	15	15
		5	3	30	0.1	3	0.01	0.01	20	0.1	3	3	5	20	3	3	5	15	15	15	15	15
		1	3	30	0.1	3	0.01	0.01	20	0.1	3	3	5	20	3	3	5	15	15	15	15	15
		2.5	3	30	0.1	3	0.01	0.01	20	0.1	3	3	5	20	3	3	5	15	15	15	15	15
		3	3	30	0.1	3	0.01	0.01	20	0.1	3	3	5	20	3	3	5	15	15	15	15	15
		2	3	30	0.1	3	0.01	0.01	20	0.1	3	3	5	20	3	3	5	15	15	15	15	15
		40	3	30	0.1	3	0.01	0.01	20	0.1	3	3	5	20	3	3	5	15	15	15	15	15
		10	3	30	0.1	3	0.01	0.01	20	0.1	3	3	5	20	3	3	5	15	15	15	15	15
		50	3	30	0.1	3	0.01	0.01	20	0.1	3	3	5	20	3	3	5	15	15	15	15	15

たんぱくコン3

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)				
夕	コンソメ	0.5	菜種油	1	ごま油	3	きのこ	ぶなしめじ(ゆ)	10	小松菜	小松菜 ゆで	40	デザート	乾椎茸	0.5		
	白こしょう	0.01	減塩しょうゆ()	2.5	減塩しょうゆ()	2.5	マヨネーズ和え	まいたけ(ゆで)	10	煮物	凍り豆腐	1	デザート	減塩しょうゆ()	5		
	デザート	エネプリンマン	40	揚げ茄子	なす	40		えのき茸(水煮)	10		減塩しょうゆ()	2.5	デザート	かつお・昆布だ	30		
				菜種油	5			エリンギ	10	デザート	煮干しだし	15		デザート	エネプリンいち	40	
				小葱(ゆで)	5			いりごま	1	デザート	エネプリンいち	40					
				減塩正油パック	5			マヨネーズ	8								
				デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58		食塩	0.1								
								白こしょう	0.01								
栄養価	エネルギー	1596 kcal	蛋白質	29.9 g	エネルギー	1646 kcal	蛋白質	29.9 g	エネルギー	1602 kcal	蛋白質	29.5 g	エネルギー	1599 kcal	蛋白質	28.7 g	
	脂質	54.5 g	炭水化	247.1 g	脂質	52.7 g	炭水化	263.6 g	脂質	50.6 g	炭水化	259.5 g	脂質	48.8 g	炭水化	265.8 g	
	塩分	5.4 g			塩分	4.7 g			塩分	5.2 g			塩分	5.4 g			
										エネルギー	1624 kcal	蛋白質	28.9 g	エネルギー	1589 kcal	蛋白質	29.4 g
										脂質	52.6 g	炭水化	261.2 g	脂質	50.7 g	炭水化	255.8 g
										塩分	5.3 g			塩分	5.0 g		
														エネルギー	1627 kcal	蛋白質	29.6 g
														脂質	51.8 g	炭水化	260.1 g
														塩分	5.3 g		

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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	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	
	中華炒め	若鶏ささ身	10	焼き魚	ほっけ 15g	15	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	10	野菜ソテー	小松菜 ゆで	50	炒り豆	木綿豆腐	25	
		玉葱 ゆで	20		大根 皮剥(ゆ)	40		里芋 ゆで	30	き	上白糖	0.5		減塩しょうゆ(2.5		人参 皮剥(ゆ)	10	腐	キャベツ ゆで	25	
		人参 皮剥(ゆ)	10		しそ	0.5		人参 皮剥(ゆ)	15		食塩	0.15		上白糖	0.5		玉葱 ゆで	20		葱(ゆで)	5	
		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		みりん風調味料	1		菜種油	2		人参 皮剥(ゆ)	5	
		さやえんどう(5		上白糖	0.5		上白糖	0.5		玉葱 ゆで	5		煮干しだし	30		食塩	0.3		菜種油	1	
		ごま油	3	とろろ芋	なが芋 水煮	30		煮干しだし	30		人参 皮剥(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	
		減塩しょうゆ(5		煮干しだし	5														上白糖	1.5	
		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	切干大根	切干し大根	3	磯和え	もやし ゆで	20	ゴマ和え	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(ゆ)	10	根の炒煮	人参 皮剥(ゆ)	10		人参 皮剥(ゆ)	5		キャベツ ゆで	30				
	塩たらこ	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		焼きのり	0.3		減塩しょうゆ(2.5	さつま芋煮	さつま芋(ゆで)	60	
		しそ	0.5		生椎茸 ゆで	5		食塩	0.2		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(5	
					淡色辛みそ	10		白こしょう	0.01		上白糖	1		煮干しだし	15	みそ汁	キャベツ ゆで	40		煮干しだし	10	
	えのきと胡瓜の和え物	えのき茸	20		煮干しだし	150	味付けのり	味付けのり	1	みそ汁	白菜(ゆで)	30		葱(ゆで)	5	みそ汁	大根 葉(ゆで)	5		小葱(ゆで)	3	
		きゅうり(ゆで)	40								棒麩	1		淡色辛みそ	10		なす(皮なし)	20				
		食塩	0.2	漬物	なす しば漬	10					淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10	おかか	小松菜 ゆで	40	
		みりん風調味料	1								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	もやし ゆで	20	みかんゼリー	みかん(濃縮還元)	50	みそ汁	玉葱 ゆで	20		煮干しだし	150	梅漬け	梅干し(調味漬)	5		松前漬	松前漬	7.5		上白糖	0.5
		小葱(ゆで)	5		水	20		大根 葉(ゆで)	10	漬物あえ	たくあん漬(干きゅうり(ゆで)	5		りんご	りんご(濃縮還元)	50				削り節	0.3	
		淡色辛みそ	10		上白糖	5		淡色辛みそ	10		きゅうり(ゆで)	20		ゼリー	水	20	みかんゼリー	みかん(濃縮還元)	50	みそ汁	もやし ゆで	20
		煮干しだし	150		ゼラチン寒天水	1.5		煮干しだし	150						上白糖	5		水	20	みそ汁	玉葱 ゆで	10
	パイナップルゼリー	パイナップル	50		水	10	パイナップルゼリー	パイナップル(濃縮還元)	50	ぶどう	ぶどう(濃縮還元)	50		ゼラチン寒天水	1.5		ゼラチン寒天水	1.5		煮干しだし	150	
		水	20					アップルゼリー	水	20					上白糖	5						
		上白糖	5												ゼラチン寒天水	1.5			パイナップルゼリー	パイナップル(濃縮還元)	50	
		ゼラチン寒天水	1.5																	水	20	
		水	10																	上白糖	5	
																				ゼラチン寒天水	1.5	
																				水	10	
昼	バターライス	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	パン	ゆめべーかり丸バター	50	バターライス	ゆめごはん1/5	180	バターライス	ゆめごはん1/5	180	
		無塩バター	8		無塩バター	10		豚もも 赤肉	10					マーガリン	8		無塩バター	8		無塩バター	8	
		食塩	0.2		食塩	0.2		菜種油	1	魚の唐揚げ	そい 15g	15		合挽肉	20		食塩	0.2		食塩	0.3	
		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		生姜(ゆで)	2		減塩しょうゆ(5	カレー	合挽肉	20		白こしょう	0.01		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 ゆで	40							
	鶏肉の塩麴焼き	若鶏もも 皮なし	20	三平汁	まだら・20g	20		上白糖	1		みりん風調味料	2	ンチカツ	なが芋	5	揚げ魚	さけ 15g	15	チキンピカタ	若鶏もも 皮なし	20	
		塩こうじ	1		じゃが芋 ゆで	50		合成清酒	2.5		片栗粉	1		鶏卵	3	の葱ソース	片栗粉	1		食塩	0.1	
		菜種油	1		大根 皮剥(ゆ)	50		しなちく	5		菜種油	2		食塩	0.3		菜種油	2		白こしょう	0.01	
		ブロッコリー	20		人参 皮剥(ゆ)	20		なると	5		レタス(ゆで)	10		白こしょう	0.01		生姜(ゆで)	3		低蛋白小麦粉	3	
		マヨネーズパッ	10		小松菜 ゆで	20		小葱(ゆで)	3		マヨネーズパッ	10		カレー粉	0.5		葱(ゆで)	20		鶏卵	5	
					葱(ゆで)	10		鶏ガラスープ	2					低蛋白小麦粉	5		減塩しょうゆ(5		調合油	1	
	南瓜煮物	西洋かぼちゃ(35		生姜	0.5		食塩	0.3	煮物	たけのこ 水煮	30		カレー粉	0.3		穀物酢	5		ケチャップ	5	
		減塩しょうゆ(1.25		食塩	1		白こしょう	0.01		ふき ゆで	20		鶏卵	5		レモン(果汁)	2		ブロッコリー	20	
		上白糖	0.5		合成清酒	2.5					板こんにやく	20		パン粉(乾燥)	6		とうがらし 乾	0.5		マヨネーズ	5	
		かつおだし	7.5		昆布だし	150	鶏のから揚げ	若鶏もも 皮なし	20		人参 皮剥(ゆ)	15		菜種油	8		ごま油	1		サニーレタス(8	
								減塩しょうゆ(2.5		淡口醤油	2.5		キャベツ ゆで	25		ブロッコリー	20				
	こんに	つきこんにやく	40	バター	チンゲンサイ	30		白こしょう	0.01		上白糖	1		人参 皮剥(ゆ)	0				野菜炒	きょうな ゆで	20	

たんぱくコン3

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	穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5 生姜 1 デザート エネプリンいち 40	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	上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15 サラダ トマト(ゆで) 20 ブロッコリー 30 マヨネーズパッ 10 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	エリンギ 30 ギンテ いら 葉・ゆで 10 オリーブ油 1 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01 デザート エネプリンかぼ 40	減塩しょうゆ(2.5 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	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
栄養価	エネルギー 1648 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 54.5 g 炭水化 265.4 g 塩分 4.6 g	エネルギー 1626 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 51.2 g 炭水化 267.7 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1644 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 57.6 g 炭水化 251.4 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1594 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 51.2 g 炭水化 257.2 g 塩分 4.9 g	エネルギー 1482 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 55.1 g 炭水化 216.8 g 塩分 5.2 g	エネルギー 1578 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 48.4 g 炭水化 258.2 g 塩分 5.2 g	エネルギー 1620 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 48.2 g 炭水化 271.0 g 塩分 5.5 g