

献立表(週間)

たんぱくコン4

	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	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) べにざけ 20g(20) 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)		ダシ入 り卵焼 き	鶏卵(50) 食塩(0.2) 上白糖(1) かつおだし(10) 菜種油(1) しそ(ゆで)(1) アスパラ酢漬(3) アスパラ酢漬(3)		五目煮	さつま揚げ(20) 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)		ツナと 玉葱	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)		卵とじ	冷凍全卵(25) 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)		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(0.2) 白こしょう(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)		もやし ゆで	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)
	お浸し	白菜(ゆで)(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 ゆで(20) 赤ピーマン(ゆ)(10) 菜種油(1) 減塩しょうゆ(5) 上白糖(1)	塩たら こ	たらこ(5) しそ(1)	人参と 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(1)		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)		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)		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)		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)			
	雑煮	やわらか福もち(10) 大根 皮剥(ゆ)(20) 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)	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)	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)		のり佃 煮	減塩あまのり佃 煮(8)		みそ汁	小松菜 ゆで(30) えのき茸(10) 淡色辛みそ(10) 煮干しだし(150)		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)		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)		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)		
	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(1.5) 水(10) クリーム(植物 上白糖(3)	ぶどう ゼリー	ぶどう(濃縮還 水(20) 上白糖(5) ゼラチン 水(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(1.5) 水(10)		みかん ゼリー	みかん(濃縮還 水(20) 上白糖(5) ゼラチン寒天(1.5) 水(10)		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(1.5) 水(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(1.5) 水(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(1.5) 水(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(1.5) 水(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	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	そば	げんたそば(乾 ほうれん草(ゆ 葱(ゆで)(5) かつお・昆布だ めんみ 1.8L(10)	米飯	ゆめごはん1/5	180			
	盛合せ 弁当	大根 皮剥(ゆ)(60) 板こんにやく(60) 人参 皮剥(ゆ)(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(ゆ)(50) 人参 皮剥(ゆ)(8) 穀物酢(5) 上白糖(1) 食塩(0.2) さつま芋(ゆで)(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(5) キャベツ ゆで(30) トマト(ゆで)(30) ソースパック(5)	魚のご ま照り 焼き	ぶり・20g(20) 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(ゆで)(15) レモン(10) サラダ菜(ゆで)(5) マヨネーズパッ ク(10)		魚の香 草焼き	まだら・30g(30) 食塩(0.15) 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) マヨネーズ(15)		魚三五 八焼き	ほっけ(三五八 大根 皮剥(ゆ)(40) しそ(ゆで)(1) 減塩正油パック(5)		揚げ出 し豆腐	水綿豆腐(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)		揚げ鶏 のあん かけ	若鶏もも 皮な 片栗粉(1) 菜種油(2.5) 玉葱 ゆで(50) ぶなしめじ(20) もやし ゆで(20) 人参 皮剥(ゆ)(5) 減塩しょうゆ(7.5) 上白糖(1) 合成清酒(2.5) かつお・昆布だ 片栗粉(1) 糸みつば ゆで(5)		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 減塩しょうゆ 上白糖 合成清酒 かつお・昆布だ 片栗粉 糸みつば	皮な(20) 片栗粉(1) 菜種油(2.5) 玉葱 ゆで(50) ぶなしめじ(20) もやし ゆで(20) 人参 皮剥(ゆ)(5) 減塩しょうゆ(7.5) 上白糖(1) 合成清酒(2.5) かつお・昆布だ(30) 片栗粉(1) 糸みつば ゆで(5)		

献立表(週間)

たんぱくコン4

	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	無塩バター	5	ん煮	大根 皮剥(ゆ)	20		さやえんどう(ゆ)	4		減塩しょうゆ(ゆ)	5		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5				煮物	大根 皮剥(ゆ)	20	
	上白糖	2.5		れんこん ゆで	10		減塩しょうゆ(ゆ)	5		上白糖	1		上白糖	0.5		ごま和	生椎茸 ゆで	20	人参 皮剥(ゆ)	15	
	食塩	0.1		人参 皮剥(ゆ)	10		上白糖	1		合成清酒	2.5		ごま油	0.5		え	エリンギ	20	さやいんげん(ゆ)	15	
	くり 甘露煮	5		減塩しょうゆ(ゆ)	5		かつおだし	15		煮干しだし	15						さやいんげん(ゆ)	20	減塩しょうゆ(ゆ)	5	
	蒸しかまぼこ	5		上白糖	1								果物	りんご 缶詰	40		いりごま	0.5	上白糖	1	
	蒸しかまぼこ	5		みりん風調味料	2.5	春雨サ	緑豆春雨	6	キャベ	キャベツ ゆで	20			クリーム(植物)	20		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	煮干しだし	15	
	にしん昆布巻	10		煮干しだし	15	ラダ	きゅうり(ゆで)	20	ツサラ	きゅうり(ゆで)	5		マービー 液状	5		上白糖	0.5				
	きゅうり(ゆで)	20					人参 皮剥(ゆ)	5	ダ	人参 皮剥(ゆ)	3							お浸し	白菜(ゆで)	50	
	食塩	0.2	酢の物	かぶ 皮剥(ゆ)	40		マヨネーズ	10		マヨネーズ	8	デザー	エネプリンいち	40	果物	みかん缶詰(果)	40		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	
	生姜	0.2		きゅうり(ゆで)	10		白こしょう	0.01		ケチャップ	2	ト	クリーム(植物)	15		マービー 液状	3		削り節	0.3	
	もも缶(果肉)	20		人参 皮剥(ゆ)	5					スイートコーン	5							バター	生椎茸	20	
	みかん缶詰(果)	20		穀物酢	5	果物	パイン缶詰	40		お浸し	ほうれん草(ゆ)	40					焼き	無塩バター	2	さやえんどう(ゆ)	5
	クリーム(植物)	10		上白糖	3		クリーム(植物)	20	お浸し	ほうれん草(ゆ)	40										
	マービー 液状	3		食塩	0.2		上白糖	5	果物	ぶどう 缶詰	40							果物	もも缶(果肉)	40	
味噌煮			温野菜			スナックえんど	20											クリーム(植物)	15		
じゃが芋 ゆで	30		サラダ			カリフラワー	30											マービー 液状	5		
減塩みそ	5					マヨネーズ	10														
煮干しだし	15		果物			みかん缶詰(果)	40														
デザート						クリーム(植物)	20										デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58		
ト			デザート			マービー 液状	5										ト				
			ト			エネプリンいち	40														
タ	バター	ゆめごはん1/5	180	ちらし	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	バター	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	寿司	穀物酢	10	天ぷら	きす	10	豚生姜	豚かた	30	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	
	食塩	0.2		上白糖	6		かぼちゃ	20	焼き	減塩しょうゆ(ゆ)	5		食塩	0.2		食塩	0.2		食塩	0.2	
	白こしょう	0.01		食塩	0.5		ししとうがらし	6		上白糖	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	
銀だら	ぎんだら	15		かんぴょう	1		生椎茸	10		合成清酒	2.5	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	
西京焼き	減塩みそ	5		かつお・昆布だ	10		薄力粉 1等	15		生姜	3	の甘酢	玉葱 ゆで	30	カツ	食塩	0.1	め	若鶏むね皮なし	10	
	みりん風調味料	3		濃口醤油	1		鶏卵	5		菜種油	2	あんか	鶏卵	3		白こしょう	0.01		さやいんげん(ゆ)	10	
	上白糖	2		上白糖	1		菜種油	13		ブロッコリー	40	け	食塩	0.1		低蛋白小麦粉	3		玉葱 ゆで	20	
	調合油	3		さやえんどう(ゆ)	5		でんぶ	1		マヨネーズ	15		白こしょう	0.01		鶏卵	5		きくらげ(乾)	1	
	大根 皮剥(ゆ)	10		でんぶ	1	おろし	大根 皮剥(ゆ)	50		レモン	8	れんこ	薄力粉 1等	3		パン粉(乾燥)	3		人参 皮剥(ゆ)	10	
	しょうが(甘酢)	5	菜の花	和種なばな ゆ	50		レモン	8	れんこ	れんこん ゆで	50		調合油	6		菜種油	10		グリンピース	3	
	しそ(ゆで)	1	お浸し	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5		減塩正油パック	5	ん炒煮	菜種油	1		玉葱 ゆで	50		キャベツ ゆで	20		菜種油	3	
お煮しめ	なが芋(ゆで)	20		削り節	0.5	青菜ソ	チンゲンサイ	60		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5		人参 皮剥(ゆ)	20		トマト(ゆで)	15		減塩しょうゆ(ゆ)	5	
	たけのこ 水煮	20	南瓜の煮物			茶	ぶなしめじ	10		上白糖	0.5		乾椎茸	1		マヨネーズ	15		中華味	0.5	
	人参 皮剥(ゆ)	10					無塩バター	0	おろし	とうがらし 乾	0.1		菜種油	1					白こしょう	0.01	
	さやいんげん(ゆ)	5					食塩	0.3	和え	大根 皮剥(ゆ)	40		減塩しょうゆ(ゆ)	5	和え物	大根 皮剥(ゆ)	20		上白糖	1	
	真昆布	1					白こしょう	0.01		なめこ	20		上白糖	1		人参 皮剥(ゆ)	3		合成清酒	2.5	
	減塩しょうゆ(ゆ)	5	デザート							きゅうり(ゆで)	5		片栗粉	1		小松菜 ゆで	5		穀物酢	2.5	
	上白糖	1	ト				胡瓜の	きゅうり(ゆで)	40		穀物酢	5		穀物酢	5		減塩しょうゆ(ゆ)	5		片栗粉	2
	合成清酒	2					辛し和	ホワイトツナ缶	10		淡口醤油	2.5		小葱(ゆで)	5		上白糖	0.5		うずら卵 水煮	20
	かつおだし	30					え	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5		粉辛子	0.2									
									ソテー	玉葱 ゆで	40		磯辺和	白菜(ゆで)	60	サラダ	きゅうり(ゆで)	30	揚げ茄	なす(ゆで)	30
										え				減塩しょうゆ(ゆ)	2.5		レタス(ゆで)	20	子	菜種油	5

献立表(週間)

たんぱくコン4

		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	和え物	きゅうり(ゆで)	40			デザート	エネプリンいち	40	人参 皮剥(ゆ)	10	焼きのり	0.2	玉葱 ゆで	10	生姜(ゆで)	1					
		カットわかめ	0.5						菜種油	1			穀物酢	5	小葱(ゆで)	3					
		マヨネーズ	10						コンソメ	0.5	わかめ	1	ごま油	3	減塩正油パック	5					
	蓋物	和種なばな ゆ	20						白こしょう	0.01	の煮物		減塩しょうゆ()	2.5							
		減塩しょうゆ()	2.5					デザート	エネプリンマン	40	人参 皮剥(ゆ)	5	おろししょうが	1	きのこ	ぶなしめじ(ゆ)	10				
		かつお・昆布だ	30								さやえんどう()	5	粉飴M-ス(ラ・フラン)	58	マヨネ	えのき茸(水煮)	10				
	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン)	58								菜種油	1	え		エリンギ	10					
											減塩しょうゆ()	2.5			いりごま	1					
											揚げ茄子	40			マヨネーズ	8					
											なす(ゆで)	40			食塩	0.1					
											菜種油	5			白こしょう	0.01					
											ぶなしめじ(ゆ)	10									
											減塩正油パック	5			デザート	エネプリンマン	40				
											粉飴M-ス(ラ・フラン)	58									
栄養価	エネルギー	1948 kcal	蛋白質 34.3 g	エネルギー	1909 kcal	蛋白質 34.0 g	エネルギー	1855 kcal	蛋白質 33.8 g	エネルギー	1773 kcal	蛋白質 35.3 g	エネルギー	1855 kcal	蛋白質 35.7 g	エネルギー	1923 kcal	蛋白質 33.0 g	エネルギー	1864 kcal	蛋白質 34.7 g
	脂質	61.4 g	炭水化 319.8 g	脂質	60.2 g	炭水化 308.6 g	脂質	62.6 g	炭水化 287.6 g	脂質	60.6 g	炭水化 270.7 g	脂質	61.2 g	炭水化 291.4 g	脂質	65.3 g	炭水化 302.0 g	脂質	61.8 g	炭水化 295.3 g
	塩分	5.2 g		塩分	4.9 g		塩分	5.0 g		塩分	5.5 g		塩分	5.1 g		塩分	5.3 g		塩分	5.5 g	

献立表(週間)

たんぱくコン4

	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・40g	40	野菜卵	キャベツ ゆで	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	25	千草焼	冷凍全卵	20		
		大根 皮剥(ゆ)	40	とじ	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	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(ゆ)	10		しそ	0.5		人参 皮剥(ゆ)	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 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	キャベツ ゆで	30		食塩	0.8		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		
	テー	きょうな ゆで	10		冷凍全卵	25		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					
		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	切干大	切干し大根	3		
		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	根の炒	人参 皮剥(ゆ)	10		
					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	煮	菜種油	2		
	梅肉和	白菜(ゆで)	40		減塩しょうゆ(5		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		
	え	梅干し(調味漬	5	切り干し	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		上白糖	1		
		みりん風調味料	2.5	の炒め	油揚げ	5				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	
				煮	菜種油	1	白菜の	白菜(ゆで)	50	の和え	食塩	0.2	漬物	なす しば漬	10		のり			棒麩	1		
	みそ汁	ほうれん草(ゆ	30		減塩しょうゆ(5	香味和	しそ(ゆで)	0.5	物	みりん風調味料	1		みかん	みかん(濃縮還	50	みそ汁	玉葱 ゆで	20		淡色辛みそ	10	
		葱(ゆで)	5		上白糖	1	え	ゆかり	0.5					ゼリー	水	20		大根 葉(ゆで	10		煮干しだし	150	
		淡色辛みそ	10		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	みかん(濃縮還	50		淡色辛みそ	10	漬物あ	たくあん漬(干	5	
		煮干しだし	150	みそ汁	玉葱 ゆで	20		小葱(ゆで)	2		小葱(ゆで)	5		ゼリー	水	20		煮干しだし	150	え	きゅうり(ゆで	30	
	みかん	みかん(濃縮還	50		さやえんどう(5		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		ゼラチン寒天	1.5			煮干しだし	150		きゅうり(ゆで	30	
	ゼリー	水	20		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		煮干しだし	150		水	10								
		上白糖	5		煮干しだし	150				パイナ	パイナップル	50		パイナ	パイナップル	50							
		ゼラチン寒天	1.5		ぶどう	ぶどう(濃縮還	50	パイナ	パイナップル	20		パイナ	パイナップル	20									
		水	10	パイナ	パイナップル	20	ゼリー	水	20	アップル	アップル	20	ゼリー	水	20	アップル	アップル	20	ゼリー	水	20		
				アップル	パイナップル	20		上白糖	5	ゼリー	上白糖	5		ゼラチン寒天	1.5								
				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		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		
					食塩	0.2		食塩	0.2		食塩	0.2		食塩	0.2		菜種油	1		食塩	0.2		
	スープ	じゃが芋 ゆで	30		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		
	煮	ブロッコリー	20														減塩しょうゆ(2.5					
		キャベツ ゆで	10	魚バタ	まだら・20g	20	豆腐海	木綿豆腐	25	鶏肉の	若鶏もも 皮な	30	揚げ出	木綿豆腐	50		上白糖	1	鯛の塩	あまだい	20		
		人参 皮剥(ゆ)	20	焼	食塩	0.1	鮮あん	片栗粉	2	塩麴焼	塩こうじ	1.5	し豆腐	片栗粉	3		合成清酒	2.5	焼き	食塩	0.1		
		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	6		しなちく	5		サラダ菜(ゆで	5		
		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		なると	5		大根 皮剥(ゆ)	30		
					もやし ゆで	30		あさり	10		マヨネーズパッ	10		食塩	0.1		鶏卵	25		減塩正油パック	5		
	ピーマ	赤ピーマン(ゆ	10		ピーマン(ゆで	5		玉葱 ゆで	30					みりん風調味料	2.5		小葱(ゆで)	3					
	ンソテ	黄ピーマン(ゆ	10		菜種油	2		人参 皮剥(ゆ)	10	南瓜煮	西洋かぼちゃ(35		煮干しだし	30		鶏ガラスープ	2	酢の物	なが芋(ゆで)	60		
	ー	ピーマン(ゆで	10		食塩	0.2		ピーマン(ゆで	10	物	濃口醤油	1.25		生姜(ゆで)	3		食塩	0.3		きゅうり(ゆで	10		
		オリーブ油	1		白こしょう	0.03		菜種油	3		上白糖	0.5		ししとうがらし	5		白こしょう	0.01		上白糖	3		
		食塩	0.3					中華味	0.5		かつおだし	7.5		貝割大根(ゆで	3					穀物酢	5		
		白こしょう	0.01	酢の物	なが芋 水煮	30		食塩	0.3											食塩	0.2		
					きゅうり(ゆで	5		白こしょう	0.01	こんに	つきこんにやく	40	みそ炒	乾椎茸	0.5	鶏のか	若鶏もも 皮な	20					
	サラダ	レタス(ゆで)	30		上白糖	3		片栗粉	1	やくの	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		三色炒	ブロッコリー	40	

たんぱくコン4

献立表(週間)

	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	減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (2.5	上白糖 0.5	椀物	茶そば 20	おしるこ	やわらか福もち 20	デザート	粉飴M-ス (5・75) 58	菜種油 3	そ和え	人参 皮剥 (ゆ 10	
小松菜煮物	小松菜 ゆで 40	湯豆腐	減塩しょうゆ (2.5	切りみつば ゆ 5	葱 (ゆで) 5	乾椎茸 0.5	あずき 全粒・ 7.5	上白糖 7.5	ト		減塩しょうゆ (2.5	減塩みそ 4	上白糖 3	
	凍り豆腐 1		減塩しょうゆ (2.5	木綿豆腐 25	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	上白糖 3	いりごま 1	
	煮干しだし 15		減塩しょうゆ (2.5	減塩しょうゆ (2.5	デザート	エネプリンいち 40	デザート	エネプリンいち 40	ト		煮干しだし 15	清汁	エリンギ 20	
デザート	エネプリンいち 40	デザート	エネプリンかぼ 40							サラダ	トマト (ゆで) 20	にら 10	かつお・昆布だ 150	
											マヨネーズパッ 10	淡口醤油 5	食塩 0.2	
										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 (ゆ 40	ト		
											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	1840 kcal 蛋白質 35.5 g	1880 kcal 蛋白質 34.5 g	1940 kcal 蛋白質 34.3 g	1892 kcal 蛋白質 35.5 g	1919 kcal 蛋白質 34.9 g	1829 kcal 蛋白質 33.3 g	1877 kcal 蛋白質 34.4 g							
	脂質 61.5 g 炭水化 288.8 g	脂質 62.0 g 炭水化 297.2 g	脂質 65.9 g 炭水化 301.5 g	脂質 60.4 g 炭水化 305.8 g	脂質 64.8 g 炭水化 303.2 g	脂質 64.4 g 炭水化 275.6 g	脂質 61.5 g 炭水化 297.9 g							
	塩分 5.5 g	塩分 5.6 g	塩分 5.5 g	塩分 4.9 g	塩分 5.5 g	塩分 5.8 g	塩分 5.8 g							

献立表(週間)

たんぱくコン4

	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	こつぶがんと 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖(0.5) みりん風調味料(1) 煮干しだし(30) さやえんどう(4)	20	野菜ソ テー	小松菜 ゆで(50) 人参 皮剥(ゆ)(10) 玉葱 ゆで(20) 菜種油(2) 食塩(0.3) 白こしょう(0.01)	50	炒り豆 腐	木綿豆腐(25) キャベツ ゆで(25) 葱(ゆで)(5) 人参 皮剥(ゆ)(5) 菜種油(1) 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖(1.5) 煮干しだし(7.5)	25	大根煮 物	大根 皮剥(ゆ)(20) 人参 皮剥(ゆ)(8) 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖(1) 煮干しだし(15) さやえんどう(3)	20	炒煮	もやし ゆで(30) 人参 皮剥(ゆ)(10) 菜種油(2) 減塩しょうゆ(5) 上白糖(1)	30	豆腐の あんか け	木綿豆腐(50) さやえんどう(5) 生姜(ゆで)(2) 減塩しょうゆ(1) 鶏ガラスープ(0.2) 片栗粉(1)	50	塩たら こと湯 葉和え 湯葉 干し 減塩しょうゆ(2.5)	5	たらこ しそ 和種なばな ゆ 湯葉 干し 減塩しょうゆ(2.5)	5	0.5	30	1	2.5
	磯和え	もやし ゆで(20) 人参 皮剥(ゆ)(5) 焼きのり(0.3) 減塩しょうゆ(2.5)	20	ゴマ和 え	さやいんげん(20) キャベツ ゆで(30) 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖(0.5) ごま(1)	20	さつま 芋煮	さつま芋(ゆで)(60) 減塩しょうゆ(5) 上白糖(1) 煮干しだし(10) 小葱(ゆで)(3)	60	卵豆腐 冷凍全卵(20) 煮干しだし(40) 食塩(0.2) 生姜(2) 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖(1) 片栗粉(0.2) しそ(0.5)	20	納豆 挽きわり納豆(20) 減塩正油パック(5)	20	フゲン 菜の炒 め物	チンゲンサイ(60) 人参 皮剥(ゆ)(20) ごま油(3) 食塩(0.2) 白こしょう(0.01)	60	め煮 ピーマン(ゆで)(10) 人参 皮剥(ゆ)(10) 菜種油(1) 減塩しょうゆ(5) 上白糖(1)	10	10	1	1					
	みそ汁	キャベツ ゆで(40) 葱(ゆで)(5) 淡色辛みそ(10) 煮干しだし(150)	40	みそ汁	大根 葉(ゆで)(5) なす(皮なし)(20) 淡色辛みそ(10) 煮干しだし(150)	5	おかか 和え	小松菜 ゆで(40) 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖(0.5) 削り節(0.3)	40	みそ汁 大根 葉(ゆで)(20) ぶなしめじ(10) 淡色辛みそ(10) 煮干しだし(150)	20	みそ汁 チンゲンサイ(20) じゃが芋 ゆで(40) 淡色辛みそ(10) 煮干しだし(150)	20	胡瓜の 酢の物	きゅうり(ゆで)(30) 穀物酢(3) 上白糖(2) 食塩(0.1)	30	のり佃 煮	減塩あまのり佃 煮(8)	8	みそ汁 棒麩(1) カットわかめ(0.5) 淡色辛みそ(10) 煮干しだし(150)	1	0.5	10	150		
	梅漬け	梅干し(調味漬)(5)	5	松前漬	松前漬(7.5)	7.5	みそ汁	もやし ゆで(20) 玉葱 ゆで(10) 淡色辛みそ(10) 煮干しだし(150)	20	漬物 パリッコ(5)	5	りんご ゼリー	りんご(濃縮還水)(50) 水(20) 上白糖(5) ゼラチン寒天(1.5) 水(10)	50	みそ汁 大根 皮剥(ゆ)(20) 大根 葉(ゆで)(10) 淡色辛みそ(10) 煮干しだし(150)	20	パイナ ップル ゼリー	パイナップル(濃縮還水)(50) 水(20) 上白糖(5) ゼラチン寒天(1.5) 水(10)	50	パイナ ップル ゼリー	5	1.5	10			
	りんご ゼリー	りんご(濃縮還水)(50) 水(20) 上白糖(5) ゼラチン寒天(1.5) 水(10)	50	みかん ゼリー	みかん(濃縮還水)(50) 水(20) 上白糖(5) ゼラチン寒天(1.5) 水(10)	50	ぶどう ゼリー	ぶどう(濃縮還水)(50) 水(20) 上白糖(5) ゼラチン寒天(1.5) 水(10)	50	果物 西洋なし(缶詰)(40)	40	りんご ゼリー	りんご(濃縮還水)(50) 水(20) 上白糖(5) ゼラチン寒天(1.5) 水(10)	50	みかん ゼリー	みかん(濃縮還水)(50) 水(20) 上白糖(5) ゼラチン寒天(1.5) 水(10)	50	パイナ ップル ゼリー	5	1.5	10					
昼	パン	ゆめべーかり丸(100) マーガリン(8)	100	バター ライス	ゆめごはん1/5(180) 無塩バター(8) 食塩(0.2) 白こしょう(0.01)	180	バター ライス	ゆめごはん1/5(180) 無塩バター(8) 食塩(0.3) 白こしょう(0.01)	180	米飯 魚の竜 田揚げ	ゆめごはん1/5(180) さば・30g(30) 減塩しょうゆ(5) 合成清酒(2.5) みりん風調味料(2.5) 生姜(1) 低蛋白小麦粉(3) 菜種油(6) サニーレタス(8) レモン(8)	180	米飯 煮魚	ゆめごはん1/5(180) まごがれい・20(20) 生姜(3) 減塩しょうゆ(10) 上白糖(2) 合成清酒(1.5) みりん風調味料(1.5) 人参 皮剥(ゆ)(10) スナッペン(10)	180	五目う どん	たんぱく調整(80) 鶏卵(25) ほうれん草(ゆ)(20) さやえんどう(4) 葱(ゆで)(5) かつお・昆布だ(170) めんみ(1.8L)(8)	80	バター ライス	ゆめごはん1/5(180) 無塩バター(8) 食塩(0.3) 白こしょう(0.01)	180	8	0.3	0.01		
	カレー 風味メ ンチカ ツ	合挽肉(20) 玉葱 ゆで(40) ながが芋(5) 鶏卵(3) 食塩(0.3) 白こしょう(0.01) カレー粉(0.5) 低蛋白小麦粉(5) カレー粉(0.3) 鶏卵(5) パン粉(乾燥)(6) 菜種油(8) キャベツ ゆで(20) 人参 皮剥(ゆ)(5)	20	揚げ魚 の葱ソ ース	さけ・20g(20) 片栗粉(2) 菜種油(4) 生姜(ゆで)(3) 葱(ゆで)(20) 減塩しょうゆ(5) 穀物酢(5) レモン(果汁)(2) とうがらし 乾(0.5) ごま油(1) ブロッコリー(20)	20	チキン ピカタ	若鶏もも 皮なし(30) 食塩(0.15) 白こしょう(0.01) 低蛋白小麦粉(3) 鶏卵(5) 調合油(1) ケチャップ(5) ブロッコリー(20) マヨネーズ(5) サニーレタス(8) きょうな ゆで(20)	30	炒め物 キャベツ ゆで(20) 玉葱 ゆで(20) 人参 皮剥(ゆ)(10) ピーマン(ゆで)(8) 調合油(3)	20	お浸し 梅肉和 え	ほうれん草(ゆ)(30) 減塩しょうゆ(2.5) きゅうり(ゆで)(40) しそ(0.3) 梅干し(調味漬)(3)	30	ポテト コロッ ケ	男爵コロッケ(55) 菜種油(8) キャベツ ゆで(20) ソースパック(5)	55	ピーナ ツ和え	白菜(ゆで)(60) ピーナッツ(5) ほうれ ん草の あえ物	60	5	2.5	1			

たんぱくコン4

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	デザート	減塩しょうゆ(2.5 エネプリンいち 40	お浸し	食塩 0.3 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	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	デザート	海藻サ ラダ レタス(ゆで) 20 トマト(ゆで) 20 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	エネプリンマン 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	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	1775 kcal 蛋白質 34.6 g 脂質 60.9 g 炭水化 270.1 g 塩分 5.3 g	1895 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 62.3 g 炭水化 300.3 g 塩分 5.4 g	1923 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 60.9 g 炭水化 311.5 g 塩分 5.6 g	1823 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 61.0 g 炭水化 279.9 g 塩分 5.9 g	1914 kcal 蛋白質 35.7 g 脂質 65.6 g 炭水化 296.2 g 塩分 5.7 g	1879 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 66.3 g 炭水化 287.4 g 塩分 5.6 g	1919 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 67.3 g 炭水化 294.4 g 塩分 5.1 g							

献立表(週間)

たんぱくコン4

	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	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	豆腐の	木綿豆腐	50	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	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(ゆで)	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(5		減塩しょうゆ(2.5					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	3		みりん風調味料	2.5		上白糖	1	いんげ	さやいんげん(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	のマヨ	マヨネーズ	10	鶏卵	鶏卵	25	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	ネーズ	パセリ(粉)	0.2	ー	菜種油	1		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(2.5	和え				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	きゅうり(ゆで)	30	炒め煮	赤ピーマン(ゆ)	10	
	のり佃	のり佃煮	10	胡瓜の	きゅうり(ゆで)	50	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			酢物	穀物酢	5		大根 葉	20	のゴマ	減塩しょうゆ(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(5	
					上白糖	3		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	
		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	8		みりん風調味料	2.5	
		葱(ゆで)	5		いりごま	0.5	味付け	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(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	みそ汁	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	ぶどう	水	20	りんご	りんご(濃縮還	50		淡色辛みそ	10		白菜(ゆで)	20		淡色辛みそ	10	
	ゼリー	水	20		淡色辛みそ	10	ゼリー	上白糖	5		水	20		煮干しだし	150		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	ゼリー	上白糖	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		ゼラチン寒天	1.5	ゼリー	水	20	パイナ	パイ(濃縮還	50	ぶどう	ぶどう(濃縮還	50	
		水	10	ップル	水	20					ゼラチン寒天	1.5	ゼリー	上白糖	5	ップル	水	20	ゼリー	水	20	
				ゼリー	上白糖	5					水	10		ゼラチン寒天	1.5	ゼリー	上白糖	5		上白糖	5	
					ゼラチン寒天	1.5								水	10		ゼラチン寒天	1.5		ゼラチン	1.5	
					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	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		ライス	無塩バター	8		ライス	無塩バター	8			葱(ゆで)	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・40g	40		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	0.2		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(5	ポーク	豚並肉(肩・脂)	15		大根 皮剥(ゆ)	40					減塩しょうゆ(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(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		減塩しょうゆ(5	
		人参 皮剥(ゆ)	20		油揚げ	10		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		上白糖	1	
		マッシュルーム	5		凍り豆腐	4		穀物酢	5		ワイン(白)	2	ティッ	大根 皮剥(ゆ)	30		人参 皮剥(ゆ)	10		みりん風調味料	2.5	
		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		煮干しだし	15	
		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(5				

献立表(週間)

たんぱくコン4

	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	カリフラワー	40	焼き魚	さば・20g	20	焼きか	西洋かぼちゃ(40	漬物	だいこん	福神	5	果物	りんご	缶詰	40	上白糖	1	酢の物	かぶ	皮剥(ゆ	40		
	アンサ	きゅうり(ゆで	20		大根 皮剥(ゆ	20	ぼちや	食塩	0.2	長いも	なが芋	水煮	20				小葱(ゆで)	1		きゅうり(ゆで	10		10		
	ラダ	玉葱 ゆで	10		しそ(ゆで)	1		白こしょう	0.01	サラダ	しそ	0.3	デザート	粉飴M-ス(ラ・ファン	58	ゴマ和				人参 皮剥(ゆ	5		5		
		穀物酢	5		減塩正油パック	5		プロセスチーズ	5		穀物酢	5				え				穀物酢	5		5		
		オリーブ油	3					パセリ(粉)	0.1		調合油	3								上白糖	3		3		
		減塩しょうゆ(2.5	おかか	白菜(ゆで)	50					減塩しょうゆ(2.5								減塩しょうゆ(2.5		0.2		
		白こしょう	0.01	和え	きゅうり(ゆで	10	味噌浸	カットわかめ	0.5		白こしょう	0.01								上白糖	0.5				
	果物	もも缶(果肉)	40		減塩しょうゆ(2.5	し	白菜	40	茹で野	ピーマン(ゆで	10				果物	もも缶(果肉)	40		温野菜	スナッペン	20			
		クリーム(植物	15		削り節	0.5		葱	3	菜	キャベツ ゆで	30					クリーム(植物	10		サラダ	カリフラワー	30			
		上白糖	3	果物	りんご 缶詰	40		減塩みそ	5		マヨネーズパッ	10					上白糖	3			マヨネーズ	10			
	ジュース	きになる野菜(125		マービー 液状	3	果物	みかん缶詰(果	40	果物	ぶどう 缶詰	40				デザート	エネプリンマン	40		果物	みかん缶詰(果	40			
					マービー 液状	3		クリーム(植物	10		クリーム(植物	10								クリーム(植物	10		10		
					粉飴M-ス(ラ・ファン	58		マービー 液状	3		マービー 液状	3								マービー 液状	3		3		
夕	バター	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	バター	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	
	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							
		食塩	0.2		食塩	0.2	照焼魚	ぶり・30g	30	魚味噌	そい	40g	40		食塩	0.3		食塩	0.3	メンチ	合挽肉	40		40	
		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5	漬け揚	減塩みそ	5		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	カツ	玉葱 ゆで	20		20		
	揚げ魚	まだら・30g	30	蒸し豚	豚ももスライス	20		上白糖	1	げ	みりん風調味料	2.5				鶏つく	鶏ひき肉	20	マヨネ	ささ身	30		30		
	チリソ	食塩	0.15	あんか	食塩	0.1		みりん風調味料	2.5		上白糖	0.5				ね揚げ	玉葱 ゆで	20	ーズ焼	食塩	0.1		1		
	ース	白こしょう	0.01	け	生姜(ゆで)	2		合成清酒	1		片栗粉	4				あんか	生椎茸 ゆで	3		黒こしょう	0.01		0.01		
		薄力粉 1等	3		玉葱 ゆで	40		大根 皮剥(ゆ	50		菜種油	5				け	食塩	0.3		マヨネーズ	5		0.01		
		菜種油	6		ピーマン(ゆで	10		減塩正油パック	5		減塩正油パック	5					鶏卵	3		パセリ(粉)	0.1		3		
		ケチャップ	5		乾椎茸	0.3		きんぴ	ごぼう ゆで	40							パン粉(乾燥)	3			低蛋白小麦粉	3		3	
		穀物酢	2.5		菜種油	1		らごぼ	人參 皮剥(ゆ	10							大根の	大根 皮剥(ゆ	30		パン粉(乾燥)	5		5	
		減塩しょうゆ(1		減塩しょうゆ(5		う	しらたき	20	三杯酢	きゅうり(ゆで	30				煮物	人参 皮剥(ゆ	10		菜種油	12		12	
		上白糖	2		上白糖	1		煮干しだし	30		生姜	2					人參 皮剥(ゆ	20		ケチャップ	5		5		
		合成清酒	2.5		片栗粉	1		減塩しょうゆ(5		穀物酢	5					生椎茸 ゆで	10		ウスターソース	2.5		2.5		
		ごま油	1		減塩しょうゆ(5		上白糖	1		上白糖	3					減塩しょうゆ(7.5		キャベツ ゆで	25		25		
		にんにく	1		片栗粉	1		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5					合成清酒	2.5		レッドキャベツ	5		5		
		生姜	1	煮物	じゃが芋 ゆで	30		煮干しだし	15		減塩しょうゆ(2.5					みりん風調味料	2.5		マヨネーズ	10		10		
		トウバンジャン	0.5		人參 皮剥(ゆ	10		いりごま	0.5	炒煮	大根 皮剥(ゆ	40					片栗粉	1							
		ラー油	0.5		減塩しょうゆ(2.5		マカロ	マカロニ 乾	4		凍り豆腐	1				生姜	1		ほうれ	里芋 ゆで	30	リヤン	緑豆春雨	5
		葱(ゆで)	20		上白糖	1	マカロ	マカロニ	4		菜種油	1					ほうれ	ん草の		いりごま	1	バン	もやし ゆで	15	
		片栗粉	1		みりん風調味料	1	ニサラ	きゅうり(ゆで	20		減塩しょうゆ(2.5					お浸し	白菜(ゆで)	70		減塩みそ	2.5		1	
		サニーレタス	5		グリーンピース(5	ダ	ローズハム	8		上白糖	0.5					白菜(ゆで)	5		上白糖	3		2.5		
								マヨネーズ	15								減塩しょうゆ(5		板こんにやく	20		2.5		
	とびっ	大根 皮剥(ゆ	30	サラダ	キャベツ ゆで	40		白こしょう	0.01	里芋の	里芋 ゆで	30	ブロッ	ブロッコリー	30		白和え			減塩しょうゆ(2.5		1		
	こと野	人參 皮剥(ゆ	5		ブロッコリー	15		白こしょう	0.01	煮物	木綿豆腐	30	コリー	マヨネーズ	10					みりん風調味料	1		0.5		
	菜の和	小葱(ゆで)	2		トマト(ゆで)	20		ろースハム	8		人參 皮剥(ゆ	10	サラダ	白こしょう	0.01					ほうれん草(ゆ	10		10		
	え物	減塩しょうゆ(2.5		マヨネーズ	10		マヨネーズ	15		ごぼう ゆで	15								人参 皮剥(ゆ	5		5		
		上白糖	1		白こしょう	0.01		とえの	20		小葱(ゆで)	2								煮浸し	きょうな ゆで	50			
		とびっこ	5		白こしょう	0.01		えのき茸	20		菜種油	3								減塩しょうゆ(2.5		2.5		
	卵とじ	鶏卵	25	デザート	エネプリンかぼ	40		無塩バター	0.3		減塩しょうゆ(5								みりん風調味料	2.5		2.5		
				ト				食塩	0.3		上白糖	0.5								粉飴M-ス(ラ・ファン	58	南瓜の	西洋かぼちゃ(30	
								白こしょう	0.01											サラダ	きゅうり(ゆで	15		15	
																					玉葱 ゆで	10		10	
																					マヨネーズ	10		10	

献立表(週間)

たんぱくコン4

		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	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80						
	五目煮	大根 皮剥(ゆ)	50	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨)	10	きんぴら	ごぼう ゆで	20						
		人参 皮剥(ゆ)	10	焼き	しそ(ゆで)	1		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	上白糖	2		上白糖	0.05						
		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	キャベツ ゆで	ごま油	0.5		菜種油	0.5						
		かつお節	0.5	ピーマン(ゆで)	1		野菜サ	パセリ	1						
	みそ汁	木綿豆腐	30	菜種油	1		ラダ	きょうな ゆで	20						
		カットわかめ	0.5	食塩	0.25			玉葱 ゆで	10						
		小葱(ゆで)	2	白こしょう	0.01			黄ピーマン	5						
		淡色辛みそ	10	貝割大根(ゆで)	5			穀物酢	5						
		煮干しだし	150	いわのり	2			上白糖	0.5						
	りんごゼリー	りんご(濃縮還元)	50	淡色辛みそ	10			調合油	3						
		水	20	煮干しだし	150			食塩	0.2						
		上白糖	5	みそ汁	みそ汁	30		黒こしょう	0.01						
		ゼラチン寒天水	1.5	みかん(濃縮還元)	50			キャベツ ゆで	30						
		水	10	水	20			棒麩	2						
				上白糖	5			淡色辛みそ	10						
				ゼラチン寒天水	1.5			煮干しだし	150						
				水	10	ゼリー		パイ(濃縮還元)	50						
								水	20						
								上白糖	5						
								ゼラチン寒天水	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	バター	ゆめごはん1/5	180						
		フランクフルト	16.3	ごま味	豚もも 脂身なし	20	ライス	無塩バター	8						
		ケチャップ	5	噌炒め	なす(ゆで)	60		白こしょう	0.01						
		キャベツ ゆで	15		ピーマン(ゆで)	10	ハヤシ	豚ももスライス	20						
		菜種油	1		赤ピーマン(ゆ)	10	ライス	玉葱 ゆで	50						
		食塩	0.1		黄ピーマン(ゆ)	10		マッシュルーム	20						
	グラタン	玉葱 ゆで	30	ごま油	3			菜種油	3						
		無塩バター	6	減塩みそ	7			ハヤシフレーク	9						
		低蛋白小麦粉	10	みりん風調味料	3			ウスターソース	2.5						
		クリーム(植物)	20	上白糖	2			ケチャップ	2.5						
		コンソメ	0.5	合成清酒	1			白こしょう	0.01						
		食塩	0.3	すり白ゴマ	2			グリーンピース	5						
		白こしょう	0.01												
		クリーム(植物)	20	サラダ	レタス(ゆで)	10	グリー	レタス(ゆで)	20						

