

## 献立表(週間)

## たんぱくコン4

	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 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 ゆで 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	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80			
	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	20 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	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80			
	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	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80			
	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	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80			
	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(濃縮還 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	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・40g 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	40 5 5 3 0.5 20 10 5 1 1 30	パン	ゆめぱー加ー丸パ マーガリン	50 8	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80
	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 人參 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	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80			
	お浸し	キャベツ ゆで	40	中華風 サラダ	もやし ゆで きゅうり(ゆで	30 10	中華風 サラダ	もやし ゆで きゅうり(ゆで	30 10	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			





## たんぱくコン4

## 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	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(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	20 0.5 1 0.5 0.5 40 10	オイスター 一ス炒め	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 ンブル エッグ 食塩 白こしょう パセリ	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 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
	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 減塩しょうゆ( ) 上白糖 片栗粉	10 20 20 1 2.5 1 1	ブロッコリー コリー のサラダ	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 20 10 1 2.5 1 0.5	焼き魚	ほっけ・20g 食塩 しそ(ゆで)	20 0.1 0.5	ひじき の炒め煮	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	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	味付けのり 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	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	なす(ゆで) チンゲンサイ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	キャベツ ゆで 人参 皮剥(ゆ) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	りんごゼリー	りんご(濃縮還元) 水 上白糖 ゼラチン寒天	50 20 5 1.5	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	なす(ゆで) チンゲンサイ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	大根 葉(ゆで) 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 10 150		
	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	りんごゼリー	りんご(濃縮還元) 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) マヨネーズ	20 0.2 0.01 8 10 20 10	鶏唐揚げ	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)	90 10 0.5 0.15 150 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 0.2 0.01	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・30g 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	30 3 5 0.2 1 20 8 2.5 2.5 0.25 0.01 1 8 20 10	ハニーマスタードチキン	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 粒入りマスタード サニーレタス( )	30 10 5 1 20 20 5 3 3 3 5	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 粒入りマスタード サニーレタス( )	30 10 5 1 20 20 5 3 3 3 5
	サラダ	キャベツ ゆで	20	いりごま	いりごま	0.5	さつま芋	さつま芋(ゆで)	25	さつま芋	さつま芋(ゆで)	25	さつま芋	さつま芋(ゆで)	25	さつま芋	さつま芋(ゆで)	25	さつま芋	さつま芋(ゆで)	25		



## 献立表(週間)

たんぱくコン4

	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	エネプリンマン	40		上白糖	1		デザート	エネプリンいち	40	シュ	食塩	0.1	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58	のお浸	減塩しょうゆ(	2.5		上白糖	3		
	ト				煮干しだし	10		ト				無塩バター	3				し	みりん風調味料	1		キャベツ	ゆで	30	
												牛乳	5					削り節	0.2	ソテー	糸みつば	ゆで	10	
												白こしょう	0.01				酢の物	カットわかめ	0.5		食塩		0.2	
												パセリ	0.5					玉葱	ゆで	20	調合油		2	
											デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58					葱(ゆで)	5		粉飴ムス(ラ・フラン)		58	
																		穀物酢	5	デザート				
																		減塩しょうゆ(	2.5	ト				
																		上白糖	3					
																		デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58				
栄養価	1898 kcal	蛋白質	35.3 g	1899 kcal	蛋白質	35.2 g	1843 kcal	蛋白質	34.9 g	1865 kcal	蛋白質	32.5 g	1862 kcal	蛋白質	35.2 g	1918 kcal	蛋白質	34.5 g	1860 kcal	蛋白質	34.5 g			
	脂質	64.0 g	炭水化	294.1 g	脂質	66.0 g	炭水化	290.4 g	脂質	60.2 g	炭水化	289.4 g	脂質	64.2 g	炭水化	290.5 g	脂質	61.4 g	炭水化	309.3 g	脂質	61.8 g	炭水化	290.4 g
	塩分	5.4 g		塩分	5.2 g		塩分	5.0 g		塩分	5.8 g		塩分	5.3 g		塩分	5.4 g		塩分	5.7 g				

## 献立表(週間)

## たんぱくコン4

	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 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	25 30 15 5 1 2.5 30	アスパ ラのソ テー	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 0.2 0.01	中華炒め	もやし ゆで 玉葱 ゆで 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	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80						
	人参と水菜のナムル	もやし ゆで きょうな ゆで 人参 皮剥 (ゆ 減塩しょうゆ ( 穀物酢 上白糖 ごま油	30 10 10 2.5 5 2 1	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 ( 上白糖 ごま	40 10 1 2.5 1 1	おかか 和え	大根 皮剥 (ゆ キャベツ ゆで 食塩 濃口醤油 上白糖 削り節	20 20 0.1 1 0.5 0.3	きゅうりの酢の物	きゅうり (ゆで 人参 皮剥 (ゆ 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ (	20 5 5 3 2.5	梅肉和え	白菜 (ゆで) 梅干し (調味漬 みりん風調味料	40 5 2.5	切り干し大根の炒め煮	切干し大根 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ ( 上白糖 煮干しだし	4 5 1 5 1 15	みそ汁	ほうれん草 (ゆ 葱 (ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	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	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
	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	みそ汁	小松菜 ゆで えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 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	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	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	パン	ゆめべーかり食パ 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	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・30g 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	30 0.15 0.01 1 0.1 0.1 3 3 3 15	魚三五八焼き	ほっけ (三五八 大根 皮剥 (ゆ しそ (ゆで) 減塩正油パック	50 40 1 5	揚げ出し豆腐	木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ ( 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし 生姜	50 2 6 3 2 30 3	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 ゆで	20 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	魚バタ焼き	まだら・20g 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	20 0.1 0.01 4 30 5 2 0.2 0.03	魚バタ焼き	まだら・20g 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	20 0.1 0.01 4 30 5 2 0.2 0.03	魚バタ焼き	まだら・20g 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	20 0.1 0.01 4 30 5 2 0.2 0.03	魚バタ焼き	まだら・20g 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	20 0.1 0.01 4 30 5 2 0.2 0.03			
	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	さつま芋 (ゆで 上白糖 レモン (果汁)	80 5 3	糸みつば	糸みつば ゆで	5	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			





## たんぱくコン4

## 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	ソテー	玉葱 ゆで 人参 皮剥(ゆ) 菜種油 コンソメ 白こしょう	40 10 1 0.5 0.01	え	減塩しょうゆ( ) 焼きのり	2.5 0.2		レタス(ゆで) 玉葱 ゆで 穀物酢 ごま油	20 10 5 3	子	菜種油 生姜(ゆで) 小葱(ゆで) 減塩正油パック	5 1 3 5		なめこ(水煮缶) 減塩しょうゆ( )	20 2.5	和え物	めかぶわかめ 減塩しょうゆ( ) 上白糖	30 2.5 0.5	椀物	茶そば 葱(ゆで) 乾椎茸 減塩しょうゆ( ) かつお・昆布だ	20 5 0.5 5 30
	デザート	エネプリンマン	40	わかめ の煮物	カットわかめ 人参 皮剥(ゆ) さやえんどう( ) 菜種油 減塩しょうゆ( ) 上白糖	1 5 5 1 2.5 0.5	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン)	58	きのこ マヨネ ーズ和 え	ぶなしめじ(ゆ) まいたけ(ゆで) えのき茸(水煮) エリンギ いりごま マヨネーズ 食塩 白こしょう	10 10 10 10 1 8 0.1 0.01	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	エネプリンいち	40
				揚げ茄 子	なす(ゆで) 菜種油 ぶなしめじ(ゆ) 減塩正油パック	40 5 10 5				デザート	エネプリンマン	40									
栄養価	1773 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 60.6 g 炭水化 270.7 g 塩分 5.5 g			1855 kcal 蛋白質 35.7 g 脂質 61.2 g 炭水化 291.4 g 塩分 5.1 g			1923 kcal 蛋白質 33.0 g 脂質 65.3 g 炭水化 302.0 g 塩分 5.3 g			1864 kcal 蛋白質 34.7 g 脂質 61.8 g 炭水化 295.3 g 塩分 5.5 g			1840 kcal 蛋白質 35.5 g 脂質 61.5 g 炭水化 288.8 g 塩分 5.5 g			1880 kcal 蛋白質 34.5 g 脂質 62.0 g 炭水化 297.2 g 塩分 5.6 g			1940 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 65.9 g 炭水化 301.5 g 塩分 5.5 g		

## 献立表(週間)

## たんぱくコン4

	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・20g	20	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	20	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				
								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	
	塩たらこ	たらこ	5	みそ汁	キャベツ ゆで	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		減塩しょうゆ(	5	
		しそ	0.5		生椎茸 ゆで	5		食塩	0.2		上白糖	1		みそ汁	キャベツ ゆで	40		ごま	1	煮干しだし	10	
					淡色辛みそ	10		白こしょう	0.01		煮干しだし	15	みそ汁	葱(ゆで)	5	みそ汁	大根 葉(ゆで)	5		小葱(ゆで)	3	
	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		淡色辛みそ	10		なす(皮なし)	20				
		きゅうり(ゆで)	40								棒麩	1		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10	おかか	小松菜 ゆで	40	
		食塩	0.2	漬物	なす しば漬	10					淡色辛みそ	10					煮干しだし	150	和え	減塩しょうゆ(	2.5	
		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	
				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					松前漬	松前漬	7.5	削り節	0.3	
	みそ汁	もやし ゆで	20		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	りんごゼリー	りんご(濃縮還元)	50		みかん(濃縮還元)	50	みそ汁	もやし ゆで	20	
		小葱(ゆで)	5		上白糖	5		淡色辛みそ	10		きゅうり(ゆで)	20		水	20		みかん	みかん(濃縮還元)	50	玉葱 ゆで	10	
		淡色辛みそ	10		ゼラチン寒天水	1.5		煮干しだし	150					上白糖	5		ゼリー	水	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		ゼリー	上白糖	5	煮干しだし	150	
	パイナップルゼリー	パイナップル(濃縮還元)	50		水	20		水	20		水	20		水	10			水	10			
		水	20		上白糖	5		上白糖	5		ゼラチン寒天水	1.5		水	10					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	10		水	10		水	10								水	20	
		水	10																	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	バターライス	ゆめごはん1/5	180	パン	ゆめべーリー丸バター	100	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	8		豚もも 赤肉	10		無塩バター	8		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		食塩	0.1		食塩	0.1		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		白こしょう	0.01	カレー風味メ	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				ンチカツ	玉葱 ゆで	40							
	鶏肉の塩麩焼き	若鶏もも 皮なし	30	三平汁	まだら・20g	20		上白糖	1	魚の唐揚げ	せい 20g	20		なが芋	5	揚げ魚	さけ・20g	20	チキンピカタ	若鶏もも 皮なし	30	
		塩こうじ	1.5		木綿豆腐	25		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(	5		鶏卵	3	の葱ソース	片栗粉	2		食塩	0.15	
		菜種油	1		じゃが芋 ゆで	50		しなちく	5		合成清酒	2		食塩	0.3		菜種油	4		白こしょう	0.01	
		ブロッコリー	20		大根 皮剥(ゆ)	50		なると	5		みりん風調味料	2		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		人参 皮剥(ゆ)	20		鶏卵	25		片栗粉	2		カレー粉	0.5		葱(ゆで)	20		鶏卵	5	
					小松菜 ゆで	20		小葱(ゆで)	3		菜種油	5		低蛋白小麦粉	5		減塩しょうゆ(	5		調合油	1	
					葱(ゆで)	10		鶏ガラスープ	2		レタス(ゆで)	10		カレー粉	0.3		穀物酢	5		ケチャップ	5	
					生姜	0.5		食塩	0.3		マヨネーズパッ	10		鶏卵	5		レモン(果汁)	2		ブロッコリー	20	
					食塩	1		白こしょう	0.01	煮物	たけのこ 水煮	30		パン粉(乾燥)	6		とうがらし 乾	0.5		マヨネーズ	5	
					合成清酒	2.5					ふき ゆで	20		菜種油	8		ごま油	1		サニーレタス(	8	
					昆布だし	150	鶏のから揚げ	若鶏もも 皮なし	20		板こんにやく	20		キャベツ ゆで	20		ブロッコリー	20			きょうな ゆで	20
								減塩しょうゆ(	2.5					人参 皮剥(ゆ)	5							



## たんぱくコン4

## 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	わかめ 酢正油	きゅうり(ゆで) 40 カットわかめ 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ( 2.5 生姜 1	デザート ト	減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 粉飴M-ス(ラ・フラン 58	デザート ト	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	デザート ト	エリンギ 30 にら 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 ト	減塩しょうゆ( 2.5 エネプリンいち 40	デザート ト	お浸し 白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ( 2.5 かつお節 0.5 粉飴M-ス(ラ・フラン 58	デザート ト	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 粉飴M-ス(ラ・フラン 58
栄養価	エネルギー 1923 kcal 脂質 69.8 g 塩分 5.1 g	蛋白質 34.8 g 炭水化 293.2 g	エネルギー 1861 kcal 脂質 60.6 g 塩分 5.8 g	蛋白質 33.8 g 炭水化 298.5 g	エネルギー 1829 kcal 脂質 64.4 g 塩分 5.8 g	蛋白質 33.3 g 炭水化 275.6 g	エネルギー 1813 kcal 脂質 61.7 g 塩分 5.1 g	蛋白質 33.9 g 炭水化 281.3 g	エネルギー 1775 kcal 脂質 60.9 g 塩分 5.3 g	蛋白質 34.6 g 炭水化 270.1 g	エネルギー 1893 kcal 脂質 62.3 g 塩分 5.3 g	蛋白質 34.0 g 炭水化 299.9 g	エネルギー 1923 kcal 脂質 60.9 g 塩分 5.6 g	蛋白質 34.4 g 炭水化 311.5 g