

献立表(週間)

たんぱくコン1

	5月1日(火)			5月2日(水)			5月3日(木)			5月4日(金)			5月5日(土)			5月6日(日)			5月7日(月)			
朝	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	
	焼き魚	ほっけ・20g	20	野菜ソ	キャベツ	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	鶏卵	20	
		大根 皮剥	40	テー	人参 皮剥	10	焼き	減塩しょうゆ(2.5	め	玉葱	20		食塩	0.05		里芋	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	10		大根 皮剥	40		人参 皮剥	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	30		しそ	0.5		減塩しょうゆ(2.5		小松菜	5	
	野菜ソ	キャベツ	60		食塩	0.5		ブロッコリー	20		さやえんどう	5		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	0.5		玉葱	5	
	テー	きょうな	10		白こしょう	0.01		カリフラワー	20		ごま油	3		煮干しだし	30		煮干しだし	30		人参 皮剥	2.5	
		菜種油	1	和え物	きゅうり	20		マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ(5	とろろ	なが芋	60							
		食塩	0.3		ライトツナ缶(10	もやし	もやし	50		白こしょう	0.01	芋	煮干しだし	5	ソテー	キャベツ	40	切干大	切干し大根	6	
		白こしょう	0.01		カットわかめ	0.5	の炒煮	人参 皮剥	10		片栗粉	1		減塩しょうゆ(2.5		人参 皮剥	10	根の炒	人参 皮剥	10	
	梅肉和	白菜	40		めんつゆ(スト	1	菜種油	菜種油	1	塩たら	たらこ	5		焼きのり	0.2		ピーマン	10	煮	菜種油	2	
	え	梅干し(調味漬	5		マヨネーズ	5	減塩しょうゆ(減塩しょうゆ(2.5	こ	しそ	0.5	みそ汁	キャベツ	30		食塩	0.2		減塩しょうゆ(5	
		みりん風調味料	2.5	切り干	切干し大根	4	えのき	えのき	20		えのき	20		生椎茸	5		白こしょう	0.01		煮干しだし	15	
		みそ汁	30	し大根	油揚げ	5	と胡瓜	えのき茸	40		きゅうり	40		淡色辛みそ	10		味付け	味付けのり	1	みそ汁	白菜	30
		葱	5	の炒め	菜種油	1	の和え	きゅうり	0.2		食塩	0.2		煮干しだし	150		のり			棒麩	1	
		淡色辛みそ	10	煮	減塩しょうゆ(5	物	みりん風調味料	1	漬物	なす	10		煮干しだし	10		みそ汁	なす	10		淡色辛みそ	10
		煮干しだし	150		上白糖	1		みそ汁	もやし	20	牛乳	牛乳	100		みそ汁	玉葱	20			煮干しだし	150	
	牛乳	牛乳	100	みそ汁	煮干しだし	15	みそ汁	いわのり	2		小葱	5		牛乳	牛乳	100		大根 葉	10		煮干しだし	150
					玉葱	20		小葱	2		淡色辛みそ	10						淡色辛みそ	10	漬物あ	たくあん漬(干	5
					さやえんどう	5		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150						煮干しだし	150	え	きゅうり	30
					淡色辛みそ	10	牛乳	煮干しだし	150	牛乳	牛乳	100										
					煮干しだし	150	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100										
				牛乳	牛乳	100																
昼	パン	ゆめ ⁺ かり食パ	100	米飯	ゆめごはん1/5	180	赤飯	もち米	32.5	米飯	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	精白米	65	
		J&M	11					精白米	32.5				ライス	無塩バター	8	メン	豚もも 赤肉	20				
	スープ	じゃが芋	60	魚バタ	まだら・30g	30		あずき 全粒・	2	みそ煮	若鶏もも 皮な	20		食塩	0.2		菜種油	1	魚の唐	そい 15g	15	
	煮	ブロッコリー	30	一焼き	食塩	0.15	フライ	西洋かぼちゃ	20		生姜	3		白こしょう	0.01		生姜	2	揚げ	食塩	0.1	
		キャベツ	20		白こしょう	0.01	盛り合	するめいか	10		大根 皮剥	60					減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5	
		人参 皮剥	20		無塩バター	4	わせ	ししとうがらし	5		人参 皮剥	20	揚げ出	木綿豆腐	25		上白糖	1		合成清酒	2	
		コンソメ	0.5		もやし	30		生椎茸	10		減塩みそ	8	し豆腐	片栗粉	4		合成清酒	2.5		みりん風調味料	2	
		白こしょう	0.01		ピーマン	5		生椎茸	5		減塩しょうゆ(2.5		菜種油	6		しなちく	5		片栗粉	1	
	ピーマ	赤ピーマン	20		菜種油	2		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5		なると	5		菜種油	2	
	ンソテ	黄ピーマン	20		食塩	0.1		低蛋白小麦粉	5		上白糖	2		食塩	0.1		小葱	3		レタス	10	
	ー	ピーマン	20	酢の物	白こしょう	0.03		鶏卵	3		合成清酒	2.5		みりん風調味料	2.5		鶏ガラスープ	2		マヨネーズパッ	10	
		オリーブ油	1		なが芋	60		パン粉(乾燥)	8	南瓜煮	西洋かぼちゃ	60		煮干しだし	30		食塩	0.3				
		食塩	0.3		きゅうり	5		菜種油	10	物	減塩しょうゆ(2.5		生姜	3		白こしょう	0.01	煮物	たけのこ 水煮	40	
		白こしょう	0.01		上白糖	3		レモン	8		上白糖	1		ししとうがらし	5		鶏のから揚げ			人参 皮剥	10	
	サラダ	レタス	30		穀物酢	2.5		パセリ	1		かつおだし	15		貝割大根・芽	3		若鶏もも 皮な	20		グリーンピース	3	
		人参 皮剥	5		食塩	0.2		ソースパック	5		こんに	つきこんにやく	40		ピーマン	20		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5
		マヨネーズパッ	10	なす味	なす	40	煮物	さつま芋	30	やくの	さやえんどう	5	みそ炒	赤ピーマン	10		白こしょう	0.01		上白糖	1	
				噌炒め	玉葱	20		大根 皮剥	20		菜種油	3	め	黄ピーマン	10		合成清酒	1		煮干しだし	15	
					人参 皮剥	5		小松菜	10		減塩しょうゆ(2.5		菜種油	1		低蛋白小麦粉	4				
														菜種油	8	ソテー	さやえんどう	10				
														減塩みそ	6		サラダ菜	3		もやし	40	

献立表(週間)

たんぱくコン1

	5月1日(火)		5月2日(水)		5月3日(木)		5月4日(金)		5月5日(土)		5月6日(日)		5月7日(月)	
夕		減塩しょうゆ (2.5 煮干しだし 15	ト				減塩しょうゆ (2.5 生姜 1		食塩 0.3 桜花漬け 1		ミニトマト 20 ブロッコリー 30 マヨネーズパッ 10	エリンギ 30 ギソテ 10	エリンギ 30 にら 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	エネプリンいち 40	かしわ 餅	団子の粉 15 上白糖 2 あずき 全粒・ 8 上白糖 8 かしわの葉 1	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 ト	エネプリンかぼ 40	
栄養 価	1528 kcal 蛋白質 39.8 g 脂質 40.8 g 炭水化 250.7 g 塩分 5.7 g	1537 kcal 蛋白質 39.2 g 脂質 41.7 g 炭水化 249.6 g 塩分 4.9 g	1548 kcal 蛋白質 37.4 g 脂質 42.1 g 炭水化 253.3 g 塩分 5.0 g	1615 kcal 蛋白質 38.0 g 脂質 44.2 g 炭水化 267.3 g 塩分 5.4 g	1573 kcal 蛋白質 39.5 g 脂質 40.0 g 炭水化 261.7 g 塩分 5.5 g	1621 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 50.5 g 炭水化 249.5 g 塩分 5.8 g	1597 kcal 蛋白質 39.8 g 脂質 59.6 g 炭水化 221.7 g 塩分 5.0 g							

たんぱくコン1

献立表(週間)

	5月8日(火)			5月9日(水)			5月10日(木)			5月11日(金)			5月12日(土)			5月13日(日)			5月14日(月)			
朝	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	
	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	大根煮	大根 皮剥	40	炒煮	もやし	50	豆腐の	木綿豆腐	20	塩たら	たらこ	5	
		減塩しょうゆ(2.5	テー	人参 皮剥	10	腐	キャベツ	50	物	人参 皮剥	8		人参 皮剥	10	かにか	かにかま	5	こと湯	しそ	0.5	
		上白糖	0.5		玉葱	20		葱	10		減塩しょうゆ(2.5		菜種油	1	んかけ	さやえんどう	5	葉和え	和種なばな	30	
		みりん風調味料	1		菜種油	2		人参 皮剥	10		上白糖	1		減塩しょうゆ(5		生姜	2		湯葉 干し	1	
		煮干しだし	30		食塩	0.3		菜種油	2		煮干しだし	15		上白糖	1		淡口醤油	1		減塩しょうゆ(2.5	
		さやえんどう	4		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5		さやえんどう	3		上白糖	1		鶏ガラスープ	0.2				
	磯和え	もやし ゆで	40	ゴマ和	さやいんげん(20		煮干しだし	15	卵豆腐	鶏卵	20	ひきわ	挽きわり納豆	20		片栗粉	1	野菜炒	キャベツ	50	
		人参 皮剥	5	え	キャベツ	30					煮干しだし	40		葱	2			め煮	ピーマン	10		
		焼きのり	0.3		減塩しょうゆ(5	さつま	さつま芋	60		食塩	0.2		減塩しょうゆ(2.5	チンゲ	チンゲンサイ	50		人参 皮剥	10	
		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	0.5	芋煮	減塩しょうゆ(5		生姜	2	ゴマ和	和種なばな	40	和え物	減塩しょうゆ(2.5		菜種油	1	
					ごま	1		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5	え	ごま	4		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5	
	みそ汁	キャベツ	40	みそ汁	大根 葉	5		煮干しだし	10		上白糖	1		減塩しょうゆ(5		浅漬け	きゅうり	20	のり佃	減塩あまのり佃	8
		葱	5		なす(皮なし)	20		小葱	3		片栗粉	0.2		上白糖	0.5		食塩	0.1	煮			
		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	おかか	小松菜	40		しそ	0.5	みそ汁	チンゲンサイ	20	みそ汁	大根 皮剥	20	みそ汁	棒麩	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	大根 葉	20		じゃが芋	40	みそ汁	大根 葉	10		カットわかめ	0.5	
	梅漬け	梅干し(調味漬	5	松前漬	松前漬	7.5		上白糖	0.5		ぶなしめじ	10		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	
				牛乳	牛乳	100		削り節	0.3		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150	
	牛乳	牛乳	100				みそ汁	もやし	20		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	100							
								玉葱	10	漬物	なす(皮なし)	20				牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	
								淡色辛みそ	10		食塩	0.1										
								煮干しだし	150													
										果物	バナナ	100										
								牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	100										
昼	パン	ゆめべーりー丸パ	50	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	五目そ	げんたそば(乾	60	バター	ゆめごはん1/5	180	
		J&M	11												ば	ほうれん草(ゆ	20	ライス	無塩バター	8		
	カレー	合挽肉	20	揚げ魚	さけ 15g	15	チキン	若鶏もも 皮な	30	魚の竜	さば・20g	20	煮魚	まごがれい・20	20		さやえんどう(4		食塩	0.3	
	風味メ	玉葱	40	の葱ソ	片栗粉	1	ピカタ	食塩	0.2	田揚げ	減塩しょうゆ(5		生姜	3		葱	5		白こしょう	0.01	
	ンチカ	なが芋	5	ース	菜種油	2		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(10		かつお・昆布だ	150				
	ツ	鶏卵	3		生姜	3		低蛋白小麦粉	3		みりん風調味料	2.5		上白糖	2		減塩しょうゆ(10	回鍋肉	豚ばら	10	
		食塩	0.3		葱	20		鶏卵	5		生姜	1		合成清酒	1.5		みりん風調味料	2.5		キャベツ	70	
		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5		調合油	1		低蛋白小麦粉	2		みりん風調味料	1.5					ピーマン	10	
		カレー粉	0.5		穀物酢	5		ケチャップ	5		菜種油	4		人参 皮剥	20	揚げ魚	さけ・20g	20		葱	15	
		低蛋白小麦粉	5		レモン(果汁)	2		ブロッコリー	20		サニーレタス	8		スナッパえんど	10		食塩	0.1		菜種油	2	
		カレー粉	0.3		とうがらし 乾	0.5		マヨネーズ	15		レモン	8					菜種油	8		減塩みそ	8	
		鶏卵	5		ごま油	1		サニーレタス	8				お浸し	ほうれん草	50		タイム	0.1		上白糖	1	
		パン粉(乾燥)	6		ブロッコリー	40				炒め物	キャベツ	30		減塩しょうゆ(2.5		レタス	5		トウバンジャン	1	
		菜種油	8		マヨネーズ	15	野菜炒	チンゲンサイ	50		玉葱	20										
		キャベツ	20	豆腐あ	木綿豆腐	25		ぶなしめじ	25		人参 皮剥	10	梅肉和	きゅうり	40	ピーナ	白菜	60	南瓜の	かぼちゃ	60	
		人参 皮剥	5	んかけ	人参 皮剥	5		黄ピーマン	5		ピーマン	8	え	しそ	0.3	ツ和え	ピーナッツパタ	5	煮物	スナッパえんど	10	
		マヨネーズ	15		貝割大根・芽	3		菜種油	1		調合油	3		梅干し(調味漬	3		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5	
					乾椎茸	0.3		かき油	3		食塩	0.3		削り節	0.2		上白糖	1		上白糖	0.5	
	サラダ	トマト	40		合成清酒	1					白こしょう	0.01								煮干しだし	15	
					グリーンピース	3					鶏ガラスープ	0.5	はんぺ	はんぺん	20	果物	パインアップル	60				

献立表(週間)

たんぱくコン1

	5月8日(火)		5月9日(水)		5月10日(木)		5月11日(金)		5月12日(土)		5月13日(日)		5月14日(月)				
昼	きゅうり	20	減塩しょうゆ (5	お浸し	えのき茸	10	んマヨ	マヨネーズ	10	揚げな	なす	40				
	鶏卵	25	上白糖	1	えのき茸	白菜	40	ネーズ	デザ	ト	エネプリンマン	40	す	5			
	穀物酢	5	片栗粉	1	減塩しょうゆ (2.5	野菜サ	カリフラワー	30	ト			菜種油	2			
	調合油	3	煮干しだし	15	かつおだし	1	ラダ	きゅうり	15	焼き			小葱	2.5			
	減塩しょうゆ (2.5						トマト	30				減塩しょうゆ (2.5			
	白こしょう	0.01	お浸し	ほうれん草	50	もずく	もずく	カットわかめ	0.5	果物	ぶどう	60	果物	ネーブル	60		
	オニオン	30	煮物	減塩しょうゆ (2.5	酢	レモン (果汁)	いりごま	0.5								
	ソテー	5	大根 皮剥	40	もずく	穀物酢	5	穀物酢	5								
	ー	5	人参 皮剥	20	もずく	穀物酢	5	調合油	3								
		2	減塩しょうゆ (2.5	減塩しょうゆ (2.5	減塩しょうゆ (減塩しょうゆ (2.5								
		0.2	みりん風調味料	1	上白糖	3	白こしょう	白こしょう	0.01								
		0.01	煮干しだし	15	果物	ネーブル	60	里芋田	さやえんどう	3							
	フルー	90	果物	キウイフルーツ	40	楽		里芋	40								
	ツみつ							減塩みそ	7								
	豆							上白糖	3								
夕	米飯	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	バター	ゆめごはん1/5	180	米飯	精白米	65
	魚塩焼	20	天ぶら	尾付きえび	20	魚南蛮	あじ・20g	20	豚の生	豚ロース (脂身	20	ライス	食塩	0.5	えびフ	尾付きえび	20
	き	0.1		かぼちゃ	40	漬け	低蛋白小麦粉	1	生姜	生姜	3	ローフ	無塩バター	3	ライ	かぼちゃ	20
		15		ししとうがらし	6		菜種油	3	減塩しょうゆ (減塩しょうゆ (5		ベーコン	5		白こしょう	0.01
		5		生椎茸	10		玉葱	40	合成清酒	2.5			人参 皮剥	5		薄力粉 1等	6
		5		低蛋白小麦粉	15		人参 皮剥	5	菜種油	1			玉葱	20		鶏卵	5
		60		鶏卵	5		ピーマン	8	鶏卵	5			パセリ (粉	0.1		パン粉 (乾燥)	10
		20		菜種油	15		減塩しょうゆ (5	キャベツ	20			若鶏もも 皮な	20		菜種油	6
		5		減塩正油パック	5		穀物酢	5	マヨネーズ	15			グリーンピース	3		トマト (ゆで)	15
		1		おろし	50		上白糖	2	煮物	かぶ 皮剥	40		鶏卵	3		サラダ菜	5
		1		おろししょうが	5		とうがらし 乾	0.1	煮物	人参 皮剥	15		チャッ	5		ソースパック	5
		15		そばろ	10		鶏ひき肉	10	煮物	さやいんげん (10		プ	3			
		1		煮	50		じゃが芋	50	煮物	減塩しょうゆ (5		鶏卵	3		茶碗蒸	25
		1		炊き合	60		じゃが芋	50	煮物	上白糖	1		薄力粉 1等	3		し	25
		3		わせ	15		さやいんげん (10	煮物	上白糖	1		中濃ソース	2.5		煮干しだし	25
		40		なが芋	60		煮干しだし	15	煮物	煮干しだし	15		ウスターソース	2.5		かつおだし	25
		20		人参 皮剥	15		減塩しょうゆ (5	煮物	上白糖	1		ケチャップ	2.5		若鶏ささ身	10
		2.5		乾椎茸	1		減塩しょうゆ (5	煮物	ブロッコリー	30		中濃ソース	2.5		ぎんなん ゆで	3
		1		減塩しょうゆ (5		上白糖	1	煮物	マヨネーズ	15		薄力粉 1等	3		なると	8
		0.2		煮干しだし	15		上白糖	1	煮物	マヨネーズ	15		ワイン (赤)	1.25		糸みつば	2
				さやえんどう	4		ブロッ	40	煮物	ブロッコリー	40		玉葱	10		食塩	0.15
				サラダ	50		コリー	0.5	煮物	ブロッコリー	40		黒こしょう	0.01		みりん風調味料	0.5
				浅漬け	15		の	5	煮物	あちゃ	60		キャベツ	30			
				きゅうり	15		か	5	煮物	ら漬け	5		ミニトマト	15			
				キャベツ	15		和	5	煮物	真昆布	0.3		シーフ	30			
				人参 皮剥	5		中華	5	煮物	食塩	0.3		ードサ	30			
				刻み昆布	0.5		風	5	煮物	上白糖	3		ラダ	8			
				食塩	0.2		酢	0.5	煮物	穀物酢	5			8			
				お浸し	50		ソテー	0.01	煮物	煮干しだし	1			1			
				白菜	50		玉葱	40	煮物	レタス	20			20			
				減塩しょうゆ (2.5		赤ピーマン	5	煮物	トマト	20			20			
				かつお節	0.5		生椎茸	5	煮物	海藻サラダ	1			1			
							菜種油	3	煮物	ごま油	1			1			
							食塩	0.3	煮物	減塩しょうゆ (2.5			5			
							白こしょう	0.01	煮物	穀物酢	5			5			
									煮物	じゃが	40			40			

献立表(週間)

たんぱくコン1

	5月8日(火)		5月9日(水)		5月10日(木)		5月11日(金)		5月12日(土)		5月13日(日)		5月14日(月)	
夕									オニオンと舞茸ソテー	上白糖 1 白こしょう 0.01 玉葱 30 まいたけ 8 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	芋ポタージュ 無塩バター 5 薄力粉 1等 5 牛乳 1000ml 100 コンソメ 0.5 食塩 0.3 水 20 クリーム(植物) 5	お浸し	白菜 50 減塩しょうゆ(2.5 かつお・昆布だ 5	
									デザート	エネプリンマン 40	ゼリー	野菜と果物(グ) 80 上白糖 5 ゼラチン寒天 1	デザート	エネプリンマン 40
栄養価	1448 kcal	蛋白質 38.4 g	1515 kcal	蛋白質 38.4 g	1563 kcal	蛋白質 39.6 g	1539 kcal	蛋白質 39.3 g	1587 kcal	蛋白質 39.6 g	1589 kcal	蛋白質 38.4 g	1583 kcal	蛋白質 39.4 g
	脂質 50.4 g	炭水化 205.0 g	脂質 41.9 g	炭水化 246.0 g	脂質 41.6 g	炭水化 256.8 g	脂質 41.2 g	炭水化 251.4 g	脂質 48.1 g	炭水化 248.2 g	脂質 47.3 g	炭水化 251.0 g	脂質 48.1 g	炭水化 243.7 g
	塩分 5.3 g		塩分 5.5 g		塩分 5.6 g		塩分 5.8 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.1 g	

献立表(週間)

たんぱくコン1

	5月15日(火)			5月16日(水)			5月17日(木)			5月18日(金)			5月19日(土)			5月20日(日)			5月21日(月)				
朝	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65		
	鮭マヨ	さけ水煮缶詰	10	野菜ソ	キャベツ	50	小松菜	小松菜	40	焼き魚	あじ・20g	20	切り干	切干し大根	6	豆腐の	木綿豆腐	25	野菜炒	鶏卵	25		
	サラダ	大根 皮剥	50	テー	人参 皮剥	5	の炒煮	赤ピーマン	20	食塩	食塩	0.1	し大根	人参 皮剥	10	野菜あ	玉葱	30	り卵	かつおだし	2.5		
		しそ	0.5		菜種油	1		菜種油	1	しそ	しそ	1	の煮物	菜種油	1	んかけ	人参 皮剥	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	5		みりん風調味料	2.5		上白糖	1	いんげ	さやいんげん(40		上白糖	1		上白糖	1		人参 皮剥(ゆ	5		
	根梅肉	人参 皮剥	5		煮干しだし	1				んソテ	人参 皮剥	10		煮干しだし	10		合成清酒	1		食塩	0.5		
	和え	生椎茸	5	二色浸	もやし	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	10	のマヨ	マヨネーズ	10		食塩	0.3		葱	2		片栗粉	1	チンゲ	チンゲンサイ	40		
		上白糖	1		減塩しょうゆ(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	2	ン菜の	玉葱	20		
					削り節	0.5													炒め煮	赤ピーマン	10		
	のり佃	減塩あまのり佃	8				みそ汁	玉葱	20	カリフ	ぶなしめじ	20				きゅう	きゅうり	30		菜種油	1		
	煮			胡瓜の	きゅうり	50		大根 葉	20	ラワー	カリフラワー	30	サラダ	トマト(ゆで)	30	りの梅	梅干し(調味漬	2		減塩しょうゆ(5		
				酢物	穀物酢	5		淡色辛みそ	10	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		上白糖	1		
	みそ汁	白菜	30		上白糖	3		煮干しだし	150	え	いりごま	0.5		赤ピーマン(ゆ	5		上白糖	0.2		梅和え	梅干し(調味漬	2	
		なす	10		食塩	0.3				みそ汁	小松菜	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	5		いりごま	0.5	味付け	味付けのり	1		棒麩	1	みそ汁	玉葱	20	煮			白菜(ゆで)	40			
		淡色辛みそ	10				のり				淡色辛みそ	10		もやし	10	みそ汁	さやえんどう	5	みそ汁	キャベツ	20		
		煮干しだし	150	みそ汁	大根 皮剥	30					煮干しだし	150		小葱	2		ぶなしめじ	10		ほうれん草	10		
	牛乳	牛乳	100		貝割大根・芽	5	牛乳	牛乳	100					淡色辛みそ	10		白菜	20		淡色辛みそ	10		
					淡色辛みそ	10					牛乳	牛乳	100		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	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					
昼	パン	ゆめべーり-食パ	100	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	そば	げんたそば(乾	70	米飯	ゆめごはん1/5	180		
		マーガリン	8														かつおだし	75					
	和風豆	木綿豆腐	20	蒸し豚	豚ももスライス	20	ザンギ	若鶏もも 皮な	20	ポーク	豚並肉(肩・脂	20	焼き魚	さけ・20g	20		昆布だし	75	煮魚	まこがれい・20	20		
	腐ハン	鶏ひき肉	15	肉あん	生姜	2		生姜	3	カレー	じゃが芋	40		食塩	0.1		減塩しょうゆ(7.5		生姜	2		
	バーグ	玉葱	40	かけ	玉葱	40		減塩しょうゆ(5		玉葱	40		大根 皮剥	40		みりん風調味料	1.25		減塩しょうゆ(7.5		
		鶏卵	3		ピーマン	10		合成清酒	1		人参 皮剥	20		しそ	0.5		合成清酒	1.25		上白糖	1		
		なが芋	5		乾椎茸	0.3		低蛋白小麦粉	6		無塩バター	5		減塩正油パック	5		上白糖	0.5		合成清酒	2.5		
		片栗粉	3		菜種油	1		調合油	3		低蛋白小麦粉	2					葱	5		里芋	20		
		食塩	0.3		減塩しょうゆ(5		サニーレタス	5		牛乳	10	炒煮	じゃが芋	40					小松菜	20		
		白こしょう	0.01		上白糖	1		レモン	10		カレールウ	8		人参 皮剥	10	天ぷら	かぼちゃ	20					
		菜種油	2		煮干しだし	30		マヨネーズ	10		カレー粉	0.5		菜種油	1		さつま芋	20	けんち	木綿豆腐	20		
		大根 皮剥	30		片栗粉	1					ケチャップ	1		減塩しょうゆ(5		玉葱	30	ん煮	大根 皮剥	30		
		しそ	1	桜ポテ	じゃが芋	50	大根な	大根 皮剥	40		ウスターソース	5		上白糖	1		人参 皮剥	5		人参 皮剥	10		
		マヨネーズ	10	ト	たらこ	6	ます	はつかだいこん	5		ワイン(白)	2					低蛋白小麦粉	15		菜種油	3		
					食塩	0.1		きゅうり	10				野菜ス	きゅうり	30		鶏卵	5		減塩しょうゆ(5		
	ポトフ	若鶏もも 皮な	20		食塩	0.1		穀物酢	5	漬物	だいこん 福神	5	ティツ	大根 皮剥	30		菜種油	15		上白糖	1		
		ベーコン	5		白こしょう	0.01		上白糖	3				ク	セロリー	20		減塩正油パック	5		みりん風調味料	2.5		
		じゃが芋	60		グリーンピース	5		食塩	0.3	長いも	なが芋	40		マヨネーズパッ	10					煮干しだし	15		
		マッシュルーム	5	煮物	干しずいき	5	焼きか	西洋かぼちゃ	40	サラダ	しそ	0.3				煮物	じゃが芋	40					
		コンソメ	0.5		さやえんどう	3	ぼちゃ	食塩	0.2		穀物酢	5	果物	りんご	60		玉葱	20	酢の物	かぶ 皮剥	40		
		パセリ(粉	0.5		減塩しょうゆ(2.5		白こしょう	0.01		調合油	3					人参 皮剥	10		きゅうり	10		
											減塩しょうゆ(2.5					調合油	3		人参 皮剥	5		

たんぱくコン1

献立表(週間)

	5月15日(火)	5月16日(水)	5月17日(木)	5月18日(金)	5月19日(土)	5月20日(日)	5月21日(月)
栄養 価	エネルギー 1628 kcal 蛋白質 39.9 g	エネルギー 1625 kcal 蛋白質 38.9 g	エネルギー 1566 kcal 蛋白質 39.7 g	エネルギー 1597 kcal 蛋白質 38.3 g	エネルギー 1596 kcal 蛋白質 37.7 g	エネルギー 1628 kcal 蛋白質 38.4 g	エネルギー 1615 kcal 蛋白質 39.2 g
	脂質 56.2 g 炭水化 236.4 g	脂質 47.4 g 炭水化 259.7 g	脂質 49.1 g 炭水化 239.6 g	脂質 46.7 g 炭水化 252.7 g	脂質 51.5 g 炭水化 243.6 g	脂質 48.0 g 炭水化 257.4 g	脂質 49.2 g 炭水化 248.0 g
	塩分 5.4 g	塩分 5.3 g	塩分 5.5 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1

	5月22日(火)			5月23日(水)			5月24日(木)			5月25日(金)			5月26日(土)			5月27日(日)			5月28日(月)										
朝	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65								
	五目煮	大根 皮剥 人参 皮剥 乾椎茸 さやいんげん(減塩しょうゆ) 上白糖 煮干しだし	50 10 0.5 10 2.5 1 20	鮭甘塩 焼き しそ	10 1	きんぴら ごぼう 人参 皮剥 ごま油 減塩しょうゆ 上白糖 いりごま	40 10 1 1 2.5 1 1	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 1 1 0.3 0.01	野菜卵 鶏卵 鶏肉照 若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ 上白糖 パセリ	25 25 20 20 2.5 1.5 30 10	五目ひじき 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	豆腐そぼろ 木綿豆腐 ほうれん草 鶏ひき肉 ごま油 減塩しょうゆ 上白糖 合成清酒 さやいんげん	25 25 10 1 1 0.3 0.01	ほうろかけ もやし ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖	10 1 5 1 1 1	焼き生揚げ 揚げ 白こしょう 菜種油 ブロッコリー マヨネーズ	35 0.01 0.5 20 10	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	50 10 10 1 2.5 1								
	塩たらこ	たらこ しそ	5 1	穀物酢 上白糖 ごま油	2.5 2 0.5	卵焼き 鶏卵 食塩 上白糖 菜種油 パセリ	25 25 0.1 0.05 0.5 1	きょうな 玉葱 黄ピーマン 穀物酢 上白糖	20 10 5 5 0.5	みそ汁 チンゲンサイ もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 20 10 150	佃煮 減塩あまのり佃煮 みそ汁	8 30 10	白菜のお浸し 減塩しょうゆ かつお節	2.5 0.5	ソテー キャベツ ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 1 0.5 0.01	野菜サラダ きょうな 玉葱 黄ピーマン 穀物酢 上白糖 調合油 食塩 黒こしょう	20 10 5 5 5 3 0.2 0.01	和え物 なす(ゆで) 食塩 しそ	20 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	白菜の生姜醬油 白菜 生姜 減塩しょうゆ 上白糖	60 3 2.5 1	みそ汁 チンゲンサイ 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	漬物 なす しば漬 牛乳	10 100
	白菜のお浸し	白菜 減塩しょうゆ かつお節	60 2.5 0.5	ソテー キャベツ ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 1 0.5 0.01	野菜サラダ きょうな 玉葱 黄ピーマン 穀物酢 上白糖	20 10 5 5 5 0.5	みそ汁 チンゲンサイ もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 20 10 150	佃煮 減塩あまのり佃煮 みそ汁	8 30 10	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	白菜のお浸し 減塩しょうゆ かつお節	2.5 0.5	ソテー キャベツ ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 1 0.5 0.01	野菜サラダ きょうな 玉葱 黄ピーマン 穀物酢 上白糖 調合油 食塩 黒こしょう	20 10 5 5 5 3 0.2 0.01	和え物 なす(ゆで) 食塩 しそ	20 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	白菜の生姜醬油 白菜 生姜 減塩しょうゆ 上白糖	60 3 2.5 1	みそ汁 チンゲンサイ 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	漬物 なす しば漬 牛乳	10 100
	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	みそ汁 キャベツ 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	牛乳 牛乳	100 100	牛乳 牛乳	100 100	牛乳 牛乳	100 100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100						
昼	ホットドック	ドッグパン40g フランクフルト ケチャップ キャベツ 菜種油 食塩	40 16.3 5 30 1 0.1	チキン ロール	15 0.07	鶏ひき肉 食塩 白こしょう 鶏卵 玉葱	15 0.07 0.01 1.25 5	ハヤシライス 豚ももスライス 玉葱 マッシュルーム 菜種油 ハヤシルウ	20 100 20 3 9	魚の生 姜焼き	20 20	魚みそ 煮	20 3 10 2.5 2.5 40 4 10	ソース 焼きそば	180 30	げんた中華めん 豚ももスライス キャベツ 人参 皮剥 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう かき油 中濃ソース	180 30 60 15 20 10 10 0.3 0.01 3 10	揚げ魚 のあんかけ	まだら・20g 片栗粉 菜種油 生薑 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	20 2 4 3 0.5 20 10 5 1 1 30									
	グラタン	玉葱 無塩バター 低蛋白小麦粉 牛乳 1000ml コンソメ 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) パルメザンチー	30 6 10 80 0.5 0.3 0.01 3 0.1	人参 皮剥 パン粉(乾燥) 菜種油 ケチャップ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 食塩 白こしょう 菜種油	2.5 0.75 0.25 5 5 5 5 0.1 0.01 0.5	ウスターソース ケチャップ 白こしょう グリーンピース グリー ンサラ ダ	2.5 2.5 0.01 5 20 40 15	レタス ブロッコリー トマト 減塩しょうゆ 穀物酢 調合油 白こしょう	20 40 15 2.5 5 3 0.01	冷奴	25	木綿豆腐	25	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	南瓜サラダ かぼちゃ(ゆで) きゅうり マヨネーズ 白こしょう サニーレタス	70 10 10 10 0.01 8	炊合せ 大根 皮剥 じゃが芋 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ	20 30 15 3 5										

献立表(週間)

たんぱくコン1

		5月22日(火)		5月23日(水)		5月24日(木)		5月25日(金)		5月26日(土)		5月27日(日)		5月28日(月)								
昼	ダ	トマト	20	きゅうり	40	春雨の	緑豆春雨	5	かつお節	0.5	スパゲ	スパゲティ 乾	6	ンスー	緑豆春雨	2	上白糖	1				
		マヨネーズパッ	10	はつかだいこん	5	中華風	玉葱	40	小葱	1	ティサ	きゅうり	20		葱	5	煮干しだし	15				
フレン	チポテ	フライドポテト	60	マヨネーズパッ	10	ソテー	にら	10	減塩正油パック	5	ラダ	ロースハム	5		穀物酢	5	長いも	50				
		菜種油	3	煮物	西洋かぼちゃ	40		ごま油	1	果物	バナナ	100		マヨネーズ	8	食塩	0.2	の酢の	10			
果物	りんご	食塩	0.2	いんげん ゆで	20		食塩	0.2				白こしょう	0.01		上白糖	1	物	5				
			60	生椎茸	10	減塩しょうゆ (5	白こしょう	0.01				もずく	もずく	50	果物	キウイフルーツ	40	上白糖	3		
				上白糖	1	中華味	0.3					生姜	3					食塩	0.2			
				煮干しだし	15	果物	キウイフルーツ	40				穀物酢	5						0.2			
				チンゲンサイ	20							食塩	0.2					磯和え	40			
				チンゲンサイ	20							上白糖	3					人参 皮剥	5			
				菜種油	1						果物	パインアップル	75					焼きのり	0.3			
				食塩	0.2													減塩しょうゆ (2.5			
				白こしょう	0.01													果物	みかん缶詰 (果	40		
				果物	ぶどう	60																
夕	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	
鶏の西	京焼	若鶏もも 皮な	20	おろし	まだら・20g	20	揚げ魚	あかうお・20g	20	ジンギ	ラム かた	20	鶏肉の	若鶏もも 皮な	20	魚粕づ	まだら・40g	40	鶏肉ケ	若鶏もも 皮な	20	
		減塩みそ	2.5	煮	片栗粉	1		食塩	0.1	スカン	もやし	30	おろし	白こしょう	0.01	け焼	食塩	0.2	チャッ	玉葱	20	
里芋の	煮物	みりん風調味料	1.25		菜種油	3		片栗粉	1		キャベツ	30	あん	合成清酒	1	酒かす	3	プ煮	人参 皮剥	10		
		上白糖	0.25		生姜	3		菜種油	4		ピーマン	15		低蛋白小麦粉	2	みりん風調味料	2.5		食塩	0.2		
きのこ	の和え	大根 皮剥	40		減塩しょうゆ (7.5		大根 皮剥	40		人参 皮剥	15		ごま油	2	大根 皮剥	40		ケチャップ	10		
		しそ	0.5		上白糖	2		しそ	1		玉葱	20		大根 皮剥	50	しそ	0.5		ウスターソース	2.5		
里芋の	煮物	減塩正油パック	5		合成清酒	2.5		減塩正油パック	5		菜種油	1		小松菜	10	減塩正油パック	5		クリーム (植物	5		
		里芋	60		ほうれん草 (ゆ	30	ホタテ	ベビーホタテ	20		成吉思汗たれ	5		人参 皮剥	10	かにあ	かぶ 皮剥	50		グリーンアスパ	15	
きのこ	の和え	さやえんどう (5	麻婆豆	木綿豆腐	25	帆立の	玉葱	30	帆立の	ベビーホタテ	30		葱	5	にかけ	かにかま	5	酢ばす	れんこん	30	
		上白糖	1	腐	鶏ひき肉	5	スター	人参 皮剥	10	チリソ	玉葱	10		濃口醤油	5		かにかま	5		赤ピーマン	10	
きのこ	の和え	エリンギ	10		玉葱	20	ソース	ぶなしめじ	15	ース	生姜	1		上白糖	1		グリーンピース (3		食塩	0.3	
		減塩しょうゆ (2.5		葱	5		ピーマン	5		にんにく	1		みりん風調味料	2.5		食塩	0.2		かつお・昆布だ	20	
ソテー	小松菜	エリンギ	10		菜種油	1.5		かき油	3		ケチャップ	5		合成清酒	1		片栗粉	1		上白糖	3	
		減塩しょうゆ (2.5		生薑	2.5	きんと	さつま芋 (ゆで	50		上白糖	3		トウバンジャン	0.5		片栗粉	2		穀物酢	5	
デザート	エネプリンいち	みりん風調味料	1		減塩しょうゆ (1.25	きんと	上白糖	3		中華味	0.5		合成清酒	1		片栗粉	2		白こしょう	0.01	
		上白糖	0.5		減塩みそ	1	ん				片栗粉	1		大豆の	だいず水煮缶詰	10	めかぶ	めかぶわかめ	30		温野菜	30
デザート	エネプリンいち	上白糖	0.2		合成清酒	1.25	海藻サ	カットわかめ	1	サラダ	トウバンジャン	0.5		濃口醤油	5		上白糖	0.5		ゴマド	30	
		小松菜	30		ごま油	0.5	ラダ	えのき茸	15	サラダ	グリーンアスパ	10		片栗粉	1		みりん風調味料	2.5		マヨネーズ	15	
デザート	エネプリンいち	人參 皮剥	10		片栗粉	0.5		葱	10		レタス	30		ケチャップ	10		ケチャップ	40		上白糖	1	
		菜種油	1		とうがらし 乾	0.1		減塩しょうゆ (2.5		トマト	30		グリンピース	3	ソテー	キャベツ	40		いりごま	1	
デザート	エネプリンいち	食塩	0.2		とうがらし 乾	0.1		穀物酢	2.5		マヨネーズパッ	10		グリンピース	3		小葱	2		ほうれん草	20	
		上白糖	0.2		上白糖	0.5		上白糖	1		レタス	30		グリンピース	3		菜種油	1	ソテー	玉葱	30	
デザート	エネプリンいち	エネプリンいち	40	ポテト	じゃが芋	40	デザート	エネプリンいち	40	にら炒	にら	40		カリフ	カリフラワー	40		食塩	0.2		白こしょう	0.01
		エネプリンいち	40	サラダ	きゅうり	15	ト	エネプリンいち	40	め	棒麩	2		ラーワ	人参 皮剥	10		白こしょう	0.01		ホールカーネル	10
デザート	エネプリンいち	エネプリンいち	40		人参 皮剥	5		エネプリンいち	40		菜種油	1		甘酢漬	5		上白糖	3	デザート	エネプリンかぼ	40	
		エネプリンいち	40		ロースハム	5		エネプリンいち	40		菜種油	1		ゆず (果皮)	1		ゆず (果皮)	1	ト		食塩	0.2
デザート	エネプリンいち	エネプリンいち	40		ロースハム	5		エネプリンいち	40		菜種油	1		ゆず (果皮)	1		ゆず (果皮)	1	ト		白こしょう	0.01
		エネプリンいち	40		ロースハム	5		エネプリンいち	40		菜種油	1		ゆず (果皮)	1		ゆず (果皮)	1	ト		白こしょう	0.01

献立表(週間)

たんぱくコン1

	5月22日(火)		5月23日(水)		5月24日(木)		5月25日(金)		5月26日(土)		5月27日(日)		5月28日(月)	
夕				マヨネーズ 10 白こしょう 0.01				減塩しょうゆ (2.5		デザート 粉飴M-ス (う・75) 58				
			煮物	ぶなしめじ 30 切りみつば 2 減塩しょうゆ (5 昆布だし 15 かつおだし 15			いももち	じゃが芋 40 片栗粉 3 上白糖 1 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 2.5						
			デザート	エネプリンマン 40										
栄養価	1487 kcal	蛋白質 38.6 g	1565 kcal	蛋白質 38.4 g	1583 kcal	蛋白質 38.5 g	1594 kcal	蛋白質 39.2 g	1601 kcal	蛋白質 39.9 g	1520 kcal	蛋白質 39.9 g	1545 kcal	蛋白質 38.6 g
	脂質 54.0 g	炭水化 210.6 g	脂質 45.9 g	炭水化 249.6 g	脂質 41.3 g	炭水化 262.9 g	脂質 40.9 g	炭水化 269.0 g	脂質 40.3 g	炭水化 270.3 g	脂質 45.3 g	炭水化 236.0 g	脂質 43.4 g	炭水化 248.8 g
	塩分 5.3 g		塩分 5.3 g		塩分 5.5 g		塩分 5.8 g		塩分 5.6 g		塩分 5.5 g		塩分 5.4 g	

献立表(週間)

たんぱくコン1

		5月29日(火)		5月30日(水)		5月31日(木)		6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)	
朝	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65						
	白菜の軟らか煮	白菜	100	野菜炒め煮	キャベツ	80	焼き魚	さけ 10g	10						
		人参 皮剥	10		ピーマン	10		食塩	0.05						
		さやえんどう	6		黄ピーマン	10		しそ	0.5						
		減塩しょうゆ(2.5		人参 皮剥	10	切干大根煮	切干し大根	6						
		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(5		人参 皮剥	10						
		煮干しだし	30		合成清酒	1		乾椎茸	0.5						
	ゆで卵	鶏卵	25		みりん風調味料	1		さやいんげん(10						
		マヨネーズパツ	10	おから	おから(新製法	20		減塩しょうゆ(5						
				の炒り煮	ひじき	0.2		上白糖	1						
	切り干し大根	切干し大根	6		乾椎茸	0.3		煮干しだし	15						
	の和え物	人参 皮剥	5		人参 皮剥	5	みそ汁	白菜	30						
		しそ	0.3		葱	5		ぶなしめじ	10						
		減塩しょうゆ(2.5		調合油	2		淡色辛みそ	10						
	みそ汁	もやし	30		濃口醤油	3		煮干しだし	150						
		小葱	2		上白糖	1									
		淡色辛みそ	10		みりん風調味料	1		漬物	パリッコ	10					
		煮干しだし	150		煮干しだし	10									
	牛乳	牛乳	100	みそ汁	大根 葉	20	牛乳	牛乳	100						
					大根 皮剥	10									
					淡色辛みそ	10									
					煮干しだし	150									
				一夜漬	なす	30									
				け	刻み昆布	0.2									
					食塩	0.2									
				牛乳	牛乳	100									
昼	パン	南瓜パン30g	30	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	65						
		マーガリン	8												
				焼き魚	そい 20g	20	肉鍋	豚ももスライス	10						
	マカロニ	マカロニ 乾	6	ときの	食塩	0.1		玉葱	40						
	ニグラ	若鶏もも 皮な	10	こそテ	白こしょう	0.01		たけのこ 水煮	40						
	タン	玉葱 ゆで	20	ー	生椎茸	10		人参 皮剥	20						
		マッシュルーム	10		えのき茸	10		しらたき	30						
		無塩バター	3		ぶなしめじ	20		葱	15						
		低蛋白小麦粉	8		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(5						
		牛乳	20		さやえんどう	5		上白糖	2						
		食塩	0.3		菜種油	1		煮干しだし	30						
		クリーム(植物	10		減塩しょうゆ(5		みりん風調味料	2.5						
		パン粉(乾燥)	0.5		上白糖	1									
		パルメザンチー	0.5		みりん風調味料	2.5	中華風	もやし	30						
		パセリ(粉	0.2		合成清酒	2.5	サラダ	きゅうり	10						
	千切り	大根 皮剥	30	イカの	するめいか	10		かにかま	5						
	野菜サ	きゅうり	20	酢みそ	葱(ゆで)	40		カットわかめ	0.5						
								減塩しょうゆ(2.5						

献立表(週間)

たんぱくコン1

		5月29日(火)		5月30日(水)		5月31日(木)		6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)	
夕	ト			とろろ 和え	サラダ菜 5 カットとろろ昆布 1 きゅうり 40 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 2.5										
栄養 価	エネルギー	1498 kcal	蛋白質 38.9 g	エネルギー	1583 kcal 蛋白質 37.7 g	エネルギー	1506 kcal 蛋白質 39.1 g	エネルギー	kcal 蛋白質 g	エネルギー	kcal 蛋白質 g	エネルギー	kcal 蛋白質 g	エネルギー	kcal 蛋白質 g
	脂質	58.1 g	炭水化 202.5 g	脂質	46.0 g 炭水化 254.5 g	脂質	46.2 g 炭水化 234.8 g	脂質	g 炭水化 g	脂質	g 炭水化 g	脂質	g 炭水化 g	脂質	g 炭水化 g
	塩分	5.0 g		塩分	5.3 g	塩分	5.1 g	塩分	g	塩分	g	塩分	g	塩分	g