



## 献立表(週間)

## たんぱくコン1

	6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)		6月5日(火)		6月6日(水)		6月7日(木)		
昼		減塩しょうゆ ( 2.5 白こしょう 0.01	二色浸し	白菜 30 小松菜 30 減塩しょうゆ ( 5 みりん風調味料 1			野菜ス ティッ ク	菜種油 1 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1	野菜ジ ユース	きになる野菜 ( 125	なめ苺 あえ	キャベツ 40 するめいか 10 えのき茸 (味付 10	チンゲ ン菜の お浸し	チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ ( 2.5 煮干しだし 2.5	
	蒸し南 瓜	かぼちゃ 60 食塩 0.1 パセリ (粉 0.1	果物	もも缶 (果肉) 40 クリーム (植物 10 マービー 液状 3			お浸し カニ身 のせ	きゅうり 30 大根 皮剥 30 セロリー 20 マヨネーズパッ 10	果物	もも缶 (果肉) 40	果物	バレンシアオレ 75	筍の煮 物	たけのこ 水煮 40 さやえんどう 10 減塩しょうゆ ( 2.5 みりん風調味料 1 かつお・昆布だ 20	
	果物	ぶどう 60					果物	バナナ 100					果物	もも缶 (果肉) 40	
夕	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	
	煮魚	まごがれい・30 30 生姜 2 減塩しょうゆ ( 7.5 上白糖 1.5 合成清酒 2.5 人参 皮剥 15 小松菜 50	カツ卵 とじ	豚角肉 (肩ロー 20 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 1 鶏卵 1 パン粉 (乾燥) 2 菜種油 3 玉葱 ゆで 40 生椎茸 ゆで 10 減塩しょうゆ ( 7.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 鶏卵 12.5	すき焼 き	豚ももスライス 20 焼き豆腐 30 白菜 60 葱 15 しらたき 3 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 5 減塩しょうゆ ( 10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	里芋田 楽	豚肉ご ま焼き	豚ももスライス 15 生姜 1 無塩バター 0.7 減塩しょうゆ ( 1.7 みりん風調味料 0.8 いりごま 0.7 調合油 0.3 ブロッコリー 20 カリフラワー 20 マヨネーズパッ 10	照焼魚	すずき・50g 50 減塩しょうゆ ( 3.8 上白糖 0.8 みりん風調味料 1.1 合成清酒 0.8 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5 5	酢豚	豚角肉 (肩ロー 20 減塩しょうゆ ( 0.3 生姜 0.3 片栗粉 1 菜種油 1.3 たけのこ 水煮 30 玉葱 30 人参 皮剥 20 ピーマン 10 乾椎茸 0.5 菜種油 2 減塩しょうゆ ( 7.5 上白糖 2 穀物酢 5 片栗粉 1	焼魚	さけ・20g 20 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5
	筍の酢 味噌か け	たけのこ ゆで 30 カットわかめ 0.5 減塩みそ 5 上白糖 3 穀物酢 5	揚げ茄 子	なす (ゆで) 60 菜種油 10 減塩正油パック 5	里芋 楽	里芋 60 さやえんどう 6 淡色辛みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	長芋の 酢の物	青菜ソ テー	チンゲンサイ 60 ぶなしめじ 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	もやし のナム ル	もやし 60 きゅうり 5 人参 皮剥 5 ごま油 1 食塩 0.2 いりごま 0.3	ジャー マンポ テト	じゃが芋 40 玉葱 20 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	あちゃ ら漬け	かぶ 皮剥 50 食塩 0.2 穀物酢 5 上白糖 3
	野菜サ ラダ	きゅうり 10 大根 皮剥 30 セロリー 10 赤ピーマン 3 マヨネーズ 15	野菜サ ラダ	きゅうり 25 はつかだいこん 5 レタス 20 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ ( 5 白こしょう 0.01	胡瓜の きゅうり 40 辛し和 え 0.2	もやし のおか かあえ	デザート	なが芋 40 きゅうり 10 上白糖 3 穀物酢 5 減塩しょうゆ ( 2.5	豆腐生 かけ	木綿豆腐 25 乾椎茸 0.5 生姜 5 かつお・昆布だ 15 減塩しょうゆ ( 5 片栗粉 1	小松菜 のお浸 し	小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ ( 2.5 みりん風調味料 1 削り節 0.2	ソテー	キャベツ ゆで 30 糸みつば ゆで 10 食塩 0.2 調合油 2	
	煮物	じゃが芋 ゆで 60 玉葱 20 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 0.5 かつお・昆布だ 20	煮物	西洋かぼちゃ ( 50 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 1 煮干しだし 10			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	酢の物 カットわかめ 0.5 玉葱 20 葱 5 穀物酢 5 減塩しょうゆ ( 2.5	デザート	粉飴ムス (ラ・フラン 58	

## 献立表(週間)

たんぱくコン1

	6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)		6月5日(火)		6月6日(水)		6月7日(木)															
夕											デザート	上白糖	3															
												粉飴△ス(ラ・フランス)	58															
栄養価	エネルギー	1627 kcal	蛋白質	39.0 g	エネルギー	1549 kcal	蛋白質	38.9 g	エネルギー	1521 kcal	蛋白質	39.1 g	エネルギー	1603 kcal	蛋白質	39.9 g	エネルギー	1575 kcal	蛋白質	39.8 g	エネルギー	1577 kcal	蛋白質	39.4 g	エネルギー	1545 kcal	蛋白質	39.5 g
	脂質	49.1 g	炭水化	255.7 g	脂質	43.7 g	炭水化	247.2 g	脂質	46.1 g	炭水化	235.1 g	脂質	46.2 g	炭水化	259.9 g	脂質	41.3 g	炭水化	258.1 g	脂質	40.9 g	炭水化	262.7 g	脂質	40.2 g	炭水化	254.3 g
	塩分	5.6 g			塩分	5.1 g			塩分	5.5 g			塩分	5.3 g			塩分	4.9 g			塩分	5.3 g			塩分	5.6 g		

## 献立表(週間)

たんぱくコン1

	6月8日(金)			6月9日(土)			6月10日(日)			6月11日(月)			6月12日(火)			6月13日(水)			6月14日(木)											
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									
	ツナと玉葱の炒め物	ライトツナ缶(玉葱)	20	しめじとニラの卵とじ	冷凍全卵	25	アスパラ	グリーンアスパ	40	中華炒め	ほうれん草	50	焼き魚	ほっけ・20g	20	野菜ソテー	キャベツ	80	鶏肉照焼き	若鶏もも	皮なし	20								
		赤ピーマン	5		ぶなしめじ	30		赤ピーマン	5		玉葱	40		大根 皮剥	40		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(	2.5									
		グリーンピース	3		にら	15		無塩バター	1		人参 皮剥	10		しそ	1		さやいんげん(	10		上白糖	0.5									
		菜種油	2		葱	10		食塩	0.2		菜種油	1		減塩しょうゆ(	2.5		菜種油	3		みりん風調味料	1									
		中華味	0.5		減塩しょうゆ(	5		白こしょう	0.01		中華味	0.5		野菜ソテー	野菜ソ	キャベツ	60		食塩	0.5										
		食塩	0.3		上白糖	1		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(	2.5		上白糖	0.5		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01									
		白こしょう	0.01		みりん風調味料	2.5		白こしょう	0.01		上白糖	0.5		野菜ソテー	野菜ソ	キャベツ	60		みりん風調味料	2.5										
	人参と水菜のナムル	もやし	50	チンゲン菜の炒め煮	チンゲンサイ	40	かぶの	挽きわり納豆	20	納豆	挽きわり納豆	20		きょうな	10	和え物	きゅうり	20		ライトツナ缶(	10	もやし	もやし	50						
		きょうな	10		人参 皮剥	10	かぶの	葱	2		葱	2		人參 皮剥	10		カットわかめ	0.5		の炒煮	人參 皮剥	10								
		人參 皮剥	10		菜種油	1	かぶの	減塩正油パック	5		減塩正油パック	5		めんつゆ(スト	1		マヨネーズ	5		マヨネーズ	1		菜種油	1						
		減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	2.5	レモン	ゆず(果皮)	1		ゆず(果皮)	1		梅肉和え	白菜	40		減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	2.5		上白糖	0.5					
		穀物酢	5		上白糖	1	和え	レモン(果汁)	5		レモン(果汁)	5		みりん風調味料	2.5		切り干し大根	4		切干し大根	4		白菜の香味和え	白菜(ゆで)	50					
		上白糖	2		ごま	1		食塩	0.2		穀物酢	5		上白糖	3		油揚げ	5		白菜の香味和え	1		しそ	0.5						
		ごま油	1		味付けのり	1		上白糖	3		上白糖	3		みそ汁	ほうれん草	30		の炒め煮	5		減塩しょうゆ(	5		ゆかり	0.5					
	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8		味付けのり	1		みそ汁	ほうれん草	20		ほうれん草	20		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		煮干しだし	150		みそ汁	いわのり	2				
					みそ汁	小松菜	30		もやし	20		もやし	20		大根 葉	20		みそ汁	大根 葉	20		みそ汁	小葱	2						
	みそ汁	白菜	20		えのき茸	10		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10			
		木綿豆腐	30		淡色辛みそ	10		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		煮干しだし	150		
		淡色辛みそ	10		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		煮干しだし		
		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		牛乳	牛乳	100		煮干しだし	
	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		牛乳	牛乳	100		牛乳	牛乳	100		煮干しだし	
昼	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	うどん	たんぱく調整う	80	米飯	ゆめごはん1/5	180	パン	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	米飯	ゆめごはん1/5	180
	魚の香草焼き	まだら・20g	20	魚三五八焼き	ほっけ(三五八)	40		ほうれん草(ゆ	20		揚げ鶏	若鶏もも	皮なし	15		魚バタ	まだら・30g	30		豆腐海	木綿豆腐	25		豆腐海	木綿豆腐	25		豆腐海	木綿豆腐	25
		食塩	0.1		大根 皮剥	40		葱(ゆで)	5		揚げ鶏	片栗粉	1		一焼き	食塩	0.15			鮮あん	片栗粉	2		鮮あん	片栗粉	2		鮮あん	片栗粉	2
		白こしょう	0.01		しそ	1		かつお・昆布だ	300		しあん	菜種油	2.5		煮	白こしょう	0.01			かけ	菜種油	3		かけ	菜種油	3		かけ	菜種油	3
		パン粉(乾燥)	1		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(	10		かけ	玉葱	50		キャベツ	4				無塩バター	4				無塩バター	4			無塩バター	4
		タイム	0.1		野菜ソテー	キャベツ	50	天ぷら	尾付きえび	20		ぶなしめじ	20		人参 皮剥	20				もやし	30				もやし	30			もやし	30
		パセリ(粉)	0.1		ピーマン	5		かぼちゃ	20		もやし	20		コンソメ	0.5					ピーマン	5				ピーマン	5			ピーマン	5
		無塩バター	3		人参 皮剥	5		わせ	5		人参 皮剥	5		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
		オリーブ油	3		菜種油	1		生椎茸	10		大根 皮剥	50		ピーマン	20					コンソメ	0.5				コンソメ	0.5			コンソメ	0.5
		サニーレタス	3		食塩	0.3		薄力粉 1等	15		減塩しょうゆ(	7.5		白こしょう	1					白こしょう	0.03				白こしょう	0.03			白こしょう	0.03
		レモン	10		白こしょう	0.01		鶏卵	5		上白糖	1		ピーマン	20					黄ピーマン	20				黄ピーマン	20			黄ピーマン	20
		ソースパック	5					菜種油	10		合成清酒	2.5		ピーマン	20				オリーブ油	1				オリーブ油	1			オリーブ油	1	
	炊合せ	大根 皮剥	30	和え物	きゅうり	20		減塩正油パック	5		かつお・昆布だ	30		食塩	0.3				食塩	0.3				食塩	0.3			食塩	0.3	
		たけのこ 水煮	20		春雨	3		煮物	人参 皮剥(ゆ	20		片栗粉	1		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
		生椎茸	5		かにかま	5		煮物	大根 皮付(ゆ	50		糸みつば	5		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
		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(	2.5		煮物	煮干しだし	5		煮物	かぶ 皮剥	40						白こしょう	0.01				白こしょう	0.01			白こしょう	0.01
		減塩しょうゆ(	5		上白糖	0.5		煮物	みりん風調味料	2		煮物	人参 皮剥	15						白こしょう	0.01				白こしょう	0.01			白こしょう	0.01
		上白糖	1		ごま油	0.5		煮物	減塩しょうゆ(	5		煮物	かぶ 皮剥	40						白こしょう	0.01				白こしょう	0.01			白こしょう	0.01
		合成清酒	2.5					煮物	減塩しょうゆ(	5		煮物	さやいんげん(	15						白こしょう	0.01				白こしょう	0.01			白こしょう	0.01

## たんぱくコン1

## 献立表(週間)

	6月8日(金)		6月9日(土)		6月10日(日)		6月11日(月)		6月12日(火)		6月13日(水)		6月14日(木)									
昼	煮干しだし	15	果物	パインアップル	75	酢の物	さやえんどう	3	減塩しょうゆ(	5	コーン	クリームスタイ	40	乾椎茸	0.3	上白糖	1					
	キャベツ	40				キャベツ	30	お浸し	白菜(ゆで)	50	ジュ	薄力粉 1等	7	減塩みそ	4	煮干しだし	15					
	きゅうり	5				人参 皮剥	10	お浸し	減塩しょうゆ(	2.5		無塩バター	5	上白糖	2	さやえんどう	4					
	人参 皮剥	3				穀物酢	5	お浸し	白菜(ゆで)	50		牛乳	100	煮物	凍り豆腐	8	ゴマ和	え				
	マヨネーズ	8				減塩しょうゆ(	2.5	お浸し	減塩しょうゆ(	2.5		コンソメ	0.5	煮物	減塩しょうゆ(	2.5	小松菜	ゆで				
	ケチャップ	2				上白糖	3	お浸し	削り節	0.3		食塩	0.5	煮物	上白糖	1	減塩しょうゆ(	2.5				
	スイートコーン	5				果物	西洋なし(缶詰	40	バター	生椎茸	30		白こしょう	0.01	煮物	かつお・昆布だ	10	上白糖	0.5			
	ほうれん草	40						バター	焼き	無塩バター	2	果物	ぶどう	60	煮物	小葱	5	上白糖	0.5			
	減塩しょうゆ(	5						焼き		食塩	0.2				煮物	味噌炒	め	ごま	0.5			
	ぶどう	60						果物	果物	さやえんどう	5			果物	パインアップル	75	味噌炒	め	さやいんげん(	30		
								果物	果物	バナナ	100						味噌炒	め	玉葱	30		
																	味噌炒	め	人参 皮剥	10		
																	味噌炒	め	無塩バター	3		
																	味噌炒	め	減塩みそ	4		
																	果物	りんご	缶詰	40		
夕	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	
	豚生姜	豚かたロース	30	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	豚すき	豚ももスライス	20	鶏肉の	若鶏もも 皮な	20	揚げ魚	そい	20g	20
	焼き	減塩しょうゆ(	5	の甘酢	玉葱	30	カツ	食塩	0.1	め	若鶏むね皮なし	10		焼き豆腐	25	香味だ	食塩	0.1	片栗粉	2		
		上白糖	1	あんか	鶏卵	3		白こしょう	0.01		さやいんげん(	10		白菜	60	れ	白こしょう	0.01	菜種油	3		
		合成清酒	2.5	け	食塩	0.1		低蛋白小麦粉	3		玉葱	40		葱	15		低蛋白小麦粉	3	大根 皮剥	40		
		生姜	3		白こしょう	0.01		鶏卵	5		きくらげ(乾)	1		しらたき	30		ごま油	3	しそ	1		
		菜種油	2		薄力粉 1等	3		パン粉(乾燥)	3		人参 皮剥	10		人参 皮剥	8		上白糖	1	減塩しょうゆ(	2.5		
		ブロッコリー	40		調合油	6		菜種油	10		グリーンピース	3		生椎茸	10		減塩しょうゆ(	5	みそお	でん	板こんにやく	15
		マヨネーズパッ	10		玉葱	50		レタス	5		菜種油	3		菜種油	3		減塩しょうゆ(	7.5	みりん風調味料	2.5	みそお	でん
					人参 皮剥	20		トマト	15		減塩しょうゆ(	5		減塩しょうゆ(	7.5		みりん風調味料	2.5	みりん風調味料	2.5	みそお	でん
					さやえんどう	5		マヨネーズパッ	10		中華味	0.5		上白糖	2		葱	5	葱	5	さやいんげん(	20
					乾椎茸	1					白こしょう	0.01		みりん風調味料	2.5		生姜	2	生姜	2	人參 皮剥	15
					菜種油	1	和え物	大根 皮剥(ゆ	20		合成清酒	2.5		合成清酒	2.5		大根 皮剥	50	大根 皮剥	50	減塩みそ	5
					減塩しょうゆ(	5		人参 皮剥(ゆ	3		穀物酢	2.5	里芋田	里芋	60		サラダ菜	5	サラダ菜	5	合成清酒	2.5
					上白糖	1		小松菜 ゆで	5		片栗粉	2	里芋田	さやえんどう	6	炊き合	じゃが芋	40	じゃが芋	40	上白糖	1
					片栗粉	1		減塩しょうゆ(	5		うずら卵 水煮	10	菜	減塩みそ	5	わせ	人参 皮剥	20	人参 皮剥	20	みりん風調味料	2.5
					穀物酢	5		上白糖	0.5				菜	上白糖	1		さやえんどう(	4	さやえんどう(	5	もずく	もずく
					磯辺和	白菜	60	酢味噌	きゅうり	30	揚げ茄	なす	60	みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(	5	の酢物	5	もずく	もずく
					え	減塩しょうゆ(	2.5	和え	減塩みそ	3	子	菜種油	5				上白糖	1	上白糖	1	生姜	2
					焼きのり	0.2		穀物酢	1		おろししょうが	1	なめこ	大根 皮剥	40		上白糖	1	昆布だし	15	穀物酢	5
								上白糖	1		小葱	3	おろし	きゅうり	10		上白糖	1	上白糖	1	減塩しょうゆ(	2.5
											減塩正油パック	5		なめこ(水煮缶	20	和え物	めかぶわかめ	30	めかぶわかめ	30	上白糖	3
														減塩しょうゆ(	2.5	和え物	減塩しょうゆ(	2.5	椀物	茶そば	20	
														上白糖	0.5	和え物	上白糖	0.5	上白糖	0.5	葱	5
																デザート	エネプリンかぼ	40	エネプリンかぼ	40	乾椎茸	0.5
																デザート	凍り豆腐	1	凍り豆腐	1	減塩しょうゆ(	5
																デザート	減塩しょうゆ(	2.5	減塩しょうゆ(	2.5	かつお・昆布だ	75
																デザート	煮干しだし	15	煮干しだし	15		
																デザート	マヨネーズ	8	マヨネーズ	8		
																デザート	食塩	0.1	食塩	0.1		
																デザート					エネプリンいち	40

## 献立表(週間)

たんぱくコン1

	6月8日(金)		6月9日(土)		6月10日(日)		6月11日(月)		6月12日(火)		6月13日(水)		6月14日(木)	
夕				さやいんげん ( 10 減塩正油パック 5				白こしょう 0.01						
			デザート	粉飴ムス(ラ・フラン 58			デザート	エネプリンマン 40						
栄養価	エネルギー 1564 kcal	蛋白質 38.6 g	エネルギー 1510 kcal	蛋白質 38.3 g	エネルギー 1620 kcal	蛋白質 37.6 g	エネルギー 1566 kcal	蛋白質 39.4 g	エネルギー 1530 kcal	蛋白質 40.0 g	エネルギー 1537 kcal	蛋白質 39.2 g	エネルギー 1585 kcal	蛋白質 39.9 g
	脂質 49.4 g	炭水化 239.7 g	脂質 40.8 g	炭水化 247.7 g	脂質 48.9 g	炭水化 253.2 g	脂質 41.4 g	炭水化 262.4 g	脂質 40.9 g	炭水化 250.8 g	脂質 41.7 g	炭水化 249.6 g	脂質 48.6 g	炭水化 243.8 g
	塩分 5.6 g		塩分 4.8 g		塩分 5.5 g		塩分 5.3 g		塩分 5.7 g		塩分 5.0 g		塩分 5.5 g	

## たんぱくコン1

## 献立表(週間)

	6月15日(金)			6月16日(土)			6月17日(日)			6月18日(月)			6月19日(火)			6月20日(水)			6月21日(木)					
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			
	中華炒め	若鶏ささ身 玉葱 人参 皮剥 キャベツ さやえんどう ごま油 減塩しょうゆ( ) 白こしょう 片栗粉	10 20 10 30 5 3 5 0.01 1	焼き魚	ほっけ開き 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ( ) なご芋 煮干しだし 減塩しょうゆ( ) 焼きのり	20 40 0.5 2.5 60 5 2.5 0.2	豆腐煮	焼き豆腐 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ( ) 上白糖 煮干しだし	50 30 15 2.5 0.5 30	干草焼	冷凍全卵 上白糖 食塩 小松菜 玉葱 人参 皮剥	20 0.5 0.15 5 5 2.5	含め煮	こつぶがんも 減塩しょうゆ( ) 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう	20 2.5 0.5 1 30 4	野菜ソテー	小松菜 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう	50 10 20 2 0.3 0.01	炒り豆腐	木綿豆腐 キャベツ 葱 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ( ) 上白糖	25 50 10 10 2 5 1	木綿豆腐	キャベツ 葱 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ( ) 上白糖 煮干しだし	25 50 10 2 5 1 15
	塩たらこ	たらこ しそ	5 0.5	みそ汁	キャベツ 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	味付けのり	味付けのり	1	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	みそ汁	キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 10 150	みそ汁	大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150	おかか	小松菜 減塩しょうゆ( ) 上白糖 削り節	40 2.5 0.5 0.3	小松菜	減塩しょうゆ( ) 上白糖 削り節	40 0.5 0.3
	えのきと胡瓜の和え物	えのき茸 きゅうり 食塩 みりん風調味料	20 40 0.2 1	漬物	なす しば漬	10	味付けのり	味付けのり	1	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	みそ汁	キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 10 150	みそ汁	大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150	おかか	小松菜 減塩しょうゆ( ) 上白糖 削り節	40 2.5 0.5 0.3	小松菜	減塩しょうゆ( ) 上白糖 削り節	40 0.5 0.3
	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	牛乳	牛乳	100	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物あえ	たくあん漬(干きゅうり)	5 30	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	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	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100
昼	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 食塩 白こしょう	180 8 0.2 0.01	塩ラーメン	げんた中華めん 豚もも 赤肉 菜種油 生姜 減塩しょうゆ( ) 上白糖 合成清酒 しなちく なると 小葱 鶏ガラスープ 食塩 白こしょう	180 20 1 2 2.5 1 2.5 5 5 3 2 0.3 0.01	米飯	ゆめごはん1/5 魚の唐揚げ 食塩 減塩しょうゆ( ) 合成清酒 みりん風調味料 片栗粉 菜種油 レタス マヨネーズパッ	180 15 0.1 5 2 2 1 2 10 10	パン	ゆめべーりー丸 マーガリン カレー 風味メンチカツ 合挽肉 玉葱 なが芋 鶏卵 食塩 白こしょう カレー粉 低蛋白小麦粉 カレー粉 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 マヨネーズ	50 8 20 40 5 3 0.3 0.01 0.5 5 0.3 5 6 8 20 5 15	米飯	ゆめごはん1/5 揚げ魚 の葱ソース 菜種油 生姜 葱 減塩しょうゆ( ) 穀物酢 レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー マヨネーズ	180 15 1 2 3 20 5 0.5 1 40 15	米飯	ゆめごはん1/5 チキンピカタ 食塩 白こしょう 低蛋白小麦粉 鶏卵 調合油 ケチャップ ブロッコリー マヨネーズ サニーレタス	180 30 0.2 0.01 3 5 1 5 20 15 8	米飯	ゆめごはん1/5 若鶏もも 皮なし 食塩 白こしょう 低蛋白小麦粉 鶏卵 調合油 ケチャップ ブロッコリー マヨネーズ サニーレタス	180 30 0.2 0.01 3 5 1 5 20 15 8
	南瓜煮物	西洋かぼちゃ 減塩しょうゆ( ) 上白糖 かつおだし	70 2.5 1 15	揚げ出し豆腐	木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ( ) 食塩 みりん風調味料 煮干しだし 生姜 ししとうがらし 貝割大根・芽	25 3 4.5 5 0.1 2.5 30 3 5 3	鶏のから揚げ	若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ( ) 白こしょう 合成清酒 低蛋白小麦粉 菜種油 サラダ菜	20 2.5 0.01 1 4 8 3	煮物	たけのこ 水煮 人参 皮剥 グリーンピース 減塩しょうゆ( ) 上白糖 煮干しだし	40 10 3 5 1 15	サラダ	さやえんどう もやし	10 40	豆腐あんかけ	木綿豆腐 人参 皮剥 貝割大根・芽 乾椎茸	25 5 3 0.3	野菜炒め	チンゲンサイ ぶなしめじ 黄ピーマン 菜種油 かき油 合成清酒	50 25 5 1 3 1	チンゲンサイ	ぶなしめじ 黄ピーマン 菜種油 かき油 合成清酒	50 25 5 1 1
	こんにゃくの炒め煮	つきこんにゃく さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ( ) 上白糖 かつおだし	40 5 3 2.5 0.5 10	みそ炒め	若鶏もも 皮なし ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 菜種油	10 20 10 10 1	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	煮物	たけのこ 水煮 人参 皮剥 グリーンピース 減塩しょうゆ( ) 上白糖 煮干しだし	40 10 3 5 1 15	サラダ	さやえんどう もやし	10 40	豆腐あんかけ	木綿豆腐 人参 皮剥 貝割大根・芽 乾椎茸	25 5 3 0.3	野菜炒め	チンゲンサイ ぶなしめじ 黄ピーマン 菜種油 かき油 合成清酒	50 25 5 1 1	チンゲンサイ	ぶなしめじ 黄ピーマン 菜種油 かき油 合成清酒	50 25 5 1 1





## 献立表(週間)

たんぱくコン1

		6月15日(金)		6月16日(土)		6月17日(日)		6月18日(月)		6月19日(火)		6月20日(水)		6月21日(木)							
夕	ト							白こしょう	0.01												
								デザート	エネプリンかぼ	40											
栄養 価	エネルギー	1642 kcal	蛋白質 39.8 g	エネルギー	1604 kcal	蛋白質 39.5 g	エネルギー	1641 kcal	蛋白質 38.0 g	エネルギー	1546 kcal	蛋白質 36.7 g	エネルギー	1459 kcal	蛋白質 38.4 g	エネルギー	1515 kcal	蛋白質 38.4 g	エネルギー	1563 kcal	蛋白質 39.6 g
	脂質	49.1 g	炭水化 262.1 g	脂質	44.5 g	炭水化 261.8 g	脂質	43.4 g	炭水化 271.9 g	脂質	50.2 g	炭水化 235.7 g	脂質	53.6 g	炭水化 200.5 g	脂質	41.9 g	炭水化 246.0 g	脂質	41.6 g	炭水化 256.8 g
	塩分	5.2 g		塩分	5.4 g		塩分	5.8 g		塩分	5.0 g		塩分	5.4 g		塩分	5.6 g		塩分	5.6 g	

## 献立表(週間)

たんぱくコン1

	6月22日(金)			6月23日(土)			6月24日(日)			6月25日(月)			6月26日(火)			6月27日(水)			6月28日(木)			
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	
大根煮物	大根 皮剥	40	炒煮	もやし	50	豆腐の	木綿豆腐	50	塩たら	たらこ	5	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		
	人参 皮剥	8		人参 皮剥	10	あんか	さやえんどう	5	こと湯	しそ	0.5	サラダ	大根 皮剥	50	テー	人参 皮剥	5	の炒煮	赤ピーマン	20		
	減塩しょうゆ (	2.5		菜種油	1	け	生姜	2	葉和え	和種なばな	30		しそ	0.5		菜種油	1		菜種油	1		
	上白糖	1		減塩しょうゆ (	5		減塩しょうゆ (	1		湯葉 干し	1		マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ (	5		減塩しょうゆ (	2.5		
	煮干しだし	15		上白糖	1		鶏ガラスープ	0.2		減塩しょうゆ (	2.5					みりん風調味料	2.5		上白糖	1		
	さやえんどう	3					片栗粉	1					切干大	切干し大根	5		煮干しだし	1				
			ひきわ	挽きわり納豆	20				野菜炒	キャベツ	50	根梅肉	人参 皮剥	5				茹で卵	鶏卵	25		
	卵豆腐	冷凍全卵	20	り納豆	葱	2	チンゲン	チンゲンサイ	50	め煮	ピーマン	10	和え	生椎茸	5	二色浸	もやし	40	のマヨ	マヨネーズ	10	
		煮干しだし	40		減塩正油パック	5	菜の炒	人参 皮剥	10		人参 皮剥	10		梅干し(調味漬	3	し	ピーマン	10	ネーズ	パセリ(粉	0.2	
		食塩	0.2		め物		いたやがい	20		菜種油	1		上白糖	1		減塩しょうゆ (	5	和え				
	生姜	2	ゴマ和	和種なばな	40	ごま油	3		減塩しょうゆ (	2.5					削り節	0.5						
	減塩しょうゆ (	2.5	え	ごま	4	食塩	0.2		上白糖	1	のり佃	減塩あまのり佃	8				みそ汁	玉葱	20			
	上白糖	1		減塩しょうゆ (	5	白こしょう	0.01				煮			胡瓜の	きゅうり	50		大根 葉	20			
	片栗粉	0.2		上白糖	0.5			のり佃	減塩あまのり佃	8		みそ汁	白菜	30	酢物	穀物酢	5		淡色辛みそ	10		
	しそ	0.5	みそ汁	チンゲンサイ	20	胡瓜の	きゅうり	30					なす	10		上白糖	3		煮干しだし	150		
みそ汁	大根 葉	20		じゃが芋	40	酢の物	穀物酢	3	みそ汁	棒麩	1		葱	5		食塩	0.3	味付け	味付けのり	1		
	ぶなしめじ	10		淡色辛みそ	10		上白糖	2		カットわかめ	0.5		淡色辛みそ	10		食塩	0.3					
	淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	みそ汁	大根 皮剥	20		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	みそ汁	大根 皮剥	30					
	煮干しだし	150					大根 葉	10		煮干しだし	150					貝割大根・芽	5	牛乳	牛乳	100		
			牛乳	牛乳	100		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100		淡色辛みそ	10					
漬物	パリッコ	5					煮干しだし	150								煮干しだし	150					
果物	バナナ	100																				
牛乳	牛乳	100				牛乳	牛乳	100							牛乳	牛乳	100					
昼	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	五目う	たんぱく調整う	70	バター	ゆめごはん1/5	180	パン	ゆめべー加-食パ	100	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	
							どん	鶏卵	25	ライス	無塩バター	8		マーガリン	8							
魚の竜田揚げ	さば・20g	20	煮魚	まこがれい	15	15	ほうれん草 (ゆ	20	さやえんどう (	4	食塩	0.3	豆腐グ	木綿豆腐	25	蒸し豚	豚ももスライス	20	ザンギ	若鶏もも	皮な	20
	減塩しょうゆ (	5		生姜	3		減塩しょうゆ (	4	葱	5	白こしょう	0.01	ラタン	ほうれん草	10	肉あん	生姜	2		生姜	3	
	合成清酒	2.5		減塩しょうゆ (	10		かつお・昆布だ	150	回鍋肉	豚ばら	10			鶏ひき肉	10	かけ	玉葱	40		減塩しょうゆ (	5	
	みりん風調味料	2.5		上白糖	2		減塩しょうゆ (	10		キャベツ	70			ホールトマト	20		ピーマン	10		合成清酒	1	
	生姜	1		合成清酒	1.5		みりん風調味料	1.5		ピーマン	10			上白糖	0.5		乾椎茸	0.3		低蛋白小麦粉	6	
	低蛋白小麦粉	2		みりん風調味料	1.5		人参 皮剥	20		葱	15			コンソメ	0.15		菜種油	1		調合油	3	
	菜種油	4		スナップえんど	10	ポテト	男爵コロッセ	55		菜種油	2			食塩	0.05		減塩しょうゆ (	5		サニーレタス	5	
	サニーレタス	8		ケ	50	コロッセ	菜種油	8		減塩みそ	8			プロセスチーズ	7.5		上白糖	1		レモン	10	
	レモン	8		ケ	20	ソースパック	5		上白糖	1				パン粉(乾燥)	1.5		煮干しだし	30		マヨネーズ	10	
炒め物	キャベツ	30	お浸し	ほうれん草	50		ソースパック	5		トウバンジャン	1						片栗粉	1				
	玉葱	20		減塩しょうゆ (	2.5																	
	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	ポトフ	じゃが芋	60	桜ポテ	じゃが芋	50		大根な	大根 皮剥	40	
	ピーマン	8	え	しそ	0.3	ツ和え	ピーナツツバタ	5	煮物	スナップえんど	10		人参 皮剥	20	ト	たらこ	6		ます	はつかだいこん	5	
	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		マッシュルーム	5		食塩	0.1			きゅうり	10	
	食塩	0.3		削り節	0.2		上白糖	1		上白糖	0.5		コンソメ	0.5		白こしょう	0.01			穀物酢	5	
	白こしょう	0.01																				
	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		煮干しだし	15	イタリ	カリフラワー	40	煮物	干しずいき	5	焼きか	西洋かぼちゃ	40		
			んマヨ	マヨネーズ	10				揚げな	なす	40	アンサ	きゅうり	20		さやえんどう	3	ぼちゃ	食塩	0.2		

## 献立表(週間)

たんぱくコン1

		6月22日(金)		6月23日(土)		6月24日(日)		6月25日(月)		6月26日(火)		6月27日(水)		6月28日(木)																	
昼	野菜サ ラダ	カリフラワー	30	ネーズ 焼き	ぶどう	60	す	菜種油	5	ラダ	玉葱	10	減塩しょうゆ(	2.5	白こしょう	0.01															
		きゅうり	15					小葱	2		穀物酢	5		上白糖		0.5	プロセスチーズ	5													
		トマト	30					減塩しょうゆ(	2.5		オリーブ油	3		削り節		0.5	パセリ(粉)	0.1													
		カットわかめ	0.5					果物	ネーブル		60	減塩しょうゆ(		2.5		果物	りんご	60	味噌浸し	カットわかめ	0.5										
		いりごま	0.5									白こしょう		0.01		果物	りんご	60	白菜	40											
		穀物酢	5													果物	りんご	60	葱	3											
		調合油	3													ジュース	りんご	60	減塩みそ	5											
		減塩しょうゆ(	2.5														りんご	60	上白糖	0.3											
		白こしょう	0.01														りんご	60	ネーブル	60											
		里芋田 楽	さやえんどう					3																							
	里芋	40																													
	減塩みそ	7																													
	上白糖	3																													
夕	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	五目炊 き込み ご飯	精白米	65	米飯	精白米	65													
		豚の生 姜焼き	豚ロース(脂身		20	チキン		鶏ひき肉	30		焼き魚	そい 40g		40	えびフ ライ		尾付きえび	20	揚げ魚	まだら・30g	30	照焼魚	ぶり・30g	30							
			生姜		3	ハンバ ーグ		パン粉(乾燥)	1			しそ		0.5			かぼちゃ	20	チリソ ース	食塩	0.2		生椎茸	8	減塩しょうゆ(	5					
			減塩しょうゆ(		5			牛乳	3			大根 皮剥		40			白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		ごぼう	4	上白糖	1					
			合成清酒		2.5			食塩	0.2			減塩正油パック		5			薄力粉 1等	6		低蛋白小麦粉	3		油揚げ	1.5	みりん風調味料	2.5					
			菜種油		1			玉葱	30			生野菜		きょうな	10			鶏卵	5		菜種油	6		減塩しょうゆ(	4	合成清酒	1				
			人参 皮剥		5			人参 皮剥	3			サラダ		キャベツ	30			パン粉(乾燥)	10		ケチャップ	5		合成清酒	0.8	大根 皮剥	50				
			キャベツ		20			鶏卵	2			サランダ		キャベツ	30			菜種油	6		穀物酢	2.5		みりん風調味料	0.8	しそ	1				
			マヨネーズ		15			ケチャップ	5			ミニトマト		15			トマト(ゆで)	15		減塩しょうゆ(	1		グリンピース	3	減塩正油パック	5					
			煮物		かぶ 皮剥	40			有塩バター		1			マヨネーズパッ	10			サランダ菜	5		上白糖	2		かつおだし	23						
					人参 皮剥	15			上白糖		0.5			和え物	小松菜		30		ソースパック	5		合成清酒	2.5		きんぴ	ごぼう	40				
					さやいんげん(	10			ブロッコリー		30			茶碗蒸	鶏卵		25		ごま油	1		ごま油	1	魚塩焼	さば・30g	30	らごぼ	人参 皮剥	10		
					減塩しょうゆ(	5			マヨネーズ		10			し	煮干しだし		25		にんにく	1		生姜	1	き	大根 皮剥	40	う	しらたき	20		
					上白糖	1			あちゃ		かぶ 皮剥(ゆ	30			煮干しだし		2.5		トウバンジャン	0.5		トウバンジャン	0.5		減塩正油パック	5		ごま油	1		
					煮干しだし	15			ら漬け		人参 皮剥(ゆ	2.5			煮干しだし		2.5		ラー油	0.5		ラー油	0.5				減塩しょうゆ(	5			
					ブロッ コリー	40			真昆布		0.15			粉飴ムス(ラ・フ	58			葱	20		葱	20		筑前煮	里芋	50		煮干しだし	15		
					削り節	0.5			淡口醤油		1			デザー ト				片栗粉	1		片栗粉	1		筑前煮	人参 皮剥	15		いりごま	0.5		
					減塩しょうゆ(	5			上白糖		1.5							糸みつば	2		サニーレタス	5		筑前煮	たけのこ 水煮	15		マカロ	マカロニ 乾	4	
					中華風 酢物	5			穀物酢		2.5							食塩	0.15		サニーレタス	5		筑前煮	板こんにやく	15	マカロ	マカロニ 乾	4		
					きくらげ(乾)	0.5			煮干しだし		0.5							みりん風調味料	0.5		サニーレタス	5		筑前煮	板こんにやく	15	マカロ	マカロニ 乾	4		
					たけのこ 水煮	15			海藻サ ラダ		20							とびっ こと野	大根 皮剥	50		大根 皮剥	50		筑前煮	さやいんげん(	10	マカロ	きゅうり	20	
					人参 皮剥	5			レタス		20							菜の和 え物	人参 皮剥	5		人参 皮剥	5		筑前煮	菜種油	1	マカロ	ローズハム	8	
					鶏卵	20			トマト		20							もやし のナム ル	小松菜	10		小葱	2		筑前煮	減塩しょうゆ(	5	マカロ	マヨネーズ	10	
					穀物酢	5			海藻サラダ		1							もやし	人參 皮剥	5		減塩しょうゆ(	2.5		筑前煮	上白糖	1	マカロ	白こしょう	0.01	
					食塩	0.2			ごま油		1							生姜	生薑	2		とびっこ	5		筑前煮	とびっこ	5	サラダ	キャベツ	25	
					上白糖	2			減塩しょうゆ(		2							いりごま	いりごま	0.5		卵とじ	鶏卵	25		サラダ	ブロッコリー	30	絹さや	さやえんどう	20
					ごま油	1			穀物酢		5							ごま油	ごま油	2		卵とじ	玉葱	20		サラダ	ミニトマト	15	とえの	えのき茸	20
					上白糖	1					減塩しょうゆ(	減塩しょうゆ(	2.5		卵とじ	葱	5		サラダ	マヨネーズ	10	き茸の	無塩バター	3							
					白こしょう	0.01					上白糖	上白糖	1		卵とじ	食塩	0.2		サラダ	白こしょう	0.01	ソテー	食塩	0.3							
											穀物酢	穀物酢	2.5		卵とじ	白こしょう	0.01		サラダ	白こしょう	0.01	ソテー	白こしょう	0.01							
											白菜	白菜	50		卵とじ	食塩	0.2		サラダ	白こしょう	0.01	ソテー	白こしょう	0.01							
											減塩しょうゆ(	減塩しょうゆ(	2.5		卵とじ	白こしょう	0.01		デザート	エネプリンかぼ	40	デザート	エネプリンかぼ	40							
											杏仁フ	杏仁フ	60		デザート	杏仁フ	60		デザート	杏仁フ	60	デザート	杏仁フ	60							







## 献立表(週間)

たんぱくコン1

		6月29日(金)		6月30日(土)		7月1日(日)		7月2日(月)		7月3日(火)		7月4日(水)		7月5日(木)	
夕	煮物	木綿豆腐	10	煮浸し	きょうな	50									
		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(	2.5									
		ごぼう	15		みりん風調味料	2.5									
		菜種油	3												
		小葱	2	デザー	エネプリンかぼ	40									
		減塩しょうゆ(	2.5	ト											
		上白糖	0.5												
		煮干しだし	5												
	デザー	エネプリンいち	40												
	ト														
栄養価	1杯分	1608 kcal	蛋白質 39.8 g	1杯分	1596 kcal	蛋白質 37.7 g	1杯分	kcal	蛋白質 g	1杯分	kcal	蛋白質 g	1杯分	kcal	蛋白質 g
	脂質	46.2 g	炭水化 254.7 g	脂質	51.5 g	炭水化 243.6 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	5.7 g		塩分	5.1 g		塩分	g		塩分	g		塩分	g	