

## たんぱくコン1

## 献立表(週間)

	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)			7月6日(金)			7月7日(土)			
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	
	豆腐の	木綿豆腐	25	野菜炒	冷凍全卵	25	五目煮	大根 皮剥	50	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨	10	きんぴ	ごぼう	40	野菜ソ	キャベツ	50	野菜卵	冷凍全卵	20	
	野菜あ	玉葱	30	り卵	かつおだし	2.5		人参 皮剥	10	焼き	しそ	1	ら	人参 皮剥	10	テー	玉葱	20	炒め	ほうれん草	40	
	んかけ	人参 皮剥	5		キャベツ ゆで	10		乾椎茸	0.5					ごま油	1		人参 皮剥	10		玉葱	60	
		減塩しょうゆ(	5		グリーンアスパ	5		さやいんげん(	10	人参と	小松菜 ゆで	40		減塩しょうゆ(	2.5		菜種油	1		菜種油	1	
		上白糖	1		人参 皮剥(ゆ	5		減塩しょうゆ(	2.5	小松菜	もやし ゆで	10		上白糖	1		食塩	0.3		食塩	0.3	
		合成清酒	1		食塩	0.5		上白糖	1	のナム	人参 皮剥(ゆ	15		いりごま	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	
		みりん風調味料	1		煮干しだし	20		ル		ごま	1											
		片栗粉	1	チンゲ	チンゲンサイ	40				減塩しょうゆ(	2.5	卵焼き	冷凍全卵	25	鶏肉照	若鶏もも 皮な	20	煮物	大根 皮剥	40		
		小葱	2	ン菜の	玉葱	20	塩たら	たらこ	5	穀物酢	2.5		食塩	0.1	焼き	減塩しょうゆ(	2.5		人参 皮剥	10		
				炒め煮	赤ピーマン	10	こ	しそ	1	上白糖	2		上白糖	0.05		上白糖	1.5		凍り豆腐	2		
	きゆう	きゆうり	30		菜種油	1	白菜の	白菜	60	ごま油	0.5		菜種油	0.5		菜種油	30		減塩しょうゆ(	2.5		
	りの梅	梅干し(調味漬	2		減塩しょうゆ(	5	白菜の	白菜	60	ソテー	キャベツ	60		パセリ	1		マヨネーズパツ	10		上白糖	1	
	肉和え	みりん風調味料	0.5		上白糖	1	お浸し	減塩しょうゆ(	2.5		ピーマン	10							煮干しだし	10		
		上白糖	0.2					かつお節	0.5		菜種油	1	野菜サ	きょうな	20	みそ汁	小松菜	20		煮干しだし	10	
				梅和え	梅干し(調味漬	2					食塩	0.5	ラダ	玉葱	10		もやし	20	佃煮	減塩あまのり佃	8	
	のり佃	減塩あまのり佃	8		みりん風調味料	2.5	みそ汁	木綿豆腐	30		食塩	0.5		黄ピーマン	5		淡色辛みそ	10		みそ汁	キャベツ	30
	煮				白菜(ゆで)	40		カットわかめ	0.5		白こしょう	0.01		穀物酢	5		煮干しだし	150		みそ汁	ぶなしめじ	10
					小葱	2		小葱	2	みそ汁	貝割大根・芽	5		上白糖	0.5	和え物	なす(ゆで)	20		葱	5	
	みそ汁	さやえんどう	5	みそ汁	キャベツ	20		淡色辛みそ	10		いわのり	2		食塩	0.2		食塩	0.2		淡色辛みそ	10	
		ぶなしめじ	10		ほうれん草	10		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		黒こしょう	0.01		しそ	0.2		煮干しだし	150	
		白菜	20		淡色辛みそ	10	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				みそ汁	キャベツ	30	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	
		煮干しだし	150										棒麩	2								
	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100							淡色辛みそ	10								
													煮干しだし	150								
													牛乳	牛乳	100							
昼	そば	げんたそば(乾	70	米飯	ゆめごはん1/5	180	ホット	ドッグパン40g	40	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	七タそ	そうめん ゆで	200	
		葱	5				ドック	フランクフルト	16.3										うめん	オクラ	15	
				煮魚	まこがれい・20	20		ケチャップ	5	ごま味	豚もも 脂身な	10	ハヤシ	豚ももスライス	20	魚の生	さわら・20g	20		鶏卵	10	
	つゆ	かつお・昆布だ	80		生姜	2		キャベツ	30	噌炒め	なす	60	ライス	玉葱	100	姜焼き	食塩	0.1		菜種油	0.2	
		めんみ 1.8L	10		減塩しょうゆ(	7.5		菜種油	1		ピーマン	10		マッシュルーム	20		減塩しょうゆ(	5		みょうが	3	
					上白糖	1		食塩	0.1		赤ピーマン	10		菜種油	3		合成清酒	5				
	天ぶら	かぼちゃ	20		合成清酒	2.5					黄ピーマン	10		ハヤシフレーク	9		生姜	3	つけ汁	かつお・昆布だ	70	
		さつま芋	20		里芋	20	グラタ	玉葱	30		ごま油	3		ウスターソース	2.5		サニーレタス	3		めんみ 1.8L	10	
		玉葱	30		小松菜	20	ン	無塩バター	6		減塩みそ	7		ケチャップ	2.5		レモン	10				
		人参 皮剥	5					低蛋白小麦粉	10		みりん風調味料	3		白こしょう	0.01				薬味	小葱	2	
		低蛋白小麦粉	15	けんち	木綿豆腐	20		牛乳 1000m l	80		上白糖	2		グリーンピース	5	炒煮	小松菜	50		生姜	5	
		鶏卵	5	ん煮	大根 皮剥	30		コンソメ	0.5		合成清酒	1					菜種油	1				
		菜種油	15		人参 皮剥	10		食塩	0.3		すり白ゴマ	2	グリー	レタス	20		減塩しょうゆ(	5	茄子の	なす	50	
		減塩正油パック	5		菜種油	3		白こしょう	0.01				ンサラ	ブロッコリー	40		上白糖	1	味噌か	菜種油	5	
					減塩しょうゆ(	5		パン粉(乾燥)	3	サラダ	レタス	10	ダ	トマト	15				け	玉葱	40	
	煮物	じゃが芋	40		上白糖	1		パルメザンチー	0.1		きゅうり	40		減塩しょうゆ(	2.5	冷奴	木綿豆腐	25		葱	10	
		玉葱	20		みりん風調味料	2.5					はつかだいこん	5		穀物酢	5		かつお節	0.5		にんにく	0.5	
		人参 皮剥	10		煮干しだし	15	フレン	きょうな ゆで	40		マヨネーズパツ	10		調合油	3		小葱	1		生姜	5	
		調合油	3				チサラ	黄ピーマン	5					白こしょう	0.01		減塩正油パック	5		上白糖	1	

## 献立表(週間)

たんぱくコン1

	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)		7月6日(金)		7月7日(土)			
昼	減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 小葱 1	酢の物	かぶ 皮剥 40 きゅうり 10 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	ダ	トマト 20 マヨネーズパッ 10	煮物	西洋かぼちゃ 40 いんげん ゆで 20 生椎茸 10 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15	春雨の 5 中華風 10 ソテー	緑豆春雨 5 玉葱 40 にら 10 ごま油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 中華味 0.3	果物	バナナ 100	合成清酒 3 減塩しょうゆ( 2.5 減塩みそ 2 ごま油 1 片栗粉 1	レモン 60 煮 5 レモン(果汁) 3	七タゼリー 50		
	ゴマ和え 小松菜 ゆで 50 ごま 1 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5	温野菜 サラダ	スナップえんど 20 カリフラワー 30 マヨネーズ 10	果物	りんご 60	チンゲンサイ 20 チンゲンサイ 20 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	チンゲンサイ 20 チンゲンサイ 20 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	果物	キウイフルーツ 40							
	果物	果物	バレンシアオレ 70			果物	パインアップル 75									
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		
	マヨネーズ焼	ささ身 30 食塩 0.1 黒こしょう 0.01 マヨネーズ 5 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5	メンチカツ	合挽肉 30 玉葱 40 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 白こしょう 0.01 低蛋白小麦粉 3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 5 菜種油 12 ケチャップ 5 ウスターソース 5 キャベツ 25 レッドキャベツ 5	鶏の西京焼	若鶏もも 皮な 20 減塩みそ 2.5 みりん風調味料 1.25 上白糖 0.25 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	おろし煮	まだら・20g 20 片栗粉 1 菜種油 3 生姜 3 減塩しょうゆ( 7.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 大根 皮剥 80 ほうれん草(ゆ) 30	揚げ魚	あかうお・20g 20 食塩 0.1 片栗粉 1 菜種油 4 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	豚カツ	豚角肉(肩ロ) 20 食塩 0.1 白こしょう 0.01 低蛋白小麦粉 4 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 5 菜種油 6 パセリ 1.5 レタス 5 ソースパック 5	鶏肉のおろしあん	若鶏もも 皮な 30 白こしょう 0.01 合成清酒 1 低蛋白小麦粉 2 菜種油 5 大根 皮剥 50 小松菜 10 人参 皮剥 10 葱 5 生姜 1 菜種油 3 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 片栗粉 1		
	大根の煮物	大根 皮剥 60 人参 皮剥 10 さやいんげん( 10 菜種油 3 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 1 煮干しだし 15 鶏卵 25	リヤンパン	緑豆春雨 5 もやし 30 しそ 1 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 ごま油 0.5 いりごま 1	きのこの和え	生椎茸 10 えのき茸 10 ぶなしめじ 20 エリンギ 10 減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 1	麻婆豆腐	木綿豆腐 25 鶏ひき肉 5 玉葱 5 菜種油 1.5 にんにく 0.25 生姜 2.5 減塩しょうゆ( 1.25 減塩みそ 1 上白糖 0.5 合成清酒 1.25 ごま油 0.5 片栗粉 0.5 とうがらし 乾 0.1	ホタテのオイスターソース	ベビーホタテ 20 玉葱 30 人参 皮剥 10 ぶなしめじ 15 ピーマン 5 ごま油 1 かき油 3 白こしょう 0.01	野菜サ	キャベツ 35 ミニトマト 15 マヨネーズ 15	煮物	里芋 40 生椎茸 10 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 5		
	ほうれん草の白和え	里芋 ゆで 30 いりごま 1 減塩みそ 2.5 上白糖 3 板こんにやく 20 減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 1 ほうれん草(ゆ) 20 人参 皮剥(ゆ) 5	南瓜のサラダ	西洋かぼちゃ 30 きゅうり 15 玉葱 10 マヨネーズ 10	デザート	エネブリンいち 40	ポテトサラダ	じゃが芋 40 きゅうり 15 人参 皮剥 5 ロースハム 5 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01	きんとん	さつま芋(ゆで) 50 上白糖 3	海藻サ	カットわかめ 1 えのき茸 15 葱 10 減塩しょうゆ( 2.5 穀物酢 2.5 上白糖 1	大根の味噌煮	大根 皮剥 60 大根 葉 20 減塩みそ 8 上白糖 2 煮干しだし 5	サラダ	キャベツ(葉先) 40 玉葱 10 人参 皮剥 5 マヨネーズパッ 10 カリフ ラワー 40 人参 皮剥 10 甘酢漬 0.5 け 5 上白糖 3 ゆず(果皮) 1
	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン) 58	ソテー	玉葱 40 貝割大根・芽 5 菜種油 1 食塩 0.2			煮物	ぶなしめじ 30	デザート	エネブリンいち 40			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

	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)		7月6日(金)		7月7日(土)	
夕			白こしょう	0.01			切りみつば	2						
							減塩しょうゆ(	2.5						
							昆布だし	5						
							かつおだし	5						
							デザート	エネプリンマン	40					
栄養価	1624 kcal	蛋白質 37.9 g	1615 kcal	蛋白質 39.2 g	1487 kcal	蛋白質 38.6 g	1620 kcal	蛋白質 39.6 g	1585 kcal	蛋白質 38.6 g	1523 kcal	蛋白質 39.1 g	1636 kcal	蛋白質 39.4 g
	脂質 47.9 g	炭水化 257.0 g	脂質 49.2 g	炭水化 248.0 g	脂質 54.0 g	炭水化 210.6 g	脂質 48.3 g	炭水化 257.6 g	脂質 41.7 g	炭水化 262.4 g	脂質 42.4 g	炭水化 245.3 g	脂質 46.3 g	炭水化 261.5 g
	塩分 5.8 g		塩分 5.5 g		塩分 5.3 g		塩分 5.1 g		塩分 5.3 g		塩分 5.3 g		塩分 5.4 g	

## たんぱくコン1

## 献立表(週間)

	7月8日(日)			7月9日(月)			7月10日(火)			7月11日(水)			7月12日(木)			7月13日(金)			7月14日(土)								
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						
	豆腐そぼろかけ	木綿豆腐 鶏ひき肉 ごま油 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 合成清酒 さやいんげん( 10	25 10 1 2.5 1 1 10	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 ほうれん草の炒煮	35 0.01 0.5 20 10 50 10	白菜の軟らか煮	白菜 人参 皮剥 さやえんどう 上白糖 煮干しだし ゆで卵	100 10 6 0.5 30 25	野菜炒め煮	キャベツ ピーマン 黄ピーマン 人参 皮剥 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 みりん風調味料	80 10 10 10 5 1 1	焼き魚	さけ 10g 食塩 しそ 切干大根煮	10 0.05 0.5 6 10 0.5 10	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65			
	炒煮	もやし ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖	70 5 1 2.5 1	炒煮	焼きたけのこ 菜種油 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 みそ汁	10 1 2.5 1 30	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁	白菜 いりごま 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖	50 1 2.5 0.5	味付けのり	味付けのり	1	味付けのり	味付けのり	1			
	白菜の生姜醤油	白菜 生姜 減塩しょうゆ( 2.5	60 3 2.5	漬物	なす しば漬	10	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁	白菜 いりごま 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖	50 1 2.5 0.5	味付けのり	味付けのり	1	味付けのり	味付けのり	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	10	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁	白菜 いりごま 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖	50 1 2.5 0.5	味付けのり	味付けのり	1	味付けのり	味付けのり	1			
	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	80	米飯	ゆめごはん1/5	180	パン	南瓜パン30g マーガリン 8	30 8	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	65	バターライス	ゆめごはん1/5 無塩バター	180 10	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180			
	肉野菜炒め	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 濃口醤油	20 60 15 20 10 5 0.3 0.01 3 5	揚げ魚のあんかけ	まだら・20g 片栗粉 菜種油 生姜 きくらげ(乾) ぶなしめじ 貝割大根・芽 減塩しょうゆ( 5 上白糖 片栗粉 煮干しだし	20 2 4 3 0.5 20 10 5 1 1 30	マカロニニグラタン	マカロニ 乾 若鶏もも 皮な 玉葱 ゆで マッシュルーム 無塩バター 低蛋白小麦粉 牛乳 食塩 クリーム(植物 パン粉(乾燥) パルメザンチー パセリ(粉	6 10 20 10 3 8 20 0.3 10 0.5 0.5 0.2	焼き魚ときのこソテー	せい 20g 食塩 白こしょう 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ( 5 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	20 0.1 0.01 10 10 20 10 5 1 5 2.5 2.5	肉鍋	豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人参 皮剥 しらたき 葱 減塩しょうゆ( 5 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	10 40 40 20 30 15 5 2 30 2.5	中華風サラダ	もやし きゅうり かにかま カットわかめ 減塩しょうゆ( 2.5 穀物酢	30 10 5 0.5 2.5 5	煮しめ	大根 皮剥 焼きたけのこ 生椎茸 人参 皮剥 減塩しょうゆ( 5 上白糖	40 10 5 8 1 1	ビーフソテー	ビーフソテー 玉葱 ピーマン 菜種油	5 40 8 3	ビーフソテー	ビーフソテー 玉葱 ピーマン 菜種油	5 40 8 3

## たんぱくコン1

## 献立表(週間)

	7月8日(日)			7月9日(月)			7月10日(火)			7月11日(水)			7月12日(木)			7月13日(金)			7月14日(土)											
昼	バンサ ンスー	カットわかめ	0.5	長いも の酢の 物	上白糖	1	ソテー	ミニトマト	15	野菜サ ラダ	上白糖	3	漬物	上白糖	5	果物	みょうが	5	二色浸 し	食塩	0.3									
		緑豆春雨	2		煮干しだし	15		減塩しょうゆ(	2.5		穀物酢	3		ごま油	1		上白糖	1		黒こしょう	0.01									
		葱	5		なが芋	50		穀物酢	5		調合油	3		いりごま	0.5		穀物酢	5		減塩しょうゆ(	2.5	白菜	30							
		穀物酢	5		きゅうり	10		白こしょう	0.01		小松菜	30		ブロccoli	60		なが芋	60		大根 葉	10	小松菜	30							
		食塩	0.2		穀物酢	5		白こしょう	0.01		人参 皮剥	10		マヨネーズパッ	10		オスター 炒め	10		無塩バター	3	減塩しょうゆ(	5	みりん風調味料	1					
		上白糖	1		上白糖	3		小松菜	30		人参 皮剥	10		果物	75		合成清酒	2		かき油	2	食塩	0.1	もも缶(果肉)	40					
		ごま油	2		食塩	0.2		人参 皮剥	10		菜種油	1		パイナップル	75		かき油	2		食塩	0.2	果物	45	クリーム(植物	10					
		果物	40		磯和え	40		食塩	0.3		食塩	0.3		デザート	40		エネプリンいち	40		食塩	0.2	果物	10	マービー 液状	3					
		デザート	58		もやし ゆで	40		白こしょう	0.01		バナナ	100		ト			ほうれ ん草の 味噌和 え	40		ほうれん草	40	もも缶(果肉)	45	クリーム(植物	10					
					焼きのり	0.3		果物									味噌和 え	0.5		減塩みそ	2.5	マービー 液状	3							
		減塩しょうゆ(	2.5	果物						かつお・昆布だ え	2	かつお・昆布だ	2																	
		果物	40							果物	60	ネーブル	60																	
夕	米飯	精白米	65	酢ばす	精白米	65	おかか 煮	米飯	精白米	65	炊き合 わせ	精白米	65	筍の酢	米飯	精白米	65	味噌か け	米飯	精白米	65									
		魚粕づ け焼	40		鶏肉ケ チャッ プ煮	20		魚フラ イ	ほっけ・20g	20		揚げ鶏 ネギソ ース	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(		20	えびの フリッ ター	尾なしえび		20	鶏肉の 和風炒 め	若鶏もも 皮な 生揚げ	15	カツ卵 とじ	豚角肉(肩ロー	20					
		食塩	0.2		人参 皮剥	10		白こしょう	0.01	薄力粉 1等		5	合成清酒		2.5	ター	食塩		0.2	薄力粉 1等	8	片栗粉	2	菜種油	1.5	薄力粉 1等	1			
		酒かす	3		食塩	0.2		鶏卵	3	鶏卵		3	鶏卵		3	鶏卵	3		片栗粉	2	鶏卵	10	上白糖	1.5	上白糖	1.5	鶏卵	1		
		みりん風調味料	2.5		ケチャップ	10		パン粉(乾燥)	8	低蛋白小麦粉		5	低蛋白小麦粉		5	菜種油	8		菜種油	10	菜種油	10	みりん風調味料	1.5	みりん風調味料	1.5	パン粉(乾燥)	2		
		大根 皮剥	40		ウスターソース	2.5		菜種油	8	菜種油		8	菜種油		8	いりごま	1		いりごま	1	濃口醤油	3.75	濃口醤油	3.75	食塩	0.15	食塩	0.15	玉葱 ゆで	40
		しそ	0.5		クリーム(植物	5		レモン	8	サラダ菜		6	葱		10	葱	10		サニーレタス	5	レモン	10	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	生椎茸 ゆで	10		
		減塩正油パック	5		グリーンアスパ	15		ソースパック	5	ソースパック		5	減塩しょうゆ(		5	上白糖	1		マヨネーズパッ	10	マヨネーズパッ	10					減塩しょうゆ(	7.5	上白糖	1
		かにあ んかけ	50		れんこん	30		おかか 煮	ふき ゆで	40		ふき ゆで	40		合成清酒	3	合成清酒		3	かぼちゃ	60	かぼちゃ	60	たけのこ ゆで	30	たけのこ ゆで	30	上白糖	1	
		人參 皮剥	15		赤ピーマン	10		煮	減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	2.5		ごま油	1	ごま油		1	玉葱	20	玉葱	20	味噌か け	0.5	味噌か け	0.5	みりん風調味料	2.5	
かにかま	5	食塩	0.3	食塩	0.3	上白糖	0.5	上白糖	0.5	さやいんげん(	20	さやいんげん(	20	コンソ メ煮	0.5	コンソ メ煮	0.5	減塩みそ	5	減塩みそ	5	煮干しだし	30							
グリーンピース(	3	上白糖	3	上白糖	3	煮干しだし	15	煮干しだし	15	削り節	0.5	削り節	0.5	大根 皮剥	40	大根 皮剥	40	上白糖	3	上白糖	3	鶏卵	12.5							
酒かす	3	穀物酢	5	穀物酢	5	削り節	0.5	炊き合 わせ	15	炊き合 わせ	15	炊き合 わせ	15	食塩	0.2	食塩	0.2	穀物酢	5	穀物酢	5	グリーンピース(	3							
めかぶ の和え 物	30	温野菜 サラダ	30	チンゲ ン菜ゴ マ和え	チンゲンサイ	50	チンゲンサイ	50	ピーナ ツ和え	1	ピーナ ツ和え	5	野菜サ ラダ	50	野菜サ ラダ	50	野菜サ ラダ	50	きゅうり	10	揚げ茄 子	なす(ゆで)	60							
減塩しょうゆ(	2.5	人参 皮剥	8	減塩しょうゆ(	2.5	減塩しょうゆ(	2.5	減塩しょうゆ(	2.5	上白糖	1	上白糖	1	ピーナ ッツパタ	5	ピーナ ッツパタ	5	大根 皮剥	30	大根 皮剥	30	菜種油	10							
上白糖	0.5	カリフラワー	30	上白糖	0.5	上白糖	0.5	上白糖	0.5	煮干しだし	15	煮干しだし	15	マヨネーズ	10	マヨネーズ	10	セロリー	10	セロリー	10	減塩正油パック	5							
みりん風調味料	2.5	マヨネーズ	15	ごま	1	ごま	1	ごま	1	さやえんどう	4	さやえんどう	4	減塩しょうゆ(	5	減塩しょうゆ(	5	赤ピーマン	3	赤ピーマン	3	鶏卵	12.5							
ソテー	40	上白糖	1	いりごま	1	いりごま	1	いりごま	1	マヨネーズ	10	マヨネーズ	10	上白糖	0.5	上白糖	0.5	マヨネーズ	10	野菜サ ラダ	きゅうり	25								
小葱	2	いりごま	1	酢みそ 添え	むきあさり	10	むきあさり	10	ポテト	50	ポテト	50	ソテー	30	煮物	30	煮物	30	じゃが芋 ゆで	60	じゃが芋 ゆで	60	はつかだいこん	5						
菜種油	1	ソテー	20	ソテー	カットわかめ	0.5	カットわかめ	0.5	サラダ	10	サラダ	10	チンゲンサイ	30	煮物	30	煮物	30	玉葱	20	玉葱	20	レタス	20						
食塩	0.2	ほうれん草	20	ほうれん草	葱	40	葱	40	じゃが芋	50	じゃが芋	50	人参 皮剥	10	煮物	30	煮物	30	減塩しょうゆ(	5	減塩しょうゆ(	5	穀物酢	5						
白こしょう	0.01	玉葱	30	玉葱	穀物酢	2.5	穀物酢	2.5	人参 皮剥	5	人参 皮剥	5	菜種油	2	煮物	30	煮物	30	上白糖	0.5	上白糖	0.5	調合油	3						
デザート	40	ホールカーネル	10	ホールカーネル	減塩みそ	3	減塩みそ	3	マヨネーズ	8	マヨネーズ	8	食塩	0.2	煮物	30	煮物	30	かつお・昆布だ	20	かつお・昆布だ	20	減塩しょうゆ(	5						
		菜種油	1	菜種油	上白糖	3	上白糖	3	食塩	0.2	食塩	0.2	食塩	0.2	デザート	58	デザート	58	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01						
デザート	40	食塩	0.2	食塩	白こしょう	0.01	デザート	40	エネプリンマン	15	エネプリンマン	15	デザート	58	デザート	58	デザート	58	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01						
ト		白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	デザート	40	エネプリンマン	15	エネプリンマン	15	ト	58	ト	58	ト	58	煮物	58	煮物	58	西洋かぼちゃ(	50							
		白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	デザート	40	エネプリンマン	15	エネプリンマン	15	ト	58	ト	58	ト	58	煮物	58	煮物	58	減塩しょうゆ(	2.5							
		白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	デザート	40	エネプリンマン	15	エネプリンマン	15	ト	58	ト	58	ト	58	煮物	58	煮物	58	減塩しょうゆ(	2.5							

## 献立表(週間)

たんぱくコン1

	7月8日(日)		7月9日(月)		7月10日(火)		7月11日(水)		7月12日(木)		7月13日(金)		7月14日(土)	
夕							とろろ 和え	かつとろろ昆布 1 きゅうり 40 減塩しょうゆ( 2.5 穀物酢 2.5					上白糖 1 煮干しだし 10	
栄養価	エネルギー 1448 kcal	蛋白質 38.2 g	エネルギー 1545 kcal	蛋白質 38.6 g	エネルギー 1498 kcal	蛋白質 38.9 g	エネルギー 1586 kcal	蛋白質 37.6 g	エネルギー 1506 kcal	蛋白質 39.1 g	エネルギー 1571 kcal	蛋白質 36.1 g	エネルギー 1540 kcal	蛋白質 38.6 g
	脂質 48.0 g	炭水化 214.3 g	脂質 43.4 g	炭水化 248.8 g	脂質 58.1 g	炭水化 202.5 g	脂質 46.0 g	炭水化 255.2 g	脂質 46.2 g	炭水化 234.8 g	脂質 44.6 g	炭水化 256.0 g	脂質 43.6 g	炭水化 245.0 g
	塩分 5.4 g		塩分 5.4 g		塩分 5.0 g		塩分 5.4 g		塩分 5.1 g		塩分 5.7 g		塩分 5.1 g	

## 献立表(週間)

## たんぱくコン1

	7月15日(日)			7月16日(月)			7月17日(火)			7月18日(水)			7月19日(木)			7月20日(金)			7月21日(土)																																																																	
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																																																															
	オイスターース炒め	豚ひき肉 キャベツ ゆで 人参 皮剥 (ゆで) 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	生揚げ ともや しのソテー	生揚げ もやし 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 中華味 減塩しょうゆ ( ) 上白糖	20 30 10 10 2 0.5 2.5 1	スクラ ンブル エッグ 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ	冷凍全卵 牛乳 煮 食塩 白こしょう パセリ	25 5 煮 0.5 0.1 0.01 0.5	白菓の スープ 煮 食塩 片栗粉	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 煮干しだし あんかけ 淡口醤油 生姜 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 片栗粉	20 20 2.5 2 2.5 1 1	ツナと 玉葱の 炒め物 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 2.5 0.5 0.3 0.01	しめじ とニラ の卵とじ 葱 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	25 30 15 10 5 1 2.5 30	ブロッコリー 玉葱 のサラダ	ブロッコリー 玉葱 マヨネーズパッ	40 10 10	煮物 焼き竹輪 かぶ 皮剥 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 グリーンピース ( ) 漬物 パリッコ みそ汁 もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 10 5 1 0.5 20 150	ひじき の炒め煮 菜種油 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 たいみそ	4 10 3 1 2.5 1 8	人参と 水菜の ナムル 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 たいみそ	50 10 10 2.5 2 1	チンゲンサイ 人参 皮剥 炒め煮 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 ごま油 味付け 味のり	40 10 1 2.5 1 1 1	漬物 たくあん漬 (干)	ゆかり 和え みそ汁 カットわかめ えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	10 30 10 150	もずく の酢物 上白糖 減塩しょうゆ ( )	50 5 3 2.5	牛乳 牛乳	100 100	みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 10 150	牛乳 牛乳	100 100	のり佃煮 みそ汁 白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	8 20 1 30 10 150	牛乳 牛乳	100 100	小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	牛乳 牛乳	100 100																																		
昼	米飯	ゆめごはん1/5	180	冷やし中華	げんた中華めん 鶏卵 食塩 菜種油 ローズハム きゅうり もやし	150 20 0.1 2 8 20 30	米飯	ゆめごはん1/5	150	魚のト マトソ ース煮	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																																																												
	魚唐揚げ	まだら・20g 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 マヨネーズ 減塩正油パック	20 0.5 0.01 5 10 20 5 5 5	揚げ芋	じゃが芋 食塩 ホットケーキ粉 食塩 菜種油 パセリ	60 0.2 20 0.1 10 1	米飯	ゆめごはん1/5	150	合挽肉 玉葱 ゆで 人参 皮剥 (ゆで) 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	20 20 8 2.5 2.5 0.25 0.01 1 8 20 10	野菜サ ラダ	レタス きゅうり ミニトマト 穀物酢 調合油 食塩 白こしょう	30 15 15 5 3 0.2 0.01	米飯	ゆめごはん1/5	180	鶏肉ク リーム 煮	若鶏もも 皮な 白こしょう 人参 皮剥 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 低蛋白小麦粉 牛乳 クリーム (植物)	30 0.01 15 30 20 5 5 40 8	豚生姜 焼き	豚かたロース 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 合成清酒 生姜 菜種油 野菜ソ テー マヨネーズ	10 5 1 2.5 3 2 8	魚三五 八焼き しそ 減塩正油パック	40 40 1 5	キャベツ ピーマン 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう 0.01	50 5 5 1 0.3 0.01	さつま芋の甘煮	さつま芋 (ゆで) 上白糖	50 5	野菜サ ラダ	レタス きゅうり ミニトマト 穀物酢 調合油 食塩 白こしょう	30 15 15 5 3 0.2 0.01	米飯	ゆめごはん1/5	180	鶏肉ク リーム 煮	若鶏もも 皮な 白こしょう 人参 皮剥 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 低蛋白小麦粉 牛乳 クリーム (植物)	30 0.01 15 30 20 5 5 40 8	豚生姜 焼き	豚かたロース 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 合成清酒 生姜 菜種油 野菜ソ テー マヨネーズ	10 5 1 2.5 3 2 8	魚三五 八焼き しそ 減塩正油パック	40 40 1 5	キャベツ ピーマン 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう 0.01	50 5 5 1 0.3 0.01	ソテー	玉葱 大根 葉 食塩	30 10 0.2	冷やし トマト	トマト しそ 玉葱 パセリ (粉)	80 0.5 5 0.3	米飯	ゆめごはん1/5	180	鶏肉ク リーム 煮	若鶏もも 皮な 白こしょう 人参 皮剥 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 低蛋白小麦粉 牛乳 クリーム (植物)	30 0.01 15 30 20 5 5 40 8	豚生姜 焼き	豚かたロース 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 合成清酒 生姜 菜種油 野菜ソ テー マヨネーズ	10 5 1 2.5 3 2 8	魚三五 八焼き しそ 減塩正油パック	40 40 1 5	キャベツ ピーマン 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう 0.01	50 5 5 1 0.3 0.01	果物	パインアップル	75	野菜サ ラダ	レタス きゅうり ミニトマト 穀物酢 調合油 食塩 白こしょう	30 15 15 5 3 0.2 0.01	米飯	ゆめごはん1/5	180	鶏肉ク リーム 煮	若鶏もも 皮な 白こしょう 人参 皮剥 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 低蛋白小麦粉 牛乳 クリーム (植物)	30 0.01 15 30 20 5 5 40 8	豚生姜 焼き	豚かたロース 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 合成清酒 生姜 菜種油 野菜ソ テー マヨネーズ	10 5 1 2.5 3 2 8	魚三五 八焼き しそ 減塩正油パック	40 40 1 5	キャベツ ピーマン 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう 0.01	50 5 5 1 0.3 0.01

## 献立表(週間)

たんぱくコン1

	7月15日(日)		7月16日(月)		7月17日(火)		7月18日(水)		7月19日(木)		7月20日(金)		7月21日(土)			
昼				穀物酢 5 調合油 3 上白糖 1	野菜ジュース 1	きになる野菜 ( 125	なめ茸 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 50 減塩しょうゆ ( 2.5 お浸し 2.5	チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ ( 2.5 煮干しだし 2.5	ツサラダ 5 お浸し	きゅうり 5 人参 皮剥 3 マヨネーズ 8 ケチャップ 2 スイートコーン 5	果物	パイナップル 75		
			果物	すいか 60	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	お浸し	ほうれん草 40 減塩しょうゆ ( 5	果物	ぶどう 60		
									果物	もも缶 (果肉) 40	デザート	粉飴ムス (ラ・フラン) 58				
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	ゆめごはん1/5 180	米飯	精白米 65
	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	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 マヨネーズパツ 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	さつま芋の甘煮 さつま芋 45 上白糖 5 食塩 0.1	もやし 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	酢豚 豚角肉 (肩ロウ) 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 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	麻婆豆腐 木綿豆腐 30 玉葱 50 葱 10 にんにく 0.5 生姜 3 減塩しょうゆ ( 5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5	うなぎ うなぎ 15 濃口醤油 2.5 上白糖 2.5 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1.25 しそ 1 さんしょう 0.3	かにかけ 大根 皮剥 50 人参 皮剥 15 かにかま 5 グリーンピース ( 3 淡口醤油 2.5 かつおだし 1 片栗粉 1	酢の物 きゅうり 50 人参 皮剥 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	磯辺和え 白菜 60 減塩しょうゆ ( 2.5 焼きのり 0.2			
	里芋田楽	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	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 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	豆腐生 木綿豆腐 25 乾椎茸 0.5 生姜 5	小松菜 小松菜 ゆで 50 のお浸し 5 し 1	じゃが芋 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 大根 皮剥 50 食塩 0.2 穀物酢 5 上白糖 3	デザート キャベツ ゆで 30 糸みつば ゆで 10 食塩 0.2 調合油 2	デザート 粉飴ムス (ラ・フラン) 58	お浸し 白菜 40 減塩しょうゆ ( 2.5 削り節 0.2	羊羹 さらしあん 7 上白糖 10 食塩 0.05 水 40 寒天 0.4	わかめの煮物 白菜 40 減塩しょうゆ ( 2.5 削り節 0.2	揚げ茄子 なす 40 菜種油 5 さやえんどう ( 10 減塩正油パック 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

	7月15日(日)		7月16日(月)		7月17日(火)		7月18日(水)		7月19日(木)		7月20日(金)		7月21日(土)																			
夕							デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58					ト																		
栄養価	エネルギー	1628 kcal	蛋白質	37.3 g	エネルギー	1608 kcal	蛋白質	34.2 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	1543 kcal	蛋白質	39.4 g	エネルギー	1626 kcal	蛋白質	33.0 g	エネルギー	1510 kcal	蛋白質	38.3 g				
	脂質	49.3 g	炭水化	256.5 g	脂質	53.6 g	炭水化	247.9 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	254.0 g	脂質	40.2 g	炭水化	254.0 g	脂質	41.1 g	炭水化	282.5 g	脂質	40.8 g	炭水化	247.7 g
	塩分	5.4 g			塩分	5.4 g			塩分	4.9 g			塩分	5.3 g			塩分	5.6 g			塩分	5.4 g			塩分	4.8 g						

## 献立表(週間)

たんぱくコン1

	7月22日(日)			7月23日(月)			7月24日(火)			7月25日(水)			7月26日(木)			7月27日(金)			7月28日(土)					
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			
	アスパラのソテー	グリーンアスパ 赤ピーマン 無塩バター 食塩 白こしょう	40 5 1 0.2 0.01	中華炒め	ほうれん草 玉葱 人参 皮剥 菜種油 中華味 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖	50 40 10 1 0.5 2.5 0.5	焼き魚	ほっけ・20g 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ ( 2.5	20 40 1 2.5	野菜ソテー	キャベツ きょうな 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.3 0.01	和え物	きゅうり ライトツナ缶 ( 10 カットわかめ 0.5 めんつゆ (スト 1 マヨネーズ 5	20 10 0.5 5	もやし の炒煮	もやし 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 0.5	50 10 1 2.5 0.5	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 ( 5 白こしょう 0.01 片栗粉 1	10 20 10 30 5 5 1	焼き魚	ほっけ開き 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ ( 2.5	20 40 0.5 2.5
	焼き魚	さば・20g 食塩 しそ	20 0.1 1	納豆	挽きわり納豆 葱 減塩正油パック	20 2 5																		
	レモン和え	大根 皮剥 ゆず (果皮) レモン (果汁) 食塩 上白糖	40 1 5 0.2 3	きゅうりの酢物の物	きゅうり 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ ( 2.5	40 5 5 3 2.5	梅肉和え	白菜 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 ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15	4 5 1 5 1 15	みそ汁	玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	みそ汁	いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 10 150	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	漬物	なす しば漬	10
	みそ汁	ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	牛乳	牛乳	100	みそ汁														
	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	そば	げんたそば (乾 鶏卵 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ ( 10 みりん風調味料	85 25 10 25 5 150 10 2.5	米飯	ゆめごはん1/5 揚げ鶏 のあん かけ	180 15 1 2.5 50 20 20 5 7.5 1 2.5 2.5 30 1 5	パン	ゆめパ-カリ-食パ J&M じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 人参 皮剥 コンソメ 白こしょう	100 11 60 30 20 20 0.5 0.01	米飯	ゆめごはん1/5 魚バタ 一焼き	180 30 0.15 0.01	米飯	ゆめごはん1/5 豆腐海 鮮あん かけ	180 25 2 3	米飯	ゆめごはん1/5 鶏肉の 塩麴焼 き	180 30 1.5 1	米飯	ゆめごはん1/5 若鶏もも 皮な 塩こうじ 菜種油 ブロッコリー ブリーツレタス レモン マヨネーズ	180 30 1.5 1 20 6 10 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
	ごま和え	生椎茸 エリンギ さやいんげん ( 20 いりごま 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 0.5	20 20 20 0.5 2.5 0.5	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん ( 15 減塩しょうゆ ( 5	40 15 15 5	サラダ	レタス 人参 皮剥 マヨネーズパッ	30 5 10	酢の物	なが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 食塩	60 5 3 2.5 0.2	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ ( 5	30 20 3 5	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ ( 5	30 20 3 5	みそ炒め	若鶏もも 皮な ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 黄ピーマン 上白糖 菜種油	10 20 10 10 10 0.5 1			

## 献立表(週間)

## たんぱくコン1

	7月22日(日)		7月23日(月)		7月24日(火)		7月25日(水)		7月26日(木)		7月27日(金)		7月28日(土)	
昼		煮干しだし 15		上白糖 1	コーン 1	クリームスタイ 40		乾椎茸 0.3		上白糖 1				減塩みそ 6
	いもよ うかん	さつま芋 50		煮干しだし 15	ポター 15	玉葱 30		菜種油 3		みりん風調味料 2.5	白菜の 60			上白糖 2
		上白糖 10	お浸し	白菜(ゆで) 50	ジュ 7	薄力粉 1等 7		減塩みそ 4		煮干しだし 15	お浸し 2.5			減塩しょうゆ( 2.5
		寒天 1		削り節 0.3	無塩バター 5		牛乳 100		上白糖 2		さやえんどう 4	かつおだし 1	玉葱の マリネ	玉葱 45
				バター 30	コンソメ 0.5	煮物 8	ゴマ和 50	果物 60		小松菜 ゆで 50	果物 60	バレシシアオレ 60		人参 皮剥 5
	果物	ネーブル 75	焼き 2	生椎茸 30	食塩 0.5	白こしょう 0.01	食塩 0.5	凍り豆腐 8	ゴマ和 50	減塩しょうゆ( 2.5	え 2.5	粉飴ムス(ラ・フラン) 58	オーリーブ油 3	穀物酢 5
			果物 5	無塩バター 2	果物 40	キウイフルーツ 40	白こしょう 0.01	上白糖 1	かつお・昆布だ 10	上白糖 0.5	ごま 0.5	ト 58	食塩 0.2	食塩 0.2
				さやえんどう 5				小葱 5	味噌炒 75	さやいんげん( 30			白こしょう 0.01	パセリ(粉) 0.1
				バナナ 100				果物 5	パインアップル 75	玉葱 30			ソテー 20	さやえんどう 20
										人参 皮剥 10			えのき茸 20	菜種油 1
									無塩バター 3			食塩 0.2		
									減塩みそ 4					
									果物 40	りんご 缶詰 40			果物 40	キウイフルーツ 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
	チキン カツ	若鶏もも 皮なし 20	海鮮炒 め	するめいか 10	豚すき 10	豚ももスライス 10	鶏肉の 20	若鶏もも 皮なし 20	揚げ魚 20	そい 20g 20	チャン 20	肉じゃ 30	豚ももスライス 30	
		食塩 0.1		若鶏むね皮なし 10	焼き豆腐 25	香味だ 25	食塩 0.1	片栗粉 2	チャン 8	淡色辛みそ 8	じゃが芋 80			
		白こしょう 0.01		さやいんげん( 10	白菜 60	葱 15	白こしょう 0.01	菜種油 3	焼き 2.5	みりん風調味料 2.5	玉葱 40			
		低蛋白小麦粉 3		玉葱 40	葱 15	しらたき 30	低蛋白小麦粉 3	大根 皮剥 40	生姜 1	人参 皮剥 20	人参 皮剥 20			
		鶏卵 5		きくらげ(乾) 1	しらたき 30	人参 皮剥 8	ごま油 3	しそ 1	キャベツ 50	しらたき 30	しらたき 30			
		パン粉(乾燥) 3		人参 皮剥 10	人参 皮剥 8	生椎茸 10	上白糖 1	減塩しょうゆ( 2.5	玉葱 10	さやえんどう 5	さやえんどう 5			
		菜種油 10		グリーンピース 3	生椎茸 10	菜種油 3	減塩しょうゆ( 7.5	穀物酢 2.5	ぶなしめじ 10	減塩しょうゆ( 7.5	減塩しょうゆ( 7.5			
		キャベツ ゆで 20		菜種油 3	菜種油 3	減塩しょうゆ( 7.5	葱 5	みりん風調味料 2.5	ピーマン 5	上白糖 2	上白糖 2			
		トマト(ゆで) 15		減塩しょうゆ( 5	減塩しょうゆ( 5	上白糖 2	生姜 2	葱 5	鶏卵 12.5	合成清酒 2.5	合成清酒 2.5			
		マヨネーズパッ 10		中華味 0.5	中華味 0.5	みりん風調味料 2.5	大根 皮剥 50	サラダ菜 5	さやいんげん( 20	サラダ 30	レタス 30	レタス 30		
	和え物	大根 皮剥(ゆ) 20	上白糖 1	合成清酒 2.5	合成清酒 2.5	サラダ菜 5	人参 皮剥 15	減塩みそ 5	合成清酒 2.5	ミントマト 15	海藻サ 2	海藻サ 2		
		人参 皮剥(ゆ) 3		穀物酢 2.5	穀物酢 2.5	里芋田 60	大根 皮剥 50	合成清酒 2.5	上白糖 1	マヨネーズパッ 10	ラダ 10	ぎゅうり 10		
		小松菜 ゆで 5		片栗粉 2	片栗粉 2	里芋 60	サラダ菜 5	上白糖 1	みりん風調味料 2.5			レタス 5		
		減塩しょうゆ( 5		白こしょう 0.01	白こしょう 0.01	薬 6	じゃが芋 40	みりん風調味料 2.5	さやいんげん( 20	煮物 50	大根 皮剥 50	ミニトマト 15		
	上白糖 0.5		上白糖 1	上白糖 1	減塩みそ 5	わせ 20	人参 皮剥 20	もずく 50	煮物 50	人参 皮剥 15	減塩しょうゆ( 2.5	減塩しょうゆ( 2.5		
	酢味噌 和え	きゅうり 30	揚げ茄 60	なす 60	なす 60	みりん風調味料 2.5	さやえんどう( 4	減塩しょうゆ( 5	の酢物 5	生姜 2	穀物酢 5	さやえんどう 5	穀物酢 5	穀物酢 5
		減塩みそ 3	子 5	菜種油 5	菜種油 5		上白糖 1	上白糖 1	穀物酢 5	減塩しょうゆ( 5	減塩しょうゆ( 5	上白糖 1	上白糖 1	
	デザート	穀物酢 1		おろししょうが 1	なめこ 40	大根 皮剥 40	昆布だし 15	減塩しょうゆ( 2.5	和え物 30	茶そば 20	わかめ 20	きゅうり 40	えのき茸 20	ぶなしめじ 30
		上白糖 1		小葱 3	おろし 3	きゅうり 10		上白糖 1	めかぶわかめ 30	葱 5	酢正油 0.5	カットわかめ 0.5	減塩しょうゆ( 2.5	上白糖 0.5
			減塩正油パッ 5	減塩正油パッ 5	なめこ(水煮缶) 20	和え物 20	和え物 20	上白糖 0.5	エネプリンかぼ 40	乾椎茸 0.5	穀物酢 5	上白糖 3	上白糖 0.5	
			きのこ 20	ぶなしめじ 20	減塩しょうゆ( 2.5	小松菜 40	小松菜 40	上白糖 0.5		減塩しょうゆ( 5	上白糖 3	減塩しょうゆ( 2.5	上白糖 0.5	
			まいたけ 10	まいたけ 10	煮物 1	凍り豆腐 1	凍り豆腐 1		エネプリンかぼ 40	かつお・昆布だ 75	減塩しょうゆ( 2.5	生姜 1	粉飴ムス(ラ・フラン) 58	
			えのき茸 10	えのき茸 10	煮物 1	凍り豆腐 1	凍り豆腐 1			デザート 40	エネプリンいち 40	デザート 40		
			エリンギ 10	エリンギ 10	煮物 1	凍り豆腐 1	凍り豆腐 1							
			いりごま 1	いりごま 1	煮干しだし 15	煮干しだし 15	煮干しだし 15							
		マヨネーズ 8	マヨネーズ 8	食塩 0.1	食塩 0.1	食塩 0.1								
		食塩 0.1	食塩 0.1	食塩 0.1	食塩 0.1	食塩 0.1								

## 献立表(週間)

たんぱくコン1

	7月22日(日)		7月23日(月)		7月24日(火)		7月25日(水)		7月26日(木)		7月27日(金)		7月28日(土)	
夕			デザート ト	白こしょう 0.01 エネプリンマン 40							ト			
栄養 価	エネルギー 1615 kcal	蛋白質 38.5 g	エネルギー 1556 kcal	蛋白質 39.2 g	エネルギー 1501 kcal	蛋白質 38.1 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	エネルギー 1640 kcal	蛋白質 39.7 g	エネルギー 1604 kcal	蛋白質 39.5 g
	脂質 44.4 g	炭水化 265.0 g	脂質 41.3 g	炭水化 260.0 g	脂質 40.2 g	炭水化 246.8 g	脂質 41.7 g	炭水化 249.6 g	脂質 48.6 g	炭水化 243.8 g	脂質 49.1 g	炭水化 261.8 g	脂質 44.5 g	炭水化 261.8 g
	塩分 4.7 g		塩分 5.3 g		塩分 5.7 g		塩分 5.0 g		塩分 5.5 g		塩分 5.2 g		塩分 5.4 g	





## 献立表(週間)

たんぱくコン1

	7月29日(日)		7月30日(月)		7月31日(火)		8月1日(水)		8月2日(木)		8月3日(金)		8月4日(土)															
夕	煮干しだし 15																											
栄養価	エネルギー	1621 kcal	蛋白質	39.7 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	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	50.5 g	炭水化	249.5 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	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	5.8 g			塩分	5.0 g			塩分	5.4 g			塩分	g			塩分	g			塩分	g			塩分	g		