

たんぱくコン1

献立表(週間)

	10月1日(月)			10月2日(火)			10月3日(水)			10月4日(木)			10月5日(金)			10月6日(土)			10月7日(日)		
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
	焼き生揚げ	生揚げ	35	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	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	25	鶏ささ身	ささ身	20	オイスター	豚ひき肉	10
	揚げ	白こしょう	0.01	人参 皮剥き	人参 皮剥	10	ピーマン	ピーマン	10	食塩	食塩	0.05	ほうれん草	ほうれん草	10	み味の噌焼き	合成清酒	0.5	ターソース炒め	キャベツ ゆで	50
		菜種油	0.5	煮	さやえんどう	6	黄ピーマン	黄ピーマン	10	しそ	しそ	0.5	煮物	人参 皮剥	10	みりん風調味料	淡色辛みそ	1	人参 皮剥	人参 皮剥	10
		ブロッコリー	20	減塩しょうゆ	減塩しょうゆ	2.5	人参 皮剥	人参 皮剥	10	切干大根	切干し大根	6	減塩しょうゆ	玉葱	40	みりん風調味料	みりん風調味料	0.5	め	ピーマン	10
		マヨネーズ	10	上白糖	上白糖	0.5	減塩しょうゆ	減塩しょうゆ	5	根煮	切干大根	1	煮干しだし	上白糖	1	濃口醤油	濃口醤油	0.5	ごま油	ごま油	1
				煮干しだし	煮干しだし	30	合成清酒	合成清酒	1	みりん風調味料	みりん風調味料	1	煮干しだし	みりん風調味料	1	ブロッコリー	ブロッコリー	40	かき油	かき油	3
	ほうれん草の炒煮	ほうれん草	50	ゆで卵	鶏卵	25	おから	おから	20	乾椎茸	乾椎茸	0.5	煮干しだし	煮干しだし	30	マヨネーズ	マヨネーズ	10	白こしょう	白こしょう	0.01
		人参 皮剥	10	マヨネーズパツ	マヨネーズパツ	10	おから(新製法)	おから(新製法)	20	さやいんげん	さやいんげん	10	減塩しょうゆ	減塩しょうゆ	2.5	五目煮	人参 皮剥	10	ブロッコリー	ブロッコリー	40
		焼き竹輪	10	切り干し大根	切り干し大根	6	の炒り煮	ひじき	0.2	上白糖	上白糖	1	塩たらこ	たらこ	10	れんこん ゆで	れんこん ゆで	20	玉葱	玉葱	10
		菜種油	1	人参 皮剥	人参 皮剥	5	煮	乾椎茸	0.3	煮干しだし	煮干しだし	15	こ	しそ	0.5	板こんにやく	板こんにやく	10	マヨネーズパツ	マヨネーズパツ	10
		減塩しょうゆ	2.5	し大根	し大根	5	葱	葱	5	みそ汁	みそ汁	30	ごま和え	ごま和え	50	真昆布	真昆布	1	ダ	ダ	1
		上白糖	1	減塩しょうゆ	減塩しょうゆ	2.5	調合油	調合油	2	白菜	白菜	10	いりごま	いりごま	1	減塩しょうゆ	減塩しょうゆ	2.5	漬物	たくあん漬	10
	みそ汁	白菜	30	物	物	2.5	濃口醤油	濃口醤油	3	ぶなしめじ	ぶなしめじ	10	減塩しょうゆ	減塩しょうゆ	2.5	片栗粉	片栗粉	1	みそ汁	みそ汁	30
		棒麩	2	みそ汁	もやし	30	上白糖	上白糖	1	淡色辛みそ	淡色辛みそ	10	上白糖	上白糖	0.5	味付けのり	味付けのり	1	小松菜	小松菜	30
		淡色辛みそ	10	小葱	小葱	2	みりん風調味料	みりん風調味料	1	煮干しだし	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	味付けのり	味付けのり	1	淡色辛みそ	淡色辛みそ	10
		煮干しだし	150	淡色辛みそ	淡色辛みそ	10	煮干しだし	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	みそ汁	みそ汁	20	のり	のり	1	煮干しだし	煮干しだし	150
	漬物	なす	10	煮干しだし	煮干しだし	150	みそ汁	大根 葉	20	牛乳	牛乳	100	淡色辛みそ	淡色辛みそ	10	みそ汁	みそ汁	20	牛乳	牛乳	100
		しば漬	10				大根 皮剥	大根 皮剥	10				煮干しだし	煮干しだし	150	キャベツ	キャベツ	20			
	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	淡色辛みそ	淡色辛みそ	10	のり佃煮	のり佃煮	8	牛乳	牛乳	100	人参 皮剥	人参 皮剥	10			
							煮干しだし	煮干しだし	150				牛乳	牛乳	100	淡色辛みそ	淡色辛みそ	10			
							減塩あまのり佃煮	減塩あまのり佃煮	8				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			
昼	米飯	ゆめごはん1/5	180	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	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	鶏塩そうめん	たんぱく調整そ	70
	揚げ魚のあんかけ	まだら・20g	20	マカロニ	マーガリン 8	8	焼き魚	そい 20g	20	さんま	さんま・20g	20	薄力粉 1等	無塩バター	8	魚塩麩焼き	あかうお・20g	20	食塩	若鶏もも 皮な	10
		片栗粉	2	ニグラタン	マカロニ 乾	6	ときのこソテ	食塩	0.1	の蒲焼	薄力粉 1等	3	菜種油	白こしょう	0.01	チキンカレー	白こしょう	0.01	鶏ガラスープ	食塩	0.5
		菜種油	4	玉葱 ゆで	若鶏もも 皮な	10	生椎茸	白こしょう	0.01	き	菜種油	2	減塩しょうゆ	若鶏もも 皮な	20	玉葱	玉葱	50	かつお・昆布だ	かつお・昆布だ	150
		生姜	3	マッシュルーム	玉葱 ゆで	20	えのき茸	生椎茸	10	えのき茸	減塩しょうゆ	5	上白糖	玉葱	50	人参 皮剥	しそ	0.5	淡口醤油	淡口醤油	0.5
		きくらげ(乾)	0.5	無塩バター	マッシュルーム	10	ぶなしめじ	えのき茸	10	みりん風調味料	上白糖	5	みりん風調味料	人参 皮剥	20	無塩バター	トマト	0	小葱	小葱	5
		ぶなしめじ	20	低蛋白小麦粉	無塩バター	3	人参 皮剥	ぶなしめじ	20	合成清酒	みりん風調味料	5	合成清酒	低蛋白小麦粉	3	大根なます	大根 皮剥	50	魚唐揚げ	まだら・20g	20
		貝割大根・芽	10	牛乳	低蛋白小麦粉	8	さやえんどう	人参 皮剥	10	いりごま	合成清酒	2.5	いりごま	牛乳	10	大根なます	人参 皮剥	10	げ	白こしょう	0.01
		減塩しょうゆ	5	食塩	牛乳	20	菜種油	さやえんどう	5	キャベツ ゆで	いりごま	1	キャベツ ゆで	カレー粉	0.5	カレー粉	穀物酢	5	薄力粉 1等	薄力粉 1等	5
		上白糖	1	クリーム(植物)	食塩	0.3	減塩しょうゆ	菜種油	1	しそ	マヨネーズ	8	マヨネーズ	ケチャップ	1	ケチャップ	上白糖	3	キャベツ	キャベツ	20
		片栗粉	1	パン粉(乾燥)	クリーム(植物)	10	上白糖	減塩しょうゆ	5	みりん風調味料	みりん風調味料	2.5	炊合せ	ウスターソース	2.5	ウスターソース	食塩	0.2	人参 皮剥	人参 皮剥	5
		煮干しだし	30	パセリ(粉)	パン粉(乾燥)	0.5	みりん風調味料	上白糖	1	合成清酒	合成清酒	2.5	炊合せ	ワイン(白)	2	ワイン(白)	いりごま	0.5	マヨネーズパツ	マヨネーズパツ	10
	炊合せ	大根 皮剥	20	パセリ(粉)	パセリ(粉)	0.2	合成清酒	みりん風調味料	2.5	炊合せ	大根 皮剥	60	炊合せ	大根 皮剥	30	大根 皮剥	大根 皮剥	50			
		じゃが芋	30	千切り野菜サラダ	パセリ(粉)	0.2	合成清酒	合成清酒	2.5	炊合せ	人参 皮剥	30	炊合せ	人参 皮剥	30	ビーフソテ	ビーフソテ	5			
		人参 皮剥	15	大根 皮剥	千切り野菜サラダ	30	イカの酢みそ和え	するめいか	10	するめいか	真昆布	2	サラダ	真昆布	2	ビーフソテ	玉葱	40	さつま芋	さつま芋	50
		菜種油	3	きゅうり	大根 皮剥	30	葱(ゆで)	葱(ゆで)	40	葱(ゆで)	さやえんどう	4	サラダ	さやえんどう	4	ビーフソテ	ピーマン	8	芋の金平	芋の金平	15
		減塩しょうゆ	5	きょうな	きゅうり	20	減塩みそ	減塩みそ	5	減塩みそ	減塩しょうゆ	5	サラダ	減塩しょうゆ	5	ビーフソテ	菜種油	3	菜種油	菜種油	2

献立表(週間)

たんぱくコン1

	10月1日(月)		10月2日(火)		10月3日(水)		10月4日(木)		10月5日(金)		10月6日(土)		10月7日(日)		
昼		上白糖 1		ミニトマト 15		上白糖 3		上白糖 1		穀物酢 5		食塩 0.3		減塩しょうゆ(4	
		煮干しだし 15		減塩しょうゆ(2.5		穀物酢 3		胡瓜の きゅうり 40		調合油 3		黒こしょう 0.01		みりん風調味料 2	
	長いもの酢の物	ながが芋 50		穀物酢 5		胡瓜の 酢の物 10		えのき茸 10		減塩しょうゆ(2.5	二色浸し		白菜 30		上白糖 2
		きゅうり 10		調合油 3	野菜サ 0.01	ブロccoli 60		穀物酢 5		白こしょう 0.01			小松菜 30		いりごま 0.5
穀物酢 5			白こしょう 0.01	ラダ 5	人参 皮剥(ゆ 10		上白糖 3		蒸し南 60	果物		減塩しょうゆ(5	果物	パイナップル 75	
上白糖 3		ソテー	小松菜 30	マヨネーズパッ 10		食塩 0.1		瓜 0.1			みりん風調味料 1				
磯和え	もやし ゆで 40		人参 皮剥 10	果物	キウイフルーツ 40		なめこ 20		パセリ(粉 0.1			もも缶(果肉) 40			
	人参 皮剥 5		菜種油 1	デザート 40	エネプリンいち 40		とオク 20		ぶどう 60		クリーム(植物 10				
	焼きのり 0.3		食塩 0.3	ト			ラの和 2.5				マービー 液状 3				
	減塩しょうゆ(2.5	果物	白こしょう 0.01				みりん風調味料 2.5								
	みかん缶詰(果 40		バナナ 100				煮干しだし 1								
							果物盛 40								
							合せ 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 80	米飯	精白米 65	米飯	精白米 65	米飯	精白米 65	
	鶏肉ケ	若鶏もも 皮な 20	魚フラ	ほっけ・20g 20	揚げ鶏	若鶏もも 皮な 20	鶏肉ア	若鶏もも 皮な 30	煮魚	まこがれい・30 30	カツ卵	豚角肉(肩ロ一 20	すき焼	豚ももスライス 20	
	チャッ	玉葱 20	イ	白こしょう 0.01	ネギソ	減塩しょうゆ(2.5	スパラ	グリーンアスパ 50		生姜 2	とじ	食塩 0.1	き	焼き豆腐 30	
	プ煮	人参 皮剥 10		薄力粉 1等 5	一ス	合成清酒 2.5	炒め	赤ピーマン 20		減塩しょうゆ(7.5		白こしょう 0.01		白菜 60	
		食塩 0.2		鶏卵 3		鶏卵 3		菜種油 3		上白糖 1.5		薄力粉 1等 1		葱 15	
		ケチャップ 10		パン粉(乾燥) 8		低蛋白小麦粉 5		合成清酒 1		合成清酒 2.5		鶏卵 1		しらたき 3	
		ウスターソース 2.5		菜種油 8		菜種油 8		食塩 0.5		人参 皮剥 15		パン粉(乾燥) 2		人参 皮剥 8	
		クリーム(植物 5		レモン 8		いりごま 1		白こしょう 0.01		小松菜 50		菜種油 3		生椎茸 10	
		グリーンアスパ 15		サラダ菜 6		葱 10				たけのこ ゆで 30		玉葱 ゆで 40		菜種油 5	
		黄ピーマン 10		ソースパック 5		減塩しょうゆ(5	南瓜の	かぼちゃ 60	筍の酢	味噌か 0.5		生椎茸 ゆで 10		減塩しょうゆ(10	
						上白糖 1	コンソ	玉葱 20	味噌か	け 5		減塩しょうゆ(7.5		上白糖 2	
	酢ばす	れんこん 30	おかか	ふき ゆで 40		合成清酒 3	メ煮	コンソメ 0.5	け	減塩みそ 5		上白糖 1		みりん風調味料 2.5	
		赤ピーマン 10	煮	減塩しょうゆ(2.5		ごま油 1		食塩 0.2		上白糖 3		みりん風調味料 2.5		合成清酒 2.5	
		食塩 0.3		上白糖 0.5		さやいんげん(20				穀物酢 5		煮干しだし 30			
		上白糖 3		煮干しだし 15			ピーナ	キャベツ 50				鶏卵 12.5	里芋田	里芋 60	
		穀物酢 5		削り節 0.5	炊き合	大根 皮剥 40	ツ和え	ピーマン 5	野菜サ	きゅうり 10		グリーンピース(3	楽	さやえんどう 6	
					わせ	人参 皮剥 15		ピーナッツバタ 5	ラダ	大根 皮剥 30				淡色辛みそ 6	
	温野菜	スナックえんど 30	チンゲ	チンゲンサイ 50		乾椎茸 1		減塩しょうゆ(5		セロリー 10	揚げ茄	なす(ゆで) 60		上白糖 1	
	サラダ	人参 皮剥 8	ン菜ゴ	減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(1		上白糖 0.5		赤ピーマン 3	子	菜種油 10		みりん風調味料 2.5	
	ゴマド	カリフラワー 30	マ和え	上白糖 0.5		上白糖 1				マヨネーズ 15		減塩正油パック 5			
レッシ	マヨネーズ 15		ごま 1		煮干しだし 15	ソテー	チンゲンサイ 30								
ング	上白糖 1				さやえんどう 4		人参 皮剥 10	煮物	じゃが芋 ゆで 60	野菜サ	きゅうり 25	胡瓜の	きゅうり 40		
	いりごま 1	酢みそ	むきあさり 10				菜種油 2		玉葱 20	ラダ	はつかだいこん 5	きゅうり	減塩しょうゆ(2.5		
		添え	カットわかめ 0.5	ポテト	じゃが芋 50		食塩 0.2		減塩しょうゆ(5		レタス 20	辛し和	え 0.2		
ソテー	ほうれん草 20		葱 40	サラダ	きゅうり 10				上白糖 0.5		穀物酢 5	もやし	もやし 30		
	玉葱 30		穀物酢 2.5		人参 皮剥 5	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン 58		かつお・昆布だ 20		調合油 3	のおか	さやえんどう 4		
	ホールカーネル 10		減塩みそ 3		マヨネーズ 8						減塩しょうゆ(5	かあえ	削り節 0.5		
	菜種油 1		上白糖 3		食塩 0.2						白こしょう 0.01		減塩しょうゆ(2.5		
	食塩 0.2				白こしょう 0.01										
	白こしょう 0.01	デザート	エネプリンマン 40		ミニトマト 15					デザート					
		ト			サラダ菜 5					ト					
											煮物	西洋かぼちゃ(50			
												減塩しょうゆ(2.5			
												上白糖 1			

献立表(週間)

たんぱくコン1

	10月1日(月)		10月2日(火)		10月3日(水)		10月4日(木)		10月5日(金)		10月6日(土)		10月7日(日)	
夕					とろろ 和え	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						煮干しだし 10		
栄養価	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 1569 kcal	蛋白質 37.5 g	エネルギー 1615 kcal	蛋白質 37.8 g	エネルギー 1627 kcal	蛋白質 38.9 g	エネルギー 1540 kcal	蛋白質 38.6 g	エネルギー 1530 kcal	蛋白質 39.6 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 45.9 g	炭水化 250.5 g	脂質 40.3 g	炭水化 275.5 g	脂質 49.1 g	炭水化 255.8 g	脂質 43.6 g	炭水化 245.0 g	脂質 46.0 g	炭水化 237.1 g
	塩分 5.4 g		塩分 5.0 g		塩分 5.4 g		塩分 5.1 g		塩分 5.6 g		塩分 5.1 g		塩分 5.7 g	

たんぱくコン1

献立表(週間)

	10月8日(月)		10月9日(火)		10月10日(水)		10月11日(木)		10月12日(金)		10月13日(土)		10月14日(日)			
昼		調合油 1	野菜ジュース	きになる野菜 (125	なめ茸 あえ	キャベツ 40	チンゲンサイ 50	チンゲンサイ 50	煮干しだし 15	果物	パイナップル 75	え	エリンギ 20			
	サラダ	キャベツ 30 玉葱 10 人参 皮剥 5 マヨネーズパッ 10		みかん缶詰 (果 40		するめいか 10 えのき茸 (味付 10	ン菜の 減塩しょうゆ (2.5 お浸し 煮干しだし 2.5	キャベツ 40 ツサラダ	キャベツ 40 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	さやいんげん (20 いりごま 0.5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5			
	マッシュユ南瓜	西洋かぼちゃ (30 食塩 0.1 牛乳 1000ml 5 有塩バター 2 パセリ (粉 0.1			果物	キウイフルーツ 50	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	ネーブル 75		
	果物盛合せ	なし 30 パイナップル 30 キウイフルーツ 20					果物	もも缶 (果肉) 40	お浸し	ほうれん草 40 減塩しょうゆ (5						
	焼きナス	なす 50 減塩しょうゆ (2.5 削り節 0.3							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	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
	魚西京焼	そい 20g 20 減塩みそ 1.7 上白糖 0.2 みりん風調味料 0.8 大根 皮剥 40 しそ 0.5	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	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	焼魚	さけ・20g 20 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	豚生姜焼き	豚かたロース 30 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 合成清酒 2.5 生姜 3 菜種油 2 ブロッコリー 40 マヨネーズパッ 10	肉団子	鶏ひき肉 20 玉葱 30 鶏卵 3 あんか 1 け	鶏カツ	鶏ひき肉 20 玉葱 30 鶏卵 3 低蛋白小麦粉 3 鶏卵 5 パン粉 (乾燥) 3 菜種油 10 キャベツ ゆで 20 トマト (ゆで) 15 マヨネーズパッ 10	若鶏もも 皮な 20 食塩 0.1 白こしょう 0.01 低蛋白小麦粉 3 鶏卵 5 パン粉 (乾燥) 3 菜種油 10 キャベツ ゆで 20 トマト (ゆで) 15 マヨネーズパッ 10	
	青菜ソテー	チンゲンサイ 60 人参 皮剥 10 ソフトマーガリ 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	さつま芋のナムル	さつま芋 45 上白糖 5 食塩 0.1	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	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	れんこん炒煮	れんこん 50 菜種油 1 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 とうがらし 乾 0.1							
	長芋の酢の物	なが芋 40 きゅうり 10 上白糖 3 穀物酢 5 食塩 0.2	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	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	マンボ	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	鶏ガラスープ	中華味 0.5 ごま油 1 片栗粉 1 とうがらし 乾 0.2	おろし和え	大根 皮剥 40 なめこ 20 きゅうり 5 穀物酢 5 淡口醤油 2.5	磯辺和え	白菜 60 減塩しょうゆ (2.5 焼きのり 0.2	サラダ	きゅうり 30 レタス 20 玉葱 10 穀物酢 5 ごま油 3 減塩しょうゆ (2.5 おろししょうが 1	
	茶碗蒸し	くり 甘露煮 6 なると 10 乾椎茸 0.3 食塩 0.1 かつお・昆布だ 50 鶏卵 25 合成清酒 0.5 みりん風調味料 0.5	豆腐生	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	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	大根 皮剥 50 食塩 0.2 穀物酢 5 上白糖 3 キャベツ ゆで 30 糸みつば ゆで 10	ソテー	玉葱 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 コンソメ 0.5 白こしょう 0.01	わかめ	カットわかめ 1 人参 皮剥 5 さやえんどう 5 菜種油 1 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5				

献立表(週間)

たんぱくコン1

	10月8日(月)	10月9日(火)	10月10日(水)	10月11日(木)	10月12日(金)	10月13日(土)	10月14日(日)
夕	淡口醤油 1.25 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	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 上白糖 3 デザート 粉飴ムス(ラ・フラン 58	食塩 0.2 調合油 2 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	揚げ茄子 なす 40 菜種油 5 さやいんげん(10 減塩正油パック 5 デザート 粉飴ムス(ラ・フラン 58	
栄養価	エネルギー 1590 kcal 蛋白質 37.9 g 脂質 43.2 g 炭水化 262.7 g 塩分 5.5 g	エネルギー 1567 kcal 蛋白質 39.8 g 脂質 41.3 g 炭水化 256.0 g 塩分 4.9 g	エネルギー 1575 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 40.9 g 炭水化 262.1 g 塩分 5.3 g	エネルギー 1543 kcal 蛋白質 39.4 g 脂質 40.2 g 炭水化 254.0 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1564 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 49.4 g 炭水化 239.7 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1510 kcal 蛋白質 38.3 g 脂質 40.8 g 炭水化 247.7 g 塩分 4.8 g	エネルギー 1518 kcal 蛋白質 38.8 g 脂質 40.8 g 炭水化 246.3 g 塩分 5.0 g

献立表(週間)

たんぱくコン1

	10月15日(月)			10月16日(火)			10月17日(水)			10月18日(木)			10月19日(金)			10月20日(土)			10月21日(日)				
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	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 さやいんげん(1 菜種油 食塩 白こしょう	80 10 10 3 0.5 0.01	鶏肉照り焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 みりん風調味料 ブロッコリー カリフラワー マヨネーズ	20 2.5 0.5 1 20 20 15	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 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(2.5 とろろ なが芋 煮干しだし 減塩しょうゆ(2.5 ソテー	30 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(2.5 上白糖 煮干しだし	25 30 15 2.5 0.5 30		
	納豆	挽きわり納豆 葱 減塩正油パック	20 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	和え物	きゅうり ライトツナ缶(10 カットわかめ めんつゆ(スト マヨネーズ	20 10 0.5 1 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	50 10 1 1 0.5	塩たらこ	たらこ しそ	5 0.5	みそ汁	チンゲンサイ 凍り豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	30 3 10 150	味付けのり	味付けのり 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	1 20 10 10 150		
	きゅうりの酢の物	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	みそ汁	ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	切干し大根 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(5 上白糖 煮干しだし	4 5 1 5 1 15	白菜の香味和え	白菜(ゆで) しそ ゆかり	50 0.5 0.5	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	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
	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	玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	牛乳	牛乳	100	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		
	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	パン	ゆめパ-カリ-食パ J&M	100 11	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	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 10 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(2.5 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 3 2 0.3 0.01		
	揚げ鶏のあんかけ	若鶏もも 皮な 片栗粉 菜種油 玉葱 ぶなしめじ もやし 人参 皮剥 減塩しょうゆ(7.5 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	15 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 ブロッコリー キャベツ 人参 皮剥 コンソメ 白こしょう	60 30 20 20 0.5 0.01	魚バタ一焼き	まだら・30g 食塩 白こしょう 無塩バター もやし ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	30 0.15 0.01 4 30 5 2 0.2 0.03	豆腐海	木綿豆腐 片栗粉 菜種油 ベビーホタテ むきエビ あさり 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 中華味 食塩 白こしょう 片栗粉	25 2 3 10 10 10 30 10 10 3 0.5 0.3 0.01 1	鶏肉の塩麴焼き	若鶏もも 皮な 塩こうじ 菜種油 ブロッコリー プリーツレタス レモン マヨネーズパツ	30 1.5 1 20 6 10 10	いも煮	里芋 ゆで 牛もも 脂身な つきこんにやく ごぼう ゆで まいたけ(ゆで 葱(ゆで) 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 みりん風調味料 上白糖 煮干しだし	40 20 10 2.5 5 5 2.5 0.5 0.5 0.5 15	炒め煮	大根 皮剥 人参 皮剥 焼き竹輪 ごま油	40 5 10 1		
	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 マヨネーズパツ	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	炒め煮	大根 皮剥 人参 皮剥 焼き竹輪 ごま油	40 5 10 1	鶏のから揚げ	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(2.5 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		

たんぱくコン1

献立表(週間)

	10月15日(月)		10月16日(火)		10月17日(水)		10月18日(木)		10月19日(金)		10月20日(土)		10月21日(日)								
昼	上白糖	1	コーン	クリームスタイ	40	乾椎茸	0.3	上白糖	1	白菜の	白菜	60	減塩しょうゆ(2.5	マヨネーズパッ	10					
	煮干しだし	15	ポター	玉葱	30	菜種油	3	みりん風調味料	2.5	お浸し	減塩しょうゆ(2.5	上白糖	1	なます	大根 皮剥	50				
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	お浸し	かつおだし	1	山形だ	なし	10	人参 皮剥	5				
	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				し	きゅうり	10	穀物酢	5				
	削り節	0.3		牛乳	100			ゴマ和	小松菜 ゆで	50	果物	バレンシアオレ	60	オクラ	10	上白糖	3				
バター	生椎茸	30		コンソメ	0.5	煮物	凍り豆腐	8	え	減塩しょうゆ(2.5			みょうが	1	食塩	0.2				
焼き	無塩バター	2		食塩	0.5		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	0.5			しそ	1						
	食塩	0.2	果物	白こしょう	0.01		かつお・昆布だ	10		ごま	0.5			葱	5	焼き芋	さつま芋	60			
	さやえんどう	5		キウイフルーツ	40	小葱	5							めんみ 1.8L	2.5	果物	パインアップル	60			
果物	バナナ	100				果物	パインアップル	75	味噌炒	さやいんげん(30			ソテー	さやえんどう	20					
									め	玉葱	30				さやいんげん(20					
										人参 皮剥	10				菜種油	1					
										無塩バター	3				食塩	0.2					
										減塩みそ	4										
								果物	りんご 缶詰	40		果物	なし	60							
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			
海鮮炒	するめいか	10	豚すき	豚ももスライス	10	鶏肉の	若鶏もも 皮な	20	揚げ魚	さば 15g	15	チャン	さけ・20g	20	豆腐あ	木綿豆腐	50	揚げ魚	すずき・20g	20	
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	チャン	淡色辛みそ	8	んかけ	人参 皮剥(ゆ	7.5	きのこ	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	焼き	みりん風調味料	2.5		葱(ゆで)	7.5	添え	片栗粉	3	
	玉葱	40		葱	15		低蛋白小麦粉	3		大根 皮剥	40		生姜	1		鶏卵	15		菜種油	6	
	きくらげ(乾)	1		しらたき	30		ごま油	3		しそ	1		キャベツ	50		減塩しょうゆ(2.5		ぶなしめじ	30	
	人参 皮剥	10		人参 皮剥	8		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5		玉葱	10		食塩	0.05		生椎茸	20	
	グリーンピース	3		生椎茸	10		減塩しょうゆ(5	みそお	板こんにやく	15		ぶなしめじ	10		みりん風調味料	1.25		煮干しだし	20	
	菜種油	3		菜種油	3		穀物酢	2.5	でん	鶏卵	12.5		ピーマン	5		煮干しだし	15		菜種油	2	
	減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(7.5		みりん風調味料	2.5		さやいんげん(20		ピーマン	5		片栗粉	1		減塩しょうゆ(5	
	中華味	0.5		上白糖	2		葱	5		さやいんげん(20					合成清酒	2.5		合成清酒	2.5	
	白こしょう	0.01		みりん風調味料	2.5		生姜	2		人参 皮剥	15	サラダ	レタス	30	海藻サ	海藻サラダ	2		みりん風調味料	2.5	
	上白糖	1		合成清酒	2.5		大根 皮剥	50		減塩みそ	5		ブロッコリー	20	ラダ	きゅうり	10		小葱	3	
	合成清酒	2.5		和え物	めかぶわかめ	30	サラダ菜	5		合成清酒	2.5		ミニトマト	15		レタス	5		減塩正油パック	5	
	穀物酢	2.5	里芋田	里芋	60	炊き合	じゃが芋	40		上白糖	1		マヨネーズパッ	10		ミニトマト	15		おから	おから(新製法	30
	片栗粉	2	楽	さやえんどう	6	わせ	人参 皮剥	20		みりん風調味料	2.5	煮物	大根 皮剥	50		マヨネーズ	15	おから	の炒り	0.5	
	うずら卵 水煮	10		減塩みそ	5		さやえんどう(4	もずく	もずく	50		人参 皮剥	15	煮物	乾椎茸	0.5	煮	乾椎茸	0.5	
揚げ茄子	なす	60		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(5	の酢物	生姜	2		さやえんどう	5		えのき茸	20		人参 皮剥	5	
	菜種油	5					上白糖	1		穀物酢	5		減塩しょうゆ(5		ぶなしめじ	30		葱	5	
	おろししょうが	1	なめこ	大根 皮剥	40		昆布だし	15		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5		菜種油	3	
	小葱	3	おろし	きゅうり	10					上白糖	3		かつおだし	15		上白糖	0.5		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											上白糖	0.5	
				減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5	椀物	茶そば	20	わかめ	きゅうり	40	デザー	粉飴4-ス(5-7ワン	58		みりん風調味料	2.5	
							上白糖	0.5		葱	5	酢正油	カットわかめ	0.5	ト				煮干しだし	15	
きのこ	ぶなしめじ	20								乾椎茸	0.5		穀物酢	5							
マヨネ	まいたけ	10	小松菜	小松菜	40	デザート	エネプリンかぼ	40		減塩しょうゆ(5		上白糖	3				サラダ	レタス	10	
ーズ和	えのき茸	10	煮物	凍り豆腐	1	ト				かつお・昆布だ	30		減塩しょうゆ(2.5					ミニトマト	20	
え	エリンギ	10		減塩しょうゆ(2.5								生姜	1					ブロッコリー	30	
	いりごま	1		煮干しだし	15															マヨネーズパッ	10
	マヨネーズ	8							デザート	エネプリンいち	40										
	食塩	0.1							ト			デザート	エネプリンいち	40							

献立表(週間)

たんぱくコン1

		10月15日(月)		10月16日(火)		10月17日(水)		10月18日(木)		10月19日(金)		10月20日(土)		10月21日(日)							
夕		白こしょう	0.01							ト				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	エネブリンマン	40																		
栄養価	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	1599 kcal	蛋白質 39.3 g	エネルギー	1515 kcal	蛋白質 39.7 g	エネルギー	1581 kcal	蛋白質 39.9 g	エネルギー	1621 kcal	蛋白質 39.7 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	50.4 g	炭水化 243.7 g	脂質	42.4 g	炭水化 244.8 g	脂質	49.9 g	炭水化 241.1 g	脂質	50.5 g	炭水化 249.5 g
	塩分	5.3 g		塩分	5.7 g		塩分	5.0 g		塩分	5.4 g		塩分	5.3 g		塩分	5.3 g		塩分	5.8 g	

献立表(週間)

たんぱくコン1

	10月22日(月)			10月23日(火)			10月24日(水)			10月25日(木)			10月26日(金)			10月27日(土)			10月28日(日)					
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			
	千草焼き	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(2.5 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	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	木綿豆腐 キャベツ 葱 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	25 25 5 5 1 2.5 0.5	大根煮	大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 煮干しだし さやえんどう	40 8 2.5 1 15 3	炒煮	もやし 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(5 上白糖	50 10 1 5 1	豆腐の	木綿豆腐 さやえんどう 生姜 減塩しょうゆ(1 鶏ガラスープ 片栗粉	50 5 2 1 0.2 1	木綿豆腐	50	
	切干大根の炒煮	切干し大根 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(5 上白糖 煮干しだし	6 10 2 5 1 15	磯和え	もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ(2.5 みそ汁 キャベツ 葱	40 5 0.3 2.5 40 5	ゴマ和え	さやいんげん(20 キャベツ 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 ごま	20 30 2.5 0.5 1	さつま芋煮	さつま芋(皮な 減塩しょうゆ(5 上白糖 煮干しだし 小葱	60 5 1 10 3	卵豆腐	冷凍全卵 煮干しだし 食塩 生姜 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 片栗粉 しそ	20 40 0.2 2 2.5 1 0.2 0.5	納豆	挽きわり納豆 減塩正油パック ゴマ和え ブロッコリー 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 すり白ゴマ	20 5 2 50 2.5 0.5 1	チンゲンサイ	チンゲンサイ 人参 皮剥 ごま油 食塩 白こしょう 胡瓜の きゅうり	60 20 3 0.2 0.01 30	チンゲンサイ	60	
	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	梅漬け	梅干し(調味漬 みそ汁 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	5 40 5 10 150	松前漬	松前漬 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	7.5 20 10 150	おかか	小松菜 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 削り節	40 2.5 0.5 0.3	みそ汁	大根 葉 みそ汁 大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 5 20 10 150	みそ汁	大根 葉 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁	チンゲンサイ じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 10 150	みそ汁	大根 皮剥 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	漬物	パリッコ	5	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	パン	ゆめごはん1/5 マーガリン	50 8	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	五目うどん	たんぱく調整 鶏卵	70 25			
	魚の唐揚げ	そい 20g 減塩しょうゆ(5 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	20 5 2 2 1 2 10 10	カレー	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	20 40 5 3 0.3 0.01 0.5 0.3	揚げ魚	さけ 15g 片栗粉 菜種油 生姜 葱 減塩しょうゆ(5 穀物酢 レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー	15 1 2 3 20 5 5 2 0.5 1 40	チキン	若鶏もも 皮な 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	30 0.15 0.01 3 5 1 5 20 5 8	魚の竜	さば・20g 田揚げ 減塩しょうゆ(5 合成清酒 みりん風調味料 生姜 低蛋白小麦粉 菜種油 サニーレタス レモン	20 5 2.5 2.5 1 2 4 8 8	煮魚	まごがれい・20 生姜 減塩しょうゆ(10 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 人参 皮剥 スナッパえんど	20 3 10 2 1.5 1.5 20 10	お浸し	ほうれん草 減塩しょうゆ(2.5 ピーナ 白和え しそ 梅干し(調味漬 削り節	50 2.5 40 0.3 3 0.2	男爵コロッケ	男爵コロッケ 菜種油 キャベツ ソースパック	55 8 20 5
	煮物	たけのこ 水煮 ふき ゆで 板こんにゃく 人参 皮剥 淡口醤油 上白糖 煮干しだし	30 20 20 15 2.5 1 15	パン粉(乾燥)	パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 マヨネーズ	6 8 20 5 15	豆腐あ	木綿豆腐 人参 皮剥 貝割大根・芽 乾椎茸 グリーンピース	25 5 3 0.3 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	炒め物	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 調合油 食塩 白こしょう 鶏ガラスープ	30 20 10 8 3 0.3 0.01 0.5	梅肉和え	きゅうり しそ 梅干し(調味漬 削り節	40 0.3 3 0.2	パイナップル	パイナップル	60			
	おかか	ブロッコリー 削り節	60 0.3	サラダ	トマト きゅうり	40 20				お浸し	えのき茸	10				果物	ぶどう	60						

献立表(週間)

たんぱくコン1

	10月22日(月)		10月23日(火)		10月24日(水)		10月25日(木)		10月26日(金)		10月27日(土)		10月28日(日)	
夕	デザート	エネプリンかぼ 40					デザート	白こしょう 0.01 粉飴ムス(ラ・フラン) 58		ごま油 1	デザート	白こしょう 0.01 オニオンと舞茸ソテー 玉葱 30 まいたけ 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 エネプリンマン 40		
栄養価	エネルギー 1509 kcal	蛋白質 36.9 g	エネルギー 1459 kcal	蛋白質 38.4 g	エネルギー 1542 kcal	蛋白質 38.3 g	エネルギー 1626 kcal	蛋白質 39.4 g	エネルギー 1538 kcal	蛋白質 39.3 g	エネルギー 1619 kcal	蛋白質 38.2 g	エネルギー 1507 kcal	蛋白質 37.4 g
	脂質 45.4 g	炭水化 238.2 g	脂質 53.6 g	炭水化 200.5 g	脂質 42.4 g	炭水化 251.6 g	脂質 43.2 g	炭水化 269.5 g	脂質 41.2 g	炭水化 250.9 g	脂質 48.3 g	炭水化 257.6 g	脂質 46.1 g	炭水化 234.1 g
	塩分 5.0 g		塩分 5.4 g		塩分 5.6 g		塩分 5.1 g		塩分 5.9 g		塩分 5.2 g		塩分 5.3 g	

献立表(週間)

たんぱくコン1

	10月29日(月)	10月30日(火)	10月31日(水)	11月1日(木)	11月2日(金)	11月3日(土)	11月4日(日)
夕	減塩しょうゆ (2.5 かつお・昆布だ 5	杏仁フ ルーツ 60					
デザート	エネプリンマン 40						
栄養価	1584 kcal 蛋白質 39.6 g 脂質 48.1 g 炭水化 243.9 g 塩分 5.3 g	1523 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 46.0 g 炭水化 233.8 g 塩分 4.9 g	1571 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 49.7 g 炭水化 241.6 g 塩分 5.1 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化 g 塩分 g