

献立表(週間)

たんぱくコン1

	11月1日(木)		11月2日(金)		11月3日(土)		11月4日(日)		11月5日(月)		11月6日(火)		11月7日(水)	
昼		プロセスチーズ 5 パセリ(粉) 0.1	茹で野菜 ピーマン 10 キャベツ 30 マヨネーズパッ 10	白こしょう 0.01	お浸し 白菜 40 削り節 0.1 減塩しょうゆ() 2.5		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			穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	フレンチポテト 60 菜種油 3 ト 0.2		フライドポテト 60 菜種油 3 食塩 0.2	減塩しょうゆ() 5 上白糖 1 煮干しだし 15
	味噌浸し	カットわかめ 0.5 白菜 40 葱 3 減塩みそ 5 上白糖 0.3	果物 パイナップル 75				果物 キウイフルーツ 40		温野菜 サラダ	スナックえんど 20 カリフラワー 30 マヨネーズ 10	果物 バナナ 100		チンゲンサイのソテー 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	玉葱 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	ネーブル 60							果物 バレンシアオレ 70			果物 パイナップル 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
	照焼魚	ぶり・30g 30 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 大根 皮剥 50 しそ 1 減塩正油パック 5	魚味噌 そい 20g 20 漬け焼き 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	鶏つくね揚げ 鶏ひき肉 20 玉葱 ゆで 20 生椎茸 3 食塩 0.1 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 5 里芋 ゆで 30 人参 皮剥(ゆ) 20 生椎茸 10 減塩しょうゆ() 7.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 片栗粉 1 生姜 1	鶏つくね揚げ 鶏ひき肉 20 玉葱 ゆで 20 生椎茸 3 食塩 0.1 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 5 里芋 ゆで 30 人参 皮剥(ゆ) 20 生椎茸 10 減塩しょうゆ() 7.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 片栗粉 1 生姜 1	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	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	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 京焼 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	鶏の西京焼 若鶏もも 皮な 20 京焼 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	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	
	きんぴらごぼう	ごぼう 40 人参 皮剥 10 しらたき 20 ごま油 1 減塩しょうゆ() 5 上白糖 1 煮干しだし 15 いりごま 0.5	三杯酢 きゅうり 50 生姜 2 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ() 2.5 炒煮 大根 皮剥 40 凍り豆腐 1 菜種油 1 減塩しょうゆ() 2.5 上白糖 0.5	煮物 ほうれん草(ゆ) 20 人参 皮剥(ゆ) 10 生椎茸 10 減塩しょうゆ() 7.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 片栗粉 1 生姜 1	煮物 ほうれん草(ゆ) 20 人参 皮剥(ゆ) 10 生椎茸 10 減塩しょうゆ() 7.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 片栗粉 1 生姜 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	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	リャンパン 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	リャンパン 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	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 20 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	麻婆豆腐 木綿豆腐 25 鶏ひき肉 5 玉葱 20 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	
	マカロニサラダ	マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ロースハム 8 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01	里芋の煮物 里芋 30 木綿豆腐 30 人参 皮剥 10 ごぼう 15 菜種油 3 小葱 2 減塩しょうゆ() 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 15	煮浸し きょうな 50 減塩しょうゆ() 2.5 みりん風調味料 2.5	煮浸し きょうな 50 減塩しょうゆ() 2.5 みりん風調味料 2.5	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	ソテー 西洋かぼちゃ 30 きゅうり 15 玉葱 10 マヨネーズ 10	ソテー 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	デザート エネブリンいち 40	煮物 ぶなしめじ 30 切りみつば 2 減塩しょうゆ() 2.5 昆布だし 5	煮物 ぶなしめじ 30 切りみつば 2 減塩しょうゆ() 2.5 昆布だし 5	
	絹さやとえのき茸のソテー	さやえんどう 20 えのき茸 20 無塩バター 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01	デザート エネブリンいち 40					ソテー 玉葱 40 貝割大根・芽 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	ソテー 玉葱 40 貝割大根・芽 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01					

献立表(週間)

たんぱくコン1

		11月1日(木)		11月2日(金)		11月3日(土)		11月4日(日)		11月5日(月)		11月6日(火)		11月7日(水)							
夕														かつおだし	5						
														デザート	エネプリンマン 40						
栄養 価	エネルギー	1566 kcal	蛋白質 39.7 g	エネルギー	1597 kcal	蛋白質 38.2 g	エネルギー	1512 kcal	蛋白質 39.0 g	エネルギー	1625 kcal	蛋白質 38.2 g	エネルギー	1615 kcal	蛋白質 39.2 g	エネルギー	1539 kcal	蛋白質 39.6 g	エネルギー	1620 kcal	蛋白質 39.6 g
	脂質	49.1 g	炭水化 239.6 g	脂質	46.7 g	炭水化 252.8 g	脂質	46.2 g	炭水化 231.4 g	脂質	47.9 g	炭水化 257.3 g	脂質	49.2 g	炭水化 248.0 g	脂質	54.1 g	炭水化 223.8 g	脂質	48.3 g	炭水化 257.6 g
	塩分	5.5 g		塩分	5.5 g		塩分	5.4 g		塩分	5.9 g		塩分	5.5 g		塩分	5.3 g		塩分	5.1 g	

献立表(週間)

たんぱくコン1

	11月8日(木)			11月9日(金)			11月10日(土)			11月11日(日)			11月12日(月)			11月13日(火)			11月14日(水)					
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			
	きんぴら	ごぼう 人参 皮剥 ごま油 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 いりごま	40 10 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 0.3 0.01	野菜卵炒め	鶏卵 ほうれん草 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう	25 40 60 1 0.3 0.01	豆腐そぼろ	木綿豆腐 鶏ひき肉 け 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 1 1 1	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	35 0.01 0.5 20 10	白菜の軟らか煮	白菜 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 煮干しだし	100 10 6 2.5 0.5 30	野菜炒め煮	キャベツ 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			
	卵焼き	冷凍全卵 食塩 上白糖 菜種油 パセリ	25 0.1 0.05 0.5 1	鶏肉照り焼き	若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 ブロッコリー マヨネーズパック	20 2.5 1.5 30 10	五目ひじき	ひじき 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(1 上白糖 煮干しだし	6 10 5 1 1 10	炒煮	もやし 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(3 上白糖	70 5 5 1 1 1	炒煮	焼き竹輪 菜種油 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	10 1 2.5 1	ゆで卵	鶏卵 マヨネーズパック	25 10	おから(新製法)の炒り煮	おから(新製法) ひじき 乾椎茸 人参 皮剥 葱 調合油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	20 0.2 0.3 5 5 2 3 1 1 10			
	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 0.5 3 0.2 0.01	みそ汁	小松菜 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし なす(ゆで) 食塩 しそ	20 20 10 150 20 0.2 0.2	佃煮	減塩あまのり佃煮	8	白菜の生姜醬油	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			
	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	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	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	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	ソース	げんた中華めん 焼きそば	180 30	米飯	ゆめごはん1/5	180	パン	ゆめベーカリ丸 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
	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 ハヤシフレーク ウスターソース ケチャップ 白こしょう グリーンピース	20 100 20 3 9 2.5 2.5 0.01 5	魚の生姜焼き	さわら・20g 食塩 減塩しょうゆ(5 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	20 0.1 5 5 2 3 10	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 さやえんどう	20 3 10 2 2.5 2.5 40 4	ば	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	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 玉葱 ゆで マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml クリーム(植物) コンソメ 食塩 パン粉(乾燥) パルメザンチー	10 20 10 3 8 80 15 0.5 0.5 0.5	焼き魚ときのこソテー	そい 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 1 2.5 2.5			
	グリーンサラダ	レタス ブロッコリー トマト 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 調合油 白こしょう	20 40 15 2.5 5 3 0.01	冷奴	木綿豆腐 かつお節 小葱 減塩正油パック	25 0.5 1 5	煮物	ごぼう 生揚げ 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 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 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(5	20 30 15 3 5	千切り	大根 皮剥 きゅうり きょうな ミニトマト	30 20 10 15	イカの酢みそ	するめいか 葱(ゆで) 減塩みそ	10 40 5			

献立表(週間)

たんぱくコン1

	11月8日(木)		11月9日(金)		11月10日(土)		11月11日(日)		11月12日(月)		11月13日(火)		11月14日(水)	
夕													和え	きゅうり 減塩しょうゆ(40 穀物酢 2.5
栄養価	エネルギー 1585 kcal	蛋白質 38.6 g	エネルギー 1523 kcal	蛋白質 39.1 g	エネルギー 1601 kcal	蛋白質 39.9 g	エネルギー 1522 kcal	蛋白質 39.9 g	エネルギー 1545 kcal	蛋白質 38.6 g	エネルギー 1522 kcal	蛋白質 38.8 g	エネルギー 1586 kcal	蛋白質 37.6 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 40.3 g	炭水化 270.3 g	脂質 45.3 g	炭水化 236.4 g	脂質 43.4 g	炭水化 248.8 g	脂質 53.7 g	炭水化 218.6 g	脂質 46.0 g	炭水化 255.2 g
	塩分 5.3 g		塩分 5.3 g		塩分 5.6 g		塩分 5.5 g		塩分 5.4 g		塩分 5.3 g		塩分 5.4 g	

献立表(週間)

たんぱくコン1

	11月15日(木)			11月16日(金)			11月17日(土)			11月18日(日)			11月19日(月)			11月20日(火)			11月21日(水)						
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				
	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20	20	野菜と 豆腐の 煮物	木綿豆腐 25 ほうれん草 10 人参 皮剥 10 玉葱 40 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 30	25	鶏ささ みの味 噌焼き	ささ身 20 合成清酒 0.5 淡色辛みそ 1 みりん風調味料 0.5 濃口醤油 0.5 ブロッコリー 40 マヨネーズ 10	20	オイス ターソ ース炒 め	豚ひき肉 10 キャベツ ゆで 50 人参 皮剥(ゆ 10 ピーマン(ゆで 10 ごま油 1 かき油 3 白こしょう 0.01	10	生揚げ ともや しのソ テー	生揚げ 20 もやし 30 人参 皮剥 10 ピーマン 10 菜種油 2 中華味 0.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	20	スクラ ンブル エッグ	冷凍全卵 25 牛乳 5 無塩バター 0.5 食塩 0.1 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	25	白菜の スープ 煮	白菜(ゆで) 70 さやえんどう(5 コンソメ 0.5 食塩 0.2 片栗粉 1	70	焼魚	ほっけ 15g 15 食塩 0.1 しそ 0.5	15	
	切干大 根煮	切干し大根 6 人参 皮剥 10 乾椎茸 0.5 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 煮干しだし 15	6	塩たら こ	たらこ 10 しそ 0.5 ごま和 え	10	五目煮 人参 皮剥(ゆ 10 れんこん ゆで 20 板こんにやく 10 真昆布 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 片栗粉 1	10	ブロッ コリー コラー マヨネーズパッ ダ	ブロッコリー 40 玉葱 10 煮物 10 たくあん漬(干 10	40	煮物 焼き竹輪 かぶ 皮剥 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	10	きんぴ らごぼ う	ごぼう 40 人参 皮剥 10 グリーンピース(5 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 いりごま 0.5	40	漬物 パリッコ	パリッコ 10	みそ汁 もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	20				
	みそ汁	白菜 30 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	30	みそ汁 チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	20	みそ汁 味付け のり	味付けのり 1	みそ汁 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150	30	ゆかり 和え	白菜(ゆで) 30 食塩 0.1 ゆかり 0.3	30	みそ汁 の酢物	もずく 50 穀物酢 5 上白糖 3	50	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	0.5 20 2 10 150	0.5	牛乳 牛乳	牛乳 100	牛乳 牛乳	牛乳 100	100
	漬物	パリッコ 10	10	みそ汁 キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	20	牛乳 牛乳	牛乳 100	牛乳 牛乳	牛乳 100	100	みそ汁 みそ汁	カットわかめ 0.5 えのき茸 20 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	0.5	みそ汁 みそ汁	葉大根・葉、生 20 人参 皮剥 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	20	牛乳 牛乳	牛乳 100	牛乳 牛乳	牛乳 100	100			
昼	ちらし 寿司	ゆめごはん1/5 180 穀物酢 10 マービー 液状 6 食塩 0.5 鶏卵 12.5 食塩 0.05 上白糖 0.1 菜種油 0.5 かんぴょう 1 乾椎茸 1 かつお・昆布だ 3 減塩しょうゆ(1 マービー 液状 1 さやえんどう(5	180	バター ライス	ゆめごはん1/5 180 無塩バター 8 白こしょう 0.01	180	米飯 魚塩麴 焼き	ゆめごはん1/5 180 あかうお・20g 20 塩こうじ 1 合成清酒 1 しそ 0.5 トマト 0	180	鶏塩そ うめん	たんぱく調整そ 70 若鶏もも 皮な 10 食塩 0.5 豚肉ご ま焼き	70	米飯 豚肉ご ま焼き	ゆめごはん1/5 180 豚ももスライス 20 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	180	米飯 ハンバ ーグ	ゆめごはん1/5 150 合挽肉 20 玉葱 ゆで 20 人参 皮剥(ゆ 8 鶏卵 2.5 パン粉(乾燥) 2.5 食塩 0.25 白こしょう 0.01 菜種油 1 ケチャップ 8 キャベツ ゆで 20 マヨネーズパッ 10	150	米飯 魚のト マトソ ース煮	ゆめごはん1/5 180 さば・30g 30 菜種油 3 ケチャップ 5 コンソメ 0.2 上白糖 1 玉葱 20 トマト 30 ケチャップ 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 コンソメ 0.5 ブロッコリー 40	180				
	魚の梅 煮	まこがれい・20 20 生姜 3 梅漬(調味漬) 2.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	20	サラダ キャベツ ミニトマト ブロッコリー 穀物酢 調合油	30 15 20 5 3	5	ビーフ ンソテ	ビーフン 5 玉葱 40 ピーマン 8 菜種油 3 食塩 0.3 黒こしょう 0.01	5	さつま 芋の金 平	さつま芋 50 人参 皮剥 15 菜種油 2 減塩しょうゆ(4 みりん風調味料 2	50	大根の 煮物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 かつお・昆布だ 20	50	野菜サ ラダ	レタス 30 きゅうり 15 ミニトマト 15 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01	30	マセド アンサ ラダ	さつま芋 30 きゅうり 20 人参 皮剥 10 スイートコーン 10 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01	30				

たんぱくコン1

献立表(週間)

	11月15日(木)		11月16日(金)		11月17日(土)		11月18日(日)		11月19日(月)		11月20日(火)		11月21日(水)					
昼	しそ	1	減塩しょうゆ(2.5	二色浸	白菜	30	上白糖	2	人参 皮剥	5	野菜ジ	きになる野菜(125	なめ茸	キャベツ	40	
	青梅甘露煮	18	白こしょう	0.01	し	小松菜	30	いりごま	0.5	マヨネーズ	10	ユース	あえ		するめいか	10		
炊き合	大根 皮剥	40	蒸し南	かぼちゃ	60	減塩しょうゆ(5	果物	パインアップル	75	果物	西洋なし(缶詰	40	果物	みかん缶詰(果	40	えのき茸(味付	10
わせ	人参 皮剥	15	瓜	食塩	0.1	みりん風調味料	1					クリーム(植物	10					
	さやいんげん(10		パセリ(粉	0.1							マービー 液状	2			果物	キウイフルーツ	50
	減塩しょうゆ(2.5	果物	ぶどう	60	果物	もも缶(果肉)	40										
	上白糖	0.5					クリーム(植物	10										
	かつお・昆布だ	10					マービー 液状	3										
長芋の	なが芋	50																
酢の物	きゅうり	10																
	穀物酢	5																
	食塩	0.2																
	上白糖	3																
果物	なし	60																
タ	バラー	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	米飯	精白米	65	米飯	精白米	65
	ライス	無塩バター	8															
		食塩	0.2	煮魚	まこがれい・30	30	カツ卵	豚角肉(肩ロー	20	すき焼	豚ももスライス	20	魚西京	そい 20g	20	照焼魚	すずき・50g	50
		白こしょう	0.01		生姜	2	とじ	食塩	0.1	き	焼き豆腐	30	焼	減塩みそ	1.7		減塩しょうゆ(3.8
					減塩しょうゆ(7.5		白こしょう	0.01		白菜	60		上白糖	0.2		上白糖	0.8
蒸し帆	ホタテ貝柱	30		上白糖	1.5		薄力粉 1等	1			葱	15		みりん風調味料	0.8		みりん風調味料	1.1
立のバ	ブロッコリー	30		合成清酒	2.5		鶏卵	1			しらたき	3		大根 皮剥	40		合成清酒	0.8
ター醬	赤ピーマン	10		人参 皮剥	15		パン粉(乾燥)	2			人参 皮剥	8		しそ	0.5		大根 皮剥	40
油	黄ピーマン	10		小松菜	50		菜種油	3			生椎茸	10		減塩正油パック	5		しそ	1
	有塩バター	3					玉葱 ゆで	40			菜種油	5		青菜ソ	5		醤油パック	5
	減塩しょうゆ(5	筍の酢	たけのこ ゆで	30		生椎茸 ゆで	10			減塩しょうゆ(10	青菜ソ	チンゲンサイ	60		さつま	5
	マヨネーズパッ	10	味噌か	カットわかめ	0.5		減塩しょうゆ(7.5			上白糖	2	テー	ぶなしめじ	10	さつま	さつま芋	45
			け	減塩みそ	5		上白糖	1			みりん風調味料	2.5		ソフトマーガリ	1	芋の甘	上白糖	5
南瓜の	かぼちゃ	60		上白糖	3		みりん風調味料	2.5			合成清酒	2.5		食塩	0.2	煮	食塩	0.1
コンソ	玉葱	20		穀物酢	5		煮干しだし	30						白こしょう	0.01		白こしょう	2
メ煮	コンソメ	0.5					鶏卵	12.5	里芋田	里芋	60					もやし	もやし	60
	食塩	0.2	野菜サ	きゅうり	10		グリーンピース(3	楽	さやえんどう	6	長芋の	なが芋	40		のナム	きゅうり	5
			ラダ	大根 皮剥	30					淡色辛みそ	6	酢の物	きゅうり	10		ル	人参 皮剥	5
ピーナ	キャベツ	50		セロリー	10	揚げ茄	なす(ゆで)	60		上白糖	1		上白糖	3			ごま油	1
ツ和え	ピーマン	5		赤ピーマン	3	子	菜種油	10		みりん風調味料	2.5		穀物酢	5			食塩	0.2
	ピーナッツパタ	5		マヨネーズ	15		減塩正油パック	5					減塩しょうゆ(2.5			いりごま	0.3
	減塩しょうゆ(5							胡瓜の	きゅうり	40						テト	無塩バター
	上白糖	0.5	煮物	じゃが芋 ゆで	60	野菜サ	きゅうり	25	辛し和	減塩しょうゆ(2.5	茶碗蒸	くり 甘露煮	6	豆腐生	木綿豆腐	25	食塩
				玉葱	20	ラダ	はつかだいこん	5	え	粉辛子	0.2	し	なると	10	姜あん	乾椎茸	0.5	かけ
				減塩しょうゆ(5		レタス	20					乾椎茸	0.3	かけ	生姜	5	
				上白糖	0.5		穀物酢	5	もやし	もやし	30		食塩	0.1		かつお・昆布だ	15	小松菜
				かつお・昆布だ	20		調合油	3	のおか	さやえんどう	4		かつお・昆布だ	50		減塩しょうゆ(5	のお浸
							減塩しょうゆ(5	かあえ	削り節	0.5		鶏卵	25		片栗粉	1	し
							白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5		合成清酒	0.5				
													みりん風調味料	0.5				
デザート	エネプリンかぼ	40	デザート	エネプリンマン	40		西洋かぼちゃ(50				デザート	粉飴ムス(ラ・フラン	58	デザート			
ト						煮物	減塩しょうゆ(2.5				デザート				酢の物	カットわかめ	0.5
																玉葱	20	

献立表(週間)

たんぱくコン1

	11月15日(木)		11月16日(金)		11月17日(土)		11月18日(日)		11月19日(月)		11月20日(火)		11月21日(水)	
夕					上白糖 煮干しだし	1 10			ト					葱 穀物酢 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 3 デザート 粉飴△ス(ラ・フラン 58
栄養価	エネルギー 1606 kcal	蛋白質 37.0 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	エネルギー 1516 kcal	蛋白質 38.0 g	エネルギー 1567 kcal	蛋白質 39.8 g	エネルギー 1575 kcal	蛋白質 39.1 g
	脂質 41.5 g	炭水化 274.6 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	脂質 40.1 g	炭水化 249.8 g	脂質 41.3 g	炭水化 256.0 g	脂質 40.9 g	炭水化 262.1 g
	塩分 5.9 g		塩分 5.6 g		塩分 5.1 g		塩分 5.7 g		塩分 4.7 g		塩分 4.9 g		塩分 5.3 g	

献立表(週間)

たんぱくコン1

	11月22日(木)			11月23日(金)			11月24日(土)			11月25日(日)			11月26日(月)			11月27日(火)			11月28日(水)				
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		
	卵豆腐	冷凍全卵	20	ツナと	ライトツナ缶 (20	しめじ	冷凍全卵	25	アスパ	グリーンアスパ	40	中華炒	ほうれん草	50	焼き魚	ほっけ・20g	20	野菜ソ	キャベツ	80		
	あんかけ	煮干しだし	20	玉葱の	玉葱	20	とニラ	ぶなしめじ	30	ラのソ	赤ピーマン	5	め	玉葱	40		大根 皮剥	40	ター	人参 皮剥	10		
		淡口醤油	2.5	炒め物	赤ピーマン	5	の卵と	にら	15	ター	無塩バター	1		人参 皮剥	10		しそ	1		さやいんげん (10		
		生姜	2		グリーンピース	3	じ	葱	10		食塩	0.2		菜種油	1		減塩しょうゆ (2.5		菜種油	3		
		減塩しょうゆ (2.5		菜種油	2		減塩しょうゆ (5		白こしょう	0.01		中華味	0.5		減塩しょうゆ (2.5	野菜ソ	食塩	0.5		
		上白糖	1		中華味	0.5		上白糖	1		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ (2.5		上白糖	0.5	野菜ソ	白こしょう	0.01		
		片栗粉	1		食塩	0.3		みりん風調味料	2.5	焼き魚	さば・20g	20		減塩しょうゆ (2.5		上白糖	0.5	ター	キャベツ	60		
		貝割大根・芽	5		白こしょう	0.01		煮干しだし	30		食塩	0.1		納豆	挽きわり納豆	20		梅肉和	白菜	40			
											しそ	1		葱	2		え	梅干し (調味漬	5	和え物	きゅうり	20	
	ひじき	ひじき	4	人参と	もやし	50	チンゲ	チンゲンサイ	40		大根 皮剥	20		減塩正油パック	5		白こしょう	0.01		カットわかめ	0.5		
	の炒め	人参 皮剥	10	水菜の	きょうな	10	ン菜の	人参 皮剥	10	おかか	キャベツ	20		食塩	0.1	きゅう	きゅうり	40		めんつゆ (スト	1		
	煮	グリーンピース	3	ナムル	人参 皮剥	10	炒め煮	菜種油	1	和え	食塩	0.1		穀物酢	2	りの酢	人参 皮剥	5		マヨネーズ	5		
		菜種油	1		減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (2.5		濃口醤油	1		上白糖	0.5	の物	穀物酢	5					
		減塩しょうゆ (2.5		穀物酢	5		上白糖	1		上白糖	0.5		上白糖	3		上白糖	3	みそ汁	ほうれん草	30		
		上白糖	1		ごま油	1		ごま	1		削り節	0.3		減塩しょうゆ (2.5		みそ汁	ほうれん草	5	煮	減塩しょうゆ (5	
	たいみ	たいみそ	8				味付け	味付けのり	1											の炒め	菜種油	1	
	そ			のり佃	減塩あまのり佃	8	のり			みそ汁	ほうれん草	20	みそ汁	大根 葉	20		葱	5		煮干しだし	15		
				煮							もやし	20		キャベツ	20		淡色辛みそ	10		上白糖	1		
	みそ汁	大根 葉	20	みそ汁	白菜	20	みそ汁	小松菜	30		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	15		
		棒麩	1		木綿豆腐	20		えのき茸	10		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150		みそ汁	玉葱	20	
		淡色辛みそ	10		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		さやえんどう	5	
		煮干しだし	150		煮干しだし	150															淡色辛みそ	10	
	牛乳	牛乳	100																		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	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	にしん	げんたそば (乾	60	米飯	ゆめごはん1/5	180	パン	ゆめべーかり食パ	100	米飯	ゆめごはん1/5	180		
										そば	にしん甘露煮	20				J&M	11						
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	30	石狩鍋	さけ・20g	20	魚三五	ほっけ (三五八	40		ほうれん草	25	揚げ鶏	若鶏もも 皮な	15		魚バタ	まだら・30g	30		30g		
	リーム	白こしょう	0.01		じゃが芋	20	八焼き	大根 皮剥	40		葱	5	のあん	片栗粉	1	スープ	じゃが芋	60	魚バタ	食塩	0.15		
	煮	人参 皮剥	15		玉葱	15		しそ	1		かつお・昆布だ	170	かけ	菜種油	2.5	煮	ブロッコリー	30	一焼き	白こしょう	0.01		
		玉葱	30		大根 皮剥	15		減塩正油パック	5		めんみ	1.8L		玉葱	50		キャベツ	20		無塩バター	4		
		マッシュルーム	20		人参 皮剥	10								ぶなしめじ	20		人参 皮剥	20		もやし	30		
		無塩バター	5		葱	5	野菜ソ	キャベツ	50	炊合せ	かぶ 皮剥	40		もやし	20		コンソメ	0.5		ピーマン	5		
		低蛋白小麦粉	5		減塩みそ	7.5	ター	ピーマン	5		人参 皮剥	15		減塩しょうゆ (7.5		白こしょう	0.01		菜種油	2		
		牛乳	40		かつお・昆布だ	100		人参 皮剥	5		さやえんどう	4		減塩しょうゆ (7.5		白こしょう	0.01		食塩	0.2		
		クリーム (植物	8					菜種油	1		減塩しょうゆ (5		上白糖	1	ピーマ	赤ピーマン	20		白こしょう	0.03		
		食塩	0.2	キャベ	キャベツ	40		食塩	0.3		上白糖	1		合成清酒	2.5	ンソテ	黄ピーマン	20					
		白こしょう	0.01	ツの炒	人参 皮剥	10		白こしょう	0.01		煮干しだし	1		みりん風調味料	2.5	ー	ピーマン	20	酢の物	なが芋	60		
		パセリ (粉	0.2	めもの	菜種油	1				きのこ	生椎茸	20		かつお・昆布だ	30		オリーブ油	1		きゅうり	5		
		コンソメ	0.5		食塩	0.3	和え物	きゅうり	20		エリンギ	20		片栗粉	1		食塩	0.3		上白糖	3		
					白こしょう	0.01		春雨	3	おろし	大根 皮剥	50		糸みつば	5		白こしょう	0.01		穀物酢	2.5		
	大根サ	大根 皮剥	40	和え物	オクラ	50		かにかま	5	和え	きゅうり	5	煮物	大根 皮剥	40	サラダ	レタス	30		食塩	0.2		
	ラダ	人参 皮剥	5		減塩しょうゆ (5		減塩しょうゆ (2.5		上白糖	0.5		人参 皮剥	15		黄ピーマン	20		なす味	なす	40	
		きゅうり	10		上白糖	1		上白糖	0.5		食塩	0.3		さやいんげん (15		マヨネーズパッ	10	噌炒め	玉葱	20		
		マヨネーズ	5		削り節	1		ごま油	0.5		上白糖	3		減塩しょうゆ (5					人参 皮剥	5		

献立表(週間)

たんぱくコン1

	11月22日(木)			11月23日(金)			11月24日(土)			11月25日(日)			11月26日(月)			11月27日(火)			11月28日(水)					
昼	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	50	果物	ごま油 0.5	0.5	果物	パインアップル 75	75	果物	みかん缶詰(果 40 クリーム(植物 15 マービー 液状 3	40	お浸し	上白糖 1 煮干しだし 15	15	コーンポタージュ	クリームスタイ 40 玉葱 30 薄力粉 1等 7 無塩バター 5 牛乳 100 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	40	煮物	乾椎茸 0.3 菜種油 3 減塩みそ 4 上白糖 2	0.3			
	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	40	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン 58	58							バター焼き	白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.3	50	果物	生椎茸 30 無塩バター 2 食塩 0.2 さやえんどう 5	30	果物	キウイフルーツ 40	40	煮物	凍り豆腐 8 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 10 小葱 5	8
	果物	もも缶(果肉)	40										果物	バナナ 100	100				果物	パインアップル 75	75			
夕	米飯	精白米 65	65	米飯	精白米 65	65	米飯	精白米 65	65	米飯	精白米 65	65	米飯	精白米 65	65	米飯	精白米 65	65	米飯	精白米 65	65	米飯	精白米 65	65
	焼魚	さけ・20g 20 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	20	チキンソテー	若鶏もも 皮な 20 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 人参 皮剥 5 もやし 40 ブロッコリー 40 マヨネーズパツ 10	20	肉団子	鶏ひき肉 20 玉葱 30 鶏卵 3 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 調合油 6 玉葱 50 人参 皮剥 20 さやえんどう 5 乾椎茸 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 片栗粉 1 穀物酢 5	20	チキンカツ	若鶏もも 皮な 30 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 マヨネーズパツ 10	30	海鮮炒め	するめいか 10 若鶏むね皮なし 10 さやいんげん(10 玉葱 40 きくらげ(乾) 1 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 菜種油 3 減塩しょうゆ(5 中華味 0.5 白こしょう 0.01 上白糖 1 合成清酒 2.5 穀物酢 2.5 片栗粉 2 うずら卵 水煮 10	10	豚すき	豚ももスライス 10 焼き豆腐 25 白菜 60 葱 15 しらたき 30 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	10	鶏肉の香味だれ	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 ごま油 3 上白糖 1 減塩しょうゆ(5 穀物酢 2.5 みりん風調味料 2.5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5	20			
	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 ごま油 1 片栗粉 1 とうがらし 乾 0.2	30	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	50	磯辺和え	白菜 60 減塩しょうゆ(2.5 焼きのり 0.2	60	サラダ	さつま芋(皮な 80 上白糖 5 レモン(果汁) 3	80	揚げ茄子	なす 60 菜種油 5 おろししょうが 1 小葱 3 減塩正油パック 5	60	里芋田楽	里芋 60 さやえんどう 6 減塩みそ 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	60	炊き合わせ	じゃが芋 40 人参 皮剥 20 さやえんどう(4 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 昆布だし 15	40			
	あちゃら漬け	大根 皮剥 50 食塩 0.2 穀物酢 5 上白糖 3	50	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	40	わかめの煮物	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	1	きのこマヨネーズ和え	ぶなしめじ 20 まいたけ 10 えのき茸 10 エリンギ 10 いりごま 1 マヨネーズ 8 食塩 0.1 白こしょう 0.01	20	小松菜煮物	小松菜 40 凍り豆腐 1 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 15	40	デザート	エネプリンマン 40	40	デザート	エネプリンマン 40	40	デザート	エネプリンマン 40	40
	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン 58	58	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン 58	58	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	40	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン 58	58	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン 58	58	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン 58	58	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン 58	58	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン 58	58

献立表(週間)

たんぱくコン1

	11月22日(木)			11月23日(金)			11月24日(土)			11月25日(日)			11月26日(月)			11月27日(火)			11月28日(水)		
夕							ト														
栄養価	エネルギー	1543 kcal	蛋白質 39.4 g	エネルギー	1606 kcal	蛋白質 39.0 g	エネルギー	1510 kcal	蛋白質 38.3 g	エネルギー	1465 kcal	蛋白質 38.4 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
	脂質	40.2 g	炭水化 254.0 g	脂質	46.5 g	炭水化 258.9 g	脂質	40.8 g	炭水化 247.7 g	脂質	42.7 g	炭水化 229.5 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
	塩分	5.6 g		塩分	5.1 g		塩分	4.8 g		塩分	5.2 g		塩分	5.3 g		塩分	5.7 g		塩分	5.0 g	

献立表(週間)

たんぱくコン1

	11月29日(木)	11月30日(金)	12月1日(土)	12月2日(日)	12月3日(月)	12月4日(火)	12月5日(水)
栄養 価	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 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	エネルギー kcal 蛋白質 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 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	脂質 g 炭水化 g
	塩分 5.4 g	塩分 5.3 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g