

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	
	焼き魚	ほっけ・20g	20	野菜卵	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	50	千草焼	鶏卵	20	
		大根 皮剥	40	とじ	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		かつおだし	20		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	0.8		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		鶏卵	25		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	40		めんつゆ(スト	1		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(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		上白糖	0.5	えのき	えのき茸	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	白菜の	白菜(ゆで)	50	と胡瓜	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	ゆかり	しそ(ゆで)	0.5	の和え	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	和え	ゆかり	0.5	物	みりん風調味料	1	漬物	なす しば漬	10		みそ汁	玉葱	20		淡色辛みそ	10
		煮干しだし	150		上白糖	1		煮干しだし	15	みそ汁	もやし	20	牛乳							煮干しだし	150	
		牛乳	100	みそ汁	玉葱	20		いわのり	2	みそ汁	小葱	5		牛乳	100					大根 葉	10	
					さやえんどう	5		小葱	2		淡色辛みそ	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	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100								煮干しだし	150	
				牛乳	牛乳	100				牛乳	牛乳	100								煮干しだし	150	
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	40	バター	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	80	
		J&M	11					精白米	40	ライス	無塩バター	8	ライス	無塩バター	8	メン	豚もも 赤肉	20				
		魚バタ		魚バタ	まだら・20g	20		あずき 全粒・	2		食塩	0.2		食塩	0.2		菜種油	1	魚の唐	そい 40g	40	
	スープ	じゃが芋	60	一焼き	食塩	0.1					白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		生姜	2	揚げ	食塩	0.1	
	煮	ブロッコリー	30		白こしょう	0.01	フライ	西洋かぼちゃ	20								減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5	
		キャベツ	20		無塩バター	4	盛り合	するめいか	10	みそ煮	若鶏もも 皮な	30	揚げ出	木綿豆腐	25		上白糖	1		合成清酒	2	
		人参 皮剥	20		もやし	30	わせ	ししとうがらし	5		生姜	3	し豆腐	片栗粉	6		合成清酒	2.5		みりん風調味料	2	
		コンソメ	0.5		ピーマン	5		生椎茸	10		大根 皮剥	60		菜種油	9		しなちく	5		片栗粉	2	
		白こしょう	0.01		菜種油	2		白こしょう	0.01		人参 皮剥	20		減塩しょうゆ(5		なると	5		菜種油	4	
					食塩	0.1		低蛋白小麦粉	5		減塩みそ	8		食塩	0.1		小葱	3		レタス	10	
					白こしょう	0.03		鶏卵	3		減塩しょうゆ(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	
	ピーマ	赤ピーマン	20	酢の物	なが芋	60		パン粉(乾燥)	8		上白糖	2		煮干しだし	30		食塩	0.3				
	ンソテ	黄ピーマン	20		きゅうり	5		菜種油	10		合成清酒	2.5		生姜	3		白こしょう	0.01	煮物	たけのこ 水煮	40	
	ー	ピーマン	20		上白糖	3		レモン	8		みりん風調味料	2.5		貝割大根・芽	3					人参 皮剥	10	
		オリーブ油	1		穀物酢	2.5		パセリ	1					若鶏もも 皮な	20					グリーンピース	3	
		食塩	0.3		食塩	0.2		サラダ菜	6	南瓜煮	西洋かぼちゃ	60		減塩しょうゆ(2.5		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5	
		白こしょう	0.01					ソースパック	5	物	減塩しょうゆ(2.5	みそ炒	乾椎茸	0.5		合成清酒	1		上白糖	1	
											上白糖	1	め	ピーマン	20		低蛋白小麦粉	4		煮干しだし	15	
	サラダ	レタス	30		なす	40	煮物	さつま芋	30		かつおだし	15		赤ピーマン	10		菜種油	8	ソテー	さやえんどう	10	
		人参 皮剥	5	なす味	なす	20		大根 皮剥	20					黄ピーマン	10					もやし	40	
		マヨネーズパッ	10	噌炒め	人参 皮剥	5		小松菜	10	こんに	つきこんにやく	40		菜種油	1							

たんぱくコン2

献立表(週間)

	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)		
昼	コーン	クリームスタイ	40	乾椎茸	0.3	減塩しょうゆ (2.5	やくの	さやえんどう	5	減塩みそ	6	マヨネーズパッ	10	菜種油	1					
	バター	玉葱	30	菜種油	3	上白糖	0.5	炒め煮	菜種油	3	上白糖	2			食塩	0.3					
	ジュ	薄力粉 1等	7	減塩みそ	4	煮干しだし	1		減塩しょうゆ (2.5			なます	大根 皮剥	50	白こしょう	0.01				
		無塩バター	5	上白糖	2				上白糖	0.5	玉葱の	玉葱	45	人参 皮剥	5						
		牛乳	100	菜の花	和種なばな	50			かつおだし	10	マリネ	人参 皮剥	5	穀物酢	5	果物盛	キウイフルーツ	10			
		コンソメ	0.5	煮物	凍り豆腐	8	ゴマ和	減塩しょうゆ (2.5	白菜の	白菜	60	オリーブ油	3	り合わ	パインアップル	20				
		食塩	0.5		減塩しょうゆ (2.5	え	上白糖	0.5	お浸し	減塩しょうゆ (2.5	穀物酢	3	せ	みかん缶詰 (果	10				
		白こしょう	0.01		上白糖	1	ごま	1	かつおだし	1		食塩	0.2								
	果物	ぶどう	60		かつお・昆布だ	10						白こしょう	0.01	焼き芋	さつま芋	60	デザート	エネブリンマン	40		
					小葱	5	漬物	きゅうり	20	果物	バレンシアオレ	60									
					生姜	1		生姜	1	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	果物	パインアップル	60			
	デザート	粉飴ムス (ラ・フラン	58	果物	パインアップル	75		食塩	0.2	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	酢みそ	カットわかめ	0.5				果物	キウイフルーツ	40						
					添え		葱	40													
							穀物酢	2.5													
							減塩みそ	5													
							上白糖	3													
					果物	いちご	20														
						キウイフルーツ	20														
					デザート	エネブリンマン	40														
夕	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80
	豚すき	豚ももスライス	40	鶏肉の	若鶏もも 皮な	40	揚げ魚	そい 20g	20	チャン	さけ・40g	40	吉野鶏	若鶏もも 皮な	20	揚げ魚	すずき・40g	40	チキン	若鶏もも 皮な	20
		焼き豆腐	50	香味だ	食塩	0.2	片栗粉	3	3	チャン	淡色辛みそ	8		減塩しょうゆ (2.5	きのこ	白こしょう	0.01	カツ	食塩	0.1
		白菜	60	れ	白こしょう	0.01	菜種油	3	3	焼き	みりん風調味料	2.5		上白糖	0.5	添え	片栗粉	4		白こしょう	0.01
		葱	15		低蛋白小麦粉	3	大根 皮剥	40	40		生姜	1		片栗粉	3		菜種油	8		低蛋白小麦粉	4
		しらたき	30		ごま油	3	しそ	1	1		キャベツ	50		キャベツ	20		ぶなしめじ	30		鶏卵	3
		人参 皮剥	8		上白糖	1	減塩しょうゆ (2.5	2.5		玉葱	10		トマト	20		生椎茸	20		パン粉 (乾燥)	3
		生椎茸	10		減塩しょうゆ (5	みそお	板こんにやく	15		人参 皮剥	10		パセリ	1.5		まいたけ	20		菜種油	10
		菜種油	3		穀物酢	2.5	でん	鶏卵	12.5		ぶなしめじ	10		マヨネーズパッ	10		菜種油	2		プリーツレタス	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		大根 皮剥	30		減塩しょうゆ (5		ブロッコリー	30
		上白糖	2		葱	5		減塩みそ	5	サラダ	レタス	30	炊き合	板こんにやく	30		合成清酒	2.5		マヨネーズ	5
		みりん風調味料	2.5		生姜	2		合成清酒	2.5		ブロッコリー	20	せ	尾付きえび	20		みりん風調味料	2.5		ケチャップパッ	8
		合成清酒	2.5		大根 皮剥	50		上白糖	1		ミニトマト	15		たけのこ 水煮	25		小葱	3			
					サラダ菜	5		みりん風調味料	2.5		マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ (5		減塩正油パック	5	わかめ	きゅうり	40
	里芋田	里芋	60											上白糖	1	おから	おから (新製法	30		カットわかめ	0.5
	楽	さやえんどう	6	炊き合	じゃが芋	40								みりん風調味料	2.5	の炒り	ひじき	0.5		穀物酢	5
		減塩みそ	5	わせ	人参 皮剥	20										煮	乾椎茸	0.5		上白糖	3
		上白糖	1		さやえんどう (4	もずく	もずく	50		人参 皮剥	15					人参 皮剥	5		減塩しょうゆ (2.5
		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	酢の物	かぶ 皮剥	40		葱	5		生姜	1.5
					上白糖	1		穀物酢	5		減塩しょうゆ (5		ゆず (果皮)	5			5			
	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		食塩	0.1		菜種油	3	白和え	しぼり豆腐	20
	おろし	きゅうり	10					上白糖	3		かつおだし	15		上白糖	2		減塩しょうゆ (2.5		いりごま	1.5
		なめこ (水煮缶	20	和え物	めかぶわかめ	30								穀物酢	5		上白糖	0.5		減塩みそ	8
		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					みりん風調味料	2.5		上白糖	4

たんぱくコン2

献立表(週間)

	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	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	デザート エネプリンかぼ 40	上白糖 0.5	葱 5 乾椎茸 0.5 減塩しょうゆ(5 かつお・昆布だ 75	デザート エネプリンいち 40	酢正油 カットわかめ 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5 生姜 1 デザート エネプリンいち 40	茶碗蒸 し桜漬 け添え 鶏卵 30 かつお・昆布だ 60 食塩 0.3 桜花漬け 1	生ふ 10 切りみつば 2 サラダ レタス 10 ミニトマト 20 ブロッコリー 30 マヨネーズパッ 10	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 エネプリンいち 40	ほうれん草 50 人参 皮剥 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 エネプリンかぼ 40			
栄養価	1845 kcal 蛋白質 47.8 g 脂質 54.2 g 炭水化 291.6 g 塩分 5.7 g	1832 kcal 蛋白質 46.2 g 脂質 52.9 g 炭水化 290.3 g 塩分 5.5 g	1815 kcal 蛋白質 46.4 g 脂質 53.4 g 炭水化 281.9 g 塩分 5.3 g	1821 kcal 蛋白質 46.1 g 脂質 52.3 g 炭水化 290.7 g 塩分 5.8 g	1873 kcal 蛋白質 44.1 g 脂質 52.8 g 炭水化 301.9 g 塩分 5.4 g	1905 kcal 蛋白質 47.3 g 脂質 64.6 g 炭水化 280.0 g 塩分 5.9 g	1807 kcal 蛋白質 47.0 g 脂質 62.8 g 炭水化 257.6 g 塩分 5.1 g							

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	
	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	50	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	かにかま	かにかま	10	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	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(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		ひきわ			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		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(2.5	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	大豆と	だいず水煮缶詰	15
		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	昆布の	刻み昆布	0.5	
		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	煮物	減塩しょうゆ(2.5	
		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		上白糖	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	みそ汁	棒麩	1	
				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		カットわかめ	0.5	
	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	みそ汁	もやし	20		食塩	0.1	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100		淡色辛みそ	10	
								玉葱	10	漬物	なす(皮なし)	20								煮干しだし	150	
								淡色辛みそ	10		食塩	0.1										
								煮干しだし	150		バナナ	100										
										牛乳	牛乳	100									牛乳	
																					牛乳	
昼	パン	ゆめべ-かり丸パ	50	米飯	ゆめごはん1/5	180	バター	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				ライス	無塩バター	8							ば	鶏卵	25	ライス	無塩バター	8	
				揚げ魚	さけ・30g	30		食塩	0.3	魚の竜	さば・30g	30	煮魚	まごがれい・50	50		ほうれん草(ゆ	20		食塩	0.3	
	カレー	合挽肉	20	の葱ソ	片栗粉	2		白こしょう	0.01	田揚げ	減塩しょうゆ(5		生姜	3		さやえんどう(4		白こしょう	0.01	
	風味メ	玉葱	40	ース	菜種油	4					合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(10		葱	5				
	ンチカ	なが芋	5		生姜	3	チキン	若鶏もも 皮な	30		みりん風調味料	2.5		上白糖	2		かつお・昆布だ	150	回鍋肉	豚ばら	10	
	ツ	鶏卵	3		葱	20	ピカタ	食塩	0.2		生姜	1		合成清酒	1.5		減塩しょうゆ(10		キャベツ	70	
		食塩	0.3		減塩しょうゆ(5		白こしょう	0.01		低蛋白小麦粉	3		みりん風調味料	1.5		みりん風調味料	2.5		ピーマン	10	
		白こしょう	0.01		穀物酢	5		低蛋白小麦粉	3		菜種油	6		人参 皮剥	20		葱	葱	葱	15		
		カレー粉	0.5		レモン(果汁)	2		鶏卵	5		サニーレタス	8		スナツプえんど	10	揚げ魚	さけ・20g	20		菜種油	2	
		低蛋白小麦粉	5		とうがらし 乾	0.5		調合油	1		レモン	8					食塩	0.1		減塩みそ	8	
		カレー粉	0.3		ごま油	1		ケチャップ	5				お浸し	ほうれん草	50		菜種油	8		上白糖	1	
		鶏卵	5		ブロッコリー	40		ブロッコリー	20	炒め物	キャベツ	30		減塩しょうゆ(2.5		タイム	0.1		トウバンジャン	1	
		パン粉(乾燥)	6		マヨネーズ	15		マヨネーズ	10		玉葱	20					レタス	5				
		菜種油	8					サニーレタス	8		人参 皮剥	10	梅肉和	きゅうり	40				南瓜の	かぼちゃ	60	
		キャベツ	20	豆腐あ	木綿豆腐	50					ピーマン	8	え	しそ	0.3	ピーナ	白菜	60	煮物	スナツプえんど	10	
		人参 皮剥	5	んかけ	合挽肉	10	野菜炒	チンゲンサイ	50		調合油	3		梅干し(調味漬	1	ツ和え	ピーナツツバタ	5		減塩しょうゆ(2.5	
		マヨネーズ	15		人参 皮剥	5	め	ぶなしめじ	25		食塩	0.3		削り節	0.2		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	0.5	
					貝割大根・芽	3		黄ピーマン	5		白こしょう	0.01					上白糖	1		煮干しだし	15	
	サラダ	トマト	40		乾椎茸	0.3		菜種油	1		鶏ガラスープ	0.5	はんぺ	はんぺん	20							

たんぱくコン2

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)			
昼	オニオンソテー	きゅうり	20	グリーンピース	3	かき油	3	野菜サラダ		んまヨ		マヨネーズ	10	果物			
		鶏卵	25	減塩しょうゆ()	5	合成清酒	1	カリフラワー	30	ネーズ		ネーズ		パイナップル	60	揚げなす	40
フルーツみつ豆	フルーツみつ豆	穀物酢	5	上白糖	1	お浸し		きゅうり	15	焼き				デザート		なす	5
		調合油	3	片栗粉	1	えのき茸	10	トマト	30	果物		ぶどう	60	エネプリンマン	40	小葱	2
フルーツみつ豆	フルーツみつ豆	減塩しょうゆ()	2.5	煮干しだし	15	白菜	40	カットわかめ	0.5	果物						減塩しょうゆ()	2.5
		白こしょう	0.01	ほうれん草	50	減塩しょうゆ()	2.5	いりごま	0.5	デザート		粉飴4-ス(う・フン)	58			果物	60
フルーツみつ豆	フルーツみつ豆	減塩しょうゆ()	2.5	もずく		かつおだし	1	穀物酢	5	デザート							
		玉葱	30	煮物		もずく	50	減塩しょうゆ()	2.5	ト							
フルーツみつ豆	フルーツみつ豆	ローズハム	5	大根 皮剥	40	酢	2	白こしょう	0.01								
		人参 皮剥	5	人参 皮剥	20	もずく	50	レモン(果汁)	2								
フルーツみつ豆	フルーツみつ豆	無塩バター	2	減塩しょうゆ()	2.5	穀物酢	5	里芋田		さやえんどう	3						
		食塩	0.2	みりん風調味料	1	減塩しょうゆ()	2.5	上白糖	3	楽		里芋	40				
フルーツみつ豆	フルーツみつ豆	白こしょう	0.01	煮干しだし	15	果物		ネーブル	60	減塩みそ	7						
		フルーツみつ豆	90	果物		キウイフルーツ	40			上白糖	3						
夕	米飯	精白米	80	米飯		精白米	80	米飯		精白米	80	米飯		精白米	80	精白米	80
		魚塩焼き		天ぷら		魚南蛮		豚の生		豚ロース(脂身)		ミート		豚ひき肉		バター	
魚塩焼き	魚塩焼き	ほっけ・60g	60	尾付きえび	20	あじ・40g	40	生姜焼き		生姜		ローフ		無塩バター		えびフ	
		食塩	0.3	かぼちゃ	40	漬け		低蛋白小麦粉	2	減塩しょうゆ()		パン粉(乾燥)		ターメリック()		ライ	
魚塩焼き	魚塩焼き	トマト(皮なし)	15	ししとうがらし	6	菜種油	6	菜種油		減塩しょうゆ()		牛乳		ベーコン		白こしょう	
		サラダ菜(ゆで)	5	生椎茸	10	玉葱	40	合成清酒	2.5	菜種油		食塩		人参 皮剥		薄力粉 1等	
魚塩焼き	魚塩焼き	減塩正油パック	5	低蛋白小麦粉	15	人参 皮剥	5	菜種油		1	0.01	白こしょう		玉葱		鶏卵	
		じゃが芋	60	鶏卵	5	ピーマン	8	キャベツ		5	0.01	30	5	パセリ(粉)		パン粉(乾燥)	
魚塩焼き	魚塩焼き	人参 皮剥	20	菜種油	15	減塩しょうゆ()	5	穀物酢		20	15	5	人参 皮剥		菜種油		
		減塩しょうゆ()	5	減塩正油パック	5	穀物酢	5	上白糖		2	0.1	40	15	グリンピース		トマト(ゆで)	
魚塩焼き	魚塩焼き	上白糖	1	おろし		とうがらし 乾	0.1	煮物		かぶ 皮剥		5	ケチャップ		サラダ菜		
		みりん風調味料	1	大根 皮剥	50	そぼろ		煮物		人参 皮剥		15	30	中濃ソース		ソースパック	
魚塩焼き	魚塩焼き	煮干しだし	15	おろししょうが	5	鶏ひき肉	10	さやいんげん()		10	10	1	無塩バター		茶碗蒸		
		菜種油	1	炊き合		じゃが芋	50	減塩しょうゆ()		5	5	3	0.5	ケチャップ		煮干しだし	
魚塩焼き	魚塩焼き	グリンピース()	3	わせ		さやいんげん()	10	上白糖		1	15	30	ブロッコリー		かつおだし		
		白菜	40	人參 皮剥	15	煮干しだし	15	煮干しだし		5	5	15	15	マヨネーズ		若鶏ささ身	
魚塩焼き	魚塩焼き	きゅうり	20	減塩しょうゆ()	5	減塩しょうゆ()	5	上白糖		1	5	5	上白糖		ぎんなん ゆで		
		穀物酢	2.5	上白糖	1	上白糖	1	ブロッコリー		40	5	5	30	キャベツ		なると	
魚塩焼き	魚塩焼き	上白糖	1	煮干しだし	15	サラダ		のなか		5	5	0.3	真昆布		糸みつば		
		食塩	0.2	さやえんどう	4	サラダ		キャベツ		50	5	0.3	0.3	ミニトマト		食塩	
魚塩焼き	魚塩焼き	浅漬け		きゅうり	15	かつお缶詰(油)	10	か和え				0.3	食塩		みりん風調味料		
		かつとろろ昆布	0.5	キャベツ	15	マヨネーズ	10	中華風		5			3	上白糖		シーフ	
魚塩焼き	魚塩焼き	なが芋	40	人参 皮剥	5	レモン(果汁)	1.5	酢物		0.5		5	上白糖		ードサ		
		小葱(ゆで)	1	刻み昆布	0.5	白こしょう	0.01	緑豆春雨		5			5	穀物酢		ラダ	
魚塩焼き	魚塩焼き	減塩しょうゆ()	2.5	食塩	0.2	ソテー		きくらげ(乾)		0.5		1	煮干しだし		赤ピーマン		
		エネプリンマン	40	お浸し		白菜	50	玉葱		40			1	黄ピーマン		もやし	
魚塩焼き	魚塩焼き	かつお節	0.5	白菜	50	赤ピーマン	5	鶏卵		20		20	食塩		のナム		
		減塩しょうゆ()	2.5	減塩しょうゆ()	2.5	生椎茸	5	穀物酢		5			0.3	調合油		人參 皮剥	
魚塩焼き	魚塩焼き	かつお節	0.5	かつお節	0.5	菜種油	5	食塩		0.2			食塩		生姜		
		食塩	0.2	食塩	0.2	食塩	0.3	ごま油		1			1	白こしょう		いりごま	
魚塩焼き	魚塩焼き	ごま油		ごま油		ごま油		ごま油					白こしょう		ごま油		
		減塩しょうゆ()	2.5	減塩しょうゆ()	2.5	減塩しょうゆ()	2.5	減塩しょうゆ()	2.5	減塩しょうゆ()	2.5	減塩しょうゆ()	2.5	しそ		減塩しょうゆ()	
魚塩焼き	魚塩焼き	ごま油		ごま油		ごま油		ごま油					しそ		上白糖		
		穀物酢	2.5	穀物酢	2.5	穀物酢	2.5	穀物酢	2.5	穀物酢	2.5	穀物酢	2.5	じゃが芋		穀物酢	

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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			デザート	粉飴ムス(ラ・フラン) 58		白こしょう 0.01	デザート	エネプリンいち 40		上白糖 1 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
									オニオ ンと舞 茸ソテ ー	玉葱 30 まいたけ 8 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	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	1710 kcal	蛋白質 47.1 g	1863 kcal	蛋白質 46.9 g	1779 kcal	蛋白質 47.3 g	1843 kcal	蛋白質 47.5 g	1879 kcal	蛋白質 46.8 g	1719 kcal	蛋白質 46.9 g	1746 kcal	蛋白質 46.5 g
	脂質 61.8 g	炭水化 234.5 g	脂質 57.7 g	炭水化 287.6 g	脂質 50.9 g	炭水化 280.8 g	脂質 56.9 g	炭水化 281.6 g	脂質 59.3 g	炭水化 288.5 g	脂質 51.9 g	炭水化 263.7 g	脂質 52.1 g	炭水化 267.2 g
	塩分 5.6 g		塩分 5.5 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.7 g	

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	
	鮭マヨ	さけ水煮缶詰	30	野菜卵	キャベツ	50	小松菜	小松菜	40	焼き魚	あじ・40g	40	切り干	切干し大根	6	豆腐の	木綿豆腐	50	野菜炒	鶏卵	25	
	サラダ	大根 皮剥	50	とじ	人参 皮剥	5	の炒煮	赤ピーマン	20	食塩	食塩	0.2	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		鶏卵	50		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		いんげ	さやいんげん(40		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	いんげ	1		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	30				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	40	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	納豆	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	サラダ	トマト(ゆで)	30	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		黄ピーマン(ゆ	5	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		赤ピーマン(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		マヨネーズ	8		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	2	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
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	バター	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	80	米飯	ゆめごはん1/5	180	
		マーガリン	8							ライス	無塩バター	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		白こしょう	0.01	焼き魚	さけ・40g	40		昆布だし	75	煮魚	まこがれい・40	40	
	腐ハン	鶏ひき肉	15	肉あん	生姜	2		生姜	3					食塩	0.2		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	ポーク	豚並肉(肩・脂	20		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	カレー	じゃが芋	40		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		玉葱	40		減塩正油パック	5		上白糖	0.5		合成清酒	2.5	
		食塩	0.3		菜種油	1		調合油	3		人参 皮剥	20					葱	5		里芋	20	
		片栗粉	3		減塩しょうゆ(5		サニーレタス	5		無塩バター	5	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		低蛋白小麦粉	2		人参 皮剥	10	天ぷら	尾付きえび	20				
		菜種油	2		煮干しだし	30		マヨネーズ	10		牛乳	10		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	大根な	大根 皮剥	40		カレールウ	8		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	ます	はつかだいこん	5		カレー粉	0.5		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		きゅうり	10		ケチャップ	1					低蛋白小麦粉	15		菜種油	3	
	ポトフ	若鶏もも 皮な	20		食塩	0.1		穀物酢	5		ウスターソース	5	野菜ス	きゅうり	30		鶏卵	5		減塩しょうゆ(5	
		ベーコン	5		白こしょう	0.01		上白糖	3		ワイン(白)	2	ティツ	大根 皮剥	30		菜種油	15		上白糖	1	
		じゃが芋	60		グリーンピース	5		食塩	0.3	漬物	だいこん 福神	5	ク	セロリー	20		減塩正油パック	5		みりん風調味料	2.5	
		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	長いも	なが芋	40	果物	マヨネーズパッ	10	煮物	じゃが芋	40		煮干しだし	15	
		コンソメ	0.5		さやえんどう	3	ぼちゃ	食塩	0.2	サラダ	しそ	0.3					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		穀物酢	5					人参 皮剥	10		きゅうり	10	
																	調合油	3		人参 皮剥	5	

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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)
夕							白こしょう 0.01
栄養価	エネルギー - 1776 kcal 蛋白質 47.7 g	エネルギー - 1804 kcal 蛋白質 47.7 g	エネルギー - 1749 kcal 蛋白質 47.9 g	エネルギー - 1814 kcal 蛋白質 47.9 g	エネルギー - 1777 kcal 蛋白質 47.2 g	エネルギー - 1903 kcal 蛋白質 45.5 g	エネルギー - 1831 kcal 蛋白質 46.7 g
	脂質 58.1 g 炭水化 259.8 g	脂質 52.1 g 炭水化 283.9 g	脂質 54.6 g 炭水化 263.1 g	脂質 55.1 g 炭水化 276.7 g	脂質 55.5 g 炭水化 269.4 g	脂質 58.8 g 炭水化 293.5 g	脂質 58.7 g 炭水化 271.9 g
	塩分 5.5 g	塩分 5.3 g	塩分 5.6 g	塩分 5.7 g	塩分 5.3 g	塩分 5.5 g	塩分 5.7 g

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	
	五目煮	大根 皮剥	50	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨	20	きんぴ	ごぼう	40	野菜ソ	キャベツ	50	野菜卵	鶏卵	25	豆腐そ	木綿豆腐	50	焼き生	生揚げ	35	
		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	ぼろか	鶏ひき肉	10	揚げ	白こしょう	0.01	
		乾椎茸	0.5					ごま油	1		人参 皮剥	10		玉葱	60	け	ごま油	1		菜種油	0.5	
		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	3		菜種油	1		減塩しょうゆ(2.5		ブロッコリー	20	
		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		上白糖	1		マヨネーズ	10	
		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		合成清酒	1				
		煮干しだし	20	ル	ごま	1								白こしょう	0.01		さやいんげん(10	ほうれ	ほうれん草	50	
					減塩しょうゆ(2.5	卵焼き	鶏卵	50	鶏肉照	若鶏もも 皮な	20	五目ひ	ひじき	6				ほうれ	ん草の	人参 皮剥	10
	塩たら	たらこ	5		穀物酢	2.5		食塩	0.2	焼き	減塩しょうゆ(2.5	じき	人参 皮剥	10	炒煮	もやし	70	炒煮	焼き竹輪	10	
	こ	しそ	1		上白糖	2		上白糖	0.1		上白糖	1.5		菜種油	1		ピーマン	5		菜種油	1	
					ごま油	0.5		菜種油	1		ブロッコリー	30		減塩しょうゆ(5		菜種油	1		減塩しょうゆ(2.5	
	白菜の	白菜	60		パセリ	1		パセリ	1		マヨネーズパッ	10		煮干しだし	10		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1	
	お浸し	減塩しょうゆ(2.5	ソテー	キャベツ	60		きょうな	20	みそ汁	チンゲンサイ	20		煮干しだし	10	白菜の	白菜	60	みそ汁	白菜	30	
		かつお節	0.5		ピーマン	10	野菜サ	玉葱	10		もやし	20	佃煮	減塩あまのり佃	8	生姜醬	生姜	3		淡色辛みそ	10	
					菜種油	1	ラダ	黄ピーマン	5		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	油	減塩しょうゆ(2.5		煮干しだし	150	
	みそ汁	木綿豆腐	30		食塩	0.5		穀物酢	5		上白糖	0.5		みそ汁	キャベツ	30						
		カットわかめ	0.5		白こしょう	0.01		上白糖	0.5		和え物	なす(ゆで)	20		ぶなしめじ	10	みそ汁	チンゲンサイ	20	漬物	なす しば漬	10
		小葱	2		貝割大根・芽	5		調合油	3		食塩	0.2		葱	5		大根 皮剥	20				
		淡色辛みそ	10	みそ汁	いわのり	2		食塩	0.2		食塩	0.2		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	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		煮干しだし	150		牛乳	牛乳	100
	牛乳	牛乳	100		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	牛乳	牛乳	100				
								棒麩	2							牛乳	牛乳	100				
								淡色辛みそ	10													
								煮干しだし	150													
							牛乳	牛乳	100													
昼	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	バター	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	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	
	ドック	フランクフルト	16.3							ライス	無塩バター	8		焼きそ	8	焼きそ	豚ももスライス	30				
		ケチャップ	5	チキン	鶏ひき肉	30	ハヤシ	豚ももスライス	20		食塩	0.3	魚みそ	さば・30g	30	ば	キャベツ	60	揚げ魚	まだら・40g	40	
		キャベツ	30	ロール	食塩	0.15	ライス	玉葱	100		白こしょう	0.01	煮	生姜	3		人参 皮剥	15	のあん	片栗粉	3	
		菜種油	1		白こしょう	0.01		マッシュルーム	20					減塩みそ	10		玉葱	20	かけ	菜種油	5	
		食塩	0.1		鶏卵	2.5		菜種油	3	魚の生	さわら・20g	20		上白糖	2		ピーマン	10		生巻	3	
					玉葱	10		ハヤシルウ	9	姜焼き	食塩	0.1		合成清酒	2.5		菜種油	10		きくらげ(乾)	0.5	
	グラタ	玉葱 ゆで	30		人参 皮剥	5	ウスターソース	2.5	2.5		減塩しょうゆ(5		みりん風調味料	2.5		食塩	0.3		ぶなしめじ	20	
	ン	無塩バター	6		パン粉(乾燥)	1.5	ケチャップ	2.5	2.5		合成清酒	5		大根 皮剥	40		白こしょう	0.01		貝割大根・芽	10	
		低蛋白小麦粉	10		菜種油	0.5	白こしょう	0.01	0.01		生姜	3		さやえんどう	4		かき油	3		減塩しょうゆ(5	
		クリーム(植物	20		ケチャップ	5	グリーンピース	5	5		サニーレタス	3		中濃ソース	10		上白糖	1		上白糖	1	
		コンソメ	0.5		ピーマン	5					レモン	10	煮物	ごぼう	30					片栗粉	1	
		食塩	0.3		赤ピーマン	5	グリー	レタス	20		炒煮	小松菜	50		生揚げ	20	南瓜サ	かぼちゃ(ゆで	70		煮干しだし	30
		白こしょう	0.01		黄ピーマン	5	ンサラ	ブロッコリー	40		炒煮	菜種油	1		人参 皮剥	10	ラダ	きゅうり	10			
		クリーム(植物	20		食塩	0.1	ダ	トマト	15			減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(5		マヨネーズ	10	炊合せ	大根 皮剥	20
		パン粉(乾燥)	3		白こしょう	0.01		マヨネーズパッ	10			上白糖	1		上白糖	1		白こしょう	0.01		じゃが芋 ゆで	30
		パルメザンチー	0.1		菜種油	0.5						上白糖	1		煮干しだし	15		サニーレタス	8		人参 皮剥	15
	フレン	きょうな ゆで	40	サラダ	レタス	10	春雨の	緑豆春雨	5	冷奴	木綿豆腐	25		グリーンピース	3	パンサ	カットわかめ	0.5		減塩しょうゆ(5	

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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	チサ ラダ	黄ピーマン トマト マヨネーズパッ 鶏卵	5 20 10 12.5	煮物	きゅうり はつかだいこん マヨネーズパッ	40 5 10	ソテー	にら ごま油 食塩 白こしょう 中華味	10 1 0.2 0.01 0.3	果物	バナナ	100	スパゲ ティサ ラダ	スパゲティ 乾 きゅうり ローズハム マヨネーズ 白こしょう	6 20 5 8 0.01	ンスー	緑豆春雨 葱 穀物酢 食塩 上白糖 ごま油	2 5 5 0.2 1 2	長いも の酢の 物	なが芋 きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	50 10 5 3 0.2
	フレン チポテ ト	フライドポテト 菜種油 食塩	60 3 0.2		西洋かぼちゃ いんげん ゆで 生椎茸 減塩しょうゆ () 上白糖	40 20 10 5 1	果物	キウイフルーツ	40				もずく 酢	もずく 生姜 穀物酢 食塩 上白糖	50 3 5 0.2 3	果物	キウイフルーツ	40			
	果物	りんご	60	チンゲ ンサイ のソテ ー	玉葱 チンゲンサイ 菜種油 食塩 白こしょう	20 20 1 0.2 0.01							果物	パイナップル	75				磯和え	もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ ()	40 5 0.3 2.5
				果物	ぶどう	60							デザー ト	エネプリンマン	40				果物	みかん缶詰 (果	40
夕	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80
	鶏の西 京焼	若鶏もも 皮な 減塩みそ みりん風調味料 上白糖 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 5 2.5 0.5 40 0.5 5	おろし 煮	まだら・30g 片栗粉 菜種油 生姜 減塩しょうゆ () 上白糖 合成清酒 大根 皮剥	30 2 5 7.5 2 2.5 80	揚げ魚	あかうお・40g 食塩 片栗粉 菜種油 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 0.2 2 8 40 1 5	ジンギ スカン	ラム かた もやし キャベツ ピーマン 人参 皮剥 玉葱 菜種油 成吉思汗たれ	30 30 30 15 15 20 1 5	鶏肉の おろし あん	若鶏もも 皮な 白こしょう 合成清酒 低蛋白小麦粉 菜種油 大根 皮剥 小松菜 人参 皮剥 葱 生姜 菜種油 減塩しょうゆ () 上白糖 みりん風調味料 合成清酒 片栗粉	30 0.01 1 2 3 50 10 10 5 1 3 5 1 2.5 1 1	魚フラ イ	まだら・50g 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉 (乾燥) 菜種油 ブロッコリー ミニトマト ソースパック	50 0.2 0.01 2 5 7 30 15 5	鶏肉ケ チャッ プ煮	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 食塩 ケチャッ プ ウスターソース クリーム (植物 グリーンアスパ 黄ピーマン	40 20 10 0.2 10 2.5 5 15 10
	里芋の 煮物	里芋 減塩しょうゆ () 上白糖 さやえんどう ()	60 2.5 1 5	麻婆豆 腐	ほうれん草 (ゆ 木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 葱 菜種油 にんにく 生姜 減塩しょうゆ () 減塩みそ 上白糖 合成清酒	30 25 5 20 5 1.5 0.25 2.5 1.25 1 0.5 1.25	ホタテ のオイ スター ソース	ベビーホタテ 玉葱 人参 皮剥 ぶなしめじ ピーマン ごま油 かき油 白こしょう	20 30 10 15 5 1 3 0.01	帆立の チリソ ース	ベビーホタテ 玉葱 生姜 にんにく ケチャッ プ 上白糖 合成清酒 トウバンジャン 中華味 片栗粉 小葱	30 10 1 1 5 1 0.5 0.5 1 2	かにあ んかけ	かぶ 皮剥 人参 皮剥 かにかま グリーンピース () 食塩 かつお・昆布だ 片栗粉	50 15 5 3 0.2 20 20	かにあ んかけ	かぶ 皮剥 人参 皮剥 かにかま グリーンピース () 食塩 かつお・昆布だ 片栗粉	50 15 5 3 0.2 20 20	酢ばす	れんこん 赤ピーマン 食塩 上白糖 穀物酢	30 10 0.3 3 5
	きのこ の和え 物	生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ エリンギ 減塩しょうゆ () みりん風調味料	10 10 20 10 2.5 1		葱 菜種油 にんにく 生姜 減塩しょうゆ () 減塩みそ 上白糖 合成清酒 ごま油 片栗粉 とうがらし 乾	5 1.5 0.25 2.5 1.25 1 0.5 1.25 0.5 0.5 0.1	きんと ん	さつま芋 (ゆで 上白糖	50 3	サラダ	グリーンアスパ トマト レタス マヨネーズパッ	10 30 30 10	大豆の ケチャ ップ煮	だいず水煮缶詰 玉葱 人参 皮剥 菜種油 ケチャッ プ グリーンピース	20 20 10 1 10 3	めかぶ の和え 物	めかぶわかめ 減塩しょうゆ () 上白糖 みりん風調味料	30 2.5 0.5 2.5	ソテー	キャベツ 小葱 菜種油 食塩 白こしょう	40 2 1 0.2 0.01
	デザー ト	エネプリンいち	40	ポテト サラダ	じゃが芋 きゅうり 人参 皮剥 ローズハム	40 15 5 5	デザー ト	エネプリンいち	40	にら炒 め	にら 棒麩 菜種油	40 2 1	甘酢漬 け	淡口醤油 穀物酢 上白糖	0.5 5 3				ソテー	玉葱 ホールカーネル 菜種油 食塩 白こしょう	30 10 1 0.2 0.01

たんぱくコン2

献立表(週間)

	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		ゆず(果皮) 1				
			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	粉飴M-ス(ラ・フラン 58	デザート	エネプリンかぼ 40	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン 58
			デザート	エネプリンマン 40			デザート	エネプリンマン 40						
栄養価	1747 kcal 蛋白質 46.1 g	1756 kcal 蛋白質 47.7 g	1832 kcal 蛋白質 46.8 g	1793 kcal 蛋白質 45.8 g	1906 kcal 蛋白質 47.0 g	1748 kcal 蛋白質 47.1 g	1864 kcal 蛋白質 47.7 g	脂質 69.2 g 炭水化 232.7 g	脂質 50.9 g 炭水化 275.0 g	脂質 53.9 g 炭水化 287.4 g	脂質 54.2 g 炭水化 278.4 g	脂質 56.7 g 炭水化 300.3 g	脂質 54.5 g 炭水化 264.6 g	脂質 56.2 g 炭水化 289.9 g
	塩分 5.8 g	塩分 5.5 g	塩分 5.9 g	塩分 5.9 g	塩分 5.4 g	塩分 5.7 g	塩分 5.5 g							

献立表(週間)

たんぱくコン2

		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)				
昼	ラダ	きょうな	10	イカの	するめいか	10	穀物酢	5										
		ミニトマト	15	酢みそ	葱(ゆで)	40	上白糖	3										
		減塩しょうゆ(2.5	和え	減塩みそ	5	ごま油	1										
		穀物酢	5		上白糖	3	いりごま	0.5										
		調合油	3		穀物酢	3												
		白こしょう	0.01				長芋の	なが芋	60									
				野菜サ	ブロッコリー	60	オスター	大根 葉	10									
		ソテー	小松菜	30	ラダ	人参 皮剥(ゆ	5	炒め	無塩バター	3								
			人参 皮剥	10		マヨネーズパッ	10		合成清酒	2								
			菜種油	1					かき油	2								
			食塩	0.3	卵豆腐	鶏卵	20		食塩	0.2								
			白こしょう	0.01		煮干しだし	20											
						食塩	0.2	ほうれ	ほうれん草	40								
		夕	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80							
魚フライ	ほっけ・40g			40	揚げ鶏	若鶏もも 皮な	40	えびと	尾なしえび	20								
	白こしょう			0.01	ネギソ	減塩しょうゆ(2.5	野菜の	ブロッコリー	30								
	薄力粉 1等			5	ース	合成清酒	2.5	フリッ	食塩	0.2								
	鶏卵			3		鶏卵	3	ター	薄力粉 1等	8								
	パン粉(乾燥)			8		低蛋白小麦粉	5		片栗粉	2								
	菜種油			8		菜種油	8		鶏卵	10								
	レモン			8		いりごま	1		菜種油	10								
	サラダ菜			6		葱	10		サニーレタス	5								
	マヨネーズパッ			10		減塩しょうゆ(5		レモン	10								
						上白糖	1		マヨネーズパッ	10								
おかか	ふき ゆで			40		合成清酒	3											
煮	減塩しょうゆ(2.5		ごま油	1	南瓜の	かぼちゃ	60								
	上白糖			0.5		さやいんげん(20	コンソ	玉葱	20								
	煮干しだし	15		メ煮			コンソメ	0.5										
	削り節	0.5	炊き合	大根 皮剥	40		食塩	0.2										
			わせ	人参 皮剥	15													
	チンゲンサイ	50		乾椎茸	1	ピーナ	キャベツ	50										
	減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5	ツ和え	ピーマン	5										
	上白糖	0.5		上白糖	1		ピーナッツバタ	5										
	ごま	1		煮干しだし	15		減塩しょうゆ(5										
				さやえんどう	4		上白糖	0.5										
	酢みそ	むきあさり	10															
	添え	カットわかめ	0.5	ポテト	じゃが芋	50	ソテー	チンゲンサイ	30									
		葱	40	サラダ	きゅうり	10		人参 皮剥	10									
		穀物酢	2.5		人参 皮剥	5		菜種油	2									
		減塩みそ	3		マヨネーズ	8		食塩	0.2									

献立表(週間)

たんぱくコン2

		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		上白糖	3	食塩	0.2	デザー	粉飴ムス(ラ・フラン)	58							
	デザー	エネブリンマン	40	白こしょう	0.01	ト									
				ミニトマト	15										
				サラダ菜	5										
				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										
栄養価	エネルギー	1728 kcal	蛋白質 47.3 g	エネルギー	1813 kcal	蛋白質 47.6 g	エネルギー	1734 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	69.4 g	炭水化 224.9 g	脂質	54.7 g	炭水化 280.5 g	脂質	57.0 g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	5.1 g		塩分	5.8 g		塩分	5.4 g		塩分	g		塩分	g	