

たんぱくコン2

献立表(週間)

	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		調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01		菜種油 3 食塩 0.3 黒こしょう 0.01				菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1		穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01		なめ茸 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	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	きゅうり 30 大根 皮剥 30 セロリー 20 マヨネーズパッ 10	野菜ジ ューズ	きになる野菜(125	果物	バレンシアオレ 75 エネブリンかぼ 40	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	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	ずわいがに(水 10 ほうれん草 40 減塩しょうゆ(2.5	果物	もも缶(果肉) 40		デザート	果物	もも缶(果肉) 40 クリーム(植物 15 マービー 液状 5
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
	煮魚	まごがれい・50 50 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 30 食塩 0.15 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 1.5 鶏卵 1.5 パン粉(乾燥) 2.5 菜種油 4 玉葱 40 生椎茸 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 25	すき焼 き	豚ももスライス 50 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 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 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 1.9 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 40 減塩しょうゆ(0.7 生姜 0.7 片栗粉 2 菜種油 2.7 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	揚げ魚	さけ・40g 40 片栗粉 2 調合油 3 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		グリーンピース 3	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	長芋の 酢の物	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	さつま 煮	さつま芋 45 上白糖 5 食塩 0.1	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	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
	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	揚げ茄 子	なす(ゆで) 60 菜種油 10 減塩正油パック 5	胡瓜の 楽	きゅうり 40 減塩しょうゆ(2.5 粉辛子 0.2		豆腐生	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		かぶ 皮剥 50 食塩 0.2 穀物酢 5 上白糖 3
	煮物	じゃが芋 ゆで 60 玉葱 20 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 かつお・昆布だ 20	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(2.5 白こしょう 0.01	辛し和 え	もやし のおか かあえ	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン 58	デザート	木綿豆腐 50 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	デザート	小松菜 50 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	酢の物	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	エネブリンマン 40	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	エネブリンかぼ 40		デザート	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン 58	デザート	小松菜 50 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	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン 58

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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 1789 kcal	蛋白質 47.3 g	エネルギー 1857 kcal	蛋白質 47.1 g	エネルギー 1851 kcal	蛋白質 47.7 g	エネルギー 1773 kcal	蛋白質 46.0 g	エネルギー 1800 kcal	蛋白質 46.3 g	エネルギー 1861 kcal	蛋白質 45.9 g	エネルギー 1779 kcal	蛋白質 46.7 g
	脂質 52.3 g	炭水化 279.1 g	脂質 60.1 g	炭水化 276.7 g	脂質 57.7 g	炭水化 281.6 g	脂質 50.7 g	炭水化 285.0 g	脂質 51.7 g	炭水化 282.4 g	脂質 55.4 g	炭水化 293.0 g	脂質 50.1 g	炭水化 283.4 g
	塩分 5.6 g		塩分 5.3 g		塩分 5.6 g		塩分 5.4 g		塩分 5.3 g		塩分 5.4 g		塩分 5.8 g	

たんぱくコン2

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	減塩しょうゆ (5 さやえんどう	3	減塩しょうゆ (5 上白糖	1	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	乾椎茸 0.3 菜種油 3 減塩みそ 4 上白糖 2	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	ゴマ和え 味噌炒め	上白糖 1 小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 ごま 0.5		
	キャベツ ツサラ ダ	40 5 3 8 2 5	デザート	エネブリンいち ト	40	酢の物	キャベツ 30 人参 皮剥 10 穀物酢 5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 3	お浸し	白菜 (ゆで) 50 減塩しょうゆ (2.5 削り節 0.3	バター 焼き	生椎茸 30 無塩バター 2 食塩 0.2 さやえんどう 5	果物	ぶどう 60	デザート	粉飴ムス (ラ・フラン) 58	果物	パイナップル 75 粉飴ムス (ラ・フラン) 58	
	お浸し	ほうれん草 40 減塩しょうゆ (5	果物	西洋なし (缶詰)	40	果物	西洋なし (缶詰) 40	果物	バナナ 100	デザート	粉飴ムス (ラ・フラン) 58	果物	りんご 缶詰 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
	豚生姜 焼き	豚かたロース 40 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 の甘酢 あんか け	鶏ひき肉 50 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 8 玉葱 50 人参 皮剥 20 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 小葱 5	チキン カツ	若鶏もも 皮なし 40 食塩 0.2 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 レタス 5 トマト 15 マヨネーズパッ 10	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 20	豚すき	豚ももスライス 40 焼き豆腐 50 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	鶏肉の 香味だ れ	若鶏もも 皮なし 40 食塩 0.2 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 みそお でん	揚げ魚	そい 30g 30 片栗粉 3 菜種油 5 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩しょうゆ (2.5	みそお でん	板こんにやく 15 鶏卵 12.5 さやいんげん (20 人参 皮剥 15 減塩みそ 5 合成清酒 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5		
	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	磯辺和 え	白菜 60 減塩しょうゆ (2.5 焼きのり 0.2	酢味噌 和え	きゅうり 30 減塩みそ 3 穀物酢 1 上白糖 1	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	なめこ おろし	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	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	和え物	めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5	デザート	エネブリンマン 40	
	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	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	デザート	粉飴ムス (ラ・フラン) 58	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	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	エネブリンかぼ 40	デザート	エネブリンいち 40				

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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 1716 kcal	蛋白質 47.5 g	エネルギー 1812 kcal	蛋白質 47.1 g	エネルギー 1815 kcal	蛋白質 46.8 g	エネルギー 1909 kcal	蛋白質 47.0 g	エネルギー 1847 kcal	蛋白質 48.0 g	エネルギー 1832 kcal	蛋白質 46.2 g	エネルギー 1787 kcal	蛋白質 47.0 g
	脂質 51.3 g	炭水化 263.2 g	脂質 56.5 g	炭水化 277.0 g	脂質 55.3 g	炭水化 276.6 g	脂質 57.2 g	炭水化 303.8 g	脂質 54.3 g	炭水化 291.7 g	脂質 52.9 g	炭水化 290.3 g	脂質 55.7 g	炭水化 270.1 g
	塩分 5.8 g		塩分 5.0 g		塩分 5.8 g		塩分 5.4 g		塩分 5.7 g		塩分 5.6 g		塩分 5.8 g	

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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	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						
	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	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 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	さつま芋煮	さつま芋 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし 小葱	60 5 1 10 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	さつま芋煮	さつま芋 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし 小葱	60 5 1 10 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	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	さつま芋煮	さつま芋 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし 小葱	60 5 1 10 3			
	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	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	さつま芋煮	さつま芋 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし 小葱	60 5 1 10 3			
昼	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	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 40 0.1 5 2 2 2 4 10 10	パン	ゆめべーりー丸 マーガリン カレー風味 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 片栗粉 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 30 2 4 3 20 5 0.5 0.5 1 40 15	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 0.3 0.01	チキンピカタ	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	30 0.2 0.01 3 5 1 20 10 8	チンゲンサイ	チンゲンサイ ぶなしめじ 黄ピーマン 菜種油 かき油	50 25 5 1 3
	鶏肉の塩麴焼き	若鶏もも 皮なし 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	30 1.5 1 20 6 10 5	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	100 6 10 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	40 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	トマト きゅうり	40 20	豆腐あんかけ	木綿豆腐 合挽肉 人参 皮剥 貝割大根・芽 乾椎茸 グリーンピース	50 10 5 3 0.3 3	野菜炒め	野菜炒め ぶなしめじ 黄ピーマン 菜種油 かき油	50 25 5 1 3						

たんぱくコン2

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)		
昼	減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 かつおだし 10	白菜の お浸し 減塩しょうゆ (2.5 かつおだし 1	果物 バレンシアオレ 60	デザート 粉飴ムス(ラ・フラン) 58	減塩みそ 6 上白糖 2	玉葱の マリネ 玉葱 45 人参 皮剥 5 オリーブ油 3 穀物酢 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1	なます 大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	焼き芋 さつま芋 60	果物 パイナップル 60	マヨネーズ 15	果物盛 キウイフルーツ 10 りんご 20 みかん缶詰(果) 10	鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01	お浸し ほうれん草 50 減塩しょうゆ (2.5	お浸し もずく 50 酢 レモン(果汁) 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 3 果物 ネーブル 60	
夕	米飯 精白米 80	チャーハン チャーハン 焼き さけ・40g 40 淡色辛みそ 8 みりん風調味料 2.5 生姜 1 キャベツ 50 玉葱 10 人参 皮剥 10 ぶなしめじ 10 ピーマン 5	肉じゃが 豚ももスライス 30 じゃが芋 80 玉葱 40 人参 皮剥 20 しらたき 30 さやえんどう 5 人参 2 減塩しょうゆ (7.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 煮干しだし 30	米飯 精白米 80	すき焼き 牛もも 脂身なし 40 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 4 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	米飯 精白米 80	ゆめごはん1/5 180	米飯 精白米 80	チャーキン カツ 若鶏もも 皮なし 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 低蛋白小麦粉 4 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 10 ブリーツレタス 5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5 ケチャップパッ 8	魚塩焼 き ほっけ・60g 60 食塩 0.3 トマト(皮なし) 15 サラダ菜(ゆで) 5 減塩正油パック 5	煮物 じゃが芋 60 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 15 菜種油 1 グリッピーズ (3	米飯 精白米 80	天ぷら 尾付きえび 20 かぼちゃ 40 ししとうがらし 6 生椎茸 10 低蛋白小麦粉 15 鶏卵 5 菜種油 15 減塩正油パック 5	米飯 精白米 80	魚南蛮 漬け あじ・40g 40 低蛋白小麦粉 2 菜種油 6 玉葱 40 人参 皮剥 5 ピーマン 8 減塩しょうゆ (5 上白糖 2 とうがらし 乾 0.1
	サラダ レタス 30 ブロッコリー 20 ミニトマト 15 マヨネーズパッ 10	海藻サ ラダ 海苔サラダ 2 きゅうり 10 レタス 5 ミニトマト 15 減塩しょうゆ (2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01	煮物 乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5	米飯 精白米 80	里芋田 楽 里芋 60 さやえんどう 6 減塩みそ 4 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	米飯 精白米 80	わかめ 酢正油 きゅうり 40 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	米飯 精白米 80	煮物 白和え しほり豆腐 20 いりごま 1.5 減塩みそ 8 上白糖 4 ほうれん草 50 人参 皮剥 10	酢の物 白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 食塩 0.2	おろし 大根 皮剥 50 おろししょうが 5	浅漬け きゅうり 15 キャベツ 15 人参 皮剥 5 刻み昆布 0.5 食塩 0.3	米飯 精白米 80	鶏ひき肉 10 じゃが芋 50 さやいんげん (10 煮干しだし 15 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 サラダ キャベツ 50 人参 皮剥 5 かつお缶詰(油) 10 マヨネーズ 10 レモン(果汁) 1.5 白こしょう 0.01	
	煮物 かぶ 皮剥 50 人参 皮剥 15 さやえんどう 5 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 かつおだし 15	煮物 乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5	デザート 粉飴ムス(ラ・フラン) 58	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	デザート エネプリンマン 40	デザート エネプリンマン 40	お浸し 白菜 50 減塩しょうゆ (2.5 かつお節 0.5	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	
	デザート エネプリンいち 40	煮物 玉葱 40 赤ピーマン 5 生椎茸 5 菜種油 3 食塩 0.3	デザート 粉飴ムス(ラ・フラン) 58	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	デザート エネプリンマン 40	デザート エネプリンマン 40	デザート エネプリンマン 40	お浸し 白菜 50 減塩しょうゆ (2.5 かつお節 0.5	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	

献立表(週間)

たんぱくコン2

		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	粉飴ムス(ラ・フランス)	58	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	1835 kcal	蛋白質 46.0 g	エネルギー	1825 kcal	蛋白質 46.2 g	エネルギー	1808 kcal	蛋白質 47.7 g	エネルギー	1839 kcal	蛋白質 46.8 g	エネルギー	1721 kcal	蛋白質 47.1 g	エネルギー	1863 kcal	蛋白質 46.9 g	エネルギー	1779 kcal	蛋白質 47.3 g
	脂質	56.7 g	炭水化 285.5 g	脂質	53.3 g	炭水化 288.9 g	脂質	51.9 g	炭水化 283.5 g	脂質	63.8 g	炭水化 265.9 g	脂質	65.0 g	炭水化 230.0 g	脂質	57.7 g	炭水化 287.6 g	脂質	50.9 g	炭水化 280.8 g
	塩分	5.5 g		塩分	5.5 g		塩分	5.8 g		塩分	5.3 g		塩分	5.7 g		塩分	5.6 g		塩分	5.9 g	

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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	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
	大根煮物	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 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	75 5 2 1 0.2 1	塩たら	たらこ しそ 和種なばな 湯葉 干し 減塩しょうゆ(2.5	5 0.5 30 1 2.5	鮭マヨ	さけ水煮缶詰 サラダ 大根 皮剥 しそ マヨネーズパツ	40 50 0.5 10	野菜卵	キャベツ とじ 冷凍全卵 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 煮干しだし	50 5 50 5 2.5 30	小松菜	小松菜 の炒煮 菜種油 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	40 20 1 2.5 1
	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	ひきわり納豆 葱 減塩正油パック ゴマ和え	挽きわり納豆 葱 減塩正油パック 和種なばな ごま 減塩しょうゆ(5 上白糖	20 2 5 40 4 5 0.5	野菜炒め煮	キャベツ ピーマン 人参 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	50 10 10 10 1 2.5 1	切干大根梅肉和え	切干し大根 人参 皮剥 生椎茸 梅干し(調味漬 上白糖	5 5 5 3 1	二色浸し	もやし ピーマン 減塩しょうゆ(5 削り節	40 10 5 0.5	茹で卵	鶏卵 のマヨネーズ パセリ(粉 みそ汁 玉葱	25 10 0.2 20	大根 葉	大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	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	大豆と昆布の煮物	だいず水煮缶詰 刻み昆布 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	20 1 2.5 0.5	みそ汁	白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	みそ汁	大根 皮剥 貝割大根・芽 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
	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
	果物	バナナ	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	五目うどん	たんぱく調整う 鶏卵	80 25	バター ライス	ゆめごはん1/5 無塩バター	180 8	パン	ゆめべー加-食パ マーガリン	100 8	バター ライス	ゆめごはん1/5 無塩バター	180 8	米飯	ゆめごはん1/5	180
	魚の竜田揚げ	さば・30g 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	30 5 2.5 2.5 1 3 6 8 8	煮魚	まこがれい・40 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 スナップえんど	40 3 10 2 1.5 1.5 20 10	ポテトコロケ	男爵コロケ 菜種油 キャベツ ソースパック	55 8 20 5	回鍋肉	豚ばら キャベツ ピーマン 葱 菜種油 減塩みそ 上白糖 トウバンジャン	10 70 10 15 2 8 1 1	豆腐グ ラタン	木綿豆腐 ほうれん草 鶏ひき肉 ホールトマト 上白糖 コンソメ 食塩 プロセスチーズ パン粉(乾燥)	25 10 10 20 0.5 0.15 0.05 7.5 1.5	蒸し豚 肉あん かけ	豚ももスライス 生姜 玉葱 ピーマン 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ(5 上白糖 煮干しだし 片栗粉	20 2 40 10 0.3 1 1 30 1	ザンギ	若鶏もも 皮な 生姜 減塩しょうゆ(5 合成清酒 低蛋白小麦粉 調合油 サニーレタス レモン マヨネーズ	20 3 5 1 6 3 5 10 10
	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	お浸し	ほうれん草 減塩しょうゆ(2.5 きゅうり しそ 梅干し(調味漬 削り節	50 2.5 40 0.3 1 0.2	ピーナツ和え	白菜 ピーナツパタ 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	60 5 2.5 1	南瓜の煮物	かぼちゃ スナップえんど 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 煮干しだし	60 10 2.5 0.5 15	ポトフ	じゃが芋 人参 皮剥 マッシュルーム コンソメ パセリ(粉	60 20 5 0.5 0.5	桜ポテト	じゃが芋 たらこ 食塩 白こしょう	50 6 0.1 0.01	焼きかぼちゃ	西洋かぼちゃ 食塩	40 0.2
				はんぺんマヨ	はんぺん マヨネーズ	20 10	果物	パイナップル	60	揚げなす	なす	40	イタリ アンサ	カリフラワー きゅうり	40 20						

献立表(週間)

たんぱくコン2

	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)	
夕			茸ソテ	菜種油 1			かつお・昆布だ	5	ルーツ					
			ー	食塩 0.2			デザート	エネプリンマン 40	デザート	エネプリンいち 40				
			デザート	エネプリンマン 40			ト		ト					
栄養価	エネルギー 1842 kcal	蛋白質 47.5 g	エネルギー 1820 kcal	蛋白質 46.2 g	エネルギー 1812 kcal	蛋白質 47.2 g	エネルギー 1753 kcal	蛋白質 47.3 g	エネルギー 1778 kcal	蛋白質 47.1 g	エネルギー 1838 kcal	蛋白質 46.3 g	エネルギー 1749 kcal	蛋白質 47.9 g
	脂質 56.9 g	炭水化 281.1 g	脂質 55.2 g	炭水化 284.0 g	脂質 57.8 g	炭水化 272.4 g	脂質 52.4 g	炭水化 267.8 g	脂質 57.4 g	炭水化 263.0 g	脂質 55.2 g	炭水化 288.0 g	脂質 54.6 g	炭水化 263.1 g
	塩分 5.9 g		塩分 5.6 g		塩分 5.2 g		塩分 5.7 g		塩分 4.8 g		塩分 5.5 g		塩分 5.6 g	

献立表(週間)

たんぱくコン2

		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		上白糖	0.5	コリー	マヨネーズ	10												
				サラダ	白こしょう	0.01												
里芋の 煮物		里芋	30	煮浸し	きょうな	50												
		木綿豆腐	30		減塩しょうゆ(2.5												
		人参 皮剥	10		みりん風調味料	2.5												
		ごぼう	15															
		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 ト	エネプリンいち	40														
栄養 価	エネルギー	1917 kcal	蛋白質 47.1 g	エネルギー	1777 kcal	蛋白質 47.2 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	58.7 g	炭水化 296.2 g	脂質	55.5 g	炭水化 269.4 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	5.3 g		塩分	g			塩分	g			塩分	g		