

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)																																																	
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																																															
	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 ほうれん草 人参 皮剥 玉葱 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	25 10 10 40 2.5 1 1 30	鶏ささみの味噌焼き	ささ身 合成清酒 淡色辛みそ みりん風調味料 濃口醤油 ブロッコリー マヨネーズ	20 0.5 1 0.5 0.5 40 10	オイスター炒め	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 もやし しのソテー ピーマン 菜種油 中華味 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	20 30 10 10 2 0.5 2.5 1	スクラブル 牛乳 エッグ 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ	25 5 0.5 0.1 0.01 0.5	白菜のスープ煮 コンソメ 食塩 片栗粉	70 5 0.5 0.2 1	卵豆腐あんかけ 煮干しだし 淡口醤油 生姜 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 片栗粉 貝割大根・芽	20 20 2.5 2 2.5 1 1 5	塩たらこ	たらこ しそ	10 0.5	五目煮	人参 皮剥(ゆで) れんこん ゆで 板こんにゃく 真昆布 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 片栗粉	10 20 20 1 2.5 1 1	ブロッコリー コリー玉葱 マヨネーズパッダ 漬物 たくあん漬(干)	40 10 10 10 10	煮物	焼き竹輪 かぶ 皮剥 減塩しょうゆ(2.5 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(1 漬物 パリッコ	40 10 10 10 10	ひじきの炒め煮 の炒め煮 たいみそ	4 10 3 1 2.5 1 8	ごま和え	白菜 いりごま 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	50 1 2.5 0.5	味噌汁	味付けのり 味付けのり	1 1	みそ汁	小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150	和え	ゆかり 白菜(ゆで) 食塩 ゆかり	0.1 0.3	もずく の酢物	もずく 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ(2.5	50 5 3 2.5	みそ汁	葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	牛乳	牛乳	100	たいみそ	たいみそ	8	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	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100
昼	バターライス	ゆめごはん1/5 無塩バター 白こしょう	180 8 0.01	米飯	ゆめごはん1/5 魚唐揚げ	180 30	鶏塩そうめん	たんぱく調整そ 若鶏もも 皮なし 食塩 鶏ガラスープ かつお・昆布だし 淡口醤油 小葱	90 10 0.5 0.15 150 0.5 5	炊き込みご飯	ゆめごはん1/5 むね 皮なし ごぼう 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 グリーンピース かつおだし	180 10 5 5 5 2.5 2 30	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	150 8 0.2 0.01	魚のトマトソース煮	さば・30g 菜種油 ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ	30 3 5 0.2 1 20 30 5	チキンカレー	若鶏もも 皮なし 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 低蛋白小麦粉 牛乳 カレー粉 カレールウ ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	20 50 20 5 3 10 0.5 8 1 2.5 2	ハンバーグ	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	サラダ	キャベツ ミニトマト ブロッコリー 鶏卵 穀物酢	30 15 20 25 5	大根なます	大根 皮剥 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 食塩	50 10 5 3 0.2	揚げ魚	からふとます 食塩 白こしょう 片栗粉 菜種油 レモン 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	30 0.15 0.01 4 10 6 8 50 0.5 5	野菜サラダ	レタス きゅうり ミニトマト 鶏卵	30 15 15 25	マドアンサラダ	さつま芋 きゅうり 人参 皮剥 スイートコーン マヨネーズ 白こしょう	30 20 10 10 8 0.01	米飯	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	鶏肉クリーム煮	若鶏もも 皮なし 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) コンソメ 食塩 白こしょう パセリ(粉)	30 0.01 15 30 40 8 0.5 0.2 0.01 0.01 0.2	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	米飯	ゆめごはん1/5	180								

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)			
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	バラシシアオレ 75 エネプリンかぼ 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	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	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 楽	きゅうり 40 減塩しょうゆ(2.5 粉辛子 0.2	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 芋の甘 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	じゃー 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	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 辛し和 え	きゅうり 40 減塩しょうゆ(2.5 粉辛子 0.2	豆腐生	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	豆腐生	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	じゃー 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	小松菜 のお浸 し	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	あちゃ ら漬け	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	もやし のおか かあえ	もやし 30 さやえんどう 4 削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン 58	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン 58	デザート	小松菜 のお浸 し	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	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	エネプリンマン 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	エネプリンかぼ 40	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン 58	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン 58	デザート	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	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	40	デザート	エネブリンいち	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					
	ツサラダ	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																				
	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	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							
	果物	ぶどう 60																				
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	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	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 2.5 葱 5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5	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	じゃが芋	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	椀物	茶そば 20 葱 5 乾椎茸 0.5 減塩しょうゆ (5 かつお・昆布だ 75
	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	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	里芋 60 菜 6 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	デザート	エネブリンいち 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 コンソメ 0.5 白こしょう 0.01	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											

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() なが芋 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() 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	小松菜	小松菜 減塩しょうゆ() 上白糖 削り節	40 2.5 0.5 0.3			
	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	小松菜	小松菜 減塩しょうゆ() 上白糖 削り節	40 2.5 0.5 0.3			
	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	みそ汁	玉葱 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	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	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 4 10 10	パン	ゆめべーりー丸 マーガリン カレー 風味メンチカツ 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 2 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	さやえんどう もやし	10 40	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 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						
	南瓜煮物	西洋かぼちゃ 減塩しょうゆ() 上白糖 かつおだし	70 2.5 1 15	みそ炒め	若鶏もも 皮なし ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 菜種油	10 20 10 10 1	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	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	さやえんどう もやし	10 40	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 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						

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	ソテー さやえんどう 20 えのき茸 20 菜種油 1 食塩 0.2	果物 キウイフルーツ 40	マヨネーズ 15	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	菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	キウイフルーツ 10 りんご 20 みかん缶詰(果) 10	オニオンソテー 玉葱 30 ローズハム 5 人参 皮剥 5 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01	フルーツみつ豆	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	煮物 大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ (2.5 みりん風調味料 1 煮干しだし 15	果物 キウイフルーツ 40	合成清酒 1 えのき茸 10 白菜 40 減塩しょうゆ (2.5 かつおだし 1	もずく 50 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	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	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	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	デザート エネプリンいち 40	米飯 精白米 80	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 皮剥 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	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	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	きゅうり 40 マヨネーズ 5 減塩しょうゆ (2.5 粉辛子 0.2	もやし もやし 30 さやえんどう 4 削り節 0.5	エリンギ 30 にら 10 オリーブ油 1 減塩しょうゆ (2.5	魚塩焼 き 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 グリんピース (3	酢の物 白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 食塩 0.2	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	おろし 大根 皮剥 50 おろししょうが 5	炊き合 わせ なが芋 60 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	そばろ 煮 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 かっお缶詰(油) 10 マヨネーズ 10 レモン(果汁) 1.5 白こしょう 0.01	ソテー 玉葱 40 赤ピーマン 5 生椎茸 5 菜種油 3 食塩 0.3	

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	40	炒煮	もやし	50	豆腐の	木綿豆腐	75	塩たら	たらこ	5	鮭マヨ	さけ水煮缶詰	40	野菜卵	キャベツ	50	小松菜	小松菜	40	
	人参 皮剥	8		人参 皮剥	10	あんか	さやえんどう	5	こと湯	しそ	0.5	サラダ	大根 皮剥	50	とじ	人参 皮剥	5	の炒煮	赤ピーマン	20	
	減塩しょうゆ(2.5		菜種油	1	け	生姜	2	葉和え	和種なばな	30		しそ	0.5		冷凍全卵	50		菜種油	1	
	上白糖	1		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(1		湯葉 干し	1		マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(2.5	
	煮干しだし	15		上白糖	1		鶏ガラスープ	0.2		減塩しょうゆ(2.5					みりん風調味料	2.5		上白糖	1	
	さやえんどう	3		片栗粉	1											煮干しだし	30				
卵豆腐	冷凍全卵	20	ひきわり納豆	挽きわり納豆	20	野菜炒	キャベツ	50	め煮	ピーマン	10	根梅肉	人参 皮剥	5		茹で卵	鶏卵	25			
	煮干しだし	40	り納豆	葱	2	チンゲンサイ	チンゲンサイ	50		ピーマン	10	和え	生椎茸	5	二色浸	もやし	40	のマヨ	マヨネーズ	10	
	食塩	0.2		減塩正油パック	5	菜の炒	人参 皮剥	10		人参 皮剥	10		梅干し(調味漬	3	し	ピーマン	10	ネーズ	パセリ(粉	0.2	
	生姜	2	ゴマ和	和種なばな	40	め物	いたやがい	20		菜種油	1		上白糖	1		減塩しょうゆ(5	和え			
	減塩しょうゆ(2.5	え	ごま	4		ごま油	3		減塩しょうゆ(2.5					削り節	0.5				
	上白糖	1		減塩しょうゆ(5		食塩	0.2		上白糖	1	のり佃	減塩あまのり佃	8				みそ汁	玉葱	20	
	片栗粉	0.2		上白糖	0.5		白こしょう	0.01				煮			胡瓜の	きゅうり	50		大根 葉	20	
	しそ	0.5				大豆と	だいず水煮缶詰	20		刻み昆布	1	みそ汁	白菜	30	酢物	穀物酢	5		淡色辛みそ	10	
			みそ汁	チンゲンサイ	20	昆布の	減塩しょうゆ(2.5		煮物	減塩しょうゆ(2.5		なす	10		上白糖	3	煮干しだし	150	
	大根 葉	20		じゃが芋	40	酢の物	上白糖	2		上白糖	0.5		葱	5		食塩	0.3		味付け	1	
	ぶなしめじ	10		淡色辛みそ	10		食塩	0.1					淡色辛みそ	10		いりごま	0.5	味付け	のり		
	淡色辛みそ	10		煮干しだし	150				みそ汁	棒麩	1		煮干しだし	150	みそ汁	大根 皮剥	30				
	煮干しだし	150				みそ汁	大根 皮剥	20		カットわかめ	0.5					貝割大根・芽	5	牛乳	牛乳	100	
			牛乳	牛乳	100		大根 葉	10		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	100		淡色辛みそ	10				
漬物	パリッコ	5					淡色辛みそ	150		煮干しだし	150					煮干しだし	150				
果物	バナナ	100					煮干しだし	150													
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	たんぱく調整う	80	バター	ゆめごはん1/5	180	パン	ゆめべー加-食パ	100	バター	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180
							どん	鶏卵	25	ライス	無塩バター	8		マーガリン	8	ライス	無塩バター	8			
魚の竜田揚げ	さば・30g	30	煮魚	まこがれい・40	40		ほうれん草(ゆ	20			食塩	0.3		食塩	0.3		食塩	0.2	ザンギ	若鶏もも	20
	減塩しょうゆ(5		生姜	3		さやえんどう(4			白こしょう	0.01	豆腐グ	木綿豆腐	25		白こしょう	0.01		生姜	3
	合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(10		葱	5					ラタン	ほうれん草	10				減塩しょうゆ(5	
	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			鶏ひき肉	10	蒸し豚	豚ももスライス	20		合成清酒	1
	生姜	1		合成清酒	1.5		減塩しょうゆ(10		キャベツ	70			ホールトマト	20	肉あん	生姜	2		低蛋白小麦粉	6
	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			上白糖	0.5	かけ	玉葱	40		調合油	3
	菜種油	6		人参 皮剥	20		葱	15		ピーマン	15			コンソメ	0.15		コンソメ	10		サニーレタス	5
	サニーレタス	8		スナッパえんど	10	ポテト	男爵コロッケ	55		菜種油	2			食塩	0.05		乾椎茸	0.3		レモン	10
	レモン	8				コロケ	菜種油	8		減塩みそ	8			プロセスチーズ	7.5		菜種油	1		マヨネーズ	10
			お浸し	ほうれん草	50	ケ	キャベツ	20		上白糖	1			パン粉(乾燥)	1.5		減塩しょうゆ(5			
	キャベツ	30		減塩しょうゆ(2.5		ソースパック	5		トウバンジャン	1						上白糖	1	大根な	大根 皮剥	40
	玉葱	20										ポトフ	じゃが芋	60		煮干しだし	30	ます	はつかだいこん	5	
	人参 皮剥	10	梅肉和	きゅうり	40	ピーナ	白菜	60	南瓜の	かぼちゃ	60			人参 皮剥	20		片栗粉	1		きゅうり	10
	ピーマン	8	え	しそ	0.3	ツ和え	ピーナッツパタ	5	煮物	スナッパえんど	10			マッシュルーム	5				穀物酢	5	
	調合油	3		梅干し(調味漬	1		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5			コンソメ	0.5				上白糖	3	
	食塩	0.3		削り節	0.2		上白糖	1		上白糖	0.5			パセリ(粉)	0.5				食塩	0.3	
	白こしょう	0.01								煮干しだし	15										
	鶏ガラスープ	0.5	はんぺ	はんぺん	20	果物	パインアップル	60				イタリ	カリフラワー	40					焼きか	西洋かぼちゃ	40
			んマヨ	マヨネーズ	10				揚げな	なす	40	アンサ	きゅうり	20					ぼちゃ	食塩	0.2

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)		
昼	野菜サ ラダ	カリフラワー きゅうり トマト カットわかめ いりごま 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	30 15 30 0.5 0.5 5 3 2.5 0.01	ネーズ 焼き 果物 デザート 粉飴M-ス(ラ・フラン ト	30 60 58	デザート ト	エネブリンマン 40	す	菜種油 小葱 減塩しょうゆ(2.5 ネーブル 60	5 2 2.5 60	ラダ 玉葱 穀物酢 オリーブ油 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01 果物 キウイフルーツ ジュース きになる野菜(125	10 5 3 2.5 0.01 40 125	煮物 干しずいき さやえんどう 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 削り節 りんご 粉飴M-ス(ラ・フラン ト	5 5 3 2.5 0.5 0.5 60 58	白こしょう プロセスチーズ パセリ(粉 カットわかめ 白菜 葱 減塩みそ 上白糖 果物 ネーブル	0.01 5 0.1 0.5 40 3 5 0.3 60
	里芋田 楽	さやえんどう 里芋 減塩みそ 上白糖	3 40 7 3													
夕	米飯 豚の生 姜焼き	精白米 豚ロース(脂身 生姜 減塩しょうゆ(5 合成清酒 菜種油 人参 皮剥 キャベツ マヨネーズ	80 40 3 5 2.5 1 5 20 15	米飯 チキン ハンバ ーグ	精白米 鶏ひき肉 パン粉(乾燥) 牛乳 食塩 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 ケチャップ 人参 皮剥 有塩バター 上白糖 ブロッコリー マヨネーズ	80 30 1 3 0.2 30 3 2 5 30 0.5 30 10 10	米飯 焼き魚 しそ 大根 皮剥 減塩正油パック 生野菜 サラダ マヨネーズパッ 和え物 小松菜 人参 皮剥 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし	80 60 0.5 40 5 10 30 10 30 10 30 10 2.5 2.5	米飯 えびフ ライ 尾付きえび かぼちゃ 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 トマト(ゆで) サラダ菜 ソースパック 茶碗蒸 し もやし のナム ル	80 20 20 0.01 6 5 10 6 15 5 5 50 50 50 10 3 8 2 0.3 1 40 10 5 2 0.5 25 5 2 20 5 0.01	米飯 揚げ魚 チリソ ース 白こしょう 低蛋白小麦粉 菜種油 ケチャップ 穀物酢 減塩しょうゆ(1 上白糖 合成清酒 ごま油 にんにく 生姜 トウバンジャン ラー油 葱 片栗粉 サニーレタス 大根 皮剥 人参 皮剥 小葱 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 とびっこ 鶏卵 玉葱 葱 食塩 白こしょう	80 40 0.2 0.01 3 6 5 2.5 1 2 2.5 1 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 1 5 5 2 2 25 20 5 0.2 0.01	五目炊 き込み ご飯 若鶏もも 皮な 生椎茸 人参 皮剥 ごぼう 油揚げ 減塩しょうゆ(5 合成清酒 みりん風調味料 グリーンピース かつおだし 魚塩焼 き 筑前煮 里芋 人参 皮剥 たけのこ 水煮 板こんにゃく さやいんげん(10 菜種油 減塩しょうゆ(5 上白糖 サラダ キャベツ ブロッコリー ミニトマト マヨネーズ 白こしょう デザート エネブリンかぼ	80 10 10 3 5 2 5 1 1 3 30 20 40 0.5 5 15 15 15 10 1 5 25 30 15 10 0.01 40	米飯 照焼魚 ぶり・60g 減塩しょうゆ(5 上白糖 みりん風調味料 合成清酒 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック きんぴ らごぼ う ごぼう 人参 皮剥 しらたき ごま油 減塩しょうゆ(5 上白糖 煮干しだし いりごま マカロニ 乾 ニサラ ダ マヨネーズ 白こしょう 絹さや とえの き茸の ソテー 白こしょう	80 60 5 1 2.5 1 50 1 5 20 15 4 20 8 10 0.01 20 20 3 0.3 0.01
	中華風 酢物	緑豆春雨 きくらげ(乾) たけのこ 水煮 人参 皮剥 鶏卵 穀物酢 食塩 上白糖 ごま油	5 0.5 15 5 20 5 0.2 2 1	海藻サ ラダ	レタス トマト 海藻サラダ ごま油 減塩しょうゆ(2 穀物酢 上白糖 白こしょう	20 20 1 1 2 5 1 0.01	デザート ト	お浸し 白菜 減塩しょうゆ(2.5	50 2.5	杏仁フ 杏仁フルーツ	60	デザート ト	エネブリンかぼ	40		

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		