

たんぱくコン2

献立表(週間)

	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)			7月6日(金)			7月7日(土)		
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
	豆腐の	木綿豆腐	50	野菜炒	冷凍全卵	25	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	冷凍全卵	20
	野菜あ	玉葱	30	り卵	かつおだし	2.5		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
	んかけ	人参 皮剥	5		キャベツ ゆで	10		乾椎茸	0.5					ごま油	1		人参 皮剥	10		玉葱	60
		減塩しょうゆ(5		グリーンアスパ	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
		上白糖	1		人参 皮剥(ゆ	5		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
		合成清酒	1		食塩	0.5		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
		みりん風調味料	1		煮干しだし	20		ル		ごま		1									
		片栗粉	1	チンゲ	チンゲンサイ	40				減塩しょうゆ(2.5	卵焼き	冷凍全卵	50	鶏肉照	若鶏もも 皮な	20	煮物	大根 皮剥	40	
		小葱	2	ン菜の	玉葱	20	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		人参 皮剥	10	
				炒め煮	赤ピーマン	10	こ	しそ	1	上白糖	2		上白糖	0.1		上白糖	1.5		凍り豆腐	2	
	きゅう	きゅうり	30		菜種油	1	白菜の	白菜	60	ごま油	0.5		菜種油	1		菜種油	30		減塩しょうゆ(2.5	
	りの梅	梅干し(調味漬	2		減塩しょうゆ(5	白菜の	白菜	60	ソテー	キャベツ	60		パセリ	1		マヨネーズパッ	10		上白糖	1
	肉和え	みりん風調味料	0.5		上白糖	1	お浸し	減塩しょうゆ(2.5		ピーマン	10	野菜サ	きょうな	20	みそ汁	小松菜	20		煮干しだし	10
		上白糖	0.2					かつお節	0.5		菜種油	1	ラダ	玉葱	10		もやし	20	佃煮	減塩あまのり佃	8
				梅和え	梅干し(調味漬	2					食塩	0.5		黄ピーマン	5		淡色辛みそ	10			
	のり佃	減塩あまのり佃	8		みりん風調味料	2.5	みそ汁	木綿豆腐	30	みそ汁	貝割大根・芽	5		穀物酢	5		煮干しだし	150	みそ汁	キャベツ	30
	煮				白菜(ゆで)	40		カットわかめ	0.5		いわのり	2		上白糖	0.5				ぶなしめじ	10	
					小葱	2		小葱	2		淡色辛みそ	10		調合油	3	和え物	なす(ゆで)	20		葱	5
	みそ汁	さやえんどう	5	みそ汁	キャベツ	20		淡色辛みそ	10	みそ汁	煮干しだし	150		食塩	0.2		食塩	0.2		淡色辛みそ	10
		ぶなしめじ	10		ほうれん草	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
		白菜	20		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	100		煮干しだし	150									
		淡色辛みそ	10		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
		煮干しだし	150										棒麩	2							
	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100				牛乳	牛乳	100		淡色辛みそ	10						
													煮干しだし	150							
													牛乳	牛乳	100						
昼	そば	げんたそば(乾	80	米飯	ゆめごはん1/5	180	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	米飯	ゆめごはん1/5	180	七タそ	そうめん ゆで	200
		葱	5				ドック	フランクフルト	16.3										うめん	オクラ	15
				煮魚	まこがれい・40	40		ケチャップ	5	ごま味	豚もも 脂身な	20	ハヤシ	豚ももスライス	20	魚の生	さわら・40g	40		鶏卵	10
	つゆ	かつお・昆布だ	80		生姜	2		キャベツ	30	噌炒め	なす	60	ライス	玉葱	100	姜焼き	食塩	0.2		菜種油	2
		めんみ 1.8L	10		減塩しょうゆ(7.5		菜種油	1		ピーマン	10		マッシュルーム	20		減塩しょうゆ(5		みょうが	3
					上白糖	1		食塩	0.1		赤ピーマン	10		菜種油	3		合成清酒	5			
	天ぷら	尾付きえび	20		合成清酒	2.5					黄ピーマン	10		ハヤシフレーク	9		生姜	3	つけ汁	かつお・昆布だ	70
		さつま芋	20		里芋	20	グラタ	玉葱 ゆで	30		ごま油	3		ウスターソース	2.5		サニーレタス	3		めんみ 1.8L	10
		玉葱	30		小松菜	20	ン	無塩バター	6		減塩みそ	7		ケチャップ	2.5		レモン	10			
		人参 皮剥	5					低蛋白小麦粉	10		みりん風調味料	3		白こしょう	0.01				薬味	小葱	2
		低蛋白小麦粉	15	けんち	木綿豆腐	20		クリーム(植物	20		上白糖	2		グリーン	5	炒煮	小松菜	50		生姜	5
		鶏卵	5	ん煮	大根 皮剥	30		コンソメ	0.5		合成清酒	1		すり白ゴマ	2		菜種油	1			
		菜種油	15		人参 皮剥	10		食塩	0.3		すり白ゴマ	2	グリー	レタス	20		減塩しょうゆ(5	茄子の	なす	50
					菜種油	3		白こしょう	0.01				ンサラ	ブロッコリー	40		上白糖	1	味噌か	鶏ひき肉	20
	煮物	じゃが芋	40		減塩しょうゆ(5		クリーム(植物	20	サラダ	レタス	10	ダ	トマト	15			け	菜種油	5	
		玉葱	20		上白糖	1		パン粉(乾燥)	3		きゅうり	40		マヨネーズパッ	10	冷奴	木綿豆腐	50		玉葱	5
		人参 皮剥	10		みりん風調味料	2.5		パルメザンチー	0.1		はつかだいこん	5					かつお節	0.5		葱	10
		調合油	3		煮干しだし	15					マヨネーズパッ	10	春雨の	緑豆春雨	5		小葱	1		にんにく	0.5
		減塩しょうゆ(5				フレン	きょうな	ゆで	40		中華風	玉葱	40		減塩正油パック	5		生姜	5	

たんぱくコン2

献立表(週間)

	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)		7月6日(金)		7月7日(土)	
夕			食塩 0.2 白こしょう 0.01				切りみつば 2 減塩しょうゆ(2.5 昆布だし 5 かつおだし 5 デザート エネプリンマン 40							
栄養価	1896 kcal	蛋白質 44.6 g	1831 kcal	蛋白質 46.7 g	1747 kcal	蛋白質 46.1 g	1779 kcal	蛋白質 46.3 g	1834 kcal	蛋白質 46.9 g	1739 kcal	蛋白質 46.5 g	1782 kcal	蛋白質 44.4 g
	脂質 58.7 g	炭水化 292.6 g	脂質 58.7 g	炭水化 271.9 g	脂質 69.2 g	炭水化 232.7 g	脂質 51.6 g	炭水化 281.8 g	脂質 54.3 g	炭水化 286.9 g	脂質 51.6 g	炭水化 269.1 g	脂質 50.7 g	炭水化 281.8 g
	塩分 5.6 g		塩分 5.7 g		塩分 5.8 g		塩分 5.3 g		塩分 5.7 g		塩分 5.6 g		塩分 5.4 g	

たんぱくコン2

献立表(週間)

	7月8日(日)			7月9日(月)			7月10日(火)			7月11日(水)			7月12日(木)			7月13日(金)			7月14日(土)								
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						
	豆腐そぼろかけ	木綿豆腐 鶏ひき肉 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)	50 10 1 2.5 1 1 10	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 ほうれん草の炒煮	35 0.01 0.5 20 10 50 10	白菜の軟らか煮	白菜 人参 皮剥 さやえんどう 上白糖 煮干しだし ゆで卵	100 10 6 0.5 30 50	野菜炒め煮	キャベツ ピーマン 黄ピーマン 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 1	焼き魚	さけ・40g 食塩 しそ 切干大根煮	40 0.2 0.5 6 10 0.5 10	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80			
	炒煮	もやし ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	70 5 1 2.5 1	炒煮	焼き竹輪 菜種油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 みそ汁	10 1 2.5 1 30	白菜の棒麩	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし みそ汁	30 2 10 150 30	みそ汁	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	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	漬物	パ Ricci	10	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	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			
	白菜の生姜醤油	白菜 生姜 減塩しょうゆ(2.5)	60 3 2.5	白菜の棒麩	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	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	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
	みそ汁	チンゲンサイ 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	漬物	なす しば漬	10	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	牛乳	牛乳	100
昼	米飯	ゆめごはん1/5	80	米飯	ゆめごはん1/5	180	パン	南瓜パン30g マーガリン 8	30 8	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	80	バターライス	ゆめごはん1/5 無塩バター	180 10	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180			
	肉野菜炒め	豚ももスライス 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 濃口醤油	30 60 15 20 10 5 0.3 0.01 3 5	揚げ魚のあんかけ	まだら・40g 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	40 3 5 5 0.5 20 10 5 1 1 30	マカロニニグラタン	マカロニ 乾 若鶏もも 皮なし 玉葱 ゆで マッシュルーム 無塩バター 低蛋白小麦粉 牛乳 食塩 クリーム(植物) パン粉(乾燥) パルメザンチー パセリ(粉)	6 10 20 10 3 8 20 0.3 10 0.5 0.5 0.2	揚げ魚ときのこソテー	せい 30g 食塩 白こしょう 片栗粉 菜種油 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	30 0.15 0.01 3 5 10 10 20 10 10 5 1 5 2.5 2.5	肉鍋	豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人参 皮剥 しらたき 葱 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	10 40 40 20 30 15 5 2 30 2.5	中華風サラダ	もやし きゅうり かにかま カットわかめ 減塩しょうゆ(2.5) 穀物酢	30 10 5 0.5 2.5 5	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 魚塩焼き ぶり・30g 大根 皮剥 レモン しそ 減塩正油パック 煮しめ	180 10 0.3 0.01 30 50 8 0.5 5 40	魚唐揚げ	あかうお・30g 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 菜種油 キャベツ トマト マヨネーズ	30 0.3 0.01 8 8 20 20 5	大根なます	大根 皮剥 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 食塩 いりごま	50 10 5 3 0.2 0.5
	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 ゆで 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(5)	20 30 15 3 5	千切り野菜サラダ	大根 皮剥 きゅうり きょうな	30 20 10	イカのするめいか	10	イカのするめいか	10	中華風サラダ	もやし きゅうり かにかま カットわかめ 減塩しょうゆ(2.5) 酢の物	30 10 5 0.5 2.5 40	酢の物	きゅうり	40	ビーフ	ビーフン	5					

献立表(週間)

たんぱくコン2

	7月8日(日)		7月9日(月)		7月10日(火)		7月11日(水)		7月12日(木)		7月13日(金)		7月14日(土)	
夕		食塩 0.2 白こしょう 0.01		食塩 0.2 白こしょう 0.01	デザート エネプリンマン 40			白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5	デザート ト	粉飴ムス(ラ・フラン) 58		デザート ト	粉飴ムス(ラ・フラン) 58	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 ト	エネプリンかぼ 40	デザート ト	粉飴ムス(ラ・フラン) 58			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	1690 kcal 蛋白質 47.6 g 脂質 57.8 g 炭水化 243.0 g 塩分 5.6 g	1864 kcal 蛋白質 47.7 g 脂質 56.2 g 炭水化 289.9 g 塩分 5.5 g	1728 kcal 蛋白質 47.3 g 脂質 69.4 g 炭水化 224.9 g 塩分 5.1 g	1816 kcal 蛋白質 47.5 g 脂質 54.7 g 炭水化 281.2 g 塩分 5.9 g	1734 kcal 蛋白質 46.8 g 脂質 57.0 g 炭水化 258.4 g 塩分 5.4 g	1859 kcal 蛋白質 42.9 g 脂質 59.7 g 炭水化 285.4 g 塩分 5.5 g	1858 kcal 蛋白質 47.1 g 脂質 60.1 g 炭水化 276.9 g 塩分 5.3 g							

たんぱくコン2

献立表(週間)

	7月15日(日)		7月16日(月)		7月17日(火)		7月18日(水)		7月19日(木)		7月20日(金)		7月21日(土)	
昼				穀物酢 5 調合油 3 上白糖 1 果物 すいか 60		穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01 野菜ジュース 125 果物 もも缶(果肉) 40		なめ茸 40 キャベツ 10 あえ 10 するめいか 10 えのき茸(味付) 10 果物 バレンシアオレ 75 デザート エネプリンかぼ 40		チンゲンサイ 50 チンゲンの菜の減塩しょうゆ(2.5 お浸し 煮干しだし 2.5 筍の煮物 40 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 もも缶(果肉) 40 クリーム(植物マービー液状) 15 5		ツサラ 5 ダ 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 ぶどう 60 デザート 粉飴M-ス(ラ・フラン) 58		果物 パインアップル 75 デザート エネプリンいち 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	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
	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 マヨネーズパツ 10	照焼魚 すずぎ・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	さつま芋の甘煮 5 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	豆腐生 50 姜あん 0.5 かけ 5 かつお・昆布だ 15 減塩しょうゆ(5 片栗粉 1	ジャーマンポテト 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	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	揚げ魚 さけ・40g 40 片栗粉 2 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 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 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	うなぎ うなぎ・30g 30 濃口醤油 2.5 上白糖 2.5 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1.25 しそ 1 さんしょう 0.3 かにかま 5 グリンピース(3 淡口醤油 2.5 かつおだし 1 片栗粉 1	かにかま 5 グリンピース(3 淡口醤油 2.5 かつおだし 1 片栗粉 1 酢の物 きゅうり 50 人参 皮剥 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 お浸し 白菜 40 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.2 羊羹 さらしあん 7 上白糖 10 食塩 0.05 水 40 寒天 0.4	肉団子 50 の甘酢 30 あんかけ 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 小葱 5 磯辺和え 白菜 60 減塩しょうゆ(2.5 焼きのり 0.2 わかめ 1 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	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 小葱 5 白菜 60 減塩しょうゆ(2.5 焼きのり 0.2 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 なす 40 菜種油 5 さやいんげん(10 減塩正油パック 5 粉飴M-ス(ラ・フラン) 58	

献立表(週間)

たんぱくコン2

	7月15日(日)		7月16日(月)		7月17日(火)		7月18日(水)		7月19日(木)		7月20日(金)		7月21日(土)															
夕							デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58					ト														
栄養価	エネルギー	1778 kcal	蛋白質	45.6 g	エネルギー	1722 kcal	蛋白質	37.1 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	1777 kcal	蛋白質	46.6 g	エネルギー	1822 kcal	蛋白質	43.5 g	エネルギー	1812 kcal	蛋白質	47.1 g
	脂質	51.3 g	炭水化	280.0 g	脂質	54.1 g	炭水化	271.3 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	283.1 g	脂質	52.1 g	炭水化	294.4 g	脂質	56.5 g	炭水化	277.0 g
	塩分	5.5 g			塩分	5.4 g			塩分	5.3 g			塩分	5.4 g			塩分	5.8 g			塩分	5.7 g			塩分	5.0 g		

献立表(週間)

たんぱくコン2

	7月22日(日)			7月23日(月)			7月24日(火)			7月25日(水)			7月26日(木)			7月27日(金)			7月28日(土)		
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
	アスパラのソテー	グリーンアスパ 赤ピーマン 無塩バター 食塩 白こしょう	40 5 1 0.2 0.01	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 () 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 () 野菜ソテー キャベツ きょうな 菜種油 食塩 白こしょう	20 40 1 2.5 60 10 1 0.3 0.01	野菜卵 とじ 人参 皮剥 さやいんげん () かつおだし 食塩 冷凍全卵 和え物 きゅうり ライトツナ缶 () カットわかめ めんつゆ (スト マヨネーズ	80 10 10 20 0.8 25 20 10 0.5 1 5	鶏肉照 焼き 鶏もも 皮な 減塩しょうゆ () 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 もやし の炒煮 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ () 上白糖	30 2.5 0.5 1 20 20 15 50 10 1 2.5 0.5	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 塩たらこ たらこ しそ	10 20 10 30 5 3 5 0.01 1 5 0.5	米飯 焼き魚 なごろろ 芋 煮干しだし 減塩しょうゆ () 焼きのり みそ汁 キャベツ 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし	80 20 60 5 2.5 0.2 30 5 10 150				
	焼き魚	さば・30g 食塩 しそ	30 0.15 1	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	切り干し大根 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ () 上白糖 煮干しだし	4 5 1 5 1 15	白菜の香味和え ゆかり みそ汁 いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	50 0.5 0.5 2 2 10 150	えのき と胡瓜 の和え物 みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 0.2 1 5 10 150	漬物 牛乳 牛乳	なす しば漬 牛乳 牛乳	10 100 100			
	レモン和え	大根 皮剥 ゆず (果皮) レモン (果汁) 食塩 上白糖	40 1 5 0.2 3	きゅうりの酢物の物	きゅうり 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ ()	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	煮 煮干しだし	5 1	みそ汁 玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 5 10 150	えのき と胡瓜 の和え物 みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 0.2 1 5 10 150	漬物 牛乳 牛乳	なす しば漬 牛乳 牛乳	10 100 100			
	みそ汁	ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 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	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	漬物 牛乳 牛乳	なす しば漬 牛乳 牛乳	10 100 100		
	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	そば	げんたそば (乾 鶏卵 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ () みりん風調味料	85 25 10 25 5 150 10 2.5	米飯	ゆめごはん1/5 揚げ鶏 のあんかけ	180 40 2 5 50 20 20 5 7.5 1 2.5 2.5 30 1 5	パン	ゆめへーカリ食パ J&M スープ 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	100 11 60 30 20 20 0.5 0.01	米飯	ゆめごはん1/5 魚バタ 一焼き まだら・20g 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	180 20 0.1 0.01 4 30 30 5 2 0.2 0.03	米飯	ゆめごはん1/5 豆腐海 鮮あんかけ 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	180 50 4 6 10 10 10 30 10 10 3 0.5 0.3 0.01 1	バター ライス 無塩バター 食塩 白こしょう	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 無塩バター 食塩 白こしょう	180 8 0.2 0.01	
	ごま和え	生椎茸 エリンギ さやいんげん () いりごま 減塩しょうゆ () 上白糖	20 20 20 0.5 2.5 0.5	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん () 減塩しょうゆ ()	40 15 15 5	サラダ	レタス 人参 皮剥 マヨネーズパッ	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 やくの 減塩しょうゆ () 炒め煮	30 20 3 5 5 3	みそ炒め	若鶏もも 皮な ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 黄ピーマン 菜種油	10 20 10 10 10 1	若鶏もも 皮な ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 菜種油	10 20 10 10 1	

献立表(週間)

たんぱくコン2

	7月22日(日)		7月23日(月)		7月24日(火)		7月25日(水)		7月26日(木)		7月27日(金)		7月28日(土)	
昼		煮干しだし 15		上白糖 1	コーン 40	クリームスタイ 40		乾椎茸 0.3		上白糖 1		減塩しょうゆ(2.5		減塩みそ 6
	いもよ	さつま芋 50		煮干しだし 15	バター 30	玉葱 30		菜種油 3		みりん風調味料 2.5		上白糖 0.5		上白糖 2
	うかん	上白糖 10	お浸し	白菜(ゆで) 50	ジュ 7	薄力粉 1等 7		減塩みそ 4		煮干しだし 15		かつおだし 10		
		寒天 1		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			玉葱の 45	玉葱 45
	果物	ネーブル 75		削り節 0.3		牛乳 100	煮物	凍り豆腐 8	ゴマ和 50	白菜の 60	お浸し	白菜 60	マリネ	人参 皮剥 5
			バター	生椎茸 30	コンソメ 0.5	食塩 0.5		減塩しょうゆ(2.5	え	減塩しょうゆ(2.5		かつおだし 1		オリーブ油 3
			焼き	無塩バター 2	白こしょう 0.01			上白糖 1		上白糖 0.5				穀物酢 5
				食塩 0.2	果物	キウイフルーツ 40		かつお・昆布だ 10		ごま 0.5	果物	パレンシアオレ 60		食塩 0.2
				さやえんどう 5				小葱 5	味噌炒 30	さやいんげん(30	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン 58		食塩 0.2
			果物	バナナ 100	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン 58	果物	パインアップル 75	め	玉葱 30	ト		ソテー	さやえんどう 20
			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		人参 皮剥 10				えのき茸 20
										無塩バター 3				菜種油 1
										減塩みそ 4				食塩 0.2
									果物	りんご 缶詰 40			果物	キウイフルーツ 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
	チキン	若鶏もも 皮なし 20	海鮮炒	するめいか 10	豚すき	豚ももスライス 30	鶏肉の	若鶏もも 皮なし 40	揚げ魚	そい 30g 30	チャン	さけ・40g 40	肉じゃ	豚ももスライス 30
	カツ	食塩 0.1	め	若鶏むね皮なし 10		焼き豆腐 50	香味だ	食塩 0.2		片栗粉 3	チャン	淡色辛みそ 8	が	じゃが芋 80
		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 5	焼き	みりん風調味料 2.5		玉葱 40
		低蛋白小麦粉 3		玉葱 40		葱 15		低蛋白小麦粉 3		大根 皮剥 40		生姜 1		人参 皮剥 20
		鶏卵 5		きくらげ(乾) 1		しらたき 30		ごま油 3		しそ 1		キャベツ 50		しらたき 30
		パン粉(乾燥) 3		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		さやえんどう 5
		菜種油 10		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		菜種油 2
		キャベツ ゆで 20		菜種油 3		菜種油 3		穀物酢 2.5	みそお	鶏卵 12.5	鶏卵 12.5	ピーマン 5		減塩しょうゆ(7.5
		トマト(ゆで) 15		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(7.5		みりん風調味料 2.5	でん	さやいんげん(20		ピーマン 5		上白糖 2
		マヨネーズ 15		中華味 0.5		上白糖 2		葱 5		人参 皮剥 15	サラダ	レタス 30		合成清酒 2.5
	和え物	大根 皮剥(ゆ 20		白こしょう 0.01		みりん風調味料 2.5		生姜 2		減塩みそ 5		ブロッコリー 20		煮干しだし 30
		人参 皮剥(ゆ 3		上白糖 1		合成清酒 2.5		大根 皮剥 50		合成清酒 2.5		ミニトマト 15	海藻サ	海藻サラダ 2
		小松菜 ゆで 5		穀物酢 2.5	里芋田	里芋 60		サラダ菜 5		上白糖 1		マヨネーズパッ 10	ラダ	きゅうり 10
		減塩しょうゆ(5		片栗粉 2	薬	さやえんどう 6	炊き合	じゃが芋 40		みりん風調味料 2.5				レタス 5
		上白糖 0.5		うずら卵 水煮 20		減塩みそ 5	わせ	人参 皮剥 20		もずく 50	煮物	大根 皮剥 50		ミニトマト 15
	酢味噌	きゅうり 30	揚げ茄	なす 60		上白糖 1		さやえんどう(4	もずく	もずく 50		人参 皮剥 15		減塩しょうゆ(2.5
	和え	減塩みそ 3	子	菜種油 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		穀物酢 5
		穀物酢 1		おろししょうが 1	なめこ	大根 皮剥 40		上白糖 1		穀物酢 5		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(2.5
		上白糖 1		小葱 3	おろし	きゅうり 10		昆布だし 15		減塩しょうゆ(2.5		上白糖 1		上白糖 0.01
	湯豆腐	木綿豆腐 50		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 3		かつおだし 15		
		生姜 2	きのこ	ぶなしめじ 20		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		乾椎茸 0.5
		小葱 2	マヨネ	まいたけ 10	小松菜	小松菜 40		上白糖 0.5		葱 5	酢正油	カットわかめ 0.5		えのき茸 20
		削り節 0.5	ズ和	えのき茸 10	煮物	凍り豆腐 1	デザート	エネプリンかぼ 40		乾椎茸 0.5		穀物酢 5		ぶなしめじ 30
		減塩正油パック 5	え	エリンギ 10		減塩しょうゆ(2.5				減塩しょうゆ(5		上白糖 3		減塩しょうゆ(2.5
	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン 58		いりごま 1		煮干しだし 15				かつお・昆布だ 75		減塩しょうゆ(2.5	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン 58
	ト			マヨネーズ 8								生姜 1	ト	
				食塩 0.1						デザート	エネプリンいち 40			
										ト	デザート	エネプリンいち 40		

献立表(週間)

たんぱくコン2

	7月22日(日)		7月23日(月)		7月24日(火)		7月25日(水)		7月26日(木)		7月27日(金)		7月28日(土)	
夕			白こしょう 0.01								ト			
			デザート ト	エネプリンマン 40										
栄養 価	エネルギー 1824 kcal	蛋白質 46.6 g	エネルギー 1899 kcal	蛋白質 46.8 g	エネルギー 1818 kcal	蛋白質 46.1 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	エネルギー 1833 kcal	蛋白質 45.9 g	エネルギー 1825 kcal	蛋白質 46.2 g
	脂質 52.0 g	炭水化 290.2 g	脂質 57.1 g	炭水化 301.4 g	脂質 53.6 g	炭水化 287.7 g	脂質 52.9 g	炭水化 290.3 g	脂質 55.7 g	炭水化 270.1 g	脂質 56.7 g	炭水化 285.2 g	脂質 53.3 g	炭水化 288.9 g
	塩分 5.3 g		塩分 5.4 g		塩分 5.7 g		塩分 5.6 g		塩分 5.8 g		塩分 5.5 g		塩分 5.5 g	

献立表(週間)

たんぱくコン2

		7月29日(日)		7月30日(月)		7月31日(火)		8月1日(水)		8月2日(木)		8月3日(金)		8月4日(土)	
夕		煮干しだし	15												
	デザート	エネプリンいち	40												
栄養価	エネルギー	1905 kcal	蛋白質 47.3 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	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g
	脂質	64.6 g	炭水化 280.0 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	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	5.9 g		塩分	5.3 g		塩分	5.7 g		塩分	g		塩分	g	