

たんぱくコン2

献立表(週間)

	10月1日(月)			10月2日(火)			10月3日(水)			10月4日(木)			10月5日(金)			10月6日(土)			10月7日(日)		
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
	焼き生揚げ	生揚げ	35	白菜の軟らか煮	白菜	100	野菜炒め煮	キャベツ	80	焼き魚	さけ・40g	40	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	25	鶏ささ身	ささ身	20	オイスター	豚ひき肉	10
	揚げ	白こしょう	0.01	人参皮剥き	人参皮剥	10	ピーマン	ピーマン	10	食塩	食塩	0.2	ほうれん草	ほうれん草	10	み味の噌焼き	合成清酒	0.5	ターソース炒め	キャベツゆで	50
		菜種油	0.5	煮	さやえんどう	6	黄ピーマン	黄ピーマン	10	しそ	しそ	0.5	煮物	人参皮剥	10	みりん風調味料	淡色辛みそ	1	人参皮剥	人参皮剥	10
		ブロッコリー	20	減塩しょうゆ	減塩しょうゆ	2.5	人参皮剥	人参皮剥	10	切干大根	切干し大根	6	切干大根	玉葱	40	みりん風調味料	みりん風調味料	0.5	め	ピーマン(ゆで)	10
		マヨネーズ	10	上白糖	上白糖	0.5	減塩しょうゆ	減塩しょうゆ	5	根煮	根煮	1	煮干しだし	合成清酒	1	煮干しだし	濃口醤油	0.5	ごま油	ごま油	1
				煮干しだし	煮干しだし	30	みりん風調味料	みりん風調味料	1	乾椎茸	乾椎茸	0.5	みりん風調味料	上白糖	1	みりん風調味料	みりん風調味料	1	マヨネーズ	マヨネーズ	10
	ほうれん草の炒煮	ほうれん草	50	ゆで卵	鶏卵	50	おから	おから(新製法)	20	減塩しょうゆ	減塩しょうゆ	2.5	塩たらこ	たらこ	10	五目煮	人参皮剥	10	ブロッコリー	ブロッコリー	40
		人参皮剥	10	マヨネーズパッ	マヨネーズパッ	10	の炒り	ひじき	0.2	上白糖	上白糖	1	煮干しだし	れんこんゆで	20	真昆布	れんこんゆで	20	コラー	玉葱	10
		焼き竹輪	10	切り干し大根	切り干し大根	6	煮	乾椎茸	0.3	葱	葱	5	みそ汁	板こんにやく	10	ダ	のサラ	マヨネーズパッ	マヨネーズパッ	10	
		菜種油	1	人参皮剥	人参皮剥	5	葱	葱	5	みそ汁	白菜	30	ごま和え	真昆布	1	漬物	減塩しょうゆ	2.5	漬物	たくあん漬(干)	10
		減塩しょうゆ	2.5	し大根	し大根	5	葱	葱	5	みそ汁	ぶなしめじ	10	いりごま	減塩しょうゆ	2.5	片栗粉	片栗粉	1	みそ汁	小松菜	30
		上白糖	1	し大根	し大根	5	葱	葱	5	みそ汁	淡色辛みそ	10	減塩しょうゆ	上白糖	0.5	味付け	味付けのり	1	味付け	味付けのり	1
		みそ汁	30	物	減塩しょうゆ	2.5	葱	葱	5	みそ汁	濃口醤油	3	上白糖	上白糖	0.5	のり	のり	1	のり	のり	1
		棒麩	2	物	減塩しょうゆ	2.5	葱	葱	5	みそ汁	濃口醤油	3	上白糖	上白糖	0.5	のり	のり	1	のり	のり	1
		淡色辛みそ	10	みそ汁	もやし	30	葱	葱	5	みそ汁	上白糖	1	みりん風調味料	煮干しだし	150	漬物	漬物	1	みそ汁	みそ汁	150
		煮干しだし	150	小葱	小葱	2	葱	葱	5	みそ汁	みりん風調味料	1	煮干しだし	煮干しだし	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
		漬物	10	淡色辛みそ	淡色辛みそ	10	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
		なすしば漬	10	煮干しだし	煮干しだし	150	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
		牛乳	100	牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし	10	漬物	漬物	10	漬物	漬物	1	漬物	漬物	150
				牛乳	牛乳	100	葱	葱	5	みそ汁	煮干しだし										

たんぱくコン2

献立表(週間)

	10月1日(月)		10月2日(火)		10月3日(水)		10月4日(木)		10月5日(金)		10月6日(土)		10月7日(日)				
夕	玉葱	30	穀物酢	2.5	人参 皮剥	5	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58	かつお・昆布だ	20	調合油	3	のおか	さやえんどう	4	
	ホールカーネル	10	減塩みそ	3	マヨネーズ	8	ト					減塩しょうゆ(2.5	かあえ	削り節	0.5	
	菜種油	1	上白糖	3	食塩	0.2			デザート	エネプリンマン	40	白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5	
	食塩	0.2			白こしょう	0.01			ト			煮物	西洋かぼちゃ(50	デザート	エネプリンかぼ	40
	白こしょう	0.01	デザート	エネプリンマン	40	ミニトマト	15					減塩しょうゆ(2.5	ト			
	粉飴ムス(ラ・フラン)	58			サラダ菜	5						上白糖	1				
					とろろ	かつとろろ昆布	1					煮干しだし	10				
					和え	きゅうり	40										
						減塩しょうゆ(2.5										
						穀物酢	2.5										
栄養価	1864 kcal	蛋白質 47.7 g	1728 kcal	蛋白質 47.3 g	1799 kcal	蛋白質 47.4 g	1845 kcal	蛋白質 47.0 g	1789 kcal	蛋白質 47.2 g	1858 kcal	蛋白質 47.1 g	1845 kcal	蛋白質 46.0 g			
	脂質 56.2 g	炭水化 289.9 g	脂質 69.4 g	炭水化 224.9 g	脂質 54.6 g	炭水化 276.5 g	脂質 52.0 g	炭水化 296.1 g	脂質 52.3 g	炭水化 279.2 g	脂質 60.1 g	炭水化 276.9 g	脂質 57.0 g	炭水化 283.6 g			
	塩分 5.5 g		塩分 5.1 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.6 g		塩分 5.3 g		塩分 5.7 g				

献立表(週間)

たんぱくコン2

	10月8日(月)		10月9日(火)		10月10日(水)		10月11日(木)		10月12日(金)		10月13日(土)		10月14日(日)								
昼	コンソメ	0.3	穀物酢	5	チンゲン	チンゲンサイ	50	煮干しだし	15	果物	パインアップル	75	ごま和え	生椎茸	20						
	食塩	0.2	調合油	3	なめ茸	キャベツ	40	ン菜の減塩しょうゆ(2.5	キャベツ	40	デザー	エネブリンいち	40	エリンギ	20					
	白こしょう	0.01	食塩	0.2	あえ	するめいか	10	お浸し	煮干しだし	2.5	ト			さやいんげん(20						
	調合油	1	白こしょう	0.01	えのき茸(味付	10	筍の煮物	たけのこ 水煮	40	ダ	きゅうり	5			いりごま	0.5					
	サラダ	キャベツ	30	野菜ジュース	きになる野菜(125	果物	キウイフルーツ	50	人参 皮剥	3					減塩しょうゆ(2.5				
		玉葱	10							マヨネーズ	8					上白糖	0.5				
		人参 皮剥	5				デザー	エネブリンかぼ	40	ケチャップ	2			果物	ネーブル	75					
		マヨネーズパッ	10	果物	みかん缶詰(果	40	ト			スイートコーン	5										
		マッシュ	西洋かぼちゃ(果物	もも缶(果肉)	40	お浸し	ほうれん草	40									
		ユ南瓜	食塩					クリーム(植物	15		減塩しょうゆ(5									
		牛乳 1000ml					マービー 液状	5	果物	ぶどう	60										
		有塩バター																			
		パセリ(粉																			
	果物盛	なし																			
	合せ	パインアップル																			
		キウイフルーツ																			
	焼きナ	なす																			
	ス	減塩しょうゆ(
		削り節																			
		0.3																			
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	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80			
	魚西京	そい 40g	40	照焼魚	すずき・50g	50	酢豚	豚角肉(肩ロー	40	揚げ魚	さけ・40g	40	豚生姜	豚かたロース	40	肉団子	鶏ひき肉	50			
	焼	減塩みそ	3.4		減塩しょうゆ(3.8		減塩しょうゆ(0.7		片栗粉	2	焼き	減塩しょうゆ(5	の甘酢	玉葱	30			
		上白糖	0.4		上白糖	0.8		生姜	0.7		調合油	3		上白糖	1	あんか	鶏卵	3			
		みりん風調味料	1.66		みりん風調味料	1.9		片栗粉	2		大根 皮剥	40		合成清酒	2.5	け	食塩	0.1			
		大根 皮剥	40		合成清酒	0.8		菜種油	2.7		しそ	1		生姜	3		白こしょう	0.01			
		しそ	0.5		大根 皮剥	40		たけのこ 水煮	30		減塩正油パック	5		菜種油	2		薄力粉 1等	3			
					しそ	1		玉葱	30					ブロッコリー	40		調合油	8			
	青菜ソ	チンゲンサイ	60		醤油パック	5		人参 皮剥	20	麻婆豆	木綿豆腐	30		マヨネーズパッ	10		玉葱	50			
	テー	人参 皮剥	10					ピーマン	10	腐	玉葱	50					人参 皮剥	20			
		ソフトマーガリ	1	さつま	さつま芋	45		乾椎茸	0.5		葱	10	れんこ	れんこん	50		乾椎茸	1			
		食塩	0.2	芋の甘	上白糖	5		菜種油	2		にんにく	0.5	ん炒煮	菜種油	1		菜種油	1			
		白こしょう	0.01	煮	食塩	0.1		減塩しょうゆ(7.5		生姜	3		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5			
								上白糖	2		減塩しょうゆ(5		上白糖	0.5		上白糖	1			
	長芋の	なが芋	40	もやし	もやし	60		穀物酢	5		減塩みそ	2		とうがらし 乾	0.1		片栗粉	1			
	酢の物	きゅうり	10	のナム	きゅうり	5		片栗粉	1		上白糖	1		合成清酒	2.5		穀物酢	5			
		上白糖	3	ル	人参 皮剥	5		じゃが芋	40		合え	おろし	大根 皮剥	40		小葱	5				
		穀物酢	5		ごま油	1	ジャー	じゃが芋	40		和え	なめこ	20					なめこ	20		
		食塩	0.2		食塩	0.2	マンボ	玉葱	20			きゅうり	5		磯辺和	白菜	60		きゅうり	30	
					いりごま	0.3	テト	無塩バター	2			穀物酢	5		え	減塩しょうゆ(2.5	サラダ	レタス	20	
	茶碗蒸	くり 甘露煮	6					食塩	0.2			淡口醤油	2.5		焼きのり	0.2		焼きのり	0.2		
	し	なると	10	豆腐生	木綿豆腐	50		白こしょう	0.01									玉葱	10		
		乾椎茸	0.3	姜あん	乾椎茸	0.5		パセリ	0.5									穀物酢	5		
		食塩	0.1	かけ	生姜	5												ごま油	3		
		かつお・昆布だ	50		かつお・昆布だ	15	小松菜	小松菜 ゆで	50	あちゃ	大根 皮剥	50	ソテー	玉葱	40	わかめ	カットわかめ	1		人参 皮剥	5
										ら漬け	食塩	0.2		の煮物	5		減塩しょうゆ(2.5		おろししょうが	1
																	さやえんどう	5			

献立表(週間)

たんぱくコン2

	10月8日(月)	10月9日(火)	10月10日(水)	10月11日(木)	10月12日(金)	10月13日(土)	10月14日(日)
夕	鶏卵 25 合成清酒 0.5 みりん風調味料 0.5 淡口醤油 1.25 デザート 粉飴ムス(ラ・フラン) 58	減塩しょうゆ(5 片栗粉 1 デザート 粉飴ムス(ラ・フラン) 58	のお浸 減塩しょうゆ(2.5 し みりん風調味料 1 削り節 0.2 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 上白糖 3 デザート 粉飴ムス(ラ・フラン) 58	穀物酢 5 上白糖 3 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 粉飴ムス(ラ・フラン) 58	コンソメ 0.5 白こしょう 0.01 デザート エネプリンマン 40	菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 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 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
栄養価	エネルギー 1826 kcal 蛋白質 45.8 g 脂質 52.4 g 炭水化 291.6 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1792 kcal 蛋白質 46.3 g 脂質 51.7 g 炭水化 280.3 g 塩分 5.3 g	エネルギー 1859 kcal 蛋白質 45.6 g 脂質 55.4 g 炭水化 292.4 g 塩分 5.4 g	エネルギー 1777 kcal 蛋白質 46.6 g 脂質 50.1 g 炭水化 283.1 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1716 kcal 蛋白質 47.5 g 脂質 51.3 g 炭水化 263.2 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1812 kcal 蛋白質 47.1 g 脂質 56.5 g 炭水化 277.0 g 塩分 5.0 g	エネルギー 1903 kcal 蛋白質 45.6 g 脂質 60.9 g 炭水化 289.4 g 塩分 5.5 g

献立表(週間)

たんぱくコン2

	10月15日(月)			10月16日(火)			10月17日(水)			10月18日(木)			10月19日(金)			10月20日(土)			10月21日(日)		
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	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()	20 40 1 2.5	野菜卵	キャベツ 人参 皮剥 さやいんげん() かつおだし 食塩 冷凍全卵	80 10 10 20 0.8 25	鶏肉照	若鶏もも 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	30 2.5 0.5 1 20 20 15	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() とろろ なが芋 煮干しだし 芋	30 40 0.5 2.5 60 5	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
	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	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	20 10 0.5 1 5	もやし の炒煮	もやし 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	50 10 1 2.5 0.5	塩たらこ	たらこ しそ	5 0.5	みそ汁	チンゲンサイ 凍り豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	30 3 10 150	ソテー	キャベツ 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	40 10 10 1 0.2 0.01
	きゅうりの酢の物	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	切り干し大根 の炒め煮	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	白菜(ゆで) しそ ゆかり	50 0.5 0.5	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	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
	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	牛乳	牛乳	100	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
	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	パン	ゆめごはん-カリ-食パ J&M	100 11	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	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 10 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 3 2 0.3 0.01
	揚げ鶏のあんかけ	若鶏もも 皮な 片栗粉 菜種油 玉葱 ぶなしめじ もやし 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 かつお・昆布だ 片栗粉 糸みつば	40 2 5 50 20 20 5 7.5 1 2.5 2.5 30 1 5	スープ煮	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	60 30 20 20 0.5 0.01	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	20 0.1 0.01 4 30 5 2 0.2 0.03	豆腐海	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	50 4 6 10 10 10 30 10 10 3 0.5 0.3 0.01 1	鶏肉の塩麴焼き	若鶏もも 皮な 塩こうじ 菜種油 ブロッコリー ブリーツレタス レモン マヨネーズパッ	30 1.5 1 20 6 10 10	いも煮	里芋 ゆで 牛もも 脂身な つきこんにやく ごぼう ゆで まいたけ(ゆで) 葱(ゆで) 減塩しょうゆ() 合成清酒 みりん風調味料 上白糖 煮干しだし	40 20 10 2.5 5 5 2.5 0.5 0.5 15	炒め煮	大根 皮剥 人参 皮剥 焼き竹輪 ごま油	40 5 10 1
	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 減塩しょうゆ()	30 20 3 5	こんにやくの炒め煮	つきこんにやく さやえんどう 菜種油	40 5 3	炒め煮	大根 皮剥 人参 皮剥 焼き竹輪 ごま油	40 5 10 1	鶏のか ら揚げ	若鶏もも 皮な 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	20 2.5 0.01 1 4 8 3

献立表(週間)

たんぱくコン2

	10月15日(月)		10月16日(火)		10月17日(水)		10月18日(木)		10月19日(金)		10月20日(土)		10月21日(日)	
夕		いりごま 1 マヨネーズ 8 食塩 0.1 白こしょう 0.01		煮干しだし 15			デザート ト	エネプリンいち 40	デザート ト	生姜 1 エネプリンいち 40			鳴門煮	ブロッコリー 30 マヨネーズパッ 10 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 ト	エネプリンマン 40											デザート ト	エネプリンいち 40
栄養価	1899 kcal	蛋白質 46.8 g	1818 kcal	蛋白質 46.1 g	1832 kcal	蛋白質 46.2 g	1827 kcal	蛋白質 47.7 g	1868 kcal	蛋白質 45.9 g	1815 kcal	蛋白質 43.4 g	1905 kcal	蛋白質 47.3 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 59.6 g	炭水化 270.1 g	脂質 60.5 g	炭水化 285.4 g	脂質 60.7 g	炭水化 270.9 g	脂質 64.6 g	炭水化 280.0 g
	塩分 5.4 g		塩分 5.7 g		塩分 5.6 g		塩分 5.7 g		塩分 5.6 g		塩分 5.3 g		塩分 5.9 g	

献立表(週間)

たんぱくコン2

	10月22日(月)			10月23日(火)			10月24日(水)			10月25日(木)			10月26日(金)			10月27日(土)			10月28日(日)		
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
	千草焼き	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(2.5 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	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	木綿豆腐 キャベツ 葱 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	25 25 5 5 1 2.5 0.5	大根煮	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 2.5 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	50 5 2 1 0.2 1
	切干大根の炒煮	切干し大根 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(5 上白糖 煮干しだし	6 10 2 5 1 15	磯和え	もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ(2.5 みそ汁 キャベツ 葱	40 5 0.3 2.5 40 5	ゴマ和え	さやいんげん(20 キャベツ 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 ごま	20 30 2.5 0.5 1	さつま芋煮	さつま芋(皮な 減塩しょうゆ(5 上白糖 煮干しだし 小葱	60 5 1 10 3	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	納豆	挽きわり納豆 減塩正油パック ゴマ和え ブロッコリー 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 すり白ゴマ	20 5 2 50 2.5 0.5 1	チンゲンサイの炒め物	チンゲンサイ 人参 皮剥 ごま油 食塩 白こしょう	60 20 3 0.2 0.01
	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	梅漬け	梅干し(調味漬 みそ汁 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	5 40 5 10 150	松前漬	松前漬 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	7.5 20 10 150	おかか	小松菜 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 削り節	40 2.5 0.5 0.3	みそ汁	大根 葉 みそ汁 小松菜 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 削り節	5 150 40 2.5 0.5 0.3	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
	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	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						
昼	米飯	ゆめごはん1/5	180	パン	ゆめごはん1/5 マーガリン	50 8	米飯	ゆめごはん1/5	180	バター	ゆめごはん1/5 無塩バター	180 8	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 尾なしえび 鶏卵	80 20 25
	魚の唐揚げ	そい 40g 減塩しょうゆ(5 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	40 5 2 2 2 4 10 10	カレー	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	20 40 5 3 0.3 0.01 0.5 5 0.3	揚げ魚	さけ・30g 片栗粉 菜種油 生姜 葱 減塩しょうゆ(5 穀物酢 レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油	30 2 4 3 20 5 5 2 0.5 1	チキン	若鶏もも 皮な 食塩 白こしょう 低蛋白小麦粉 鶏卵 調合油 ケチャップ	30 0.15 0.01 3 5 1 5	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 スナッパえんど	40 3 10 2 1.5 1.5 20 10	お浸し	ほうれん草 減塩しょうゆ(2.5 ピーナ しそ 梅干し(調味漬 削り節	50 2.5 40 0.3 3 0.2
	煮物	たけのこ 水煮 ふき ゆで 板こんにゃく 人参 皮剥 淡口醤油 上白糖 煮干しだし	30 20 20 15 2.5 1 15	パン粉(乾燥)	パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 マヨネーズ	6 8 20 5 15	豆腐あ	木綿豆腐 合挽肉 人参 皮剥 貝割大根・芽 乾椎茸	50 10 5 3 0.3	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	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	梅肉和え	きゅうり しそ 梅干し(調味漬 削り節	40 0.3 3 0.2	ピーナ	白菜 ピーナッツパタ 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	60 5 2.5 1
	おかか	ブロッコリー 削り節	60 0.3	サラダ	トマト きゅうり	40 20										はんぺん	はんぺん マヨネーズ	20 10	果物	パインアップル	60

たんぱくコン2

献立表(週間)

	10月22日(月)		10月23日(火)		10月24日(水)		10月25日(木)		10月26日(金)		10月27日(土)		10月28日(日)	
夕		白こしょう 0.01			かつお節 0.5		菜種油 2		上白糖 2		上白糖 1			
	デザート	エネプリンかぼ 40			デザート 粉飴ムス(ラ・フラン) 58		食塩 0.3		ごま油 1		白こしょう 0.01		白こしょう 0.01	
						デザート 粉飴ムス(ラ・フラン) 58		デザート エネプリンいち 40		オニオンと舞茸ソテー		玉葱 30		
											まいたけ 10			
											菜種油 1			
											食塩 0.2			
											白こしょう 0.01			
											デザート エネプリンマン 40			
栄養価	1796 kcal	蛋白質 46.1 g	1721 kcal	蛋白質 47.1 g	1891 kcal	蛋白質 47.0 g	1877 kcal	蛋白質 47.1 g	1842 kcal	蛋白質 47.5 g	1832 kcal	蛋白質 45.8 g	1795 kcal	蛋白質 46.7 g
	脂質 58.8 g	炭水化 268.4 g	脂質 65.0 g	炭水化 230.0 g	脂質 58.2 g	炭水化 293.4 g	脂質 56.3 g	炭水化 293.7 g	脂質 56.9 g	炭水化 281.1 g	脂質 56.5 g	炭水化 283.8 g	脂質 56.6 g	炭水化 272.2 g
	塩分 5.3 g		塩分 5.7 g		塩分 5.8 g		塩分 5.5 g		塩分 5.9 g		塩分 5.7 g		塩分 5.6 g	

献立表(週間)

たんぱくコン2

	10月29日(月)		10月30日(火)		10月31日(水)		11月1日(木)		11月2日(金)		11月3日(土)		11月4日(日)	
夕	穀物酢	2.5	食塩	0.2										
お浸し	白菜	50	白こしょう	0.01										
	減塩しょうゆ(かつお・昆布だ)	2.5	杏仁フルーツ	60										
デザート	エネプリンマン	40	デザート	エネプリンいち	40									
栄養価	1人分	1810 kcal 蛋白質 47.7 g	1人分	1781 kcal 蛋白質 47.5 g	1人分	1779 kcal 蛋白質 45.7 g	1人分	kcal 蛋白質 g	1人分	kcal 蛋白質 g	1人分	kcal 蛋白質 g	1人分	kcal 蛋白質 g
		脂質 58.2 g 炭水化 267.6 g		脂質 57.4 g 炭水化 263.2 g		脂質 58.5 g 炭水化 264.6 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 5.8 g		塩分 5.1 g		塩分 5.6 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g