

たんぱくコン2

献立表(週間)

	11月1日(木)			11月2日(金)			11月3日(土)			11月4日(日)			11月5日(月)			11月6日(火)			11月7日(水)				
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		
	小松菜の炒煮	小松菜 赤ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	40 20 1 2.5 1	焼き魚	あじ・40g 食塩 しそ	40 0.2 1	切り干し大根の煮物	切り干し大根 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし	6 10 1 2.5 1 10	豆腐のんかけ	木綿豆腐 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 みりん風調味料 片栗粉 小葱	50 30 5 5 1 1 1 1 2	野菜炒り卵	冷凍全卵 かつおだし キャベツ ゆで グリーンアスパ 人参 皮剥(ゆ 食塩	25 2.5 10 5 5 0.5	五目煮	大根 皮剥 人参 皮剥 乾椎茸 さやいんげん(減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし	50 10 0.5 10 2.5 1 20	鮭甘塩焼き	秋鮭塩焼き(骨 しそ 人参と小松菜のナムル 小松菜 ゆで もやし ゆで 人参 皮剥(ゆ ごま 減塩しょうゆ(穀物酢 上白糖 ごま油	20 1 40 10 15 1 2.5 2.5 2 0.5		
	茹で卵のマヨネーズ和え	鶏卵 マヨネーズ パセリ(粉)	25 10 0.2	ー	菜種油 食塩 白こしょう	1 0.3 0.01	納豆	納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	きゅうり	きゅうり 梅干し(調味漬 みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2	チンゲン菜の炒め煮	チンゲンサイ 玉葱 赤ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	40 20 10 1 5 1	塩たらこ	たらこ しそ	5 1	ソテー	キャベツ ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.5 0.01		
	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	カリフラワー のゴマ 醤油和え	ぶなしめじ カリフラワー 減塩しょうゆ(上白糖) いりごま	20 30 2.5 0.5 0.5	サラダ	レタス 黄ピーマン 赤ピーマン マヨネーズ 白こしょう	30 5 5 8 0.01	のり佃煮	さやえんどう ぶなしめじ 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 20 10 150	梅和え	梅干し(調味漬 みりん風調味料 白菜(ゆで)	2 2.5 40	みそ汁	木綿豆腐 カットわかめ 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 0.5 2 10 150	貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	5 2 10 150			
	味付けのり	味付けのり	1	みそ汁	小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	みそ汁	玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 10 150	みそ汁	さやえんどう ぶなしめじ 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 20 10 150	みそ汁	キャベツ ほうれん草 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁	キャベツ ほうれん草 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁	貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	5 2 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		
昼	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 白こしょう	180 8 0.01	バターライス	精白米 無塩バター 食塩 白こしょう	80 8 0.1 0.01	そば	げんたそば(乾葱 かつお・昆布だ めんみ 1.8L	80 5 150 10	煮魚	まごがれい・40 生姜 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 里芋 小松菜	180 40 2 7.5 1 2.5 20 20	ホットドック	ドッグパン40g フランクフルト ケチャップ キャベツ 菜種油 食塩	40 16.3 5 30 1 0.1	みそ汁	玉葱 ゆで 無塩バター 低蛋白小麦粉 クリーム(植物 コンソメ 食塩 白こしょう クリーム(植物 パン粉(乾燥) パルメザンチー	30 6 10 20 0.5 0.3 0.01 20 3 0.1	豚もも 脂身な なす ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン ごま油 減塩みそ みりん風調味料 上白糖 合成清酒 すり白ゴマ	20 60 10 10 10 3 7 3 2 1 2
	ザンギ	若鶏もも 皮なし 生姜 減塩しょうゆ(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	ポークカレー	豚並肉(肩・脂) じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 低蛋白小麦粉 牛乳 カレーフレーク カレー粉 ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	20 40 40 20 5 2 10 8 0.5 1 5 2	西京焼き	さけ・20g 減塩みそ みりん風調味料 上白糖 大根 皮剥 しそ	20 2.5 5 1 40 1	天ぷら	尾付きえび さつま芋 玉葱 人参 皮剥 低蛋白小麦粉 鶏卵 菜種油	20 20 30 5 15 5 15	けんちん煮	木綿豆腐 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖) みりん風調味料 煮干しだし	20 30 10 3 5 2.5 15	フレンチサラダ	きょうな ゆで 黄ピーマン トマト マヨネーズパッ	40 5 20 10	煮物	西洋かぼちゃ いんげん ゆで 生椎茸	40 20 10		
	大根なます	大根 皮剥 はつかだいこん きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	40 5 10 5 3 0.3	漬物	だいこん 福神 なが芋 しそ 穀物酢	5 40 0.3 5	梅肉和え	かぶ 皮剥 みょうが 梅漬	40 1 5	ゴマ和	小松菜 ゆで	50	酢の物	かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥	40 10 5	酢の物	かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥	40 10 5	酢の物	かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥	40 10 5		

献立表(週間)

たんぱくコン2

	11月1日(木)		11月2日(金)		11月3日(土)		11月4日(日)		11月5日(月)		11月6日(火)		11月7日(水)			
昼		プロセスチーズ 5 パセリ(粉) 0.1		調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	果物	かき 80	え	ごま 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5		穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2		鶏卵 12.5		減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15		
	味噌浸し	カットわかめ 0.5 白菜 40 葱 3 減塩みそ 5 上白糖 0.3	茹で野菜	ピーマン 10 キャベツ 30 マヨネーズパツ 10	お浸し	白菜 40 削り節 0.1 減塩しょうゆ(2.5	果物	キウイフルーツ 40 エネプリンマン 40	温野菜	スナップえんど 20 カリフラワー 30 マヨネーズ 10	果物	フライドポテト 60 菜種油 3 食塩 0.2	チンゲンサイ	玉葱 20 チンゲンサイ 20 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01		
	果物	ネーブル 60	果物	パインアップル 75			デザート		果物	バレンシアオレ 70			果物	パインアップル 75		
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		
	照焼魚	ぶり・60g 60 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 大根 皮剥 50 しそ 1 減塩正油パック 5	魚味噌	そい 40g 40 減塩みそ 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	鶏つく	鶏ひき肉 30 ね揚げ 20 生椎茸 3 食塩 0.1 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 6 里芋 ゆで 30 人参 皮剥(ゆ 20 生椎茸 10 減塩しょうゆ(7.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 片栗粉 1 生姜 1	マヨネ	ささ身 30 食塩 0.1 黒こしょう 0.01 マヨネーズ 5 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5	メンチ	合挽肉 40 玉葱 40 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 白こしょう 0.01 低蛋白小麦粉 3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 5 菜種油 12 ケチャップ 5 ウスターソース 5 キャベツ 25 レッドキャベツ 5 マヨネーズ 10	鶏の西	若鶏もも 皮な 40 京焼 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	おろし	まだら・20g 20 片栗粉 2 菜種油 5 生姜 3 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 大根 皮剥 80 ほうれん草(ゆ 30		
	きんぴら	ごぼう 40 人参 皮剥 10 しらたき 20 ごま油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 いりごま 0.5	三杯酢	きゅうり 50 生姜 2 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5 大根 皮剥 40 凍り豆腐 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	お浸し	キャベツ 50 減塩しょうゆ(2.5	大根の	大根 皮剥 60 煮物 10 さやいんげん(10 菜種油 3 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 煮干しだし 15 鶏卵 25	リヤン	緑豆春雨 5 もやし 30 しそ 1 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 ごま油 0.5 いりごま 1	鶏のこ	里芋 60 煮物 2.5 上白糖 1 麻婆豆腐 5 さやえんどう(5	きのこ	生椎茸 10 えのき茸 10 ぶなしめじ 20 エリンギ 10 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1	木綿豆腐	木綿豆腐 25 鶏ひき肉 5 玉葱 20 菜種油 1.5 にんにく 0.25 生姜 2.5 減塩しょうゆ(1.25 減塩みそ 1 上白糖 0.5 合成清酒 1.25 ごま油 0.5 片栗粉 0.5 とうがらし 乾 0.1
	マカロニ	マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ロースハム 8 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01	里芋の	里芋 30 木綿豆腐 30 人参 皮剥 10 ごぼう 15 菜種油 3 小葱 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 15	ブロッ	ブロッコリー 30 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01	デザー	エネプリンかぼ 40	南瓜の	西洋かぼちゃ 30 きゅうり 15 玉葱 10 マヨネーズ 10	ソテー	小松菜 30 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.2	ポテト	じゃが芋 40 きゅうり 15 人参 皮剥 5 ロースハム 5 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01		
	絹さや	さやえんどう 20 えのき茸 20 無塩バター 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01	デザー	エネプリンいち 40	ト		ト		ソテー	玉葱 40 貝割大根・芽 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	煮物	ぶなしめじ 30 切りみつば 2 減塩しょうゆ(2.5 昆布だし 5				

献立表(週間)

たんぱくコン2

	11月1日(木)		11月2日(金)		11月3日(土)		11月4日(日)		11月5日(月)		11月6日(火)		11月7日(水)	
夕													デザート	かつおだし 5 エネプリンマン 40
栄養価	エネルギー 1749 kcal	蛋白質 47.9 g	エネルギー 1814 kcal	蛋白質 47.8 g	エネルギー 1800 kcal	蛋白質 46.8 g	エネルギー 1897 kcal	蛋白質 44.9 g	エネルギー 1831 kcal	蛋白質 46.7 g	エネルギー 1799 kcal	蛋白質 47.1 g	エネルギー 1779 kcal	蛋白質 46.3 g
	脂質 54.6 g	炭水化 263.1 g	脂質 55.1 g	炭水化 276.8 g	脂質 57.3 g	炭水化 268.9 g	脂質 58.7 g	炭水化 292.9 g	脂質 58.7 g	炭水化 271.9 g	脂質 69.3 g	炭水化 245.9 g	脂質 51.6 g	炭水化 281.8 g
	塩分 5.6 g		塩分 5.7 g		塩分 5.5 g		塩分 5.7 g		塩分 5.7 g		塩分 5.8 g		塩分 5.3 g	

たんぱくコン2

献立表(週間)

	11月8日(木)			11月9日(金)			11月10日(土)			11月11日(日)			11月12日(月)			11月13日(火)			11月14日(水)		
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
	きんぴら	ごぼう 人参 皮剥 ごま油 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 いりごま	40 10 1 2.5 1 1	野菜ソテー	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	50 20 10 3 0.3 0.01	野菜卵炒め	鶏卵 ほうれん草 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう	25 40 60 1 0.3 0.01	豆腐そぼろ	木綿豆腐 鶏ひき肉 け 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 合成清酒 さやいんげん (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	35 0.01 0.5 20 10	白菜の軟らか煮	白菜 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 煮干しだし	100 10 6 2.5 0.5 30	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
	卵焼き	冷凍全卵 食塩 上白糖 菜種油 パセリ	50 0.2 0.1 1 1	鶏肉照焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 ブロッコリー マヨネーズパッ	20 2.5 1.5 30 10	五目ひじき	ひじき 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ (1 上白糖 煮干しだし	6 10 5 1 1 10	炒煮	もやし 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ (3 上白糖	70 5 5 1 1 1	炒煮	焼き竹輪 菜種油 減塩しょうゆ (2.5 上白糖	10 1 2.5 1	ゆで卵	鶏卵 マヨネーズパッ	50 10	おから	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
	野菜サラダ	きょうな 玉葱 黄ピーマン 穀物酢 上白糖 調合油 食塩 黒こしょう	20 10 5 5 0.5 3 0.2 0.01	みそ汁	小松菜 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし なす(ゆで) 食塩 しそ	20 20 10 150 20 0.2 0.2	佃煮	減塩あまのり佃煮 キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	8 30 10 5 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	漬物	なす しば漬	10	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 のり佃煮 減塩あまのり佃煮	20 10 10 10 8
	みそ汁	キャベツ 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 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	米飯	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 焼きそば	180 30	米飯	ゆめごはん1/5	180	パン	ゆめべ-かり丸パ マーガリン	50 8	米飯	ゆめごはん1/5	180
	ハヤシライス	豚ももスライス 玉葱 マッシュルーム 菜種油 ハヤシフレーク ウスターソース ケチャップ 白こしょう グリーンピース	20 100 20 3 9 2.5 2.5 0.01 5	魚の生姜焼き	さわら・40g 食塩 減塩しょうゆ (5 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン 小松菜 菜種油 減塩しょうゆ (5 上白糖	40 0.2 5 5 5 3 10 50 1 5 1	魚みそ煮	さば・30g 生姜 減塩みそ 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥 さやえんどう	30 3 10 2 2.5 2.5 40 4	ば	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 中濃ソース	60 15 20 10 10 0.3 0.01 3 10	揚げ魚のあんかけ	まだら・40g 片栗粉 菜種油 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 0.5 20 10 5 1 1 30	マカロニニグラタン	マカロニ 乾 玉葱 ゆで マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml クリーム(植物) コンソメ 食塩 パン粉(乾燥) パルメザンチー	10 20 10 3 8 80 15 0.5 0.5 0.5	揚げ魚ときのこソテー	揚げ魚 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 5 1 2.5 2.5
	グリーンサラダ	レタス ブロッコリー トマト マヨネーズパッ	20 40 15 10	冷奴	木綿豆腐 かつお節 小葱 減塩正油パック	50 0.5 1 5	煮物	ごぼう 生揚げ 人参 皮剥 減塩しょうゆ (5 上白糖 煮干しだし グリーンピース	30 20 10 5 1 15 3	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	千切り	大根 皮剥 きゅうり きょうな ミニトマト	30 20 10 15	イカの	するめいか	10

献立表(週間)

たんぱくコン2

	11月8日(木)		11月9日(金)		11月10日(土)		11月11日(日)		11月12日(月)		11月13日(火)		11月14日(水)	
夕						ゆず(果皮) 1 デザート 粉飴ムス(ラ・フラン) 58	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				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	サラダ菜 5
栄養価	エネルギー 1834 kcal	蛋白質 46.9 g	エネルギー 1739 kcal	蛋白質 46.5 g	エネルギー 1906 kcal	蛋白質 47.0 g	エネルギー 1750 kcal	蛋白質 47.1 g	エネルギー 1864 kcal	蛋白質 47.7 g	エネルギー 1776 kcal	蛋白質 43.7 g	エネルギー 1816 kcal	蛋白質 47.5 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 56.7 g	炭水化 300.3 g	脂質 54.5 g	炭水化 265.0 g	脂質 56.2 g	炭水化 289.9 g	脂質 66.0 g	炭水化 248.1 g	脂質 54.7 g	炭水化 281.2 g
	塩分 5.7 g		塩分 5.6 g		塩分 5.4 g		塩分 5.7 g		塩分 5.5 g		塩分 5.4 g		塩分 5.9 g	

たんぱくコン2

献立表(週間)

		11月15日(木)		11月16日(金)		11月17日(土)		11月18日(日)		11月19日(月)		11月20日(火)		11月21日(水)											
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							
	鶏肉照	若鶏もも 皮な	30	野菜と	木綿豆腐	25	鶏ささ	ささ身	20	オイス	豚ひき肉	10	生揚げ	生揚げ	20	スクラ	冷凍全卵	25	白菜の	白菜(ゆで)	70				
	焼き	減塩しょうゆ(2.5	豆腐の	ほうれん草	10	みの味	合成清酒	0.5	ターソ	キャベツ ゆで	50	ともや	もやし	30	ンブル	牛乳	5	スープ	さやえんどう(5				
		上白糖	0.5	煮物	人参 皮剥	10	噌焼き	淡色辛みそ	1	一ス炒	人参 皮剥(ゆ	10	しのソ	人参 皮剥	10	エッグ	無塩バター	0.5	煮	コンソメ	0.5				
		みりん風調味料	1		玉葱	40		みりん風調味料	0.5	め	ピーマン(ゆで	10	テー	ピーマン	10		食塩	0.1		食塩	0.2				
		ブロッコリー	20		減塩しょうゆ(2.5		濃口醤油	0.5		ごま油	1		菜種油	2		白こしょう	0.01		片栗粉	1				
		カリフラワー	20		上白糖	1		ブロッコリー	40		かき油	3		中華味	0.5		パセリ	0.5							
					みりん風調味料	1		マヨネーズ	10		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5					焼き魚	ほっけ・20g	20			
	切干大	切干し大根	6		煮干しだし	30								上白糖	1	きんぴ	ごぼう	40							
	根煮	人参 皮剥	10				五目煮	人参 皮剥(ゆ	10	ブロッ	ブロッコリー	40		らごぼ	う	焼物	焼き竹輪	10		人参 皮剥	10	食塩	0.1		
		乾椎茸	0.5	塩たら	たらこ	10		れんこん ゆで	20	コリー	玉葱	10					かぶ 皮剥	40		グリんピース(5	しそ	0.5		
		さやいんげん(10	こ	しそ	0.5		板こんにやく	10	のサラ	マヨネーズパッ	10					減塩しょうゆ(2.5		菜種油	1	漬物	パリッコ	10	
		減塩しょうゆ(5					真昆布	1	ダ							減塩しょうゆ(2.5							
		上白糖	1	ごま和	白菜	50		減塩しょうゆ(2.5								上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5	みそ汁	もやし	20	
		煮干しだし	15	え	いりごま	1		上白糖	1	漬物	たくあん漬(干	10					いりごま	0.5							
					減塩しょうゆ(2.5		片栗粉	1				ゆかり	白菜(ゆで)	30										
	みそ汁	白菜	30		上白糖	0.5				みそ汁	小松菜	30	和え	食塩	0.1	もずく	もずく	50							
		ぶなしめじ	10					味付け	味付けのり	1				ゆかり	0.3	の酢物	穀物酢	5							
		淡色辛みそ	10	みそ汁	チンゲンサイ	20	のり										上白糖	3	牛乳	牛乳	100				
		煮干しだし	150		なす	20							みそ汁	カットわかめ	0.5		減塩しょうゆ(2.5							
					淡色辛みそ	10	みそ汁	キャベツ	20	牛乳	牛乳	100		えのき茸	20										
	漬物	パリッコ	10		煮干しだし	150		人参 皮剥	10					小葱	2	みそ汁	葉大根・葉、生	20							
								淡色辛みそ	10					淡色辛みそ	10		人参 皮剥	5							
	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100		煮干しだし	150					煮干しだし	150		淡色辛みそ	10							
							牛乳	牛乳	100				牛乳	牛乳	100										
昼	ちらし	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	鶏塩そ	たんぱく調整そ	90	米飯	ゆめごはん1/5	180	バター	ゆめごはん1/5	150	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	
	寿司	穀物酢	10	ライス	無塩バター	8		あかうお・30g	30	うめん	若鶏もも 皮な	10		ライス	無塩バター	8		無塩バター	8		ライス	無塩バター	8		
		マービー 液状	6		白こしょう	0.01	魚唐揚				食塩	0.5	豚肉ご	豚ももスライス	20		食塩	0.2	魚のト	さば・30g	30				
		食塩	0.5				揚げ	食塩	0.3		鶏ガラスープ	0.15	ま焼き	生姜	1		白こしょう	0.01	マトソ	菜種油	3				
		鶏卵	12.5	チキン	若鶏もも 皮な	20		白こしょう	0.01		かつお・昆布だ	150		無塩バター	0.7	ハンバ			ース煮	ケチャップ	5				
		食塩	0.05	カレー	玉葱	50		薄力粉 1等	8		淡口醤油	0.5		減塩しょうゆ(1.7	ーグ	合挽肉	20		コンソメ	0.2				
		上白糖	0.1		人参 皮剥	20		菜種油	8		小葱	5		みりん風調味料	0.8		玉葱 ゆで	20		上白糖	1				
		菜種油	0.5		無塩バター	5		キャベツ	20		魚唐揚	まだら・20g	20		いりごま	0.7		人参 皮剥(ゆ	8		玉葱	20			
		かんぴょう	1		低蛋白小麦粉	3		トマト	20	魚唐揚	まだら・20g	20		調合油	0.3		鶏卵	2.5		トマト	30				
		乾椎茸	1		牛乳	10		マヨネーズ	5	揚げ	白こしょう	0.01		ブロッコリー	20		パン粉(乾燥)	2.5		ケチャップ	5				
		かつお・昆布だ	3		カレー粉	0.5	大根な	大根 皮剥	50		薄力粉 1等	5		カリフラワー	20		食塩	0.25		食塩	0.2				
		減塩しょうゆ(1		カレーフレーク	8	ます	人参 皮剥	10		菜種油	10	大根の	大根 皮剥	50		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01				
		マービー 液状	1		ケチャップ	1		穀物酢	5		キャベツ	20	煮物	人参 皮剥	10		菜種油	1		コンソメ	0.5				
		さやえんどう(5		ウスターソース	2.5		上白糖	3		人参 皮剥	5		さやいんげん(10		ケチャップ	8		ブロッコリー	40				
					ワイン(白)	2		食塩	0.2		マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ(2.5		キャベツ ゆで	20							
	魚の梅	まこがれい・30	30	サラダ	キャベツ	30		いりごま	0.5	さつま	さつま芋	50		上白糖	0.5		マヨネーズパッ	10	マセド	さつま芋	30				
	煮	生姜	3		ミニトマト	15				芋の金	人參 皮剥	15		かつお・昆布だ	20	野菜サ	レタス	30	アンサ	きゅうり	20				
		梅漬(調味漬)	2.5		ブロッコリー	20	ビーフ	ビーフン	5	平	菜種油	2				ラダ	きゅうり	15	ラダ	人參 皮剥	10				
		減塩しょうゆ(2.5		鶏卵	25	ンソテ	玉葱	40		減塩しょうゆ(4	春雨サ	緑豆春雨	6		ミニトマト	15		スイートコーン	10				
		上白糖	1		穀物酢	5	ー	ピーマン	8		みりん風調味料	2	ラダ	きゅうり	20		鶏卵	25	マヨネーズ	8					
		みりん風調味料	2.5																白こしょう	0.01					

献立表(週間)

たんぱくコン2

		11月15日(木)		11月16日(金)		11月17日(土)		11月18日(日)		11月19日(月)		11月20日(火)		11月21日(水)							
夕	デザート	エネプリンかぼ	40			上白糖	1			ト				葱	5						
						煮干しだし	10							穀物酢	5						
														減塩しょうゆ(2.5						
														上白糖	3						
													デザート	粉飴△ス(ラ・フラン	58						
栄養価	エネルギー	1784 kcal	蛋白質 45.9 g	エネルギー	1789 kcal	蛋白質 47.2 g	エネルギー	1858 kcal	蛋白質 47.1 g	エネルギー	1845 kcal	蛋白質 46.0 g	エネルギー	1800 kcal	蛋白質 46.8 g	エネルギー	1792 kcal	蛋白質 46.3 g	エネルギー	1859 kcal	蛋白質 45.6 g
	脂質	51.0 g	炭水化 284.6 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	脂質	53.2 g	炭水化 280.9 g	脂質	51.7 g	炭水化 280.3 g	脂質	55.4 g	炭水化 292.4 g
	塩分	5.9 g		塩分	5.6 g		塩分	5.3 g		塩分	5.7 g		塩分	5.1 g		塩分	5.3 g		塩分	5.4 g	

献立表(週間)

たんぱくコン2

	11月22日(木)			11月23日(金)			11月24日(土)			11月25日(日)			11月26日(月)			11月27日(火)			11月28日(水)			
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	
	卵豆腐	冷凍全卵	20	ツナと	ライトツナ缶	20	しめじ	冷凍全卵	25	アスパ	グリーンアスパ	40	中華炒	ほうれん草	50	焼き魚	ほっけ・20g	20	野菜卵	キャベツ	80	
	あんかけ	煮干しだし	20	玉葱の	玉葱	20	とニラ	ぶなしめじ	30	ラのソ	赤ピーマン	5	め	玉葱	40		大根 皮剥	40	とじ	人参 皮剥	10	
		淡口醤油	2.5	炒め物	赤ピーマン	5	の卵と	にら	15	テー	無塩バター	1		人参 皮剥	10		しそ	1		さやいんげん	10	
		生姜	2		グリーンピース	3	じ	葱	10		食塩	0.2		菜種油	1		減塩しょうゆ	2.5		かつおだし	20	
		減塩しょうゆ	2.5		菜種油	2		減塩しょうゆ	5		白こしょう	0.01		中華味	0.5		減塩しょうゆ	2.5	野菜ソ	食塩	0.8	
		上白糖	1		中華味	0.5		上白糖	1		焼き魚	さば・40g	40		減塩しょうゆ	2.5	野菜ソ	キャベツ	60		冷凍全卵	25
		片栗粉	1		食塩	0.3		みりん風調味料	2.5	納豆	食塩	0.2		上白糖	0.5	テー	きょうな	10		菜種油	1	
		貝割大根・芽	5		白こしょう	0.01		煮干しだし	30		しそ	1	挽きわり納豆	20		梅肉和	白菜	40	和え物	きゅうり	20	
	ひじき	ひじき	4	人参と	もやし	50	チンゲ	チンゲンサイ	40		葱	2		葱	2		食塩	0.3		ライトツナ缶	10	
	の炒め	人参 皮剥	10	水菜の	きょうな	10	ン菜の	人参 皮剥	10	おかか	大根 皮剥	20		減塩正油パック	5		白こしょう	0.01		カットわかめ	0.5	
	煮	グリーンピース	3	ナムル	人参 皮剥	10	炒め煮	菜種油	1	和え	キャベツ	20		食塩	0.1	きゅう	きゅうり	40		めんつゆ(スト)	1	
		菜種油	1		減塩しょうゆ	2.5		減塩しょうゆ	2.5		食塩	0.1	ぎゆう	穀物酢	2	りの酢	人参 皮剥	5		マヨネーズ	5	
		減塩しょうゆ	2.5		穀物酢	5		上白糖	1		濃口醤油	1	の物	穀物酢	5		みりん風調味料	2.5	切り干	切干し大根	4	
		上白糖	1		上白糖	2		ごま	1		上白糖	0.5		上白糖	3	みそ汁	ほうれん草	30	の炒め	油揚げ	5	
	たいみ	たいみそ	8		ごま油	1	味付け	味付けのり	1		削り節	0.3		減塩しょうゆ	2.5		葱	5	煮	菜種油	1	
	そ			のり佃	減塩あまのり佃	8	のり			みそ汁	ほうれん草	20	みそ汁	大根 葉	20		淡色辛みそ	10		減塩しょうゆ	5	
				煮							もやし	20		キャベツ	20		煮干しだし	150		上白糖	1	
	みそ汁	大根 葉	20	みそ汁	白菜	20	みそ汁	小松菜	30		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	100	みそ汁	煮干しだし	15	
		棒麩	1		木綿豆腐	20		えのき茸	10		煮干しだし	150		煮干しだし	150							
		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100						
		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	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	バター	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	にしん	げんたそば(乾)	80	米飯	ゆめごはん1/5	180	パン	ゆめべーかり食パ	100	米飯	ゆめごはん1/5	180	
				ライス	無塩バター	8		そば	にしん	にしが甘露煮	20					J&M	11					
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	30		食塩	0.2	魚三五	ほっけ(三五八)	50		ほうれん草	25	揚げ鶏	若鶏もも 皮な	40		魚バタ	まだら・20g	20		まだら・20g	20
	リーム	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	八焼き	大根 皮剥	40		葱	5	のあん	片栗粉	2	スープ	じゃが芋	60	一焼き	食塩	0.1	
	煮	人参 皮剥	15					しそ	1		かつお・昆布だ	170	かけ	菜種油	5	煮	ブロッコリー	30		白こしょう	0.01	
		玉葱	30	石狩鍋	さけ・20g	20		減塩正油パック	5		めんみ	1.8L		玉葱	50		キャベツ	20		無塩バター	4	
		マッシュルーム	20		じゃが芋	20				炊合せ	かぶ 皮剥	40		ぶなしめじ	20		人参 皮剥	20		もやし	30	
		無塩バター	5		玉葱	15	野菜ソ	キャベツ	50		鶏卵	25		もやし	20		コンソメ	0.5		ピーマン	5	
		低蛋白小麦粉	5		大根 皮剥	15	テー	ピーマン	5		人参 皮剥	15		減塩しょうゆ	7.5		白こしょう	0.01		菜種油	2	
		牛乳	40		人参 皮剥	10		人参 皮剥	5		さやえんどう	4		減塩しょうゆ	7.5					食塩	0.2	
		クリーム(植物	8		葱	5		菜種油	1		減塩しょうゆ	5		上白糖	1	ピーマ	赤ピーマン	20		白こしょう	0.03	
		コンソメ	0.5		減塩みそ	7.5		食塩	0.3		上白糖	1		合成清酒	2.5	ンソテ	黄ピーマン	20				
		食塩	0.2		かつお・昆布だ	100		白こしょう	0.01		煮干しだし	1		みりん風調味料	2.5	ー	ピーマン	20	酢の物	なが芋	60	
		白こしょう	0.01								きゅうり	20		かつお・昆布だ	30		オリーブ油	1		きゅうり	5	
		パセリ(粉	0.2	キャベ	キャベツ	40	和え物	春雨	3	きのこ	生椎茸	20		片栗粉	1		食塩	0.3		上白糖	3	
		の炒		ツの炒	人参 皮剥	10		かにかま	5	おろし	エリンギ	20		糸みつば	5		白こしょう	0.01		穀物酢	2.5	
	大根サ	大根 皮剥	40	めもの	菜種油	1		減塩しょうゆ	2.5	和え	大根 皮剥	50	煮物	大根 皮剥	40	サラダ	レタス	30		食塩	0.2	
	ラダ	人参 皮剥	5		食塩	0.3		上白糖	0.5		きゅうり	5		人参 皮剥	15							
		きゅうり	10		白こしょう	0.01		ごま油	0.5		穀物酢	2.5		さやいんげん	15		マヨネーズパッ	10	なす味	なす	40	
		マヨネーズ	5	和え物	オクラ	50					食塩	0.3		減塩しょうゆ	5				噌炒め	玉葱	20	
																				人参 皮剥	5	

献立表(週間)

たんぱくコン2

	11月22日(木)			11月23日(金)			11月24日(土)			11月25日(日)			11月26日(月)			11月27日(火)			11月28日(水)											
昼	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		減塩しょうゆ(5 上白糖 1 削り節 1 ごま油 0.5	果物	パイナップル 75		上白糖 3		みかん缶詰(果 40 クリーム(植物 15 上白糖 3	果物	お浸し 白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.3		上白糖 1 煮干しだし 15	コーンポタージュ 40 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	クリームスライ 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												
	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		デザート	エネブリンいち 40	果物	バター焼き	お浸し	生椎茸 30 無塩バター 2 食塩 0.2 さやえんどう 5	果物	バナナ 100	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン 58	果物	キウイフルーツ 40	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											
	果物	もも缶(果肉) 40 クリーム(植物 15 マービー 液状 5		粉飴ムス(ラ・フラン 58		デザート		果物	デザート	果物	粉飴ムス(ラ・フラン 58	果物	パイナップル 75	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン 58	果物	パイナップル 75	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン 58											
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										
	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	チキンソテー	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 人参 皮剥 5 もやし 40 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 20 食塩 0.1 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 キャベツ ゆで 20 トマト(ゆで) 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 30 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 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 低蛋白小麦粉 3 ごま油 3 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 2.5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5	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	チキンソテー	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 人参 皮剥 5 もやし 40 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 20 食塩 0.1 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 キャベツ ゆで 20 トマト(ゆで) 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 30 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 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 低蛋白小麦粉 3 ごま油 3 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 2.5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5		
	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	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	揚げ茄子	きゅうり 30 レタス 20 玉葱 10 穀物酢 5 ごま油 3 減塩しょうゆ(2.5 おろししょうが 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	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 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 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	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	チキンソテー	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 人参 皮剥 5 もやし 40 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 20 食塩 0.1 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 キャベツ ゆで 20 トマト(ゆで) 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 30 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 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 低蛋白小麦粉 3 ごま油 3 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 2.5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5
	あちゃら漬け	大根 皮剥 50 食塩 0.2 穀物酢 5 上白糖 3	ソテー	玉葱 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 コンソメ 0.5 白こしょう 0.01	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 白こしょう 0.01	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	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	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	チキンソテー	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 人参 皮剥 5 もやし 40 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 20 食塩 0.1 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 キャベツ ゆで 20 トマト(ゆで) 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 30 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 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 低蛋白小麦粉 3 ごま油 3 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 2.5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5		
	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	エネブリンマン 40	揚げ茄子	なす 40 菜種油 5 さやいんげん(10	揚げ茄子	なす 40 菜種油 5 さやいんげん(10	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 白こしょう 0.01	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	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	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	チキンソテー	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 人参 皮剥 5 もやし 40 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 20 食塩 0.1 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 キャベツ ゆで 20 トマト(ゆで) 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 30 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 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 低蛋白小麦粉 3 ごま油 3 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 2.5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5		

献立表(週間)

たんぱくコン2

	11月22日(木)		11月23日(金)		11月24日(土)		11月25日(日)		11月26日(月)		11月27日(火)		11月28日(水)															
夕	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン) 58			デザート	減塩正油パック 5 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	1777 kcal	蛋白質	46.6 g	エネルギー	1799 kcal	蛋白質	44.6 g	エネルギー	1812 kcal	蛋白質	47.1 g	エネルギー	1884 kcal	蛋白質	46.1 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
	脂質	50.1 g	炭水化	283.1 g	脂質	54.3 g	炭水化	282.3 g	脂質	56.5 g	炭水化	277.0 g	脂質	58.9 g	炭水化	287.8 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
	塩分	5.8 g			塩分	5.4 g			塩分	5.0 g			塩分	5.3 g			塩分	5.4 g			塩分	5.7 g			塩分	5.6 g		

献立表(週間)

たんぱくコン2

	11月29日(木)	11月30日(金)	12月1日(土)	12月2日(日)	12月3日(月)	12月4日(火)	12月5日(水)
栄養 価	エネルギー 1827 kcal 蛋白質 47.7 g	エネルギー 1868 kcal 蛋白質 45.9 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	エネルギー kcal 蛋白質 g	エネルギー kcal 蛋白質 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 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	脂質 g 炭水化 g
	塩分 5.7 g	塩分 5.6 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g