

献立表(週間)

たんぱくコン3

	5月1日(火)		5月2日(水)		5月3日(木)		5月4日(金)		5月5日(土)		5月6日(日)		5月7日(月)					
昼	人参 皮剥(ゆ)	5	穀物酢	2.5	煮干しだし	1	かつおだし	15	赤ピーマン(ゆ)	10	低蛋白小麦粉	4	煮干しだし	15				
	マヨネーズパッ	10	食塩	0.2					黄ピーマン(ゆ)	10	菜種油	6						
コーン	クリームスタイ	20	なす味	なす(ゆで)	20	菜の花	和種なばな	ゆ	40	菜種油	1	サラダ菜(ゆで)	3	ソテー	さやえんどう(
ポター	玉葱	15	噌炒め	玉葱	ゆで	20	ゴマ和	減塩しょうゆ(2.5	減塩みそ	6	マヨネーズパッ	10		もやし			
ジュ	薄力粉 1等	3.5		人参 皮剥(ゆ)	5	え	上白糖	0.5	炒め煮	3					ゆで			
	無塩バター	2.5		乾椎茸	0.3		ごま	1	減塩しょうゆ(2.5	なます	大根 皮剥(ゆ)	50			菜種油		
	牛乳	50		菜種油	3	漬物	きゅうり(ゆで)	20	上白糖	0.5	玉葱の	人参 皮剥(ゆ)	5			食塩		
	コンソメ	0.25		減塩みそ	4		生姜(ゆで)	1	かつおだし	10	マリネ	オリーブ油	3			0.3		
	食塩	0.25		上白糖	2		食塩	0.2	白菜の	60		穀物酢	3	果物盛	もも缶(果肉)	20		
	白こしょう	0.01							お浸し	2.5		食塩	0.2	り合わ	パインアップル	20		
果物	西洋なし(缶詰)	40	煮物	凍り豆腐	4	酢みそ	カットわかめ	0.5	かつおだし	1	焼き芋	白こしょう	0.01	せ	みかん缶詰(果	10		
				減塩しょうゆ(2.5	添え	葱(ゆで)	40	果物	みかん缶詰(果	40	果物	黄桃缶	40	デザート	エネブリンマン		
デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58		上白糖	1		穀物酢	2.5	デザート	クリーム(植物	20							
				かつお・昆布だ	10		減塩みそ	8	ト	マービー 液状	5							
				小葱(ゆで)	5		上白糖	3										
			果物	黄桃缶	40	果物	もも缶(果肉)	20	果物	西洋なし(缶詰)	40							
				クリーム(植物	20		みかん缶詰(果	20		クリーム(植物	20							
				マービー 液状	5		クリーム(植物	15		マービー 液状	3							
							デザート	エネブリンマン	40									
夕	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	米飯	ゆめごはん1/5	
	豚すき	豚ももスライス	20	鶏肉の	若鶏もも 皮な	20	揚げ魚	そい 10g(骨	10	無塩バター	8	ライス	無塩バター	8	ライス	無塩バター	8	
		焼き豆腐	25	香味だ	食塩	0.1	片栗粉	2	食塩	0.2	吉野鶏	若鶏もも 皮な	10	食塩	0.2	チキン	若鶏もも 皮な	
		白菜(ゆで)	30	れ	白こしょう	0.01	菜種油	3	白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5	白こしょう	0.01	カツ	食塩	
		葱(ゆで)	15		低蛋白小麦粉	3	大根 皮剥(ゆ	40	上白糖	0.5	揚げ魚	片栗粉	3	揚げ魚	すずき・20g	20	低蛋白小麦粉	4
		しらたき	30		ごま油	3	しそ(ゆで)	1	チャン	さけ 15g	15	キャベツ	ゆで	20	きのこ	白こしょう	0.01	鶏卵
		人参 皮剥(ゆ	8		上白糖	1	減塩しょうゆ(2.5	焼き	みりん風調味料	1.25	トマト(ゆで)	20	添え	片栗粉	2	パン粉(乾燥)	3
		生椎茸	10		減塩しょうゆ(5	みそお	板こんにゃく	15	生姜(ゆで)	0.5	パセリ	1.5		菜種油	4	菜種油	10
		菜種油	3		穀物酢	2.5	でん	さやいんげん(20	キャベツ	ゆで	マヨネーズパッ	10		ぶなしめじ(ゆ	10	プリーツレタス	5
		減塩しょうゆ(7.5		みりん風調味料	2.5		人参 皮剥(ゆ	15	玉葱	ゆで				生椎茸	ゆで	ブロッコリー	15
		上白糖	2		葱(ゆで)	5		減塩みそ	5	炊き合	人参 皮剥(ゆ	10			まいたけ(ゆで	10	マヨネーズ	5
		みりん風調味料	2.5		生姜(ゆで)	2		合成清酒	2.5	せ	ぶなしめじ(ゆ	10			菜種油	2	ケチャップパッ	8
		合成清酒	2.5		大根 皮剥(ゆ	20		上白糖	1		ピーマン(ゆで	5			減塩しょうゆ(2.5		
					サラダ菜(ゆで	5		みりん風調味料	2.5	炊き合	大根 皮剥(ゆ	10			合成清酒	2.5	わかめ	きゅうり(ゆで
										せ	板こんにゃく	30			合成清酒	2.5	酢正油	カットわかめ
											玉葱	ゆで			みりん風調味料	2.5		0.5
											人参 皮剥(ゆ	10			小葱(ゆで)	3		穀物酢
											ぶなしめじ(ゆ	10			減塩正油パック	5		5
											ピーマン(ゆで	5						3
											炊き合	大根 皮剥(ゆ	10					20
											せ	板こんにゃく	30					20
											炊き合	たけのこ 水煮	20					0.5
											炊き合	減塩しょうゆ(5					0.5
											炊き合	上白糖	1					2.5
											炊き合	みりん風調味料	2.5					3
											炊き合	レタス(ゆで)	30					5
											炊き合	ブロッコリー	20					2.5
											炊き合	ミニトマト(ゆ	15					5
											炊き合	マヨネーズパッ	10					5
											炊き合	マヨネーズパッ	10					5
											炊き合	かぶ 皮剥(ゆ	20					5
											炊き合	ゆず(果皮)	1					5
											炊き合	食塩	0.1					5
											炊き合	上白糖	2					5
											炊き合	穀物酢	5					5
											炊き合	かぶ 皮剥(ゆ	50					5
											炊き合	人参 皮剥(ゆ	15					5
											炊き合	さやえんどう(5					5
											炊き合	減塩しょうゆ(5					5
											炊き合	上白糖	1					5
											炊き合	茶碗蒸	0.5					4
											炊き合	乾椎茸	0.5					4

たんぱくコン3

献立表(週間)

	5月1日(火)		5月2日(水)		5月3日(木)		5月4日(金)		5月5日(土)		5月6日(日)		5月7日(月)	
夕	小松菜	小松菜 ゆで 40	上白糖 0.5	乾椎茸(ゆで) 0.5	かつおだし 15	し桜漬	切りみつば ゆ 2	減塩しょうゆ(ゆで) 5	鶏卵 30	減塩しょうゆ(ゆで) 2.5	上白糖 0.5	ほうれん草(ゆで) 25	人参 皮剥(ゆで) 10	
	煮物	凍り豆腐 1	デザート	エネプリンかぼ 40	かつお・昆布だ 75	わかめ	きゅうり(ゆで) 40	酢正油	かつお・昆布だ 60	食塩 0.3	みりん風調味料 2.5	煮干しだし 15	エリンギ	エリンギ 30
		減塩しょうゆ(ゆで) 2.5	ト		デザート		カットわかめ 0.5		桜花漬け 1		サラダ	トマト(ゆで) 20	にら 葉・ゆで 10	
		煮干しだし 15			ト		穀物酢 5		かしわ			ブロッコリー 30	オリーブ油 1	
	デザート	エネプリンいち 40					上白糖 3		餅			マヨネーズパツ 10	減塩しょうゆ(ゆで) 2.5	
							減塩しょうゆ(ゆで) 2.5					鳴門煮	白こしょう 0.01	
							生姜 1					カツわかめ 0.5	エネプリンかぼ 40	
								デザート				大根 皮剥(ゆで) 40	ト	
								ト				葱(ゆで) 5		
												減塩しょうゆ(ゆで) 2.5		
												煮干しだし 15		
												デザート		
												ト		
												エネプリンいち 40		
栄養価	1622 kcal 蛋白質 28.8 g		1589 kcal 蛋白質 29.4 g		1626 kcal 蛋白質 29.8 g		1595 kcal 蛋白質 28.8 g		1646 kcal 蛋白質 27.7 g		1644 kcal 蛋白質 28.4 g		1640 kcal 蛋白質 29.4 g	
	脂質 52.5 g 炭水化 260.9 g		脂質 50.7 g 炭水化 255.8 g		脂質 48.4 g 炭水化 270.9 g		脂質 49.7 g 炭水化 262.0 g		脂質 48.7 g 炭水化 275.6 g		脂質 57.6 g 炭水化 251.4 g		脂質 56.1 g 炭水化 255.6 g	
	塩分 5.4 g		塩分 4.9 g		塩分 5.4 g		塩分 5.3 g		塩分 4.9 g		塩分 5.7 g		塩分 4.9 g	

たんぱくコン3

献立表(週間)

	5月8日(火)		5月9日(水)		5月10日(木)		5月11日(金)		5月12日(土)		5月13日(日)		5月14日(月)											
昼		人参 皮剥 (ゆ マヨネーズ	0 15	んかけ	人参 皮剥 (ゆ 貝割大根 (ゆで 乾椎茸	5 3 0.3	野菜炒 め	きょうな ゆで ぶなしめじ 黄ピーマン (ゆ	20 10 5		調合油 食塩 白こしょう	3 0.3 0.01	梅干し (調味漬 削り節	1 0.2	減塩しょうゆ (2.5 上白糖	1	あえ物 揚げな す	減塩しょうゆ (2.5 なす (ゆで) 菜種油 小葱 (ゆで) 減塩しょうゆ (2.5	40 5 2 2.5					
	サラダ	トマト (ゆで) きゅうり (ゆで 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ (2.5 白こしょう	20 20 5 3 2.5 0.01	お浸し	グリーンピース (3 減塩しょうゆ (5 上白糖 片栗粉 煮干しだし	3 5 1 1 15	お浸し	えのき茸 白菜 (ゆで) 減塩しょうゆ (2.5 かつおだし	10 40 2.5 1	野菜サ ラダ	カリフラワー きゅうり (ゆで トマト (ゆで) 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	30 15 30 0.5 0.5 5 3 0.01	はんぺ んマヨ ネーズ 焼き	20 10	デザー ト	エネブリンマン	40	みかん缶詰 (果 クリーム (植物 上白糖	40 20 5					
	オニオンソテー	玉葱 ゆで 人参 皮剥 (ゆ 無塩バター 食塩 白こしょう	30 5 2 0.2 0.01	煮物	大根 皮剥 (ゆ 人参 皮剥 (ゆ 減塩しょうゆ (2.5 みりん風調味料 煮干しだし	40 20 2.5 1 15	もずく 酢	もずく レモン (果汁) 穀物酢 減塩しょうゆ (2.5 上白糖	50 2 5 2.5 3	里芋田 楽	さやえんどう (3 里芋 ゆで 減塩みそ 上白糖	3 20 7 3	デザー ト	粉飴ムス (ラ・フラン	58									
	フルーツみつ豆	フルーツみつ豆	90	果物	もも缶 (果肉)	40	果物	みかん缶詰 (果 クリーム (植物 マービー 液状	40 15 3															
夕	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	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	バター ライス	ゆめごはん1/5 食塩	180 0.5	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180
	魚塩焼き	ほっけ・40g 食塩 トマト (ゆで) サラダ菜 (ゆで 減塩正油パック	40 0.2 15 5 5	天ぷら	尾付きえび かぼちゃ (ゆで ししとうがらし 生椎茸 低蛋白小麦粉 食塩 鶏卵 菜種油 減塩正油パック	20 20 6 10 15 0.3 5 15 5	魚南蛮 漬け	あじ 15g 食塩 低蛋白小麦粉 菜種油 玉葱 ゆで 人参 皮剥 (ゆ ピーマン (ゆで 減塩しょうゆ (5 穀物酢 上白糖 ごま油 とうがらし 乾	15 0.1 1 3 40 5 8 5 5 2 1 0.1	豚の生 姜焼き	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 (ゆ キャベツ ゆで マヨネーズ	20 3 5 2.5 1 5 20 15	ミート ローフ	豚ひき肉 パン粉 (乾燥) 牛乳 食塩 白こしょう 玉葱 ゆで 人参 皮剥 (ゆ 鶏卵 ケチャップ 人参 皮剥 (ゆ 無塩バター 上白糖 ブロッコリー マヨネーズ	20 2 5 0.3 0.01 30 5 3 5 1 0.5 20 10	チキン チャッ プ	若鶏もも 皮な 白こしょう 薄力粉 1等 中濃ソース ウスターソース ケチャップ ワイン (赤) 玉葱 ゆで 黒こしょう キャベツ ゆで ミニトマト (ゆ	20 0.1 5 20 0.1 2.5 2.5 2.5 1.25 10 0.01 30 15	えびフ ライ	尾付きえび かぼちゃ (ゆで 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 (ゆで ソースパック	20 20 0.01 6 5 10 6 15 5 5			
	煮物	じゃが芋 ゆで 人参 皮剥 (ゆ 減塩しょうゆ (5 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし 菜種油 グリーンピース (60 20 5 1 1 15 1 3	おろし	大根 皮剥 (ゆ おろししょうが	25 5	煮物	鶏ひき肉 じゃが芋 ゆで さやいんげん (10 煮干しだし 減塩しょうゆ (5 上白糖	10 40 10 15 5 1		なが芋 水煮 人参 皮剥 (ゆ さやいんげん (10 煮干しだし 減塩しょうゆ (5 上白糖 煮干しだし さやえんどう (40 15 10 15 5 1 15 4		あちゃ ら漬け	かぶ 皮剥 (ゆ 人参 皮剥 (ゆ 真昆布 食塩 上白糖 穀物酢 煮干しだし	30 5 0.3 0.2 3 5 1	チキン チャッ プ	薄力粉 1等 中濃ソース ウスターソース ケチャップ ワイン (赤) 玉葱 ゆで 黒こしょう キャベツ ゆで ミニトマト (ゆ	3 2.5 2.5 2.5 1.25 10 0.01 30 15	もやし のナム ル	もやし ゆで 小松菜 ゆで 人参 皮剥 (ゆ 生姜 いりごま ごま油 減塩しょうゆ (5 上白糖 穀物酢	40 10 5 2 0.5 2 5 1 2.5		
	酢の物	白菜 (ゆで) きゅうり (ゆで 穀物酢 上白糖 食塩	40 20 2.5 1 0.2	炊き合 わせ	なが芋 水煮 人参 皮剥 (ゆ 乾椎茸 減塩しょうゆ (5 上白糖 煮干しだし さやえんどう (20 15 1 5 1 15 4	そばろ 煮	鶏ひき肉 じゃが芋 ゆで さやいんげん (10 煮干しだし 減塩しょうゆ (5 上白糖	10 40 10 15 5 1		ブロッ コリー	ブロッコリー 削り節 減塩しょうゆ (5 上白糖 煮干しだし	40 0.5 5 1 15	あちゃ ら漬け	かぶ 皮剥 (ゆ 人参 皮剥 (ゆ 真昆布 食塩 上白糖 穀物酢 煮干しだし	30 5 0.3 0.2 3 5 1	サラダ	きゅうり (ゆで 赤ピーマン (ゆ 黄ピーマン (ゆ 穀物酢 調合油 食塩 白こしょう	30 8 8 5 3 0.3 0.01	お浸し	白菜 (ゆで) 減塩しょうゆ (2.5 かつお・昆布だ	50 2.5 5		
	とろろ和え	かつとろろ昆布 なが芋 (ゆで) 小葱 (ゆで) 減塩しょうゆ (2.5	0.5 40 1 2.5	浅漬け	きゅうり (ゆで キャベツ ゆで 人参 皮剥 (ゆ 刻み昆布 食塩	20 20 5 0.5 0.2	サラダ	キャベツ ゆで 人参 皮剥 (ゆ マヨネーズ レモン (果汁) 白こしょう	50 5 10 1.5 0.01	中華風 酢物	緑豆春雨 きくらげ (乾)	5 0.5	サラダ	トマト (ゆで) 海藻サラダ	20 1	デザー	エネブリンマン	40						

たんぱくコン3

献立表(週間)

	5月8日(火)			5月9日(水)			5月10日(木)			5月11日(金)			5月12日(土)			5月13日(日)			5月14日(月)									
夕	デザート	エネプリンいち	40	お浸し	白菜(ゆで)	50	ソテー	玉葱 ゆで	40	たけのこ 水煮	15	ごま油	1	しそ(ゆで)	0.5	ト												
					減塩しょうゆ(2.5		赤ピーマン(ゆ	5	人参 皮剥(ゆ	5	減塩しょうゆ(2.5															
					かつお節	0.5		生椎茸	5	穀物酢	5	穀物酢	5	じゃが	じゃが芋 ゆで	40												
								菜種油	3	食塩	0.2	上白糖	1	芋ポタ	無塩バター	5												
								食塩	0.3	上白糖	2	白こしょう	0.01	ージュ	薄力粉 1等	5												
				デザート	粉飴ムス(ラ・フラン	58		白こしょう	0.01	ごま油	1	オニオ	玉葱 ゆで	20	牛乳 1000ml	100												
				ト						デザート	エネプリンかぼ	40	ンと舞	まいたけ	5	コンソメ	0.5											
										ト			茸ソテ	菜種油	3	食塩	0.3											
													ー	食塩	0.3	水	20											
													デザート	白こしょう	0.01	クリーム(植物	5											
													ト	エネプリンマン	40	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン	58										
栄養価	エネルギー	1482 kcal	蛋白質	29.0 g	エネルギー	1617 kcal	蛋白質	29.2 g	エネルギー	1590 kcal	蛋白質	29.9 g	エネルギー	1610 kcal	蛋白質	29.4 g	エネルギー	1640 kcal	蛋白質	28.6 g	エネルギー	1647 kcal	蛋白質	30.0 g	エネルギー	1564 kcal	蛋白質	27.4 g
	脂質	55.1 g	炭水化	216.8 g	脂質	48.3 g	炭水化	268.5 g	脂質	50.2 g	炭水化	257.7 g	脂質	51.4 g	炭水化	256.1 g	脂質	52.6 g	炭水化	263.6 g	脂質	61.0 g	炭水化	246.7 g	脂質	49.4 g	炭水化	251.9 g
	塩分	5.2 g			塩分	5.3 g			塩分	5.7 g			塩分	5.8 g			塩分	5.6 g			塩分	5.3 g			塩分	4.9 g		

献立表(週間)

たんぱくコン3

	5月15日(火)			5月16日(水)			5月17日(木)			5月18日(金)			5月19日(土)			5月20日(日)			5月21日(月)				
朝	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50		
	鮭マヨ	さけ水煮缶詰	10	野菜煮	キャベツ ゆで	50	小松菜	小松菜 ゆで	20	焼き魚	あじ・20g	20	切り干	切干し大根	3	豆腐	木綿豆腐	25	野菜炒	鶏卵	25		
	サラダ	大根 皮剥(ゆ)	50	込み	人参 皮剥(ゆ)	5	の炒煮	赤ピーマン(ゆ)	10	食塩	食塩	0.1	し大根	人参 皮剥(ゆ)	10	野菜あ	玉葱 ゆで	30	り卵	かつおだし	2.5		
		しそ(ゆで)	0.5		菜種油	3		菜種油	1	しそ	しそ	1	の煮物	菜種油	3	んかけ	人参 皮剥(ゆ)	5		キャベツ ゆで	10		
		マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(2.5	いんげ	さやいんげん(20		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5		グリーンアスパ	5		
	切干大	切干し大根	3		みりん風調味料	2.5		上白糖	1	んソテ	人参 皮剥(ゆ)	10		上白糖	1		上白糖	1		人参 皮剥(ゆ)	5		
	根梅肉	人参 皮剥(ゆ)	5		煮干しだし	1		茹で卵	鶏卵	25	ー	菜種油	1		煮干しだし	10		合成清酒	1	食塩	0.5		
	和え	生椎茸	5	二色浸	もやし ゆで	40	のマヨ	マヨネーズ	10		食塩	0.3	納豆	納豆	20		みりん風調味料	1					
		梅干し(調味漬)	3	し	ピーマン(ゆで)	10	ネーズ	パセリ(粉)	0.2	和え	白こしょう	0.01		葱(ゆで)	2		片栗粉	1	チンゲ	チンゲンサイ	20		
		上白糖	1		減塩しょうゆ(5								減塩正油パック	5		小葱(ゆで)	2	ン菜の	玉葱 ゆで	10		
					削り節	0.5													炒め煮	赤ピーマン(ゆ)	10		
	のり佃	減塩あまのり佃	8				みそ汁	玉葱 ゆで	20	ラワー	カリフラワー	20	サラダ	トマト(ゆで)	30		きゅう	きゅうり(ゆで)	30		菜種油	1	
	煮			胡瓜の	きゅうり(ゆで)	50		大根 葉	20	のゴマ	減塩しょうゆ(2.5		黄ピーマン(ゆ)	5		りの梅	梅干し(調味漬)	2		減塩しょうゆ(5	
				酢物	穀物酢	5		淡色辛みそ	10	醤油和	上白糖	0.5		赤ピーマン(ゆ)	5		肉和え	みりん風調味料	0.5		上白糖	1	
	みそ汁	白菜(ゆで)	30		上白糖	3		煮干しだし	150	え	いりごま	0.5		マヨネーズ	8		上白糖	0.2		梅和え	梅干し(調味漬)	2	
		なす(ゆで)	10		食塩	0.3								白こしょう	0.01		のり佃	減塩あまのり佃	8		みりん風調味料	2.5	
		葱(ゆで)	5		いりごま	0.5	味付け	味付けのり	1	みそ汁	小松菜 ゆで	20		白こしょう	0.01		煮			白菜(ゆで)	40		
		淡色辛みそ	10				のり				棒麩	2	みそ汁	玉葱 ゆで	20								
		煮干しだし	150	みそ汁	大根 皮剥(ゆ)	30					淡色辛みそ	10		もやし ゆで	10	みそ汁	みそ汁	さやえんどう(5	みそ汁	キャベツ ゆで	20	
					貝割大根・芽	5	ぶどう	ぶどう(濃縮還	50		煮干しだし	150		小葱(ゆで)	2			ぶなしめじ	10		ほうれん草(ゆ)	10	
	ぶどう	ぶどう(濃縮還	50		淡色辛みそ	10	ゼリー	水	20					淡色辛みそ	10			白菜(ゆで)	20		淡色辛みそ	10	
	ゼリー	水	20		煮干しだし	150		上白糖	5	りんご	りんご(濃縮還	50		煮干しだし	150			淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	
		上白糖	5					ゼラチン寒天	1.5	ゼリー	水	20						煮干しだし	150				
		ゼラチン寒天	1.5	パイナ	パイ(濃縮還	50		水	10		上白糖	5	みかん	みかん(濃縮還	50						ぶどう	ぶどう(濃縮還	50
		水	10	ップル	水	20					ゼラチン寒天	1.5	ゼリー	水	20	パイナ	パイ(濃縮還	50		ゼリー	水	20	
				ゼリー	上白糖	5					水	10		上白糖	5	アップル	水	20			上白糖	5	
					ゼラチン寒天	1.5								ゼラチン寒天	1.5	ゼリー	上白糖	5			ゼラチン	1.5	
					水	10								水	10		水	10			水	10	
昼	パン	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	バター	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	そば	げんたそば(乾	60	米飯	ゆめごはん1/5	180		
		マーガリン	8	ライス	無塩バター	8		ライス	無塩バター	8		ライス	無塩バター	8			かつおだし	75					
					食塩	0.2	ザンギ	若鶏もも 皮な	20		白こしょう	0.01	焼き魚	さけ・20g	20		昆布だし	75	煮魚	まこがれい・20	20		
	和風豆	木綿豆腐	20		白こしょう	0.01		生姜	3					食塩	0.1		減塩しょうゆ(7.5		生姜	2		
	腐ハン	鶏ひき肉	15					減塩しょうゆ(5	ポーク	豚並肉(肩・脂)	10		大根 皮剥(ゆ)	40		みりん風調味料	1.25		減塩しょうゆ(7.5		
	バーグ	玉葱 ゆで	40	蒸し豚	豚ももスライス	10		合成清酒	1	カレー	じゃが芋 ゆで	20		しそ	0.5		合成清酒	1.25		上白糖	1		
		鶏卵	3	肉あん	生姜	2		低蛋白小麦粉	6		玉葱 ゆで	20		減塩正油パック	5		上白糖	0.5		合成清酒	2.5		
		なが芋(ゆで)	5	かけ	玉葱 ゆで	30		調合油	3		人参 皮剥(ゆ)	10					葱	5		里芋 ゆで	20		
		片栗粉	3		ピーマン(ゆで)	10		サニーレタス	5		無塩バター	5	炒煮	じゃが芋 ゆで	30					小松菜 ゆで	20		
		食塩	0.3		乾椎茸	0.3		レモン	10		低蛋白小麦粉	2		人参 皮剥(ゆ)	10	天ぷら	尾付きえび	20					
		白こしょう	0.01		菜種油	1		マヨネーズ	10		牛乳	10		菜種油	1		さつま芋(ゆで)	20	けんち	木綿豆腐	10		
		菜種油	2		減塩しょうゆ(5					カレールウ	8		減塩しょうゆ(5		玉葱 ゆで	30	ん煮	大根 皮剥(ゆ)	20		
		大根 皮剥(ゆ)	30		上白糖	1	大根な	大根 皮剥(ゆ)	40		カレー粉	0.5		上白糖	1		人参 皮剥(ゆ)	5		人参 皮剥(ゆ)	10		
		しそ	1		煮干しだし	30	ます	はつかだいこん	5		ケチャップ	1					低蛋白小麦粉	15		菜種油	3		
		マヨネーズ	10		片栗粉	1		きゅうり(ゆで)	10		ウスターソース	5	野菜ス	きゅうり(ゆで)	30		鶏卵	5		減塩しょうゆ(5		
								穀物酢	5		ワイン(白)	2	ティツ	大根 皮剥(ゆ)	30		菜種油	15		上白糖	1		
	ポトフ	若鶏もも 皮な	10	桜ポテ	じゃが芋 ゆで	30		上白糖	3		クリーム(植物	10	ク	セロリー(ゆで	20		減塩正油パック	5		みりん風調味料	2.5		
		じゃが芋 ゆで	20	ト	たらこ	6		食塩	0.3					マヨネーズパッ	10				煮干しだし	15			

献立表(週間)

たんぱくコン3

	5月15日(火)		5月16日(水)		5月17日(木)		5月18日(金)		5月19日(土)		5月20日(日)		5月21日(月)	
夕		食塩 0.3 白こしょう 0.01			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 エネプリンかぼ 40					ソテー	玉葱 ゆで 20 貝割大根・芽 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	
	杏仁フ ルーツ	杏仁フルーツ 60										エネプ リン	エネプリンいち 40	
栄養 価	1610 kcal	蛋白質 29.6 g 脂質 55.7 g 炭水化 246.5 g 塩分 5.5 g	1609 kcal	蛋白質 29.1 g 脂質 48.5 g 炭水化 267.5 g 塩分 5.5 g	1648 kcal	蛋白質 29.7 g 脂質 56.0 g 炭水化 257.6 g 塩分 5.5 g	1603 kcal	蛋白質 28.9 g 脂質 51.6 g 炭水化 254.1 g 塩分 5.7 g	1615 kcal	蛋白質 29.5 g 脂質 55.0 g 炭水化 251.1 g 塩分 5.3 g	1606 kcal	蛋白質 29.9 g 脂質 49.0 g 炭水化 263.0 g 塩分 5.6 g	1621 kcal	蛋白質 29.0 g 脂質 50.7 g 炭水化 262.1 g 塩分 5.5 g

献立表(週間)

たんぱくコン3

	5月22日(火)			5月23日(水)			5月24日(木)			5月25日(金)			5月26日(土)			5月27日(日)			5月28日(月)				
朝	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50		
	五目煮	大根 皮剥(ゆ)	50	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨)	10	きんぴら	ごぼう ゆで	20	野菜ソテー	キャベツ ゆで	50	野菜卵炒め	鶏卵	25	豆腐そぼろ	木綿豆腐	25	焼き生揚げ	生揚げ	17.5		
		人参 皮剥(ゆ)	10	焼き	しそ(ゆで)	1		人参 皮剥(ゆ)	10		玉葱 ゆで	10		ほうれん草(ゆ)	20	ぼろか	鶏ひき肉	5	揚げ	白こしょう	0.01		
		乾椎茸(ゆで)	0.5					ごま油	1		人参 皮剥(ゆ)	10		玉葱 ゆで	20	け	ごま油	1		菜種油	0.5		
		さやいんげん(ゆ)	10	人参と小松菜	小松菜 ゆで	20		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5		菜種油	1		菜種油	1		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5		ブロッコリー	15		
		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5		もやし ゆで	5		上白糖	1		食塩	0.3		食塩	0.5		上白糖	1		マヨネーズ	10		
		上白糖	1	のナムル	人参 皮剥(ゆ)	7.5		いりごま	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		合成清酒	1					
		煮干しだし	20		ごま	1											さやいんげん(ゆ)	10	ほうれん草の	ほうれん草(ゆ)	50		
	塩たらこ	たらこ	5		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	卵焼き	鶏卵	25	鶏肉照	若鶏もも 皮なし	10	五目ひじき	ひじき	3	炒煮	もやし ゆで	40	炒煮	人参 皮剥(ゆ)	10		
		しそ(ゆで)	1		穀物酢	2.5		食塩	0.1	焼き	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5		人参 皮剥(ゆ)	10		ピーマン(ゆで)	5		菜種油	1		
					上白糖	2		上白糖	0.05		上白糖	1.5		菜種油	1		ピーマン(ゆで)	5		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5		
					ごま油	0.5		菜種油	0.5		ブロッコリー	30		減塩しょうゆ(ゆ)	5		菜種油	1		上白糖	1		
								パセリ	1		マヨネーズパッ	10		上白糖	1		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5					
	白菜のお浸し	白菜(ゆで)	60	ソテー	キャベツ ゆで	30	野菜サラダ	きょうな ゆで	20	みそ汁	チンゲンサイ	20		煮干しだし	10		白菜の生姜醬油	白菜(ゆで)	60	みそ汁	白菜(ゆで)	30	
		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5		ピーマン(ゆで)	5		玉葱 ゆで	10		もやし ゆで	20					減塩しょうゆ(ゆ)	2.5		棒麩	2		
		かつお節	0.5		菜種油	1		黄ピーマン	5		淡色辛みそ	10		佃煮	減塩あまのり佃煮	8		生姜	3		煮干しだし	150	
					白こしょう	0.01		穀物酢	5		煮干しだし	150		みそ汁	キャベツ ゆで	30		油	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5			
								上白糖	0.5						ぶなしめじ	10				漬物	なす しば漬	10	
					貝割大根(ゆで)	5		調合油	3	和え物	なす(ゆで)	20			葱(ゆで)	5		みそ汁	チンゲンサイ	20			
					いわのり	2		食塩	0.2		食塩	0.2			淡色辛みそ	10			大根 皮剥	20	パイナップル	パイナップル(濃縮還元)	50
					淡色辛みそ	10		黒こしょう	0.01		しそ	0.2			煮干しだし	150			淡色辛みそ	10	水	水	20
					煮干しだし	150													煮干しだし	150	ゼリー	ゼラチン寒天	1.5
	りんごゼリー	りんご(濃縮還元)	50				みそ汁	キャベツ ゆで	30	ぶどうゼリー	ぶどう(濃縮還元)	50	りんごゼリー	りんご(濃縮還元)	50								
		水	20	みかんゼリー	みかん(濃縮還元)	50		棒麩	2		水	20		水	20								
		上白糖	5		水	20		淡色辛みそ	10		上白糖	5		上白糖	5								
		ゼラチン寒天	1.5		上白糖	5		煮干しだし	150		ゼラチン寒天	1.5		ゼラチン寒天	1.5								
		水	10		ゼラチン寒天	1.5					水	10		水	10								
					水	10	ゼリー	パイナップル(濃縮還元)	50														
					水	20		上白糖	5														
					ゼラチン寒天	1.5		ゼラチン寒天	1.5														
					水	10		水	10														
昼	ホットドック	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	バラライス	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	180	米飯	ゆめごはん1/5	180		
		フランクフルト	16.3								無塩バター	10				焼きそば	豚ももスライス	30					
		ケチャップ	5	チキンロール	鶏ひき肉	15	ハヤシライス	豚ももスライス	20		食塩	0.3	魚みそ煮	さば・20g	20		キャベツ ゆで	30	揚げ魚	まだら・20g	20		
		キャベツ ゆで	15		食塩	0.07		玉葱 ゆで	50		白こしょう	0.01		生姜	3		人参 皮剥(ゆ)	15	のあん	片栗粉	2		
		菜種油	1		白こしょう	0.01		マッシュルーム	20					減塩みそ	10		玉葱 ゆで	20	かけ	菜種油	4		
		食塩	0.1		鶏卵	1.25		菜種油	3	魚の生姜焼き	さわら	10g		上白糖	2		ピーマン(ゆで)	10		生姜(ゆで)	3		
					玉葱 ゆで	5		ハヤシルウ	9		食塩	0.1		合成清酒	2.5		菜種油	10		きくらげ(ゆで)	0.5		
					人参 皮剥(ゆ)	2.5		ウスターソース	2.5		減塩しょうゆ(ゆ)	5		みりん風調味料	2.5		食塩	0.3		ぶなしめじ(ゆ)	20		
					パン粉(乾燥)	0.75		ケチャップ	2.5		合成清酒	5		大根 皮剥(ゆ)	30		白こしょう	0.01		貝割大根(ゆで)	10		
					菜種油	0.25		白こしょう	0.01		生姜	3		さやえんどう(ゆ)	4		かき油	3		減塩しょうゆ(ゆ)	5		
					ケチャップ	5		グリーンピース	5		サニーレタス(マヨネーズパッ)	3					中濃ソース	10		上白糖	1		
					ピーマン(ゆで)	10	グリー	レタス(ゆで)	20				煮物	ごぼう ゆで	30					片栗粉	1		
					赤ピーマン(ゆ)	10	ンサラ	ブロccoli	20	炒煮	小松菜	50		里芋 ゆで	40	南瓜サラダ	かぼちゃ(ゆで)	40		煮干しだし	30		
					黄ピーマン(ゆ)	10		トマト(ゆで)	15		菜種油	1		人参 皮剥(ゆ)	10	ラダ	きゅうり(ゆで)	10					
					食塩	0.2								減塩しょうゆ(ゆ)	5		マヨネーズ	10	炊合せ	大根 皮剥(ゆ)	20		

たんぱくコン3

献立表(週間)

	5月22日(火)		5月23日(水)		5月24日(木)		5月25日(金)		5月26日(土)		5月27日(日)		5月28日(月)	
夕	デザート	エネプリンいち 40		片栗粉 0.5 とうがらし 乾 0.1	デザート	エネプリンいち 40		トマト(ゆで) 30 レタス 30 マヨネーズパッ 10	カリフ	グリンピース 3		みりん風調味料 2.5	ソテー	ほうれん草(ゆ 10 玉葱 ゆで 20 ホールカーネル 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01
			ポテト	じゃが芋 ゆで 40 きゅうり(ゆで 15 人参 皮剥(ゆ 5 ローズハム 5 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01			にら炒	にら 葉・ゆで 20 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5	ラワー	カリフラワー 40 人参 皮剥(ゆ 10 淡口醤油 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 ゆず(果皮) 1		ソテー	キャベツ ゆで 40 小葱(ゆで) 2 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	
			サラダ				いもも	じゃが芋 ゆで 40 片栗粉 6 上白糖 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 5				デザート	エネプリンかぼ 40	
			煮物	ぶなしめじ(ゆ 30 切りみつば ゆ 2 減塩しょうゆ(5 昆布だし 15 かつおだし 15										
			デザート	エネプリンマン 40										
栄養価	1529 kcal	蛋白質 29.7 g	1570 kcal	蛋白質 29.2 g	1625 kcal	蛋白質 28.2 g	1635 kcal	蛋白質 29.0 g	1638 kcal	蛋白質 29.1 g	1623 kcal	蛋白質 30.0 g	1573 kcal	蛋白質 29.4 g
	脂質 62.0 g	炭水化 213.9 g	脂質 49.1 g	炭水化 255.1 g	脂質 49.5 g	炭水化 269.6 g	脂質 57.1 g	炭水化 252.8 g	脂質 48.1 g	炭水化 274.7 g	脂質 56.8 g	炭水化 250.2 g	脂質 48.0 g	炭水化 259.1 g
	塩分 5.5 g		塩分 5.1 g		塩分 5.4 g		塩分 5.9 g		塩分 5.5 g		塩分 5.6 g		塩分 5.6 g	

献立表(週間)

たんぱくコン3

		5月29日(火)		5月30日(水)		5月31日(木)		6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)	
朝	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50						
	白菜の軟らか煮	白菜(ゆで)	100	野菜炒め煮	キャベツ ゆで	80	焼き魚	さけ 10g	10						
		人参 皮剥(ゆで)	10		ピーマン(ゆで)	10		食塩	0.05						
		えんどう ゆで	6		黄ピーマン(ゆで)	10		しそ(ゆで)	0.5						
		減塩しょうゆ(上白糖)	2.5		人参 皮剥(ゆで)	10	切干大根煮	切干し大根	3						
		煮干しだし	30		減塩しょうゆ(合成清酒)	5		人参 皮剥(ゆで)	10						
	ゆで卵	鶏卵	25		みりん風調味料	1		乾椎茸(ゆで)	0.5						
		マヨネーズパツ	10	おから	おから(新製法)	20		さやいんげん(ゆで)	10						
				の炒り煮	ひじき	0.2		減塩しょうゆ(上白糖)	5						
	切り干し大根の和え物	切干し大根	3		乾椎茸(ゆで)	0.3		煮干しだし	15						
		人参 皮剥(ゆで)	5		人参 皮剥(ゆで)	5	みそ汁	白菜(ゆで)	30						
		しそ	0.3		葱(ゆで)	5		ぶなしめじ(ゆで)	10						
		減塩しょうゆ(みそ汁)	2.5		調合油	2		淡色辛みそ	10						
					濃口醤油	3		煮干しだし	150						
	みそ汁	もやし(ゆで)	30		上白糖	1		漬物	パリッコ	10					
		小葱(ゆで)	2		みりん風調味料	1									
		淡色辛みそ	10		煮干しだし	10	みかん	みかん(濃縮還元)	50						
		煮干しだし	150	みそ汁	大根 葉(ゆで)	20	ゼリー	水	20						
	ぶどうゼリー	ぶどう(濃縮還元)	50		大根 皮剥(ゆで)	10		上白糖	5						
		水	20		淡色辛みそ	10		ゼラチン寒天水	1.5						
		上白糖	5	一夜漬け	煮干しだし	150			10						
		ゼラチン寒天水	1.5		なす(ゆで)	15									
		水	10		刻み昆布	0.1									
					食塩	0.1									
				りんごゼリー	りんご(濃縮還元)	50									
					水	20									
					上白糖	5									
					ゼラチン寒天水	1.5									
					水	10									
昼	パン	南瓜パン30g	30	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180						
		マーガリン	8				肉鍋	豚ももスライス	10						
	マカロニグラタン	マカロニ 乾	6	揚げ魚	そい 30g	30		玉葱 ゆで	20						
		若鶏もも 皮なし	10	ときのこ	食塩	0.15		たけのこ 水煮	20						
		玉葱 ゆで	20	コンソテ	白こしょう	0.01		人参 皮剥(ゆで)	10						
		マッシュルーム	10	ー	片栗粉	3		しらたき	15						
		無塩バター	3		菜種油	5		葱(ゆで)	7.5						
		低蛋白小麦粉	8		生椎茸 ゆで	10		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5						
		牛乳	20		ぶなしめじ(ゆで)	10		煮干しだし	15						
		食塩	0.3		人参 皮剥(ゆで)	10		みりん風調味料	1.25						
		クリーム(植物)	10		えんどう ゆで	5									
		パン粉(乾燥)	0.5		菜種油	1									
		パルメザンチー	0.5		減塩しょうゆ(上白糖)	5	中華風	もやし ゆで	30						

献立表(週間)

たんぱくコン3

	5月29日(火)		5月30日(水)		5月31日(木)		6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)	
昼	パセリ(粉)	0.2		みりん風調味料 合成清酒	2.5 2.5	サラダ	きゅうり(ゆで)	10						
千切り	大根 皮剥(ゆ)	30		葱(ゆで)	40		かにかま	5						
野菜サ	きゅうり(ゆで)	20	酢みそ	減塩しょうゆ(2.5		カットわかめ	0.5						
ラダ	きょうな ゆで	10	和え	減塩みそ	5		穀物酢	5						
	トマト(ゆで)	20		上白糖	3		上白糖	3						
	減塩しょうゆ(2.5		穀物酢	3		ごま油	1						
	穀物酢	5					いりごま	0.5						
	調合油	3	野菜サ	ブロッコリー	20									
	白こしょう	0.01	ラダ	人参 皮剥(ゆ)	5	長芋の	なが芋(ゆで)	30						
				マヨネーズパッ	10	オスター	大根 葉(ゆで)	5						
ソテー	小松菜 ゆで	30				炒め	無塩バター	1.5						
	人参 皮剥(ゆ)	10	果物	パインアップル	40		合成清酒	1						
	菜種油	1					かき油	1						
	食塩	0.3					食塩	0.1						
	白こしょう	0.01												
果物	もも缶(果肉)	40				ほうれ	ほうれん草(ゆ)	40						
						ん草の	減塩みそ	2.5						
						味噌和	上白糖	0.5						
						え	かつお・昆布だ	2						
						果物	みかん缶詰(果	40						
						デザート	エネブリンいち	40						
夕	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					
魚フラ	ほっけ・20g	20	揚げ鶏	若鶏もも 皮な	20	えびと	尾なしえび	20						
イ	白こしょう	0.01	ネギソ	減塩しょうゆ(2.5	野菜の	ブロッコリー	30						
	薄力粉 1等	5	ース	合成清酒	2.5	フリッ	食塩	0.2						
	鶏卵	3		鶏卵	3	ター	薄力粉 1等	8						
	パン粉(乾燥)	8		低蛋白小麦粉	5		片栗粉	2						
	菜種油	8		菜種油	8		鶏卵	10						
	サラダ菜(ゆで)	6		いりごま	1		菜種油	10						
	マヨネーズパッ	10		葱(ゆで)	10		サニーレタス(5						
おかか	ふき ゆで	40		減塩しょうゆ(5		マヨネーズパッ	10						
煮	減塩しょうゆ(5		上白糖	1	南瓜の	かぼちゃ(ゆで)	30						
	上白糖	0.5		合成清酒	3	コンソ	玉葱 ゆで	20						
	煮干しだし	15		ごま油	1	メ煮	コンソメ	0.5						
	削り節	0.5		さやいんげん(20		食塩	0.2						
チンゲ	チンゲンサイ	50	炊き合	大根 皮剥(ゆ)	20	ピーナ	キャベツ ゆで	30						
ン菜ゴ	減塩しょうゆ(2.5	わせ	人参 皮剥(ゆ)	15	ツ和え	ピーマン(ゆで)	5						
マ和え	上白糖	0.5		乾椎茸(ゆで)	1		ピーナッツバタ	5						
	ごま	1		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(2.5						
デザート	エネブリンマン	40		上白糖	1		上白糖	0.5						
ト				煮干しだし	15									
				えんどう ゆで	4	ソテー	チンゲンサイ	30						

献立表(週間)

たんぱくコン3

	5月29日(火)		5月30日(水)		5月31日(木)		6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)	
夕			ポテト サラダ	じゃが芋 ゆで 30 きゅうり(ゆで) 10 人参 皮剥(ゆ) 5 マヨネーズ 8 食塩 0.2 白こしょう 0.01 トマト(ゆで) 20 サラダ菜 5	デザート	人参 皮剥(ゆ) 10 菜種油 2 食塩 0.2 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(ゆで) 20 減塩しょうゆ(穀物酢) 2.5										
			デザート ト	粉飴ムス(ラ・フラン) 58										
栄養 価	エネルギー 1446 kcal	蛋白質 29.7 g	エネルギー 1632 kcal	蛋白質 28.3 g	エネルギー 1633 kcal	蛋白質 29.3 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 61.4 g	炭水化 192.0 g	脂質 48.2 g	炭水化 271.9 g	脂質 50.3 g	炭水化 267.9 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 4.6 g		塩分 5.2 g		塩分 4.6 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g	