

たんぱくコン3

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	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						
	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 ほうれん草(ゆ) 人参 皮剥(ゆ) 玉葱 ゆで 減塩しょうゆ() 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	10 0.25 0.5 0.25 0.25 40 5	オイスター炒め	豚ひき肉 キャベツ ゆで 人参 皮剥(ゆ) 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	もやし のソテ	もやし ゆで 人参 皮剥(ゆ) ピーマン(ゆで) 菜種油 中華味 減塩しょうゆ() 上白糖	50 10 10 2 0.5 5 1	スクラブルエッグ	冷凍全卵 牛乳 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	米飯	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	冷凍全卵 煮干しだし 淡口醤油 生姜(ゆで) 減塩しょうゆ() 上白糖 片栗粉	20 20 2.5 2 2.5 1 1	煮干しだし	煮干しだし 淡口醤油 生姜(ゆで) 減塩しょうゆ() 上白糖 片栗粉	20 2.5 2 2.5 1 1			
	塩たらこ	たらこ しそ	10 0.5	五目煮	人参 皮剥(ゆ) れんこん ゆで 板こんにゃく 真昆布	10 20 20 1	ブロッコリー	ブロッコリー 玉葱 ゆで マヨネーズパッ	40 10 10	煮物	焼き竹輪 かぶ 皮剥(ゆ) 減塩しょうゆ() 上白糖	10 40 2.5 1	きんぴら	ごぼう 人参 皮剥(ゆ) グリーンピース() 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 いりごま	20 10 1 1 2.5 1 0.5	漬物	パリッコ	10	ひじき の炒め煮	ひじき 人参 皮剥(ゆ) グリーンピース() 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	2 10 3 1 2.5 1	煮干しだし	煮干しだし 淡色辛みそ 煮干しだし	150	たいみそ	たいみそ	8
	ごま和え	白菜(ゆで) いりごま 減塩しょうゆ() 上白糖	30 1 2.5 0.5	味付け	味付けのり みそ汁	1	漬物	たくあん漬(干) 小松菜 ゆで 淡色辛みそ 煮干しだし	10 30 10 150	ゆかり和え	白菜(ゆで) 食塩 ゆかり	30 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()	50 5 3 2.5	みそ汁	みそ汁	50	たいみそ	たいみそ	8						
	みそ汁	チンゲンサイ なす(ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	キャベツ ゆで 人参 皮剥(ゆ) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	りんごゼリー	りんご(濃縮還元) 水 上白糖 ゼラチン寒天	50 20 5 1.5	みそ汁	カットわかめ えのき茸 小葱(ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 20 2 10 150	みそ汁	葉大根・葉、生 人参 皮剥(ゆ) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	みそ汁	みそ汁	50	たいみそ	たいみそ	8						
	パイナップルゼリー	パイナップル(濃縮還元) 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	ぶどうゼリー	ぶどう(濃縮還元) 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	みかんゼリー	みかん(濃縮還元) 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	みかんゼリー	みかん(濃縮還元) 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	パイナップルゼリー	パイナップル(濃縮還元) 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	みそ汁	みそ汁	50	たいみそ	たいみそ	8						
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 20	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(ゆで)	50 10 0.5 0.15 150 0.5 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	180 8 0.2 0.01	ハンバーグ	合挽肉 玉葱 ゆで 人参 皮剥(ゆ) 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	150 8 0.2 0.01 20 20 2.5 2.5 0.25 0.01 1 8 20 10	米飯	ゆめごはん1/5 魚のトマトソース煮	180 10	若鶏もも皮なし	若鶏もも 皮なし 白こしょう 人参 皮剥(ゆ) 玉葱 ゆで トマト(ゆで) ケチャップ 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー	150 10 0.01 15 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40	若鶏もも皮なし	若鶏もも 皮なし 白こしょう 人参 皮剥(ゆ) 玉葱 ゆで 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) 食塩 白こしょう パセリ(粉)	150 15 0.01 15 20 10 5 5 40 10 0.2 0.01 0.2			
	チキンカレー	若鶏もも 皮なし 玉葱 ゆで 人参 皮剥(ゆ) 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 25 15 5 3 10 0.5 8 1 2.5 2	大根なます	大根 皮剥(ゆ) 人参 皮剥(ゆ) 穀物酢 上白糖 食塩	50 10 5 3 0.2	魚唐揚げ	まだら・20g 白こしょう 薄力粉 1等 菜種油 キャベツ ゆで 人参 皮剥(ゆ) マヨネーズパッ	20 0.01 5 10 20 5 10	揚げ魚	からふとます 食塩 白こしょう 片栗粉 菜種油 大根 皮剥(ゆ) しそ(ゆで) 減塩正油パック	20 0.1 0.01 2 3 25 0.5 5	ハンバーグ	合挽肉 玉葱 ゆで 人参 皮剥(ゆ) 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	米飯	ゆめごはん1/5 魚のトマトソース煮	180 10	若鶏もも皮なし	若鶏もも 皮なし 白こしょう 人参 皮剥(ゆ) 玉葱 ゆで 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) 食塩 白こしょう パセリ(粉)	180 10 0.01 15 20 10 5 5 40 10 0.2 0.01 0.2						
	サラダ	キャベツ ゆで	20	いりごま	いりごま	0.5	さつま	さつま芋(ゆで)	50	菜種油	菜種油	1	マヨネーズパッ	マヨネーズパッ	10	さつま芋(ゆで)	さつま芋(ゆで)	30 20	白こしょう(粉)	白こしょう(粉)	0.01 0.2						

献立表(週間)

たんぱくコン3

		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	ト			上白糖 煮干しだし	1 10	デザート ト	エネプリンいち	40	ト		デザート ト	粉飴ムス(ラ・フラン)	58	のお浸 し	減塩しょうゆ() みりん風調味料 削り節	2.5 1 0.2	デザート ト	食塩 調合油 粉飴ムス(ラ・フラン)	0.2 2 58	
栄養価		1594 kcal	蛋白質 29.1 g	1623 kcal	蛋白質 29.5 g	1626 kcal	蛋白質 29.3 g	1598 kcal	蛋白質 29.3 g	1620 kcal	蛋白質 29.7 g	1641 kcal	蛋白質 25.4 g	1616 kcal	蛋白質 29.6 g					
		脂質 49.3 g	炭水化 258.3 g	脂質 50.7 g	炭水化 263.4 g	脂質 59.7 g	炭水化 243.0 g	脂質 52.9 g	炭水化 254.2 g	脂質 49.2 g	炭水化 265.9 g	脂質 48.2 g	炭水化 279.5 g	脂質 48.3 g	炭水化 268.2 g					
		塩分 5.3 g		塩分 5.2 g		塩分 4.9 g		塩分 5.5 g		塩分 5.1 g		塩分 5.2 g		塩分 5.9 g						

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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)					
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			
	ツナと 玉葱の 炒め物	ライトツナ缶 玉葱 ゆで 赤ピーマン(ゆ グリーンピース 菜種油 中華味 食塩 白こしょう	20 20 5 3 2 0.5 0.3 0.01	卵とじ 冷凍全卵 玉葱 ゆで さやいんげん 減塩しょうゆ 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	20 30 15 5 1 2.5 30	アスパ ラのソ テー 無塩バター 食塩 白こしょう	グリーンアスパ 赤ピーマン(ゆ 無塩バター 食塩 白こしょう	20 5 1 0.3 0.01	中華炒 め 人参 皮剥(ゆ 菜種油 中華味 減塩しょうゆ 上白糖	40 20 10 1 0.5 2.5 0.5	焼き魚 ほっけ・20g 大根 皮剥(ゆ しそ 減塩しょうゆ 野菜ソ テー	20 40 1 2.5 30 10	米飯 精白米	50	野菜ソ テー キャベツ ゆで きょうな ゆで 菜種油 食塩 白こしょう	80 10 10 3 0.5 0.01	鶏肉照 焼き さやいんげん 菜種油 食塩 白こしょう	20 2.5 0.5 1 10 30	和え物 きゅうり(ゆで カットわかめ めんつゆ(スト マヨネーズ	30 0.5 1 5	もやし の炒煮 もやし ゆで 人参 皮剥(ゆ 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖	30 10 1 2.5 0.5		
	人参と 水菜の ナムル	もやし ゆで きょうな ゆで 人参 皮剥(ゆ 減塩しょうゆ 穀物酢 上白糖 ごま油	30 10 10 2.5 5 2 0.5	チンゲ ン菜の 炒め煮 チンゲンサイ 人参 皮剥(ゆ 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖 ごま	40 10 1 2.5 1 1	かぶの レモン 和え レモン(果汁) 食塩 上白糖	かぶ 皮剥(ゆ ゆず(果皮) レモン(果汁) 食塩 上白糖	20 1 5 0.2 3	きゅう りの酢 の物 上白糖	20 5 5 3	梅肉和 え 白菜(ゆで) 梅干し(調味漬 みりん風調味料 みそ汁	40 5 2.5 30 5 150	米飯 精白米	50	切干 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 5 1 5 1 15	切干 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 5 1 5 1 15	みそ汁 玉葱 ゆで 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(ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 10 150		
	のり佃 煮	減塩あまのり佃 煮	8	みそ汁 小松菜 ゆで えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	ほうれん草(ゆ もやし ゆで 淡色辛みそ 煮干しだし	10 20 10 150	みそ汁 大根 葉(ゆで キャベツ ゆで 淡色辛みそ 煮干しだし	10 20 10 150	みかん ゼリー	みかん(濃縮還 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	米飯 精白米	50	煮 煮干しだし	150	煮 煮干しだし	150	みそ汁 玉葱 ゆで さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	みそ汁 いわたま 小葱(ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 10 150		
	みそ汁	白菜(ゆで) 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	20 30 10 150	パイナ ップル ゼリー パイナップル 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	ぶどう ゼリー 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	りんご ゼリー りんご(濃縮還 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	みかん ゼリー	みかん(濃縮還 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	米飯 精白米	50	みそ汁 煮干しだし	150	みそ汁 煮干しだし	150	みそ汁 玉葱 ゆで さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	みそ汁 いわたま 小葱(ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 10 150		
	みかん ゼリー	みかん(濃縮還 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	パイナ ップル ゼリー パイナップル 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	ぶどう ゼリー 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	りんご ゼリー りんご(濃縮還 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	みかん ゼリー	みかん(濃縮還 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10	米飯 精白米	50	みそ汁 煮干しだし	150	みそ汁 煮干しだし	150	みそ汁 玉葱 ゆで さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	みそ汁 いわたま 小葱(ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 10 150		
昼	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	うどん	たんぱく調整う ほうれん草(ゆ 葱(ゆで) かつお・昆布だ 減塩しょうゆ みりん風調味料	50 10 5 300 10 5	米飯	ゆめごはん1/5	180	パン	ゆめべー J&M	100 11	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	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
	魚の香 草焼き	まだら・20g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ(粉) 無塩バター オリーブ油 サニーレタス マヨネーズ	20 0.1 0.01 1 0.1 0.1 3 3 3 15	魚三五 八焼き 大根 皮剥(ゆ しそ(ゆで) 減塩正油パック	40 40 1 5	うどん たんぱく調整う ほうれん草(ゆ 葱(ゆで) かつお・昆布だ 減塩しょうゆ みりん風調味料	50 10 5 300 10 5	揚げ鶏 のおろ しあん かけ	10 1 2.5 50 20 20 5 50 7.5 1 2.5 30 1 5	若鶏もも 皮な 片栗粉 菜種油 玉葱 ゆで ぶなしめじ もやし ゆで 人参 皮剥(ゆ 大根 皮剥(ゆ 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	10 1 2.5 50 20 20 5 50 7.5 1 2.5 30 1 5	スープ 煮	じゃが芋 ゆで ブロッコリー キャベツ ゆで 人参 皮剥(ゆ コンソメ 白こしょう	30 20 10 20 0.5 0.01	魚バタ 一焼き	まだら・30g 食塩 白こしょう 無塩バター もやし ゆで ピーマン(ゆで 菜種油 食塩 白こしょう	30 0.15 0.01 4 30 5 2 0.2 0.03	豆腐海 鮮あん かけ	木綿豆腐 片栗粉 菜種油 むきエビ あさり 玉葱 ゆで 人参 皮剥(ゆ ピーマン(ゆで 菜種油 食塩 白こしょう	25 2 3 10 10 30 10 10 3 0.5 0.3 0.01				
	炊合せ	大根 皮剥(ゆ たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥(ゆ	15 20 5 10	和え物 きゅうり(ゆで 春雨 かにかま	20 3 5	うどん たんぱく調整う ほうれん草(ゆ 葱(ゆで) かつお・昆布だ 減塩しょうゆ みりん風調味料	50 10 5 300 10 5	揚げ鶏 のおろ しあん かけ	10 1 2.5 50 20 20 5 50 7.5 1 2.5 30 1 5	若鶏もも 皮な 片栗粉 菜種油 玉葱 ゆで ぶなしめじ もやし ゆで 人参 皮剥(ゆ 大根 皮剥(ゆ 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	10 1 2.5 50 20 20 5 50 7.5 1 2.5 30 1 5	スープ 煮	じゃが芋 ゆで ブロッコリー キャベツ ゆで 人参 皮剥(ゆ コンソメ 白こしょう	30 20 10 20 0.5 0.01	魚バタ 一焼き	まだら・30g 食塩 白こしょう 無塩バター もやし ゆで ピーマン(ゆで 菜種油 食塩 白こしょう	30 0.15 0.01 4 30 5 2 0.2 0.03	豆腐海 鮮あん かけ	木綿豆腐 片栗粉 菜種油 むきエビ あさり 玉葱 ゆで 人参 皮剥(ゆ ピーマン(ゆで 菜種油 食塩 白こしょう	25 2 3 10 10 30 10 10 3 0.5 0.3 0.01				

たんぱくコン3

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)			
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	
	中華炒め	若鶏ささ身	10	焼き魚	ほっけ開き	20	豆腐煮	焼き豆腐	25	干草焼	冷凍全卵	20	含め煮	こつぶがんも	10	野菜ソ	小松菜 ゆで	25	炒り豆	木綿豆腐	25	
		玉葱 ゆで	20		大根 皮剥(ゆ)	40		里芋 ゆで	30	き	上白糖	0.5		減塩しょうゆ(2.5	テー	人参 皮剥(ゆ)	10	腐	キャベツ ゆで	50	
		人参 皮剥(ゆ)	10		しそ	0.5		人参 皮剥(ゆ)	15		食塩	0.15		上白糖	0.5		玉葱 ゆで	20		葱(ゆで)	10	
		キャベツ ゆで	30		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5		小松菜 ゆで	5		みりん風調味料	1		菜種油	2		人参 皮剥(ゆ)	10	
		さやえんどう(5		上白糖	0.5		上白糖	0.5		玉葱 ゆで	5		煮干しだし	30		食塩	0.3		菜種油	2	
		ごま油	3	とろろ	なが芋 水煮	30		煮干しだし	30		人参 皮剥(ゆ)	2.5		さやえんどう(4		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5	
		減塩しょうゆ(5	芋	煮干しだし	5														上白糖	1	
		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5	ソテー	キャベツ ゆで	20	切干大	切干し大根	3	磯和え	もやし ゆで	20	ゴマ和	さやいんげん(20		煮干しだし	15	
		片栗粉	1		焼きのり	0.2		人参 皮剥(ゆ)	10	根の炒	人参 皮剥(ゆ)	10		人参 皮剥(ゆ)	5	え	キャベツ ゆで	20				
								ピーマン(ゆで	10	煮	菜種油	2		焼きのり	0.3		減塩しょうゆ(2.5	さつま	さつま芋(ゆで	30	
	塩たらこ	たらこ	5	みそ汁	キャベツ ゆで	30		菜種油	1		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	0.5	芋煮	減塩しょうゆ(2.5	
		しそ	0.5		生椎茸 ゆで	5		食塩	0.2		上白糖	1		みそ汁	キャベツ ゆで	40		ごま	1	煮干し	0.5	
					淡色辛みそ	10		白こしょう	0.01		煮干しだし	15		葱(ゆで)	5	みそ汁	大根 葉	5		煮干しだし	5	
					煮干しだし	150	味付け	味付けのり	1	みそ汁	白菜(ゆで)	30		淡色辛みそ	10		なす(皮なし)	20		小葱(ゆで)	1.5	
							のり				棒麩	1		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10	おかか	小松菜 ゆで	40	
											淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		煮干しだし	150	和え	減塩しょうゆ(2.5	
											煮干しだし	150	梅漬け	梅干し(調味漬	5					上白糖	0.5	
	みそ汁	もやし ゆで	20	ゼリー	みかん(濃縮還	50	みそ汁	玉葱 ゆで	20		玉葱 ゆで	20		りんご	りんご(濃縮還	50	松前漬	松前漬	7.5		削り節	0.3
		小葱(ゆで)	5		水	20		大根 葉(ゆで	10	漬物あ	たくあん漬(干	5		りんご	水	20				みそ汁	もやし ゆで	20
		淡色辛みそ	10		上白糖	5		淡色辛みそ	10	え	きゅうり(ゆで	20		ゼリー	水	20	みかん	みかん(濃縮還	50	みそ汁	玉葱 ゆで	10
		煮干しだし	150		ゼラチン寒天	1.5		煮干しだし	150		水	20		ゼリー	上白糖	5		水	20	みそ汁	淡色辛みそ	10
					水	10					パイナ	パイナ(濃縮還	50		ゼラチン寒天	1.5		水	10		煮干しだし	150
	パイナップルゼリー	パイナ	50		アップル	20		アップル	20	ぶどう	ぶどう(濃縮還	50		ゼリー	水	10		水	10	パイナ	パイナ(濃縮還	50
		水	20		ゼリー	5		水	20		水	20			水	10				アップル	水	20
		上白糖	5		ゼリー	5		上白糖	5		上白糖	5			水	10				ゼリー	上白糖	5
		ゼラチン寒天	1.5			10		ゼラチン寒天	1.5		水	10									ゼラチン寒天	1.5
		水	10			10		水	10		水	10									水	10
昼	バターライス	ゆめごはん1/5	180	バターライス	ゆめごはん1/5	180	塩ラーメン	げんた中華めん	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	パン	ゆめべーかり丸パ	50	米飯	ゆめごはん1/5	180	バターライス	ゆめごはん1/5	180	
		無塩バター	8		無塩バター	8		豚もも 赤肉	10					マーガリン	8					無塩バター	8	
		食塩	0.2		食塩	0.2		菜種油	1	魚の唐	そい 20g	20			8				食塩	0.3		
		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		生姜(ゆで)	2	揚げ	食塩	0.1	カレー	合挽肉	20	揚げ魚	さけ 15g	15		食塩	0.01	
								減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5	風味メ	玉葱 ゆで	40	の葱ソ	片栗粉	1		白こしょう	0.01	
								上白糖	1		合成清酒	2	ンチカ	なが芋	5	ース	菜種油	2		生姜(ゆで)	3	
								合成清酒	2.5		みりん風調味料	2		鶏卵	3		生薑(ゆで)	20	チキン	若鶏もも 皮な	20	
								しなちく	5		片栗粉	1		食塩	0.3		葱(ゆで)	20	ピカタ	食塩	0.1	
								なると	5		菜種油	2		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5		白こしょう	0.01	
								小葱(ゆで)	3		レタス(ゆで)	10		カレー粉	0.5		穀物酢	5		低蛋白小麦粉	3	
								鶏ガラスープ	2		マヨネーズパッ	10		低蛋白小麦粉	5		レモン(果汁)	2		鶏卵	5	
								食塩	0.3					カレー粉	0.3		とうがらし 乾	0.5		調合油	1	
								白こしょう	0.01	煮物	乾椎茸	0.5		鶏卵	5		ごま油	1		ケチャップ	5	
											たけのこ 水煮	20		パン粉(乾燥)	6		ブロッコリー	20		ブロッコリー	20	
											人参 皮剥(ゆ)	10		菜種油	8		マヨネーズ	15		マヨネーズ	15	
											グリんピース(3		キャベツ ゆで	25	豆腐あ	木綿豆腐	25		サニーレタス(8	
											減塩しょうゆ(5		人参 皮剥(ゆ)	0	んかけ	人参 皮剥(ゆ)	5	野菜炒	きょうな ゆで	20	

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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	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	ト	ヨ和え 減塩しょうゆ (2.5 粉辛子 0.2 エリン もやし ゆで 30 ギソテ には 葉・ゆで 10 ー オリーブ油 1 減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01 デザート エネプリンかぼ 40	人参 皮剥 (ゆ 10 エネプリンいち 40	刻み昆布 0.5 食塩 0.3 お浸し 白菜 (ゆで) 50 減塩しょうゆ (2.5 かつお節 0.5 デザート 粉飴ムス (ラ・フランス) 58	白こしょう 0.01 ソテー 玉葱 ゆで 40 赤ピーマン (ゆ 5 生椎茸 5 菜種油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01	
栄養価	エネルギー 1615 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 50.7 g 炭水化 265.7 g 塩分 4.5 g	エネルギー 1637 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 50.1 g 炭水化 273.2 g 塩分 5.4 g	エネルギー 1573 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 48.3 g 炭水化 255.5 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1640 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 56.1 g 炭水化 255.6 g 塩分 4.9 g	エネルギー 1482 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 55.1 g 炭水化 216.8 g 塩分 5.2 g	エネルギー 1617 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 48.3 g 炭水化 268.5 g 塩分 5.4 g	エネルギー 1590 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 50.2 g 炭水化 257.7 g 塩分 5.7 g

たんぱくコン3

献立表(週間)

	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	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
	大根煮物	大根 皮剥(ゆ)	20	炒煮	もやし ゆで	30	豆腐の	木綿豆腐	25	塩たら	たらこ	5	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
		人参 皮剥(ゆ)	8		人参 皮剥(ゆ)	10	あんか	さやえんどう(ゆ)	5	こと湯	しそ	0.5	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
		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5		菜種油	2	け	生姜(ゆで)	2	葉和え	和種なばな ゆ	20		しそ(ゆで)	0.5		菜種油	3		菜種油	1
		上白糖	1		減塩しょうゆ(ゆ)	5		減塩しょうゆ(ゆ)	1		湯葉 干し	1		マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ(ゆ)	5		減塩しょうゆ(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(ゆ)	2.5					みりん風調味料	2.5		上白糖	1
		さやえんどう(ゆ)	3		片栗粉	1											煮干しだし	1			
	卵豆腐			ひきわり納豆	挽きわり納豆	20		野菜炒	キャベツ ゆで	20	根梅肉	人参 皮剥(ゆ)	5			茹で卵	鶏卵	25			
		冷凍全卵	20	り納豆	葱(ゆで)	2	フゲン	チンゲンサイ	50	め煮	ピーマン(ゆで)	10	和え	生椎茸 ゆで	5	二色浸	もやし ゆで	40	のマヨ	マヨネーズ	10
		煮干しだし	40		減塩正油パック	5	菜の炒	人参 皮剥(ゆ)	10		人参 皮剥(ゆ)	10		梅干し(調味漬)	3	し	ピーマン(ゆで)	10	ネーズ	パセリ(粉)	0.2
		食塩	0.2		め物			いたやがい	20		菜種油	1		上白糖	1		減塩しょうゆ(ゆ)	5	和え		
		生姜	2	ゴマ和	和種なばな ゆ	20		ごま油	3		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5					削り節	0.5			
		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	え	ごま	4		食塩	0.2		上白糖	1	のり佃	減塩あまのり佃	8				みそ汁	玉葱 ゆで	20
		上白糖	1		減塩しょうゆ(ゆ)	5		白こしょう	0.01				煮			胡瓜の	きゅうり(ゆで)	50		大根 葉	20
		片栗粉	0.2		上白糖	0.5				のり佃	減塩あまのり佃	8	みそ汁	白菜(ゆで)	30	酢物	穀物酢	5		淡色辛みそ	10
		しそ	0.5	みそ汁	きょうな ゆで	10	胡瓜の	きゅうり(ゆで)	30	煮				なす(ゆで)	10		食塩	0.3		煮干しだし	150
	みそ汁	大根 葉(ゆで)	20		じゃが芋 ゆで	10	酢の物	穀物酢	3	みそ汁	棒麩	1		葱(ゆで)	5		いりごま	0.5	味付け	味付けのり	1
		ぶなしめじ	10		淡色辛みそ	10		上白糖	2		カットわかめ	0.5		淡色辛みそ	10				のり		
		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		食塩	0.1		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	みそ汁	大根 皮剥(ゆ)	30			
		煮干しだし	150				みそ汁	大根 皮剥(ゆ)	20								貝割大根・芽	5	ぶどう	ぶどう(濃縮還	50
				りんご	りんご(濃縮還)	50		大根 葉(ゆで)	10	パイナ	パイナ(濃縮還)	50	ぶどう	ぶどう(濃縮還)	50		淡色辛みそ	10	ゼリー	ゼリー	20
	漬物	パリッコ	5	ゼリー	水	20		淡色辛みそ	10	アップル	アップル	20	ゼリー	水	5		煮干しだし	150		上白糖	5
		西洋なし(缶詰)	40		上白糖	5		煮干しだし	150	ゼリー	上白糖	5		ゼラチン寒天	1.5	パイナ	パイナ(濃縮還)	50		ゼラチン寒天	1.5
					ゼラチン寒天	1.5					ゼラチン寒天	1.5		水	10	アップル	アップル	20		水	10
					水	10	みかん	みかん(濃縮還)	50		ゼラチン寒天	1.5				ゼリー	水	20		水	
	ぶどう	ぶどう(濃縮還)	50		ゼリー	20		上白糖	5		水	10					上白糖	5			
	ゼリー	水	20					ゼラチン寒天	1.5								ゼラチン寒天	1.5			
		上白糖	5					水	10								水	10			
		ゼラチン寒天	1.5																		
		水	10																		
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	50	バター	ゆめごはん1/5	180	パン	ゆめべーかり食パ	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	12.5	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・20g	20	煮魚	まこがれい・20	20		ほうれん草(ゆ)	20		食塩	0.3							ザンギ	若鶏もも 皮な	20
		減塩しょうゆ(ゆ)	5		生姜	3		さやえんどう(ゆ)	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(ゆ)	10		葱(ゆで)	5				ラタン	ほうれん草(ゆ)	10					減塩しょうゆ(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					合成清酒	1
		生姜	1		合成清酒	1.5		減塩しょうゆ(ゆ)	10		キャベツ ゆで	70		ホールトマト	20	蒸し豚	豚ももスライス	10		低蛋白小麦粉	6
		低蛋白小麦粉	2		みりん風調味料	1.5		みりん風調味料	2.5		ピーマン(ゆで)	10		上白糖	0.5	かけ	玉葱 ゆで	30		調合油	3
		菜種油	4		人参 皮剥(ゆ)	10		スナッパえんど	10		葱(ゆで)	15		コンソメ	0.15		ピーマン(ゆで)	10		サニーレタス	5
		サニーレタス	8		ポテト	10	男爵コロケ	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	8	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(ゆ)	30	ケ	キャベツ ゆで	20		上白糖	1		パン粉(乾燥)	1.5		減塩しょうゆ(ゆ)	5			
	炒め物	キャベツ ゆで	20		減塩しょうゆ(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(ゆ)	40
		玉葱 ゆで	20										ポトフ	じゃが芋 ゆで	60		煮干しだし	30	ます	はつかだいこん	5
		人参 皮剥(ゆ)	10	梅肉和	きゅうり(ゆで)	20	ピーナ	白菜(ゆで)	60	ほうれ	ほうれん草(ゆ)	40		人参 皮剥(ゆ)	20		片栗粉	1		きゅうり(ゆで)	10
		ピーマン(ゆで)	8	え	しそ	0.3	ツ和え	ピーナッツバタ	5	ん草の	ぶなしめじ	15		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(ゆ)	2.5	あえ物	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5		コンソメ	0.5	桜ポテ	じゃが芋 ゆで	30		上白糖	3

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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	食塩 0.3	はんぺ んマヨ ネーズ 焼き 果物 デザート ト	削り節 0.2	果物 デザート ト	上白糖 1	揚げな す 果物	なす(ゆで) 40	イタリ アンサ ラダ 果物 ジュ ース	パセリ(粉) 0.5	ト	たらこ 6	焼きか ぼちゃ	食塩 0.3		
		白こしょう 0.01		はんぺん 20		黄桃缶 40		菜種油 5		カリフラワー 40		たらこ 0.1		西洋かぼちゃ(40	食塩 0.2	
		鶏ガラスープ 0.5		マヨネーズ 10		クリーム(植物 マービー 液状) 5		小葱(ゆで) 2		きゅうり(ゆで) 20		白こしょう 0.01		食塩 0.01	白こしょう 0.01	
		カリフラワー 30		もも缶(果肉) 40		エネプリンマン 40		減塩しょうゆ(2.5		玉葱(ゆで) 10		煮物		干しずいき 2	プロセスチーズ 5	
		きゅうり(ゆで) 15						果物		みかん缶詰(果 クリーム(植物 上白糖) 5		さやえんどう(3		パセリ(粉) 0.1		
		トマト(ゆで) 30		粉飴M-ス(ラ・フラン) 58		デザート		減塩しょうゆ(2.5		オリーブ油 3		果物		減塩しょうゆ(5	味噌浸 し	カットわかめ 0.5
		カットわかめ 0.5		果物		果物		白こしょう 0.01		減塩しょうゆ(2.5		もも缶(果肉) 40		上白糖 0.5	白菜 40	葱 3
		いりごま 0.5		デザート		果物		果物		白こしょう 0.01		もも缶(果肉) 40		りんご 缶詰 60	減塩みそ 5	上白糖 0.3
		穀物酢 5		ト		果物		果物		白こしょう 0.01		もも缶(果肉) 40		クリーム(植物 マービー 液状) 5	みかん缶詰(果	40
		調合油 3		ト		果物		果物		白こしょう 0.01		もも缶(果肉) 40		りんご 缶詰 60	みかん缶詰(果	40
減塩しょうゆ(2.5	ト	果物	果物	白こしょう 0.01	もも缶(果肉) 40	りんご 缶詰 60	みかん缶詰(果	40								
白こしょう 0.01	ト	果物	果物	白こしょう 0.01	もも缶(果肉) 40	りんご 缶詰 60	みかん缶詰(果	40								
里芋田 楽	さやえんどう(3 里芋(ゆで) 20 減塩みそ 7 上白糖 3	粉飴M-ス(ラ・フラン) 58	果物	果物	もも缶(果肉) 40	りんご 缶詰 60	みかん缶詰(果	40								
夕	バター ライス	ゆめごはん1/5 180 無塩バター 8 食塩 0.2 白こしょう 0.01	米飯 ハンバ ーグ	ゆめごはん1/5 180 鶏ひき肉 15 パン粉(乾燥) 0.5 牛乳 1.5 食塩 0.1 玉葱(ゆで) 15 人参(皮剥(ゆ 鶏卵) 1 ケチャップ 5 人参(皮剥(ゆ 有塩バター 1 上白糖 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 10	米飯 焼き魚 そい 30g 30 しそ(ゆで) 0.5 大根(皮剥(ゆ 減塩正油パック) 5 野菜サ ラダ	米飯 ゆめごはん1/5 180 えびフ ライ	米飯 ゆめごはん1/5 180 尾付きえび 20 かぼちゃ(ゆで) 20 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 6 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 10 菜種油 6 トマト(ゆで) 15 サラダ菜(ゆで ソースパック) 5	米飯 ゆめごはん1/5 180 揚げ魚 チリソ ース	米飯 ゆめごはん1/5 180 まだら・20g 20 食塩 0.1 白こしょう 0.01 低蛋白小麦粉 3 菜種油 6 ケチャップ 5 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ(1 上白糖 2 合成清酒 2.5 ごま油 1 にんにく 1 生姜 1 トウバンジャン 0.5 ラー油 0.5 葱(ゆで) 20 片栗粉 1 サニーレタス 5	五目炊 き込み ご飯	ゆめごはん1/5 180 若鶏もも(皮な 生椎茸 10 人参(皮剥(ゆ ごぼう(ゆで 油揚げ 2 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 グリーンピース 3 かつおだし 30	米飯 照焼魚 ぶり 15g 15 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(ゆ しそ 1 減塩正油パック 5	ゆめごはん1/5 180 ごぼう(ゆで) 40 人参(皮剥(ゆ 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			
豚の生 姜焼き	豚ロース(脂身 生姜 3 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2.5 菜種油 1 人参(皮剥(ゆ キャベツ(ゆで マヨネーズ 15	かぶ(皮剥(ゆ 人参(皮剥(ゆ 真昆布 0.15 淡口醤油 1 上白糖 1.5 穀物酢 2.5 煮干しだし 0.5	野菜サ ラダ	米飯 ゆめごはん1/5 180 小松菜(ゆで) 30 人参(皮剥(ゆ 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 2.5	米飯 ゆめごはん1/5 180 もやし のナム ル	米飯 ゆめごはん1/5 180 もやし(ゆで) 40 小松菜(ゆで) 10 人参(皮剥(ゆ 生姜 2 いりごま 0.5 ごま油 2 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 穀物酢 2.5	米飯 ゆめごはん1/5 180 とびっ こと野 菜の和 え物	米飯 ゆめごはん1/5 180 大根(皮剥(ゆ 人参(皮剥(ゆ 小葱(ゆで) 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 とびっこ 5	米飯 ゆめごはん1/5 180 魚塩焼 き	ゆめごはん1/5 180 さば・20g 20 大根(皮剥(ゆ しそ 0.5 減塩正油パック 5	米飯 らごぼ う	ゆめごはん1/5 180 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				
煮物	なが芋(水煮) 40 人参(皮剥(ゆ さやいんげん(10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	あぢや ら漬け	米飯 ゆめごはん1/5 180 レタス(ゆで) 20 トマト(ゆで) 20 海藻サラダ 1 ごま油 1 減塩しょうゆ(2 穀物酢 5 上白糖 1	米飯 ゆめごはん1/5 180 小松菜(ゆで) 30 人参(皮剥(ゆ 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 2.5	米飯 ゆめごはん1/5 180 もやし のナム ル	米飯 ゆめごはん1/5 180 小松菜(ゆで) 10 人参(皮剥(ゆ 生姜 2 いりごま 0.5 ごま油 2 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 穀物酢 2.5	米飯 ゆめごはん1/5 180 お浸し	米飯 ゆめごはん1/5 180 白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ(2.5 かつお・昆布だ 5	米飯 ゆめごはん1/5 180 鶏卵 25 玉葱(ゆで) 20 葱(ゆで) 5	米飯 ゆめごはん1/5 180 筑前煮	ゆめごはん1/5 180 里芋(ゆで) 25 人参(皮剥(ゆ たけのこ(水煮) 15 板こんにやく 15 さやいんげん(10 菜種油 3 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	米飯 絹さや とえの き茸の ソテー	ゆめごはん1/5 180 煮干しだし 15 いりごま 0.5			
ブロッ コリー のおか か和え	ブロッコリー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ(5	海藻サ ラダ	米飯 ゆめごはん1/5 180 レタス(ゆで) 20 トマト(ゆで) 20 海藻サラダ 1 ごま油 1 減塩しょうゆ(2 穀物酢 5 上白糖 1	米飯 ゆめごはん1/5 180 小松菜(ゆで) 30 人参(皮剥(ゆ 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 2.5	米飯 ゆめごはん1/5 180 もやし のナム ル	米飯 ゆめごはん1/5 180 小松菜(ゆで) 10 人参(皮剥(ゆ 生姜 2 いりごま 0.5 ごま油 2 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 穀物酢 2.5	米飯 ゆめごはん1/5 180 お浸し	米飯 ゆめごはん1/5 180 白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ(2.5 かつお・昆布だ 5	米飯 ゆめごはん1/5 180 鶏卵 25 玉葱(ゆで) 20 葱(ゆで) 5	米飯 ゆめごはん1/5 180 筑前煮	ゆめごはん1/5 180 里芋(ゆで) 25 人参(皮剥(ゆ たけのこ(水煮) 15 板こんにやく 15 さやいんげん(10 菜種油 3 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	米飯 絹さや とえの き茸の ソテー	ゆめごはん1/5 180 煮干しだし 15 いりごま 0.5			
中華風 酢物	緑豆春雨 5 きくらげ(乾) 0.5 たけのこ(水煮) 15 人参(皮剥(ゆ 穀物酢 5	海藻サ ラダ	米飯 ゆめごはん1/5 180 レタス(ゆで) 20 トマト(ゆで) 20 海藻サラダ 1 ごま油 1 減塩しょうゆ(2 穀物酢 5 上白糖 1	米飯 ゆめごはん1/5 180 小松菜(ゆで) 30 人参(皮剥(ゆ 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 2.5	米飯 ゆめごはん1/5 180 もやし のナム ル	米飯 ゆめごはん1/5 180 小松菜(ゆで) 10 人参(皮剥(ゆ 生姜 2 いりごま 0.5 ごま油 2 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 穀物酢 2.5	米飯 ゆめごはん1/5 180 お浸し	米飯 ゆめごはん1/5 180 白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ(2.5 かつお・昆布だ 5	米飯 ゆめごはん1/5 180 鶏卵 25 玉葱(ゆで) 20 葱(ゆで) 5	米飯 ゆめごはん1/5 180 筑前煮	ゆめごはん1/5 180 里芋(ゆで) 25 人参(皮剥(ゆ たけのこ(水煮) 15 板こんにやく 15 さやいんげん(10 菜種油 3 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	米飯 絹さや とえの き茸の ソテー	ゆめごはん1/5 180 煮干しだし 15 いりごま 0.5			

たんぱくコン3

献立表(週間)

		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)							
夕		食塩	0.2	白こしょう	0.01					食塩	0.2			デザート	エネプリンマン	40					
		上白糖	2							白こしょう	0.01										
		ごま油	1	オニオンと舞茸ソテー	玉葱 ゆで	20				杏仁フルーツ	杏仁フルーツ	60									
	デザート	エネプリンかぼ	40		まいたけ	5					デザート	エネプリンいち	40								
					菜種油	3															
					食塩	0.3															
					白こしょう	0.01															
				デザート	エネプリンマン	40															
栄養価	エネルギー	1609 kcal	蛋白質 29.4 g	エネルギー	1621 kcal	蛋白質 29.1 g	エネルギー	1572 kcal	蛋白質 29.9 g	エネルギー	1564 kcal	蛋白質 27.4 g	エネルギー	1587 kcal	蛋白質 28.6 g	エネルギー	1614 kcal	蛋白質 29.9 g	エネルギー	1648 kcal	蛋白質 29.7 g
	脂質	51.4 g	炭水化 255.7 g	脂質	51.6 g	炭水化 261.2 g	脂質	57.0 g	炭水化 237.9 g	脂質	49.4 g	炭水化 251.9 g	脂質	51.0 g	炭水化 253.6 g	脂質	48.5 g	炭水化 269.0 g	脂質	56.0 g	炭水化 257.6 g
	塩分	5.9 g		塩分	5.5 g		塩分	5.0 g		塩分	4.9 g		塩分	4.5 g		塩分	5.5 g		塩分	5.5 g	

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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	菜種油	1	生姜	1										
	減塩しょうゆ(2.5	白菜(ゆで)	70										
	上白糖	0.5	減塩しょうゆ(5										
	デザート		ブロッコリー	30										
	エネプリンいち	40	マヨネーズ	10										
	ト		白こしょう	0.01										
			煮浸し											
			きょうな ゆで	50										
			減塩しょうゆ(2.5										
			みりん風調味料	2.5										
			デザート											
			エネプリンかぼ	40										
栄養価	エネルギー	1650 kcal	エネルギー	1615 kcal	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
	脂質	48.7 g	脂質	55.0 g	脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
	炭水化	273.5 g	炭水化	251.1 g	炭水化		炭水化		炭水化		炭水化		炭水化	
塩分	5.4 g	塩分	5.3 g	塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分
	蛋白質	28.1 g	蛋白質	29.5 g	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	