

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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	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
	豆腐の	木綿豆腐	25	野菜炒	冷凍全卵	25	五目煮	大根 皮剥(ゆ	50	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨	10	きんぴ	ごぼう ゆで	20	野菜ソ	キャベツ ゆで	50	野菜卵	冷凍全卵	20
	野菜あ	玉葱 ゆで	30	り卵	かつおだし	2.5		人参 皮剥(ゆ	10	焼き	しそ(ゆで)	1	ら	人参 皮剥(ゆ	10	テー	玉葱 ゆで	10	炒め	ほうれん草(ゆ	20
	んかけ	人参 皮剥(ゆ	5		キャベツ ゆで	10		乾椎茸(ゆで)	0.5					ごま油	1		人参 皮剥(ゆ	10		玉葱 ゆで	20
		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	20		減塩しょうゆ(2.5		菜種油	1		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	5		上白糖	1		食塩	0.3		食塩	0.5
		合成清酒	1		食塩	0.5		上白糖	1	のナム	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
		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	20					減塩しょうゆ(2.5	卵焼き	冷凍全卵	25	鶏肉照	若鶏もも 皮な	10	煮物	大根 皮剥(ゆ	40
		小葱(ゆで)	2	ン菜の	玉葱 ゆで	10	塩たら	たらこ	5		穀物酢	2.5		食塩	0.1	焼き	減塩しょうゆ(2.5		人参 皮剥(ゆ	10
				炒め煮	赤ピーマン(ゆ	10	こ	しそ(ゆで)	1		上白糖	2		上白糖	0.05		上白糖	1.5		凍り豆腐	2
	きゆう	きゅうり(ゆで	30		菜種油	1					ごま油	0.5		菜種油	0.5		ブロッコリー	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(ゆで)	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	ソテー	キャベツ ゆで	30								煮干しだし	10
		上白糖	0.2					かつお節	0.5		ピーマン(ゆで	5	野菜サ	きょうな ゆで	20	みそ汁	小松菜 ゆで	20			
				梅和え	梅干し(調味漬	2					菜種油	1	ラダ	玉葱 ゆで	10		もやし ゆで	20	佃煮	減塩あまのり佃	8
	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		食塩	0.25		黄ピーマン	5		淡色辛みそ	10			
	煮				白菜(ゆで)	40		カットわかめ	0.5		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
								小葱(ゆで)	2	みそ汁	貝割大根(ゆで	5		上白糖	0.5	和え物	なす(ゆで)	20		ぶなしめじ	10
	みそ汁	さやえんどう(5	みそ汁	キャベツ ゆで	20		淡色辛みそ	10		いわのり	2		食塩	0.2		食塩	0.2		葱(ゆで)	5
		ぶなしめじ	10		ほうれん草(ゆ	10		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		黒こしょう	0.01		しそ	0.2		淡色辛みそ	10
		白菜(ゆで)	20		煮干しだし	150	りんご	りんご(濃縮還	50		煮干しだし	150	みそ汁	キャベツ ゆで	30	ぶどう	ぶどう(濃縮還	50	りんご	りんご(濃縮還	50
		淡色辛みそ	10				ゼリー	水	20	みかん	みかん(濃縮還	50		棒麩	2	ゼリー	水	20	ゼリー	水	20
		煮干しだし	150	ぶどう	ぶどう(濃縮還	50		上白糖	5	ゼリー	水	20		淡色辛みそ	10		上白糖	5		上白糖	5
	パイナ	パイ(濃縮還	50	ゼリー	水	20		ゼラチン寒天	1.5	ゼリー	水	20		上白糖	5		ゼラチン寒天	1.5		ゼラチン寒天	1.5
	ップル	水	20		上白糖	5		水	10		上白糖	5		煮干しだし	150		水	10		水	10
	ゼリー	上白糖	5		ゼラチン	1.5					ゼラチン寒天	1.5	ゼリー	パイ(濃縮還	50						
		ゼラチン寒天	1.5		水	10					水	10		水	20						
		水	10											上白糖	5						
														ゼラチン寒天	1.5						
														水	10						
昼	そば	げんたそば(乾	50	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・20	20		ケチャップ	5	ごま味	豚もも 脂身な	10	ハヤシ	豚ももスライス	20	魚の生	さわら・20g	20		鶏卵	5
	つゆ	かつお・昆布だ	80		生姜	2		キャベツ ゆで	15	噌炒め	なす(ゆで)	60	ライス	玉葱 ゆで	50	姜焼き	食塩	0.1		菜種油	0.2
		めんみ 1.8L	10		減塩しょうゆ(7.5		菜種油	1		ピーマン(ゆで	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(ゆ	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(ゆ	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(ゆで	20		里芋 ゆで	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 ゆで	30		小松菜 ゆで	20	ン	無塩バター	6		減塩みそ	7		ケチャップ	2.5						
		人参 皮剥(ゆ	5					低蛋白小麦粉	10		みりん風調味料	3		白こしょう	0.01	炒煮	小松菜	50	薬味	小葱(ゆで)	2
		低蛋白小麦粉	15	けんち	木綿豆腐	10		クリーム(植物	20		上白糖	2		グリーン	5		菜種油	1		生姜	5
		鶏卵	5	ん煮	大根 皮剥(ゆ	20		コンソメ	0.5		合成清酒	1		すり白ゴマ	2	グリー	減塩しょうゆ(5		茄子の	50
		菜種油	15		人参 皮剥(ゆ	10		食塩	0.3		すり白ゴマ	2	グリーン	レタス(ゆで)	20	ンサラ	上白糖	1	味噌か	なす(ゆで)	50
					菜種油	3		白こしょう	0.01				ダ	ブロッコリー	20				け	菜種油	5
	煮物	じゃが芋 ゆで	40		減塩しょうゆ(5		クリーム(植物	20	サラダ	レタス(ゆで)	10		トマト(ゆで)	15	お浸し	キャベツ ゆで	40		玉葱 ゆで	40

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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)		
昼	ゴマ和え 果物	玉葱 ゆで 20	酢の物 温野菜 サラダ 果物	上白糖 1	フリエンチポテト	パン粉(乾燥) 3	煮物	きゅうり(ゆで) 20	果物	マヨネーズ 15	果物	かつお節 0.5	レモン煮	葱(ゆで) 10	
		人参 皮剥(ゆ) 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		春雨の緑豆春雨 5		減塩正油パック 5		にんにく 0.5	
		調合油 3		煮干しだし 15				マヨネーズパッ 10		春雨の中華風ソテー				生姜 5	
		減塩しょうゆ(ゆ) 5		フリエン		きょうな ゆで 20		西洋かぼちゃ(ゆ) 20		玉葱 ゆで 40		果物		西洋なし(缶詰) 40	
		上白糖 1		チサラ		黄ピーマン(ゆ) 5		いんげん ゆで 10		にら 葉・ゆで 10		果物		クリーム(植物) 15	
		小葱(ゆで) 1		ダ		トマト(ゆで) 10		生椎茸 ゆで 5		ごま油 1		果物		マービー 液状 3	
				フリエン		マヨネーズパッ 10		減塩しょうゆ(ゆ) 5		食塩 0.2				減塩しょうゆ(ゆ) 2.5	
		小松菜 ゆで 50		フリエン				上白糖 1		中華味 0.3				減塩みそ 2	
		ごま 1		チポテ		フライドポテト 60		減塩しょうゆ(ゆ) 5						ごま油 1	
		減塩しょうゆ(ゆ) 5		ト		菜種油 3		上白糖 1						片栗粉 1	
上白糖 0.5	ト	食塩 0.2	煮干しだし 15												
夕	マヨネーズ焼	ゆめごはん1/5 180	メンチカツ	ゆめごはん1/5 180	鶏の西京焼	ゆめごはん1/5 180	煮物	ゆめごはん1/5 180	おろし煮	ゆめごはん1/5 180	揚げ魚	ゆめごはん1/5 180	豚カツ	ゆめごはん1/5 180	
		ライス 8		合挽肉 20		若鶏もも 皮な 10		無塩バター 8		鶏肉の減塩みそ 2.5		揚げ魚		あかうお・20g 20	豚角肉(肩ロ) 15
		食塩 0.3		玉葱 ゆで 10		鶏卵 1.5		減塩みそ 2.5		白こしょう 0.01		白こしょう 0.01		食塩 0.1	食塩 0.1
		白こしょう 0.01		鶏卵 1.5		みりん風調味料 1.25		上白糖 0.25		白こしょう 0.01		白こしょう 0.01		片栗粉 1	白こしょう 0.01
				パン粉(乾燥) 0.5		上白糖 0.25		大根 皮剥(ゆ) 40		まだら 15g 15		おろし煮		菜種油 4	低蛋白小麦粉 4
				牛乳 1.5		大根 皮剥(ゆ) 40		しそ(ゆで) 0.5		片栗粉 1		煮		大根 皮剥(ゆ) 40	鶏肉の鶏卵 3
				食塩 0.1		減塩しょうゆ(ゆ) 5		減塩正油パック 5		片栗粉 1				しそ(ゆで) 1	おろしあん 5
				白こしょう 0.01		低蛋白小麦粉 1.5		低蛋白小麦粉 1.5		生姜 3				減塩正油パック 5	パン粉(乾燥) 6
				鶏卵 1.5		低蛋白小麦粉 1.5		低蛋白小麦粉 1.5		減塩しょうゆ(ゆ) 7.5				減塩しょうゆ(ゆ) 7.5	菜種油 6
				鶏卵 1.5		鶏卵 1.5		鶏卵 1.5		上白糖 2				上白糖 2	パセリ 1.5
デザート	粉飴ムス(ラ・ワン)	大根 皮剥(ゆ) 30	リャンパン	ゆめごはん1/5 180	煮物	ゆめごはん1/5 180	煮物	ゆめごはん1/5 180	麻婆豆腐	ゆめごはん1/5 180	オイスターソース	ゆめごはん1/5 180	野菜サラダ	ゆめごはん1/5 180	
		人参 皮剥(ゆ) 10		合挽肉 20		若鶏もも 皮な 10		無塩バター 8		鶏肉の減塩みそ 2.5		揚げ魚		あかうお・20g 20	豚角肉(肩ロ) 15
		さやいんげん(ゆ) 10		玉葱 ゆで 10		鶏卵 1.5		食塩 0.2		白こしょう 0.01		白こしょう 0.01		食塩 0.1	食塩 0.1
		減塩しょうゆ(ゆ) 2.5		鶏卵 1.5		みりん風調味料 1.25		白こしょう 0.01		白こしょう 0.01		白こしょう 0.01		片栗粉 1	白こしょう 0.01
		合成清酒 1		パン粉(乾燥) 0.5		上白糖 0.25		大根 皮剥(ゆ) 40		まだら 15g 15		おろし煮		菜種油 4	低蛋白小麦粉 4
		煮干しだし 15		牛乳 1.5		大根 皮剥(ゆ) 40		しそ(ゆで) 0.5		片栗粉 1		煮		大根 皮剥(ゆ) 40	鶏肉の鶏卵 3
				食塩 0.1		減塩しょうゆ(ゆ) 5		減塩正油パック 5		片栗粉 1				しそ(ゆで) 1	おろしあん 5
				白こしょう 0.01		低蛋白小麦粉 1.5		低蛋白小麦粉 1.5		生姜 3				減塩正油パック 5	パン粉(乾燥) 6
				鶏卵 1.5		鶏卵 1.5		鶏卵 1.5		減塩しょうゆ(ゆ) 7.5				減塩しょうゆ(ゆ) 7.5	菜種油 6
				鶏卵 1.5		鶏卵 1.5		鶏卵 1.5		上白糖 2				上白糖 2	パセリ 1.5
デザート	粉飴ムス(ラ・ワン)	大根 皮剥(ゆ) 30	リャンパン	ゆめごはん1/5 180	煮物	ゆめごはん1/5 180	煮物	ゆめごはん1/5 180	麻婆豆腐	ゆめごはん1/5 180	オイスターソース	ゆめごはん1/5 180	野菜サラダ	ゆめごはん1/5 180	
		人参 皮剥(ゆ) 10		合挽肉 20		若鶏もも 皮な 10		無塩バター 8		鶏肉の減塩みそ 2.5		揚げ魚		あかうお・20g 20	豚角肉(肩ロ) 15
		さやいんげん(ゆ) 10		玉葱 ゆで 10		鶏卵 1.5		食塩 0.2		白こしょう 0.01		白こしょう 0.01		食塩 0.1	食塩 0.1
		減塩しょうゆ(ゆ) 2.5		鶏卵 1.5		みりん風調味料 1.25		白こしょう 0.01		白こしょう 0.01		白こしょう 0.01		片栗粉 1	白こしょう 0.01
		合成清酒 1		パン粉(乾燥) 0.5		上白糖 0.25		大根 皮剥(ゆ) 40		まだら 15g 15		おろし煮		菜種油 4	低蛋白小麦粉 4
		煮干しだし 15		牛乳 1.5		大根 皮剥(ゆ) 40		しそ(ゆで) 0.5		片栗粉 1		煮		大根 皮剥(ゆ) 40	鶏肉の鶏卵 3
				食塩 0.1		減塩しょうゆ(ゆ) 5		減塩正油パック 5		片栗粉 1				しそ(ゆで) 1	おろしあん 5
				白こしょう 0.01		低蛋白小麦粉 1.5		低蛋白小麦粉 1.5		生姜 3				減塩正油パック 5	パン粉(乾燥) 6
				鶏卵 1.5		鶏卵 1.5		鶏卵 1.5		減塩しょうゆ(ゆ) 7.5				減塩しょうゆ(ゆ) 7.5	菜種油 6
				鶏卵 1.5		鶏卵 1.5		鶏卵 1.5		上白糖 2				上白糖 2	パセリ 1.5

たんぱくコン3

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			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			サラダ	きゅうり(ゆで) 15 人参 皮剥(ゆ) 5 ロースハム 5 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01					デザート	上白糖 3 ゆず(果皮) 1 粉飴ムース(ラ・フランス) 58
			エネプリン	エネプリンいち 40			煮物	ぶなしめじ(ゆ) 30 切りみつば ゆ 2 減塩しょうゆ() 2.5 昆布だし 5 かつおだし 5						
栄養価	エネルギー 1564 kcal	蛋白質 28.8 g	エネルギー 1621 kcal	蛋白質 29.0 g	エネルギー 1529 kcal	蛋白質 29.7 g	エネルギー 1596 kcal	蛋白質 29.9 g	エネルギー 1627 kcal	蛋白質 28.3 g	エネルギー 1552 kcal	蛋白質 29.6 g	エネルギー 1647 kcal	蛋白質 29.6 g
	脂質 48.8 g	炭水化 253.8 g	脂質 50.7 g	炭水化 262.1 g	脂質 62.0 g	炭水化 213.9 g	脂質 50.9 g	炭水化 257.1 g	脂質 49.9 g	炭水化 269.1 g	脂質 49.8 g	炭水化 248.4 g	脂質 49.7 g	炭水化 269.7 g
	塩分 5.7 g		塩分 5.5 g		塩分 5.5 g		塩分 4.8 g		塩分 5.2 g		塩分 5.5 g		塩分 5.7 g	

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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	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			
	豆腐そぼろかけ	木綿豆腐 鶏ひき肉 ごま油 減塩しょうゆ() 上白糖 合成清酒 さやいんげん()	25 5 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	17.5 0.01 0.5 15 10	白菜の軟らか煮	白菜(ゆで) 人参 皮剥(ゆで) えんどう ゆで 減塩しょうゆ() 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 ゆで ピーマン(ゆで) 黄ピーマン(ゆで) 人参 皮剥(ゆで) 減塩しょうゆ() 合成清酒 みりん風調味料	80 10 10 10 5 1 1	焼き魚	さけ 10g 食塩 しそ(ゆで)	10 0.05 0.5	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 ほうれん草(ゆで) 人参 皮剥(ゆで) 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	鶏ささ身 合成清酒 噌焼き 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			
	炒煮	もやし ゆで ピーマン(ゆで) 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	40 5 1 2.5 1	炒煮	菜種油 上白糖	1 1	ゆで卵	鶏卵 マヨネーズパツ	25 10	おからの炒り煮	おから(新製法) ひじき 乾椎茸(ゆで) 人参 皮剥(ゆで) 葱(ゆで) 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(ゆで) ぶなしめじ(ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150	みそ汁	白菜(ゆで) ほうれん草(ゆで) 人参 皮剥(ゆで) ゆで卵 菜種油 上白糖 みそ汁 白米 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし 漬物 なす しば漬	50 10 10 10 1 1 10 10 10 10	人参 皮剥(ゆで)	人参 皮剥(ゆで) れんこん ゆで 板こんにゃく 真昆布 減塩しょうゆ() 上白糖 片栗粉	10 20 10 1 1 1			
	白菜の生姜醤油	白菜(ゆで) 生姜 減塩しょうゆ()	60 3 2.5	漬物	白菜(ゆで) 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁	もやし ゆで 小葱(ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁	大根 葉(ゆで) 大根 皮剥(ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みかんゼリー	みかん(濃縮還元) 水 上白糖 ゼラチン寒天	50 20 5 1.5	みかんゼリー	みかん(濃縮還元) 水 上白糖 ゼラチン寒天	50 20 5 10	味のり	味のり 味のりのり	1 1			
	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	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	50 20 5 1.5	ぶどうゼリー	ぶどう(濃縮還元) 水 上白糖 ゼラチン寒天	50 20 5 1.5	みそ汁	大根 葉(ゆで) 大根 皮剥(ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みかんゼリー	みかん(濃縮還元) 水 上白糖 ゼラチン寒天	50 20 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	50 20 5 1.5	ぶどうゼリー	ぶどう(濃縮還元) 水 上白糖 ゼラチン寒天	50 20 5 1.5			
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	180	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			
	肉野菜炒め	豚ももスライス キャベツ ゆで 人参 皮剥(ゆで) 玉葱 ゆで ピーマン(ゆで) 菜種油 食塩 白こしょう かき油 濃口醤油	20 60 15 20 10 5 0.3 0.01 3 5	揚げ魚のあんかけ	まだら・20g 片栗粉 菜種油 生姜(ゆで) ぶなしめじ(ゆで) 貝割大根(ゆで) 減塩しょうゆ() 上白糖 片栗粉 煮干しだし	20 2 4 3 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) パルメザンチーズ パセリ(粉)	6 10 20 10 3 8 20 0.3 10 0.5 0.5 0.2	揚げ魚	そい 30g 食塩 白こしょう 片栗粉 菜種油 生椎茸 ゆで ぶなしめじ(ゆで) 人参 皮剥(ゆで) えんどう ゆで 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料	30 0.15 0.01 3 5 10 10 10 5 1 5 1 2.5	肉鍋	豚ももスライス 玉葱 ゆで たけのこ 水煮 人参 皮剥(ゆで) しらたき 葱(ゆで) 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	10 20 20 10 15 7.5 5 0.5 15 1.25	魚塩焼き	ほっけ 10g 大根 皮剥(ゆで) しそ(ゆで) 減塩正油パック	10 50 0.5 5	煮しめ	大根 皮剥(ゆで) 焼き竹輪 生椎茸 人参 皮剥(ゆで) 減塩しょうゆ()	40 10 5 8 5	魚唐揚げ	あかうお・20g 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 菜種油 キャベツ ゆで トマト(ゆで) ノンオイルツガンパック	20 0.2 0.01 5 8 20 20 10
	南瓜サラダ	かぼちゃ(ゆで) きゅうり(ゆで)	40 10	炊合せ	大根 皮剥(ゆで)	20							中華風サラダ	もやし ゆで きゅうり(ゆで)	30 10									

献立表(週間)

たんぱくコン3

		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)	
昼	マヨネーズ 10 白こしょう 0.01 サニーレタス 8 カットわかめ 0.5 緑豆春雨 2 葱(ゆで) 5 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 1 ごま油 2 もも缶(果肉) 40 クリーム(植物) 15 マービー 液状 3	じゃが芋 ゆで 30 人参 皮剥(ゆ) 15 菜種油 3 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 なが芋 水煮 30 きゅうり(ゆで) 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 もやし ゆで 40 人参 皮剥(ゆ) 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ(2.5 みかん缶詰(果) 40 クリーム(植物) 10 マービー 液状 3	千切り 大根 皮剥(ゆ) 30 野菜サ きゅうり(ゆで) 20 ラダ きょうな ゆで 10 トマト(ゆで) 20 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01 ソテー 小松菜 ゆで 30 人参 皮剥(ゆ) 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01 果物 もも缶(果肉) 40	合成清酒 2.5 酢みそ 葱(ゆで) 40 和え 減塩みそ 5 上白糖 3 穀物酢 3 野菜サ ブロccoliリー 20 ラダ 人参 皮剥(ゆ) 5 マヨネーズパッ 10 果物 パインアップル 40	かにかま 5 カットわかめ 0.5 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 上白糖 3 ごま油 1 いりごま 0.5 なが芋(ゆで) 30 大根 葉(ゆで) 5 無塩バター 1.5 合成清酒 1 かき油 1 食塩 0.1 ほうれん草(ゆ) 40 減塩みそ 2.5 上白糖 0.5 かつお・昆布だ 2 果物 みかん缶詰(果) 40 デザート エネプリンいち 40	上白糖 1 きゅうり(ゆで) 40 みょうが 5 上白糖 1 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 漬物 キャベツ ゆで 20 人参 皮剥(ゆ) 5 食塩 0.1 二色浸し 果物 もも缶(果肉) 45 クリーム(植物) 10 マービー 液状 3 果物 もも缶(果肉) 40 クリーム(植物) 10 マービー 液状 3	食塩 0.2 いりごま 0.5 ビーフ 5 ピーマン(ゆで) 8 菜種油 3 食塩 0.3 黒こしょう 0.01 白菜(ゆで) 30 小松菜 ゆで 30 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 1 もも缶(果肉) 40 クリーム(植物) 10 マービー 液状 3								
								長いもの酢の物 磯和え 果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物
夕	バター 180 ライス 8 食塩 0.3 白こしょう 0.01 ゆめごはん1/5 180 無塩バター 8 食塩 0.3 白こしょう 0.01 魚フライ まだら・20g 20 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 2 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 3 ブロッコリー 30 ミニトマト(皮) 15 ソースパック 5 かにかま 50 人参 皮剥(ゆ) 15 かにかま 5 グリーンピース(3 食塩 0.2 かつお・昆布だ 20 片栗粉 1 めかぶ 30	バター 180 ライス 8 食塩 0.3 白こしょう 0.01 鶏肉ケ 若鶏もも 皮な 20 チャッ 玉葱 ゆで 20 ブ煮 人参 皮剥(ゆ) 10 ケチャップ 10 ウスターソース 5 クリーム(植物) 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン(ゆ) 10 酢ばす れんこん ゆで 30 赤ピーマン(ゆ) 10 食塩 0.2 上白糖 3 穀物酢 5 温野菜 スナッパえんど 30 サラダ 人参 皮剥(ゆ) 8 ゴマド カリフラワー 20 レッシン マヨネーズ 15	米飯 180 ゆめごはん1/5 180 魚フラ ほっけ・20g 20 イ 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 8 菜種油 8 サラダ菜(ゆで) 6 マヨネーズパッ 10 おかか ふき ゆで 40 煮 減塩しょうゆ(5 上白糖 0.5 煮干しだし 15 削り節 0.5 チンゲ チンゲンサイ 50 ン菜ゴ 減塩しょうゆ(2.5 マ和え 上白糖 0.5 ごま 1 デザート エネプリンマン 40 ポテト	米飯 180 ゆめごはん1/5 180 揚げ鶏 若鶏もも 皮な 20 ネギソ 減塩しょうゆ(2.5 ース 合成清酒 2.5 鶏卵 3 低蛋白小麦粉 5 菜種油 8 いりごま 1 葱(ゆで) 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 合成清酒 3 ごま油 1 さやいんげん(20 炊き合 大根 皮剥(ゆ) 20 わせ 人参 皮剥(ゆ) 15 乾椎茸(ゆで) 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 えんどう ゆで 4	米飯 180 ゆめごはん1/5 180 えびの 尾なしえび 20 フリッ 食塩 0.2 ター 薄力粉 1等 8 片栗粉 2 鶏卵 10 菜種油 10 ブロッコリー 30 サニーレタス(5 マヨネーズパッ 10 かぼちゃ(ゆで) 30 玉葱 ゆで 20 コンソメ 0.5 食塩 0.2 ピーナ キヤベツ ゆで 30 ツ和え ピーマン(ゆで) 5 ピーナッツバタ 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 野菜サ チンゲンサイ 30 ラダ 人参 皮剥(ゆ) 10	米飯 180 ゆめごはん1/5 180 カツ卵 とじ 15 食塩 0.08 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 0.8 鶏卵 0.8 パン粉(乾燥) 1.5 菜種油 2 玉葱 ゆで 40 生椎茸 ゆで 10 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 鶏卵 12.5 グリーンピース(3 揚げ茄 なす(ゆで) 60 子 菜種油 10 減塩正油パック 5 野菜サ きゅうり(ゆで) 20 野菜サ 大根 皮剥(ゆ) 20 ラダ セロリー(ゆで) 10 野菜サ 赤ピーマン(ゆ) 3	米飯 180 ゆめごはん1/5 180 豚角肉(肩ロー) 15 食塩 0.08 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 0.8 鶏卵 0.8 パン粉(乾燥) 1.5 菜種油 2 玉葱 ゆで 40 生椎茸 ゆで 10 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 鶏卵 12.5 グリーンピース(3 揚げ茄 なす(ゆで) 60 子 菜種油 10 減塩正油パック 5 野菜サ きゅうり(ゆで) 25 野菜サ はつかだいこん 5 ラダ トマト(ゆで) 20								

たんぱくコン3

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)					
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			
	オイスターソース炒め	豚ひき肉 キャベツ ゆで 人参 皮剥 (ゆで) 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 (ゆで) 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 ンブル 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	白菓の スープ 煮	白菜 (ゆで) さやえんどう () 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	野菜炒め めもの	キャベツ 玉葱 ゆで 赤ピーマン (ゆで) 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 さやえんどう () 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			
	ブロッコリーのサラダ	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 (ゆで) 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 (ゆで) グリーンピース () 菜種油 減塩しょうゆ () 上白糖 いりごま	20 20 10 5 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 (ゆで) 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	人参と水菜のナムル	もやし ゆで きょうな ゆで 人参 皮剥 (ゆで) 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 (ゆで) 菜種油 減塩しょうゆ () 上白糖 ごま	40 10 1 2.5 1 1				
	漬物	たくあん漬 (干)	10	ゆかり和え	白菜 (ゆで) ゆかり	30 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	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	たいみそ	たいみそ	8	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 小葱 (ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 2 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	りんごゼリー	りんご (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	小松菜 ゆで えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150			
昼	米飯	ゆめごはん1/5	180	冷やし中華	げんた中華めん 鶏卵 食塩 菜種油 ローズハム きゅうり もやし	100 20 0.1 2 8 20 30	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	150 8 0.2 0.01	魚のトマトソース煮	さば 15g 菜種油 ケチャップ コンソメ 上白糖 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	180 10 2 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40	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	鶏肉クレーン	若鶏もも 皮なし 白こしょう 人参 皮剥 (ゆで) 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)	15 0.01 15 20 10 5 5 40 10 0.2 0.01 0.2	豚生姜焼き	豚かたロース 減塩しょうゆ () 上白糖 合成清酒 生姜 菜種油 ブロッコリー	10 5 1 2.5 3 2 40	野菜ソテー	キャベツ ゆで ピーマン (ゆで) 人参 皮剥 (ゆで) 菜種油 食塩 白こしょう	30 5 5 1 0.3 0.01
	魚唐揚げ	まだら・20g 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 菜種油 キャベツ ゆで 人参 皮剥 (ゆで) マヨネーズ 減塩正油パック	20 0.5 0.01 5 10 20 5 5 5	揚げ芋	じゃが芋 食塩 ホットケーキ粉 食塩 菜種油 パセリ	60 0.2 20 0.1 10 1	ハンバーグ	合挽肉 玉葱 ゆで 人参 皮剥 (ゆで) 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	サトウ芋	さつま芋 (ゆで) きゅうり (ゆで)	30 20	サトウ芋	さつま芋 (ゆで) きゅうり (ゆで)	30 20	炊合せ	大根 皮剥 (ゆで) たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 (ゆで)	15 20 5 10	和え物	きゅうり (ゆで) 春雨 かにかま	20 3 5			

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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	減塩しょうゆ(2.5	デザート	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン 58	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン 58	小松菜	小松菜 ゆで 50	糸みつば ゆで 10	糸みつば ゆで 10	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	上白糖	上白糖 0.5
	デザート	エネブリンいち 40					のお浸	減塩しょうゆ(2.5	食塩 0.2	食塩 0.2	削り節 0.2	削り節 0.2	揚げ茄	なす 40
							し	みりん風調味料 1	調合油 2	調合油 2	羊羹	さらしあん 7	子	菜種油 5
							酢の物	カットわかめ 0.5	粉飴M-ス(ラ・フラン 58	粉飴M-ス(ラ・フラン 58		上白糖 10		小葱(ゆで) 5
								玉葱 ゆで 20				食塩 0.05		減塩正油パック 5
								葱(ゆで) 5				水 40		
								穀物酢 5				寒天 0.4	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン 58
								減塩しょうゆ(2.5						
								上白糖 3						
								デザート						
								ト						
栄養価	エネルギー 1645 kcal	蛋白質 28.7 g	エネルギー 1636 kcal	蛋白質 27.5 g	エネルギー 1620 kcal	蛋白質 29.7 g	エネルギー 1641 kcal	蛋白質 25.4 g	エネルギー 1614 kcal	蛋白質 29.6 g	エネルギー 1630 kcal	蛋白質 25.6 g	エネルギー 1646 kcal	蛋白質 29.9 g
	脂質 49.9 g	炭水化 271.6 g	脂質 60.4 g	炭水化 249.0 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 267.7 g	脂質 48.2 g	炭水化 274.8 g	脂質 52.7 g	炭水化 263.6 g
	塩分 5.0 g		塩分 5.6 g		塩分 5.1 g		塩分 5.2 g		塩分 5.9 g		塩分 5.6 g		塩分 4.7 g	

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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	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						
	アスパラのソテー	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	もやし ゆで 玉葱 ゆで 人参 皮剥(ゆ 菜種油 中華味 減塩しょうゆ(40 20 10 1 0.5 2.5	焼き魚	ほっけ・20g 大根 皮剥(ゆ しそ 減塩しょうゆ(20 40 1 2.5	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	30 10 1 0.5 0.01	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	鶏肉照焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(20 2.5	中華炒め	若鶏ささ身 玉葱 ゆで 人参 皮剥(ゆ キャベツ ゆで さやえんどう(10 20 10 30 5	焼き魚	ほっけ開き 大根 皮剥(ゆ しそ 減塩しょうゆ(20 40 0.5 2.5			
	焼き魚	さば・20g 食塩 しそ(ゆで)	20 0.1 1	納豆	納豆 葱(ゆで) 減塩正油パック	20 2 5	梅肉和え	白菜(ゆで) 梅干し(調味漬 みりん風調味料	40 5 2.5	切り干し大根の炒め煮	切干し大根 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(4 5 1 5	白菜の香味和え	白菜(ゆで) しそ(ゆで) ゆかり	50 0.5 0.5	塩たらこ	たらこ しそ	5 0.5	みそ汁	キャベツ ゆで 生椎茸 ゆで 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	漬物	なす しば漬	10			
	レモン和え	大根 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	きゅうり(ゆで 人参 皮剥(ゆ 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ(20 5 5 3 2.5	みそ汁	ほうれん草(ゆ 葱(ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	みそ汁	玉葱 ゆで さやえんどう(20 5	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	みそ汁	もやし ゆで 小葱(ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	みそ汁	もやし ゆで 小葱(ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 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	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
	みそ汁	ほうれん草(ゆ もやし ゆで 淡色辛みそ 煮干しだし	20 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	みそ汁	さやえんどう(5	みそ汁	さやえんどう(5	みそ汁	さやえんどう(5	みそ汁	さやえんどう(5	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			
	ぶどうゼリー	ぶどう(濃縮還 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	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	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	ぶどう(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	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	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			
昼	そば	げんたそば(乾 ほうれん草(ゆ 葱(ゆで) かつお・昆布だ 減塩しょうゆ(85 20 5 150 10	米飯	ゆめごはん1/5 揚げ鶏 のあんかけ	180 10 1 2.5	パン	ゆめべーかり食パ J&M スープ 煮	100 11 30 20	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	豆腐海	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 2 0.2 0.03	豆腐海	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 2 0.2 0.03	豆腐海	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 2 0.2 0.03	豆腐海	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 2 0.2 0.03
	ごま和え	生椎茸 エリンギ さやいんげん(20 20 20	揚げ鶏のあんかけ	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 減塩しょうゆ(10 1 2.5 50 20 20 5 7.5	パン	ゆめべーかり食パ J&M スープ 煮 ピーマン ンソテ	100 11 30 20 10 10	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	豆腐海	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 2 0.2 0.03	豆腐海	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 2 0.2 0.03	豆腐海	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 2 0.2 0.03	豆腐海	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 2 0.2 0.03	豆腐海	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 2 0.2 0.03
	切干大根煮	切干し大根 人参 皮剥(ゆ さやえんどう(3 8 5	煮物	大根 皮剥(ゆ	20	サラダ	レタス(ゆで)	30	酢の物	なが芋 水煮 きゅうり(ゆで 上白糖	30 5 3	豆腐海	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 2 0.2 0.03	豆腐海	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 2 0.2 0.03	豆腐海	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 2 0.2 0.03	豆腐海	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 2 0.2 0.03	豆腐海	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 2 0.2 0.03
	切干大根煮	切干し大根 人参 皮剥(ゆ さやえんどう(3 8 5	煮物	大根 皮剥(ゆ	20	サラダ	レタス(ゆで)	30	酢の物	なが芋 水煮 きゅうり(ゆで 上白糖	30 5 3	豆腐海	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 2 0.2 0.03	豆腐海	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 2 0.2 0.03	豆腐海	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 2 0.2 0.03	豆腐海	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 2 0.2 0.03	豆腐海	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 2 0.2 0.03

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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		減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 煮干しだし 15		人参 皮剥(ゆ 15 さやいんげん(15 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15		人参 皮剥(ゆ 5 マヨネーズパッ 10		穀物酢 2.5 食塩 0.2		煮物	大根 皮剥(ゆ 30 人参 皮剥(ゆ 10 菜種油 3 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15 さやえんどう 4		炒め煮	菜種油 3 白菜の 白菜(ゆで) 60 お浸し 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1		赤ピーマン(ゆ 10 黄ピーマン(ゆ 10 菜種油 1 減塩みそ 6 上白糖 2					
	いもよ うかん	さつま芋(ゆで 30 上白糖 10 寒天 1		コーン クリームスタイ 20 ポター 玉葱 15 ジュ 薄力粉 1等 3.5		なす味 なす(ゆで) 20 噌炒め 玉葱 ゆで 20 人参 皮剥(ゆ 5 乾椎茸 0.3 菜種油 3 減塩みそ 4 上白糖 2		煮物	凍り豆腐 4 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 10 小葱(ゆで) 5		ゴマ和 小松菜 ゆで 50 え 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 ごま 0.5		デザート	粉飴ムス(ラ・フラン 58		玉葱の 玉葱 ゆで 20 マリネ 人参 皮剥(ゆ 5 オリーブ油 3 穀物酢 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1					
	果物	みかん缶詰(果 40 クリーム(植物 15 マービー 液状 3		バター 生椎茸 20 焼き 無塩バター 2 食塩 0.2 さやえんどう(5		果物 西洋なし(缶詰 40 デザート 粉飴ムス(ラ・フラン 58		煮物	黄桃缶 40 クリーム(植物 20 マービー 液状 5		果物	りんご 缶詰 40		果物	みかん缶詰(果 40 粉飴ムス(ラ・フラン 58		ソテー さやえんどう(20 えのき茸(水煮 20 菜種油 1 食塩 0.2				
夕	米飯	ゆめごはん1/5 180		バター ライス 無塩バター 8 食塩 0.2 白こしょう 0.01		豚すき 豚ももスライス 20 焼き豆腐 25 白菜(ゆで) 30 葱(ゆで) 15 しらたき 30 人参 皮剥(ゆ 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		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
	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 15		海鮮炒 するめいか 10 め 若鶏むね皮なし 10 さやいんげん(10 玉葱 ゆで 20 きくらげ(乾) 1 人参 皮剥(ゆ 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		豚すき 豚ももスライス 20 焼き豆腐 25 香味だ れ 白菜(ゆで) 30 葱(ゆで) 15 しらたき 30 人参 皮剥(ゆ 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		米飯	ゆめごはん1/5 180		揚げ魚	そい 15g 15 片栗粉 2 菜種油 3 大根 皮剥(ゆ 40 しそ 1 減塩しょうゆ(2.5		チャン	さけ 15g 15 淡色辛みそ 4 みりん風調味料 1.25 生姜(ゆで) 0.5 キャベツ ゆで 50 玉葱 ゆで 10 人参 皮剥(ゆ 10 ぶなしめじ(ゆ 10 ピーマン(ゆで 5		肉じゃ が 豚ももスライス 20 じゃが芋 ゆで 80 玉葱 ゆで 40 人参 皮剥(ゆ 20 しらたき 30 さやえんどう(5 菜種油 2 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 煮干しだし 30				
	和え物	大根 皮剥(ゆ 20 人参 皮剥(ゆ 3 小松菜 ゆで 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 0.5		揚げ茄 子 なす(ゆで) 30 菜種油 5 生姜(ゆで) 1 小葱(ゆで) 3 減塩正油パック 5		里芋田 里芋 ゆで 30 楽 さやえんどう(6 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		米飯	ゆめごはん1/5 180		みそお 板こんにやく 15 でん 里芋 ゆで 40 さやいんげん(10 人参 皮剥(ゆ 15 減塩みそ 5 合成清酒 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5		サラダ	レタス(ゆで) 30 ブロッコリー 20 ミニトマト(ゆ 15 マヨネーズパッ 10		煮物	大根 皮剥(ゆ 50 人参 皮剥(ゆ 15 さやえんどう(5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 かつおだし 15		海藻サ ラダ 海藻サラダ 2 きゅうり(ゆで 10 トマト(ゆで) 40 マヨネーズパッ 10		
	酢味噌 和え	きゅうり(ゆで 30 減塩みそ 3 穀物酢 1 上白糖 1		なめこ 大根 皮剥(ゆ 40 おろし きゅうり(ゆで 10 なめこ(水煮缶 20 減塩しょうゆ(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		米飯	ゆめごはん1/5 180		もずく の酢物 もずく 50 生姜(ゆで) 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 3		煮物	大根 皮剥(ゆ 50 人参 皮剥(ゆ 15 さやえんどう(5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 かつおだし 15		煮物	乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 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		小松菜 小松菜 ゆで 40		小松菜 小松菜 ゆで 40		米飯	ゆめごはん1/5 180		和え物	めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5		椀物	茶そば 20 葱(ゆで) 5 酢正油 0.5		わかめ	きゅうり(ゆで 40 カットわかめ 0.5 穀物酢 5		デザート	粉飴ムス(ラ・フラン 58

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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			きのこ マヨネ ーズ和 え	ぶなしめじ(ゆ 10 まいたけ(ゆで 10 えのき茸(水煮 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	煮物 凍り豆腐 1 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 15	デザート エネプリンかぼ 40			減塩しょうゆ(5 かつお・昆布だ 75	デザート エネプリンいち 40		上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5 生姜 1 エネプリンいち 40		
栄養価	1632 kcal 蛋白質 27.8 g	1599 kcal 蛋白質 28.7 g	1624 kcal 蛋白質 28.9 g	1589 kcal 蛋白質 29.4 g	1607 kcal 蛋白質 29.3 g	1613 kcal 蛋白質 28.5 g	1637 kcal 蛋白質 28.9 g	脂質 50.5 g 炭水化 270.1 g	脂質 48.8 g 炭水化 265.8 g	脂質 52.6 g 炭水化 261.2 g	脂質 50.7 g 炭水化 255.8 g	脂質 49.8 g 炭水化 260.2 g	脂質 50.7 g 炭水化 265.2 g	脂質 50.1 g 炭水化 273.2 g
	塩分 4.5 g	塩分 5.4 g	塩分 5.3 g	塩分 5.0 g	塩分 5.4 g	塩分 4.5 g	塩分 5.4 g							

献立表(週間)

たんぱくコン3

		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	鳴門煮	カットわかめ	0.5	デザート	エネプリンかぼ	40									
		大根 皮剥(ゆ)	40												
		葱(ゆで)	5												
		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5												
		煮干しだし	15												
	デザート	エネプリンいち	40												
	ト														
栄養価	エネルギー	1644 kcal	蛋白質 28.4 g	エネルギー	1640 kcal	蛋白質 29.4 g	エネルギー	1482 kcal	蛋白質 29.0 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g
	脂質	57.6 g	炭水化 251.4 g	脂質	56.1 g	炭水化 255.6 g	脂質	55.1 g	炭水化 216.8 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	5.7 g		塩分	4.9 g		塩分	5.2 g		塩分	g		塩分	g	