

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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)							
昼	長いもの酢の物	じゃが芋 ゆで	30	千切り 野菜サ ラダ	大根 皮剥(ゆ)	30	合成清酒	2.5	人参 皮剥(ゆ)	30	サラダ	キャベツ ゆで	20	食塩	0.2					
		人参 皮剥(ゆ)	15		きゅうり(ゆで)	20		2.5		さやえんどう(ゆ)		4	トマト(ゆで)		20	0.5	さつま芋の金	25		
		菜種油	3		きょうな ゆで	10		40		減塩しょうゆ(ゆ)		5	ブロッコリー		10	5	平	1		
		減塩しょうゆ(ゆ)	5		トマト(ゆで)	20		5		上白糖		3	マヨネーズパッ		10	ビーフンソテー	5	2	みりん風調味料	1
		上白糖	1		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5		3		穀物酢		3	栗ようかん		25	ー	8	1	上白糖	1
	煮干しだし	15	穀物酢	5	5	穀物酢	5	かん	25	蒸し南瓜	かぼちゃ(ゆで)	60	3	上白糖	1					
	磯和え	なが芋 水煮	30	調合油	3	野菜サ	ブロッコリー	20	胡瓜の	きゅうり(ゆで)	40	0.1	食塩	0.3	0.3	0.25				
		きゅうり(ゆで)	10	白こしょう	0.01	ラダ	人参 皮剥(ゆ)	5	酢の物	えのき茸	10	0.1	パセリ(粉)	0.1	0.01	0.25				
		穀物酢	5	小松菜 ゆで	30	果物	マヨネーズパッ	10	穀物酢	穀物酢	5	果物	ぶどう 缶詰	40	二色浸し	白菜(ゆで)	30			
		上白糖	3	人参 皮剥(ゆ)	10	1	菜種油	1	上白糖	上白糖	3	0.1	食塩	0.1	30	30	デザート	エネブリンマン	40	
食塩		0.2	白こしょう	0.01	0.3	白こしょう	0.01	なめこ	なめこ	20	果物	もも缶(果肉)	40	1	みりん風調味料	1	1	みりん風調味料	1	
果物	もやし ゆで	40	もも缶(果肉)	40	果物	もも缶(果肉)	40	なめこ	オクラ(ゆで)	20	果物	ぶどう 缶詰	40	果物	もも缶(果肉)	40	40	40	40	
	人参 皮剥(ゆ)	5						オクラ(ゆで)	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5				もも缶(果肉)	クリーム(植物)	10	10	10		
	焼きのり	0.3						減塩しょうゆ(ゆ)	みりん風調味料	2.5				クリーム(植物)	マービー 液状	3	3	3		
	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	果物	もも缶(果肉)	40	果物	もも缶(果肉)	40	みりん風調味料	煮干しだし	1				マービー 液状					
	みかん缶詰(果)	40						煮干しだし	黄桃缶	20										
クリーム(植物)	10						黄桃缶	クリーム(植物)	20											
マービー 液状	3						クリーム(植物)													
タ	バター	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	180		
ライス	無塩バター	8	魚フライ	ほっけ・20g	20	揚げ鶏	若鶏もも 皮なし	20	鶏肉ア	若鶏もも 皮なし	20	煮魚	まこがれい・20	20	カツ卵	豚角肉(肩ロース)	15	すき焼き	豚ももスライス	10
食塩	0.3	0.01	白こしょう	0.01	ネギソ	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	スパ	グリーンアスパ	50	炒め	生姜	2	とじ	食塩	0.08	き	焼き豆腐	15	
鶏肉ケ	若鶏もも 皮なし	20	薄力粉 1等	5	鶏卵	鶏卵	3	菜種油	菜種油	3	菜種油	減塩しょうゆ(ゆ)	7.5	7.5	1.5	0.01	0.8	60	白菜(ゆで)	60
チャップ	玉葱 ゆで	20	パン粉(乾燥)	8	鶏卵	鶏卵	3	合成清酒	合成清酒	1	合成清酒	上白糖	1.5	1.5	0.8	0.8	15	葱(ゆで)	15	
煮	人参 皮剥(ゆ)	10	菜種油	8	低蛋白小麦粉	低蛋白小麦粉	5	菜種油	菜種油	8	食塩	合成清酒	2.5	2.5	0.8	0.8	3	しらたき	3	
ケチャップ	食塩	0.2	サラダ菜(ゆで)	6	いりごま	いりごま	1	食塩	食塩	0.5	白こしょう	人参 皮剥(ゆ)	15	15	1.5	1.5	8	人参 皮剥(ゆ)	8	
ウスターソース	ケチャップ	10	マヨネーズパッ	10	葱(ゆで)	葱(ゆで)	10	白こしょう	白こしょう	0.01	小松菜 ゆで	小松菜 ゆで	20	20	2	2	10	生椎茸 ゆで	10	
クリーム(植物)	ウスターソース	5	おかか	ふき ゆで	40	減塩しょうゆ(ゆ)	減塩しょうゆ(ゆ)	5	南瓜の	かぼちゃ(ゆで)	30	筍の酢	たけのこ ゆで	30	30	10	10	菜種油	5	
グリーンアスパ	クリーム(植物)	5	煮	減塩しょうゆ(ゆ)	5	上白糖	上白糖	1	コンソ	玉葱 ゆで	20	味噌か	カットわかめ	0.5	0.5	7.5	2	減塩しょうゆ(ゆ)	10	
黄ピーマン(ゆ)	グリーンアスパ	15	煮	上白糖	0.5	合成清酒	合成清酒	3	メ煮	コンソメ	0.5	け	減塩みそ	5	5	1	2.5	上白糖	2.5	
酢ばす	黄ピーマン(ゆ)	10	煮	煮干しだし	15	ごま油	ごま油	1	食塩	食塩	0.2	穀物酢	上白糖	3	3	2.5	30	みりん風調味料	2.5	
れんこん ゆで	れんこん ゆで	30	削り節	削り節	0.5	さやいんげん(ゆ)	さやいんげん(ゆ)	20	ピーナ	キャベツ ゆで	30	穀物酢	穀物酢	5	5	30	30	煮干しだし	30	
赤ピーマン(ゆ)	赤ピーマン(ゆ)	10							ツ和え	ピーマン(ゆで)	5	野菜サ	鶏卵	12.5	12.5	3	3	鶏卵	12.5	
食塩	食塩	0.2	チンゲン	チンゲンサイ	50	炊き合	大根 皮剥(ゆ)	20	わせ	ピーナッツバタ	5	ラダ	グリーンピース(ゆ)	3	3	60	60	里芋田	60	
上白糖	上白糖	3	ン菜ゴ	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	マ和え	人参 皮剥(ゆ)	15	マ和え	ピーナッツバタ	5	子	きゅうり(ゆで)	20	20	1	1	里芋 ゆで	60	
穀物酢	穀物酢	5	マ和え	上白糖	0.5	ごま	乾椎茸(ゆで)	1	ごま	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	子	大根 皮剥(ゆ)	20	20	1	1	さやえんどう(ゆ)	6	
温野菜	スナックえんど	30	デザート	上白糖	0.5		減塩しょうゆ(ゆ)	5		上白糖	0.5	子	セロリー(ゆで)	10	10	1	1	減塩みそ	6	
サラダ	スナックえんど	30	デザート	ごま	1		上白糖	1		上白糖	0.5	子	赤ピーマン(ゆ)	3	3	10	10	上白糖	1	
ゴマド	人参 皮剥(ゆ)	8	デザート	エネブリンマン	40		煮干しだし	15		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	みりん風調味料	2.5	
レッシ	人参 皮剥(ゆ)	8	デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
ング	カリフラワー	20	デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
	マヨネーズ	15	デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
	上白糖	1	デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
	いりごま	1	デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5	合成清酒	2.5	
			デザート	エネブリンマン	40		えんどう ゆで	4		ソテー	チンゲンサイ	マヨネーズ	マヨネーズ	15	15	5	5			

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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	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			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 とろろ 和え かつとろろ昆布 1 きゅうり(ゆで) 20 減塩しょうゆ(5 穀物酢 2.5 デザート 粉飴ムス(ラ・フラン) 58	ト		デザート ト	エネプリンマン 40	煮物	西洋かぼちゃ(50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 煮干しだし 10	かあえ	削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5	エネプリンいち 40
栄養価	1573 kcal 蛋白質 29.4 g	1446 kcal 蛋白質 29.7 g	1639 kcal 蛋白質 28.3 g	1630 kcal 蛋白質 29.1 g	1594 kcal 蛋白質 29.0 g	1624 kcal 蛋白質 29.5 g	1579 kcal 蛋白質 29.3 g	脂質 48.0 g 炭水化 259.1 g	脂質 61.4 g 炭水化 192.0 g	脂質 48.2 g 炭水化 273.5 g	脂質 49.4 g 炭水化 270.0 g	脂質 49.3 g 炭水化 258.4 g	脂質 50.7 g 炭水化 263.6 g	脂質 58.4 g 炭水化 234.6 g
	塩分 5.6 g	塩分 4.6 g	塩分 5.4 g	塩分 5.1 g	塩分 5.3 g	塩分 5.2 g	塩分 4.9 g							

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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)																																																																																																						
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																																																																																																				
	もやし のソテ ー	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 3 0.5 5 1	スクラ ンプル 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	白菜の 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	ツナと 玉葱の 炒め物 グリンピース 菜種油 中華味 食塩 貝割大根(ゆで	20 20 5 3 2 2.5 0.5 0.3 5	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 20 15 5 1 2.5 30	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	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	ごぼう 人参 皮剥(ゆ グリンピース(菜種油 減塩しょうゆ(上白糖 いりごま	20 10 5 1 1 0.5	焼き魚 ほっけ 15g 食塩 しそ(ゆで)	15 0.1 0.5	ひじき ひじき 人参 皮剥(ゆ グリンピース(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 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	おかか 和え	大根 皮剥(ゆ キャベツ ゆで 食塩 濃口醤油 上白糖 削り節	20 20 0.1 1 0.5 0.3	お浸し	白菜(ゆで) 減塩しょうゆ(みそ汁	50 2.5	もずく の酢物	もずく 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ(いりごま	50 5 3 2.5 0.5	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	たいみ そ	たいみそ	8	のり佃 煮	減塩あまのり佃	8	みそ汁	白菜(ゆで) 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	20 30 10 10 150	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 ン(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	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 ン(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	煮物	豚ばら 玉葱 ゆで ゆかり 減塩しょうゆ(合成清酒 みりん風調味料 上白糖 片栗粉 大根 皮剥(ゆ しそ(ゆで	20 60 1 2.5 1 1 1 40 1	ハンパ 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 1 8 20 10	マセド アンサ	さつま芋(ゆで きゅうり(ゆで	30 20	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	レモン 煮	さつま芋(ゆで 上白糖 レモン(果汁)	80 5 3	豚ゆかり炒め	豚ばら 玉葱 ゆで ゆかり 減塩しょうゆ(合成清酒 みりん風調味料 上白糖 片栗粉 大根 皮剥(ゆ しそ(ゆで	20 60 1 2.5 1 1 1 40 1	豚の香 草焼き	まだら・20g 食塩 白こしょう 白こしょう 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 0.01 0.1 0.1 3 3 3 15	魚三五 八焼き	ほっけ(三五八 大根 皮剥(ゆ しそ(ゆで) 減塩正油パック	40 40 1 5	揚げ出 し豆腐	木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ(みりん風調味料 煮干しだし 生姜	25 1 3 1.5 1 15 1.5	きのこ	ぶなしめじ	10	マセド アンサ	さつま芋(ゆで きゅうり(ゆで	30 20	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	レモン 煮	さつま芋(ゆで 上白糖 レモン(果汁)	80 5 3

たんぱくコン3

献立表(週間)

	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	ソテー	生椎茸 10 まいたけ 10 さやいんげん(30 黄ピーマン(ゆ 5 コンソメ 0.3 食塩 0.2 白こしょう 0.01 調合油 1	野菜サ ラダ きゅうり(ゆで 30 トマト(ゆで) 40 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01 野菜ジ ュース きになる野菜(125	ラダ	人参 皮剥(ゆ 10 スイートコーン 10 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01 なめ茸 あえ キャベツ ゆで 40 えのき茸(味付 10 もも缶(果肉) 40 デザート エネプリンかぼ 40	コンソメ 0.5	大根サ ラダ 大根 皮剥(ゆ 20 人参 皮剥(ゆ 5 きゅうり(ゆで 10 マヨネーズ 5 キャベ ツサラ ダ チンゲ チンゲンサイ 50 ン菜の 減塩しょうゆ(2.5 お浸し 煮干しだし 2.5 筍の煮 物 たけのこ 水煮 30 えんどう ゆで 10 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 1 かつお・昆布だ 20 果物 もも缶(果肉) 40 クリーム(植物 15 マービー 液状 5	減塩しょうゆ(5 上白糖 1 合成清酒 2.5 煮干しだし 15 果物 りんご 缶詰 40 デザート エネプリンいち 40 ト 果物 みかん缶詰(果 40 クリーム(植物 15 マービー 液状 3	減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 ごま油 0.5 え 果物 みかん缶詰(果 40 クリーム(植物 15 マービー 液状 3	ごま和 え	生椎茸 ゆで 20 エリンギ 20 さやいんげん(20 いりごま 0.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	果物 みかん缶詰(果 40 クリーム(植物 15 マービー 液状 3	マッシュ ユ南瓜 西洋かぼちゃ(50 食塩 0.1 牛乳 1000ml 5 無塩バター 2 パセリ(粉 0.1	果物盛 合せ 西洋なし(缶詰 30 みかん缶詰(果 20	焼きナ ス なす(ゆで) 50 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.3	タ	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 魚西京 焼 そい 20g 20 減塩みそ 1.7 上白糖 0.2 みりん風調味料 0.8 大根 皮剥(ゆ 40 しそ(ゆで) 0.5 青菜ソ テー きょうな ゆで 30 人参 皮剥(ゆ 10 ソフトマーガリ 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 長芋の 酢の物 なが芋 水煮 40 きゅうり(ゆで 10 上白糖 3 穀物酢 5 食塩 0.2	米飯 ゆめごはん1/5 180 照焼魚 すずき・30g 30 濃口醤油 1.9 上白糖 0.4 みりん風調味料 1 合成清酒 0.4 大根 皮剥(ゆ 40 しそ(ゆで) 1 醤油パック 5 さつま 芋の甘 煮 さつま芋(ゆで 30 上白糖 5 食塩 0.1 もやし のナム ル もやし ゆで 30 きゅうり(ゆで 5 人参 皮剥(ゆ 5 ごま油 1 食塩 0.2 いりごま 0.3 豆腐生 木綿豆腐 25	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 酢豚 豚角肉(肩ロ一 15 減塩しょうゆ(0.3 生姜 0.3 麻婆豆 腐 木綿豆腐 20 玉葱 ゆで 20 葱(ゆで) 10 にんにく 0.5 生姜(ゆで) 3 れんこ ん炒煮 れんこん ゆで 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 大根 皮剥(ゆ 40 なめこ 20 磯辺和 え 白菜(ゆで) 60 減塩しょうゆ(2.5 焼きのり 0.2	米飯 ゆめごはん1/5 180 焼魚 さけ 15g 15 大根 皮剥(ゆ 40 しそ(ゆで) 1 減塩正油パック 5 麻婆豆 腐 木綿豆腐 20 玉葱 ゆで 20 葱(ゆで) 10 にんにく 0.5 生姜(ゆで) 3 れんこ ん炒煮 れんこん ゆで 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 大根 皮剥(ゆ 40 なめこ 20 磯辺和 え 白菜(ゆで) 60 減塩しょうゆ(2.5 焼きのり 0.2	豚生姜 焼き 豚かたロース 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 合成清酒 2.5 生姜 3 菜種油 2 ブロッコリー 40 マヨネーズパッ 10 れんこ ん炒煮 れんこん ゆで 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 大根 皮剥(ゆ 40 なめこ 20 磯辺和 え 白菜(ゆで) 60 減塩しょうゆ(2.5 焼きのり 0.2	肉団子 の甘酢 あんか け 鶏ひき肉 20 玉葱 ゆで 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 ゆで 50 人参 皮剥(ゆ 20 乾椎茸 1 菜種油 6 菜種油 6 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 片栗粉 1 穀物酢 5 小葱(ゆで) 5	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 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 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 サラダ きゅうり(ゆで 30

たんぱくコン3

献立表(週間)

	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	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン) 58	姜あん かけ	乾椎茸 0.5 生姜 5 かつお・昆布だ 15 減塩しょうゆ(5 片栗粉 1	テト	無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	ら漬け	食塩 0.2 穀物酢 5 上白糖 3	ソテー	玉葱 ゆで 40 人参 皮剥(ゆ 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(ゆ 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	レタス(ゆで) 20 玉葱 ゆで 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	
	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン) 58	デザート	小松菜 のお浸し	小松菜 のお浸し	小松菜 のお浸し	小松菜 のお浸し	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	エネプリンマン 40	揚げ茄 子	なす 40 菜種油 5 小葱(ゆで) 5 減塩正油パック 5	
				酢の物	酢の物	酢の物	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	1649 kcal	蛋白質 25.9 g	1612 kcal	蛋白質 29.7 g	1649 kcal	蛋白質 25.4 g	1614 kcal	蛋白質 29.6 g	1596 kcal	蛋白質 29.9 g	1646 kcal	蛋白質 29.9 g	1602 kcal	蛋白質 29.5 g
	脂質 51.6 g	炭水化 273.0 g	脂質 49.2 g	炭水化 263.8 g	脂質 48.2 g	炭水化 281.6 g	脂質 48.3 g	炭水化 267.7 g	脂質 54.5 g	炭水化 247.1 g	脂質 52.7 g	炭水化 263.6 g	脂質 50.6 g	炭水化 259.5 g
	塩分 5.0 g		塩分 5.1 g		塩分 5.2 g		塩分 5.9 g		塩分 5.4 g		塩分 4.7 g		塩分 5.2 g	

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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	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	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() 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() キャベツ ゆで きょうな ゆで 菜種油 食塩 白こしょう	20 40 1 2.5 30 10 1 0.3 0.01	野菜ソテー	キャベツ ゆで きゅうり(ゆで) カットわかめ めんつゆ(スト) マヨネーズ	80 10 10 3 0.5 0.01 30 0.5 1 5	鶏肉照り焼き	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	20 2.5 0.5 1 10 10 15	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() 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(ゆ) しそ(ゆで) 減塩しょうゆ() とろろ芋 なが芋 水煮 煮干しだし	20 40 0.5 2.5 30 5 5	豆腐煮	焼き豆腐 里芋 ゆで 人参 皮剥(ゆ) 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	25 30 15 2.5 0.5 30
	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	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	もやし炒め	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	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	20 3 10 150	ソテー	キャベツ ゆで 人参 皮剥(ゆ) ピーマン(ゆで) 菜種油 食塩 白こしょう	20 10 10 1 0.2 0.01
	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(ゆで) 葱(ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	煮	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 1 5 1 15	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	えのきと胡瓜の和え物	えのき茸 きゅうり(ゆで) 食塩 みりん風調味料	20 40 0.2 1	漬物	なす しば漬	10	味付けのり	味付けのり	1
	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	50 20 5 1.5	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	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	みそ汁	玉葱 ゆで 大根 葉(ゆで) 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 上白糖 ゼラチン寒天 水	10 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 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 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 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 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10
昼	米飯	ゆめごはん1/5	180	パン	ゆめパーカ-食パ 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	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	塩ラーメン	げんた中華めん 豚もも 赤肉 菜種油 生姜(ゆで) 減塩しょうゆ() 上白糖	180 10 1 2 2.5 1
	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() 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 7.5 1 2.5 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	魚バタ焼	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	豆腐煮	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 中華味 食塩 白こしょう 片栗粉	25 2 3 10 10 30 10 10 3 0.5 0.3 0.01 1	鶏肉の塩麴焼き	鶏もも 皮な 塩こうじ 菜種油 ブロッコリー マヨネーズパッ	20 1 1 20 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	鶏のから揚げ	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ() 白こしょう	20 2.5 0.01
	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	こんにやくの	つきこんにやく えんどう ゆで	40 5	炒め煮	大根 皮剥(ゆ)	40	合成清酒	合成清酒	1			

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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)					
昼	お浸し	人参 皮剥 (ゆ)	15	人参 皮剥 (ゆ)	5	穀物酢	2.5	煮物	大根 皮剥 (ゆ)	30	炒め煮	菜種油	3	人参 皮剥 (ゆ)	5			
		さやいんげん (ゆ)	15	マヨネーズパッ	10	食塩	0.2		人参 皮剥 (ゆ)	10		減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	焼き竹輪	5	低蛋白小麦粉	4	
		減塩しょうゆ (ゆ)	5	コーン		なす味			菜種油	3		上白糖	0.5	ごま油	1	菜種油	6	
		上白糖	1	クリームスタイ	20	なす (ゆで)	20		減塩しょうゆ (ゆ)	5		かつおだし	10	減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	マヨネーズパッ	10	
		煮干しだし	15	玉葱	15	噌炒め			上白糖	1		白菜の		上白糖	1	なます		
	バター焼き	白菜 (ゆで)	50	薄力粉 1等	3.5	人参 皮剥 (ゆ)	5	みりん風調味料	2.5	お浸し		白菜 (ゆで)	60	山形だ		大根 皮剥 (ゆ)	50	
		減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	無塩バター	2.5	乾椎茸	0.3	煮干しだし	15	かつおだし	1	減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	し		人参 皮剥 (ゆ)	5	
		削り節	0.3	牛乳	50	菜種油	3	さやえんどう	4	みかん缶詰 (果)	40	かつおだし	1	なす (ゆで)	10	穀物酢	5	
	デザート	生椎茸	20	コンソメ	0.25	減塩みそ	4	ゴマ和		果物		みかん缶詰 (果)	40	みょうが	1	上白糖	3	
		無塩バター	2	食塩	0.25	上白糖	2	え		デザート		粉飴ムス (ラ・フラン)	58	しそ (ゆで)	1	食塩	0.2	
果物	さやえんどう (ゆ)	5	白こしょう	0.01	煮物		小松菜 ゆで	50	ト		粉飴ムス (ラ・フラン)	58	葱 (ゆで)	5	焼き芋	30		
	もも缶 (果肉)	40	西洋なし (缶詰)	40	凍り豆腐	4	減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	味噌炒		ソテー		めんみ 1.8L	2.5	果物	40		
デザート	クリーム (植物)	15	粉飴ムス (ラ・フラン)	58	かつお・昆布だ	10	上白糖	1	め		デザート		さやえんどう (ゆ)	20	黄桃缶			
	マービー 液状	5	果物		小葱 (ゆで)	5	ごま	0.5	さやいんげん (ゆ)	30	果物		さやいんげん (ゆ)	20				
夕	バターライス	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	バター	ゆめごはん1/5	180
		無塩バター	8	豚すき		若鶏もも 皮なし	20	揚げ魚		チャー		豆腐あ		ライス		無塩バター		8
		食塩	0.2	豚ももスライス	20	鶏肉の		さば 15g	15	チャー		淡色辛みそ	4			食塩		0.2
		白こしょう	0.01	焼き豆腐	25	香味だ		片栗粉	2	焼き		みりん風調味料	1.25	んかけ		白こしょう		0.01
		海鮮炒め		白菜 (ゆで)	30	れ		菜種油	3			生姜 (ゆで)	0.5			揚げ魚		20
	するめいか	10	葱 (ゆで)	15	低蛋白小麦粉	3	大根 皮剥 (ゆ)	40	みそお		キャベツ ゆで	50			きのこ		0.01	
	若鶏むね皮なし	10	しらたき	30	ごま油	3	しそ	1	でん		玉葱 ゆで	10			片栗粉		2	
	さやいんげん (ゆ)	10	人参 皮剥 (ゆ)	8	上白糖	1	減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	板こんにやく	15	人参 皮剥 (ゆ)	10			みりん風調味料		4	
	玉葱 ゆで	20	生椎茸	10	穀物酢	2.5	みりん風調味料	2.5	里芋 ゆで	40	ぶなしめじ (ゆ)	10			煮干しだし		10	
	きくらげ (乾)	1	菜種油	3	若鶏もも 皮なし	20	葱 (ゆで)	5	サラダ		ピーマン (ゆで)	5			片栗粉		10	
人参 皮剥 (ゆ)	10	減塩しょうゆ (ゆ)	7.5	鶏肉の		生姜 (ゆで)	2	チャー		レタス (ゆで)	30			みりん風調味料		10		
グリーンピース	3	上白糖	2	香味だ		大根 皮剥 (ゆ)	20	揚げ魚		ブロッコリー	20			合成清酒		10		
菜種油	3	みりん風調味料	2.5	れ		サラダ菜 (ゆで)	5	みそお		ミニトマト (ゆ)	15			マヨネーズ		2.5		
減塩しょうゆ (ゆ)	5	合成清酒	2.5	白こしょう	0.01	じゃが芋	40	でん		マヨネーズパッ	10			マヨネーズ		2.5		
中華味	0.5	里芋田		白こしょう	0.01	炊き合		みりん風調味料	2.5	海藻サ				小葱 (ゆで)		3		
白こしょう	0.01	楽		上白糖	1	わせ		もずく		マヨネーズパッ	10			減塩しょうゆ (ゆ)		5		
合成清酒	2.5	里芋 ゆで	30	みりん風調味料	2.5	人参 皮剥 (ゆ)	20	酢物		煮物				おから		20		
穀物酢	2.5	さやえんどう (ゆ)	6	みりん風調味料	2.5	さやえんどう (ゆ)	4	もずく		煮物				の炒り		0.5		
片栗粉	2	淡色辛みそ	5	みりん風調味料	2.5	減塩しょうゆ (ゆ)	5	生姜 (ゆで)	2	煮物				煮		0.5		
揚げ茄子	なす (ゆで)	30	なめこ		上白糖	1	昆布だし	15	穀物酢	5	煮物				乾椎茸 (ゆで)		0.5	
	菜種油	5	おろし		減塩しょうゆ (ゆ)	5	和え物		減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	煮物				えのき茸 (水煮)		20	
	生姜 (ゆで)	1	大根 皮剥 (ゆ)	40	めかぶわかめ	30	和え物		上白糖	1	煮物				ぶなしめじ (ゆ)		30	
	小葱 (ゆで)	3	きゅうり (ゆで)	10	減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	和え物		みりん風調味料	2.5	煮物				減塩しょうゆ (ゆ)		2.5	
	減塩正油パック	5	なめこ (水煮缶)	20	上白糖	0.5	和え物		もずく	50	煮物				上白糖		0.5	
揚げ茄子	なす (ゆで)	30	大根 皮剥 (ゆ)	40	和え物		めかぶわかめ	30	もずく	50	煮物				減塩しょうゆ (ゆ)		2.5	
	菜種油	5	きゅうり (ゆで)	10	和え物		減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	生姜 (ゆで)	2	煮物				上白糖		0.5	
	生姜 (ゆで)	1	なめこ (水煮缶)	20	和え物		和え物		穀物酢	5	煮物				かつおだし		15	
	小葱 (ゆで)	3	減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	和え物		和え物		減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	煮物				かつおだし		15	
	減塩正油パック	5	和え物		和え物		和え物		上白糖	3	煮物				かつおだし		15	
揚げ茄子	なす (ゆで)	30	大根 皮剥 (ゆ)	40	和え物		めかぶわかめ	30	もずく	50	煮物				かつおだし		15	
	菜種油	5	きゅうり (ゆで)	10	和え物		減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	生姜 (ゆで)	2	煮物				かつおだし		15	
	生姜 (ゆで)	1	なめこ (水煮缶)	20	和え物		和え物		穀物酢	5	煮物				かつおだし		15	
	小葱 (ゆで)	3	減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	和え物		和え物		減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	煮物				かつおだし		15	
	減塩正油パック	5	和え物		和え物		和え物		上白糖	3	煮物				かつおだし		15	
揚げ茄子	なす (ゆで)	30	大根 皮剥 (ゆ)	40	和え物		めかぶわかめ	30	もずく	50	煮物				かつおだし		15	
	菜種油	5	きゅうり (ゆで)	10	和え物		減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	生姜 (ゆで)	2	煮物				かつおだし		15	
	生姜 (ゆで)	1	なめこ (水煮缶)	20	和え物		和え物		穀物酢	5	煮物				かつおだし		15	
	小葱 (ゆで)	3	減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	和え物		和え物		減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	煮物				かつおだし		15	
	減塩正油パック	5	和え物		和え物		和え物		上白糖	3	煮物				かつおだし		15	
揚げ茄子	なす (ゆで)	30	大根 皮剥 (ゆ)	40	和え物		めかぶわかめ	30	もずく	50	煮物				かつおだし		15	
	菜種油	5	きゅうり (ゆで)	10	和え物		減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	生姜 (ゆで)	2	煮物				かつおだし		15	
	生姜 (ゆで)	1	なめこ (水煮缶)	20	和え物		和え物		穀物酢	5	煮物				かつおだし		15	
	小葱 (ゆで)	3	減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	和え物		和え物		減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	煮物				かつおだし		15	
	減塩正油パック	5	和え物		和え物		和え物		上白糖	3	煮物				かつおだし		15	
揚げ茄子	なす (ゆで)	30	大根 皮剥 (ゆ)	40	和え物		めかぶわかめ	30	もずく	50	煮物				かつおだし		15	
	菜種油	5	きゅうり (ゆで)	10	和え物		減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	生姜 (ゆで)	2	煮物				かつおだし		15	
	生姜 (ゆで)	1	なめこ (水煮缶)	20	和え物		和え物		穀物酢	5	煮物				かつおだし		15	
	小葱 (ゆで)	3	減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	和え物		和え物		減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	煮物				かつおだし		15	
	減塩正油パック	5	和え物		和え物		和え物		上白糖	3	煮物				かつおだし		15	
揚げ茄子	なす (ゆで)	30	大根 皮剥 (ゆ)	40	和え物		めかぶわかめ	30	もずく	50	煮物				かつおだし		15	
	菜種油	5	きゅうり (ゆで)	10	和え物		減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	生姜 (ゆで)	2	煮物				かつおだし		15	
	生姜 (ゆで)	1	なめこ (水煮缶)	20	和え物		和え物		穀物酢	5	煮物				かつおだし		15	
	小葱 (ゆで)	3	減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	和え物		和え物		減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	煮物				かつおだし		15	
	減塩正油パック	5	和え物		和え物		和え物		上白糖	3	煮物				かつおだし		15	
揚げ茄子	なす (ゆで)	30	大根 皮剥 (ゆ)	40	和え物		めかぶわかめ	30	もずく	50	煮物				かつおだし		15	
	菜種油	5	きゅうり (ゆで)	10	和え物		減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	生姜 (ゆで)	2	煮物				かつおだし		15	
	生姜 (ゆで)	1	なめこ (水煮缶)	20	和え物		和え物		穀物酢	5	煮物				かつおだし		15	
	小葱 (ゆで)	3	減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	和え物		和え物		減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	煮物				かつおだし		15	
	減塩正油パック	5	和え物		和え物		和え物		上白糖	3	煮物				かつおだし		15	
揚げ茄子	なす (ゆで)	30	大根 皮剥 (ゆ)	40	和え物		めかぶわかめ	30	もずく	50	煮物				かつおだし		15	
	菜種油	5	きゅうり (ゆで)	10	和え物		減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	生姜 (ゆで)	2	煮物				かつおだし		15	
	生姜 (ゆで)	1	なめこ (水煮缶)	20	和え物		和え物		穀物酢	5	煮物				かつおだし		15	
	小葱 (ゆで)	3	減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	和え物		和え物		減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	煮物				かつおだし		15	
	減塩正油パック	5	和え物		和え物		和え物		上白糖	3	煮物				かつおだし		15	
揚げ茄子	なす (ゆで)	30	大根 皮剥 (ゆ)	40	和え物		めかぶわかめ	30	もずく	50	煮物				かつおだし		15	
	菜種油	5	きゅうり (ゆで)	10	和え物		減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	生姜 (ゆで)	2	煮物				かつおだし		15	
	生姜 (ゆで)	1	なめこ (水煮缶)	20	和え物		和え物		穀物酢	5	煮物				かつおだし		15	
	小葱 (ゆで)	3	減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	和え物		和え物		減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	煮物				かつおだし		15	
	減塩正油パック	5	和え物		和え物		和え物		上白糖	3	煮物				かつおだし		15	
揚げ茄子	なす (ゆで)	30	大根 皮剥 (ゆ)	40	和え物		めかぶわかめ	30	もずく	50	煮物				かつおだし		15	
	菜種油	5	きゅうり (ゆで)	10	和え物		減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	生姜 (ゆで)	2	煮物				かつおだし		15	
	生姜 (ゆで)	1	なめこ (水煮缶)	20	和え物		和え物		穀物酢	5	煮物				かつおだし		15	

たんぱくコン3

献立表(週間)

	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	きのこ マヨネーズ和え	ぶなしめじ(ゆで) 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	小松菜 煮物	小松菜 ゆで 40 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			乾椎茸 0.5 減塩しょうゆ() 5 かつお・昆布だ 30			穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ() 2.5 生姜 1				上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15
			デザート エネプリンいち 40				デザート エネプリンいち 40		デザート エネプリンいち 40				サラダ トマト(ゆで) 20 ブロッコリー 30 マヨネーズパッ 10		
													鳴門煮 カットわかめ 0.5 大根 皮剥(ゆ 40 葱(ゆで) 5 減塩しょうゆ() 2.5 煮干しだし 15		
													デザート エネプリンいち 40		
栄養価	エネルギー 1599 kcal	蛋白質 28.7 g	エネルギー 1624 kcal	蛋白質 28.9 g	エネルギー 1589 kcal	蛋白質 29.4 g	エネルギー 1627 kcal	蛋白質 29.6 g	エネルギー 1648 kcal	蛋白質 28.5 g	エネルギー 1603 kcal	蛋白質 29.1 g	エネルギー 1644 kcal	蛋白質 28.4 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 51.8 g	炭水化 260.1 g	脂質 54.5 g	炭水化 265.4 g	脂質 51.7 g	炭水化 257.8 g	脂質 57.6 g	炭水化 251.4 g	
	塩分 5.4 g		塩分 5.3 g		塩分 5.0 g		塩分 5.3 g		塩分 4.6 g		塩分 4.9 g		塩分 5.7 g		

たんぱくコン3

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)					
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			
	千草焼き	冷凍全卵 上白糖 食塩 小松菜 ゆで 玉葱 ゆで 人参 皮剥(ゆ)	20 0.5 0.15 5 5 2.5	含め煮	こつぶがんも 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう()	10 2.5 0.5 1 30 4	野菜ソ ー	小松菜 ゆで 人参 皮剥(ゆ) 玉葱 ゆで 菜種油 食塩 白こしょう	50 10 20 2 0.3 0.01	炒り豆 腐	木綿豆腐 キャベツ ゆで 葱(ゆで) 人参 皮剥(ゆ) 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	25 25 5 5 1 2.5 1.5 7.5	大根煮 物	大根 皮剥(ゆ) 人参 皮剥(ゆ) 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし さやえんどう()	20 8 2.5 1 15 3	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 2 5 1	豆腐の あんか け	木綿豆腐 さやえんどう() 生姜(ゆで) 減塩しょうゆ() 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(ゆ) 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	3 10 2 5 1 15	磯和え	もやし ゆで 人参 皮剥(ゆ) 焼きのり 減塩しょうゆ() キャベツ ゆで 葱(ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 0.3 2.5 40 5 10 150	ゴマ和 え	さやいんげん() キャベツ ゆで 減塩しょうゆ() 上白糖 ごま	20 30 2.5 0.5 1	さつま 芋煮	さつま芋(ゆで) 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし 小葱(ゆで)	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() 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	20 5	チンゲン 菜の炒 め物	チンゲンサイ 人参 皮剥(ゆ) ごま油 食塩 白こしょう	60 20 3 0.2 0.01			
	みそ汁	白菜(ゆで) 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	みそ汁	キャベツ ゆで 葱(ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 10 150	みそ汁	大根 葉(ゆで) なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150	おかか 和え	小松菜 ゆで 減塩しょうゆ() 上白糖 削り節	40 2.5 0.5 0.3	みそ汁	大根 葉(ゆで) 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 ゆで 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 10 150	胡瓜の 酢の物	きゅうり(ゆで) 穀物酢 上白糖 食塩	30 3 2 0.1			
	漬物あ え	たくあん漬(干 きゅうり(ゆで)	5 20	りんご ゼリー	りんご(濃縮還 水 上白糖	50 20 5	松前漬	松前漬	7.5	みそ汁	もやし ゆで 玉葱 ゆで 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物	パリッコ	5	りんご ゼリー	りんご(濃縮還 水 上白糖 ゼラチン寒天	50 20 5 1.5	みそ汁	大根 皮剥(ゆ) 大根 葉(ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150			
	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	ゼリー	ゼラチン寒天 水	1.5 10	松前漬	松前漬	7.5	パイナ ップル ゼリー	パイナップル(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	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			
昼	米飯	ゆめごはん1/5	180	パン	ゆめペ-カリ-丸パ マーガリン	50 8	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 0.3 0.01	米飯	ゆめごはん1/5	180	魚の竜 田揚げ	さば・20g 減塩しょうゆ() 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	20 5 2.5 2.5 1 2 4 8 8	煮魚	まごがれい・20 生姜 減塩しょうゆ() 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 低蛋白小麦粉 菜種油 人參 皮剥(ゆ) スナッパえんど レモン	20 3 10 2 1.5 1.5 4 10 10	五目う どん	たんぱく調整う 鶏卵 ほうれん草(ゆ さやえんどう() 葱(ゆで) かつお・昆布だ めんみ	50 25 20 4 5 170 8
	魚の唐 揚げ	そい 15g 減塩しょうゆ() 合成清酒 みりん風調味料 片栗粉 菜種油 レタス(ゆで) マヨネーズパッ	15 5 2 2 1 2 10 10	カレー 風味メ ンチカ ツ	合挽肉 玉葱 ゆで 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 の葱ソ ース	さけ 15g 片栗粉 菜種油 生姜(ゆで) 葱(ゆで) 減塩しょうゆ() 穀物酢 レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー	15 1 2 3 20 5 5 2 0.5 1 20	チキン ピカタ	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 ブロッコリー マヨネーズ サニーレタス()	20 0.1 0.01 3 5 1 5 5 8	魚の竜 田揚げ	さば・20g 減塩しょうゆ() 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	20 5 2.5 2.5 1 2 4 8 8	煮魚	まごがれい・20 生姜 減塩しょうゆ() 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 低蛋白小麦粉 菜種油 人參 皮剥(ゆ) スナッパえんど レモン	20 3 10 2 1.5 1.5 4 10 10	お浸し	ほうれん草(ゆ 減塩しょうゆ() ピーナ ツ和え	30 2.5 0.3	ピーナ ツ和え	白菜(ゆで) ピーナツツパタ 減塩しょうゆ() 上白糖	60 5 2.5 1

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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	エリンギ	30	減塩しょうゆ(2.5	食塩	0.3	ソテー	レタス(ゆで)	30	中華風	緑豆春雨	5	海藻サラダ	1		
	にら葉・ゆで	10	エネプリンいち	40	お浸し	白菜(ゆで)	50	玉葱	ゆで	20	きくらげ(乾)	0.5	ごま油	2		
	オリーブ油	1	デザート			減塩しょうゆ(2.5	赤ピーマン(ゆ	5		たけのこ	水煮	15	減塩しょうゆ(2	
	減塩しょうゆ(2.5	ト			かつお節	0.5	菜種油	2		人参	皮剥(ゆ	5	穀物酢	5	
	白こしょう	0.01						食塩	0.3		穀物酢	5	上白糖	1		
	デザート		エネプリンかぼ	40				白こしょう	0.01		食塩	0.2	白こしょう	0.01		
	ト										オニオンと舞	1	玉葱	ゆで	30	
										デザート	エネプリンかぼ	40	茸ソテ	1	まいたけ(ゆで	10
										ト			ー	1	菜種油	1
													ー	0.2	食塩	0.2
													デザート	0.01	白こしょう	0.01
													ト		エネプリンマン	40
栄養価	1604 kcal	蛋白質 29.4 g	1482 kcal	蛋白質 29.0 g	1580 kcal	蛋白質 29.4 g	1620 kcal	蛋白質 28.7 g	1609 kcal	蛋白質 29.4 g	1646 kcal	蛋白質 29.9 g	1584 kcal	蛋白質 28.6 g		
	脂質 51.2 g	炭水化 259.7 g	脂質 55.1 g	炭水化 216.8 g	脂質 48.4 g	炭水化 258.6 g	脂質 48.2 g	炭水化 271.0 g	脂質 51.4 g	炭水化 255.7 g	脂質 50.9 g	炭水化 268.8 g	脂質 58.7 g	炭水化 238.5 g		
	塩分 4.9 g		塩分 5.2 g		塩分 5.3 g		塩分 5.5 g		塩分 5.9 g		塩分 5.3 g		塩分 5.1 g			

献立表(週間)

たんぱくコン3

		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)	
朝	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50	米飯	精白米	50						
	塩たらこ	たらこ	5	鮭マヨ	さけ水煮缶詰	20	野菜炒	キャベツ ゆで	50						
	こと湯	しそ	0.5	サラダ	大根 皮剥(ゆ)	50	め煮	人参 皮剥(ゆ)	5						
	葉和え	和種なばな ゆ	30		しそ(ゆで)	0.5		菜種油	2						
		湯葉 干し	1		マヨネーズパツ	10		減塩しょうゆ(5						
		減塩しょうゆ(2.5					みりん風調味料	2.5						
	野菜炒	キャベツ ゆで	50	切干大	切干し大根	3		煮干しだし	30						
	め煮	ピーマン(ゆで	10	根梅肉	人参 皮剥(ゆ)	5									
		人参 皮剥(ゆ)	10	和え	生椎茸 ゆで	5	二色浸	もやし ゆで	40						
		菜種油	1		梅干し(調味漬	3	し	ピーマン(ゆで	10						
		減塩しょうゆ(5		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(5						
		上白糖	1					削り節	0.5						
	のり佃	減塩あまのり佃	8	のり佃	のり佃煮	10									
	煮			煮			胡瓜の	きゅうり(ゆで	50						
							酢物	穀物酢	5						
	みそ汁	棒麩	1	みそ汁	白菜(ゆで)	30		上白糖	3						
		カットわかめ	0.5		なす(ゆで)	10		食塩	0.3						
		淡色辛みそ	10		葱(ゆで)	5		いりごま	0.5						
		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10									
					煮干しだし	150	みそ汁	大根 皮剥(ゆ)	30						
	パイナ	パイナ(濃縮還	50	ぶどう	ぶどう(濃縮還	50		貝割大根・芽	5						
	ップル	水	20	ゼリー	水	20		淡色辛みそ	10						
	ゼリー	上白糖	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	パイナ	パイナ(濃縮還	50						
		水	10		水	10	ップル	水	20						
							ゼリー	上白糖	5						
								ゼラチン寒天	1.5						
								水	10						
昼	バター	ゆめごはん1/5	180	パン	ゆめご-かり-食パ	100	バター	ゆめごはん1/5	180						
	ライス	無塩バター	8		マーガリン	8	ライス	無塩バター	8						
		食塩	0.3					食塩	0.2						
		白こしょう	0.01	豆腐グ	木綿豆腐	25		白こしょう	0.01						
	回鍋肉	豚ばら	10	ラタン	ほうれん草(ゆ)	10									
		キャベツ ゆで	70		鶏ひき肉	10	タンド	若鶏もも 皮な	20						
		ピーマン(ゆで	10		ホールトマト	20	リーチ	牛乳 1000ml	1.7						
		葱(ゆで)	15		上白糖	0.5	キン	レモン(果汁)	0.3						
		菜種油	2		コンソメ	0.15		カレー粉	0.3						
		減塩みそ	8		食塩	0.05		パプリカ(粉)	0.2						
		上白糖	1		プロセスチーズ	7.5		食塩	0.07						
		トウバンジャン	1		パン粉(乾燥)	1.5		上白糖	0.3						
	ほうれ	ほうれん草(ゆ)	40	ポトフ	じゃが芋 ゆで	60		コンソメ	0.2						
	ん草の	ぶなしめじ	15		人参 皮剥(ゆ)	20		白こしょう	0.01						
	あえ物	減塩しょうゆ(2.5		マッシュルーム	5		薄力粉 1等	0.3						
					コンソメ	0.5		サラダ菜(ゆで	5						
					パセリ(粉)	0.5	野菜サ	きゅうり(ゆで	10						
	揚げな	なす(ゆで)	40		ラダ		ラダ	ブロッコリー	15						

献立表(週間)

たんぱくコン3

	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	デザート	エネプリンマン	40	卵とじ	鶏卵	25																		
					玉葱 ゆで	20																		
					葱 (ゆで)	5																		
					食塩	0.2																		
					白こしょう	0.01																		
				杏仁フルーツ	杏仁フルーツ	60																		
				デザート	エネプリンいち	40																		
栄養価	エネルギー	1573 kcal	蛋白質	28.4 g	エネルギー	1600 kcal	蛋白質	29.4 g	エネルギー	1580 kcal	蛋白質	28.6 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	49.5 g	炭水化	253.9 g	脂質	51.8 g	炭水化	253.8 g	脂質	51.8 g	炭水化	251.8 g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g
	塩分	5.1 g			塩分	4.6 g			塩分	5.0 g			塩分	g			塩分	g			塩分	g		