

たんぱくコン3

献立表(週間)

	11月1日(木)			11月2日(金)			11月3日(土)			11月4日(日)			11月5日(月)			11月6日(火)			11月7日(水)																																																																
朝	米飯	精白米	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																																																														
	小松菜の炒煮	小松菜 ゆで 赤ピーマン (ゆ 菜種油 減塩しょうゆ (2.5 上白糖	20 10 1 2.5 1	焼き魚 あじ・20g 食塩 しそ いんげんソテ	20 0.1 1 20 10	切り干し大根 人参 皮剥 (ゆ 菜種油 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 煮干しだし	3 10 3 2.5 1 10	豆腐の野菜あんかけ 木綿豆腐 玉葱 ゆで 人参 皮剥 (ゆ 減塩しょうゆ (5 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 片栗粉 小葱 (ゆで)	25 30 5 5 1 1 1 1 2 2	野菜炒り卵 冷凍全卵 かつおだし キャベツ ゆで グリーンアスパ 人参 皮剥 (ゆ 食塩	25 2.5 10 5 5 0.5	五目煮 大根 皮剥 (ゆ 人参 皮剥 (ゆ 乾椎茸 (ゆで) さやいんげん (10 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 煮干しだし	50 10 0.5 10 2.5 1 20	鮭甘塩 焼 人参と小松菜のナムル	10 1 20	秋鮭塩焼き (骨 しそ (ゆで) 小松菜 ゆで もやし ゆで 人参 皮剥 (ゆ ごま 減塩しょうゆ (2.5 穀物酢 上白糖 ごま油	10 1 20 5 7.5 1 2.5 2.5 0.5	茹で卵のマヨネーズ和え	鶏卵 マヨネーズ パセリ (粉	25 10 0.2	ー カリフ ぶなしめじ ナ豆 葱 (ゆで) 減塩正油パック	1 10 0.3 0.01 2 5	チンゲンサイ 玉葱 ゆで 赤ピーマン (ゆ 菜種油 減塩しょうゆ (5 上白糖 お浸し かつお節 梅和え 梅干し (調味漬 みりん風調味料 白菜 (ゆで)	20 10 10 1 1 1 2 2.5 40	塩たらこ たらこ しそ (ゆで) 白菜の減塩しょうゆ (2.5 みそ汁 木綿豆腐 カットわかめ 小葱 (ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	5 1 0.5 60 2.5 1 30 0.5 0.01	みそ汁	玉葱 ゆで 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	サラダ レタス (ゆで) 黄ピーマン (ゆ 赤ピーマン (ゆ マヨネーズ 白こしょう	30 5 5 8 0.01	きのうり (ゆで 梅干し (調味漬 みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2	梅和え 梅干し (調味漬 みりん風調味料 白菜 (ゆで) キャベツ ゆで ほうれん草 (ゆ 淡色辛みそ 煮干しだし	8 2 2.5 40 20 10 150	みそ汁 貝割大根 (ゆで いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	5 2 10 150	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	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	昼	米飯	ゆめごはん1/5	180	バターライス	ゆめごはん1/5 無塩バター 白こしょう	180 8 0.01	そば	げんたそば (乾葱 かつお・昆布だめんみ	50 5 150 10	米飯	ゆめごはん1/5	180	ホットドック	ドッグパン40g フランクフルト ケチャップ キャベツ ゆで 菜種油 食塩	40 16.3 5 15 1 0.1	煮魚	まごがれい・20 生姜 減塩しょうゆ (7.5 上白糖 合成清酒 里芋 ゆで 小松菜 ゆで	20 2 7.5 1 2.5 20 20	けんちん煮	木綿豆腐 大根 皮剥 (ゆ 人参 皮剥 (ゆ 菜種油 減塩しょうゆ (5 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	10 20 10 3 1 2.5 15	豚もも 脂身なし なす (ゆで) 噌炒め ピーマン (ゆで 赤ピーマン (ゆ 黄ピーマン (ゆ ごま油 減塩みそ みりん風調味料 上白糖 合成清酒 すり白ゴマ	10 60 10 10 10 3 7 3 2 1 2	大根なます	大根 皮剥 (ゆ はつかだいこん きゅうり (ゆで 穀物酢 上白糖 食塩	40 5 10 5 3 0.3	ジャガバター	じゃが芋 ゆで 無塩バター 食塩 パセリ (粉 梅肉和 かぶ 皮剥 (ゆ	30 5 0.1 0.1 40	天ぷら	尾付きえび さつま芋 (ゆで 玉葱 ゆで 人参 皮剥 (ゆ 低蛋白小麦粉 鶏卵 菜種油	20 20 30 5 15 5 15	サラダ	じゃが芋 ゆで 玉葱 ゆで 人参 皮剥 (ゆ 調合油 減塩しょうゆ (5	40 20 10 3 5	サラダ	レタス (ゆで) きゅうり (ゆで はつかだいこん マヨネーズパッ	10 20 5 10

たんぱくコン3

献立表(週間)

	11月1日(木)		11月2日(金)		11月3日(土)		11月4日(日)		11月5日(月)		11月6日(火)		11月7日(水)	
昼	焼きかぼちゃ 食塩 白こしょう プロセスチーズ パセリ(粉)	西洋かぼちゃ 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 プロセスチーズ 5 パセリ(粉) 0.1	漬物 長いも サラダ	だいこん 福神 5 なが芋 水煮 20 しそ 0.3 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ 2.5 白こしょう 0.01	え みょうが 1 梅漬 5	なす しば漬 10 もも缶(果肉) 40 白菜(ゆで) 40 削り節 0.1 減塩しょうゆ 2.5	ゴマ和え	小松菜 ゆで 50 ごま 1 減塩しょうゆ 5 上白糖 0.5	酢の物 かぶ 皮剥(ゆ) 40 きゅうり(ゆで) 10 人参 皮剥(ゆ) 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	フレンチサラダ きょうな ゆで 20 黄ピーマン(ゆ) 5 トマト(ゆで) 10 マヨネーズパッ 10 フレンジポテト フライドポテト 60 菜種油 3 食塩 0.2	煮物 西洋かぼちゃ 20 いんげん ゆで 10 生椎茸 ゆで 5 減塩しょうゆ 5 上白糖 1 煮干しだし 15	チンゲンサイのソテー	玉葱 ゆで 10 チンゲンサイ 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	
味噌浸し	カットわかめ 白菜 葱 減塩みそ 上白糖	0.5 40 3 5 0.3	茹で野菜 ピーマン(ゆで) 10 キャベツ ゆで 30 マヨネーズパッ 10	お浸し 白菜(ゆで) 40 削り節 0.1 減塩しょうゆ 2.5		果物 もも缶(果肉) 40 クリーム(植物マービー)液状 3		温野菜 スナックえんど 20 カリフラワー 30 マヨネーズ 10	果物 りんご 缶詰 40 クリーム(植物マービー)液状 3		りんご 缶詰 40		果物 ぶどう 缶詰 40	
果物	みかん缶詰(果)	40	果物 ぶどう 缶詰 40											
夕	米飯 照焼魚 ぶり 15g 減塩しょうゆ 上白糖 みりん風調味料 合成清酒 大根 皮剥(ゆ) 50 しそ 減塩正油パック	180 15 5 1 2.5 1 50 1 5	米飯 ゆめごはん1/5 魚味噌 そい 20g 減塩みそ みりん風調味料 上白糖 大根 皮剥(ゆ) 40 しそ(ゆで) 0.5 減塩正油パック	180 20 5 2.5 0.5 40 0.5 5	バター ゆめごはん1/5 無塩バター 食塩 白こしょう	180 8 0.1 0.01	バター 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 めんちカツ 合挽肉 玉葱 ゆで 鶏卵 パン粉(乾燥) 牛乳 食塩 白こしょう 低蛋白小麦粉 鶏卵	180 20 10 1.5 0.5 1.5 0.1 0.01 5 0.1	米飯 ゆめごはん1/5 鶏の西京焼 若鶏もも 皮な 減塩みそ みりん風調味料 上白糖 大根 皮剥(ゆ) 40 しそ(ゆで) 0.5 減塩正油パック	180 10 2.5 1.25 0.25 40 0.5 5	バター 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
きんぴらごぼう	ごぼう ゆで 人参 皮剥(ゆ) 10 しらたき ごま油 減塩しょうゆ 上白糖 煮干しだし いりごま	40 10 20 1 5 1 15 0.5	三杯酢 きゅうり(ゆで) 30 生姜 2 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ 2.5	鶏つくね揚げ 鶏ひき肉 20 玉葱 ゆで 20 生椎茸 ゆで 3 食塩 0.3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 5 里芋 ゆで 30 人参 皮剥(ゆ) 20 生椎茸 ゆで 10 減塩しょうゆ 7.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 片栗粉 1 生姜 1		大根の煮物 大根 皮剥(ゆ) 30 人参 皮剥(ゆ) 10 さやいんげん(ゆ) 10 減塩しょうゆ 2.5 合成清酒 1 煮干しだし 15	ほうれん草の白和え 里芋 ゆで 30 いりごま 1 減塩みそ 2.5 上白糖 3 板こんにゃく 20 減塩しょうゆ 2.5 みりん風調味料 1 ほうれん草(ゆ) 10 人参 皮剥(ゆ) 5	リャンパン 緑豆春雨 5 もやし ゆで 15 しそ 1 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ 2.5 上白糖 1 ごま油 0.5 いりごま 1	麻婆豆腐 木綿豆腐 25 鶏ひき肉 5 玉葱 ゆで 20 葱(ゆで) 5 菜種油 1.5 生姜 2.5 小松菜 ゆで 30 人参 皮剥(ゆ) 10 菜種油 1 食塩 0.2	麻婆豆腐 鶏ひき肉 5 玉葱 ゆで 20 葱(ゆで) 5 菜種油 1.5 生姜 2.5 減塩しょうゆ 1.25 減塩みそ 1 上白糖 0.5 合成清酒 1.25 ごま油 0.5 片栗粉 0.5 とうがらし 乾 0.1				
マカロニサラダ	マカロニ 乾 きゅうり(ゆで) 20 ローズハム マヨネーズ 白こしょう	4 20 8 15 0.01	里芋の煮物 里芋 ゆで 30 木綿豆腐 30 人参 皮剥(ゆ) 10 ごぼう ゆで 15 小葱(ゆで) 2 菜種油 3 減塩しょうゆ 5 上白糖 0.5 煮干しだし 15	ブロッコリー マヨネーズ 5 サラダ 白こしょう 0.01										
絹さやとえのき茸のソテー	さやえんどう えのき茸 無塩バター 食塩 白こしょう	20 20 3 0.3 0.01							南瓜のサラダ 西洋かぼちゃ(ゆ) 30 きゅうり(ゆで) 15 玉葱 ゆで 10 マヨネーズ 10		デザー ト エネプリンいち 40			
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						玉葱 ゆで 20 貝割大根・芽 5			デザート ポテトサラダ 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	

たんぱくコン3

献立表(週間)

	11月1日(木)		11月2日(金)		11月3日(土)		11月4日(日)		11月5日(月)		11月6日(火)		11月7日(水)	
夕										菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01				マヨネーズ 10 白こしょう 0.01
									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 2 減塩しょうゆ(ゆ) 2.5 昆布だし 5 かつおだし 5
栄養価	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 28.8 g 脂質 51.6 g 炭水化 254.2 g 塩分 5.7 g	1610 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 53.7 g 炭水化 252.8 g 塩分 5.6 g	1565 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 48.8 g 炭水化 254.1 g 塩分 5.8 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	1529 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 62.0 g 炭水化 213.9 g 塩分 5.5 g	1596 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 50.9 g 炭水化 257.1 g 塩分 4.8 g							

たんぱくコン3

献立表(週間)

	11月8日(木)			11月9日(金)			11月10日(土)			11月11日(日)			11月12日(月)			11月13日(火)			11月14日(水)																						
朝	米飯	精白米	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																				
	きんぴら	ごぼう ゆで 人参 皮剥(ゆ) ごま油 減塩しょうゆ() 上白糖 いりごま	20 10 1 2.5 1 1	野菜ソテー	キャベツ ゆで 玉葱 ゆで 人参 皮剥(ゆ) 菜種油 食塩 白こしょう	50 10 10 1 0.3 0.01	野菜卵炒め	鶏卵 ほうれん草(ゆ) 玉葱 ゆで 菜種油 食塩 白こしょう	25 20 20 1 0.5 0.01	豆腐 木綿豆腐 ぼろか け ほうれん草の 人参 皮剥(ゆ) 菜種油 ピーマン(ゆで) 菜種油 煮干しだし	25 5 1 2.5 1 1 10	焼き生揚げ 白こしょう 菜種油 ブロッコリー マヨネーズ ほうれん草(ゆ) 人参 皮剥(ゆ) 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 みそ汁	17.5 0.01 0.5 15 10 50 10 1 2.5 1 30 2 10 150 10	白菜の軟らか煮 えんどう ゆで 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし ゆで卵 鶏卵 マヨネーズパッ 切り干し大根 人参 皮剥(ゆ) しそ の和え物 みそ汁	100 10 6 2.5 0.5 30 10 1 5 5 3 2 10 150 50 20 5 10 50 20 5 1.5 10	野菜炒め煮 えんどう ゆで 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし ゆで卵 鶏卵 マヨネーズパッ 切り干し大根 人参 皮剥(ゆ) しそ 減塩しょうゆ() 切干し大根 人参 皮剥(ゆ) 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	80 10 10 10 10 5 1 1 20 0.2 0.3 5 2 3 1 1 10 20 10 10 10 20 10 10 8	みそ汁	キャベツ ゆで 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	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	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 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	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	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
昼	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	ソース焼きそば	げんた中華めん 豚ももスライス キャベツ ゆで 人参 皮剥(ゆ) 玉葱 ゆで ピーマン(ゆで) 菜種油 食塩 白こしょう かき油 中濃ソース	180 20 20 15 20 10 10 0.3 0.01 3 10	米飯	ゆめごはん1/5	180	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) 貝割大根(ゆ) 減塩しょうゆ() 上白糖 片栗粉 煮干しだし	20 2 4 3 20 10 5 1 1 30	パン	ゆめべ-かり丸 マーガリン マカロニ 乾 ニグラ タン 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml クリーム(植物) コンソメ 食塩 パン粉(乾燥) パルメザンチー	50 8 10 20 10 3 8 80 15 0.5 0.3 0.5	米飯	ゆめごはん1/5	180	揚げ魚 ときのこソテー 片栗粉 菜種油 生椎茸 ゆで ぶなしめじ(ゆ) 人参 皮剥(ゆ) 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 3 5 10 10 10 5 1 1 2.5															

たんぱくコン3

献立表(週間)

	11月8日(木)		11月9日(金)		11月10日(土)		11月11日(日)		11月12日(月)		11月13日(火)		11月14日(水)				
昼		マヨネーズ 15		かつお節 0.5 減塩正油パック 5		上白糖 1 煮干しだし 15 グリーンピース 3		白こしょう 0.01 サニーレタス 8		じゃが芋 ゆで 30 人参 皮剥 (ゆで) 15 菜種油 3 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15		千切り 大根 皮剥 (ゆで) 30 野菜サ 3 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		合成清酒 2.5 葱 (ゆで) 40 減塩みそ 5 上白糖 3 穀物酢 3 ブロッコリー 20 人参 皮剥 (ゆで) 5 マヨネーズパッ 10			
	春雨の 中華風 ソテー	緑豆春雨 5 玉葱 ゆで 40 にら 葉・ゆで 10 ごま油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 中華味 0.3	果物	西洋なし (缶詰) 40 クリーム (植物) 15 マービー 液状 3	スパゲ ティサ ラダ	低蛋白スパゲテ きゅうり (ゆで) 20 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01	バンサ ンスー	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		長いも なが芋 水煮 30 の酢の 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 (ゆで) 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ (2.5		ソテー 小松菜 ゆで 30 人参 皮剥 (ゆで) 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01		葱 (ゆで) 40 減塩みそ 5 上白糖 3 穀物酢 3 ブロッコリー 20 人参 皮剥 (ゆで) 5 マヨネーズパッ 10			
	果物	みかん缶詰 (果) 40 クリーム (植物) 10 マービー 液状 3		もずく 50 酢 3 生姜 5 穀物酢 0.2 食塩 3	果物	もも缶 (果肉) 40 クリーム (植物) 15 マービー 液状 3		もも缶 (果肉) 40 クリーム (植物) 15 マービー 液状 3		磯和え		果物	果物	パイナップル 40			
				デザート		エネプリンマン 40											
夕	米飯	ゆめごはん1/5 180	米飯	ゆめごはん1/5 180	バター ライス	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	バター ライス	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	バター ライス	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	米飯	ゆめごはん1/5 180	米飯	ゆめごはん1/5 180			
	揚げ魚	あかうお・20g 20 食塩 0.1 片栗粉 1 菜種油 4 大根 皮剥 (ゆで) 40 しそ (ゆで) 1 減塩正油パック 5	豚カツ	豚角肉 (肩ロ) 15 食塩 0.1 白こしょう 0.01 低蛋白小麦粉 4 鶏卵 3 パン粉 (乾燥) 5 菜種油 6 パセリ 1.5	鶏肉の おろし あん	若鶏もも 皮な 20 白こしょう 0.01 合成清酒 1 低蛋白小麦粉 2 菜種油 3	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	鶏肉ケ チャッ ブ煮	若鶏もも 皮な 20 玉葱 ゆで 20 人参 皮剥 (ゆで) 10 食塩 0.2 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 (ゆで) 10	魚フラ イ	ほっけ・20g 20 食塩 0.1 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 ソースパック 5	揚げ鶏 ネギソ ース	若鶏もも 皮な 20 減塩しょうゆ (2.5 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			
	オイス ターソ ース	玉葱 ゆで 30 人参 皮剥 (ゆで) 10 ぶなしめじ (ゆで) 15 ピーマン (ゆで) 5 ごま油 1 かき油 3 白こしょう 0.01	野菜サ ラダ	キャベツ ゆで 20 トマト (ゆで) 20 マヨネーズ 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 片栗粉 1		かにあ んかけ	かぶ 皮剥 (ゆで) 50 人参 皮剥 (ゆで) 15 かにかま 5 グリーンピース (3 食塩 0.2		おかか 煮	ふき ゆで 40 減塩しょうゆ (5 上白糖 0.5 煮干しだし 15 削り節 0.5		炊き合 わせ	大根 皮剥 (ゆで) 20 人参 皮剥 (ゆで) 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		
	きんと ん	さつま芋 (ゆで) 50 上白糖 3	煮物	里芋 ゆで 40 生椎茸 10 人参 皮剥 (ゆで) 10 減塩しょうゆ (5 上白糖 1		キャベツ ゆで 30 玉葱 ゆで 20 人参 皮剥 (ゆで) 10 菜種油 1 ケチャップ 10 グリーンピース 3		めかぶ の和え	めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5		おかか 煮	れんこん ゆで 30 赤ピーマン (ゆで) 10 食塩 0.2 上白糖 3 穀物酢 5		チンゲ ン菜ゴ マ和え	チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 ごま 1		じゃが芋 ゆで 30 きゅうり (ゆで) 10 人参 皮剥 (ゆで) 5 マヨネーズ 8
	海藻サ ラダ	カットわかめ 1 えのき茸 15 葱 10 減塩しょうゆ (2.5 穀物酢 2.5 上白糖 1		大根の 味噌煮	大根 皮剥 (ゆで) 60 大根 葉 (ゆで) 20					温野菜 サラダ ゴマド レッシ ング	スナッフえんど 人参 皮剥 (ゆで) 8 カリフラワー 20 マヨネーズ 15 上白糖 1 いりごま 1		酢みそ 和え	カットわかめ 0.5 葱 (ゆで) 40 穀物酢 2.5 減塩みそ 3 上白糖 3		じゃが芋 ゆで 30 きゅうり (ゆで) 10 人参 皮剥 (ゆで) 5 マヨネーズ 8	

たんぱくコン3

献立表(週間)

	11月8日(木)			11月9日(金)			11月10日(土)			11月11日(日)			11月12日(月)			11月13日(火)			11月14日(水)		
夕	デザート	エネプリンいち	40	減塩みそ	8	カリフラワー	40	ソテー	キャベツ ゆで	40	ソテー	ほうれん草(ゆ)	10	デザート	エネプリンマン	40	食塩	0.2	かつとろろ昆布	1	
				上白糖	2	人参 皮剥(ゆ)	10		小葱(ゆで)	2		玉葱 ゆで	20				白こしょう	0.01	きゅうり(ゆで)	20	
				煮干しだし	5	甘酢漬	0.5		菜種油	1		ホールカーネル	10				トマト(ゆで)	20	減塩しょうゆ(ゆ)	5	
						け	5		食塩	0.2		菜種油	1				サラダ菜	5	穀物酢	2.5	
							3		白こしょう	0.01		食塩	0.2				とろろ和え		粉飴M-ス(ラ・フラン)	58	
							1	デザート	エネプリンかぼ	40		白こしょう	0.01								
栄養価	1627 kcal	蛋白質 28.3 g		1552 kcal	蛋白質 29.6 g			1638 kcal	蛋白質 29.1 g		1614 kcal	蛋白質 28.3 g		1573 kcal	蛋白質 29.4 g		1539 kcal	蛋白質 29.1 g		1639 kcal	蛋白質 28.3 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 48.1 g	炭水化 274.7 g		脂質 56.2 g	炭水化 251.2 g		脂質 48.0 g	炭水化 259.1 g		脂質 58.4 g	炭水化 222.9 g		脂質 48.2 g	炭水化 273.5 g	
	塩分 5.2 g			塩分 5.5 g			塩分 5.5 g		塩分 5.6 g		塩分 5.6 g		塩分 5.6 g		塩分 5.2 g		塩分 5.2 g		塩分 5.4 g		

たんぱくコン3

献立表(週間)

朝	11月15日(木)			11月16日(金)			11月17日(土)			11月18日(日)			11月19日(月)			11月20日(火)			11月21日(水)			
	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	
	鶏肉照	若鶏もも 皮な	15	野菜と	木綿豆腐	25	鶏ささ	ささ身	10	オイス	豚ひき肉	10	もやし	もやし ゆで	50	スクラ	冷凍全卵	25	白菜の	白菜(ゆで)	70	
	焼き	減塩しょうゆ(2.5	豆腐の	ほうれん草(ゆ	10	みの味	合成清酒	0.25	ターソ	キャベツ ゆで	50	のソテ	人参 皮剥(ゆ	10	ンブル	牛乳	5	スープ	さやえんどう(5	
		上白糖	0.5	煮物	人参 皮剥(ゆ	10	噌焼き	淡色辛みそ	0.5	ース炒	人参 皮剥(ゆ	10	ー	ピーマン(ゆで	10	エッグ	無塩バター	0.5	煮	コンソメ	0.5	
		みりん風調味料	1		玉葱 ゆで	40		みりん風調味料	0.25	め	ピーマン(ゆで	10		菜種油	2		食塩	0.1		食塩	0.2	
		ブロッコリー	10		減塩しょうゆ(2.5		濃口醤油	0.25		ごま油	1		中華味	0.5		白こしょう	0.01		片栗粉	1	
		カリフラワー	10		上白糖	1		ブロッコリー	40		かき油	3		減塩しょうゆ(5		パセリ	0.5				
		切干大			みりん風調味料	1		マヨネーズ	5		白こしょう	0.01		上白糖	1				焼き魚	ほっけ 15g	15	
	根煮	切干し大根	3		煮干しだし	30	五目煮	人参 皮剥(ゆ	10	ブロッ	ブロッコリー	40	煮物	焼き竹輪	10	きんぴ	ごぼう	20		食塩	0.1	
		人参 皮剥(ゆ	10		たらこ	10		れんこん ゆで	20	コリー	玉葱 ゆで	10		かぶ 皮剥(ゆ	40	らごぼ	人参 皮剥(ゆ	10		しそ(ゆで)	0.5	
		乾椎茸(ゆで)	0.5	塩たら	しそ	0.5		板こんにやく	10	のサラ	マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ(2.5	う	グリーンピース(5		漬物	パリッコ	10
		さやいんげん(10	こ				真昆布	1	ダ				上白糖	1		菜種油	1				
		減塩しょうゆ(5		白菜(ゆで)	30		減塩しょうゆ(2.5					白菜(ゆで)	30		減塩しょうゆ(2.5				
		上白糖	1	ごま和	いりごま	1		上白糖	1	漬物	たくあん漬(干	10	ゆかり	食塩	0.1		上白糖	1	みそ汁	もやし ゆで	20	
		煮干しだし	15	え	減塩しょうゆ(2.5		片栗粉	1	みそ汁	小松菜 ゆで	30	和え	ゆかり	0.3		いりごま	0.5		玉葱 ゆで	10	
		みそ汁			上白糖	0.5								ゆかり	0.3	もずく	もずく	50		淡色辛みそ	10	
		白菜(ゆで)	30		味付け									ゆかり	0.3	の酢物	穀物酢	5		煮干しだし	150	
		ぶなしめじ(ゆ	10		のり									みそ汁			上白糖	3		ぼどう	ぼどう(濃縮還	
		淡色辛みそ	10	みそ汁	チンゲンサイ	20		みそ汁	キャベツ ゆで	20	りんご	りんご(濃縮還	50	みそ汁	カットわかめ	0.5		減塩しょうゆ(2.5		ゼリー	水
		煮干しだし	150		なす(ゆで)	20		みそ汁	人参 皮剥(ゆ	10	ゼリー	水	20		えのき茸	20				ぼどう	ぼどう(濃縮還	
		漬物			淡色辛みそ	10		みそ汁	キャベツ ゆで	20	りんご	りんご(濃縮還	50		小葱(ゆで)	2	みそ汁	葉大根・葉、生	20		上白糖	5
		パリッコ	10		煮干しだし	150		みそ汁	人参 皮剥(ゆ	10	ゼリー	水	20		淡色辛みそ	10		人参 皮剥(ゆ	10		ゼラチン寒天	1.5
		みかん			パイナ			みそ汁	淡色辛みそ	10	ゼリー	上白糖	5		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		水	10
		水	20	パイナ	アップル	20		みそ汁	煮干しだし	150	ゼリー	ゼラチン寒天	1.5	みかん	みかん(濃縮還	50		煮干しだし	150			
		上白糖	5	ゼリー	上白糖	5	ぶどう	ぶどう(濃縮還	50			水	10	ゼリー	水	20						
		ゼラチン寒天	1.5		ゼラチン寒天	1.5	ゼリー	水	20			ゼラチン寒天	1.5		上白糖	5	パイナ	パイナ(濃縮還	50			
		水	10		水	10		上白糖	5			ゼラチン寒天	1.5	みかん	ゼラチン寒天	1.5	アップル	水	20			
					水	10		ゼラチン寒天	1.5			水	10	ゼリー	水	10	ゼリー	水	10			
					水	10		水	10					ゼリー								
昼	米飯	ゆめごはん1/5	180	バター	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	鶏塩そ	たんぱく調整そ	50	米飯	ゆめごはん1/5	180	バター	ゆめごはん1/5	150	米飯	ゆめごはん1/5	180	
		さんま・20g	20	ライス	無塩バター	8		あかうお・20g	20	うめん	若鶏もも 皮な	10		ライス	無塩バター	8		無塩バター	8	米飯	ゆめごはん1/5	180
		生姜	3		白こしょう	0.01	魚唐揚	食塩	0.2		食塩	0.5	豚肉ご	食塩	0.2		食塩	0.2	魚のト	さば 15g	10	
		梅漬(調味漬)	2.5	チキン	若鶏もも 皮な	20	げ	白こしょう	0.01		鶏ガラスープ	0.15	ま焼き	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	マトソ	菜種油	2	
		減塩しょうゆ(2.5	カレー	玉葱 ゆで	25		薄力粉 1等	5		かつお・昆布だ	150		梅漬	0.7				ース煮	ケチャップ	5	
		上白糖	1		人参 皮剥(ゆ	15		菜種油	8		薄力粉 1等	5		無塩バター	0.7	ハンバ	合挽肉	20		コンソメ	0.2	
		みりん風調味料	2.5		無塩バター	5		キャベツ ゆで	20		小葱(ゆで)	5		減塩しょうゆ(1.7	ーグ	玉葱 ゆで	20		上白糖	1	
		しそ(ゆで)	1		低蛋白小麦粉	3		トマト(ゆで)	20	魚唐揚	まだら・20g	20		みりん風調味料	0.8		人参 皮剥(ゆ	8		玉葱 ゆで	20	
		青梅甘露煮	18		牛乳	10		/>オイルサザンパッ	10	げ	白こしょう	0.01		いりごま	0.7		鶏卵	2.5		トマト(ゆで)	30	
					カレー粉	0.5					薄力粉 1等	5		調合油	0.3		パン粉(乾燥)	2.5		ケチャップ	5	
		炊き合			カレーフレーク	8	大根な	大根 皮剥(ゆ	50		菜種油	10	大根の	ブロッコリー	20		食塩	0.25		食塩	0.2	
		わせ			ケチャップ	1	ます	人参 皮剥(ゆ	10		キャベツ ゆで	20	煮物	カリフラワー	20		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	
					ウスターソース	2.5		穀物酢	5		人参 皮剥(ゆ	5		大根 皮剥(ゆ	50		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	
					ワイン(白)	2		上白糖	3		マヨネーズパッ	10		人参 皮剥(ゆ	10		菜種油	1		コンソメ	0.5	
								食塩	0.2					さやいんげん(10		ケチャップ	8		ブロッコリー	40	
								いりごま	0.5	さつま	さつま芋(ゆで	25		減塩しょうゆ(2.5		マヨネーズパッ	10				
					サラダ	キャベツ ゆで	20							上白糖	0.5				マセド	さつま芋(ゆで	30	
																			アンサ	きゅうり(ゆで	20	

献立表(週間)

たんぱくコン3

	11月15日(木)			11月16日(金)			11月17日(土)			11月18日(日)			11月19日(月)			11月20日(火)			11月21日(水)												
昼	長芋の酢の物	なが芋(ゆで) 40 きゅうり(ゆで) 10 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 3	果物	もも缶(果肉) 40	トマト(ゆで) 20 ブロッコリー 10 マヨネーズパッ 10	果物	蒸し南瓜 60 かぼちゃ(ゆで) 0.1 食塩 0.1 パセリ(粉) 0.1	ぶどう 缶詰 40	二色浸し 30 白菜(ゆで) 30 小松菜(ゆで) 5 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 1	果物	もも缶(果肉) 40 クリーム(植物マービー 液状) 3	芋の金平	人参皮剥(ゆ) 7.5 菜種油 1 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 2 上白糖 1 いりごま 0.25	果物	黄桃缶 40	デザート	エネプリンマン 40	果物	西洋なし(缶詰) 40 クリーム(植物マービー 液状) 3	デザート	エネプリンかぼ 40	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	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	果物	もも缶(果肉) 40	デザート	エネプリンかぼ 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	煮魚	まこがれい・20 20 生姜 2 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1.5 合成清酒 2.5 人参皮剥(ゆ) 15 小松菜(ゆで) 20	米飯	ゆめごはん1/5 180	カツ卵	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 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	米飯	ゆめごはん1/5 180	すき焼き	豚ももスライス 10 焼き豆腐 15 白菜(ゆで) 60 葱(ゆで) 15 しらたき 3 人参皮剥(ゆ) 8 生椎茸(ゆで) 10 減塩しょうゆ(10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	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 減塩正油パック 5	青菜ソテー	きょうな(ゆで) 30 ぶなしめじ(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 減塩しょうゆ(5 いりごま 0.3	豆腐生	絹豆腐 25 姜あんかけ 5 かつお・昆布だ 15 減塩しょうゆ(5 片栗粉 1	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	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	じゃが芋(ゆで)	じゃが芋(ゆで) 40 玉葱(ゆで) 20 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	ジャーマンポテト	じゃが芋(ゆで) 40 玉葱(ゆで) 20 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	小松菜のお浸し	小松菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 削り節 0.2	

献立表(週間)

たんぱくコン3

	11月15日(木)		11月16日(金)		11月17日(土)		11月18日(日)		11月19日(月)		11月20日(火)		11月21日(水)	
夕													酢の物	カットわかめ 0.5 玉葱 ゆで 20 葱 (ゆで) 5 穀物酢 5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 3
栄養価	1638 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 49.1 g 炭水化 270.2 g 塩分 5.0 g	1594 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 49.3 g 炭水化 258.4 g 塩分 5.3 g	1624 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 50.7 g 炭水化 263.6 g 塩分 5.2 g	1568 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 58.4 g 炭水化 232.0 g 塩分 4.9 g	1600 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 49.4 g 炭水化 265.3 g 塩分 4.6 g	1612 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 49.2 g 炭水化 263.8 g 塩分 5.1 g	1649 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 48.2 g 炭水化 281.6 g 塩分 5.2 g	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

	11月22日(木)		11月23日(金)		11月24日(土)		11月25日(日)		11月26日(月)		11月27日(火)		11月28日(水)								
昼	コンソメ	0.5	食塩	0.3	減塩しょうゆ(2.5	きゅうり(ゆで	5	煮物	大根 皮剥(ゆ	20	サラダ	レタス(ゆで)	30	上白糖	3					
大根サ ラダ	大根 皮剥(ゆ	20	白こしょう	0.01	上白糖	0.5	穀物酢	2.5	人参 皮剥(ゆ	15	人参 皮剥(ゆ	5	マヨネーズパッ	10	穀物酢	2.5					
	人参 皮剥(ゆ	5	果物	ぶどう 缶詰	40	ごま油	0.5	食塩	0.3	さやいんげん(15				食塩	0.2					
	きゅうり(ゆで	10			果物	りんご 缶詰	40	上白糖	3	減塩しょうゆ(5	コーン	クリームスタイ	20	なす味	なす(ゆで)	20				
	マヨネーズ	5	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン	58	デザート	エネブリンいち	40	みかん缶詰(果	40	煮干しだし	15	ポター	玉葱	15	噌炒め	玉葱 ゆで	20			
チンゲ ン菜の お浸し	チンゲンサイ	50						マービー 液状	3	お浸し	白菜(ゆで)	50	ジュ	薄力粉 1等	3.5	乾椎茸	0.3	人参 皮剥(ゆ	5		
	減塩しょうゆ(2.5									減塩しょうゆ(2.5		無塩バター	2.5	牛乳	50	菜種油	3		
	煮干しだし	2.5									削り節	0.3	果物	無塩バター	2.5	コンソメ	0.25	減塩みそ	4		
筍の煮 物	たけのこ 水煮	30								バター	生椎茸	20		食塩	0.2	食塩	0.25	上白糖	2		
	えんどう ゆで	10								焼き	無塩バター	2	果物	さやえんどう(5	白こしょう	0.01	煮物	凍り豆腐	4	
	減塩しょうゆ(5									食塩	0.2	デザート	西洋なし(缶詰	40				減塩しょうゆ(2.5	
	みりん風調味料	1								果物	もも缶(果肉)	40	ト	粉飴ムス(ラ・フラン	58				上白糖	1	
	かつお・昆布だ	20									クリーム(植物	15							かつお・昆布だ	10	
果物	もも缶(果肉)	40									マービー 液状	5						果物	小葱(ゆで)	5	
	クリーム(植物	15								デザート	粉飴ムス(ラ・フラン	58							黄桃缶	40	
	マービー 液状	5																	クリーム(植物	20	
																			マービー 液状	5	
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	180	米飯	ゆめごはん1/5	180
焼魚	さけ 15g	15	チキン	若鶏もも 皮な	20	肉団子	鶏ひき肉	20	チキン	若鶏もも 皮な	20	豚すき	豚ももスライス	20	鶏肉の	若鶏もも 皮な	20	鶏肉の	若鶏もも 皮な	20	
	大根 皮剥(ゆ	40	ソテー	食塩	0.2	の甘酢	玉葱 ゆで	30	カツ	食塩	0.1		焼き豆腐	25	香味だ	食塩	0.1		香味だ	0.1	
	しそ(ゆで)	1		白こしょう	0.01	あんか	鶏卵	3		白こしょう	0.01	海鮮炒	白こしょう	0.01	れ	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	
	減塩正油パック	5		菜種油	2	け	食塩	0.1		低蛋白小麦粉	3	め	するめいか	10	低蛋白小麦粉	3		低蛋白小麦粉	3		
麻婆豆 腐	木綿豆腐	20		人参 皮剥(ゆ	5		薄力粉 1等	3		鶏卵	5		若鶏むね皮なし	10	ごま油	3		ごま油	3		
	玉葱 ゆで	20		もやし ゆで	40		白こしょう	0.01		パン粉(乾燥)	3		さやいんげん(10	上白糖	1		上白糖	1		
	葱(ゆで)	10		ブロッコリー	10		調合油	8		菜種油	10		玉葱 ゆで	20	減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(5		
	にんにく	0.5		マヨネーズパッ	10		玉葱 ゆで	50		キャベツ ゆで	20		きくらげ(乾)	1	穀物酢	2.5		穀物酢	2.5		
	生姜(ゆで)	3	れんこ	れんこん ゆで	50		人参 皮剥(ゆ	20		トマト(ゆで)	15		人参 皮剥(ゆ	10	減塩しょうゆ(7.5		減塩しょうゆ(7.5		
	減塩しょうゆ(5	ん炒煮	菜種油	1		乾椎茸	1	レモン	さつま芋(ゆで	80		グリーンピース	3	上白糖	2		上白糖	2		
	減塩みそ	2		減塩しょうゆ(2.5		菜種油	6	煮	上白糖	5		菜種油	3	みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2.5		
	上白糖	1		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(5		片栗粉	1		減塩しょうゆ(5	合成清酒	2.5		合成清酒	2.5		
	合成清酒	2.5		とうがらし 乾	0.1		片栗粉	1		片栗粉	1		中華味	0.5	里芋田	里芋 ゆで	30		里芋 ゆで	30	
	鶏ガラスープ	0.25		大根 皮剥(ゆ	40		穀物酢	5	サラダ	レモン(果汁)	3		上白糖	1	菜	さやえんどう(6	炊き合	じゃが芋	40	
	中華味	0.5	おろし	なめこ	20		小葱(ゆで)	5		きゅうり(ゆで	30		合成清酒	2.5		淡色辛みそ	5	合わせ	人参 皮剥	20	
	ごま油	1	和え	きゅうり(ゆで	5	磯辺和	白菜(ゆで)	60		レタス(ゆで)	20		穀物酢	2.5		上白糖	1		さやえんどう(4	
	片栗粉	1		穀物酢	5	え	減塩しょうゆ(2.5		玉葱 ゆで	10		片栗粉	2		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(5	
	とうがらし 乾	0.2		淡口醤油	2.5		焼きのり	0.2		穀物酢	5		揚げ茄	3		上白糖	1		上白糖	1	
あちゃ ら漬け	大根 皮剥(ゆ	50								ごま油	3		なす(ゆで)	30	なめこ	大根 皮剥(ゆ	40		大根 皮剥(ゆ	40	
	食塩	0.2	ソテー	玉葱 ゆで	40	わかめ	カットわかめ	1		減塩しょうゆ(2.5		菜種油	5	おろし	きゅうり(ゆで	10		きゅうり(ゆで	10	
	穀物酢	5		人参 皮剥(ゆ	10	の煮物	人参 皮剥(ゆ	5		おろししょうが	1		生姜(ゆで)	1		なめこ(水煮缶	20	和え物	なめこ(水煮缶	20	
	上白糖	3		菜種油	1		さやえんどう(5	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン	58		小葱(ゆで)	3		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5	
				コンソメ	0.5		菜種油	1	ト				減塩正油パック	5	小松菜	小松菜 ゆで	40		上白糖	0.5	

献立表(週間)

たんぱくコン3

	11月22日(木)			11月23日(金)			11月24日(土)			11月25日(日)			11月26日(月)			11月27日(火)			11月28日(水)									
夕	ソテー	キャベツ ゆで	30		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5			きのこ	ぶなしめじ(ゆ	10	煮物	凍り豆腐	1	デザート	エネプリンかぼ	40								
		糸みつば ゆで	10					上白糖	0.5			マヨネ	まいたけ(ゆで	10		減塩しょうゆ(2.5											
		食塩	0.2	デザート	エネプリンマン	40						ーズ和	えのき茸(水煮	10		煮干しだし	15											
		調合油	2	ト			揚げ茄	なす	40			え	エリンギ	10														
	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン	58				子	菜種油	5				いりごま	1	デザート	エネプリンいち	40											
	ト							小葱(ゆで)	5				マヨネーズ	8	ト													
								減塩正油パック	5				食塩	0.1														
							デザート	粉飴ムス(ラ・フラン	58				白こしょう	0.01														
栄養価	エネルギー	1614 kcal	蛋白質	29.6 g	エネルギー	1619 kcal	蛋白質	29.8 g	エネルギー	1646 kcal	蛋白質	29.9 g	エネルギー	1553 kcal	蛋白質	29.7 g	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
	脂質	48.3 g	炭水化	267.7 g	脂質	48.3 g	炭水化	268.3 g	脂質	52.7 g	炭水化	263.6 g	脂質	48.8 g	炭水化	251.7 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
	塩分	5.9 g			塩分	5.2 g			塩分	4.7 g			塩分	5.1 g			塩分	5.4 g			塩分	5.3 g			塩分	5.0 g		

献立表(週間)

たんぱくコン3

	11月29日(木)		11月30日(金)		12月1日(土)		12月2日(日)		12月3日(月)		12月4日(火)		12月5日(水)				
昼	煮物	大根 皮剥(ゆ)	30	白菜の お浸し	減塩しょうゆ(2.5											
		人参 皮剥(ゆ)	10		上白糖	0.5											
		菜種油	3		かつおだし	10											
		減塩しょうゆ(5		白菜(ゆで)	60											
		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5											
		みりん風調味料	2.5		かつおだし	1											
		煮干しだし	15		果物	みかん缶詰(果	40										
		さやえんどう	4		デザート	粉飴ムス(ラ・フラン	58										
		ゴマ和え	小松菜 ゆで		50	ト											
			減塩しょうゆ(2.5												
	上白糖	0.5															
	ごま	0.5															
味噌炒め	味噌炒め	さやいんげん(30														
		玉葱 ゆで	30														
		人参 皮剥(ゆ)	10														
		無塩バター	3														
		減塩みそ	4														
		果物	りんご 缶詰	40													
		夕	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180									
		揚げ魚	揚げ魚	さば 15g	15	チャン	さけ 15g	15									
				片栗粉	2	チャン	淡色辛みそ	4									
				菜種油	3	焼き	みりん風調味料	1.25									
大根 皮剥(ゆ)	40				生姜(ゆで)	0.5											
しそ	1				キャベツ ゆで	50											
減塩しょうゆ(2.5				玉葱 ゆで	10											
みそおでん	板こんにゃく			15		人参 皮剥(ゆ)	10										
	里芋 ゆで			40		ぶなしめじ(ゆ)	10										
	さやいんげん(10	サラダ	ピーマン(ゆで)	5										
	人参 皮剥(ゆ)			15		レタス(ゆで)	30										
	減塩みそ	5		ブロッコリー	20												
	合成清酒	2.5		ミニトマト(ゆ)	15												
	上白糖	1		マヨネーズパッ	10												
	みりん風調味料	2.5															
もずくの酢物	もずくの酢物	もずく	50	煮物	大根 皮剥(ゆ)	50											
		生姜(ゆで)	2		人参 皮剥(ゆ)	15											
		穀物酢	5		さやえんどう(5											
		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5											
		上白糖	3		上白糖	1											
					かつおだし	15											
		椀物	茶そば	20	わかめ	きゅうり(ゆで)	40										
			葱(ゆで)	5	酢正油	カットわかめ	0.5										
			乾椎茸	0.5		穀物酢	5										
			減塩しょうゆ(5		上白糖	3										

献立表(週間)

たんぱくコン3

	11月29日(木)		11月30日(金)		12月1日(土)		12月2日(日)		12月3日(月)		12月4日(火)		12月5日(水)			
夕		かつお・昆布だ 30		減塩しょうゆ(2.5 生姜 1												
	デザート	エネブリンいち 40	デザート	エネブリンいち 40												
栄養価	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	kcal	蛋白質	g	エネルギー	kcal	蛋白質	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	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g
	塩分	5.3 g			塩分	4.6 g			塩分	g			塩分	g		