

たんぱくコン4

献立表(週間)

	5月1日(火)			5月2日(水)			5月3日(木)			5月4日(金)			5月5日(土)			5月6日(日)			5月7日(月)		
夕	小松菜 煮物	小松菜 ゆで 凍り豆腐 減塩しょうゆ() 煮干しだし	40 1 2.5 15	湯豆腐	切りみつば ゆ 木綿豆腐 減塩しょうゆ()	5 25 2.5	葱(ゆで) 乾椎茸(ゆで) 減塩しょうゆ() かつお・昆布だ	5 0.5 5 75	わかめ 酢正油	きゅうり(ゆで) カットわかめ 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ() 生姜	40 0.5 5 3 2.5 1	茶碗蒸 し桜漬 け添え 上白糖 減塩しょうゆ() 生姜	0.5 2 30 60 0.3 1	乾椎茸 切りみつば ゆ 鶏卵 かつお・昆布だ 食塩 桜花漬け	0.5 2 30 60 0.3 1	上白糖 みりん風味調味料 煮干しだし	0.5 2.5 15	エリン ギンテ	人参 皮剥(ゆ) エリンギ にら 葉・ゆで オリーブ油 減塩しょうゆ() 白こしょう	10 30 10 1 2.5 0.01	
	デザート	エネプリンいち	40	デザート	エネプリンかぼ	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	かしわ 餅	団子の粉 上白糖 あずき 全粒・ 上白糖 かしわの葉	15 2 4 4 1	鳴門煮	カットわかめ 大根 皮剥(ゆ) 葱(ゆで) 減塩しょうゆ() 煮干しだし	0.5 40 5 2.5 15	デザート	エネプリンかぼ	40
栄養 価	1838 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 61.4 g 炭水化 288.5 g 塩分 5.6 g	1880 kcal 蛋白質 34.5 g 脂質 62.0 g 炭水化 297.2 g 塩分 5.5 g	1911 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 64.4 g 炭水化 299.7 g 塩分 5.3 g	1881 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 61.1 g 炭水化 302.5 g 塩分 5.3 g	1849 kcal 蛋白質 35.5 g 脂質 60.5 g 炭水化 288.9 g 塩分 5.7 g	1829 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 64.4 g 炭水化 275.6 g 塩分 5.8 g	1864 kcal 蛋白質 34.9 g 脂質 66.8 g 炭水化 279.7 g 塩分 5.2 g														

献立表(週間)

たんぱくコン4

	5月8日(火)			5月9日(水)			5月10日(木)			5月11日(金)			5月12日(土)			5月13日(日)			5月14日(月)					
朝	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80			
	含め煮	こつぶがんも	20	野菜ソ	小松菜 ゆで	25	炒り豆	木綿豆腐	25	大根煮	大根 皮剥(ゆ	20	炒煮	もやし ゆで	30	豆腐の	木綿豆腐	20	塩たら	たらこ	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	物	人参 皮剥(ゆ	8		人参 皮剥(ゆ	10	かにか	かにかま	5	こと湯	しそ	0.5			
		上白糖	0.5		玉葱 ゆで	20		葱(ゆで)	10		減塩しょうゆ(2.5		菜種油	2	んかけ	さやえんどう(5	葉和え	和種なばな ゆ	20			
		みりん風調味料	1		菜種油	2		人参 皮剥(ゆ	10		上白糖	1		減塩しょうゆ(5		生姜(ゆで)	2		湯葉 干し	1			
		煮干しだし	30		食塩	0.3		菜種油	2		煮干しだし	15		上白糖	1		淡口醤油	1		減塩しょうゆ(2.5			
		さやえんどう(4		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5		さやえんどう(3		上白糖	1		鶏ガラスープ	0.2						
	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	卵豆腐	鶏卵	20	ひきわ	挽きわり納豆	20		片栗粉	1	野菜炒	キャベツ ゆで	20			
		人参 皮剥(ゆ	5	え	キャベツ ゆで	20					煮干しだし	40	り納豆	葱(ゆで)	2			め煮	ピーマン(ゆで	10				
		焼きのり	0.3		減塩しょうゆ(2.5	さつま	さつま芋(ゆで	30		食塩	0.2		減塩しょうゆ(2.5	チンゲ	チンゲンサイ	50		人参 皮剥(ゆ	10			
		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	0.5	芋煮	減塩しょうゆ(2.5		生姜	2	ゴマ和	和種なばな ゆ	20	和え物	減塩しょうゆ(2.5		菜種油	1			
					ごま	1		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(2.5	え	ごま	4		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5			
	みそ汁	キャベツ ゆで	40	みそ汁	大根 葉	5		煮干しだし	5		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5		浅漬け	きゅうり(ゆで	20	のり佃	減塩あまのり佃	8		
		葱(ゆで)	5		なす(皮なし)	20		小葱(ゆで)	3		片栗粉	0.2		上白糖	0.5		食塩	0.1	煮	煮				
		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	おかか	小松菜 ゆで	40		しそ	0.5	みそ汁	きょうな ゆで	10				みそ汁	大根 皮剥(ゆ	20	みそ汁	棒麩	1
		煮干しだし	150		煮干しだし	150	和え	減塩しょうゆ(2.5	みそ汁	大根 葉(ゆで	20		じゃが芋 ゆで	10	みそ汁	大根 葉(ゆで	10		大根 葉(ゆで	10	みそ汁	カットわかめ	0.5
	梅漬け	梅干し(調味漬	5	松前漬	松前漬	7.5		上白糖	0.5		ぶなしめじ	10		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	みそ汁	煮干しだし	150
				松前漬	削り節	0.3		削り節	0.3		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150			
	りんご	りんご(濃縮還	50	みかん	みかん(濃縮還	50	みそ汁	もやし 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		煮干しだし	150			
	ゼリー	水	20	みかん	水	20		玉葱 ゆで	10	漬物	なす(ゆで)	20	りんご	水	20	みかん	みかん(濃縮還	50	パイナ	パイナ	50			
		上白糖	5	ゼリー	上白糖	5		淡色辛みそ	10		食塩	0.1	ゼリー	上白糖	5	ゼリー	水	20	アップル	水	20			
		ゼラチン寒天	1.5		ゼラチン寒天	1.5		煮干しだし	150		果物	西洋なし(缶詰	40		ゼラチン寒天	1.5		上白糖	5	ゼリー	上白糖	5		
		水	10		水	10		水	10					水	10		ゼラチン寒天	1.5		ゼラチン寒天	1.5			
					パイナ	パイナ		パイナ	パイナ									水		水	水			
					アップル	アップル		アップル	アップル															
					ゼリー	ゼリー		ゼリー	ゼリー															

たんぱくコン4

献立表(週間)

	5月8日(火)		5月9日(水)		5月10日(木)		5月11日(金)		5月12日(土)		5月13日(日)		5月14日(月)			
昼		人参 皮剥 (ゆ) 5 マヨネーズ 15		マヨネーズ 15	野菜炒め 20	きょうな ゆで 20 ぶなしめじ 10		調合油 3 食塩 0.3		梅干し (調味漬) 1 削り節 0.2		減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1	あえ物	減塩しょうゆ (2.5		
サラダ		豆腐あんかけ トマト (ゆで) 20 きゅうり (ゆで) 20 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01		木綿豆腐 50 人参 皮剥 (ゆ) 5 貝割大根 (ゆで) 3 乾椎茸 0.3 グリーンピース (3 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 片栗粉 1 煮干しだし 15		黄ピーマン (ゆ) 5 菜種油 1 かき油 5 合成清酒 1 えのき茸 10 白菜 (ゆで) 40 減塩しょうゆ (2.5 かつおだし 1		白こしょう 0.01 鶏ガラスープ 0.5 野菜サ ラダ カリフラワー 30 きゅうり (ゆで) 15 トマト (ゆで) 30 カットわかめ 0.5 いりごま 0.5 マヨネーズパッ 10		はんぺん 20 んマヨ ネーズ 焼き 果物 もも缶 (果肉) 40 デザート 粉飴ムス (ラ・フラン) 58		果物 黄桃缶 40 クリーム (植物) 20 上白糖 5 デザート エネプリンマン 40	揚げな す	なす (ゆで) 40 菜種油 5 小葱 (ゆで) 2 減塩しょうゆ (2.5		
オニオンソテー		玉葱 ゆで 30 人参 皮剥 (ゆ) 5 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01	お浸し	ほうれん草 (ゆ) 50 減塩しょうゆ (2.5	もずく 酢	もずく 50 レモン (果汁) 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 3	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					デザート 粉飴ムス (ラ・フラン) 58	果物 みかん缶詰 (果 クリーム (植物 上白糖 5		
フルーツみつ豆		フルーツみつ豆 90	煮物	大根 皮剥 (ゆ) 40 人参 皮剥 (ゆ) 20 減塩しょうゆ (2.5 みりん風調味料 1	果物	みかん缶詰 (果 クリーム (植物 マービー 液状 3							デザート 粉飴ムス (ラ・フラン) 58			
夕	米飯	ゆめごはん1/5 180	米飯	ゆめごはん1/5 180	米飯	ゆめごはん1/5 180	バター ライス	ゆめごはん1/5 180 無塩バター 8 食塩 0.2 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 0.2 白こしょう 0.01	バター ライス	ゆめごはん1/5 180 食塩 0.5 無塩バター 3 ターメリック (0.1 ベーコン 5 人参 皮剥 (ゆ) 5 玉葱 ゆで 20 パセリ (粉) 0.1	米飯	ゆめごはん1/5 180		
魚塩焼き		ほっけ・50g 50 食塩 0.25 トマト (ゆで) 15 サラダ菜 (ゆで) 5 減塩正油パック 5	天ぷら	尾付きえび 20 かぼちゃ (ゆで) 20 ししとうがらし 6 生椎茸 10 低蛋白小麦粉 15 食塩 0.3	魚南蛮 漬け	あじ・20g 20 食塩 0.1 低蛋白小麦粉 1 菜種油 3 玉葱 ゆで 40 人参 皮剥 (ゆ) 5 ピーマン (ゆで) 8 減塩しょうゆ (5 穀物酢 5 上白糖 2 ごま油 1 とうがらし 乾 0.1	豚の生 姜焼き	豚ロース (脂身) 30 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) 5 キャベツ ゆで 20 マヨネーズ 15	ミート ローフ	豚ひき肉 20 パン粉 (乾燥) 2 牛乳 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 玉葱 ゆで 30 人参 皮剥 (ゆ) 5 グリーンピース (3 鶏卵 3 ケチャップ 5	チキン チャッ プ	若鶏もも 皮な 20 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 中濃ソース 2.5 ウスターソース 2.5 ケチャップ 2.5 ワイン (赤) 1.25 玉葱 ゆで 10 黒こしょう 0.01 キャベツ ゆで 30 ミニトマト (ゆ) 15	えびフ ライ	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) 5 ソースパック 5		
煮物		じゃが芋 ゆで 60 人参 皮剥 (ゆ) 20 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 15 菜種油 1 グリーンピース (3	おろし	大根 皮剥 (ゆ) 25 おろししょうが 5	煮物	鶏ひき肉 10 じゃが芋 ゆで 40 さやいんげん (10 煮干しだし 15 減塩しょうゆ (5 上白糖 1		なが芋 水煮 40 人参 皮剥 (ゆ) 15 さやいんげん (10 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15		なが芋 水煮 40 人参 皮剥 (ゆ) 30 無塩バター 1 上白糖 0.5 ブロッコリー 20 マヨネーズ 10		煮物 ケチャップ 5 人参 皮剥 (ゆ) 30 無塩バター 1 上白糖 0.5 ブロッコリー 20 マヨネーズ 10	茶碗蒸 し	鶏卵 25 煮干しだし 25 かつおだし 25 若鶏ささ身 10 ぎんなん ゆで 3 なると 8 糸みつば ゆで 2 食塩 0.15 みりん風調味料 0.5		
酢の物		白菜 (ゆで) 40 きゅうり (ゆで) 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 食塩 0.2	炊き合 わせ	なが芋 水煮 20 人参 皮剥 (ゆ) 15 乾椎茸 1 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう (4	そばろ 煮	鶏ひき肉 10 じゃが芋 ゆで 40 さやいんげん (10 煮干しだし 15 減塩しょうゆ (5 上白糖 1	煮物	なが芋 水煮 40 人参 皮剥 (ゆ) 15 さやいんげん (10 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15	ブロッ コリー	ブロッコリー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ (5	あちゃ ら漬け	かぶ 皮剥 (ゆ) 30 人参 皮剥 (ゆ) 5 真昆布 0.3 食塩 0.2 上白糖 3	サラダ	きゅうり (ゆで) 30 赤ピーマン (ゆ) 8 黄ピーマン (ゆ) 8 穀物酢 5 調合油 3	もやし のナム ル	もやし ゆで 40 小松菜 ゆで 10 人参 皮剥 (ゆ) 5
とろろ 和え		かつとろろ昆布 0.5 なが芋 (ゆで) 40 小葱 (ゆで) 1	浅漬け	きゅうり (ゆで) 20 キャベツ ゆで 20 人参 皮剥 (ゆ) 5	サラダ	キャベツ ゆで 50 人参 皮剥 (ゆ) 5 マヨネーズ 10 レモン (果汁) 1.5	おか か和え									

たんぱくコン4

献立表(週間)

	5月8日(火)		5月9日(水)		5月10日(木)		5月11日(金)		5月12日(土)		5月13日(日)		5月14日(月)	
夕	デザート	減塩しょうゆ(2.5 エネプリンいち 40	お浸し	刻み昆布 0.5 食塩 0.2 白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ(2.5 かつお節 0.5	ソテー	白こしょう 0.01 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	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 5 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 2 ごま油 1	蒸し鶏 のサラ ダ	穀物酢 5 煮干しだし 1 ささ身 10 トマト(ゆで) 20 海藻サラダ 1 ごま油 1 減塩しょうゆ(5 穀物酢 5 上白糖 1 白こしょう 0.01	じゃが ージュ	じゃが芋 ゆで 40 無塩バター 5 薄力粉 1等 5 牛乳 1000ml 100 コンソメ 0.5 食塩 0.3 水 20 クリーム(植物 5	お浸し	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 白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ(2.5 かつお・昆布だ 5 エネプリンマン 40
デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート
栄養価	1775 kcal 蛋白質 34.6 g 脂質 60.9 g 炭水化 270.1 g 塩分 5.3 g	1897 kcal 蛋白質 34.8 g 脂質 64.2 g 炭水化 295.6 g 塩分 5.7 g	1877 kcal 蛋白質 34.6 g 脂質 61.6 g 炭水化 298.3 g 塩分 5.9 g	1824 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 61.0 g 炭水化 280.3 g 塩分 5.8 g	1839 kcal 蛋白質 34.5 g 脂質 60.5 g 炭水化 287.9 g 塩分 5.8 g	1805 kcal 蛋白質 34.5 g 脂質 63.7 g 炭水化 272.6 g 塩分 5.4 g	1893 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 62.8 g 炭水化 294.9 g 塩分 5.3 g							

たんぱくコン4

献立表(週間)

	5月15日(火)		5月16日(水)		5月17日(木)		5月18日(金)		5月19日(土)		5月20日(日)		5月21日(月)								
昼	マッシュルーム	5	食塩	0.1	漬物	だいこん 福神	5	果物	りんご 缶詰	40	煮物	じゃが芋 ゆで	40	酢の物	かぶ 皮剥(ゆ	40					
	コンソメ	0.5	白こしょう	0.01	焼きか	西洋かぼちゃ(40	長いも	なが芋 水煮	20		玉葱 ゆで	20		きゅうり(ゆで	10					
	パセリ(粉)	0.5	グリーンピース	5	ぼちや	食塩	0.2	サラダ	しそ	0.3	デザート	人参 皮剥(ゆ	10		人参 皮剥(ゆ	5					
イタリ	トマト(ゆで)	20	煮物	干しずいき	2	プロセスチーズ	5	穀物酢	穀物酢	5		調合油	3		穀物酢	5					
アンサ	きゅうり(ゆで)	20		さやえんどう(3	パセリ(粉)	0.1	調合油	調合油	3		減塩しょうゆ(5		上白糖	3					
ラダ	玉葱 ゆで	10		減塩しょうゆ(5	味噌浸	カットわかめ	0.5	減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1		食塩	0.2					
	穀物酢	5		上白糖	0.5	し	白菜	40	白こしょう	0.01		小葱(ゆで)	1	温野菜	スナッパえんど	20					
	オリーブ油	3		りんご 缶詰	60		葱	3	茹で野	ピーマン(ゆで	10	ゴマ和	小松菜 ゆで	50	サラダ	カリフラワー	30				
	減塩しょうゆ(2.5	果物	クリーム(植物	20		減塩みそ	5	菜	キャベツ ゆで	30	え	ごま	1		マヨネーズ	10				
	白こしょう	0.01		マービー 液状	5		上白糖	0.3		マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ(2.5							
果物	もも缶(果肉)	40		粉飴ムス(ラ・フラン	58	果物	みかん缶詰(果	40	果物	ぶどう 缶詰	40	果物	上白糖	0.5	果物	りんご 缶詰	40				
	クリーム(植物	15	デザート				クリーム(植物	10	果物	クリーム(植物	10	果物	もも缶(果肉)	40		クリーム(植物	10				
	上白糖	3	ト				マービー 液状	3		マービー 液状	3		上白糖	3		マービー 液状	3				
ジュース	きになる野菜(125										デザート	エネプリンマン	40							
夕	米飯	ゆめごはん1/5	180	五目炊	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	バター	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180			
	揚げ魚	まだら・30g	30	き込み	若鶏もも 皮な	10	照焼魚	ぶり・30g	30	ライス	無塩バター	8	ライス	無塩バター	8		合挽肉	40			
	チリソ	食塩	0.2	ご飯	生椎茸	10		減塩しょうゆ(5	魚味噌	食塩	0.3		食塩	0.3	メンチ	玉葱 ゆで	20			
	ース	白こしょう	0.01		人参 皮剥(ゆ	3		上白糖	1	漬け揚	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	カツ	鶏卵	3			
		低蛋白小麦粉	3		ごぼう ゆで	5		みりん風調味料	2.5	げ	みりん風調味料	2.5		鶏つく	鶏ひき肉	20		パン粉(乾燥)	1		
		菜種油	6		油揚げ	2		片栗粉	4	片栗粉	ね揚げ	4		マヨネ	ささ身	20		牛乳	3		
		ケチャップ	5		減塩しょうゆ(5		合成清酒	1	菜種油	あんか	5		ーズ焼	食塩	0.1		食塩	0.2		
		穀物酢	2.5		合成清酒	1		大根 皮剥(ゆ	50	大根 皮剥(ゆ	食塩	0.3		生椎茸	ゆで	3		黒こしょう	0.01		
		減塩しょうゆ(5		みりん風調味料	1		しそ	1	大根 皮剥(ゆ	食塩	0.3		食塩	0.3			マヨネーズ	5		
		上白糖	2		グリーンピース	3		減塩正油パック	5	しそ(ゆで)	鶏卵	3		パン粉(乾燥)	3			パセリ(粉)	0.1		
		合成清酒	2.5		かつおだし	30		きんぴ	ごぼう ゆで	40	減塩正油パック	5		菜種油	6			低蛋白小麦粉	3		
		ごま油	1		魚塩焼	30		らごぼ	ごぼう ゆで	40			大根の	大根 皮剥(ゆ	30			鶏卵	3		
		にんにく	1		き	30		う	らごぼ	20			煮物	大根 皮剥(ゆ	10			パン粉(乾燥)	5		
		生姜	1		大根 皮剥(ゆ	40		しそ	しらたき	20			大根の	人参 皮剥(ゆ	10			菜種油	12		
		トウバンジャン	0.5		しそ	0.5		ごま油	ごま油	1			大根の	さやいんげん(10			ケチャップ	5		
		ラー油	0.5		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(5				大根の	菜種油	2			ウスターソース	2.5		
		葱(ゆで)	20	筑前煮	乾椎茸	0.5		上白糖	減塩しょうゆ(5			大根の	減塩しょうゆ(2.5			キャベツ ゆで	25		
		片栗粉	1		煮干しだし	15		減塩しょうゆ(2.5				大根の	合成清酒	2.5			レッドキャベツ	5		
		サニーレタス	5		いりごま	0.5		炒煮	減塩しょうゆ(2.5			大根の	みりん風調味料	2.5			マヨネーズ	10		
		とびっ	30		マカロ	4		凍り豆腐	大根 皮剥(ゆ	40			大根の	片栗粉	1			ほうれ	30		
		こと野	5		ニサラ	20		菜種油	凍り豆腐	1			大根の	生姜	1			ん草の	1		
		菜の和	2		ダ	8		減塩しょうゆ(減塩しょうゆ(2.5			大根の	お浸し	白菜(ゆで)	70		白和え	1		
		え物	5		マヨネーズ	15		上白糖	上白糖	0.5			大根の	白菜(ゆで)	減塩しょうゆ(5			1		
		とびっこ	5	サラダ	白こしょう	0.01	里芋の	里芋 ゆで	30	ブロッ	ブロッコリー	30		減塩しょうゆ(5			白和え	2.5		
		卵とじ	25		絹さや	20	煮物	木綿豆腐	30	コリー	マヨネーズ	10		上白糖	3			板こんにやく	20		
		玉葱 ゆで	20		とえの	20		人参 皮剥(ゆ	人参 皮剥(ゆ	10	サラダ	白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5			みりん風調味料	1	
					えのき茸	20		ごぼう ゆで	ごぼう ゆで	15				ほうれん草(ゆ	10			ほうれん草(ゆ	10		
					無塩バター	3		小葱(ゆで)	小葱(ゆで)	2				人参 皮剥(ゆ	5			人参 皮剥(ゆ	5		
					ソテー	0.3		菜種油	菜種油	3				煮浸し	きょうな ゆで	50			南瓜の	30	
					食塩	0.3							デザート	減塩しょうゆ(2.5	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン	58	サラダ	西洋かぼちゃ(15

たんぱくコン4

献立表(週間)

	5月22日(火)			5月23日(水)			5月24日(木)			5月25日(金)			5月26日(土)			5月27日(日)			5月28日(月)									
夕	ソテー	小松菜 ゆで	30		減塩しょうゆ (1.25	サラダ	えのき茸	15		中華味	0.5	ケチャ	キャベツ ゆで	30		片栗粉	1	サラダ	人参 皮剥 (ゆ	8							
		人参 皮剥 (ゆ	10		減塩みそ	1		葱	10		片栗粉	1	アップ煮	玉葱 ゆで	20				ゴマド	カリフラワー	20							
		菜種油	1		上白糖	0.5		減塩しょうゆ (2.5		小葱 (ゆで)	2		人参 皮剥 (ゆ	10	めかぶ	めかぶわかめ	30	レッシ	マヨネーズ	15							
		食塩	0.2		合成清酒	1.25		穀物酢	2.5	サラダ	グリーンアスパ	10		菜種油	1	の和え	減塩しょうゆ (2.5	ング	上白糖	1							
	デザート	エネプリンいち	40		ごま油	0.5		上白糖	1		トマト (ゆで)	30		ケチャップ	10	物	上白糖	0.5		いりごま	1							
					片栗粉	0.5	デザート	エネプリンいち	40		レタス	30		グリーンピース	3		みりん風調味料	2.5										
				ポテト	じゃが芋 ゆで	40					マヨネーズパッ	10	カリフ	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							
				サラダ	きゅうり (ゆで	15				にら炒	にら 葉・ゆで	20	ラワー	人参 皮剥 (ゆ	10		小葱 (ゆで)	2		玉葱 ゆで	20							
					人参 皮剥 (ゆ	5				め	菜種油	1	甘酢漬	淡口醤油	0.5		菜種油	1		ホールカーネル	10							
					ローズハム	5					減塩しょうゆ (2.5	け	穀物酢	5		食塩	0.2		菜種油	1							
					マヨネーズ	10					いもも	じゃが芋 ゆで	40		上白糖	3		白こしょう	0.01		食塩	0.2						
					白こしょう	0.01				ち	片栗粉	6	デザート	ゆず (果皮)	1	デザート	エネプリンかぼ	40	デザート	白こしょう	0.01							
				煮物	ぶなしめじ (ゆ	30					上白糖	2								粉飴M-ス (ラ・フラン	58							
					切りみつば ゆ	2					減塩しょうゆ (2.5																
					減塩しょうゆ (5					上白糖	5																
					昆布だし	15				デザート	エネプリンマン	40																
				デザート	かつおだし	15																						
					エネプリンマン	40																						
栄養価	1742 kcal	蛋白質	35.8 g	1932 kcal	蛋白質	35.1 g	1860 kcal	蛋白質	34.2 g	1824 kcal	蛋白質	35.6 g	1949 kcal	蛋白質	34.7 g	1784 kcal	蛋白質	35.8 g	1917 kcal	蛋白質	35.4 g							
	脂質	71.8 g	炭水化	237.5 g	脂質	67.7 g	炭水化	299.4 g	脂質	60.9 g	炭水化	295.5 g	脂質	61.4 g	炭水化	282.0 g	脂質	61.8 g	炭水化	315.2 g	脂質	60.4 g	炭水化	274.8 g	脂質	63.7 g	炭水化	303.9 g
	塩分	5.8 g		塩分	5.3 g		塩分	5.6 g		塩分	5.9 g		塩分	5.6 g		塩分	5.8 g		塩分	5.8 g		塩分	5.6 g		塩分	5.6 g		

献立表(週間)

たんぱくコン4

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

献立表(週間)

たんぱくコン4

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

献立表(週間)

たんぱくコン4

	5月29日(火)			5月30日(水)			5月31日(木)			6月1日(金)			6月2日(土)			6月3日(日)			6月4日(月)					
夕	酢みそ	むきあさり	10		えんどう	ゆで	4		ピーナッツバター	5														
	添え	カットわかめ	0.5						減塩しょうゆ(2.5														
		葱(ゆで)	40	ポテト	じゃが芋	ゆで	30		上白糖	0.5														
		穀物酢	2.5	サラダ	きゅうり(ゆで)		10																	
		減塩みそ	3		人参	皮剥(ゆ	5	ソテー	チンゲンサイ	30														
		上白糖	3		マヨネーズ		8		人参	皮剥(ゆ	10													
	デザート	エネプリンマン	40		食塩		0.2		菜種油	2														
	ト				白こしょう		0.01		食塩	0.2														
					トマト(ゆで)		20																	
					サラダ菜		5	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン	58														
					とろろ	カットとろろ昆布	1	ト																
					和え	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																			
栄養価	エネルギー	1713 kcal	蛋白質	35.8 g	エネルギー	1893 kcal	蛋白質	34.5 g	エネルギー	1901 kcal	蛋白質	34.8 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	73.5 g	炭水化	225.5 g	脂質	60.5 g	炭水化	301.4 g	脂質	65.3 g	炭水化	295.5 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	5.6 g			塩分	5.0 g			塩分	g			塩分	g			塩分	g		