

献立表(週間)

たんぱくコン4

	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	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																																														
	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	20 0.5 1 0.5 0.5 40 10	オイスター 一ス炒め	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 ンブル エッグ 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 食塩 片栗粉	70 5 0.5 0.2 1	卵豆腐 あんかけ 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 貝割大根(ゆで)	20 20 2.5 2 2.5 1 1 5	五目煮	人参 皮剥(ゆ) 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 20 1 2.5 1 1	ブロッコリー 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) 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 20 10 1 2.5 1 0.5	漬物 みそ汁 の酢物	パリッコ 煮 もやし ゆで 玉葱 ゆで 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 10 150	ひじき の炒め煮 たいみそ	2 10 3 1 2.5 1 8	みそ汁	なす(ゆで) チンゲンサイ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	味のり	味のりのり	1	みそ汁	小松菜 ゆで 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150	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	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	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
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 0.2	鶏塩そうめん	たんぱく調整そ 若鶏もも 皮な 食塩 鶏ガラスープ かつお・昆布だ 淡口醤油 小葱(ゆで)	90 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	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・30g 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	30 3 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5	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 赤ピーマン(ゆ) マヨネーズ	20 0.2 0.01 8 10 10 10	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	30 0.15 0.01 4 6 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	鶏肉クリーム煮	若鶏もも 皮な 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	15 0.01 15 20 10 5 40 10 0.2	サラダ	キャベツ ゆで	20	さつま	さつま芋(ゆで)	50	山菜炒煮	たけのこ 水煮 わらび ゆで 菜種油	40 30 1	サトウ芋	さつま芋(ゆで) きゅうり(ゆで)	30 20	パセリ(粉)	パセリ(粉)	0.2																			

たんぱくコン4

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)			
昼		トマト(ゆで)	20				芋の甘	有塩バター	3		減塩しょうゆ(5	野菜サ	きゅうり(ゆで)	30		人参 皮剥(ゆ	10		コンソメ	0.5	
		ブロッコリー	10	ビーフ	ビーフン	5	煮	上白糖	3		上白糖	1	ラダ	トマト(ゆで)	40		スイートコーン	10				
		鶏卵	25	ンソテ	玉葱 ゆで	40								穀物酢	5		マヨネーズ	8	大根サ	大根 皮剥(ゆ	20	
		マヨネーズパッ	10	ー	ピーマン(ゆで	8	果物	パインアップル	40	野菜ス	きゅうり(ゆで	30		調合油	3		白こしょう	0.01	ラダ	人参 皮剥(ゆ	5	
	蒸し南	かぼちゃ(ゆで	60		菜種油	3				ティッ	大根 皮剥(ゆ	30		食塩	0.2					きゅうり(ゆで	10	
	瓜	食塩	0.1		食塩	0.3	デザー	エネプリンマン	40	ク	セロリー(ゆで	20		白こしょう	0.01	なめ茸	キャベツ ゆで	40		マヨネーズ	5	
		パセリ(粉	0.1		黒こしょう	0.01	ト				マヨネーズパッ	10			あえ	えのき茸(味付	10					
				二色浸	白菜(ゆで)	30							野菜ジ	きになる野菜(125				チンゲ	チンゲンサイ	50	
	果物	ぶどう 缶詰	40	し	小松菜 ゆで	30				お浸し	ずわいがに(水	10	ユース	果物	みかん缶詰(果	40			ン菜の	減塩しょうゆ(2.5	
	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン	58		減塩しょうゆ(5				カニ身	ほうれん草(ゆ	30	果物	もも缶(果肉)	40		クリーム(植物	20	お浸し	煮干しだし	2.5	
				みりん風調味料	1				のせ	減塩しょうゆ(2.5		マービー 液状	3	デザート	上白糖	5	筍の煮	たけのこ 水煮	30		
			果物	もも缶(果肉)	40				果物	もも缶(果肉)	40		デザート	エネプリンいち	40			物	えんどう ゆで	10		
				クリーム(植物	10														減塩しょうゆ(2.5		
				マービー 液状	3														みりん風調味料	1		
																			かつお・昆布だ	20		
																			果物	もも缶(果肉)	40	
																			デザート	エネプリンいち	40	
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	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	米飯	ゆめごはん1/5	180	
										ライス	無塩バター	8				ライス	無塩バター	8				
	煮魚	まこがれい・20	20	カツ卵	豚角肉(肩ロー	20	すき焼	豚ももスライス	20		食塩	0.2	照焼魚	すずき・40g	40		食塩	0.2	焼魚	さけ・30g	30	
		生姜	2	とじ	食塩	0.1	き	焼き豆腐	30		白こしょう	0.01		濃口醤油	2.5		白こしょう	0.01		大根 皮剥(ゆ	40	
		減塩しょうゆ(7.5		白こしょう	0.01		白菜(ゆで)	60					上白糖	0.5				しそ(ゆで)	1		
		上白糖	1.5		薄力粉 1等	1		葱(ゆで)	15	豚肉ご	豚ももスライス	20		みりん風調味料	1.3	酢豚	豚角肉(肩ロー	20		減塩正油パック	5	
		合成清酒	2.5		鶏卵	1		しらたき	3	ま焼き	生姜	1.5		合成清酒	0.5		減塩しょうゆ(0.3				
		人参 皮剥(ゆ	15		パン粉(乾燥)	2		人参 皮剥(ゆ	8		無塩バター	1		大根 皮剥(ゆ	40		生姜	0.3	麻婆豆	木綿豆腐	30	
		小松菜 ゆで	20		菜種油	3		生椎茸	10		減塩しょうゆ(2.5		しそ(ゆで)	1		片栗粉	1	腐	玉葱 ゆで	50	
					玉葱 ゆで	40		菜種油	5		みりん風調味料	1.25		醤油パック	5		菜種油	1.3		葱(ゆで)	10	
	筍の酢	たけのこ ゆで	30		生椎茸 ゆで	10		減塩しょうゆ(10		いりごま	1		5	5		たけのこ 水煮	30		にんにく	0.5	
	味噌か	カットわかめ	0.5		減塩しょうゆ(7.5		上白糖	2		調合油	0.5	さつま	さつま芋(ゆで	30		玉葱 ゆで	30		生姜(ゆで)	3	
	け	減塩みそ	5		上白糖	1		みりん風調味料	2.5		ブロッコリー	20		上白糖	5		人参 皮剥(ゆ	20		減塩しょうゆ(5	
		上白糖	3		みりん風調味料	2.5		合成清酒	2.5		カリフラワー	20		食塩	0.1		ピーマン(ゆで	10		減塩みそ	2	
		穀物酢	5		煮干しだし	30					マヨネーズ	15					乾椎茸	0.5		上白糖	1	
					鶏卵	12.5	里芋田	里芋 ゆで	60	青菜ソ	きょうな ゆで	30	もやし	もやし ゆで	30		菜種油	2		合成清酒	2.5	
	野菜サ	きゅうり(ゆで	20		グリーンピース(3	楽	さやえんどう(6	テー	ぶなしめじ(ゆ	10	のナム	きゅうり(ゆで	5		減塩しょうゆ(7.5		鶏ガラスープ	0.25	
	ラダ	大根 皮剥(ゆ	20					減塩みそ	6		菜種油	1		人参 皮剥(ゆ	5		上白糖	2		中華味	0.5	
		セロリー(ゆで	10	揚げ茄	なす(ゆで)	60		上白糖	1		食塩	0.2		ごま油	1		穀物酢	5		ごま油	1	
		赤ピーマン(ゆ	3	子	菜種油	10		みりん風調味料	2.5		食塩	0.2		食塩	0.2		片栗粉	1		片栗粉	1	
		マヨネーズ	15		減塩正油パック	5					白こしょう	0.01		いりごま	0.3				とうがらし 乾	0.2		
							胡瓜の	きゅうり(ゆで	40													
	煮物	じゃが芋 ゆで	30	野菜サ	きゅうり(ゆで	25	辛し和	減塩しょうゆ(2.5	長芋の	なが芋 水煮	40	豆腐生	木綿豆腐	50	ジャー	じゃが芋 ゆで	40		あちゃ	かぶ 皮剥(ゆ	50
		玉葱 ゆで	20	ラダ	はつかだいこん	5	え	粉辛子	0.2	酢の物	きゅうり(ゆで	10	姜あん	乾椎茸	0.5	マンポ	玉葱 ゆで	20	ら漬け	食塩	0.2	
		減塩しょうゆ(2.5		トマト(ゆで)	20					上白糖	3	かけ	生姜	5	テト	無塩バター	2		穀物酢	5	
		上白糖	0.5		マヨネーズ	15	もやし	もやし ゆで	30		穀物酢	5		かつお・昆布だ	15		食塩	0.2		上白糖	3	
																	白こしょう	0.01				

献立表(週間)

たんぱくコン4

	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		かつお・昆布だ 20	煮物	西洋かぼちゃ (50	のおか	えんどう ゆで 4		減塩しょうゆ (5		減塩しょうゆ (5		パセリ 0.5		
	デザート	エネプリンマン 40		減塩しょうゆ (2.5	かあえ	削り節 0.5		粉飴ムス (ラ・フラン 58	デザート	片栗粉 1	小松菜	小松菜 ゆで 50	ソテー	キャベツ ゆで 30
				上白糖 1		減塩しょうゆ (2.5				デザート	のお浸し	減塩しょうゆ (2.5		糸みつば ゆで 10
				煮干しだし 10	デザート	エネプリンいち 40						みりん風調味料 1		食塩 0.2
												削り節 0.2	デザート	調合油 2
											酢の物	カットわかめ 0.5		粉飴ムス (ラ・フラン 58
												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		
											デザート	粉飴ムス (ラ・フラン 58		
栄養価	エネルギー 1899 kcal	蛋白質 34.0 g	エネルギー 1898 kcal	蛋白質 35.2 g	エネルギー 1901 kcal	蛋白質 34.9 g	エネルギー 1805 kcal	蛋白質 34.7 g	エネルギー 1870 kcal	蛋白質 35.2 g	エネルギー 1921 kcal	蛋白質 34.5 g	エネルギー 1889 kcal	蛋白質 35.9 g
	脂質 62.6 g	炭水化 298.9 g	脂質 66.0 g	炭水化 290.2 g	脂質 61.5 g	炭水化 300.4 g	脂質 61.3 g	炭水化 280.0 g	脂質 60.3 g	炭水化 296.0 g	脂質 61.4 g	炭水化 308.5 g	脂質 61.1 g	炭水化 299.9 g
	塩分 5.4 g		塩分 5.2 g		塩分 5.0 g		塩分 5.8 g		塩分 5.3 g		塩分 5.4 g		塩分 5.8 g	

献立表(週間)

たんぱくコン4

	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)								
昼	減塩しょうゆ(ゆ)	5	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	大根 皮付(ゆ)	50	サラダ	レタス(ゆで)	30	上白糖	3	片栗粉	1								
	上白糖	1	上白糖	0.5	煮干しだし	5	煮物	人参 皮剥(ゆ)	5	穀物酢	2.5	煮物	大根 皮剥(ゆ)	30							
	合成清酒	2.5	ごま油	0.5	みりん風調味料	2	かぶ 皮剥(ゆ)	20	マヨネーズパツ	10	食塩	0.2	人参 皮剥(ゆ)	10							
	煮干しだし	15	果物	りんご 缶詰	40	減塩しょうゆ(ゆ)	5	さやいんげん(ゆ)	15	コーン	クリームスタイ	20	なす味	なす(ゆで)	20						
	キャベツ	ゆで	20	クリーム(植物)	20	上白糖	1	ポター	1	ジュ	玉葱	15	噌炒め	玉葱(ゆで)	20						
	ツサラ	きゅうり(ゆで)	5	マービー 液状	5	酢の物	キャベツ(ゆで)	30	薄力粉 1等	3.5	無塩バター	2.5	人參 皮剥(ゆ)	5	みりん風調味料	2.5					
	ダ	人參 皮剥(ゆ)	3	デザート	エネブリンいち	40	穀物酢	5	お浸し	白菜(ゆで)	50	牛乳	50	乾椎茸	0.3	煮干しだし	15				
	マヨネーズ	8	ケチャップ	2	西洋なし(缶詰)	40	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	お浸し	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	コンソメ	0.25	菜種油	3	煮干しだし	15				
	スイートコーン	5	果物	上白糖	3	西洋なし(缶詰)	40	削り節	0.3	焼き	生椎茸	20	食塩	0.2	味噌	4	さやえんどう	4			
	お浸し	ほうれん草(ゆ)	40	果物	西洋なし(缶詰)	40	バター	生椎茸	20	果物	無塩バター	2	西洋なし(缶詰)	40	煮物	凍り豆腐	4	ゴマ和	小松菜(ゆで)	50	
	減塩しょうゆ(ゆ)	5	果物	クリーム(植物)	10	上白糖	3	焼き	無塩バター	2	果物	西洋なし(缶詰)	40	煮物	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	え	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5		
	果物	ぶどう 缶詰	40	果物	上白糖	3	果物	食塩	0.2	デザート	クリーム(植物)	20	果物	西洋なし(缶詰)	40	味噌炒め	かつお・昆布だし	10	上白糖	0.5	
				果物	もも缶(果肉)	40	デザート	もも缶(果肉)	40	デザート	マービー 液状	5	果物	小葱(ゆで)	5	味噌炒め	小葱(ゆで)	5	味噌炒め	さやいんげん(ゆ)	30
				デザート	クリーム(植物)	15	デザート	クリーム(植物)	15	デザート	マービー 液状	5	果物	黄桃缶	40	味噌炒め	黄桃缶	40	味噌炒め	玉葱(ゆで)	30
				デザート	マービー 液状	5	デザート	マービー 液状	5	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン)	58	果物	クリーム(植物)	20	味噌炒め	クリーム(植物)	20	味噌炒め	人参 皮剥(ゆ)	10
				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	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン)	58	果物	マービー 液状	5	味噌炒め	マービー 液状	5	味噌炒め	無塩バター	3
				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	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン)	58	果物	粉飴M-ス(ラ・フラン)	58	果物	粉飴M-ス(ラ・フラン)	58	デザート	減塩みそ	4
				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	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン)	58	果物	りんご 缶詰	40	デザート	りんご 缶詰	40	デザート	りんご 缶詰	40
夕	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	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
	豚生姜焼き	豚かたロース	30	ライス	無塩バター	8	ライス	無塩バター	8	豚すき	豚ももスライス	20	鶏肉の	若鶏もも 皮なし	20	揚げ魚	そい 30g	30	揚げ魚	そい 30g	30
	減塩しょうゆ(ゆ)	5	食塩	0.2	食塩	0.2	食塩	0.2	食塩	0.2	焼き豆腐	25	香味だ	食塩	0.1	片栗粉	3	片栗粉	3	片栗粉	3
	上白糖	1	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	白菜(ゆで)	30	れ	白こしょう	0.01	菜種油	5	菜種油	5	菜種油	5
	合成清酒	2.5	鶏ひき肉	20	チキン	若鶏もも 皮なし	20	海鮮炒	するめいか	10	葱(ゆで)	15	鶏肉の	低蛋白小麦粉	3	大根 皮剥(ゆ)	40	大根 皮剥(ゆ)	40	大根 皮剥(ゆ)	40
	生姜	3	玉葱(ゆで)	30	カツ	食塩	0.1	め	若鶏むね皮なし	10	しらたき	30	香味だ	ごま油	3	しそ	1	しそ	1	しそ	1
	菜種油	2	鶏卵	3	鶏卵	白こしょう	0.01	め	さやいんげん(ゆ)	10	人參 皮剥(ゆ)	8	れ	上白糖	1	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5
	ブロッコリー	40	食塩	0.1	鶏卵	低蛋白小麦粉	3	め	玉葱(ゆで)	20	生椎茸	10	味噌炒め	減塩しょうゆ(ゆ)	5	みそお	みそお	みそお	みそお	みそお	みそお
	マヨネーズ	15	白こしょう	0.01	鶏卵	パン粉(乾燥)	5	め	さくらげ(乾)	1	菜種油	3	みそお	穀物酢	2.5	みそお	みそお	みそお	みそお	みそお	みそお
	れんこん炒煮	れんこん(ゆで)	50	薄力粉 1等	3	菜種油	10	め	人參 皮剥(ゆ)	10	減塩しょうゆ(ゆ)	7.5	みそお	みりん風調味料	2.5	みそお	みそお	みそお	みそお	みそお	みそお
	菜種油	1	調合油	6	菜種油	菜種油	10	め	グリーンピース	3	上白糖	2	みそお	みりん風調味料	2.5	みそお	みそお	みそお	みそお	みそお	みそお
	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	玉葱(ゆで)	50	レタス(ゆで)	5	め	菜種油	3	みりん風調味料	2.5	みそお	葱(ゆで)	5	みそお	みそお	みそお	みそお	みそお	みそお	
	上白糖	0.5	人參 皮剥(ゆ)	20	トマト(ゆで)	15	め	減塩しょうゆ(ゆ)	5	合成清酒	2.5	みそお	生姜(ゆで)	2	みそお	みそお	みそお	みそお	みそお	みそお	
	とうがらし 乾	0.1	乾椎茸	1	マヨネーズ	15	め	中華味	0.5	里芋田	里芋(ゆで)	30	みそお	大根 皮剥(ゆ)	20	みそお	みそお	みそお	みそお	みそお	
	おろし和え	大根 皮剥(ゆ)	40	菜種油	1	和え物	大根 皮剥(ゆ)	20	白こしょう	0.01	楽	さやえんどう(ゆ)	6	みそお	サラダ菜(ゆで)	5	みそお	みそお	みそお	みそお	
	なめこ	20	減塩しょうゆ(ゆ)	5	和え物	人參 皮剥(ゆ)	3	め	上白糖	1	楽	淡色辛みそ	5	みそお	わせ	じゃが芋	40	みそお	みそお	みそお	
	きゅうり(ゆで)	5	上白糖	1	和え物	小松菜(ゆで)	5	め	合成清酒	2.5	楽	上白糖	1	みそお	わせ	人参 皮剥	20	みそお	みそお	みそお	
	穀物酢	5	片栗粉	1	和え物	減塩しょうゆ(ゆ)	5	め	穀物酢	2.5	楽	みりん風調味料	2.5	みそお	わせ	さやえんどう(ゆ)	4	みそお	みそお	みそお	
	淡口醤油	2.5	穀物酢	5	和え物	上白糖	0.5	め	片栗粉	2	楽	みりん風調味料	2.5	みそお	わせ	減塩しょうゆ(ゆ)	5	みそお	みそお	みそお	
			小葱(ゆで)	5	和え物	上白糖	0.5	め	うずら卵 水煮	20	楽	大根 皮剥(ゆ)	40	みそお	わせ	上白糖	1	みそお	みそお	みそお	
			磯辺和	白菜(ゆで)	60	酢味噌	きゅうり(ゆで)	30	め	なめこ	大根 皮剥(ゆ)	40	みそお	昆布だし	15	みそお	みそお	みそお	みそお	みそお	
				酢味噌	きゅうり(ゆで)	30	揚げ茄	なす(ゆで)	30	おろし	きゅうり(ゆで)	10	みそお			みそお	みそお	みそお	みそお	みそお	

献立表(週間)

たんぱくコン4

	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)									
夕	ソテー	玉葱 ゆで	40	え	減塩しょうゆ (2.5	和え	減塩みそ	3	子	菜種油	5		なめこ (水煮缶	20	和え物	めかぶわかめ	30										
		人参 皮剥 (ゆ	10		焼きのり	0.2		穀物酢	1		生姜 (ゆで)	1		減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (2.5	椀物	茶そば	20							
		菜種油	1					上白糖	1		小葱 (ゆで)	3					上白糖	0.5		葱 (ゆで)	5							
		コンソメ	0.5	わかめ	カットわかめ	1					減塩正油パック	5	小松菜	小松菜 ゆで	40					乾椎茸	0.5							
		白こしょう	0.01	の煮物	人参 皮剥 (ゆ	5	デザート	粉飴M-ス (ラ・フラン	58		きのこ	ぶなしめじ (ゆ	10	煮物	凍り豆腐	1	湯豆腐	切りみつば ゆ	5		減塩しょうゆ (5						
	デザート	エネプリンマン	40		さやえんどう (5	ト				まいたけ (ゆで	10		減塩しょうゆ (2.5		木綿豆腐	25		かつお・昆布だ	75							
					菜種油	1					えのき茸 (水煮	10		煮干しだし	15		減塩しょうゆ (2.5	デザート	エネプリンいち	40							
					減塩しょうゆ (2.5				え	エリンギ	10	デザート	エネプリンいち	40	デザート	エネプリンかぼ	40	ト									
					上白糖	0.5					いりごま	1																
				揚げ茄子	なす (ゆで)	40					マヨネーズ	8																
					菜種油	5					食塩	0.1																
					ぶなしめじ (ゆ	10					白こしょう	0.01																
					減塩正油パック	5				デザート	エネプリンマン	40																
				デザート	粉飴M-ス (ラ・フラン	58				ト																		
栄養価	1773 kcal	蛋白質	35.3 g	1855 kcal	蛋白質	35.7 g	1873 kcal	蛋白質	35.3 g	1873 kcal	蛋白質	35.0 g	1840 kcal	蛋白質	35.5 g	1880 kcal	蛋白質	34.5 g	1925 kcal	蛋白質	35.7 g							
	脂質	60.6 g	炭水化	270.7 g	脂質	61.2 g	炭水化	291.4 g	脂質	64.9 g	炭水化	285.7 g	脂質	61.9 g	炭水化	297.5 g	脂質	61.5 g	炭水化	288.8 g	脂質	62.0 g	炭水化	297.2 g	脂質	63.6 g	炭水化	301.5 g
	塩分	5.5 g		塩分	5.1 g		塩分	5.9 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	5.6 g		

献立表(週間)

たんぱくコン4

	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	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			
	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(ゆ) ごま油 減塩しょうゆ(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 減塩しょうゆ(ゆ) なが芋 水煮 煮干しだし 減塩しょうゆ(ゆ) 焼きのり	20 40 0.5 2.5 30 5 2.5 0.2	豆腐煮	焼き豆腐 里芋 ゆで 人参 皮剥(ゆ) 減塩しょうゆ(ゆ) 上白糖 煮干しだし	25 30 15 2.5 0.5 30	干草焼	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(ゆ) 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう(ゆ)	20 2.5 0.5 1 30 4	野菜ソテー	小松菜 ゆで 人参 皮剥(ゆ) 玉葱 ゆで 菜種油 白こしょう	25 10 20 2 0.3	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(ゆ) 上白糖 煮干しだし	25 50 10 10 2 5 1 15	さつま芋煮	さつま芋(ゆで) 減塩しょうゆ(ゆ) 上白糖 煮干しだし 小葱(ゆで)	30 2.5 0.5 5 3
	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	味付けのり	味付けのり	1	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 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150	おかか	小松菜 ゆで 減塩しょうゆ(ゆ) 上白糖 削り節	40 2.5 0.5 0.3			
	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	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	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(濃縮還元) 水 上白糖 ゼラチン寒天	50 20 5 1.5 10	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			
	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	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(濃縮還元) 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 5 1.5 10			
昼	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(ゆ) 上白糖 合成清酒 しなちく なると 鶏卵 小葱(ゆで) 鶏ガラスープ 食塩 白こしょう	180 10 1 2 2.5 1 2.5 5 5 25 3 2 0.3 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 0.1 0.01	カレー風味メソ	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 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ ゆで 人参 皮剥(ゆ)	100 8 20 40 5 3 0.3 0.01 0.5 5 6 8 20 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	揚げ出し豆腐	さけ・20g 片栗粉 菜種油 生姜(ゆで) 葱(ゆで) 減塩しょうゆ(ゆ) 穀物酢 レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー	20 2 4 3 20 2.5 5 2 0.5 1 20	チキンピカタ	若鶏もも 皮なし 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(ゆ)	30 0.1 0.01 3 5 1 5 20 15 8
	鶏肉の塩麴焼き	若鶏もも 皮なし 塩こうじ 菜種油 ブロッコリー マヨネーズ	30 1.5 1 20 5	揚げ出し豆腐	木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ(ゆ) 食塩 みりん風調味料 煮干しだし 生姜(ゆで) ししとうがらし 貝割大根(ゆ)	50 3 6 5 0.1 2.5 30 3 5 3	魚の唐揚げ	魚の唐揚げ 鶏のから揚げ	30 20	煮物	乾椎茸 たけのこ 水煮	0.5 20	カレー風味メソ	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 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ ゆで 人参 皮剥(ゆ)	20 40 5 3 0.3 0.01 0.5 5 6 8 20 5	揚げ出し豆腐	さけ・20g 片栗粉 菜種油 生姜(ゆで) 葱(ゆで) 減塩しょうゆ(ゆ) 穀物酢 レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー	20 2 4 3 20 2.5 5 2 0.5 1 20	チキンピカタ	若鶏もも 皮なし 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 野菜炒	30 0.1 0.01 3 5 1 5 20 15			
	こんに	つきこんにやく	40	みそ炒	乾椎茸	0.5	鶏のから揚げ	若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ(ゆ)	20 2.5	煮物	乾椎茸 たけのこ 水煮	0.5 20	カレー風味メソ	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 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ ゆで 人参 皮剥(ゆ)	20 40 5 3 0.3 0.01 0.5 5 6 8 20 5	揚げ出し豆腐	さけ・20g 片栗粉 菜種油 生姜(ゆで) 葱(ゆで) 減塩しょうゆ(ゆ) 穀物酢 レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー	20 2 4 3 20 2.5 5 2 0.5 1 20	チキンピカタ	若鶏もも 皮なし 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 野菜炒	30 0.1 0.01 3 5 1 5 20 15			

献立表(週間)

たんぱくコン4

	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	減塩しょうゆ(5	上白糖	0.5	胡瓜の	きゅうり(ゆで	40	減塩みそ	8	とろろ	カットとろろ昆布	0.5	浅漬け	きゅうり(ゆで	20	人参 皮剥(ゆ	5											
	上白糖	1			辛しま	マヨネーズ	5	上白糖	4	和え	なが芋(ゆで)	40		キャベツ ゆで	20	マヨネーズ	10											
	かつおだし	15	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン	ヨ和え	減塩しょうゆ(2.5	ほうれん草(ゆ	25		小葱(ゆで)	1		人参 皮剥(ゆ	5	レモン(果汁)	1.5											
						粉辛子	0.2	人参 皮剥(ゆ	10		減塩しょうゆ(2.5		刻み昆布	0.5	白こしょう	0.01											
わかめ	きゅうり(ゆで	40						エリン	エリンギ	30	デザート	エネプリンいち	40	食塩	0.3	ソテー	玉葱 ゆで	40										
酢正油	カットわかめ	0.5			もやし	もやし ゆで	30	ギソテ	にら 葉・ゆで	10			お浸し	白菜(ゆで)	50		赤ピーマン(ゆ	5										
	穀物酢	5			のおか	さやえんどう(4	ー	オリーブ油	1				減塩しょうゆ(2.5		生椎茸	5										
	上白糖	3			かあえ	削り節	0.5		減塩しょうゆ(2.5				かつお節	0.5		菜種油	3										
	減塩しょうゆ(2.5				減塩しょうゆ(2.5		白こしょう	0.01			デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン	58		食塩	0.3										
	生姜	1			デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン	58	デザート	エネプリンかぼ	40			ト			デザート	白こしょう	0.01										
	デザート	エネプリンいち	40													ト	粉飴M-ス(ラ・フラン	58										
栄養価	エネルギー	1890 kcal	蛋白質	34.8 g	エネルギー	1919 kcal	蛋白質	34.9 g	エネルギー	1872 kcal	蛋白質	35.1 g	エネルギー	1864 kcal	蛋白質	34.9 g	エネルギー	1775 kcal	蛋白質	34.6 g	エネルギー	1897 kcal	蛋白質	34.8 g	エネルギー	1877 kcal	蛋白質	34.6 g
	脂質	66.0 g	炭水化	293.5 g	脂質	64.8 g	炭水化	303.2 g	脂質	61.0 g	炭水化	292.4 g	脂質	66.8 g	炭水化	279.7 g	脂質	60.9 g	炭水化	270.1 g	脂質	64.2 g	炭水化	295.6 g	脂質	61.6 g	炭水化	298.3 g
	塩分	5.0 g			塩分	5.5 g			塩分	5.2 g			塩分	5.3 g			塩分	5.3 g			塩分	5.8 g			塩分	5.9 g		

献立表(週間)

たんぱくコン4

	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	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	
	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	50	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		みりん風調味料	1	
		さやえんどう(ゆ)	3		片栗粉	1											煮干しだし	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)	2.5		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							
		煮干しだし	150	みそ汁	大根 皮剥(ゆ)	20	みそ汁	大根 皮剥(ゆ)	20							みそ汁	大根 皮剥(ゆ)	30				
		りんご		りんご(濃縮還	りんご(濃縮還	50		大根 葉(ゆで)	10					ぶどう	ぶどう(濃縮還	50				ぶどう(濃縮還	50	
	漬物	パリッコ	5	ゼリー	水	20		淡色辛みそ	10	パイナ	パイナ(濃縮還	50		ゼリー	水	20				水	20	
		西洋なし(缶詰)	40		上白糖	5		煮干しだし	150	アップル	アップル	5		ゼラチン寒天	1.5					上白糖	5	
		ゼラチン寒天	1.5		ゼラチン寒天	10	みかん	みかん(濃縮還	50	ゼリー	ゼラチン寒天	1.5		水	10		パイナ	パイナ(濃縮還	50		ゼラチン寒天	1.5
		水	10		水	10	みかん	みかん(濃縮還	50		ゼラチン寒天	1.5		水	10	アップル	アップル	20		水	10	
	ぶどうゼリー	ぶどう(濃縮還	50		水	20	ゼリー	水	20		水	10				ゼリー	水	20				
		水	20		上白糖	5		上白糖	5							ゼリー	上白糖	5				
		上白糖	5		ゼラチン寒天	1.5		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		水	10								水	10				
		水	10																			
昼	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	五目うどん	たんぱく調整う	80	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	
								鶏卵	25	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・30g	30	煮魚	まこがれい・30	30		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					低蛋白小麦粉	6	
		低蛋白小麦粉	3		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				調合油	3	
		菜種油	6		人参 皮剥(ゆ)	10		スナッフえんど	10		葱(ゆで)	15		コンソメ	0.15					サニーレタス	5	
		サニーレタス	8		ポテト	10	ポテト	男爵コロケ	55		菜種油	2		食塩	0.05					レモン	10	
		レモン	8		ケ	10	ケ	菜種油	8		減塩みそ	8		プロセスチーズ	7.5					マヨネーズ	10	
		お浸し			ほうれん草(ゆ)	30		キャベツ ゆで	20		上白糖	1		パン粉(乾燥)	1.5							
	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								大根な	40	
		玉葱 ゆで	20										ポトフ	若鶏もも 皮な	20					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		じゃが芋 ゆで	60					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		人参 皮剥(ゆ)	20					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		マッシュルーム	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4

	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	上白糖	2	穀物酢	5			お浸し	白菜(ゆで)	50	玉葱 ゆで	20	デザート	エネプリンかぼ	40	デザート	エネプリンマン	40											
	ごま油	1	上白糖	1				減塩しょうゆ(2.5	葱(ゆで)	5																	
	エネプリンかぼ	40	白こしょう	0.01				かつお・昆布だ	5	食塩	0.2																	
	デザート		オニオンと舞茸ソテー							白こしょう	0.01																	
			玉葱 ゆで	20			デザート	エネプリンマン	40	杏仁フルーツ	60																	
			まいたけ	5						デザート																		
			菜種油	3																								
			食塩	0.3																								
			白こしょう	0.01																								
			デザート							エネプリンいち	40																	
			エネプリンマン	40																								
栄養価	エネルギー	1823 kcal	蛋白質	35.4 g	エネルギー	1833 kcal	蛋白質	35.5 g	エネルギー	1882 kcal	蛋白質	35.3 g	エネルギー	1893 kcal	蛋白質	35.4 g	エネルギー	1851 kcal	蛋白質	35.2 g	エネルギー	1870 kcal	蛋白質	35.4 g	エネルギー	1837 kcal	蛋白質	35.4 g
	脂質	61.0 g	炭水化	279.9 g	脂質	60.5 g	炭水化	285.8 g	脂質	66.2 g	炭水化	287.3 g	脂質	62.8 g	炭水化	294.9 g	脂質	64.7 g	炭水化	280.2 g	脂質	60.4 g	炭水化	298.0 g	脂質	62.8 g	炭水化	283.5 g
	塩分	5.9 g			塩分	5.6 g			塩分	5.4 g			塩分	5.3 g			塩分	4.8 g			塩分	5.5 g			塩分	5.6 g		

献立表(週間)

たんぱくコン4

		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	炒煮	大根 皮剥 (ゆ)	40	片栗粉	1										
		菜種油	1	生姜	1										
		減塩しょうゆ (2.5												
		上白糖	0.5	お浸し		白菜 (ゆで)	70								
						減塩しょうゆ (5								
	里芋の	里芋 ゆで	30												
	煮物	木綿豆腐	30	ブロッ		ブロッコリー	30								
		人参 皮剥 (ゆ)	10	コリー		マヨネーズ	10								
		ごぼう ゆで	15	サラダ		白こしょう	0.01								
		小葱 (ゆで)	2												
		菜種油	3	煮浸し		きょうな ゆで	50								
		減塩しょうゆ (5			減塩しょうゆ (2.5								
		上白糖	0.5			みりん風調味料	2.5								
		煮干しだし	5												
	デザート	エネプリンいち	40	デザート		エネプリンかぼ	40								
	ト			ト											
栄養価	1杯分	1944 kcal	蛋白質 35.9 g	1杯分	1917 kcal	蛋白質 35.7 g	1杯分	kcal	蛋白質 g	1杯分	kcal	蛋白質 g	1杯分	kcal	蛋白質 g
	脂質	60.3 g	炭水化 312.1 g	脂質	67.5 g	炭水化 291.6 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	5.9 g		塩分	5.5 g		塩分	g		塩分	g		塩分	g	