

献立表(週間)

たんぱくコン4

	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	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	
	豆腐の	木綿豆腐	50	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	卵焼き	冷凍全卵	25	鶏肉照	若鶏もも 皮な	30	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		食塩	0.1		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	
	きゅう	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	ソテー	キャベツ ゆで	30		パセリ	1		マヨネーズパツ	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		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		煮干しだし	10	
		上白糖	0.2					かつお節	0.5		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	
				梅和え	梅干し(調味漬	2					食塩	0.25		黄ピーマン	5		淡色辛みそ	10				
	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		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	
	煮				白菜(ゆで)	40		カットわかめ	0.5	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	
					小葱(ゆで)	2		淡色辛みそ	10		いわのり	2		食塩	0.2		食塩	0.2		葱(ゆで)	5	
	みそ汁	さやえんどう(5	みそ汁	キャベツ ゆで	20		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		黒こしょう	0.01		しそ	0.2		煮干しだし	150	
		ぶなしめじ	10		ほうれん草(ゆ	10		りんご	りんご(濃縮還	50	みそ汁	煮干しだし	150									
		白菜(ゆで)	20		淡色辛みそ	10		ゼリー	水	20	みかん	みかん(濃縮還	50	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		煮干しだし	150		上白糖	5	みかん	水	20		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		ゼラチン寒天	1.5	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		水	10		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	
	ップル	水	20		上白糖	5		水	10		ゼラチン寒天	1.5					水	10		水	10	
	ゼリー	上白糖	5		ゼラチン	1.5					水	10	ゼリー	パイ(濃縮還	50							
		ゼラチン寒天	1.5		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	80	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	バター	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(ゆで)	5				ドック	フランクフルト	16.3				ライス	無塩バター	8		無塩バター	8	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	20		白こしょう	0.01	魚の生	さわら・20g	20		鶏卵	10	
	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				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	ハヤシ	豚ももスライス	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	ライス	玉葱 ゆで	50		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		マッシュルーム	20		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		菜種油	3		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		ハヤシフレーク	9							
		人参 皮剥(ゆ	5					低蛋白小麦粉	10		みりん風調味料	3		ウスターソース	2.5	炒煮	小松菜	50	菜味	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		ケチャップ	2.5		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		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5				
		菜種油	15		人参 皮剥(ゆ	10		食塩	0.3		すり白ゴマ	2		白こしょう	0.01		上白糖	1		茄子の	50	
					減塩しょうゆ(5		白こしょう	0.01					グリーンピース	5				味噌か	菜種油	5	
	煮物	じゃが芋 ゆで	40		上白糖	1		クリーム(植物	20	サラダ	レタス(ゆで)	10	グリー	レタス(ゆで)	20	お浸し	キャベツ ゆで	40	け	玉葱 ゆで	40	

たんぱくコン4

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)						
昼	ゴマ和え	玉葱 ゆで	20	酢の物	みりん風調味料	2.5	フレンチポテト	パン粉(乾燥)	3	煮物	きゅうり(ゆで)	20	春雨の中華風ソテー	ブロッコリー	20	果物	かつお節	0.5	西洋なし(缶詰)	葱(ゆで)	10				
		人参 皮剥(ゆ)	10		煮干しだし	15		パルメザンチー	0.1		はつかだいこん	5		ダ	15		トマト(ゆで)	15		減塩正油パック	5	にんにく	0.5		
		調合油	3		かぶ 皮剥(ゆ)	40		きょうな ゆで	20		マヨネーズパッ	10		西洋かぼちゃ(20		マヨネーズ	15		緑豆春雨	5	生姜	5	上白糖	1
		減塩しょうゆ(5		きゅうり(ゆで)	10		黄ピーマン(ゆ)	5		いんげん ゆで	10		生椎茸 ゆで	5		玉葱 ゆで	40		ごま油	1	上白糖	1	合成清酒	3
		上白糖	1		人参 皮剥(ゆ)	5		トマト(ゆで)	10		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(5		にら 葉・ゆで	10		食塩	0.2	減塩しょうゆ(2.5	減塩みそ	2
		小葱(ゆで)	1		穀物酢	5		マヨネーズ	15		上白糖	3		上白糖	0.5		ごま油	1		白こしょう	0.01	マービー 液状	3	ごま油	1
		小松菜 ゆで	50		上白糖	3		フライドポテト	60		食塩	0.2		食塩	0.2		中華味	0.3		白こしょう	0.01	レモン 煮	60	片栗粉	1
		ごま	1		スナックえんど	20		菜種油	3		チンゲンサイ	10		玉葱 ゆで	10		みかん缶詰(果	40		中華味	0.3	さつま芋(ゆで	60		
		減塩しょうゆ(2.5		カリフラワー	30		食塩	0.2		のソテ	1		チンゲンサイ	10		クリーム(植物	20		マービー 液状	5	上白糖	5	レモン(果汁)	3
		上白糖	0.5		マヨネーズ	10		果物	りんご 缶詰		40	食塩		0.2	白こしょう		0.01	デザート		ぶどう 缶詰	40	七タゼリー	50	デザート	エネプリンマン
果物	もも缶(果肉)	40	りんご 缶詰	40	果物	りんご 缶詰	40	白こしょう	0.01	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン	58	デザート												
デザート	エネプリンマン	40	クリーム(植物	10	デザート																				
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	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	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	メンチカツ	合挽肉	40	鶏肉の唐揚げ	若鶏もも 皮な	30	若鶏もも 皮な	30	揚げ魚	あかうお・40g	40	豚カツ	豚角肉(肩ロー	20	豚カツ	豚角肉(肩ロー	20	ライス	無塩バター	10			
	食塩	0.3		玉葱 ゆで	20	食塩	食塩	0.2	食塩	0.2		食塩	0.2		食塩	0.1		食塩	0.1		食塩	0.3			
	白こしょう	0.01		鶏卵	3	白こしょう	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01		片栗粉	2		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01			
	ささ身	20		パン粉(乾燥)	1	薄力粉 1等	薄力粉 1等	3	おろし 煮	まだら・20g	20	菜種油	4		低蛋白小麦粉	4		低蛋白小麦粉	4		鶏肉の	若鶏もも 皮な	40		
	食塩	0.1		牛乳	3	菜種油	菜種油	5		片栗粉	1	大根 皮剥(ゆ	40		鶏卵	3		鶏卵	3		おろし	白こしょう	0.01		
	黒こしょう	0.01		食塩	0.2	ブロッコリー	ブロッコリー	20		菜種油	3	しそ(ゆで)	1		パン粉(乾燥)	5		パン粉(乾燥)	5		あん	合成清酒	1		
	マヨネーズ	5		白こしょう	0.01	減塩正油パック	減塩正油パック	5		生姜	3	減塩しょうゆ(7.5		菜種油	6		菜種油	6			低蛋白小麦粉	2		
	パセリ(粉	0.1		低蛋白小麦粉	3	鶏卵	鶏卵	3		減塩しょうゆ(7.5	上白糖	2		パセリ	1.5		パセリ	1.5			菜種油	5		
	大根の煮物	大根 皮剥(ゆ	30		パン粉(乾燥)	5	里芋の煮物	里芋 ゆで	30	煮物	合成清酒	2.5	オイスター	玉葱 ゆで	30		ブロッコリー	20			大根 皮剥(ゆ	50			
		人参 皮剥(ゆ	10		菜種油	12		減塩しょうゆ(2.5		大根 皮剥(ゆ	80	野菜サ	人参 皮剥(ゆ	10		マヨネーズ	15			小松菜 ゆで	10			
		さやいんげん(10		ケチャップ	5		上白糖	1		ほうれん草(ゆ	30	野菜サ	ぶなしめじ(ゆ	15		ソースパック	5			人参 皮剥(ゆ	10			
		菜種油	2		ウスターソース	2.5		さやえんどう(5		ほうれん草(ゆ	30	野菜サ	ピーマン(ゆで	5							葱(ゆで)	5		
		減塩しょうゆ(2.5		キャベツ ゆで	25	きのこ	生椎茸	10	麻婆豆腐	木綿豆腐	25	野菜サ	ごま油	1							生姜	1		
		合成清酒	1		レッドキャベツ	5	の和え	えのき茸	10	腐	鶏ひき肉	5	野菜サ	かき油	3	ラダ						菜種油	3		
		煮干しだし	15		マヨネーズ	10	物	ぶなしめじ	10		玉葱 ゆで	20	野菜サ	白こしょう	0.01							減塩しょうゆ(5		
		ほうれん草の白和え	里芋 ゆで	30	リヤンバン	緑豆春雨	5	エリンギ	10		葱(ゆで)	5	きんとん	さつま芋(ゆで	50	煮物						上白糖	1		
		いりごま	1		もやし ゆで	15	減塩しょうゆ(5	みりん風調味料	1		菜種油	1.5	ん	上白糖	3							みりん風調味料	2.5	
		減塩みそ	2.5		しそ	1	ソテー	小松菜 ゆで	30		にんにく	0.25	海藻サ	上白糖	3							合成清酒	1		
		上白糖	3		穀物酢	2.5		人参 皮剥(ゆ	10		生姜	2.5	ラダ	カットわかめ	1							片栗粉	1		
		板こんにやく	20		減塩しょうゆ(2.5		菜種油	1		減塩しょうゆ(1.25		えのき茸	15							キャベツ ゆで	40		
		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1		食塩	0.2		減塩みそ	1		葱	10							玉葱 ゆで	10		
		みりん風調味料	1		ごま油	0.5		デザート	エネプリンいち	40		合成清酒	1.25		減塩しょうゆ(5							人参 皮剥(ゆ	5	
		ほうれん草(ゆ	10		いりごま	1					ごま油	0.5		マヨネーズパッ	10							マヨネーズパッ	10		
		人参 皮剥(ゆ	5								片栗粉	0.5		大根の味噌煮	20							カリフ	カリフラワー	40	

献立表(週間)

たんぱくコン4

	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	デザート	粉飴ムス(ラ・フランス) 58	南瓜の サラダ	西洋かぼちゃ(ゆで) 30 きゅうり(ゆで) 15 玉葱(ゆで) 10 マヨネーズ 10			とうがらし 乾 0.1	デザート	エネプリンいち 40		減塩みそ 8 上白糖 2 煮干しだし 5	ラワー	人参 皮剥(ゆ) 10 淡口醤油 0.5 甘酢漬 5 穀物酢 5 上白糖 3 ゆず(果皮) 1		
			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			じゃが芋(ゆで) 40 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	粉飴ムス(ラ・フランス) 58			デザート	粉飴ムス(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(ゆ) 2.5 昆布だし 5 かつおだし 5							
								デザート							
								エネプリンマン 40							
栄養価	1928 kcal	蛋白質 32.7 g	1895 kcal	蛋白質 35.6 g	1742 kcal	蛋白質 35.8 g	1879 kcal	蛋白質 34.7 g	1862 kcal	蛋白質 34.3 g	1855 kcal	蛋白質 36.0 g	1897 kcal	蛋白質 35.8 g	
	脂質 61.7 g	炭水化 309.2 g	脂質 64.8 g	炭水化 289.2 g	脂質 71.8 g	炭水化 237.5 g	脂質 62.2 g	炭水化 297.1 g	脂質 61.3 g	炭水化 295.0 g	脂質 62.3 g	炭水化 288.8 g	脂質 60.9 g	炭水化 299.0 g	
	塩分 5.6 g		塩分 5.7 g		塩分 5.8 g		塩分 4.9 g		塩分 5.4 g		塩分 5.6 g		塩分 5.8 g		

献立表(週間)

たんぱくコン4

	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	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																																						
	豆腐そぼろかけ	木綿豆腐 鶏ひき肉 ごま油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 合成清酒 さやいんげん(10)	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(2.5) 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(5) 合成清酒 みりん風調味料	80 10 10 10 5 1 1	焼き魚	さけ・20g 食塩 しそ(ゆで)	20 0.1 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(2.5) 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	20 0.5 1 0.5 0.5 40 10	炒煮	もやし ゆで ピーマン(ゆで) 菜種油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	40 5 1 2.5 1	炒煮	菜種油 上白糖	1 1	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	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 水	50 20 5 1.5 10	みかんゼリー	のり佃煮	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	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	みかんゼリー	のり佃煮	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	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・40g 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(5) 上白糖 片栗粉 煮干しだし	40 5 5 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 5 8 20 0.3 20 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(5) 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(5) 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・30g 大根 皮剥(ゆで) しそ(ゆで) 減塩正油パック	30 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(5)	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) マヨネーズ	20 0.2 0.01 8 10 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	大根なます	大根 皮剥(ゆで) 人参 皮剥(ゆで) 穀物酢 上白糖	50 10 5 3		

たんぱくコン4

献立表(週間)

	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)		
夕	めかぶ の和え 物	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	ゴマド レッシ ング	カリフラワー 20 マヨネーズ 15 上白糖 1 いりごま 1	添え	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	ポテト	じゃが芋 ゆで 30 きゅうり(ゆで) 10 人参 皮剥(ゆ 5 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	じゃが芋 ゆで 30 きゅうり(ゆで) 10 人参 皮剥(ゆ 5 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	減塩しょうゆ() 2.5 上白糖 0.5	ソテー	チンゲンサイ 30 人参 皮剥(ゆ 10 菜種油 2 食塩 0.2 粉飴ムス(ラ・フラン 58	煮物	じゃが芋 ゆで 30 玉葱 ゆで 20 減塩しょうゆ() 2.5 上白糖 0.5 かつお・昆布だ 20	セロリー(ゆで) 10 赤ピーマン(ゆ 3 マヨネーズ 15	煮物	じゃが芋 ゆで 30 玉葱 ゆで 20 減塩しょうゆ() 2.5 上白糖 0.5 かつお・昆布だ 20	ラダ	はつかだいこん 5 トマト(ゆで) 20 マヨネーズ 15	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
デザート	エネプリンかぼ 40	デザート ト	デザート ト	デザート ト	デザート ト	デザート ト	デザート ト	デザート ト	デザート ト	デザート ト	デザート ト	デザート ト	デザート ト	デザート ト	デザート ト	デザート ト	デザート ト	デザート ト	デザート ト	デザート ト	
栄養価	1718 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 63.1 g 炭水化 254.5 g 塩分 5.7 g	1917 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 63.7 g 炭水化 303.9 g 塩分 5.6 g	1713 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 73.5 g 炭水化 225.5 g 塩分 5.1 g	1900 kcal 蛋白質 34.5 g 脂質 60.5 g 炭水化 303.0 g 塩分 5.8 g	1901 kcal 蛋白質 34.8 g 脂質 65.3 g 炭水化 295.5 g 塩分 5.0 g	1770 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 60.3 g 炭水化 271.5 g 塩分 5.9 g	1899 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 66.0 g 炭水化 290.4 g 塩分 5.2 g														

たんぱくコン4

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	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
	オイスターース炒め	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	25 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 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 1	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			
	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 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ()	50 5 3 2.5	ぶどう ゼリー	50 20	たいみそ 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 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 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 みかん(濃縮還元) 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 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	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				
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	150 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	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 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	米飯	ゆめごはん1/5	180
	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 60 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	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 ブロッコリー	30 3 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40	鶏肉ク リーム 煮	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	15 0.01 15 20 10 5 5 40 10 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 マヨネーズ	30 5 1 2.5 3 2 40 8	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	
	さつま芋の甘煮	さつま芋(ゆで) 上白糖	50 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 60 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	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 ブロッコリー	30 3 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40	鶏肉ク リーム 煮	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	15 0.01 15 20 10 5 5 40 10 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 マヨネーズ	30 5 1 2.5 3 2 40 8	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	
	ソテー	玉葱 ゆで	30	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 60 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	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 ブロッコリー	30 3 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40	鶏肉ク リーム 煮	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	15 0.01 15 20 10 5 5 40 10 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 マヨネーズ	30 5 1 2.5 3 2 40 8	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	

たんぱくコン4

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)																							
夕	のおか かあえ	えんどう ゆで 削り節 減塩しょうゆ (2.5	4 0.5 2.5	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	パセリ	0.5	ソテー	キャベツ ゆで 糸みつば ゆで 食塩 調合油	30 10 0.2 2	お浸し	白菜 (ゆで) 減塩しょうゆ (2.5 削り節	40 2.5 0.2	わかめ の煮物	カットわかめ 人参 皮剥 (ゆ さやえんどう (5 菜種油 減塩しょうゆ (2.5 上白糖	1 5 5 1 2.5 0.5																		
	デザート ト	エネプリンいち	40					小松菜 小松菜 ゆで のお浸 し みりん風調味料 削り節	50 2.5 1 0.2				羊羹	さらしあん 上白糖 食塩 水 寒天	7 10 0.05 40 0.4	揚げ茄 子	なす (ゆで) 菜種油 ぶなしめじ (ゆ 減塩正油パック	40 5 10 5																		
								酢の物 カットわかめ 玉葱 ゆで 葱 (ゆで) 穀物酢 減塩しょうゆ (2.5 上白糖	0.5 20 5 5 2.5 3		デザート ト	粉飴M-ス (ラ・フラン	58			デザート ト	粉飴M-ス (ラ・フラン	58																		
栄養 価	エネルギー 1890 kcal	蛋白質 33.7 g	脂質 61.0 g	炭水化 301.0 g	エネルギー 1877 kcal	蛋白質 30.8 g	脂質 60.3 g	炭水化 296.0 g	エネルギー 1870 kcal	蛋白質 35.2 g	脂質 60.3 g	炭水化 296.0 g	エネルギー 1870 kcal	蛋白質 35.2 g	脂質 60.3 g	炭水化 296.0 g	エネルギー 1921 kcal	蛋白質 34.5 g	脂質 61.4 g	炭水化 308.5 g	エネルギー 1887 kcal	蛋白質 35.9 g	脂質 61.1 g	炭水化 299.4 g	エネルギー 1887 kcal	蛋白質 35.9 g	脂質 61.1 g	炭水化 299.4 g	エネルギー 1882 kcal	蛋白質 33.6 g	脂質 61.0 g	炭水化 298.6 g	エネルギー 1855 kcal	蛋白質 35.7 g	脂質 61.2 g	炭水化 291.4 g
	塩分 5.0 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.3 g		塩分 5.4 g		塩分 5.8 g		塩分 5.6 g		塩分 5.6 g		塩分 5.1 g				塩分 5.4 g		塩分 5.8 g		塩分 5.6 g		塩分 5.6 g		塩分 5.1 g		塩分 5.1 g		塩分 5.1 g		塩分 5.1 g	

たんぱくコン4

献立表(週間)

		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	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						
アスパ	グリーンアスパ	20	中華炒	もやし ゆで	40	焼き魚	ほっけ・40g	40	野菜卵	キャベツ ゆで	80	鶏肉照	若鶏もも 皮な	30	中華炒	若鶏ささ身	10	焼き魚	ほっけ開き	20	
ラのソ	赤ピーマン (ゆ	5	め	玉葱 ゆで	20		大根 皮剥 (ゆ	40	とじ	人参 皮剥 (ゆ	10	焼き	減塩しょうゆ (2.5	め	玉葱 ゆで	20		大根 皮剥 (ゆ	40	
テー	無塩バター	1		人参 皮剥 (ゆ	10		しそ	1		さやいんげん (10		上白糖	0.5		人参 皮剥 (ゆ	10		しそ	0.5	
	食塩	0.2		菜種油	1		減塩しょうゆ (2.5		かつおだし	20		みりん風調味料	1		キャベツ ゆで	30		減塩しょうゆ (2.5	
	白こしょう	0.01		中華味	0.5	野菜ソ	キャベツ ゆで	30		食塩	0.8		ブロッコリー	10		さやえんどう (5				
焼き魚	さば・20g	20		減塩しょうゆ (2.5	野菜ソ	きょうな ゆで	10		冷凍全卵	25		カリフラワー	10		ごま油	3	とろろ	なが芋 水煮	30	
	食塩	0.1		上白糖	0.5	テー	菜種油	1	和え物	きゅうり (ゆで	30		マヨネーズ	15		減塩しょうゆ (5	芋	煮干しだし	5	
	しそ (ゆで)	1	納豆				食塩	0.3		カットわかめ	0.5	もやし	もやし ゆで	30		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ (2.5	
レモン	大根 皮剥 (ゆ	20	納豆	納豆	20		白こしょう	0.01		めんつゆ (スト	1	の炒煮	人参 皮剥 (ゆ	10		片栗粉	1		焼きのり	0.2	
和え	ゆず (果皮)	1		葱 (ゆで)	2	梅肉和	白菜 (ゆで)	40		マヨネーズ	5		菜種油	1	塩たら	たらこ	5	みそ汁	キャベツ ゆで	30	
	レモン (果汁)	5	きゅう	きゅうり (ゆで	20	え	梅干し (調味漬	5	切り干	切干し大根	4		減塩しょうゆ (2.5	こ	しそ	0.5		生椎茸 ゆで	5	
	食塩	0.2	りの酢	人参 皮剥 (ゆ	5		みりん風調味料	2.5	し大根	油揚げ	5		上白糖	0.5	えのき	えのき茸	20		淡色辛みそ	10	
	上白糖	3	の物	穀物酢	5		の炒め		煮	菜種油	1	白菜の	白菜 (ゆで)	50	と胡瓜	きゅうり (ゆで	40		煮干しだし	150	
みそ汁	ほうれん草 (ゆ	20		上白糖	3	みそ汁	ほうれん草 (ゆ	30		減塩しょうゆ (5	香味和	しそ (ゆで)	0.5	の和え	食塩	0.2	漬物	なす しば漬	10	
	もやし ゆで	20		減塩しょうゆ (2.5		葱 (ゆで)	5		上白糖	1	え	ゆかり	0.5	物	みりん風調味料	1				
	淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 葉 (ゆで	10		淡色辛みそ	10	煮干しだし	15	みそ汁	いわのり	2	みそ汁	もやし ゆで	20		みかん	みかん (濃縮還	50	
	煮干しだし	150		キャベツ ゆで	20	みかん	みかん (濃縮還	50				小葱 (ゆで)	2	みそ汁	小葱 (ゆで)	5	ゼリー	水	20		
ぶどう	ぶどう (濃縮還	50		淡色辛みそ	10	ゼリー	水	20	みそ汁	玉葱 ゆで	20		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		上白糖	5	
ゼリー	水	20		煮干しだし	150		ゼラチン寒天	5		さやえんどう (5		煮干しだし	150		煮干しだし	150		ゼラチン寒天	1.5	
	上白糖	5	りんご	りんご (濃縮還	50		ゼラチン寒天	1.5	パイナ	上白糖	150	ぶどう	ぶどう (濃縮還	50	パイナ	パイナ (濃縮還	50		水	20	
	ゼラチン寒天	1.5	ゼリー	水	20		水	10	アップル	アップル	20	ゼリー	水	20	アップル	水	20		上白糖	5	
	水	10		上白糖	5		ゼラチン寒天	1.5	ゼリー	上白糖	5		ゼラチン寒天	1.5	ゼリー	ゼラチン寒天	1.5		水	10	
				水	10		水	10		ゼラチン寒天	1.5		水	10		水	10				
昼	そば	げんたそば (乾	85	米飯	ゆめごはん1/5	180	パン	ゆめべ〜カリ食パ	100	バター	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	バター	ゆめごはん1/5	180
		ほうれん草 (ゆ	20				J&M	11	ライス	無塩バター	8	ライス	無塩バター	8	ライス	無塩バター	8	ライス	無塩バター	8	
		葱 (ゆで)	5	揚げ鶏	若鶏もも 皮な	20			スープ	じゃが芋 ゆで	30		食塩	0.2		食塩	0.2		食塩	0.2	
		かつお・昆布だ	150	のあん	片栗粉	1	スー	ブ	じゃが芋	ゆで	30		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	
		減塩しょうゆ (10	かけ	菜種油	2.5	煮		煮	ブロッコリー	20										
		みりん風調味料	2.5		玉葱 ゆで	50			魚バタ	まだら・20g	20	豆腐海	木綿豆腐	25	鶏肉の	若鶏もも 皮な	30	揚げ出	木綿豆腐	50	
	ごま和	生椎茸	20		ぶなしめじ	20			一焼き	食塩	0.1	鮮あん	片栗粉	2	塩麴焼	塩こうじ	1.5	し豆腐	片栗粉	3	
	え	エリンギ	20		もやし ゆで	20				コンソメ	0.5	かけ	菜種油	3	き	菜種油	1		菜種油	6	
		さやいんげん (20		人参 皮剥 (ゆ	5				白こしょう	0.01		むきエビ	10		ブロッコリー	20		減塩しょうゆ (5	
		いりごま	0.5		減塩しょうゆ (7.5				無塩バター	4		あさり	10		マヨネーズ	5		食塩	0.1	
		減塩しょうゆ (2.5		上白糖	1	ピーマ	赤ピーマン (ゆ	10	ピーマン (ゆで	5		玉葱 ゆで	30					みりん風調味料	2.5	
		上白糖	0.5		合成清酒	2.5	ンソテ	黄ピーマン (ゆ	10	菜種油	2		人参 皮剥 (ゆ	10	南瓜煮	西洋かぼちゃ (35		煮干しだし	30	
					みりん風調味料	2.5	一	ピーマン (ゆで	10	食塩	0.2		ピーマン (ゆで	10	物	減塩しょうゆ (1.25		生姜 (ゆで)	3	
					かつお・昆布だ	30		オリーブ油	1	白こしょう	0.03		菜種油	3		上白糖	0.5		ししとうがらし	5	
	切干大	切干し大根	3		片栗粉	1		食塩	0.3				中華味	0.5		かつおだし	7.5		貝割大根 (ゆで	3	
	根煮	人参 皮剥 (ゆ	8		糸みつば ゆで	5		白こしょう	0.01	酢の物	なが芋 水煮	30									
		さやえんどう (5								きゅうり (ゆで	5									
		菜種油	3	煮物	大根 皮剥 (ゆ	20	サラダ	レタス (ゆで)	30		上白糖	3		片栗粉	1	こんに	つきこんにやく	40	みそ炒	乾椎茸	0.5

献立表(週間)

たんぱくコン4

	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	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	上白糖	1	
	上白糖	1	小葱(ゆで)	3	小松菜	40	上白糖	0.5		葱(ゆで)	5	かつおだし	15	デザート
湯豆腐	木綿豆腐	50	減塩正油パック	5	小松菜	ゆで	湯豆腐	切りみつば	ゆ	乾椎茸	0.5	わかめ	きゅうり(ゆで)	40
	生姜(ゆで)	2	きのこ	ぶなしめじ(ゆ	10	凍り豆腐	1	木綿豆腐	25	減塩しょうゆ(5	かつお・昆布だ	75	酢正油
	小葱(ゆで)	2	マヨネ	まいたけ(ゆで	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	エネプリンいち	40
	削り節	0.5	ーズ和	えのき茸(水煮	10	デザート	エネプリンいち	40	デザート	ト			上白糖	3
	減塩正油パック	5	え	エリンギ	10	ト							減塩しょうゆ(2.5
デザート	粉飴ムス(ラ・フラン	58		いりごま	1								生姜	1
ト				マヨネーズ	8							デザート	エネプリンいち	40
				食塩	0.1							ト		
				白こしょう	0.01									
				デザート	エネプリンマン	40								
栄養価	1865 kcal	蛋白質 34.1 g	1864 kcal	蛋白質 34.7 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	1888 kcal	蛋白質 34.8 g	1919 kcal	蛋白質 34.9 g
	脂質 61.3 g	炭水化 296.6 g	脂質 61.8 g	炭水化 295.3 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	脂質 66.0 g	炭水化 293.0 g	脂質 64.8 g	炭水化 303.2 g
	塩分 5.1 g		塩分 5.5 g		塩分 5.5 g		塩分 5.6 g		塩分 5.6 g		塩分 5.0 g		塩分 5.5 g	

献立表(週間)

たんぱくコン4

		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	1829 kcal	蛋白質 33.3 g	エネルギー	1864 kcal	蛋白質 34.9 g	エネルギー	1775 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	64.4 g	炭水化 275.6 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	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	5.8 g		塩分	5.2 g		塩分	5.3 g		塩分	g		塩分	g	