





## たんぱくコン4

## 献立表(週間)

	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	ゴマド レッシ ング	カリフラワー マヨネーズ 上白糖 いりごま	20 15 1 1	添え	カットわかめ 葱(ゆで) 穀物酢 減塩みそ 上白糖	0.5 40 2.5 3 3	ポテト サラダ	じゃが芋 ゆで きゅうり(ゆで) 人参 皮剥(ゆ) マヨネーズ 食塩	30 10 5 8 0.2	ソテー	チンゲンサイ 人参 皮剥(ゆ) 菜種油 食塩	30 10 2 0.2	デザート	玉葱 ゆで 減塩しょうゆ( ) 上白糖 かつお・昆布だ	20 2.5 0.5 20	デザート	エネプリンマン	40	ラダ	はつかだいこん トマト(ゆで) マヨネーズ	5 20 15	え	粉辛子	0.2
	ソテー	ほうれん草(ゆ) 玉葱 ゆで ホールカーネル 菜種油 食塩 白こしょう	10 20 10 1 0.2 0.01	デザート	エネプリンマン	40	白こしょう トマト(ゆで) サラダ菜	0.01 20 5	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58	デザート	エネプリンマン	40	煮物	西洋かぼちゃ( ) 減塩しょうゆ( ) 上白糖 煮干しだし	50 2.5 1 10	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	粉飴ムス(ラ・フラン)	58				とろろ 和え	かつとろろ昆布 きゅうり(ゆで) 減塩しょうゆ( ) 穀物酢	1 20 5 2.5	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58												
栄養価	1917 kcal	蛋白質 35.4 g		1713 kcal	蛋白質 35.8 g		1900 kcal	蛋白質 34.5 g		1895 kcal	蛋白質 35.6 g		1899 kcal	蛋白質 33.9 g		1899 kcal	蛋白質 35.2 g		1854 kcal	蛋白質 34.9 g				
	脂質 63.7 g	炭水化 303.9 g		脂質 73.5 g	炭水化 225.5 g		脂質 60.5 g	炭水化 303.0 g		脂質 61.5 g	炭水化 300.1 g		脂質 62.6 g	炭水化 299.0 g		脂質 66.0 g	炭水化 290.4 g		脂質 60.2 g	炭水化 292.0 g				
	塩分 5.6 g			塩分 5.1 g			塩分 5.8 g			塩分 5.6 g			塩分 5.4 g			塩分 5.2 g			塩分 5.0 g					

## 献立表(週間)

## たんぱくコン4

	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	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			
	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 白こしょう	20 20 5 3 2 2.5 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	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 0.2 0.01	さば・20g 食塩 しそ(ゆで)	20 0.1 1			
	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 2.5 1 0.5	ほっけ・20g 食塩 しそ(ゆで)	20 0.1 0.5	ひじき ひじき 人参 皮剥(ゆ グリンピース( 煮	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 1	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	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			
	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( みそ汁	50 5 3 2.5	ぶどう 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	ぶどう(濃縮還 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 のり佃 煮	8 煮	みそ汁 白菜(ゆで) 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 30 10 150	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	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	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 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 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 ップル 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	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 10 0.1 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 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 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 白こしょう パセリ(粉	15 0.01 15 20 10 5 5 40 10 0.2 0.01 0.2	魚の香 草焼き	まだら・30g 食塩 白こしょう 白こしょう パン粉(乾燥) 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	30 0.15 0.01 0.01 1 0.1 0.1 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	50 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	85 20 5 170 10 50 2 6 3 2 30 3	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)	30 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 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						

## 献立表(週間)

## たんぱくコン4

	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 クリーム(植物 20 マービー 液状 5 デザー ト エネブリンかぼ 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 減塩しょうゆ( 2.5 お浸し 煮干しだし 2.5 たけのこ 水煮 30 えんどう ゆで 10 減塩しょうゆ( 2.5 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 20 マービー 液状 5 デザー ト エネブリンいち 40	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 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 果物 ぶどう 缶詰 40	減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 ごま油 0.5 え りんご 缶詰 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 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 みかん缶詰(果 40 クリーム(植物 15 マービー 液状 3	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											
タ	バター ライス 食塩 白こしょう 魚西京 焼 せい 20g 減塩みそ 上白糖 みりん風調味料 大根 皮剥(ゆ しそ(ゆで)	180 10 0.2 0.01 20 3.3 0.3 1.7 40 0.5	米飯 ゆめごはん1/5 照焼魚 すずき・40g 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 合成清酒 大根 皮剥(ゆ しそ(ゆで) 醤油パック 5 さつま 芋の甘 煮 きょうな ゆで 人参 皮剥(ゆ ソフトマーガリ 食塩 白こしょう なが芋 水煮 きゅうり(ゆで 上白糖 穀物酢 食塩	180 180 40 2.5 0.5 1.3 0.5 40 1 5 30 5 30 5 20 10 0.5 2 7.5 2 5 1 40 20 50 20	バター ライス 食塩 白こしょう 焼魚 さけ・30g 大根 皮剥(ゆ しそ(ゆで) 減塩正油パック 麻婆豆 腐 木綿豆腐 玉葱 ゆで 葱(ゆで) にんにく 生姜(ゆで) 減塩しょうゆ( 5 減塩みそ 上白糖 合成清酒 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 ごま油 片栗粉 とうがらし 乾 あちゃ 大根 皮剥(ゆ	180 8 0.2 0.01 30 40 1 5 30 50 10 0.5 3 5 2 1 2.5 0.25 0.5 1 1 0.2 50	米飯 ゆめごはん1/5 豚生姜 焼き 豚かたロース 減塩しょうゆ( 5 上白糖 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 15 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 きゅうり(ゆで 5 穀物酢 5 淡口醤油 2.5	バター ライス 食塩 白こしょう 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 6 玉葱 ゆで 50 人参 皮剥(ゆ 20 乾椎茸 1 菜種油 1 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 片栗粉 1 穀物酢 5 小葱(ゆで) 5 磯辺和 白菜(ゆで) 60	バター ライス 食塩 白こしょう チキン カツ 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	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 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 きゅうり(ゆで 30											

## たんぱくコン4

## 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	茶碗蒸	くり 甘露煮	6	姜あん	乾椎茸	0.5	テト	無塩バター	2	ら漬け	食塩	0.2	ソテー	玉葱 ゆで	40	え	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5			レタス(ゆで)	20	
	し	なると	10	かけ	生姜	5		食塩	0.2		穀物酢	5		人参 皮剥(ゆ)	10		焼きのり	0.2			玉葱 ゆで	10	
		乾椎茸	0.3		かつお・昆布だ	15		白こしょう	0.01		上白糖	3		菜種油	1							穀物酢	5
		食塩	0.1		減塩しょうゆ(ゆ)	5		パセリ	0.5				ソテー	キャベツ ゆで	30	わかめ	カットわかめ	1				ごま油	3
		かつお・昆布だ	50		片栗粉	1								糸みつば ゆで	10	の煮物	人参 皮剥(ゆ)	5				減塩しょうゆ(ゆ)	2.5
		鶏卵	25	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58	小松菜	小松菜 ゆで	50		食塩	0.2	デザート	エネプリンマン	40		さやえんどう(ゆ)	5				おろししょうが	1
		合成清酒	0.5	ト			のお浸	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5		調合油	2	ト				菜種油	1				粉飴ムス(ラ・フラン)	58
		みりん風調味料	0.5				し	みりん風調味料	1								減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	デザート				
		淡口醤油	1.25					削り節	0.2								上白糖	0.5	ト				
	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58				酢の物	カットわかめ	0.5														
	ト							玉葱 ゆで	20														
								葱(ゆで)	5														
								穀物酢	5														
								減塩しょうゆ(ゆ)	2.5														
								上白糖	3														
							デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58														
							ト																
栄養価	1897 kcal	蛋白質 33.6 g		1862 kcal	蛋白質 35.2 g		1918 kcal	蛋白質 34.5 g		1887 kcal	蛋白質 35.9 g		1773 kcal	蛋白質 35.3 g		1855 kcal	蛋白質 35.7 g				1923 kcal	蛋白質 33.0 g	
	脂質 63.3 g	炭水化 298.8 g		脂質 60.3 g	炭水化 293.9 g		脂質 61.4 g	炭水化 309.3 g		脂質 61.1 g	炭水化 299.4 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 65.3 g	炭水化 302.0 g	
	塩分 5.9 g			塩分 5.3 g			塩分 5.4 g			塩分 5.8 g			塩分 5.5 g			塩分 5.1 g					塩分 5.3 g		

## 献立表(週間)

## たんぱくコン4

	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	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	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( 2.5 上白糖	40 20 10 1 0.5 2.5 0.5	焼き魚	ほっけ・40g 大根 皮剥(ゆ しそ 減塩しょうゆ( 2.5	40 40 1 2.5	野菜卵 とじ さやいんげん( 10 かつおだし 食塩 冷凍全卵	80 10 10 20 0.8 25	鶏肉照 焼き 減塩しょうゆ( 2.5 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	30 10 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( 5 ごま油 減塩しょうゆ( 5 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( 2.5 とろろ なが芋 水煮 煮干しだし 芋	15 40 0.5 2.5 30 30 5	豆腐煮	焼き豆腐 里芋 ゆで 人参 皮剥(ゆ 減塩しょうゆ( 2.5 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 の炒煮	もやし ゆで 人参 皮剥(ゆ 菜種油 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖	30 10 1 0.5 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( 2.5	20 5 5 3 2.5	みそ汁	ほうれん草(ゆ 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( 5 上白糖 煮干しだし	4 5 1 5 1 15	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	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 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 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 水 上白糖 ゼラチン寒天 水	50 20 20 5 1.5 10	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	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	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 10 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( 2.5 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	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( 7.5 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 ゆで	20 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 一焼き	まだら・20g 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	20 0.1 0.01 4 30 5 2 0.2 0.03	豆腐海 鮮あん かけ	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	若鶏もも 皮な 塩こうじ 菜種油 ブロッコリー マヨネーズパッ	30 1.5 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( 2.5 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	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																															

## 献立表(週間)

## たんぱくコン4

	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	コーンポタージュ	人参 皮剥 (ゆ)	5	なす味噌炒め	穀物酢	2.5	煮物	大根 皮剥 (ゆ)	30	炒め煮	菜種油	3	山形だし	人参 皮剥 (ゆ)	5	なます	合成清酒	1								
		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	10		低蛋白小麦粉	4								
		減塩しょうゆ (ゆ)	5		クリームスタイ	20		なす (ゆで)	20		菜種油	3		白菜の	白菜 (ゆで)		60	ごま油		1	菜種油	8							
		上白糖	1		玉葱	15		玉葱 ゆで	20		減塩しょうゆ (ゆ)	5		お浸し	減塩しょうゆ (ゆ)		2.5	かつおだし		10	サラダ菜 (ゆで)	3							
		煮干しだし	15		薄力粉 1等	3.5		人参 皮剥 (ゆ)	5		上白糖	1		白菜の	白菜 (ゆで)		60	上白糖		1	マヨネーズパッ	10							
	バター焼き	白菜 (ゆで)	50	無塩バター	2.5	乾椎茸	0.3	みりん風調味料	2.5	煮干しだし	15	お浸し	かつおだし	1	果物	みかん缶詰 (果)	40	なす (ゆで)	10	大根 皮剥 (ゆ)	50								
		減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	牛乳	50	菜種油	3	煮干しだし	15	さやえんどう	4	果物	クリーム (植物)	20	きゅうり (ゆで)	10	人参 皮剥 (ゆ)	5	穀物酢	5									
	デザート	削り節	0.3	コンソメ	0.25	減塩みそ	4	上白糖	2	ゴマ和え	小松菜 ゆで	50	デザート	粉飴ムス (ラ・フラン)	58	オクラ (ゆで)	10	穀物酢	5	上白糖	3								
		生椎茸	20	白こしょう	0.01	煮物	凍り豆腐	4	え	減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	上白糖	0.5	デザート	マービー 液状	5	みょうが	1	食塩	0.2									
	果物	無塩バター	2	果物	西洋なし (缶詰)	40	減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	上白糖	1	味噌炒め	さやいんげん (ゆ)	30	デザート	さやえんどう (ゆ)	20	しそ (ゆで)	1	葱 (ゆで)	5	焼き芋	さつま芋 (ゆで)	30						
食塩		0.2	デザート	クリーム (植物)	20	かつお・昆布だ	10	小葱 (ゆで)	5	味噌炒め	玉葱 ゆで	30	デザート	粉飴ムス (ラ・フラン)	58	めんみ 1.8L	2.5	果物	黄桃缶	40									
デザート	さやえんどう (ゆ)	5	果物	マービー 液状	5	果物	黄桃缶	40	果物	りんご 缶詰	40	デザート	りんご 缶詰	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)	15							
	もも缶 (果肉)	40	デザート	粉飴ムス (ラ・フラン)	58	果物	クリーム (植物)	20	果物	りんご 缶詰	40	デザート	粉飴ムス (ラ・フラン)	58	デザート	エネプリンマン	40	果物	西洋なし (缶詰)	40	マービー 液状	3							
デザート	クリーム (植物)	15	デザート	マービー 液状	5	果物	マービー 液状	5	果物	りんご 缶詰	40	デザート	粉飴ムス (ラ・フラン)	58	デザート	エネプリンマン	40	果物	西洋なし (缶詰)	40	マービー 液状	3							
	マービー 液状	5	デザート	粉飴ムス (ラ・フラン)	58	果物	粉飴ムス (ラ・フラン)	58	果物	りんご 缶詰	40	デザート	粉飴ムス (ラ・フラン)	58	デザート	エネプリンマン	40	果物	西洋なし (缶詰)	40	マービー 液状	3							
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	バターライス	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		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	さば・20g		20	ライス		無塩バター	8	豆腐あ	木綿豆腐	75	ライス	無塩バター	8		
		食塩	0.2		焼き豆腐	25		香味だ	食塩		0.1	白こしょう		0.01	片栗粉		3	食塩		0.2	白こしょう	0.01	んかけ	人参 皮剥 (ゆ)	7.5	食塩	0.2	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	低蛋白小麦粉		3	菜種油		5	白こしょう		0.01	んかけ	葱 (ゆで)	7.5	鶏卵	15	揚げ魚	すずき・20g	20	
		海鮮炒め	するめいか		10	葱 (ゆで)		15	しらたき		30	ごま油		3	大根 皮剥 (ゆ)		40	チャン		さけ・20g	20	鶏卵	15	揚げ魚	すずき・20g	20			
	海鮮炒め	若鶏むね皮なし	10	人参 皮剥 (ゆ)	8	生椎茸	10	菜種油	3	減塩しょうゆ (ゆ)	7.5	みりん風調味料	2.5	みそおでん	板こんにゃく	15	チャン	淡色辛みそ	4	減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	きのこ	白こしょう	0.01					
		さやいんげん (ゆ)	10	生椎茸	10	菜種油	3	穀物酢	2.5	みりん風調味料	2.5	みそおでん	さやいんげん (ゆ)	10	チャン	みりん風調味料	1.25	焼き	生姜 (ゆで)	0.5	添え	片栗粉	3						
		玉葱 ゆで	20	菜種油	3	減塩しょうゆ (ゆ)	7.5	上白糖	1	上白糖	1	みそおでん	人参 皮剥 (ゆ)	15	焼き	生姜 (ゆで)	0.5	焼き	キャベツ ゆで	50	みりん風調味料	1.25	菜種油	6					
		きくらげ (乾)	1	減塩しょうゆ (ゆ)	7.5	上白糖	2	みりん風調味料	2.5	合成清酒	2.5	みそおでん	ぶなしめじ (ゆ)	10	焼き	キャベツ ゆで	50	焼き	玉葱 ゆで	10	煮干しだし	15	ぶなしめじ (ゆ)	10					
		人参 皮剥 (ゆ)	10	合成清酒	2.5	里芋田楽	里芋 ゆで	30	炊き合わせ	じゃが芋	40	みそおでん	人参 皮剥 (ゆ)	15	焼き	玉葱 ゆで	10	煮干しだし	15	片栗粉	1	生椎茸 ゆで	10						
揚げ茄子	グリーンピース	3	里芋田楽	さやえんどう (ゆ)	6	炊き合わせ	人参 皮剥 (ゆ)	20	もずく	もずく	50	揚げ魚	みりん風調味料	2.5	焼き	玉葱 ゆで	10	煮干しだし	15	片栗粉	1	生椎茸 ゆで	10						
	菜種油	3	里芋田楽	淡色辛みそ	5	わせ	さやえんどう (ゆ)	4	もずく	もずく	50	揚げ魚	みりん風調味料	2.5	焼き	玉葱 ゆで	10	煮干しだし	15	片栗粉	1	生椎茸 ゆで	10						
	減塩しょうゆ (ゆ)	5	里芋田楽	上白糖	1	わせ	みりん風調味料	2.5	もずく	もずく	50	揚げ魚	みりん風調味料	2.5	焼き	玉葱 ゆで	10	煮干しだし	15	片栗粉	1	生椎茸 ゆで	10						
	中華味	0.5	里芋田楽	みりん風調味料	2.5	わせ	みりん風調味料	2.5	もずく	もずく	50	揚げ魚	みりん風調味料	2.5	焼き	玉葱 ゆで	10	煮干しだし	15	片栗粉	1	生椎茸 ゆで	10						
	白こしょう	0.01	里芋田楽	大根 皮剥 (ゆ)	40	わせ	みりん風調味料	2.5	もずく	もずく	50	揚げ魚	みりん風調味料	2.5	焼き	玉葱 ゆで	10	煮干しだし	15	片栗粉	1	生椎茸 ゆで	10						
揚げ茄子	上白糖	1	里芋田楽	きゅうり (ゆで)	10	わせ	上白糖	1	もずく	もずく	50	揚げ魚	みりん風調味料	2.5	焼き	玉葱 ゆで	10	煮干しだし	15	片栗粉	1	生椎茸 ゆで	10						
	合成清酒	2.5	里芋田楽	なめこ (水煮缶)	20	わせ	昆布だし	15	もずく	もずく	50	揚げ魚	みりん風調味料	2.5	焼き	玉葱 ゆで	10	煮干しだし	15	片栗粉	1	生椎茸 ゆで	10						
	穀物酢	2.5	里芋田楽	和え物	めかぶわかめ	30	わせ	和え物	めかぶわかめ	30	もずく	もずく	50	揚げ魚	みりん風調味料	2.5	焼き	玉葱 ゆで	10	煮干しだし	15	片栗粉	1	生椎茸 ゆで	10				
	片栗粉	2	里芋田楽	和え物	めかぶわかめ	30	わせ	和え物	めかぶわかめ	30	もずく	もずく	50	揚げ魚	みりん風調味料	2.5	焼き	玉葱 ゆで	10	煮干しだし	15	片栗粉	1	生椎茸 ゆで	10				
	うずら卵 水煮	20	里芋田楽	和え物	めかぶわかめ	30	わせ	和え物	めかぶわかめ	30	もずく	もずく	50	揚げ魚	みりん風調味料	2.5	焼き	玉葱 ゆで	10	煮干しだし	15	片栗粉	1	生椎茸 ゆで	10				
揚げ茄子	菜種油	5	里芋田楽	和え物	めかぶわかめ	30	わせ	和え物	めかぶわかめ	30	もずく	もずく	50	揚げ魚	みりん風調味料	2.5	焼き	玉葱 ゆで	10	煮干しだし	15	片栗粉	1	生椎茸 ゆで	10				
	揚げ茄子	なす (ゆで)	30	里芋田楽	和え物	めかぶわかめ	30	わせ	和え物	めかぶわかめ	30	もずく	もずく	50	揚げ魚	みりん風調味料	2.5	焼き	玉葱 ゆで	10	煮干しだし	15	片栗粉	1	生椎茸 ゆで	10			
	揚げ茄子	菜種油	5	里芋田楽	和え物	めかぶわかめ	30	わせ	和え物	めかぶわかめ	30	もずく	もずく	50	揚げ魚	みりん風調味料	2.5	焼き	玉葱 ゆで	10	煮干しだし	15	片栗粉	1	生椎茸 ゆで	10			
	揚げ茄子	菜種油	5	里芋田楽	和え物	めかぶわかめ	30	わせ	和え物	めかぶわかめ	30	もずく	もずく	50	揚げ魚	みりん風調味料	2.5	焼き	玉葱 ゆで	10	煮干しだし	15	片栗粉	1	生椎茸 ゆで	10			
	揚げ茄子	菜種油	5	里芋田楽	和え物	めかぶわかめ	30	わせ	和え物	めかぶわかめ	30	もずく	もずく	50	揚げ魚	みりん風調味料	2.5	焼き	玉葱 ゆで	10	煮干しだし	15	片栗粉	1	生椎茸 ゆで	10			





## 献立表(週間)

## たんぱくコン4

	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	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			
	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( )	20 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( )	20 5 0.3 2.5	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	フゲン 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	みそ汁	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	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	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	パン	ゆめペ-リ-丸パ マーガリン	100 8 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 無塩バター 食塩 白こしょう	180 8 0.3 0.01	魚の竜 田揚げ	さば・30g 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	30 5 2.5 2.5 1 3 6 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 人参 皮剥(ゆ) スナッパえんど	20 3 10 2 1.5 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	80 25 20 4 5 170 8
	魚の唐 揚げ	そい 20g 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	20 5 2 2 2 5 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 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 0.3 5 6 8 20 5	揚げ魚 の葱ソ ース	さけ・20g 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	20 2 4 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( )	30 0.15 0.01 3 5 1 5 5 8	炒め物	キャベツ ゆで 玉葱 ゆで 人参 皮剥(ゆ) ピーマン(ゆで) 調合油	20 20 10 8 3	お浸し	ほうれん草(ゆ) 減塩しょうゆ( )	30 2.5	ピーナ ツ和え	白菜(ゆで) ピーナッツパタ 減塩しょうゆ( ) 上白糖	60 5 2.5 1			

## たんぱくコン4

## 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)					
昼	おなか 和え	人参 皮剥 (ゆ)	15	サラダ	マヨネーズ	15	豆腐あ	木綿豆腐	50	め	ぶなしめじ	10	食塩	0.3	野菜サ ラダ	削り節	0.2	果物	黄桃缶	40				
		淡口醤油	2.5		トマト (ゆで)	20	んかけ	人参 皮剥 (ゆ)	5	黄ピーマン (ゆ)	5	白こしょう	0.01	はんぺん		20	クリーム (植物		20					
		上白糖	1		きゅうり (ゆで)	20		貝割大根 (ゆで)	3	菜種油	1	鶏ガラスープ	0.5	んマヨ		10	マービー 液状		5					
		煮干しだし	15		穀物酢	5		乾椎茸	0.3	かき油	5	合成清酒	1	ネーズ										
		ブロccoliリー	60		調合油	3		グリーンピース (	3	合成清酒	1	野菜サ	カリフラワー	30		焼き			デザート	エネプリンマン	40			
		削り節	0.3		減塩しょうゆ (	2.5		減塩しょうゆ (	5	お浸し	えのき茸	10	きゅうり (ゆで)	15		トマト (ゆで)	30		ト					
		濃口醤油	2.5		白こしょう	0.01		上白糖	1	お浸し	白菜 (ゆで)	40	カットわかめ	0.5		果物	もも缶 (果肉)		40					
								片栗粉	1		減塩しょうゆ (	2.5	いりごま	0.5		果物	クリーム (植物		15					
								煮干しだし	15		かつおだし	1	マヨネーズパッ	10		果物	マービー 液状		3					
夕	わかめ 酢正油	キャベツ ゆで	30	フルー ツみつ 豆	玉葱 ゆで	30	煮物	大根 皮剥 (ゆ)	40	もずく	もずく	50	里芋田	さやえんどう (	3	デザート	粉飴4-ス (ラ・フラン	58						
		玉葱 ゆで	20		人参 皮剥 (ゆ)	5	煮物	無塩バター	2	もずく	レモン (果汁)	2	楽	里芋 ゆで	20	ト								
		菜種油	1		無塩バター	2	煮物	食塩	0.2	もずく	みりん風調味料	1		減塩みそ	7									
		食塩	0.3		食塩	0.2	煮物	白こしょう	0.01	もずく	煮干しだし	15		上白糖	3									
		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	煮物			もずく	みかん缶詰 (果	40	果物	みかん缶詰 (果	40									
							果物	もも缶 (果肉)	40	果物	クリーム (植物	15	果物	クリーム (植物	15									
							果物	マービー 液状	3	果物	マービー 液状	3	果物	マービー 液状	3									
							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											
夕	チキン カツ	ゆめごはん1/5	180	魚塩焼 き	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	バター	ゆめごはん1/5	180	バター	ゆめごはん1/5	180			
		若鶏もも 皮な	30		ほっけ・50g	50	天ぷら	尾付きえび	20	魚南蛮	あじ・30g	30	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			
		食塩	0.15		食塩	0.25	天ぷら	かぼちゃ (ゆで)	20	漬け	低蛋白小麦粉	1	漬け	食塩	0.2	漬け	食塩	0.2	漬け	食塩	0.2			
		白こしょう	0.01		トマト (ゆで)	15	天ぷら	ししとうがらし	6	漬け	菜種油	3	漬け	白こしょう	0.01	漬け	白こしょう	0.01	漬け	白こしょう	0.01			
		低蛋白小麦粉	4		サラダ菜 (ゆで)	5	天ぷら	生椎茸	10	漬け	玉葱 ゆで	40	豚の生	豚ロース (脂身	30	チキン	鶏ひき肉	30	焼き魚	そい 40g	40			
		鶏卵	3		減塩正油パック	5	天ぷら	低蛋白小麦粉	15	漬け	人参 皮剥 (ゆ)	5	姜焼き	生姜	3	ハンバ	パン粉 (乾燥)	1	焼き魚	食塩	0.2			
		パン粉 (乾燥)	3		煮物	じゃが芋 ゆで	60	煮物	鶏卵	5	漬け	ピーマン (ゆで)	8	漬け	減塩しょうゆ (	5	ーグ	牛乳	3	焼き魚	しそ (ゆで)	0.5		
		菜種油	10		煮物	人参 皮剥 (ゆ)	20	煮物	菜種油	15	漬け	減塩しょうゆ (	5	漬け	合成清酒	2.5	チキン	食塩	0.2	焼き魚	大根 皮剥 (ゆ)	40		
		ブリーツレタス	5		煮物	減塩しょうゆ (	5	煮物	減塩正油パック	5	漬け	穀物酢	5	漬け	菜種油	1	ハンバ	玉葱 ゆで	30	焼き魚	減塩正油パック	5		
		カリフラワー	30		煮物	上白糖	1	煮物	おろし	大根 皮剥 (ゆ)	25	漬け	上白糖	2	漬け	人参 皮剥 (ゆ)	5	ハンバ	人参 皮剥 (ゆ)	3	焼き魚			
ケチャップパッ	8	煮物	みりん風調味料	1	煮物	おろししょうが	5	漬け	ごま油	1	漬け	キャベツ ゆで	20	ハンバ	鶏卵	2	野菜サ	きょうな ゆで	10					
ゴマみ そ和え	わかめ 酢正油	きゅうり (ゆで)	20	酢の物	煮干しだし	15	煮物	じゃが芋 ゆで	40	煮物	じゃが芋 ゆで	40	煮物	マヨネーズ	15	ハンバ	ケチャップ	5	野菜サ	ラダ	10			
		カットわかめ	0.5		菜種油	1	煮物	炊き合	20	煮物	さやいんげん (	10	煮物	マヨネーズ	15	ハンバ	人参 皮剥 (ゆ)	30	野菜サ	キャベツ ゆで	10			
		穀物酢	5		グリーンピース (	3	煮物	わせ	15	煮物	煮干しだし	15	煮物	マヨネーズ	15	ハンバ	有塩バター	3	野菜サ	ミニトマト (ゆ)	15			
		上白糖	3		白菜 (ゆで)	40	煮物	乾椎茸	1	煮物	減塩しょうゆ (	5	煮物	マヨネーズ	15	ハンバ	上白糖	0.5	野菜サ	マヨネーズパッ	10			
		減塩しょうゆ (	2.5		きゅうり (ゆで)	20	煮物	減塩しょうゆ (	5	煮物	減塩しょうゆ (	5	煮物	マヨネーズ	15	ハンバ	上白糖	0.5	野菜サ	上白糖	0.5			
		生姜 (ゆで)	1.5		穀物酢	2.5	煮物	上白糖	1	煮物	上白糖	1	煮物	マヨネーズ	15	ハンバ	ブロッコリー	30	野菜サ	ブロッコリー	30			
					煮干しだし	15	煮物	煮干しだし	15	煮物	上白糖	1	煮物	マヨネーズ	15	ハンバ	玉葱 ゆで	30	野菜サ	玉葱 ゆで	30			
					上白糖	1	煮物	おろし	5	煮物	ごま油	1	煮物	マヨネーズ	15	ハンバ	人参 皮剥 (ゆ)	3	野菜サ	人参 皮剥 (ゆ)	3			
					生椎茸	10	煮物	おろししょうが	5	煮物	とうがらし 乾	0.1	煮物	マヨネーズ	15	ハンバ	鶏卵	2	野菜サ	鶏卵	2			
					低蛋白小麦粉	15	煮物	じゃが芋 ゆで	40	煮物	とうがらし 乾	0.1	煮物	マヨネーズ	15	ハンバ	ケチャップ	5	野菜サ	ケチャップ	5			
夕	ゴマみ そ和え	ほうれん草 (ゆ)	50	とろろ 和え	カットとろろ昆布	0.5	浅漬け	きゅうり (ゆで)	20	サラダ	キャベツ ゆで	50	ブロッ	ブロッコリー	40	あちゃ	かぶ 皮剥 (ゆ)	30	デザート	小松菜 ゆで	30			
		人参 皮剥 (ゆ)	10		かつとろろ昆布	0.5	浅漬け	キャベツ ゆで	20	サラダ	人参 皮剥 (ゆ)	5	ブロッ	削り節	0.5	ら漬け	人参 皮剥 (ゆ)	2.5	デザート	人参 皮剥 (ゆ)	10			
		減塩みそ	4		かつとろろ昆布	0.5	浅漬け	人参 皮剥 (ゆ)	5	サラダ	マヨネーズ	10	ブロッ	マヨネーズ	10	ら漬け	真昆布	0.15	デザート	減塩しょうゆ (	1			
		上白糖	3		かつとろろ昆布	0.5	浅漬け	人参 皮剥 (ゆ)	5	サラダ	レモン (果汁)	1.5	ブロッ	減塩しょうゆ (	5	ら漬け	上白糖	1.5	デザート	上白糖	1.5			
		いりごま	1		かつとろろ昆布	0.5	浅漬け	人参 皮剥 (ゆ)	5	サラダ	白こしょう	0.01	ブロッ	マヨネーズ	10	ら漬け	穀物酢	2.5	デザート	穀物酢	2.5			
					かつとろろ昆布	0.5	浅漬け	人参 皮剥 (ゆ)	5	サラダ	白こしょう	0.01	ブロッ	マヨネーズ	10	ら漬け	煮干しだし	0.5	デザート	煮干しだし	0.5			
					かつとろろ昆布	0.5	浅漬け	人参 皮剥 (ゆ)	5	サラダ	白こしょう	0.01	ブロッ	マヨネーズ	10	ら漬け	煮干しだし	0.5	デザート	煮干しだし	0.5			
					かつとろろ昆布	0.5	浅漬け	人参 皮剥 (ゆ)	5	サラダ	白こしょう	0.01	ブロッ	マヨネーズ	10	ら漬け	煮干しだし	0.5	デザート	煮干しだし	0.5			
					かつとろろ昆布	0.5	浅漬け	人参 皮剥 (ゆ)	5	サラダ	白こしょう	0.01	ブロッ	マヨネーズ	10	ら漬け	煮干しだし	0.5	デザート	煮干しだし	0.5			
					かつとろろ昆布	0.5	浅漬け	人参 皮剥 (ゆ)	5	サラダ	白こしょう	0.01	ブロッ	マヨネーズ	10	ら漬け	煮干しだし	0.5	デザート	煮干しだし	0.5			

## 献立表(週間)

たんぱくコン4

	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	エリンギ 30	減塩しょうゆ( ) 2.5	減塩しょうゆ( ) 2.5	食塩 0.3	食塩 0.3	ソテー レタス(ゆで) 30	中華風 緑豆春雨 5	中華風 きくらげ(乾) 0.5	中華風 きくらげ(乾) 0.5	海藻サ レタス(ゆで) 20	海藻サ レタス(ゆで) 20		
	ギソテ 10	にら 葉・ゆで 10	エネプリンいち 40	お浸し 白菜(ゆで) 50	お浸し 白菜(ゆで) 50	減塩しょうゆ( ) 2.5	減塩しょうゆ( ) 2.5	玉葱 ゆで 20	酢物 赤ピーマン(ゆ 5	酢物 たけのこ 水煮 15	ラダ トマト(ゆで) 20	ラダ トマト(ゆで) 20		
	ー 1	オリーブ油 1	デザート エネプリンかぼ 40	お浸し 減塩しょうゆ( ) 2.5	お浸し 減塩しょうゆ( ) 2.5	かつお節 0.5	かつお節 0.5	菜種油 2	菜種油 2	人参 皮剥(ゆ 5	海藻サラダ 1	海藻サラダ 1		
		減塩しょうゆ( ) 2.5		お浸し 白こしょう 0.01	お浸し 白こしょう 0.01			食塩 0.3	食塩 0.3	穀物酢 5	ごま油 2	ごま油 2		
		白こしょう 0.01		デザート エネプリンかぼ 40	デザート エネプリンかぼ 40			白こしょう 0.01	白こしょう 0.01	食塩 0.2	減塩しょうゆ( ) 2	減塩しょうゆ( ) 2		
				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	デザート 粉飴M-ス(ラ・フラン 58	上白糖 2	穀物酢 5	穀物酢 5		
										ごま油 1	上白糖 1	上白糖 1		
										エネプリンかぼ 40	白こしょう 0.01	白こしょう 0.01		
										デザート オニオンと舞 茸ソテー 1	オニオンと舞 茸ソテー 1	オニオンと舞 茸ソテー 1		
											デザート エネプリンマン 40	デザート エネプリンマン 40		
栄養価	1823 kcal 蛋白質 34.0 g	1823 kcal 蛋白質 34.0 g	1775 kcal 蛋白質 34.6 g	1775 kcal 蛋白質 34.6 g	1895 kcal 蛋白質 34.0 g	1895 kcal 蛋白質 34.0 g	1923 kcal 蛋白質 34.4 g	1923 kcal 蛋白質 34.4 g	1823 kcal 蛋白質 35.4 g	1823 kcal 蛋白質 35.4 g	1914 kcal 蛋白質 35.7 g	1914 kcal 蛋白質 35.7 g	1879 kcal 蛋白質 34.4 g	1879 kcal 蛋白質 34.4 g
	脂質 61.7 g 炭水化 283.8 g	脂質 61.7 g 炭水化 283.8 g	脂質 60.9 g 炭水化 270.1 g	脂質 60.9 g 炭水化 270.1 g	脂質 62.3 g 炭水化 300.3 g	脂質 62.3 g 炭水化 300.3 g	脂質 60.9 g 炭水化 311.5 g	脂質 60.9 g 炭水化 311.5 g	脂質 61.0 g 炭水化 279.9 g	脂質 61.0 g 炭水化 279.9 g	脂質 65.6 g 炭水化 296.2 g	脂質 65.6 g 炭水化 296.2 g	脂質 66.3 g 炭水化 287.4 g	脂質 66.3 g 炭水化 287.4 g
	塩分 5.1 g	塩分 5.1 g	塩分 5.3 g	塩分 5.3 g	塩分 5.4 g	塩分 5.4 g	塩分 5.6 g	塩分 5.6 g	塩分 5.9 g	塩分 5.9 g	塩分 5.7 g	塩分 5.7 g	塩分 5.6 g	塩分 5.6 g



## 献立表(週間)

## たんぱくコン4

		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)		
昼	す	菜種油	5	イタリ	カリフラワー	40	キャベツ ゆで	35								
		小葱 (ゆで)	2	アンサ	きゅうり (ゆで)	20	ミニトマト (皮)	10								
		減塩しょうゆ (ゆで)	2.5	ラダ	玉葱 ゆで	10	マヨネーズパッ	10								
		穀物酢	5		オリーブ油	3	ソテー	チンゲンサイ	40							
果物	みかん缶詰 (果)	40		減塩しょうゆ (ゆで)	2.5		生椎茸 ゆで	10								
	クリーム (植物)	20		白こしょう	0.01		赤ピーマン (ゆ)	5								
デザート	ト	粉飴ムス (ラ・フラン)	58	果物	もも缶 (果肉)	40		菜種油	1							
					クリーム (植物)	15		食塩	0.2							
				ジュース	上白糖	3	南瓜プ	西洋かぼちゃ (	10							
					きになる野菜 (	125	リン	牛乳 1000ml	25							
								上白糖	3.5							
								ゼラチン	0.75							
								バニラエッセン	0.1							
								水	15							
								クリーム (植物)	10							
								上白糖	2							
								西洋かぼちゃ	5							
							果物	もも缶 (果肉)	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							
				ライス	無塩バター	8	ライス	無塩バター	8							
		えびフ	尾付きえび	20		食塩	0.2		食塩	0.2						
		ライ	かぼちゃ (ゆで)	20		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01						
			白こしょう	0.01												
			薄力粉 1等	6	揚げ魚	まだら・30g	30	焼き魚	あかうお・40g	40						
			鶏卵	5	チリソ	食塩	0.15		食塩	0.2						
			パン粉 (乾燥)	10	ース	白こしょう	0.01		大根 皮剥 (ゆ)	40						
			菜種油	6		薄力粉 1等	3		しそ	0.5						
			トマト (ゆで)	15		菜種油	6		減塩正油パック	5						
			サラダ菜 (ゆで)	5		ケチャップ	5									
			ソースパック	5		穀物酢	2.5	桜ポテ	じゃが芋 ゆで	50						
						減塩しょうゆ (ゆ)	1	ト	たらこ	6						
			もやし	ゆで	40	上白糖	2		マヨネーズ	15						
		のナム	小松菜	ゆで	10	合成清酒	2.5		白こしょう	0.01						
		ル	人参 皮剥 (ゆ)	5		ごま油	1		グリーンピース (	5						
			生姜	2		にんにく	1									
			いりごま	0.5		生姜	1	冷奴	木綿豆腐	50						
			ごま油	2		トウバンジャン	0.5		めんみ 1.8L	2.5						
			減塩しょうゆ (ゆ)	5		ラー油	0.5		葱	2						
	上白糖	1		葱 (ゆで)	20											
	穀物酢	2.5		片栗粉	1	ソテー	玉葱 ゆで	30								
お浸し		白菜 (ゆで)	50		サニーレタス	5		ほうれん草 (ゆ)	10							
		減塩しょうゆ (ゆ)	2.5	とびっ	大根 皮剥 (ゆ)	30		菜種油	2							
		かつお・昆布だ	5	こと野	人参 皮剥 (ゆ)	5		食塩	0.2							
			菜の和	小葱 (ゆで)	2		白こしょう	0.01								

