

たんぱくコン4

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	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			
	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() 上白糖	20 10 1 2.5 1	焼き魚	あじ・20g 食塩 しそ(ゆで)	20 0.1 1	切り干し大根	切り干し大根 人参 皮剥(ゆ) 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	3 10 3 2.5 1	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() 上白糖 合成清酒 みりん風調味料	50 30 5 5 1 1 1	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() 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	50 10 0.5 10 2.5 1 20	鮭甘塩焼き	秋鮭塩焼き(骨) 焼きしそ(ゆで) 人参と小松菜のナムル	10 1 20 5 7.5 1			
	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	菜種油 食塩 白こしょう	1 0.3 0.01	納豆	納豆 葱(ゆで) 減塩正油パック	20 2 5	きゅうり	きゅうり(ゆで) 梅干し(調味漬) みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2	チンゲン菜の炒め煮	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() 上白糖	20 10 10 1 5 1	塩たらこ	たらこ しそ(ゆで)	5 1	白菜のお浸し	白菜(ゆで) 減塩しょうゆ() かつお節	60 2.5 0.5	ソテー	キャベツ ゆで ピーマン(ゆで) 菜種油 食塩 白こしょう	30 5 1 0.25 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	カリフラワー のゴマ 醤油和え	ぶなしめじ カリフラワー 減塩しょうゆ() 上白糖 いりごま	10 20 2.5 0.5 0.5	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	のり佃煮	さやえんどう() ぶなしめじ 白菜(ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 20 10 150	みそ汁	キャベツ ゆで ほうれん草(ゆ) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	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	30 0.5 2 10 150	貝割大根	貝割大根(ゆで) いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	5 2 10 150			
	味付けのり	味付けのり	1	みそ汁	小松菜 ゆで 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	みそ汁	玉葱 ゆで もやし ゆで 小葱(ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 10 150	みそ汁	さやえんどう() ぶなしめじ 白菜(ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 20 10 150	みそ汁	キャベツ ゆで ほうれん草(ゆ) 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
	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	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	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	そば	げんたそば(乾葱(ゆで)) かつお・昆布だめんみ	80 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	米飯	ゆめごはん1/5	180			
	ザンギ	若鶏もも 皮なし 生姜 減塩しょうゆ() 合成清酒 低蛋白小麦粉 調合油 サニーレタス レモン マヨネーズ	20 3 5 1 6 3 5 10 10	ポークカレー	豚並肉(肩・脂) じゃが芋 ゆで 玉葱 ゆで 人参 皮剥(ゆ) 無塩バター 低蛋白小麦粉 牛乳 カレーフレーク カレー粉	15 20 20 10 5 2 10 8 0.5	西京焼き	さけ・20g 減塩みそ みりん風調味料 上白糖 大根 皮剥(ゆ) しそ(ゆで)	20 2.5 5 1 20 1	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	煮魚	まごがれい・20 生姜 減塩しょうゆ() 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	グラタン	玉葱 ゆで 無塩バター 低蛋白小麦粉 クリーム(植物) コンソメ 食塩 白こしょう クリーム(植物) パン粉(乾燥) パルメザンチー	30 6 10 20 0.5 0.3 0.01 20 3 0.1	けんちん煮	木綿豆腐 大根 皮剥(ゆ) 人参 皮剥(ゆ) みりん風調味料 煮干しだし	10 20 10 2.5 15	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
	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	30 5 0.1 0.1 40	煮物	じゃが芋 ゆで 玉葱 ゆで 人参 皮剥(ゆ) 調合油 減塩しょうゆ()	40 20 10 3 5	煮魚	まごがれい・20 生姜 減塩しょうゆ() 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) みりん風調味料 煮干しだし	10 20 10 2.5 15	グラタン	玉葱 ゆで 無塩バター 低蛋白小麦粉 クリーム(植物) コンソメ 食塩 白こしょう クリーム(植物) パン粉(乾燥) パルメザンチー	30 6 10 20 0.5 0.3 0.01 20 3 0.1	けんちん煮	木綿豆腐 大根 皮剥(ゆ) 人参 皮剥(ゆ) みりん風調味料 煮干しだし	10 20 10 2.5 15	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4

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	西洋かぼちゃ(食塩) 40 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(白こしょう) 2.5 0.01	え みょうが 梅漬 5	なす しば漬 10 もも缶(果肉) 40 クリーム(植物マービー) 液状 20 3	ゴマ和え 小松菜 ゆで 50 ごま 1 減塩しょうゆ(白こしょう) 2.5 0.5	上白糖 1 小葱(ゆで) 1	酢の物 かぶ 皮剥(ゆで) 40 きゅうり(ゆで) 10 人参 皮剥(ゆで) 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(ゆで) 5 トマト(ゆで) 10 マヨネーズ 15	煮物 西洋かぼちゃ(いんげん) 20 ゆで 10 生椎茸 ゆで 5 減塩しょうゆ(白こしょう) 0.5 煮干しだし 15	フルーツ みかん缶詰(クリーム) 40 10 3	果物 ぶどう 缶詰 40 クリーム(植物マービー) 液状 10 3	お浸し 白菜(ゆで) 40 削り節 0.1 減塩しょうゆ(白こしょう) 2.5	果物 もも缶(果肉) 40 クリーム(植物) 10 上白糖 3	温野菜 スナックえんどう 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) 10 マービー 液状 3	果物 りんご 缶詰 40	チンゲンサイ 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	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	バター ライス	ゆめごはん1/5 180 無塩バター 8 食塩 0.1 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	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							
	照焼魚	ぶり・30g 30 減塩しょうゆ(白こしょう) 5 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 大根 皮剥(ゆで) 50 1 減塩正油パック 5	魚味噌 そい 40g 40 減塩みそ 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 片栗粉 4 菜種油 5 大根 皮剥(ゆで) 40 しそ(ゆで) 0.5 減塩正油パック 5	鶏つく ね揚げ 4 あんか 5 け 4 パン粉(乾燥) 3 菜種油 6 里芋 ゆで 30 人参 皮剥(ゆで) 20 生椎茸 ゆで 10 減塩しょうゆ(合成清酒) 7.5 2.5 みりん風調味料 2.5 1 生姜 1	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 6 大根の煮物 30 人参 皮剥(ゆで) 10 さやいんげん(菜種油) 10 2 減塩しょうゆ(合成清酒) 2.5 1 煮干しだし 15 ほうれん草の煮物 30 1 白和え 1 上白糖 3 板こんにやく 20 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 2.5 1 ほうれん草(人参) 皮剥(ゆで) 5	マヨネーズ焼 ささ身 30 食塩 0.1 黒こしょう 0.01 マヨネーズ 5 パセリ(粉) 0.1	メンチカツ 合挽肉 40 玉葱 ゆで 20 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01 低蛋白小麦粉 3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 5 菜種油 12 ケチャップ 5 ウスターソース 2.5 キャベツ ゆで 25 レッドキャベツ 5 マヨネーズ 10	鶏肉の唐揚げ 若鶏もも 皮なし 30 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 菜種油 5 ブロッコリー 20 減塩正油パック 5	きのこの和え物 生椎茸 10 えのき茸 10 ぶなしめじ 10 エリンギ 10 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 5 1	里芋の煮物 里芋 ゆで 30 減塩しょうゆ(白こしょう) 2.5 1 さやえんどう(ゆで) 5	きのこの和え物 生椎茸 10 えのき茸 10 ぶなしめじ 10 エリンギ 10 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 5 1	おろし煮 まだら・20g 20 片栗粉 1 菜種油 3 生姜 3 減塩しょうゆ(白こしょう) 7.5 2 合成清酒 2.5 大根 皮剥(ゆで) 80 ほうれん草(ゆで) 30	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 にんにく 0.25 生姜 2.5 減塩しょうゆ(合成清酒) 1.25 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 4 きゅうり(ゆで) 20 ロースハム 8 マヨネーズ 15 白こしょう 0.01	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(白こしょう) 2.5 炒煮 大根 皮剥(ゆで) 40 凍り豆腐 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(白こしょう) 2.5 0.5	ブロッコリー マヨネーズ 30 10 サラダ 白こしょう 0.01	煮浸し きょうな ゆで 50 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 2.5	デザート 粉飴ムス(ラ・フラン) 58	南瓜のサラダ 西洋かぼちゃ(きゅうり) 30 ゆで 15 玉葱 ゆで 10	デザート エネプリンいち 40	ポテト じゃが芋 ゆで 40

献立表(週間)

たんぱくコン4

	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	デザート エネプリンマン 40		デザート エネプリンいち 40	上白糖 0.5 煮干しだし 15	デザート エネプリンかぼ 40				ソテー マヨネーズ 10 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			サラダ 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		
栄養価	エネルギー 1837 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 62.8 g 炭水化 283.5 g 塩分 5.6 g		エネルギー 1847 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 62.3 g 炭水化 283.3 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1844 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 66.4 g 炭水化 279.2 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1940 kcal 蛋白質 35.5 g 脂質 61.8 g 炭水化 309.5 g 塩分 5.7 g			エネルギー 1895 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 64.8 g 炭水化 289.2 g 塩分 5.7 g			エネルギー 1742 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 71.8 g 炭水化 237.5 g 塩分 5.8 g			エネルギー 1879 kcal 蛋白質 34.7 g 脂質 62.2 g 炭水化 297.1 g 塩分 4.9 g
								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	

たんぱくコン4

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	ンサラ ダ	ブロッコリー	20	果物	かつお節	0.5	バンサ ンスー	白こしょう	0.01	長いも の酢の 物	じゃが芋 ゆで	30	ソテー	千切り	30	果物	合成清酒	2.5						
		トマト(ゆで)	15		減塩正油パック	5		上白糖	1		サニーレタス	8		人参 皮剥(ゆ)	15		野菜サ ラダ	30	葱(ゆで)	40				
		マヨネーズ	15		西洋なし(缶詰)	40		グリんピース	3		カットわかめ	0.5		菜種油	3		きょうな ゆで	10	酢みそ		葱(ゆで)	40		
		春雨の 中華風 ソテー	5 40 10		クリーム(植物 マービー 液状	15 3		スパゲ ティサ ラダ	6 20 8		低蛋白スパゲテ	6		緑豆春雨	2		減塩しょうゆ(5	トマト(ゆで)	20	和え	5	減塩みそ	5
		にら 葉・ゆで	10		マービー 液状	3		マヨネーズ	8		きゅうり(ゆで)	20		葱(ゆで)	5		上白糖	1	減塩しょうゆ(2.5	穀物酢	5	上白糖	3
		ごま油	1		もずく	50	白こしょう	0.01	穀物酢	5	煮干しだし	15	穀物酢	5	調合油	3	穀物酢	3						
		食塩	0.2		もずく 酢	3			食塩	0.2	なが芋 水煮	30	白こしょう	0.01	野菜サ ラダ	10	ブロッコリー	20						
		白こしょう	0.01		生姜	3			上白糖	1	きゅうり(ゆで)	10	小松菜 ゆで	30	人参 皮剥(ゆ)	5	人参 皮剥(ゆ)	5						
		中華味	0.3		穀物酢	5		果物	ごま油	2	穀物酢	5	上白糖	3	人参 皮剥(ゆ)	10	マヨネーズパッ	10						
		果物	みかん缶詰(果 クリーム(植物 マービー 液状	40 20 5		もずく 生姜 穀物酢 食塩 上白糖	50 3 5 0.2 3				もやし ゆで	40	食塩	0.2	卵豆腐	20	鶏卵	20						
					上白糖	3			磯和え	人参 皮剥(ゆ)	5	白こしょう	0.01	煮干しだし	20	食塩	0.2							
				果物	パイン缶詰	40				焼きのり	0.3	果物	もも缶(果肉)	40	小葱(ゆで)	2								
					クリーム(植物 マービー 液状	15 5				減塩しょうゆ(2.5		クリーム(植物 マービー 液状	15 3	果物	パイン缶詰	40							
					デザート	エネブリンマン	40			果物	みかん缶詰(果 クリーム(植物 マービー 液状	40 20 5		デザート ト	エネブリンいち	40								
夕	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	バター ライス	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	米飯	ゆめごはん1/5	180						
	揚げ魚	あかうお・40g	40	豚カツ	豚角肉(肩ロー 食塩	20 0.1	無塩バター	8	無塩バター	8	無塩バター	8	魚フラ イ	ほっけ・40g	40	揚げ鶏	若鶏もも 皮な	30						
		食塩	0.2		白こしょう	0.01	食塩	0.3	食塩	0.3	食塩	0.3		食塩	0.2	ネギソ ース	減塩しょうゆ(2.5						
		片栗粉	2		低蛋白小麦粉	4	鶏肉の	若鶏もも 皮な	40	魚フラ	まだら・20g	20	鶏肉ケ	薄力粉 1等	5		薄力粉 1等	5	鶏卵	合成清酒	2.5			
		菜種油	4		鶏卵	3	おろし	白こしょう	0.01	イ	食塩	0.1	チャッ プ煮	玉葱 ゆで	20		鶏卵	3	低蛋白小麦粉	5				
		大根 皮剥(ゆ しそ(ゆで)	40 1		パン粉(乾燥)	5	あん	合成清酒	1		白こしょう	0.01		人参 皮剥(ゆ)	10		パン粉(乾燥)	8	菜種油	8				
		減塩正油パック	5		菜種油	6		低蛋白小麦粉	2		薄力粉 1等	2		食塩	0.2		菜種油	8	いりごま	1				
					パセリ	1.5		菜種油	5		鶏卵	3		ケチャップ	10		サラダ菜(ゆで	6	葱(ゆで)	10				
		オイス ターソ ース	玉葱 ゆで	30		ブロッコリー	20		大根 皮剥(ゆ)	50		パン粉(乾燥)	3		ウスターソース	5		ソースパック	5	減塩しょうゆ(5			
			人参 皮剥(ゆ)	10		マヨネーズ	15		小松菜 ゆで	10		菜種油	3		クリーム(植物	5		おかか	40	上白糖	1			
		ぶなしめじ(ゆ ピーマン(ゆで	15 5		ソースパック	5		人参 皮剥(ゆ)	10		ブロッコリー	30		グリーンアスパ	15		煮	5	合成清酒	3				
		ごま油	1	野菜サ ラダ	キャベツ ゆで	20		葱(ゆで)	5		ミニトマト(皮 ソースパック	15 5		黄ピーマン(ゆ)	10		煮	10	ごま油	1				
		かき油	3		トマト(ゆで)	20		生姜	1		ソースパック	5	酢ばす	れんこん ゆで	30		煮干しだし	15	さやいんげん(20				
		白こしょう	0.01		マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ(5		かにあ んかけ	50		赤ピーマン(ゆ)	10		削り節	0.5	炊き合 わせ					
								上白糖	1					食塩	0.2				大根 皮剥(ゆ)	20				
								みりん風調味料	2.5					上白糖	3	チンゲ ン菜ゴ マ和え	チンゲンサイ	50	乾椎茸(ゆで)	1				
								合成清酒	1					上白糖	5		減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(5				
								片栗粉	1					穀物酢	5		上白糖	0.5	上白糖	1				
								ケチャ	30					スナッフえんど	30		ごま	1	煮干しだし	15				
								キャベツ ゆで	20					人参 皮剥(ゆ)	8				えんどう ゆで	4				
								玉葱 ゆで	20					カリフラワー	20									
								人参 皮剥(ゆ)	10	めかぶ	めかぶわかめ	30		マヨネーズ	15	酢みそ	カットわかめ	0.5						
								菜種油	1	和え	減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1	和え	葱(ゆで)	40	ポテト サラダ	じゃが芋 ゆで	30			
								ケチャップ	10					いりごま	1				人参 皮剥(ゆ)	5				
								グリんピース	3										マヨネーズ	8				
								みりん風調味料	2.5															

献立表(週間)

たんぱくコン4

	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)	
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
	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1 ブロッコリー 10 カリフラワー 10	野菜と 豆腐の 煮物	木綿豆腐 25 ほうれん草(ゆ 10 人参 皮剥(ゆ 10 玉葱 ゆで 40 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 30	鶏ささ ささ身 20 オイス 0.5 ターソ 1 一ス炒 0.5 め 0.5 濃口醤油 40 マヨネーズ 10	ささ身 20 合成清酒 0.5 淡色辛みそ 1 みりん風調味料 0.5 濃口醤油 0.5 ブロッコリー 40 マヨネーズ 10	オイス 10 豚ひき肉 50 ターソ 10 一ス炒 10 め 10 濃口醤油 1 マヨネーズ 0.01	豚ひき肉 10 キャベツ ゆで 50 人参 皮剥(ゆ 10 ピーマン(ゆで 10 ピーマン(ゆで 10 ごま油 1 かき油 3 白こしょう 0.01	もやし 50 のソテ 10 ー 10 菜種油 2 中華味 0.5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	スクラ 25 ンブル 5 エッグ 0.5 食塩 0.1 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	冷凍全卵 25 牛乳 5 無塩バター 0.5 食塩 0.1 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	白菜の スープ 煮 5 コンソメ 0.5 食塩 0.2 片栗粉 1	白菜(ゆで) 70 さやえんどう(5 コンソメ 0.5 食塩 0.2 片栗粉 1	ほっけ・20g 20 食塩 0.1 しそ(ゆで) 0.5 パリッコ 10 みそ汁 20 もやし ゆで 20 玉葱 ゆで 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	切干大 根煮	切干し大根 3 人参 皮剥(ゆ 10 乾椎茸(ゆで) 0.5 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	塩たら こ	たらこ 10 しそ 0.5 白菜(ゆで) 30 いりごま 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	五目煮 人参 皮剥(ゆ 10 れんこん ゆで 20 板こんにやく 10 真昆布 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 片栗粉 1	人参 皮剥(ゆ 10 れんこん ゆで 20 板こんにやく 10 真昆布 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 片栗粉 1	ブロッ コリー 40 コリー 10 のサラ 10 ダ 1 漬物 10 みそ汁 30 小松菜 ゆで 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	煮物 焼き竹輪 10 かぶ 皮剥(ゆ 40 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 ゆかり 30 和え 0.3 みそ汁 0.5 えのき茸 20 小葱(ゆで) 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	きんぴ らごぼ う 20 人参 皮剥(ゆ 10 グリーンピース(5 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 いりごま 0.5	ごぼう 20 人参 皮剥(ゆ 10 グリピース(5 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 いりごま 0.5	漬物 パリッコ 10 みそ汁 50 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5	もやし ゆで 20 玉葱 ゆで 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 ぶどう(濃縮還 50 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10		
	みそ汁	白菜(ゆで) 30 ぶなしめじ(ゆ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 なす(ゆで) 20 チンゲンサイ 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 なす(ゆで) 20 チンゲンサイ 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 キャベツ ゆで 20 人参 皮剥(ゆ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 キャベツ ゆで 20 人参 皮剥(ゆ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	りんご りんご(濃縮還 50 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	りんご りんご(濃縮還 50 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	みそ汁 カットわかめ 0.5 えのき茸 20 小葱(ゆで) 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	もずく の酢物 50 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5	もずく 50 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5	ぶどう 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	ぶどう(濃縮還 50 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	
	漬物	パリッコ 10	パリッコ 10	パリッコ 10	パリッコ 10	パリッコ 10	パリッコ 10	パリッコ 10	パリッコ 10	パリッコ 10	パリッコ 10	パリッコ 10	パリッコ 10	パリッコ 10
	みかん ゼリー	みかん(濃縮還 50 水 20 上白糖 5 ゼラチン寒天 1.5 水 10	パイナ ップル ゼリー	パイナ ップル ゼリー	パイナ ップル ゼリー	パイナ ップル ゼリー	パイナ ップル ゼリー	パイナ ップル ゼリー	みかん ゼリー	みかん ゼリー	みかん ゼリー	みかん ゼリー	みかん ゼリー	みかん ゼリー
	バター ライス	ゆめごはん1/5 180 無塩バター 8 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 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 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 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 白こしょう 0.01	バター ライス	ゆめごはん1/5 150 無塩バター 8 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 白こしょう 0.01
	魚の梅 煮	さんま・20g 20 生姜 3 梅漬(調味漬) 2.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 しそ(ゆで) 1 青梅甘露煮 18	チキン カレー	若鶏もも 皮な 20 玉葱 ゆで 25 人参 皮剥(ゆ 15 無塩バター 5 低蛋白小麦粉 3 牛乳 10 カレー粉 0.5 カレーフレーク 8 ケチャップ 1 ウスターソース 2.5 ワイン(白) 2	魚唐揚 げ	あかうお・20g 20 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 8 菜種油 10 キャベツ ゆで 20 トマト(ゆで) 20 マヨネーズ 10	魚唐揚 げ	あかうお・20g 20 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 8 菜種油 10 キャベツ ゆで 20 トマト(ゆで) 20 マヨネーズ 10	豚肉ご ま焼き	豚ももスライス 20 生姜 1.5 無塩バター 1 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1.25 いりごま 1 調合油 0.5 ブロッコリー 20 カリフラワー 20 マヨネーズ 15	豚肉ご ま焼き	豚ももスライス 20 生姜 1.5 無塩バター 1 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1.25 いりごま 1 調合油 0.5 ブロッコリー 20 カリフラワー 20 マヨネーズ 15	魚のト マトソ ース煮	さば・30g 30 菜種油 3 ケチャップ 5 コンソメ 0.2 上白糖 1 玉葱 ゆで 20 トマト(ゆで) 30 ケチャップ 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 コンソメ 0.5 ブロッコリー 40
	炊き合 わせ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(2.5	サラダ キャベツ ゆで 20	大根な ます	大根 皮剥(ゆ 50 人参 皮剥(ゆ 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 いりごま 0.5	大根 皮剥(ゆ 50 人参 皮剥(ゆ 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 いりごま 0.5	大根 皮剥(ゆ 50 人参 皮剥(ゆ 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 いりごま 0.5	大根の 煮物	大根 皮剥(ゆ 50 人参 皮剥(ゆ 10 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(2.5	大根 皮剥(ゆ 50 人参 皮剥(ゆ 10 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(2.5	大根 皮剥(ゆ 50 人参 皮剥(ゆ 10 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(2.5	マセド アンサ	さつま芋(ゆで 30 きゅうり(ゆで 20	

献立表(週間)

たんぱくコン4

	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	上白糖	0.5	トマト(ゆで)	20	芋の金	人参 皮剥(ゆ)	7.5	上白糖	0.5	野菜サ	きゅうり(ゆで)	30	ラダ	人参 皮剥(ゆ)	10			
	かつお・昆布だ	10	ブロッコリー	10	平	菜種油	1	かつお・昆布だ	20	ラダ	トマト(ゆで)	40		スイートコーン	10			
長芋の酢の物	なが芋	50	鶏卵	25	ビーフ	減塩しょうゆ(2	みりん風調味料	1	春雨サ	穀物酢	5		マイネーズ	8			
	きゅうり	10	マヨネーズパッ	10	ンソテ	玉葱 ゆで	40	上白糖	1	ラダ	調合油	3		白こしょう	0.01			
	穀物酢	5	蒸し南	かぼちゃ(ゆで)	60	ビーマン(ゆで)	8	いりごま	0.25		食塩	0.2		なめ茸	キャベツ ゆで	40		
	食塩	0.2	瓜	食塩	0.1	菜種油	3				白こしょう	0.01	なめ茸	あえ	えのき茸(味付)	10		
	上白糖	3		パセリ(粉)	0.1	食塩	0.3	果物	黄桃缶	40								
						黒こしょう	0.01				野菜ジ	きになる野菜(125					
果物	もも缶(果肉)	40	果物	ぶどう 缶詰	40	二色浸	白菜(ゆで)	30	果物	西洋なし(缶詰)	ユース		果物	もも缶(果肉)	40			
	クリーム(乳・	10				し	小松菜 ゆで	30	デザート	クリーム(植物				クリーム(植物	20			
	上白糖	3	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン	58		減塩しょうゆ(5	ト	マービー 液状	2	果物	みかん缶詰(果	40	デザート	マービー 液状	5	
						果物	みりん風調味料	1					クリーム(植物	15	デザート	エネプリンかぼ	40	
							もも缶(果肉)	40		デザート	エネプリンかぼ	40			ト			
							クリーム(植物	10					デザート	エネプリンいち	40			
							マービー 液状	3										
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	バター	ゆめごはん1/5	180
	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	照焼魚	すずき・40g	40	ライス	無塩バター	8
	食塩	0.2		生姜	2	とじ	食塩	0.1	き	焼き豆腐	30		濃口醤油	2.5	食塩	0.2	食塩	0.2
	白こしょう	0.01		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	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01
えびのフリッター	尾なしえび	20		上白糖	1.5		薄力粉 1等	1	魚西京	葱(ゆで)	15	焼	みりん風調味料	1.3	酢豚	豚角肉(肩ロー	20	
	食塩	0.2		合成清酒	2.5		鶏卵	1		しらたき	3		減塩みそ	3.4		減塩しょうゆ(0.3	
	薄力粉 1等	8		人参 皮剥(ゆ	15		パン粉(乾燥)	2		人参 皮剥(ゆ	8		上白糖	0.4		生姜	0.3	
	片栗粉	2		小松菜 ゆで	20		菜種油	3		生椎茸 ゆで	10		みりん風調味料	1.66		片栗粉	1	
	菜種油	10	筍の酢	たけのこ ゆで	30		生椎茸 ゆで	10		減塩しょうゆ(10		大根 皮剥(ゆ	40		菜種油	1.3	
	ブロッコリー	30	味噌か	カットわかめ	0.5		減塩しょうゆ(7.5		上白糖	2		しそ(ゆで)	1		醤油パック	5	
	サニーレタス(5	け	減塩みそ	5		上白糖	1		みりん風調味料	2.5		しそ(ゆで)	0.5		さつま	さつま芋(ゆで	30
	マヨネーズパッ	10		上白糖	3		みりん風調味料	2.5		合成清酒	2.5	青菜ソ	減塩正油パック	5	煮	芋の甘	上白糖	5
				穀物酢	5		煮干しだし	30				ター	きょうな ゆで	30	もやし	もやし ゆで	30	
南瓜のコンソメ煮	かぼちゃ(ゆで)	30	野菜サ	きゅうり(ゆで)	20	揚げ茄	鶏卵	12.5	里芋田	里芋 ゆで	60		ソフトマーガリ	1	のナム	きゅうり(ゆで	5	
	玉葱 ゆで	20	ラダ	大根 皮剥(ゆ	20	子	グリーンピース(3	菜	さやえんどう(6		食塩	0.2	ル	人参 皮剥(ゆ	5	
	コンソメ	0.5		セロリー(ゆで	10		なす(ゆで)	60		減塩みそ	6		白こしょう	0.01		ごま油	1	
	食塩	0.2		赤ピーマン(ゆ	3		菜種油	10		みりん風調味料	2.5	長芋の	なが芋 水煮	40		食塩	0.2	
ピーナツ和え	キャベツ ゆで	30		マヨネーズ	15		減塩正油パック	5				酢の物	きゅうり(ゆで	10		食塩	0.3	
	ピーマン(ゆで	5	煮物	じゃが芋 ゆで	30	野菜サ	きゅうり(ゆで	25	胡瓜	きゅうり(ゆで	40		上白糖	3		いりごま		
	ピーナツパタ	5		玉葱 ゆで	20	ラダ	はつかだいこん	5		減塩しょうゆ(2.5		穀物酢	5	豆腐生	絹豆腐	50	
	減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(2.5		トマト(ゆで)	20		粉辛子	0.2		減塩しょうゆ(5	姜あん	乾椎茸	0.5	
	上白糖	0.5		上白糖	0.5		マヨネーズ	15	もやし	もやし ゆで	30	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン	58	かけ	生姜	5	
ソテー	チンゲンサイ	30		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					かつお・昆布だ	15	
	人参 皮剥(ゆ	10	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					減塩しょうゆ(5	
	菜種油	2	ト				上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5					片栗粉	1	
	食塩	0.2					煮干しだし	10	デザート	エネプリンいち	40					粉飴M-ス(ラ・フラン	58	
デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン	58							ト				デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン	58	小松菜	小松菜 ゆで	50
																のお浸	減塩しょうゆ(2.5
																し	みりん風調味料	1
																	削り節	0.2

献立表(週間)

たんぱくコン4

	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	1885 kcal	蛋白質 34.6 g	1899 kcal	蛋白質 33.9 g	1899 kcal	蛋白質 35.2 g	1843 kcal	蛋白質 34.9 g	1838 kcal	蛋白質 34.3 g	1862 kcal	蛋白質 35.2 g	1918 kcal	蛋白質 34.5 g
	脂質 60.9 g	炭水化 298.2 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 289.4 g	脂質 60.6 g	炭水化 290.2 g	脂質 60.3 g	炭水化 293.9 g	脂質 61.4 g	炭水化 309.3 g
	塩分 5.1 g		塩分 5.4 g		塩分 5.2 g		塩分 5.0 g		塩分 5.2 g		塩分 5.3 g		塩分 5.4 g	
													デザート	粉飴ムース(ラ・フラン) 58

献立表(週間)

たんぱくコン4

	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)			
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	
	卵豆腐	冷凍全卵	20	ツナと	ライトツナ缶(20	卵とじ	冷凍全卵	25	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	
	あんかけ	煮干しだし	20	玉葱の	玉葱 ゆで	20		玉葱 ゆで	30	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	
		淡口醤油	2.5	炒め物	赤ピーマン(ゆ	5		さやいんげん(15	テー	無塩バター	1		人参 皮剥(ゆ	10		しそ	1		さやいんげん(10	
		生姜(ゆで)	2		グリーンピース	3		減塩しょうゆ(5		食塩	0.2		菜種油	1		減塩しょうゆ(2.5		かつおだし	20	
		減塩しょうゆ(2.5		菜種油	2		上白糖	1		白こしょう	0.01		中華味	0.5		減塩しょうゆ(2.5	野菜ソ	食塩	0.8	
		上白糖	1		中華味	0.5		みりん風調味料	2.5					減塩しょうゆ(2.5	野菜ソ	上白糖	0.5	キャベツ ゆで	30		
		片栗粉	1		食塩	0.3		煮干しだし	30	焼き魚	さば・20g	20		上白糖	0.5	テー	きょうな ゆで	10		冷凍全卵	25	
		貝割大根(ゆで	5		白こしょう	0.01	チンゲ	チンゲンサイ	40		食塩	0.1		しそ(ゆで)	1	納豆	納豆	20	和え物	きゅうり(ゆで	30	
	ひじきの炒め煮	ひじき	2	人参と	もやし ゆで	30	炒め煮	人参 皮剥(ゆ	10	おおか	大根 皮剥(ゆ	20		葱(ゆで)	2		減塩正油パック	5		カットわかめ	0.5	
		人参 皮剥(ゆ	10	水菜の	きょうな ゆで	10		菜種油	1	和え	キャベツ ゆで	20		減塩正油パック	5	梅肉和	え	白菜(ゆで)	40	めんつゆ(スト	1	
		グリーンピース(3	ナムル	人参 皮剥(ゆ	10		減塩しょうゆ(2.5		食塩	0.1	きゅう	きゅうり(ゆで	20		白菜(ゆで)	40		マヨネーズ	5	
		菜種油	1		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1		濃口醤油	1	りの酢	人参 皮剥(ゆ	5		みりん風調味料	2.5	切り干	切干し大根	4	
		減塩しょうゆ(2.5		穀物酢	5		ごま	1		上白糖	0.5	の物	人参 皮剥(ゆ	5		みそ汁	ほうれん草(ゆ	30	煮	油揚げ	5
		上白糖	1		上白糖	2	味付け	味付けのり	1		削り節	0.3		上白糖	3		みそ汁	ほうれん草(ゆ	30	の炒め	菜種油	1
	たいみそ	たいみそ	8	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8				みそ汁	ほうれん草(ゆ	20		減塩しょうゆ(2.5		葱(ゆで)	5	煮	減塩しょうゆ(5	
											もやし ゆで	20					淡色辛みそ	10		上白糖	1	
											淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 葉(ゆで	10		煮干しだし	150		煮干しだし	15	
	みそ汁	大根 葉(ゆで	20	みそ汁	白菜	20	小松菜 ゆで	えのき茸	10		煮干しだし	150		キャベツ ゆで	20	みかん	みかん(濃縮還	50	みそ汁	玉葱 ゆで	20	
		棒麩	1		木綿豆腐	20	淡色辛みそ	煮干しだし	150	ぶどう	ぶどう(濃縮還	50		淡色辛みそ	10	みかん	水	20		さやえんどう(5	
		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10					水	20		煮干しだし	150	ゼリー	上白糖	5		淡色辛みそ	10	
		煮干しだし	150		煮干しだし	150	パイナ	パイナ(濃縮還	50	ゼリー	水	20	りんご	りんご(濃縮還	50		ゼラチン寒天	1.5		煮干しだし	150	
	りんごゼリー	りんご(濃縮還	50	みかん	みかん(濃縮還	50	アップル	水	20		上白糖	5	ゼリー	水	20		水	10	パイナ	パイナ(濃縮還	50	
		水	20	ゼリー	水	20	ゼリー	上白糖	5		ゼラチン寒天	1.5		上白糖	5		水	10	アップル	水	20	
		上白糖	5		水	20		ゼラチン寒天	1.5		水	10		ゼラチン寒天	1.5		水	10	ゼリー	上白糖	5	
		ゼラチン寒天	1.5		上白糖	5		水	10		水	10		水	10		水	10		ゼラチン寒天	1.5	
		水	10		水	10														水	10	
昼	バターライス	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	にしん	げんたそば(乾	80	米飯	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	
		無塩バター	8		無塩バター	8				そば	にしん甘露煮	30					J&M	11	ライス	無塩バター	8	
		食塩	0.2		食塩	0.2	魚三五	ほっけ(三五八	50		ほうれん草	25		揚げ鶏	若鶏もも 皮な	20			食塩	0.2		
		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	八焼き	大根 皮剥(ゆ	40		葱(ゆで)	5		のあん	片栗粉	1	スープ	じゃが芋 ゆで	30		白こしょう	0.01
								しそ(ゆで)	1		かつお・昆布だ	170		かけ	菜種油	2.5	煮	ブロッコリー	20			
	鶏肉クリーム煮	若鶏もも 皮な	15	石狩鍋	さけ・20g	20		減塩正油パック	5		めんみ	1.8L	10		玉葱 ゆで	50		キャベツ ゆで	10	魚バタ	まだら・20g	20
		白こしょう	0.01		じゃが芋 ゆで	40									ぶなしめじ	20		人参 皮剥(ゆ	20	一焼き	食塩	0.1
		人参 皮剥(ゆ	15		玉葱 ゆで	30	野菜ソ	キャベツ ゆで	30	炊合せ	かぶ 皮剥(ゆ	40			もやし ゆで	20		コンソメ	0.5		白こしょう	0.01
		玉葱 ゆで	20		大根 皮剥(ゆ	30	テー	ピーマン(ゆで	5		人参 皮剥(ゆ	15			人参 皮剥(ゆ	5		白こしょう	0.01		無塩バター	4
		マッシュルーム	10		人参 皮剥(ゆ	20		人参 皮剥(ゆ	5		さやえんどう	4			減塩しょうゆ(7.5					もやし ゆで	30
		無塩バター	5		葱(ゆで)	10		菜種油	1		減塩しょうゆ(5			上白糖	1	ピーマ	赤ピーマン(ゆ	10		ピーマン(ゆで	5
		低蛋白小麦粉	5		減塩みそ	15		食塩	0.3		上白糖	1			合成清酒	2.5	ンソテ	黄ピーマン(ゆ	10		菜種油	2
		牛乳	40		かつお・昆布だ	200		白こしょう	0.01		煮干しだし	1			みりん風調味料	2.5	ー	ピーマン(ゆで	10		食塩	0.2
		クリーム(植物	10												かつお・昆布だ	30		オリーブ油	1		白こしょう	0.03
		食塩	0.2	キャベ	キャベツ ゆで	40	和え物	きゅうり(ゆで	20	きのこ	生椎茸	20			片栗粉	1		食塩	0.3		白こしょう	0.01
		白こしょう	0.01	ツの炒	人参 皮剥(ゆ	10	春雨	春雨	3	おろし	エリンギ	10			糸みつば ゆで	5		白こしょう	0.01	酢の物	なが芋 水煮	30
		パセリ(粉	0.2	めもの	焼き竹輪	10	かにかま	かにかま	5	和え	大根 皮剥(ゆ	30									きゅうり(ゆで	5

献立表(週間)

たんぱくコン4

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

たんぱくコン4

献立表(週間)

	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	上白糖	3	菜種油	1	わかめ	カットわかめ	1	減塩しょうゆ(2.5	小葱(ゆで)	3	小松菜	小松菜 ゆで	40	上白糖	0.5			
ソテー	キャベツ ゆで	30	コンソメ	0.5	の煮物	人参 皮剥(ゆ	5	おろししょうが	1	減塩正油パック	5	煮物	凍り豆腐	1	湯豆腐	切りみつば ゆ	5		
	糸みつば ゆで	10	白こしょう	0.01		さやえんどう(5	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン	58	きのこ	ぶなしめじ(ゆ	10	減塩しょうゆ(2.5	木綿豆腐	25		
	食塩	0.2	デザート	エネプリンマン	40	菜種油	1	ト			マヨネ	まいたけ(ゆで	10	煮干しだし	15	減塩しょうゆ(2.5		
	調合油	2	ト			減塩しょうゆ(2.5				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	エネプリンかぼ	40
デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン	58				上白糖	0.5				え	エリンギ	10	ト					
ト						揚げ茄	なす(ゆで)	40				いりごま	1						
						子	菜種油	5				マヨネーズ	8						
							ぶなしめじ(ゆ	10				食塩	0.1						
							減塩正油/パック	5				白こしょう	0.01						
						デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン	58			デザート	エネプリンマン	40						
ト																			
栄養価	1887 kcal	蛋白質 35.9 g	1869 kcal	蛋白質 34.6 g	1855 kcal	蛋白質 35.7 g	1893 kcal	蛋白質 35.6 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					
	脂質 61.1 g	炭水化 299.4 g	脂質 60.7 g	炭水化 297.2 g	脂質 61.2 g	炭水化 291.4 g	脂質 61.3 g	炭水化 299.8 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					
	塩分 5.8 g		塩分 5.6 g		塩分 5.1 g		塩分 5.5 g		塩分 5.5 g		塩分 5.5 g		塩分 5.6 g						

献立表(週間)

たんぱくコン4

		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		みかん缶詰(果	40											
		ゴマ和え	小松菜 ゆで		50	クリーム(植物	20										
		減塩しょうゆ(2.5		マービー 液状	5											
上白糖	0.5	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン	58													
ごま	0.5	ト															
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													
		デザート	粉飴ムス(ラ・フラン	58													
		ト															
		夕	米飯	ゆめごはん1/5	180	バター	ゆめごはん1/5	180									
		揚げ魚	揚げ魚	さば・20g	20	ライス	無塩バター	8									
片栗粉	3				食塩	0.2											
菜種油	5				白こしょう	0.01											
大根 皮剥(ゆ)	40			チャン	さけ・20g	20											
しそ	1			チャン	淡色辛みそ	4											
減塩しょうゆ(2.5			焼き	みりん風調味料	1.25											
みそおでん	板こんにゃく			15		生姜(ゆで)	0.5										
里芋 ゆで	40				キャベツ ゆで	50											
さやいんげん(10				玉葱 ゆで	10											
人参 皮剥(ゆ)	15				人参 皮剥(ゆ)	10											
減塩みそ	5		ぶなしめじ(ゆ)	10													
合成清酒	2.5		ピーマン(ゆで)	5													
上白糖	1	サラダ	レタス(ゆで)	30													
みりん風調味料	2.5		ブロッコリー	20													
もずくの酢物	もずく	50		ミニトマト(ゆ)	15												
生姜(ゆで)	2		マヨネーズパッ	10													
穀物酢	5	煮物	大根 皮剥(ゆ)	50													
減塩しょうゆ(2.5		人参 皮剥(ゆ)	15													
上白糖	3		さやえんどう(5													
椀物	茶そば	20		減塩しょうゆ(5												
				上白糖	1												

献立表(週間)

たんぱくコン4

	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	葱(ゆで)	5	かつおだし	15										
	乾椎茸	0.5												
	減塩しょうゆ(5	わかめ	きゅうり(ゆで	40									
	かつお・昆布だ	30	酢正油	カットわかめ	0.5									
	デザート			穀物酢	5									
	エネプリンいち	40		上白糖	3									
				減塩しょうゆ(2.5									
				生姜	1									
			デザート	エネプリンいち	40									
栄養価	1940 kcal	蛋白質 34.3 g	1923 kcal	蛋白質 34.8 g										
	脂質 65.9 g	炭水化 301.5 g	脂質 69.8 g	炭水化 293.2 g	脂質 g	炭水化 g	脂質 g	炭水化 g	脂質 g	炭水化 g	脂質 g	炭水化 g	脂質 g	炭水化 g
	塩分 5.5 g		塩分 5.1 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g	