

献立表(週間)

脂肪コン1

	5月1日(火)			5月2日(水)			5月3日(木)			5月4日(金)			5月5日(土)			5月6日(日)			5月7日(月)					
朝	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30			
	焼き魚	ほっけ・20g (食塩)	20 0.1	野菜卵とじ	キャベツ(葉先)	80	鶏肉照	若鶏ささ身	20	中華炒め	若鶏ささ身	20	焼き魚	ほっけ・40g (食塩)	40 0.1	豆腐煮	焼き豆腐	25	千草焼き風	卵白	40			
		大根 皮剥	40		人参 皮剥	10	焼き	減塩しょうゆ (上白糖)	2.5 0.5		玉葱	20		大根 皮剥	40		里芋	30		上白糖	1			
		しそ	1		さやいんげん (かつおだし)	10		上白糖	0.5		人参 皮剥	10		大根 皮剥	40		人参 皮剥	15		食塩	0.3			
		減塩正油パック	5		食塩	0.8		みりん風調味料	1		キャベツ	30		しそ	0.5		減塩しょうゆ (上白糖)	2.5 1		小松菜(葉先)	10			
					卵白	25		ブロッコリー (カリフラワー)	20		さやえんどう	5		減塩正油パック	5		煮干しだし	30		玉葱	10			
	野菜ソーテー	キャベツ(葉先)	60	和え物	きゅうり(皮なし)	30	炒煮	キャベツ	30		白こしょう	0.01	とろろ芋	なが芋	60		ソテー	キャベツ(葉先)	40	大根の炒煮	大根 皮剥	40		
		食塩	0.3		人参 皮剥	5		人参 皮剥	10		片栗粉	1		煮干しだし	5		人参 皮剥	10		人参 皮剥	10			
	梅肉和え	白菜	40		めんつゆ(スト)	2.5		凍り豆腐	1	塩たらこ	10		削り節	0.2			ピーマン	10		減塩しょうゆ(上白糖)	5 1			
		梅干し(調味漬)	5		大根の煮物	50		減塩しょうゆ(上白糖)	5 0.5		しそ	0.5		みそ汁	みそ汁	30		食塩	0.2		煮干しだし	15		
		みりん風調味料	2.5		大根 皮剥	50		上白糖	1		胡瓜	20		キャベツ(葉先)	30		たいみそ	10		みそ汁	白菜(葉先)	30		
	みそ汁	もやし	30		減塩しょうゆ(上白糖)	5 1	白菜のゆかり	白菜(ゆで)	50	和え物	きゅうり(皮なし)	40		淡色辛みそ	10		たいみそ	10			棒麩	1		
		葱	5		煮干しだし	15		ゆかり	0.5		食塩	0.2		煮干しだし	150		みそ汁	玉葱	20		淡色辛みそ	10		
		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		ゆかり	0.5		みりん風調味料	1	漬物	なす(皮なし)	30		みそ汁	大根 葉	10		煮干しだし	150		
		煮干しだし	150	みそ汁	玉葱	20		みそ汁	木綿豆腐	30	みそ汁	棒麩	1		食塩	0.2		淡色辛みそ	10			煮干しだし	150	
	ジュース	パイン(濃縮還元)	200		さやえんどう	5		みそ汁	小葱	2		小葱	5	ジュース	パイン(濃縮還元)	200		煮干しだし	150		たいみそ	10		
					淡色辛みそ	10		みそ汁	淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10					ジュース	りんご(濃縮還元)	200		たいみそ	10	
					煮干しだし	150		みそ汁	煮干しだし	150		煮干しだし	150								ジュース	パイン(濃縮還元)	200	
				ジュース	りんご(濃縮還元)	200	ジュース	パイン(濃縮還元)	200	ジュース	りんご(濃縮還元)	200	ジュース	りんご(濃縮還元)	200	ジュース	りんご(濃縮還元)	200	ジュース	りんご(濃縮還元)	200	ジュース	パイン(濃縮還元)	200
昼	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	にゅうめん	そうめん ゆで	80	五分粥	精白米	30			
	スープ煮	ホタテ貝柱	30	焼き魚	まだら・40g (食塩)	40 0.2	帆立焼き	ホタテ貝柱	60	みそ煮	若鶏ささ身	40	湯豆腐	木綿豆腐	50		蒸しかまぼこ	15		魚の照り焼き	そい 60g (骨)	60		
		じゃが芋	60		食塩	0.2		ピーマン	10		大根 皮剥	60		減塩しょうゆ(食塩)	5 0.1		葱	5		食塩	0.1			
		ブロッコリー(キャベツ(葉先)	20		ブロッコリー	30		玉葱	20		人参 皮剥	20		減塩しょうゆ(みりん風調味料)	2.5		減塩しょうゆ(みりん風調味料)	2.5		減塩しょうゆ(かつお・昆布だし)	5			
		人参 皮剥	10		減塩正油パック	5		食塩	0.1		減塩みそ	8		煮干しだし	30		かつお・昆布だし	150		合成清酒	2			
		コンソメ	0.5	和え物	なが芋	60		パセリ	1		減塩しょうゆ(上白糖)	2.5 2		煮干しだし	30		貝割大根・芽	3		みりん風調味料	2			
		食塩	0.5		きゅうり(皮なし)	5		ソースパック	5		合成清酒	2.5	みそ炒め	ピーマン	20	吉野鶏	若鶏ささ身	40		大根 皮剥	40			
	ピーマンソーテー	赤ピーマン	20		上白糖	0.5	煮物	さつま芋(皮なし)	40	南瓜煮	西洋かぼちゃ(減塩しょうゆ)	60 2.5		赤ピーマン	10		濃口醤油	5		上白糖	0.5			
		黄ピーマン	20		食塩	0.3		大根 皮剥	20	物	減塩しょうゆ(上白糖)	1		黄ピーマン	10		片栗粉	5		減塩正油パック	5			
		ピーマン	20	なす味噌炒め	なす(皮なし)	40		小松菜	10		かつおだし	15		減塩みそ	6		サラダ菜	3	煮物	じゃが芋	40			
		食塩	0.3		玉葱	20		減塩しょうゆ(上白糖)	2.5 0.5		みりん風調味料	2.5		上白糖	2	なます	大根 皮剥(ゆ)	50		人参 皮剥	10			
	サラダ	レタス	30		人参 皮剥	5		上白糖	0.5		煮干しだし	1	サラダ	煮干しだし	30		かつお・昆布だし	150		減塩しょうゆ(上白糖)	5			
		人参 皮剥	5		淡色辛みそ	4		煮干しだし	1		蒸しかまぼこ	20		玉葱 ゆで	45					合成清酒	2			
		卵白	25		上白糖	2		蒸しかまぼこ	20	茄子の炒め煮	なす(皮なし)	50		人参 皮剥	5		上白糖	0.5		みりん風調味料	2			
		ノンオイルサソリパック	10	煮物	凍り豆腐	4	菜の花	和種なばな	50		減塩しょうゆ(上白糖)	2.5 0.5		減塩しょうゆ(上白糖)	2.5 0.5		食塩	0.2		ソテー	玉葱	20		
					減塩しょうゆ(上白糖)	2.5 1	和え	減塩しょうゆ(上白糖)	2.5 0.5		かつおだし	10	清汁	さやえんどう	10	焼き芋	さつま芋(皮なし)	40		ほうれん草	20			
					上白糖	1		上白糖	0.5		かつおだし	10		生ふ	10					食塩	0.3			
					かつお・昆布だし	10		上白糖	0.5		かつおだし	10		淡口醤油	5					煮干しだし	15			
					小葱	5	漬物	きゅうり(皮なし)	20	白菜の	白菜	60		淡口醤油	5	果物	黄桃缶	40	果物盛り合わせ	もも缶(果肉)	30			
	オニオンスープ	玉葱	30		減塩しょうゆ(上白糖)	2.5 1		上白糖	0.5		白菜	60		淡口醤油	5					みかん缶詰(果)	10			
		人参 皮剥	5		かつお・昆布だし	10		上白糖	0.5		白菜	60		淡口醤油	5									
		コンソメ	0.5		小葱	5		上白糖	0.5		白菜	60		淡口醤油	5									

献立表(週間)

脂肪コン1

	5月1日(火)		5月2日(水)		5月3日(木)		5月4日(金)		5月5日(土)		5月6日(日)		5月7日(月)	
昼		食塩 0.5	果物	黄桃缶 40	甘味噌 かけ	木綿豆腐 25 淡色辛みそ 5 上白糖 3 煮干しだし 20 小葱 2	お浸し	減塩しょうゆ (2.5 かつおだし 1		食塩 0.2 かつお・昆布だ 150			せ	
	果物	西洋なし (缶詰) 40			果物	もも缶 (果肉) 20 みかん缶詰 (果) 20	果物	もも缶 (果肉) 40	果物	西洋なし (缶詰) 40			ゼリー	はちみつレモン 60
夕	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30
	すき焼き	若鶏ささ身 50 焼き豆腐 25 白菜 (葉先) 60 葱 15 人参 皮剥 8 減塩しょうゆ (7.5 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	鶏肉の 香味だ れ	若鶏ささ身 40 食塩 0.2 薄力粉 1等 3 上白糖 1 減塩しょうゆ (5 みりん風調味料 2.5 葱 5 大根 皮剥 50 サラダ菜 (葉先) 5	塩焼き	そい 20g (骨) 20 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5 大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (10 淡色辛みそ 8 減塩しょうゆ (2.5 合成清酒 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1	チャン	さけ・40g 40 淡色辛みそ 8 みりん風調味料 2.5 生姜 1 キャベツ 50 玉葱 10 人参 皮剥 10 ピーマン 5	吉野鶏	若鶏ささ身 30 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 片栗粉 3 キャベツ (葉先) 20 トマト (皮なし) 20 パセリ 1.5 減塩正油パック 5	焼き魚	まだら・40g (40 食塩 0.2 玉葱 30 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ (2.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 小葱 3 減塩正油パック 5	チキン ソテー	若鶏ささ身 30 食塩 0.1 ブリーツレタス 5 ブロッコリー (30 減塩正油パック 5 きゅうり (皮な) 30 緑豆春雨 5 上白糖 1 減塩しょうゆ (5
	里芋田 楽	里芋 60 さやえんどう 6 減塩みそ 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	炊き合 わせ	じゃが芋 40 人参 皮剥 20 さやえんどう (4 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 昆布だし 15	かぶの 和え物	かぶ 皮剥 (ゆ) 30 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5	サラダ	レタス (ゆで) 30 ブロッコリー 20 ミニトマト (皮) 15 ノオレサザン [®] パック 10	炊き合 せ	じゃが芋 40 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	炒り豆 腐	木綿豆腐 50 人参 皮剥 5 葱 5 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	白和え	しぼり豆腐 40 淡色辛みそ 8 上白糖 4 ほうれん草 (葉) 50 人参 皮剥 10
	おろし 和え	大根 皮剥 40 きゅうり (皮な) 10 減塩しょうゆ (2.5	お浸し	白菜 50 濃口醤油 2.5 削り節 0.5	そうめ ん汁	そうめん 乾 10 葱 5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	煮物	かぶ 皮剥 50 人参 皮剥 15 さやえんどう 5 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 かつおだし 15	和え物	かぶ 皮剥 40 ゆず (果皮) 1 食塩 0.1 上白糖 2	お吸い 物	生ふ 10 桜花漬け 5 切りみつば 2 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	清汁	大根 皮剥 20 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2
	みそ汁	凍り豆腐 2 小松菜 (葉先) 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	切りみつば 5 木綿豆腐 25 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			スープ	木綿豆腐 25 小葱 1.5 コンソメ 1 食塩 0.5	お吸い 物	生ふ 10 桜花漬け 5 切りみつば 2 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	みそ汁	大根 皮剥 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		
			ジュース	パイン (濃縮還) 200					野菜と 果物の ゼリー	野菜と果物 (マ) 70 ゼラチン 1.5 水 10				
栄養価	1人分 - 884 kcal 蛋白質 44.4 g 脂質 7.1 g 炭水化 161.9 g 塩分 7.5 g	1人分 - 925 kcal 蛋白質 42.2 g 脂質 7.1 g 炭水化 178.3 g 塩分 7.3 g	1人分 - 889 kcal 蛋白質 44.5 g 脂質 7.3 g 炭水化 161.8 g 塩分 7.9 g	1人分 - 878 kcal 蛋白質 44.8 g 脂質 7.7 g 炭水化 159.4 g 塩分 6.6 g	1人分 - 871 kcal 蛋白質 38.0 g 脂質 6.9 g 炭水化 165.3 g 塩分 7.1 g	1人分 - 877 kcal 蛋白質 42.0 g 脂質 7.6 g 炭水化 160.1 g 塩分 7.7 g	1人分 - 933 kcal 蛋白質 42.3 g 脂質 7.1 g 炭水化 175.7 g 塩分 7.5 g							

献立表(週間)

脂肪コン1

	5月8日(火)			5月9日(水)			5月10日(木)			5月11日(金)			5月12日(土)			5月13日(日)			5月14日(月)						
朝	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	
	含め煮	焼き豆腐	50	野菜ソ	小松菜(葉先)	50	炒り豆	木綿豆腐	50	大根煮	大根 皮剥	40	炒煮	もやし	50	豆腐の	木綿豆腐	50	塩たら	たらこ	10				
		減塩しょうゆ(2.5	テー	人参 皮剥	10	腐	キャベツ(葉先)	50	物	人参 皮剥	8		人参 皮剥	10	かにかま	かにかま	10	こと湯	しそ	0.5				
		上白糖	1		玉葱	20		葱	10		さやえんどう	3		減塩しょうゆ(5	んかけ	さやえんどう	5	葉和え	和種なばな	30				
		みりん風調味料	1		食塩	0.3		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1		淡口醤油	1		湯葉 干し	1				
		煮干しだし	30					減塩しょうゆ(5		上白糖	1		煮干しだし	15		鶏ガラスープ	0.2		減塩しょうゆ(2.5				
		さやえんどう	4	和え物	キャベツ ゆで	40		上白糖	1		煮干しだし	15	蒸し豆	木綿豆腐	50		片栗粉	1							
					減塩しょうゆ(5		煮干しだし	15	卵豆腐	卵白	20	腐	葱	2					野菜炒	キャベツ(葉先)	50			
	和え物	白菜(ゆで)	40		上白糖	0.5					煮干しだし	40		減塩正油パック	5	チンゲ	チンゲンサイ	50	め煮	ピーマン	10				
		人参 皮剥	5		さつま			さつま芋	60		食塩	0.2	和え物	和種なばな	20	ン菜の	人参 皮剥	10		人参 皮剥	10				
		減塩しょうゆ(5	みそ汁	大根 葉	5		芋煮	5		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(2.5	和え物	減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5				
					なす(皮なし)	20		上白糖	1		煮干しだし	10		上白糖	0.5		上白糖	1		上白糖	1				
	みそ汁	キャベツ(葉先)	40		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		小葱	3		片栗粉	0.2				浅漬け	きゅうり(皮な)	20	豆腐の	木綿豆腐	25	
		葱	5		煮干しだし	150							みそ汁	チンゲンサイ(20	みそ汁	大根 皮剥	20	煮物	人参 皮剥	10				
		淡色辛みそ	10											じゃが芋	40		大根 葉	10		減塩しょうゆ(2.5				
		煮干しだし	150	ジュース	パイナップル	200	おかか	小松菜	40	みそ汁	大根 葉	20		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		上白糖	0.5				
	練り梅	うめびしお	8				和え	濃口醤油	2.5		木綿豆腐	40		煮干しだし	150	ジュース	りんご(濃縮還	200		みそ汁	棒麩	1			
								削り節	0.3		淡色辛みそ	10								葱	5				
	ジュース	りんご(濃縮還	200				みそ汁	玉葱	30	漬物	なす(皮なし)	20		煮干しだし	150					淡色辛みそ	10				
								煮干しだし	150		食塩	0.1								煮干しだし	150				
							ジュース	りんご(濃縮還	200	果物	もも缶(果肉)	40							ジュース	りんご(濃縮還	200				
昼	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五目う	うどん ゆで	120	五分粥	精白米	30				
	ハンバ	ささ身挽き肉(60	魚の葱	さけ・40g(骨	40	蒸し鶏	若鶏ささ身	40	魚の香	あかうお・40g	40	煮魚	まこがれい・40	40	どん	蒸しかまぼこ	10	五分粥						
	ーグ	玉葱	40	ソース	食塩	0.2		食塩	0.2	味噌焼き	減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(10		ほうれん草(ゆ	20	回鍋肉	若鶏もも 皮な	40				
		なが芋	5		葱	20		ケチャップ	5		合成清酒	2.5		上白糖	2		さやえんどう(4		キャベツ(葉先)	70				
		卵白	3		減塩しょうゆ(5		ブロッコリー(20		みりん風調味料	2.5		合成清酒	1.5		葱	5		ピーマン	10				
		食塩	0.5		レモン(果汁)	2		サニーレタス	8		サニーレタス	8		みりん風調味料	1.5		かつお・昆布だ	150		葱	15				
		キャベツ(葉先)	20		ブロッコリー(20		減塩正油パック	5					人参 皮剥	20		濃口醤油	10		減塩みそ	10				
		ソースパック	5	豆腐あ						炒め物	キャベツ(葉先)	30		スナップえんど	10		みりん風調味料	2.5		上白糖	1				
				んかけ	木綿豆腐	50	野菜炒	チンゲンサイ(50		玉葱	20				香草焼	さけ・30g(骨	30		鶏ガラスープ	0.5				
					ささ身挽き肉(10	め	黄ピーマン	10		人参 皮剥	10	お浸し	ほうれん草(葉	50	き	食塩	0.2	南瓜の	かぼちゃ(皮な	60				
	サラダ	トマト(皮なし)	40		人参 皮剥	5		かき油	5		ピーマン	8		醤油パック	5		タイム	0.1	煮物	減塩しょうゆ(5				
		きゅうり(皮な)	20		貝割大根・芽	3		合成清酒	2.5		食塩	0.3		合成清酒	1.5		レタス	5		上白糖	1				
		卵白	25		減塩しょうゆ(5					鶏ガラスープ	0.5	梅肉和	きゅうり(皮な)	40					煮干しだし	15				
		減塩正油パック	5		上白糖	1	お浸し	白菜	50	野菜サ	カリフラワー(30	え	しそ	0.3	和え物	白菜	60		減塩しょうゆ(2.5				
					片栗粉	1		減塩しょうゆ(2.5	ラダ	きゅうり(皮な)	60		梅干し(調味漬	3		減塩しょうゆ(2.5		ほうれ	ほうれん草(葉	40			
	オニオ	玉葱	30		煮干しだし	15		かつおだし	1		きゅうり(皮な)	60		削り節	0.2		上白糖	1		ん草の	減塩しょうゆ(2.5			
	ンソテ	人参 皮剥	5				あえ物				減塩しょうゆ(5	果物	もも缶(果肉)	40	果物	パイナップル	40		あえ物					
	ー	食塩	0.2	お浸し	ほうれん草(葉	50		きゅうり(皮な)	60		減塩しょうゆ(5							焼きな	なす(皮なし)	40				

献立表(週間)

脂肪コン1

	5月15日(火)			5月16日(水)			5月17日(木)			5月18日(金)			5月19日(土)			5月20日(日)			5月21日(月)		
昼	ラダ	玉葱 ゆで 減塩しょうゆ (10 5	湯豆腐	木綿豆腐 減塩正油パック 葱	25 5 2	淡色辛みそ 煮干しだし	10 150				果物	りんご 缶詰	40		和え物	上白糖 小葱	1 1	温野菜 サラダ	スナップえんど カリフラワー ノンオイルザンパック	20 30 10
	果物	もも缶 (果肉)	40	果物	りんご 缶詰	60	果物	黄桃缶	40							和え物	小松菜 ゆで 減塩しょうゆ (50 2.5	果物	りんご 缶詰	40
	ジュース	きになる野菜 (125													果物	上白糖	0.5			
夕	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30
	蒸し魚 ソース かけ	まだら・40g (40	魚塩焼き	あかうお・40g	40	照焼魚	そい 60g (骨 減塩しょうゆ (60 5	魚味噌 漬け焼 き	40 5	鶏つく ねあん かけ	ささ身挽き肉 (30	蒸し鶏	ささ身 食塩	20 0.1	チキン ハンバ ーグ	ささ身挽き肉 (40 20 3	
	とびっ こと野 菜の和 え物	ケチャップ 濃口醤油 上白糖 合成清酒 葱 片栗粉 サニーレタス	10 2.5 2 2.5 20 1 5	筑前煮	若鶏もも 皮な 里芋 人参 皮剥 さやいんげん (10 50 15 10	きんぴ ら風	じゃが芋 人参 皮剥 上白糖	50 10 1	炒煮	大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ (40 10 5	お浸し	白菜 削り節	70 0.5	大根の 煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん (60 10 10	リヤ ンバン	緑豆春雨 もやし しそ 減塩しょうゆ (5 30 1 5
	卵スー プ	大根 皮剥 人参 皮剥 小葱 減塩しょうゆ (50 5 2 5	サラダ	キャベツ (葉先 ブロッコリー (25 30	マカロ ニサラ ダ	マカロニ 乾 きゅうり 人参 皮剥 減塩しょうゆ (4 20 8 5	のっぺ い汁	里芋 木綿豆腐 人参 皮剥 小葱	30 30 10 2	煮浸し	きょうな 減塩しょうゆ (50 2.5	お吸い 物	生ふ 糸みつば 淡口醤油	6 2 5	スープ	玉葱 貝割大根・芽 コンソメ	40 5 0.5
	果物	みかん缶詰 (果	40	ゼリー	青りんごゼリー	60	ゼリー	はちみつレモン	60	ゼリー	ももゼリー	40	ゼリー	はちみつレモン	60	ゼリー	かつおだし	75	ゼリー	白こしょう	0.01
栄養価	エネルギー	944 kcal	蛋白質 43.1 g	エネルギー	910 kcal	蛋白質 42.0 g	エネルギー	940 kcal	蛋白質 41.3 g	エネルギー	869 kcal	蛋白質 37.2 g	エネルギー	938 kcal	蛋白質 42.8 g	エネルギー	876 kcal	蛋白質 41.8 g	エネルギー	865 kcal	蛋白質 42.8 g
	脂質	7.1 g	炭水化 176.5 g	脂質	7.3 g	炭水化 173.0 g	脂質	7.6 g	炭水化 176.9 g	脂質	7.9 g	炭水化 164.6 g	脂質	7.4 g	炭水化 176.2 g	脂質	7.4 g	炭水化 161.2 g	脂質	5.6 g	炭水化 160.6 g
	塩分	7.1 g		塩分	7.4 g		塩分	7.9 g		塩分	7.3 g		塩分	7.5 g		塩分	7.5 g		塩分	7.5 g	

献立表(週間)

脂肪コン1

		5月22日(火)		5月23日(水)		5月24日(木)		5月25日(金)		5月26日(土)		5月27日(日)		5月28日(月)				
昼				スープ	玉葱 20 チンゲンサイ 20 コンソメ 0.5 食塩 0.5					果物	パインアップル 75	果物	もも缶(果肉) 40	果物	煮干しだし 150 みかん缶詰(果) 40			
夕	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30		
	鶏の西京焼	ささ身 60 淡色辛みそ 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	おろし煮	まだら・40g(40 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 3 合成清酒 2.5 大根 皮剥 80 ほうれん草 30	焼き魚	あかうお・60g 60 食塩 0.3 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	野菜炒め	若鶏もも 皮なし 20 もやし(根なし) 30 キャベツ(葉先) 30 ピーマン 15 人参 皮剥 15 玉葱 20 成吉思汗たれ 7.5	鶏肉のおろしあん	若鶏ささ身 30 食塩 0.2 合成清酒 1 大根 皮剥 50 小松菜(葉先) 10 人参 皮剥 10 葱 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 片栗粉 1	魚粕づけ焼	まだら・40g 40 食塩 0.2 酒かす 3 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	鶏肉ケチャップ煮	若鶏ささ身 40 玉葱 40 人参 皮剥 10 豆乳 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン 10	若鶏ささ身 40 玉葱 40 人参 皮剥 10 食塩 0.2 ケチャップ 15 ウスターソース 2.5 豆乳 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン 10			
	里芋の煮物	里芋 60 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 さやえんどう(5	麻婆豆腐	木綿豆腐 50 ささ身挽き肉(10 玉葱 40 葱 10 減塩しょうゆ(2.5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 片栗粉 1	スターソース	人参 皮剥 10 ピーマン 5 中華味 0.5 かき油 3	帆立のチリソース	ホタテ貝柱 30 玉葱 10 ケチャップ 5 上白糖 1 合成清酒 1 中華味 0.5 片栗粉 1 小葱 2	ホタテ貝柱	ホタテ貝柱 30 玉葱 10 ケチャップ 5 上白糖 1 合成清酒 1 中華味 0.5 片栗粉 1 小葱 2	ケチャップ煮	キャベツ(葉先) 30 玉葱 20 人参 皮剥 10 コンソメ 0.5 ケチャップ 10	かにかま	かぶ 皮剥 50 人参 皮剥 15 かにかま 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 20 片栗粉 1	和え物	かぶ 皮剥(ゆ) 50 赤ピーマン 10 食塩 0.3 上白糖 0.5		
	かぶの和え物	かぶ 皮剥(ゆ) 60 かぶ 葉(ゆで) 8 淡口醤油 2.5 みりん風調味料 2	ポテトサラダ	じゃが芋 40 食塩 0.3 きゅうり(皮なし) 15 人参 皮剥 5	きんとん	さつま芋 50 上白糖 3	みそ汁	グリーンアスパ 10 トマト(皮なし) 30 レタス 30 卵白 25 減塩正油パック 5	みそ汁	にら 10 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	木綿豆腐 20 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	和え物	大根 皮剥(ゆ) 60 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	和え物	大根 皮剥(ゆ) 60 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	温野菜サラダ	人参 皮剥 8 カリフラワー 50 ノンオイルサザンパック 10
	清汁	はんぺん 5 人参 皮剥 5 葱 3 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	かき玉汁	卵白 20 切りみつば 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75	湯豆腐	木綿豆腐 25 葱 10 減塩しょうゆ(5	みそ汁	にら 10 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	にら 10 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	木綿豆腐 20 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	かき玉汁	卵白 20 小葱 2 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2 片栗粉 1	ゼリー	青りんごゼリー 60	スープ	ほうれん草(葉) 20 玉葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5
栄養価	912 kcal 蛋白質 44.4 g 脂質 6.2 g 炭水化 170.1 g 塩分 7.5 g	891 kcal 蛋白質 44.6 g 脂質 7.0 g 炭水化 162.3 g 塩分 7.4 g	885 kcal 蛋白質 41.9 g 脂質 7.3 g 炭水化 163.7 g 塩分 6.1 g	864 kcal 蛋白質 44.2 g 脂質 7.7 g 炭水化 155.8 g 塩分 7.6 g	905 kcal 蛋白質 37.8 g 脂質 7.7 g 炭水化 172.6 g 塩分 7.6 g	878 kcal 蛋白質 39.5 g 脂質 6.7 g 炭水化 166.5 g 塩分 7.5 g	901 kcal 蛋白質 41.0 g 脂質 7.6 g 炭水化 171.4 g 塩分 7.8 g											

献立表(週間)

脂肪コン1

	5月29日(火)		5月30日(水)		5月31日(木)		6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)	
昼			卵豆腐	卵白 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2		食塩 0.2								
			果物	黄桃缶 40	ほうれ ほうれん草 40 ん草の 減塩みそ 2.5 味噌和 上白糖 0.5 え かつお・昆布だ 2	果物	みかん缶詰(果 40							
夕	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30								
	焼き魚	ほっけ・30g(30 食塩 0.15	蒸し鶏	若鶏もも 皮な 40 減塩しょうゆ(5	蒸し帆	ホタテ貝柱 60 立 ブロッコリー 30								
	サラダ菜	6	ネギソ	合成清酒 2.5		赤ピーマン 10								
	醤油パック	5	ース	葱 10		黄ピーマン 10								
	長芋の	なが芋 50		上白糖 2		醤油パック 5								
	煮物	減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15		減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 3	南瓜の	西洋かぼちゃ(60								
	チンゲ	チンゲンサイ(50	炊き合	大根 皮剥 40	コンソ	玉葱 20								
	ン菜和	減塩しょうゆ(2.5	わせ	人参 皮剥 15	メ煮	コンソメ 0.5								
	え物	上白糖 0.5		減塩しょうゆ(5	おかか	キャベツ(葉先 50								
	みそ汁	木綿豆腐 20 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		上白糖 1	和え	ピーマン 5								
				煮干しだし 15		削り節 0.5								
				さやえんどう 4		濃口醤油 5								
				じゃが芋 50	スープ	上白糖 0.5								
				きゅうり(皮な 10		チンゲンサイ 30								
				人参 皮剥 5		人参 皮剥 8								
				食塩 0.2		鶏ガラスープ 0.25								
				ミニトマト(皮 15		中華味 0.5								
				サラダ菜 5		食塩 0.5								
				とろろ		ゼリー								
				和え		青りんごゼリー 60								
				なが芋 40										
				きゅうり(皮な 20										
				淡口醤油 2.5										
				上白糖 1										
栄養価	エネルギー	915 kcal	エネルギー	873 kcal	エネルギー	912 kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	36.9 g		蛋白質	40.7 g		蛋白質	g		蛋白質	g		蛋白質	g
	脂質	7.4 g		脂質	7.9 g		脂質	g		脂質	g		脂質	g
	炭水化	174.4 g		炭水化	160.6 g		炭水化	g		炭水化	g		炭水化	g
	塩分	7.5 g		塩分	6.9 g		塩分	g		塩分	g		塩分	g