

献立表(週間)

脂肪コン1

		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					みりん風調味料 1											
				果物	もも缶(果肉) 40			果物	黄桃缶 40	果物	もも缶(果肉) 40	卵とじ	上白糖 1	じゃが芋の煮物	じゃが芋 40 さやえんどう 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	みかん缶詰(果 40	果物	もも缶(果肉) 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
	煮魚	まこがれい・30 30 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1.5 合成清酒 2.5 人参 皮剥 15 小松菜(葉先) 50	鶏肉卵とじ	若鶏ささ身 40 玉葱 50 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 淡口醤油 7.5 煮干しだし 30 卵白 50	すき焼き	若鶏ささ身 30 焼き豆腐 30 白菜 60 葱 15 人参 皮剥 8 濃口醤油 10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	蒸し鶏	若鶏ささ身 50 減塩しょうゆ(4.2 みりん風調味料 2.1 ブロッコリー(20 カリフラワー(20	照焼魚	まだら・40g(40 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1.3 合成清酒 0.5 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5	さつま煮	さつま芋 45 上白糖 5 食塩 0.1	鶏肉あんかけ	若鶏ささ身 30 減塩しょうゆ(0.3 片栗粉 1 玉葱 30 人参 皮剥 20 ピーマン 10 上白糖 2 減塩しょうゆ(7.5 片栗粉 1	焼魚	さけ・40g(骨 40 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5
	甘味噌かけ	里芋 60 さやえんどう 4 淡色辛みそ 5 上白糖 1 みりん風調味料 1	焼き茄子	なす(皮なし) 60 削り節 0.2 減塩正油パック 5	里芋田楽	里芋 60 さやえんどう 6 淡色辛みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	長芋の和え物	なが芋 40 きゅうり(皮なし) 10 上白糖 0.5 淡口醤油 2.5	茶碗蒸し	なると 10 食塩 0.2 かつお・昆布だ 50 卵白 50 合成清酒 1 みりん風調味料 1 淡口醤油 2.5	八杯汁	木綿豆腐 30 かつお・昆布だ 150 濃口醤油 5 食塩 0.2 片栗粉 1	じゃーまんぽてト	じゃが芋 40 鶏ひき肉 10 玉葱 20 食塩 0.2 パセリ 0.5	麻婆豆腐	木綿豆腐 30 ささ身挽き肉(10 玉葱 50 葱 10 減塩しょうゆ(5 玉葱 50 葱 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 合成清酒 2.5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 片栗粉 1
	胡瓜の和え物	きゅうり(皮なし) 30 大根 皮剥(ゆ) 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 0.5	野菜サラダ	きゅうり(皮なし) 25 はつかだいこん 5 レタス 20 減塩しょうゆ(5	胡瓜の和え物	きゅうり(皮なし) 40 濃口醤油 2.5	和え物	かつお・昆布だ 50 卵白 50 合成清酒 1 みりん風調味料 1 淡口醤油 2.5					小松菜のお浸し	小松菜(葉先) 50 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 1 削り節 0.2	ゼリー	はちみつレモン 60
	みそ汁	じゃが芋 ゆで 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	西洋かぼちゃ(30 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	カリフラワー	カリフラワー 40 削り節 0.5 濃口醤油 5	か和え		ゼリー	青りんごゼリー 60			ゼリー	はちみつレモン 60	みそ汁	キャベツ(葉先) 30 葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
栄養価	エネルギー	859 kcal	エネルギー	946 kcal	エネルギー	935 kcal	エネルギー	855 kcal	エネルギー	917 kcal	エネルギー	933 kcal	エネルギー	902 kcal	エネルギー	902 kcal
	蛋白質	42.4 g	蛋白質	43.4 g	蛋白質	41.5 g	蛋白質	44.6 g	蛋白質	40.2 g	蛋白質	42.2 g	蛋白質	43.5 g	蛋白質	43.5 g
	脂質	7.8 g	脂質	6.2 g	脂質	7.3 g	脂質	6.5 g	脂質	5.1 g	脂質	6.2 g	脂質	7.9 g	脂質	7.9 g
	炭水化	156.0 g	炭水化	181.5 g	炭水化	179.6 g	炭水化	155.9 g	炭水化	176.4 g	炭水化	179.4 g	炭水化	166.1 g	炭水化	166.1 g
	塩分	6.7 g	塩分	7.5 g	塩分	7.9 g	塩分	7.4 g	塩分	7.1 g	塩分	6.2 g	塩分	7.3 g	塩分	7.3 g

献立表(週間)

脂肪コン1

	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)		
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
	玉葱の炒め物	卵白 玉葱 赤ピーマン 中華味 食塩	50 40 5 0.5 0.3	卵とじ 卵白 玉葱 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	25 40 5 1 2.5 30	アスパ ラのソ テー 焼き魚	グリーンアスパ 赤ピーマン 食塩	40 5 0.3	中華炒 め 人参 皮剥 中華味 減塩しょうゆ 上白糖	50 40 10 0.5 2.5 0.5	ほうれん草(葉) 玉葱 人参 皮剥 中華味 減塩しょうゆ 上白糖	50 40 10 0.5 2.5 0.5	焼き魚	ほっけ・20g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	20 0.1 40 1 5	野菜卵 とじ 人参 皮剥 さやいんげん かつおだし 食塩 卵白	80 10 10 20 0.8 25	鶏肉照 焼き 減塩しょうゆ 上白糖 みりん風調味料 ブロッコリー カリフラワー	20 2.5 0.5 1 20	若鶏むね皮なし 減塩しょうゆ 上白糖 みりん風調味料 ブロッコリー カリフラワー	20 2.5 0.5 1 20 20
	カワフワの和え物	カリフラワー 人参 皮剥 減塩しょうゆ 上白糖	50 10 2.5 1	チンゲン 菜の煮 炒め煮	はんぺん チンゲンサイ 人参 皮剥 減塩しょうゆ 上白糖	10 40 10 2.5 1	和え物 かぶ 皮剥 食塩 上白糖	かぶ 皮剥 食塩 上白糖	40 0.2 1	きゅう りの和 え物	きゅうり(皮なし) 人参 皮剥 上白糖	40 5 0.5	野菜ソ テー 梅肉和 え	キャベツ(葉先) 食塩 白菜 梅干し(調味漬) みりん風調味料	60 0.3 40 5 2.5	和え物 大根の 煮物	きゅうり(皮なし) 人参 皮剥 めんつゆ(スト) 大根 皮剥 減塩しょうゆ 上白糖 煮干しだし	30 5 2.5 50 5 1 15	炒煮 キャベツ 人参 皮剥 凍り豆腐 減塩しょうゆ 上白糖 白菜の香味和え	30 10 1 5 0.5 0.5	
	鯛みそ	たいみそ	10	鯛味噌 上白糖 かつお節	1 0.5	みそ汁 ほうれん草(葉) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 150	みそ汁 ほうれん草(葉) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 150	きゅう りの和 え物	きゅうり(皮なし) 人参 皮剥 上白糖	40 5 0.5	みそ汁 ほうれん草(葉) 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	みそ汁 玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	みそ汁 白菜の香味和え	白菜(ゆで) しそ ゆかり	50 0.5 0.5		
	みそ汁	白菜(葉先) 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	20 30 10 150	鯛味噌 たいみそ	10	みそ汁 小松菜(葉先) 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150	みそ汁 小松菜(葉先) 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150	みそ汁 大根 葉 キャベツ(葉先) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁 ほうれん草(葉) 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	みそ汁 玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	みそ汁 白菜の香味和え	白菜(ゆで) しそ ゆかり	50 0.5 0.5			
	ジュース	パイン(濃縮還)	200	ジュース りんご(濃縮還)	200	ジュース パイン(濃縮還)	200	ジュース パイン(濃縮還)	200	ジュース りんご(濃縮還)	200	ジュース パイン(濃縮還)	200	ジュース パイン(濃縮還)	200	ジュース りんご(濃縮還)	200	ジュース パイン(濃縮還)	200	ジュース パイン(濃縮還)	200
昼	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	稲庭風 うどん	稲庭風 うどん	100	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
	魚の香草焼き	まだら・40g 食塩 パン粉(乾燥) タイム パセリ(粉) サニーレタス ソースパック	40 0.2 1 0.1 0.1 3 5	焼き魚 ほっけ・40g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 0.2 40 1 5	塩焼き ホタテ貝柱 かぼちゃ(皮なし) さやいんげん ブロッコリー 食塩	30 20 10 20 0.2	鶏肉の おろし あんか け	40 1 50 20	スープ 煮	ホタテ貝柱 じゃが芋 ブロッコリー キャベツ(葉先) 人参 皮剥 コンソメ 食塩	30 60 20 20 10 0.5 0.5	焼き魚	まだら・40g 食塩 ブロッコリー キャベツ(葉先) 人参 皮剥 コンソメ 食塩	40 0.2 30 5	和え物 なが芋 きゅうり(皮なし) 上白糖 食塩	60 5 0.5 0.3	豆腐海 鮮あん かけ 人参 皮剥 ピーマン 中華味 食塩 片栗粉	25 10 30 10 10 0.5 0.5 1		
	炊合せ	大根 皮剥 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ 上白糖 合成清酒 煮干しだし	30 20 10 5 1 2.5 15	和え物 きゅうり(皮なし) 春雨 かにかま 減塩しょうゆ 上白糖	20 3 5 2.5 0.5	煮物 人参 皮剥 大根 皮剥 煮干しだし みりん風調味料	20 50 2 5	煮物 かぶ 皮剥 人参 皮剥 煮干しだし	40 15 15	ピーマ ンソテ ー	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン 食塩	20 20 20 0.3	和え物 なす味 噌炒め	なす(皮なし) 玉葱 人参 皮剥 淡色辛みそ 上白糖	40 20 5 4 2	煮物 凍り豆腐 減塩しょうゆ 上白糖	4 2.5 1	鶏肉と 煮物 若鶏むね皮なし 大根 皮剥 人参 皮剥 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	30 30 20 5 2.5 15 4 4		
	キャベツサラダ	キャベツ(葉先) きゅうり(皮なし) 人参 皮剥 減塩しょうゆ ケチャップ	40 5 3 5 2	蒸し焼 き ホタテ貝柱 食塩 小葱	30 0.2 3	和え物 キャベツ 人参 皮剥	30 30 10	和え物 キャベツ 人参 皮剥	30 10	オニオ ンスー プ	玉葱 人参 皮剥 コンソメ	30 5 0.5	和え物 小松菜(葉先) 減塩しょうゆ 上白糖	50 2.5 0.5							

献立表(週間)

脂肪コン1

	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	お浸し	ほうれん草 40 減塩しょうゆ(5)	果物	りんご 缶詰 40		減塩しょうゆ(2.5 上白糖 3	お浸し	白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.3	果物	西洋なし(缶詰) 40	果物	黄桃缶 40	味噌炒め	玉葱 30 人参 皮剥 10 減塩みそ 4
	果物	ぶどう 缶詰 40			果物	西洋なし(缶詰) 40	みそ汁	小葱 3 じゃが芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150					果物	りんご 缶詰 40
							果物	もも缶(果肉) 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
	蒸し鶏	若鶏もも 皮な 60 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 合成清酒 2.5 ブロッコリー(40 減塩正油パック 5	肉団子	ささ身挽き肉(40 玉葱 30 食塩 0.1 卵白 3 薄力粉 1等 3 玉葱 50 人参 皮剥 20	チキン	若鶏もも 皮な 60 ソテー 食塩 0.3 レタス 5 トマト(皮なし 15 減塩正油パック 5	海鮮炒め	はんぺん 10 ホタテ貝柱 10 若鶏むね皮なし 20 さやいんげん(10 玉葱 40 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 中華味 0.5 食塩 0.3 上白糖 1 合成清酒 2.5 片栗粉 2	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	若鶏ささ身 40 香味だ 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 みそお 大根 皮剥 40 でん 卵白 25 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
	じゃが芋炒煮	じゃが芋 50 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	あんかけ	減塩しょうゆ(5 上白糖 1 片栗粉 1 小葱 5	和え物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 3 小松菜(葉先) 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5		中華味 0.5 食塩 0.3 上白糖 1 合成清酒 2.5 片栗粉 2	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
	おろし和え	大根 皮剥 40 きゅうり(皮なし 5 淡口醤油 2.5	お浸し	白菜 60 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.2	味噌和え	はんぺん 10 きゅうり(皮なし 30 減塩みそ 3 上白糖 1 煮干しだし 5	焼き茄子	なす(皮なし) 60 小葱 3 減塩正油パック 5	おろし和え	大根 皮剥 40 きゅうり(皮なし 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
	スープ	玉葱 40 人参 皮剥 10 コンソメ 0.5 食塩 0.8	煮物	西洋かぼちゃ(40 さやえんどう 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 0.5	ゼリー	はちみつレモン 60	和え物	小松菜(葉先) 40 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(2.5	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	ゼリー	はちみつレモン 60
栄養価	エネルギー 850 kcal 蛋白質 43.9 g 脂質 7.3 g 炭水化 152.6 g 塩分 7.3 g	エネルギー 861 kcal 蛋白質 43.1 g 脂質 5.9 g 炭水化 159.7 g 塩分 7.0 g	エネルギー 922 kcal 蛋白質 41.2 g 脂質 7.1 g 炭水化 174.1 g 塩分 7.1 g	エネルギー 903 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 7.1 g 炭水化 171.2 g 塩分 7.5 g	エネルギー 886 kcal 蛋白質 44.6 g 脂質 7.2 g 炭水化 162.0 g 塩分 7.5 g	エネルギー 925 kcal 蛋白質 42.2 g 脂質 7.1 g 炭水化 178.3 g 塩分 7.3 g	エネルギー 925 kcal 蛋白質 41.6 g 脂質 7.3 g 炭水化 173.6 g 塩分 7.3 g							

献立表(週間)

脂肪コン1

	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	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												
	中華炒め	若鶏ささ身 玉葱 人参 皮剥 キャベツ さやえんどう 食塩 白こしょう 片栗粉	20 20 10 30 5 0.5 0.01 1	焼き魚	ほっけ・40g (食塩) 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 0.1 40 0.5 5	豆腐煮	焼き豆腐 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ (上白糖) 煮干しだし	25 30 15 2.5 1 30	干草焼	卵白 上白糖 食塩 小松菜 (葉先) 玉葱 人参 皮剥	40 1 0.3 10 10 5	含め煮	焼き豆腐 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	50 2.5 1 1 30 4	野菜ソテー	小松菜 (葉先) 人参 皮剥 玉葱 食塩	50 10 20 0.3	炒り豆	木綿豆腐 キャベツ (葉先) 葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ (上白糖) 煮干しだし	50 50 10 10 5 1 15	和え物	キャベツ ゆで 減塩しょうゆ (上白糖)	40 5	和え物	白菜 (ゆで) 人参 皮剥 減塩しょうゆ (上白糖) 煮干しだし	40 5 5 15	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	さつま芋煮	さつま芋 減塩しょうゆ (上白糖) 煮干しだし 小葱	60 5 1 10 3
	塩たらこ	たらこ しそ	10 0.5	みそ汁	キャベツ (葉先) 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150	たいみそ	たいみそ	10	みそ汁	白菜 (葉先) 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	練り梅	うめびしお	8	みそ汁	キャベツ (葉先) 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 10 150	ジュース	パイナップル (濃縮還元)	200	おかか	小松菜 濃口醤油 上白糖 削り節	40 2.5 0.5 0.3	ジュース	りんご (濃縮還元)	200	ジュース	りんご (濃縮還元)	200			
	胡瓜の和え物	大根 皮剥 (ゆきゅうり (皮なし) 食塩 みりん風調味料	20 40 0.2 1	茄子の焼き浸し	焼なす 減塩しょうゆ (かつおだし) 小葱	30 2 3 2	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	たいみそ	たいみそ	10	ジュース	りんご (濃縮還元)	200	ジュース	パイナップル (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									
	みそ汁	棒麩 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 5 10 150	ジュース	パイナップル (濃縮還元)	200	ジュース	りんご (濃縮還元)	200	ジュース	パイナップル (濃縮還元)	200	ジュース	りんご (濃縮還元)	200	ジュース	パイナップル (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	パイナップル (濃縮還元)	200	ジュース	りんご (濃縮還元)	200	ジュース	パイナップル (濃縮還元)	200	ジュース	りんご (濃縮還元)	200	ジュース	パイナップル (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									
昼	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 蒸しかまぼこ 葱 減塩しょうゆ (みりん風調味料) かつお・昆布だ	80 15 5 10 2.5 150	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									
	鶏肉の塩麴焼き	若鶏ささ身 塩こうじ ブロッコリー ブリーツレタス	30 1.5 20 6	豆腐あんかけ	木綿豆腐 人参 皮剥 葱 減塩しょうゆ (食塩) みりん風調味料	50 15 15 0.1 2.5	吉野鶏	若鶏ささ身 上白糖 濃口醤油 片栗粉 サラダ菜	40 0.5 2.5 5 3	魚の照り焼き	そい 60g (骨) 食塩 減塩しょうゆ (合成清酒) みりん風調味料 大根 皮剥 レタス 減塩正油パック	60 0.1 5 2 2 40 10 5	ハンバーグ	ささ身挽き肉 (玉葱) なが芋 卵白 食塩 ソースパック	60 40 5 3 0.5 5	豆腐あんかけ	木綿豆腐 ささ身挽き肉 (人参 皮剥) 貝割大根・芽 減塩しょうゆ (上白糖) 片栗粉 煮干しだし	50 10 3 5 1 15	野菜炒め	チンゲンサイ (黄ピーマン) かき油 合成清酒	50 10 2.5	サラダ	トマト (皮なし) きゅうり (皮なし) 卵白 減塩正油パック	40 20 25 5	オニオンソテー	玉葱 人参 皮剥 食塩	20 5 0.2	果物	りんご 缶詰	40	煮物	大根 皮剥	40
	南瓜煮物	西洋かぼちゃ (減塩しょうゆ (上白糖) かつおだし	70 2.5 1 15	みそ炒め	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 減塩みそ 上白糖	20 10 10 6 2	なます	大根 皮剥 (ゆ) 人参 皮剥 (ゆ) 上白糖 食塩	50 5 0.5 0.2	煮物	じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ (上白糖) 煮干しだし	40 10 5 1 15	オニオンソテー	玉葱 人参 皮剥 食塩	20 5 0.2	果物	りんご 缶詰	40	煮物	大根 皮剥	40	お浸し	ほうれん草 (葉) 減塩しょうゆ (上白糖) 片栗粉 煮干しだし	50 2.5 1 15	お浸し	ほうれん草 (葉) 減塩しょうゆ (上白糖)	50 5	果物	りんご 缶詰	40			
	清汁	白菜 葱 淡口醤油 食塩	30 5 5 0.2	サラダ	玉葱 ゆで 人参 皮剥 減塩しょうゆ (パセリ (粉)	45 5 2.5 0.1	焼き芋	さつま芋 (皮なし) 黄桃缶	40 40	果物盛	もも缶 (果肉)	30	果物	りんご 缶詰	40	煮物	大根 皮剥	40	お浸し	ほうれん草 (葉) 減塩しょうゆ (上白糖)	50 5	果物	りんご 缶詰	40	煮物	大根 皮剥	40						

献立表(週間)

脂肪コン1

	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)																
昼	かつおだし	75	清汁	さやえんどう	10		り合わせ	みかん缶詰(果)	10		人参 皮剥	20	果物	みかん缶詰(果)	40														
	昆布だし	75		生ふ	10						減塩しょうゆ(2.5																	
果物	もも缶(果肉)	40		淡口醤油	5		ゼリー	はちみつレモン	60		みりん風調味料	1																	
ゼリー	はちみつレモン	60		食塩	0.2						煮干しだし	15																	
			果物	かつお・昆布だ	150						果物	もも缶(果肉)	40																
				西洋なし(缶詰)	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														
チャン	さけ・40g	40	鶏じゃ	若鶏ささ身	30	すき焼	ささ身	20	チキン	若鶏ささ身	30	魚塩焼	ほっけ・40g(40	帆立焼	ホタテ貝柱	60	魚南蛮	そい	40g(骨)	40								
チャン	淡色辛みそ	8	が	じゃが芋	80	き	焼き豆腐	20	ソテー	食塩	0.1	き	食塩	0.2	き	かぼちゃ(皮な	40	漬け	食塩	0.2									
焼き	みりん風調味料	2.5		玉葱	40		白菜	60		プリーツレタス	5		トマト(皮なし	15		ピーマン	10		玉葱	40									
	生姜	1		人参 皮剥	20		葱	15		ブロッコリー(30		サラダ菜	5		食塩	0.3		人参 皮剥	5									
	キャベツ	50		さやえんどう	5		人参 皮剥	8		減塩正油パック	5		醤油パック	5		減塩正油パック	5		ピーマン	8									
	玉葱	10		減塩しょうゆ(7.5		濃口醤油	10											濃口醤油	5									
	人参 皮剥	10		上白糖	2		上白糖	2	あえ物	きゅうり(皮な	30	煮物	じゃが芋	60	炊き合	なが芋	60		上白糖	2									
	ピーマン	5		合成清酒	2.5		みりん風調味料	2.5		緑豆春雨	5		人参 皮剥	20	わせ	人参 皮剥	15												
				煮干しだし	30		合成清酒	2.5		上白糖	1		濃口醤油	5		減塩しょうゆ(5	そぼろ	鶏ひき肉	10									
サラダ	レタス(ゆで)	30	サラダ	きゅうり(皮な	40	里芋田	里芋	60	白和え	しぼり豆腐	40		上白糖	1		上白糖	1	煮	じゃが芋	30									
	ブロッコリー	20		レタス	15	楽	さやえんどう	6		淡色辛みそ	8		みりん風調味料	1		煮干しだし	15		さやいんげん(10									
	ミニトマト(皮	15		ミニトマト(皮	15		淡色辛みそ	6		上白糖	4	あえ物	白菜(葉先)	40	和え物	きゅうり(皮な	30		煮干しだし	15									
	ノオイルサザンパック	10		ノオイルサザンパック	10		上白糖	1		ほうれん草(葉	50		きゅうり(皮な	20		キャベツ(葉先	30		減塩しょうゆ(5									
煮物	かぶ 皮剥	50	煮物	白菜(葉先)	70	胡瓜の	きゅうり(皮な	40	清汁	大根 皮剥	20		上白糖	1		人参 皮剥	5	サラダ	キャベツ ゆで	50									
	人参 皮剥	15		人参 皮剥	5	和え物	減塩しょうゆ(2.5		かつお・昆布だ	150	すり長	食塩	0.3		濃口醤油	2.5		人参 皮剥	5									
	さやえんどう	5		減塩しょうゆ(5		上白糖	1		かつお	150	芋	なが芋	60	清汁	糸みつば	5		減塩正油パック	5									
	減塩しょうゆ(5		上白糖	1		清汁	もやし	20	淡口醤油	5		小葱	1		生ふ	8	卵スー	卵白	15									
	上白糖	1		みそ汁	棒麩	1		さやえんどう	4	食塩	0.2		淡口醤油	2.5		かつお・昆布だ	150	プ	玉葱	40									
	かつおだし	15		葱	5		かつお・昆布だ	150				ゼリー	青りんごゼリー	60		淡口醤油	5		赤ピーマン	5									
スープ	木綿豆腐	25		淡色辛みそ	10		淡口醤油	5								食塩	0.2		コンソメ	0.5									
	小葱	1.5		煮干しだし	150		食塩	0.2											食塩	0.8									
	コンソメ	1																											
	食塩	0.5																											
栄養価	935 kcal	蛋白質	42.6 g	903 kcal	蛋白質	38.6 g	869 kcal	蛋白質	37.9 g	933 kcal	蛋白質	42.3 g	898 kcal	蛋白質	42.5 g	917 kcal	蛋白質	43.8 g	891 kcal	蛋白質	41.5 g								
	脂質	7.1 g	炭水化	177.4 g	脂質	7.8 g	炭水化	170.6 g	脂質	6.3 g	炭水化	165.3 g	脂質	7.1 g	炭水化	175.7 g	脂質	7.8 g	炭水化	165.1 g	脂質	6.8 g	炭水化	172.2 g	脂質	7.9 g	炭水化	164.9 g	
	塩分	7.4 g		塩分	7.4 g		塩分	7.8 g		塩分	7.5 g		塩分	6.7 g		塩分	6.7 g		塩分	6.7 g		塩分	6.7 g		塩分	7.7 g		塩分	7.7 g

献立表(週間)

脂肪コン1

	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	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
	大根煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 煮干しだし	40 8 3 2.5 1 15	炒煮	もやし 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 上白糖	50 10 5 1	豆腐の	木綿豆腐 かにかま さやえんどう 淡口醤油 鶏ガラスープ 片栗粉	50 5 5 1 0.2 1	塩たら	たらこ しそ 和種なばな 湯葉 干し 減塩しょうゆ(2.5	10 0.5 30 1 2.5	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	20 50 0.5 5	野菜卵とじ	キャベツ 人参 皮剥 卵白 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 煮干しだし	50 5 50 5 2.5 30	小松菜の炒煮	小松菜 赤ピーマン 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	40 20 2.5 1
	卵豆腐	卵白 煮干しだし 食塩 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 片栗粉 しそ	20 40 0.2 2.5 1 0.2 0.5	蒸し豆腐	木綿豆腐 葱 減塩正油パック	50 2 5	野菜炒め煮	キャベツ(葉先) ピーマン 人参 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 上白糖	50 10 10 10 2 1	梅肉和え	キャベツ(葉先) 人参 皮剥 人参 皮剥 人参 皮剥 上白糖	50 5 5 5 1	たいみそ	たいみそ 白菜(葉先) なす(皮なし) 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 5 10 150	二色浸し	もやし ピーマン 減塩しょうゆ(5 みそ汁 きゅうり(皮なし) 上白糖 食塩	40 10 5 0.5 50 1 0.3	茹で卵	卵白 塩パック0.3g パセリ(粉)	50 0.3 0.2
	みそ汁	大根 葉 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 10 150	和え物	和種なばな 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	20 2.5 0.5	みそ汁	大根 皮剥 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁	棒麩 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 5 10 150	みそ汁	白菜(葉先) なす(皮なし) 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 150	みそ汁	大根 皮剥 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150
	たいみそ	たいみそ	10	みそ汁	チンゲンサイ(20 じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 10 150	ジュース	りんご(濃縮還 ジュース	200	ジュース	パイナップル(濃縮還 ジュース	200	ジュース	りんご(濃縮還 ジュース	200	ジュース	りんご(濃縮還 ジュース	200	ジュース	パイナップル(濃縮還 ジュース	200
	果物	もも缶(果肉)	40	ジュース	りんご(濃縮還 ジュース	200	ジュース	パイナップル(濃縮還 ジュース	200	ジュース	りんご(濃縮還 ジュース	200	ジュース	りんご(濃縮還 ジュース	200	ジュース	りんご(濃縮還 ジュース	200	ジュース	パイナップル(濃縮還 ジュース	200
	ジュース	パイナップル(濃縮還)	200	ジュース	りんご(濃縮還 ジュース	200	ジュース	パイナップル(濃縮還 ジュース	200	ジュース	りんご(濃縮還 ジュース	200	ジュース	りんご(濃縮還 ジュース	200	ジュース	りんご(濃縮還 ジュース	200	ジュース	パイナップル(濃縮還 ジュース	200
昼	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五目うどん	うどん ゆで 蒸しかまぼこ ほうれん草(ゆ さやえんどう(4 葱 かつお・昆布だ 濃口醤油 みりん風調味料	100 20 20 4 5 150 10 2.5	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
	魚の香味焼き	あかうお・40g 減塩しょうゆ(5 合成清酒 みりん風調味料 サニーレタス	40 5 2.5 2.5 8	煮魚	まごがれい・40 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 人参 皮剥 スナッパえんど	40 7.5 2 1.5 1.5 20 10	うどん	蒸しかまぼこ ほうれん草(ゆ さやえんどう(4 葱 かつお・昆布だ 濃口醤油 みりん風調味料	100 20 4 5 150 10 2.5	回鍋肉	若鶏もも 皮なし キャベツ(葉先) ピーマン 葱 減塩みそ 上白糖 鶏ガラスープ	40 70 10 15 10 1 0.5	豆腐の	木綿豆腐 ほうれん草 ささ身挽き肉(20 ホールトマト 上白糖 コンソメ 食塩	50 20 20 40 1 0.3 0.1	蒸し鶏	若鶏ささ身 肉あん かけ 玉葱 ピーマン 減塩しょうゆ(5 上白糖 煮干しだし 片栗粉	20 0.1 2 40 10 5 1 30 1	吉野鶏	若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ(5 合成清酒 片栗粉 サニーレタス	40 5 1 1 5
	炒め物	キャベツ(葉先) 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 食塩 鶏ガラスープ	30 20 10 8 0.3 0.5	お浸し	ほうれん草(葉 醤油パック 5 5 きゅうり(皮なし) しそ 梅干し(調味漬 削り節	50 5 5 40 0.3 3 0.2	じゃが芋煮	じゃが芋 玉葱 いんげん ゆで 減塩しょうゆ(5 上白糖 煮干しだし	60 40 20 5 2 15	南瓜の煮物	かぼちゃ(皮なし) 減塩しょうゆ(5 上白糖 煮干しだし	60 5 1 15	ポトフ	ささ身 じゃが芋 人参 皮剥 コンソメ 食塩 パセリ(粉)	20 60 20 0.5 0.5 0.5	桜ポテト	じゃが芋 たらこ 食塩	50 6 0.1	焼きかぼちゃ	西洋かぼちゃ(40 食塩 パセリ(粉)	0.2 0.1
	野菜サラダ	カリフラワー(30 きゅうり(皮なし) トマト(皮なし) 減塩しょうゆ(5	30 15 30 5	果物	もも缶(果肉)	40	和え物	白菜 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	60 2.5 1	焼きな	なす(皮なし)	40	イタリアンサラダ	カリフラワー きゅうり(皮なし) 玉葱 ゆで	40 20 10	煮物	大根 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	50 3 2.5 0.5	みそ汁	人参 皮剥 白菜(葉先)	10 40

献立表(週間)

脂肪コン1

		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)										
昼	みそ汁	葱	3			果物	パイナップル	40	す	小葱	2													
		里芋	20							減塩しょうゆ(2.5	果物	もも缶(果肉)	40	湯豆腐	木綿豆腐	25		葱	3				
		淡色辛みそ	10																	淡色辛みそ	10			
		煮干しだし	150						果物	みかん缶詰(果	40									煮干しだし	150			
	ジュース	りんご(濃縮還	200							ジュース					果物	黄桃缶	40							
													果物	りんご 缶詰	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						
		鶏の照り焼き	若鶏むね皮なし	40	チキン	ささ身挽き肉(50	焼き魚	そい 60g(骨	60	蒸し帆	ホタテ貝柱	30	蒸し魚	まだら・40g(40	魚塩焼	あかうお・40g	40	照焼魚	そい 60g(骨	60		
		減塩しょうゆ(5	ハンバーグ	豆乳	5	食塩	0.3	食塩	0.3	立	トマト(皮なし	30	ソース	食塩	0.2	き	食塩	0.2		減塩しょうゆ(5		
		合成清酒	2.5		食塩	0.3	しそ	0.5	しそ	0.5		サラダ菜	5	かけ	ケチャップ	10		大根 皮剥	40		上白糖	1		
		人参 皮剥	5		玉葱	50	大根 皮剥	40	大根 皮剥	40		減塩正油パック	5		濃口醤油	2.5		しそ	0.5		みりん風調味料	2.5		
		キャベツ(葉先	20		人参 皮剥	5	減塩正油パック	5	減塩正油パック	5					上白糖	2		減塩正油パック	5		合成清酒	1		
		ソースパック	5		鶏卵	3			茶碗蒸	卵白	50			合成清酒	2.5					筑前煮	若鶏もも 皮な	10		
	煮物	かぶ 皮剥	40		ケチャップ	5	すり長	なが芋	50	し	煮干しだし	25			葱	20					里芋	50		
		人参 皮剥	15		人参 皮剥	30	芋	減塩正油パック	5		かつおだし	25			片栗粉	1					人参 皮剥	15		
		さやいんげん(10		上白糖	0.5				若鶏ささ身	10			サニーレタス	5						さやいんげん(10		
		減塩しょうゆ(5		ブロッコリー	30	野菜サ	キャベツ(葉先	40		なると	8			大根 皮剥(ゆ	50					減塩しょうゆ(5		
		上白糖	1	和え物	かぶ 皮剥	60	ラダ	ミニトマト(皮	15		糸みつば	2	野菜の	和え物	人参 皮剥(ゆ	5					上白糖	1		
		煮干しだし	15		人参 皮剥	5	和え物	小松菜(葉先)	30		食塩	0.3			小葱	2					減塩しょうゆ(5		
	ブロッコリー	ブロッコリー(40		食塩	0.3	和え物	人参 皮剥	10	和え物	小松菜	40			淡口醤油	5	サラダ	キャベツ(葉先	25			煮干しだし	15	
		削り節	0.5		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5		人参 皮剥	5			上白糖	1		ブロッコリー(30			マカロ	マカロニ 乾	4
	のおか	減塩しょうゆ(2.5		煮干しだし	1		煮干しだし	2.5		減塩しょうゆ(5	卵スー	和え物	卵白	15		ミニトマト(皮	15	マカロ	マカロニ 乾	4		
	か和え			野菜サ	レタス(葉先)	30	ゼリー	はちみつレモン	60		上白糖	1	プ		玉葱	20		減塩しょうゆ(5	ニサラ	きゅうり	20		
				ラダ	トマト(皮なし	30									葱	5	みそ汁	棒麩	1	ダ	人参 皮剥	8		
	中華風	緑豆春雨	5		ソイルサザンパ	10				清汁	白菜	30			中華味	0.5					減塩しょうゆ(5		
	スープ	人参 皮剥	5		みそ汁	玉葱	30				貝割大根・芽	5			食塩	0.5					煮干しだし	150		
		卵白	20		ほうれん草	20					かつお・昆布だ	150			淡口醤油	2.5					清汁	さやえんどう	5	
		中華味	0.5		淡色辛みそ	10					淡口醤油	5			白こしょう	0.01						かつお 皮剥	20	
		食塩	0.8		煮干しだし	150					食塩	0.2									淡口醤油	5		
				ゼリー	青りんごゼリー	60							果物	みかん缶詰(果	40	ゼリー	青りんごゼリー	60			食塩	0.2		
																					昆布だし	75		
																					かつおだし	75		
																					ゼリー	はちみつレモン	60	
栄養価	エネルギー	900 kcal	蛋白質 40.8 g	エネルギー	885 kcal	蛋白質 41.9 g	エネルギー	946 kcal	蛋白質 36.9 g	エネルギー	859 kcal	蛋白質 44.6 g	エネルギー	917 kcal	蛋白質 41.2 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			
	脂質	7.3 g	炭水化 170.0 g	脂質	7.3 g	炭水化 165.0 g	脂質	7.6 g	炭水化 184.4 g	脂質	7.5 g	炭水化 156.0 g	脂質	7.1 g	炭水化 172.5 g	脂質	7.3 g	炭水化 173.0 g	脂質	7.6 g	炭水化 176.9 g			
	塩分	7.6 g		塩分	6.9 g		塩分	7.4 g		塩分	7.4 g		塩分	7.0 g		塩分	7.3 g		塩分	7.9 g				

献立表(週間)

脂肪コン1

	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)	
昼	果物	西洋なし(缶詰) 40 黄桃缶 40												
	ソテー	グリーンアスパ 30 赤ピーマン 5 黄ピーマン 5 コンソメ 0.2 食塩 0.2												
夕	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30										
	魚味噌漬け焼き	そい 40g(骨) 40 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 醤油パック 5 5	鶏つくねあんかけ	ささ身挽き肉(玉葱) 30 玉葱 20 食塩 0.3 卵白 3 パン粉(乾燥) 3 里芋 40 ホタテ貝柱 15 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(合成清酒) 7.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 片栗粉 1										
	和え物	きゅうり(皮なし) 50 上白糖 1 減塩しょうゆ(大根) 2.5												
	炒煮	大根 皮剥 40 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(上白糖) 5 上白糖 1 煮干しだし 10	お浸し	白菜 70 削り節 0.5 減塩しょうゆ(ブロッコリー) 5										
	のっぺい汁	里芋 30 木綿豆腐 10 人参 皮剥 10 小葱 2 濃口醤油 5 食塩 0.2 煮干しだし 150	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー 60 減塩しょうゆ(きょうな) 2.5										
	ゼリー	ももゼリー 40	ゼリー	はちみつレモン 60										
栄養価	エネルギー	895 kcal	エネルギー	938 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	エネルギー	kcal
	脂質	7.8 g	脂質	7.4 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	塩分	7.3 g	塩分	7.5 g	塩分	g	塩分	g	塩分	g	塩分	g	塩分	g