

献立表(週間)

脂肪コン1

	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	和え物	小松菜 ゆで	50	温野菜	スナップえんど	20	ジュース	きになる野菜 (125	スープ	玉葱	20							七たゼリー	上白糖	5		
		減塩しょうゆ (2.5		カリフラワー	30					チンゲンサイ	20											
		上白糖	0.5		ノンオイルサザンパック	10					コンソメ	0.5											
	果物	もも缶 (果肉)	40	果物	りんご 缶詰	40				果物	ぶどう 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	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30		
		蒸し鶏	ささ身		20	チキン		ささ身挽き肉 (40		鶏の西	ささ身		60	おろし		まだら・40g (40		焼き魚	あかうお・60g	60	チキン
		合成清酒	1.25	ハンパ	玉葱	20	京焼	淡色辛みそ	5	煮	減塩しょうゆ (7.5		食塩	0.3	ソテー	食塩	0.2	おろし	食塩	0.2		
		パセリ (粉)	0.1	ーグ	卵白	3		みりん風調味料	2.5		上白糖	3		大根 皮剥	40		パセリ	1.5	あん	合成清酒	1		
		サニーレタス	5		パン粉 (乾燥)	1		上白糖	0.5		合成清酒	2.5		しそ	1		レタス	5		大根 皮剥	50		
		減塩正油パック	5		牛乳	3		大根 皮剥	40		大根 皮剥	80		減塩正油パック	5		ノンオイルサザンパック	10		小松菜 (葉先)	10		
	大根の煮物	大根 皮剥	60		ケチャップ	5		減塩正油パック	5	麻婆豆	木綿豆腐	50	ホタテ	ホタテ貝柱	30	野菜サ	キャベツ ゆで	50		人参 皮剥	10		
		人参 皮剥	10		ウスターソース	5				腐	ささ身挽き肉 (10	のオイ	玉葱	30	ラダ	ミニトマト (皮	15		葱	5		
		さやいんげん (10		キャベツ	25	里芋の	里芋	60		玉葱	40	スター	人参 皮剥	10		卵白	25		減塩しょうゆ (5		
		減塩しょうゆ (5		レッドキャベツ	5	煮物	減塩しょうゆ (2.5		葱	10	ソース	ピーマン	5		減塩しょうゆ (2.5		みりん風調味料	2.5		
		合成清酒	1		煮物	5		上白糖	1		減塩しょうゆ (2.5		中華味	0.5		ケチャップ	2		合成清酒	1		
		煮干しだし	15	リヤン	緑豆春雨	5		さやえんどう (5		減塩みそ	2		かき油	3	煮物	里芋	60		片栗粉	1		
		卵白	25	パン	もやし	30	かぶの	かぶ 皮剥 (ゆ	60		上白糖	1	きんと	さつま芋	50		煮物	人参 皮剥	10	サラダ	キャベツ ゆで	40	
	ほうれん草の白和え	しぼり豆腐	30		しそ	1	和え物	かぶ 葉 (ゆで	8		合成清酒	2.5	ん	上白糖	3		濃口醤油	2.5		玉葱	10		
		減塩みそ	5		減塩しょうゆ (5		淡口醤油	2.5		片栗粉	1	湯豆腐	木綿豆腐	25		上白糖	1		人参 皮剥	5		
		上白糖	3		上白糖	1		みりん風調味料	2					葱	10		煮干しだし	15		ノンオイルサザンパック	10		
		ほうれん草 (ゆ	40	南瓜の	西洋かぼちゃ (50	清汁	はんぺん	5	ポテト	じゃが芋	40		葱	10		さやえんどう	5		カリフ	カリフラワー (40	
		人参 皮剥 (ゆ	5	サラダ	きゅうり (皮な	15		人参 皮剥	5	サラダ	食塩	0.3		減塩しょうゆ (5		みそ汁	大根 皮剥	20	ラワー	人参 皮剥	10	
		生ふ	6		玉葱 ゆで	10		葱	3		きゅうり (皮な	15						大根 葉	10	和え物	淡口醤油	2.5	
	お吸い物	糸みつば	2		減塩正油パック	5		淡口醤油	5		人参 皮剥	5						淡色辛みそ	10		上白糖	1	
		淡口醤油	5	スープ	玉葱	40		食塩	0.2	かき玉	卵白	20						煮干しだし	150				
		食塩	0.2		貝割大根・芽	5		かつお・昆布だ	150	汁	切りみつば	2						葛湯	くず粉	5	みそ汁	木綿豆腐	20
		昆布だし	75		コンソメ	0.5					淡口醤油	5							黒砂糖	10		葱	3
		かつおだし	75		食塩	0.5					食塩	0.2										淡色辛みそ	10
					白こしょう	0.01					昆布だし	75										煮干しだし	150
栄養価	エネルギー	872 kcal	蛋白質 41.3 g	エネルギー	865 kcal	蛋白質 42.8 g	エネルギー	912 kcal	蛋白質 44.4 g	エネルギー	905 kcal	蛋白質 43.4 g	エネルギー	885 kcal	蛋白質 41.9 g	エネルギー	852 kcal	蛋白質 43.1 g	エネルギー	911 kcal	蛋白質 37.8 g		
	脂質	7.3 g	炭水化 160.8 g	脂質	5.6 g	炭水化 160.6 g	脂質	6.2 g	炭水化 170.1 g	脂質	7.5 g	炭水化 166.2 g	脂質	7.3 g	炭水化 163.7 g	脂質	7.0 g	炭水化 154.4 g	脂質	6.0 g	炭水化 178.6 g		
	塩分	7.9 g		塩分	7.5 g		塩分	7.5 g		塩分	7.2 g		塩分	6.1 g		塩分	7.1 g		塩分	7.3 g			

献立表(週間)

脂肪コン1

	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)																																															
昼		みりん風調味料 合成清酒	1 1	みそ汁	凍り豆腐 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2 5 10 150				卵豆腐	卵白 煮干しだし 食塩 小葱	20 20 0.2 2			食塩	0.2		食塩	0.1		みりん風調味料	1																																												
	果物	もも缶(果肉)	40	果物	みかん缶詰(果)	40			果物	黄桃缶	40		果物	みかん缶詰(果)	40		果物	もも缶(果肉)	45	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																																										
	魚粕づけ焼	まだら・40g 食塩 酒かす みりん風調味料 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 0.2 3 2.5 40 0.5 5	鶏肉ケチャップ煮	若鶏ささ身 玉葱 人参 皮剥 ケチャップ ウスターソース 豆乳 グリーンアスパ 黄ピーマン	40 40 10 15 2.5 5 15 10	焼き魚	ほっけ・30g(食塩) サラダ菜 醤油パック	30 0.15 6 5	蒸し鶏 ネギソ ース	若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ(合成清酒) 葱 上白糖 減塩しょうゆ(合成清酒) 減塩正油パック	40 5 2.5 10 2 2.5 3 5	蒸し帆立	ホタテ貝柱 ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン 醤油パック	60 30 10 10 5	鶏肉の和風炒め	ささ身 はんぺん ブロッコリー 上白糖 みりん風調味料 減塩しょうゆ(食塩)	30 20 20 3 3 7.5 0.3	鶏肉卵とじ	若鶏ささ身 玉葱 上白糖 みりん風調味料 淡口醤油 煮干しだし 卵白	40 50 1 2.5 7.5 30 50	かにあんかけ	かぶ 皮剥 人参 皮剥 かにかま 食塩 かつお・昆布だ 片栗粉	50 15 5 0.2 20 1	和え物	かぶ 皮剥(ゆ) 赤ピーマン 食塩 上白糖	50 10 0.3 0.5	チンゲン菜和え物	チンゲンサイ(減塩しょうゆ) 上白糖	50 2.5 0.5	炊き合わせ	大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ 上白糖 煮干しだし さやえんどう	40 15 5 1 15 4	おなかか 和え	キャベツ(葉先) ピーマン 削り節 濃口醤油 上白糖	50 5 0.5 5 0.5	甘味噌かけ	里芋 さやえんどう 淡色辛みそ 上白糖 みりん風調味料	60 4 5 1 1	焼き茄子	なす(皮なし) 削り節 減塩正油パック	60 0.2 5	かき玉汁	卵白 小葱 かつお・昆布だ 淡口醤油 食塩 片栗粉	20 2 150 5 0.2 1	スープ	ほうれん草(葉) 玉葱 コンソメ 食塩	20 10 0.5 0.5	とろろ和え	なが芋 きゅうり(皮なし) 淡口醤油 上白糖	40 20 2.5 1	ゼリー	青りんごゼリー	60	みそ汁	じゃが芋 ゆで 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	野菜サラダ	きゅうり(皮なし) レタス 減塩しょうゆ(みそ汁) 西洋かぼちゃ(葱) 淡色辛みそ 煮干しだし	10 20 5 30 3 10 5 10 150	野菜サ ラダ	西洋かぼちゃ(葱) 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	みそ汁	はちみつレモン	60
栄養価	エネルギー	870 kcal	蛋白質	38.5 g	エネルギー	901 kcal	蛋白質	41.0 g	エネルギー	915 kcal	蛋白質	36.9 g	エネルギー	876 kcal	蛋白質	40.6 g	エネルギー	914 kcal	蛋白質	42.4 g	エネルギー	857 kcal	蛋白質	37.5 g	エネルギー	941 kcal	蛋白質	43.2 g																																						
	脂質	7.6 g	炭水化	163.3 g	脂質	7.6 g	炭水化	171.2 g	脂質	7.4 g	炭水化	174.4 g	脂質	7.9 g	炭水化	161.4 g	脂質	6.2 g	炭水化	174.4 g	脂質	7.3 g	炭水化	161.1 g	脂質	6.1 g	炭水化	180.2 g																																						
	塩分	7.8 g			塩分	7.8 g			塩分	7.5 g			塩分	7.0 g			塩分	6.8 g			塩分	7.3 g			塩分	7.5 g																																								

献立表(週間)

脂肪コン1

		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)		
昼								卵とじ	卵白 25 人参 皮剥 10 小葱 5 かつお・昆布だ 15 食塩 0.3 果物	物	減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 かつお・昆布だ 20 もも缶(果肉) 40	果物	減塩しょうゆ(5 ぶどう 缶詰 40	果物	りんご 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	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 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	鶏肉あ	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 木綿豆腐 30 ささ身挽き肉(10 玉葱 50 葱 10 減塩しょうゆ(5 減塩みそ 2 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	魚照り	あかうお・40g 40 焼き 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 2.5 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1.25 しそ 1 かにあ 大根 皮剥 50 んかけ 人参 皮剥 15 かにかま 5 グリーンピース(3 淡口醤油 2.5 かつおだし 1 片栗粉 1	肉団子	ささ身挽き肉(40 あんか 玉葱 30 け 食塩 0.1 卵白 3 薄力粉 1等 3 玉葱 50 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 片栗粉 1 小葱 5	お浸し	白菜 60 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.2
	里芋田	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	なが芋 40 きゅうり(皮な 10 上白糖 0.5 淡口醤油 2.5	芋の甘	上白糖 5 食塩 0.1	じゃー	じゃが芋 40 鶏ひき肉 10 玉葱 20 食塩 0.2 パセリ 0.5	マンボ	鶏ひき肉 10 玉葱 20 食塩 0.2 パセリ 0.5	テト	玉葱 20 食塩 0.2 パセリ 0.5	和え物	きゅうり(皮な 40 人参 皮剥 5 濃口醤油 2.5 かつお節 0.3	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
	胡瓜の	きゅうり(皮な 40 濃口醤油 2.5	茶碗蒸	なると 10 食塩 0.2 かつお・昆布だ 50 卵白 50	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	小松菜	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	のお浸	減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 1 削り節 0.2	和え物	大根 皮剥(ゆ 30 食塩 0.2 上白糖 0.5	清汁	棒麩 1 白菜(葉先) 20 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	みそ汁	なす(皮なし) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	カリフ	カリフラワー 40 削り節 0.5 濃口醤油 5	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	ゼリー	ももゼリー 40	羊羹	さらしあん 7 上白糖 10 食塩 0.05 水 40 寒天 0.4		
栄養	エネルギー 876 kcal	蛋白質 36.2 g	エネルギー 931 kcal	蛋白質 41.6 g	エネルギー 917 kcal	蛋白質 40.2 g	エネルギー 933 kcal	蛋白質 42.2 g	エネルギー 900 kcal	蛋白質 43.5 g	エネルギー 874 kcal	蛋白質 43.1 g	エネルギー 861 kcal	蛋白質 43.1 g		
価	脂質 6.8 g	炭水化 168.9 g	脂質 6.0 g	炭水化 177.8 g	脂質 5.1 g	炭水化 176.4 g	脂質 6.2 g	炭水化 179.4 g	脂質 7.9 g	炭水化 165.8 g	脂質 4.8 g	炭水化 165.2 g	脂質 5.9 g	炭水化 159.7 g		
	塩分 6.8 g		塩分 6.7 g		塩分 7.1 g		塩分 6.2 g		塩分 7.3 g		塩分 6.9 g		塩分 7.0 g			

献立表(週間)

脂肪コン1

	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	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
	アスパラのソテー	グリーンアスパ 赤ピーマン 食塩	40 5 0.3	中華炒め	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	キャベツ(葉先) 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	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	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
	焼き魚	そい 40g(骨) 食塩 しそ 減塩正油パック	40 0.2 1 5	蒸し豆腐	木綿豆腐 葱 減塩正油パック	25 2 5	和え物	キャベツ(葉先) 食塩	60 0.3	和え物	きゅうり(皮なし) 人参 皮剥 めんつゆ(スト)	30 5 2.5	炒煮	キャベツ 人参 皮剥 凍り豆腐 減塩しょうゆ() 上白糖	30 10 1 5 0.5	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
	和え物	大根 皮剥(ゆ) 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 減塩しょうゆ()	40 5 0.5 2.5	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	木綿豆腐 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁	棒麩 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 5 10 150	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
	ジュース	パイン(濃縮還)	200	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	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	りんご(濃縮還)	200	ジュース	パイン(濃縮還)	200
昼	うどん	うどん ゆで 蒸しかまぼこ ほうれん草(葉) 葱 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ() みりん風調味料	100 10 25 5 150 10 2.5	五分粥	精白米	30	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	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
	和え物	さやいんげん() 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖	40 5 2.5 0.5	鶏肉のあんかけ	若鶏ささ身 片栗粉 玉葱 もやし 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 合成清酒 みりん風調味料	40 1 50 20 5 7.5 2.5 2.5	和え物	なが芋 きゅうり(皮なし) 上白糖 食塩	60 5 0.5 0.3	和え物	なが芋 きゅうり(皮なし) 玉葱 人参 皮剥 淡色辛みそ 上白糖	60 5 20 5 4 2	豆腐海鮮かけ	木綿豆腐 ホタテ貝柱 玉葱 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	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
	大根煮	大根 皮剥 人参 皮剥 さやえんどう 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	50 8 5 5 1 15	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん() 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	40 15 15 5 1 15	サラダ	レタス 人参 皮剥(ゆ) 卵白 ソノイルサガ'ン'パック	30 5 25 10	煮物	凍り豆腐 減塩しょうゆ() 上白糖 かつお・昆布だ 小葱	4 2.5 1 10 5	鶏肉と大根の煮物	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 1 2.5 15 4	清汁	白菜 葱 淡口醤油 食塩 かつおだし	30 5 5 0.2 75	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
	いもようかん	さつま芋 上白糖 ゼラチン寒天	50 10 1	お浸し	白菜(ゆで)	50	ブ	コンソメ	0.5	和え物	人参 皮剥	5	和え物	小松菜(葉先) 減塩しょうゆ() 上白糖	50 2.5 0.5	清汁	さやえんどう	10	清汁	さやえんどう	10

献立表(週間)

脂肪コン1

	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)																
昼	果物	みかん缶詰 (果)	40	みそ汁	減塩しょうゆ (2.5 削り節 0.3 小葱 3 じゃが芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 果物 もも缶 (果肉) 40		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 りんご 缶詰 40	果物	昆布だし 75 もも缶 (果肉) 40 ゼリー はちみつレモン 60	果物	生ふ 10 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150 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	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30														
	チキンソテー	若鶏もも 皮なし 食塩	40 0.2	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	みそおでん	大根 皮剥 40 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	サラダ	レタス (ゆで) 30 ブロッコリー 20 ミニトマト (皮) 15 ノンオイルササハック 10	煮物	大根 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	煮物	若鶏ささ身 30 じゃが芋 80 玉葱 40 人参 皮剥 20 さやえんどう 5 減塩しょうゆ (7.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 煮干しだし 30																
	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		和え物	なす (皮なし) 60 小葱 3 減塩正油パック 5 小松菜 (葉先) 40 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ (2.5	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	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	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	木綿豆腐 25 小葱 1.5 コンソメ 1 食塩 0.5	スープ	木綿豆腐 25 小葱 1.5 コンソメ 1 食塩 0.5	みそ汁	棒麩 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150																
	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	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	お浸し	白菜 50 濃口醤油 2.5 削り節 0.5	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	ジュース	パイン (濃縮還元) 200																						
栄養価	922 kcal	蛋白質 36.9 g	脂質 7.6 g	炭水化 178.0 g	塩分 7.0 g	893 kcal	蛋白質 40.4 g	脂質 7.0 g	炭水化 168.8 g	塩分 7.5 g	886 kcal	蛋白質 44.6 g	脂質 7.2 g	炭水化 162.0 g	塩分 7.5 g	925 kcal	蛋白質 42.2 g	脂質 7.1 g	炭水化 178.3 g	塩分 7.3 g	925 kcal	蛋白質 41.6 g	脂質 7.3 g	炭水化 173.6 g	塩分 7.3 g	933 kcal	蛋白質 42.5 g	脂質 7.1 g	炭水化 177.1 g	塩分 7.4 g	903 kcal	蛋白質 38.6 g	脂質 7.8 g	炭水化 170.6 g	塩分 7.4 g

献立表(週間)

脂肪コン1

		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)	
昼				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						
	焼き魚	まだら・40g (40	チキン	若鶏ささ身	30	魚塩焼	ほっけ・40g (40						
	野菜添え	食塩	0.2	ソテー	食塩	0.1	き	食塩	0.2						
		玉葱	30		ブリーツレタス	5		トマト(皮なし)	15						
		人参 皮剥	10		ブロッコリー(30		サラダ菜	5						
		減塩しょうゆ(2.5		減塩正油パック	5		醤油パック	5						
		合成清酒	2.5												
		みりん風調味料	2.5	あえ物	きゅうり(皮な	30	煮物	じゃが芋	60						
		小葱	3		緑豆春雨	5		人参 皮剥	20						
		減塩正油パック	5		上白糖	1		濃口醤油	5						
	炒り豆腐	木綿豆腐	50		減塩しょうゆ(5		上白糖	1						
		人参 皮剥	5	白和え	しぼり豆腐	40		みりん風調味料	1						
		葱	5		淡色辛みそ	8		煮干しだし	15						
		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	4	あえ物	白菜(葉先)	40						
		上白糖	1		ほうれん草(葉	50		きゅうり(皮な	20						
		みりん風調味料	2.5		人参 皮剥	10		上白糖	1						
		煮干しだし	15	清汁	大根 皮剥	20		食塩	0.3						
	サラダ	レタス	10		かつお・昆布だ	150	すり長	なが芋	60						
		ミニトマト(皮	20		淡口醤油	5	芋	小葱	1						
		ブロッコリー(30		食塩	0.2		淡口醤油	2.5						
		減塩正油パック	5				ゼリー	青りんごゼリー	60						
	みそ汁	大根 皮剥	40												
		葱	5												
		淡色辛みそ	10												
		煮干しだし	150												
栄養価	エネルギー	870 kcal	蛋白質 40.9 g	エネルギー	933 kcal	蛋白質 42.3 g	エネルギー	898 kcal	蛋白質 42.5 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g
	脂質	7.6 g	炭水化 159.1 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	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	7.5 g		塩分	7.5 g		塩分	6.7 g		塩分	g		塩分	g	