

献立表(週間)

脂肪コン1

	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)			
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	
	蒸し豆腐	木綿豆腐	50	白菜の軟らか煮	白菜(葉先)	100	野菜炒め煮	キャベツ	80	焼き魚	さけ・20g(骨)	20	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	50	鶏ささ身	ささ身	20	オイスター	ささ身挽き肉(キャベツ(葉先)	10	
		削り節	1		人参 皮剥	10		ピーマン	10		食塩	0.1		ほうれん草(葉)	10	み味の噌焼き	合成清酒	0.5	ター	キャベツ(葉先)	50	
		減塩正油パック	5		さやえんどう	6		黄ピーマン	10		しそ	0.5		人参 皮剥	10		淡色辛みそ	1	ース炒め	人参 皮剥	10	
	ほうれん草の炒煮	ほうれん草(葉)	50		減塩しょうゆ(上白糖)	1		人参 皮剥	10	大根煮	大根 皮剥	50		玉葱	40		みりん風調味料	0.5	め	ピーマン	10	
		人参 皮剥	10		煮干しだし	30		合成清酒	1		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(上白糖)	2.5		濃口醤油	0.6		かき油	3	
		焼き竹輪	10		卵白寄せ	50		みりん風調味料	1		さやいんげん(濃口醤油)	5		上白糖	1		みりん風調味料	1				
		減塩しょうゆ(上白糖)	5		卵白	50	炒り豆腐	木綿豆腐	25		濃口醤油	5		煮干しだし	30		煮干しだし	30				
			1		かつお・昆布だ	25	腐	人参 皮剥	5		上白糖	1		塩たらこ	10	豆腐の五目煮	木綿豆腐	25		のサラダ	減塩正油パック	5
					温泉卵のたれ	4		葱	5		煮干しだし	15		たらこ	0.5		人参 皮剥	10				
	みそ汁	白菜(葉先)	30		大根の和え物	30		減塩しょうゆ(上白糖)	3	みそ汁	白菜(葉先)	30		しそ	0.5		大根 皮剥	30		たいみそ	たいみそ	10
		棒麩	2		人参 皮剥	5		上白糖	1		淡色辛みそ	10		白菜(葉先)	50		さやいんげん(濃口醤油)	2.5				
		淡色辛みそ	10		しそ	0.3		みりん風調味料	1		煮干しだし	150		減塩しょうゆ(上白糖)	2.5		上白糖	1				
		煮干しだし	150		減塩しょうゆ(豆麩)	5		煮干しだし	10		おおか	きゅうり(皮なし)	20		上白糖	0.5		片栗粉	1	みそ汁	木綿豆腐	30
	和え物	きゅうり(皮なし)	20		みそ汁	1		大根 葉	20	和え	きゅうり(皮なし)	20		みそ汁	20		たいみそ	10				
		食塩	0.2		豆麩	1		大根 皮剥	10		濃口醤油	1		チンゲンサイ(なす(皮なし))	20		たいみそ	10				
		上白糖	0.2		小葱	2		淡色辛みそ	10		上白糖	0.2		淡色辛みそ	10		そ					
					淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		削り節	0.1		煮干しだし	150		みそ汁	150				
	ジュース	りんご(濃縮還元)	200		煮干しだし	150		ジュース	10		ジュース	200		ジュース	200		ジュース	200				
					ジュース	200		ジュース	200		ジュース	200		ジュース	200		ジュース	200				
					ジュース	200		ジュース	200		ジュース	200		ジュース	200		ジュース	200				
					ジュース	200		ジュース	200		ジュース	200		ジュース	200		ジュース	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	五分粥	精白米	30	鶏塩そうめん	そうめん ゆで	80	
	蒸し魚のあんかけ	まだら・40g(食塩)	40	マカロニニグラタン	マカロニ 乾	10	焼き魚と野菜ソテー	そい 40g(骨)	40	魚の照	あかうお・30g	30	シチュウ	若鶏ささ身	40	魚塩麩	あかうお・20g	20		若鶏ささ身	20	
		貝割大根・芽	10		ささ身	20		食塩	0.2		減塩しょうゆ(上白糖)	5		玉葱	20	焼き	塩こうじ	1		食塩	1	
		減塩しょうゆ(上白糖)	5		玉葱	20		玉葱	40		上白糖	5		人参 皮剥	10		合成清酒	1		鶏ガラスープ	0.15	
		片栗粉	1		薄力粉 1等	8		人参 皮剥	10		みりん風調味料	5		薄力粉 1等	2.5		しそ	0.5		かつお・昆布だ	150	
		煮干しだし	30		豆乳	80		さやえんどう	5		合成清酒	2.5		豆乳	30		トマト(皮なし)	20		淡口醤油	0.5	
					コンソメ	0.5		減塩しょうゆ(上白糖)	5		キャベツ ゆで	50		コンソメ	0.25					小葱	5	
					食塩	0.5		みりん風調味料	2.5		しそ	1		食塩	0.5							
					パセリ(粉)	0.2		合成清酒	2.5	炊合せ	大根 皮剥	60	サラダ	キャベツ(葉先)	30	大根和え物	大根 皮剥(ゆ)	50	魚パン	まだら・20g(食塩)	20	
	炊合せ	大根 皮剥	40		はんぺん	30		はんぺん	30		焼き竹輪	20		ミニトマト(皮)	15		上白糖	0.5		パン粉(乾燥)	3	
		人参 皮剥	15		葱(ゆで)	10		葱(ゆで)	10		人参 皮剥	30		ブロッコリー(卵白)	20		食塩	0.2		キャベツ(葉先)	20	
		減塩しょうゆ(上白糖)	5		淡色辛みそ	5		減塩しょうゆ(上白糖)	5		減塩しょうゆ(上白糖)	5		減塩正油パック	5					人参 皮剥(ゆ)	5	
		煮干しだし	15		上白糖	3		上白糖	3		上白糖	1		減塩正油パック	5					ソースパック	5	
					かつおだし	5		かつおだし	5	きんとん	さつま芋	50		パセリ(粉)	0.1							
					野菜サ	60		胡瓜	5		上白糖	3		パセリ(粉)	0.1							
					ラダ	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5		ぶどう 缶詰	40							
					減塩正油パック	5		和え物	5		濃口醤油	2.5										

脂肪コン1

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)		
昼	みそ汁	凍り豆腐 2 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			卵豆腐	卵白 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2	みそ汁	棒麩 1 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			みりん風調味料 1	果物	黄桃缶 40	黄桃缶 40	
	果物	みかん缶詰(果 40			果物	黄桃缶 40	果物盛合せ	黄桃缶 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	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30	
	鶏肉ケチャップ煮	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	焼き魚	ほっけ・30g(30 食塩 0.15 サラダ菜 6 醤油パック 5 5	蒸し鶏	若鶏もも 皮な 30 濃口醤油 5 ネギソ ース 2.5 合成清酒 10 葱 2 上白糖 2.5 濃口醤油 2.5 合成清酒 3	鶏肉アスパラ	ささ身 40 グリーンアスパ 50 炒め 20 赤ピーマン 1 合成清酒 0.5 食塩 0.2	煮魚	まごがれい・30 30 濃口醤油 7.5 とじ 1.5 上白糖 2.5 合成清酒 15 人参 皮剥 50 小松菜(葉先) 60	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	
	和え物	かぶ 皮剥(ゆ 50 赤ピーマン 10 食塩 0.3 上白糖 0.5	チンゲン菜和え物	チンゲンサイ(50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	炊き合わせ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	おかか和え	キャベツ(葉先 50 ピーマン 5 削り節 0.5 濃口醤油 5 上白糖 0.5	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 減塩みそ 6 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 ノンオイルササニパック 10	みそ汁	木綿豆腐 20 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ポテトサラダ	じゃが芋 50 きゅうり(皮な 10 人参 皮剥 5 食塩 0.2	スープ	チンゲンサイ 30 人参 皮剥 8 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 食塩 0.5	胡瓜の和え物	きゅうり(皮な 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 25 はつかだいこん 5 レタス 20 減塩しょうゆ(5	みそ汁	西洋かぼちゃ(30 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	きゅうり(皮な 40 濃口醤油 2.5
	スープ	ほうれん草(葉 20 玉葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5	ゼリー	はちみつレモン 60	とろろ和え	なが芋 40 きゅうり(皮な 20 淡口醤油 2.5 上白糖 1			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		ゼリー	はちみつレモン 60	カリフラワー 40 削り節 0.5 濃口醤油 5	
	ジュース	りんご(濃縮還 200													
栄養価	901 kcal 蛋白質 41.0 g 脂質 7.6 g 炭水化 171.2 g 塩分 7.8 g	915 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 7.4 g 炭水化 174.4 g 塩分 7.5 g	879 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 7.6 g 炭水化 164.9 g 塩分 7.1 g	941 kcal 蛋白質 40.2 g 脂質 6.1 g 炭水化 182.2 g 塩分 7.8 g	859 kcal 蛋白質 42.4 g 脂質 7.8 g 炭水化 156.2 g 塩分 7.2 g	941 kcal 蛋白質 43.2 g 脂質 6.1 g 炭水化 180.2 g 塩分 7.5 g	884 kcal 蛋白質 42.2 g 脂質 7.0 g 炭水化 164.0 g 塩分 7.7 g								

献立表(週間)

脂肪コン1

	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	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																													
	豆腐とキャベツのソテー	焼き豆腐 キャベツ 人参 皮剥 ピーマン 中華味 減塩しょうゆ(5 上白糖	25 30 10 10 0.5 5 1	スクラ ンブル エッグ パセリ きんぴら風	卵白 豆乳 食塩 パセリ 大根 皮剥 人参 皮剥 いんげん ゆで 濃口醤油 上白糖	50 10 0.2 0.5 40 10 8 2.5 1	白菜の スープ 煮 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	白菜(葉先) 木綿豆腐 かにかま 煮 さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	70 25 10 5 0.5 0.5 0.5 1	卵豆腐 あんか け 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 片栗粉 貝割大根・芽	20 20 2.5 2.5 1 1 5	玉葱の 炒め物 赤ピーマン 中華味 食塩 カリフラワー 人参 皮剥 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	50 40 5 0.5 0.3 50 10 2.5 1	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 そい 40g(骨 食塩 しそ 減塩正油パック	40 5 0.3 40 0.2 1 5	煮物	かぶ 皮剥 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	50 2.5 1	かぶの 和え物	かぶ 皮剥(ゆ 上白糖 濃口醤油	25 0.5 2.5	焼き魚 ほっけ・20g 食塩 しそ	20 0.1 0.5	野菜の 炒め煮 焼き竹輪 減塩しょうゆ(5 上白糖	40 10 5 5 1	キャベツ(葉先) 人参 皮剥 焼き竹輪 減塩しょうゆ(5 上白糖	40 10 5 5 1	チンゲ ン菜の 炒め煮 鯛みそ たいみそ みそ汁 白菜(葉先) 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	10 40 10 2.5 1 0.5 20 30 10 150	はんぺん チンゲンサイ 人参 皮剥 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 かつお節 たいみそ 鯛味噌 みそ汁 小松菜(葉先) 淡色辛みそ 煮干しだし	10 40 10 2.5 1 0.5 10 30 10 150	おかか 和え ほうれん草(葉 キャベツ ゆで 食塩 濃口醤油 上白糖 削り節 みそ汁 ほうれん草(葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 0.1 1 0.5 0.3 20 10 150	ジュース	パイン(濃縮還 ジュース	200	りんご(濃縮還 ジュース	200	ジュース パイン(濃縮還 ジュース	200	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 りんご(濃縮還 ジュース	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	うどん	うどん ゆで	100																																
	鶏ゆかり炒め	若鶏ささ身 玉葱 ゆかり 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 みりん風調味料 上白糖 片栗粉 大根 皮剥 しそ	30 60 1 2.5 1 1 1 40 1	チキン ハンバ ーグ 鶏卵 薄力粉 1等 食塩 キャベツ ゆで ケチャップ じゃが芋 豆乳 食塩	40 40 5 3 0.3 20 8 60 10 0.3	魚のト マトソ ース煮 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 食塩 コンソメ ブロッコリー	まだら・40g(40 ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 食塩 コンソメ ブロッコリー	40 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.5 40	鶏肉ク リーム 煮 煮 大根サ ラダ	40 0.2 15 30 5 40 0.2 0.2 40	魚の香 草焼き 煮 煮 大根サ ラダ	40 0.2 1 0.1 0.1 3 5 30 10 0.2	焼き魚 ほっけ・40g(40 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 野菜ソ テー	40 0.2 1 0.1 0.1 3 5	煮奴 木綿豆腐 濃口醤油 みりん風調味料 煮干しだし 小葱	25 3 2 30 2	ソテー	さやいんげん(40 黄ピーマン コンソメ 食塩	40 10 0.3 0.2	マセド アンサ ラダ	さつま芋 きゅうり(皮な 人参 皮剥 減塩正油パック	30 20 10 5	チンゲ ン菜の お浸し	50 2.5 2.5	キャベ ツサラ ダ	キャベツ(葉先) きゅうり(皮な 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 上白糖	40 5 3 5 2	蒸し焼 き ホタテ貝柱 食塩 小葱	30 0.2 3	さつま 芋の甘 煮 和え物 さやいんげん(40 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖	80 5 30 0.5 40 5 2.5 0.5	サラダ	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 ノオイルサッパッ	30 10 5 10	スープ 玉葱 人参 皮剥 コンソメ 食塩	30 10 0.5 0.8	キャベツ(葉先) はんぺん 減塩しょうゆ(5 上白糖	40 10 5 1	じゃが 芋の煮	40 10	キャベ ツサラ ダ	キャベツ(葉先) きゅうり(皮な 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 上白糖	40 5 3 5 2	果物 みかん缶詰(果	40					

献立表(週間)

脂肪コン1

	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	マッシュ ユ南瓜	西洋かぼちゃ (50 食塩 0.1 豆乳 5	果物	みかん缶詰 (果 40	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	物	減塩しょうゆ (2.5 みりん風調味料 1 かつお・昆布だ 20	お浸し	ほうれん草 40 減塩しょうゆ (5	果物	りんご 缶詰 40			
	果物	西洋なし (缶詰 30			果物	もも缶 (果肉) 40	果物	ぶどう 缶詰 40						
	みそ汁	大根 葉 20 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			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
	魚西京 焼	そい 30g (骨 30 減塩みそ 3.3 上白糖 0.3 みりん風調味料 1.7 大根 皮剥 40 しそ 0.5	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 減塩正油パック 5	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	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 あんか 30 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	チキン ソテー	若鶏ささ身 60 食塩 0.3 キャベツ (葉先 30 トマト 15 醤油パック 5 5
	野菜ソ テー	チンゲンサイ (60 人参 皮剥 10 食塩 0.2	さつま 芋の甘 煮	さつま芋 45 上白糖 5 食塩 0.1	ジャー マンポ テト	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 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	じゃが 芋炒煮	じゃが芋 50 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	おろし 和え	大根 皮剥 40 きゅうり (皮な 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
	長芋の 和え物	なが芋 40 きゅうり (皮な 10 上白糖 0.5 食塩 0.2	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	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	和え物	大根 皮剥 (ゆ 30 食塩 0.2 上白糖 0.5	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	みそ汁	なす (皮なし) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	茶碗蒸 し	なると 10 食塩 0.2 かつお・昆布だ 100 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	スープ	カットわかめ 0.5 玉葱 20 葱 5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	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				
	ゼリー	青りんごゼリー 60											ゼリー	青りんごゼリー 60
栄養 価	エネルギー 890 kcal 脂質 6.7 g 炭水化 171.2 g 塩分 7.4 g	蛋白質 38.6 g	エネルギー 869 kcal 脂質 5.0 g 炭水化 164.2 g 塩分 7.8 g	蛋白質 40.5 g	エネルギー 855 kcal 脂質 6.2 g 炭水化 160.0 g 塩分 7.3 g	蛋白質 42.8 g	エネルギー 900 kcal 脂質 7.9 g 炭水化 165.8 g 塩分 7.3 g	蛋白質 43.5 g	エネルギー 850 kcal 脂質 7.3 g 炭水化 152.6 g 塩分 7.0 g	蛋白質 43.9 g	エネルギー 861 kcal 脂質 5.9 g 炭水化 159.7 g 塩分 7.0 g	蛋白質 43.1 g	エネルギー 887 kcal 脂質 6.0 g 炭水化 166.9 g 塩分 7.3 g	蛋白質 42.4 g

献立表(週間)

脂肪コン1

	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	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	ほうれん草(葉) 50 玉葱 40 人参 皮剥 10 中華味 0.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	焼き魚	ほっけ・20g(20 食塩 0.1 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	野菜卵とじ	キャベツ(葉先) 80 人参 皮剥 10 さやいんげん(10 かつおだし 20 食塩 0.8 卵白 25	鶏肉照焼き	若鶏むね皮なし 20 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(20 カリフラワー(20	中華炒め	若鶏ささ身 20 玉葱 20 人参 皮剥 10 キャベツ 30 さやえんどう 5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 片栗粉 1	焼き魚	ほっけ・20g(20 食塩 0.1 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩しょうゆ(2.5	豆腐煮	焼き豆腐 25 葱 2 減塩正油パック 5	焼き豆腐 25 里芋 30 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 煮干しだし 30
	蒸し豆腐	木綿豆腐 25 葱 2 減塩正油パック 5	野菜ソテー	キャベツ(葉先) 60 食塩 0.3	和え物	きゅうり(皮なし) 30 人参 皮剥 5 めんつゆ(スト) 2.5	炒煮	キャベツ 30 人参 皮剥 10 凍り豆腐 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 0.5	塩たらこ	たらこ 10 しそ 0.5	みそ汁	チンゲンサイ 30 凍り豆腐 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ソテー	キャベツ(葉先) 40 人参 皮剥 10 ピーマン 10 食塩 0.2	
	きゅうりの和え物	きゅうり(皮なし) 40 人参 皮剥 5 上白糖 0.5 減塩しょうゆ(2.5	みそ汁	ほうれん草(葉) 30 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	大根の煮物	大根 皮剥 50 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	白菜の香味和え	白菜(ゆで) 50 しそ 0.5 ゆかり 0.5	和え物	大根 皮剥(ゆ) 20 きゅうり(皮なし) 40 食塩 0.2 みりん風調味料 1	みそ汁	焼なす 30 減塩しょうゆ(2 かつおだし 3 小葱 2	たいみそ	たいみそ 10 みそ汁 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	
	みそ汁	大根 葉 20 キャベツ(葉先) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ジュース	パイン(濃縮還元) 200	みそ汁	玉葱 20 さやえんどう 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	木綿豆腐 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	棒麩 1 小葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	茄子の焼き浸し 2 小葱 2	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	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	
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	五分粥	精白米 30	そうめん	そうめん ゆで 80 蒸しかまぼこ 15 葱 5 めんみ 1.8L 8 かつお・昆布だ 160	
	鶏肉のあんかけ	若鶏ささ身 40 片栗粉 1 玉葱 50 もやし 20 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 かつお・昆布だ 30 片栗粉 1 糸みつば 5	スープ煮	ホタテ貝柱 30 じゃが芋 60 ブロッコリー(20 キャベツ(葉先) 20 人参 皮剥 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5	焼き魚	まだら・40g(40 食塩 0.2 ブロッコリー 30 減塩正油パック 5	豆腐海かけ	木綿豆腐 25 ホタテ貝柱 10 玉葱 30 人参 皮剥 10 ピーマン 10 中華味 0.5 食塩 0.5 片栗粉 1	鶏肉の塩麴焼き	若鶏ささ身 30 塩こうじ 1.5 ブロッコリー 20 ブリーツレタス 6	いも煮	里芋 80 ささ身 40 人参 皮剥 10 葱 10 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 上白糖 1 煮干しだし 30	吉野鶏	若鶏ささ身 40 上白糖 0.5 減塩しょうゆ(2.5 片栗粉 5 サラダ菜 3	
	煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん(15 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	サラダ	レタス 30 人参 皮剥(ゆ) 5 卵白 25 ソイルサガンパック 10	和え物	なが芋 60 きゅうり(皮なし) 5 上白糖 0.5 食塩 0.3	鶏肉と大根の煮物	若鶏むね皮なし 30 大根 皮剥 30 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15 さやえんどう 4	南瓜煮物	西洋かぼちゃ(70 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 かつおだし 15	炒め煮	大根 皮剥 40 人参 皮剥 5 焼き竹輪 10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	なます	大根 皮剥(ゆ) 50 人参 皮剥(ゆ) 5 上白糖 0.5 食塩 0.2	
	お浸し	白菜(ゆで) 50	オニオンスープ	玉葱 30 人参 皮剥 5 コンソメ 0.5	噌炒め	なす(皮なし) 40 玉葱 20 人参 皮剥 5 淡色辛みそ 4 上白糖 2	和え物	小松菜(葉先) 50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	清汁	白菜 30 葱 5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつおだし 75	山形だし	なす(皮なし) 10 きゅうり(皮なし) 10 オクラ 10 しそ 1 葱 5	果物	黄桃缶 40	

献立表(週間)

脂肪コン1

	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	減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.3	2.5	食塩 0.8	0.8	果物	黄桃缶 40	味噌炒め	玉葱 30 人参 皮剥 10 減塩みそ 4	30	昆布だし 75	75	めんみ 1.8L 2.5	2.5							
みそ汁	小葱 3 じゃが芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	3 20 10 150	果物	西洋なし(缶詰) 40	40		果物	りんご 缶詰 40	40	もも缶(果肉) 40	40	清汁	糸みつば 10 きざみ庄内麩 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	10 2 5 0.2 150						
果物	もも缶(果肉) 40	40										果物	西洋なし(缶詰) 40	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						
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	10 10 20 10 40 10 5 0.5 0.3 1 2.5 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	50 25 60 15 8 7.5 2 2.5 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	40 0.2 3 1 5 2.5 5 50 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	20 40 1 5 40 25 15 10 15 10 5	チャーハン	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	40 8 2.5 1 50 10 10 5	大豆あんなかけ	木綿豆腐 50 人参 皮剥 15 葱 15 卵白 30 減塩しょうゆ(5 食塩 0.1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 片栗粉 2	50 15 15 30 5 0.1 2.5 30 2	焼き魚	まだら・40g(40 食塩 0.2 野菜添え 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	40 0.2 30 10 2.5 2.5 2.5 3 5
焼き茄子	なす(皮なし) 60 小葱 3 減塩正油パック 5	60 3 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	60 6 5 1 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	40 20 4 5 1 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 乾 10 葱 5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	30 2.5 0.5 10 5 0.2 150	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	50 15 5 5 1 15	煮物	白菜(葉先) 70 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 サラダ	70 5 5 1 1	炒り豆腐	木綿豆腐 50 人参 皮剥 5 葱 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	50 5 5 2.5 1 2.5 15
和え物	小松菜(葉先) 40 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(2.5	40 5 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	40 10 2.5	お浸し	白菜 50 濃口醤油 2.5 削り節 0.5	50 2.5 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	10 5 5 0.2 150	スープ	木綿豆腐 25 小葱 1.5 コンソメ 1 食塩 0.8	25 1.5 1 0.8	みそ汁	棒麩 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	1 5 10 150	みそ汁	大根 皮剥 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	40 5 10 150
ゼリー	青りんごゼリー 60	60	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	2 30 10 150	ジュース	パイン(濃縮還元) 200	200	ゼリー	はちみつレモン 60	60	ジュース	りんご(濃縮還元) 200	200						
栄養価	エネルギー 893 kcal 蛋白質 40.4 g 脂質 7.0 g 炭水化 168.8 g 塩分 7.5 g	893 kcal 40.4 g 7.0 g 168.8 g 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 7.8 g	886 kcal 44.6 g 7.2 g 162.0 g 7.8 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	925 kcal 42.2 g 7.1 g 178.3 g 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	925 kcal 41.6 g 7.3 g 173.6 g 7.3 g	エネルギー 889 kcal 蛋白質 42.5 g 脂質 7.1 g 炭水化 166.9 g 塩分 7.7 g	889 kcal 42.5 g 7.1 g 166.9 g 7.7 g	エネルギー 934 kcal 蛋白質 40.2 g 脂質 7.5 g 炭水化 179.2 g 塩分 7.3 g	934 kcal 40.2 g 7.5 g 179.2 g 7.3 g	エネルギー 869 kcal 蛋白質 41.1 g 脂質 7.6 g 炭水化 159.0 g 塩分 7.3 g	869 kcal 41.1 g 7.6 g 159.0 g 7.3 g						

献立表(週間)

脂肪コン1

	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	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			
	千草焼き風	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(2.5) 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	炒り豆腐	木綿豆腐 キャベツ(葉先) 葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし	50 50 10 10 5 1 15	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	白菜(葉先) 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) 上白糖	50 10 5 1	蒸し豆腐	木綿豆腐 葱 減塩正油パック	50 2 5	豆腐のあんかけ	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
	大根の炒煮	大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし	40 10 5 1 15	和え物	白菜(ゆで) 人参 皮剥 濃口醤油	40 5 5	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(皮なし) 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし 小葱	60 5 1 10 3	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	和え物	ブロッコリー 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	50 2.5 0.5	みそ汁	チンゲンサイ(じゃが芋) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 10 150	たいみそ	たいみそ たいみそ	10 10
	みそ汁	白菜(葉先) 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	みそ汁	キャベツ(葉先) 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 10 150	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	おかか	小松菜 濃口醤油 上白糖 削り節	40 2.5 0.5 0.3	みそ汁	大根 葉 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 10 150	みそ汁	大根 葉 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 10 150	ジュース	りんご(濃縮還元) りんご(濃縮還元)	200 200	ジュース	りんご(濃縮還元) パイナップル	200 200
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	五分粥	精白米	30	五目うどん	うどん ゆで	100			
	魚の照り焼き	そい 60g(骨) 減塩しょうゆ(5) 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 5 2 2 40 10 5	ハンバーグ	ささ身挽き肉(60) 玉葱 なが芋 卵白 食塩 キャベツ(葉先) 人参 皮剥 ソースパック	60 40 5 3 0.5 20 5 5	魚の葱ソース	さけ・40g(骨) 食塩 葱 減塩しょうゆ(5) レモン(果汁) ブロッコリー(20)	40 0.2 20 5 2 20	蒸し鶏	若鶏ささ身 食塩 ケチャップ ブロッコリー(20) サニーレタス 減塩正油パック	40 0.2 5 20 8 5	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 スナッブえんど	40 7.5 2 1.5 1.5 20 10	お浸し	ほうれん草(葉) 醤油パック きゅうり(皮なし) しそ 梅干し(調味漬) 削り節	50 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
	煮物	じゃが芋 人参 皮剥 淡口醤油 上白糖 煮干しだし	50 20 2.5 1 15	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	豆腐あんかけ	木綿豆腐 ささ身挽き肉(10) 人参 皮剥 貝割大根・芽 減塩しょうゆ(5) 上白糖 片栗粉 煮干しだし	50 10 5 3 5 1 15	野菜炒め	チンゲンサイ(50) 黄ピーマン かき油 合成清酒	50 10 5 2.5	お浸し	白菜 減塩しょうゆ(2.5) かつおだし	50 2.5 1	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	梅肉和え	きゅうり(皮なし) しそ 梅干し(調味漬) 削り節	40 0.3 3 0.2	果物	もも缶(果肉) パイナップル	40 40
	おかか	ブロッコリー(削り節) 濃口醤油	60 0.3 2.5	オニオンソテー	玉葱 人参 皮剥 食塩	30 5 0.2	お浸し	ほうれん草(葉) 濃口醤油	50 2.5	あえ物	きゅうり(皮なし) 減塩しょうゆ(5)	60 5	野菜サラダ	カリフラワー(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	果物	パイナップル	40			

献立表(週間)

脂肪コン1

		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	蒸し野菜	キャベツ	30	果物	りんご 缶詰	40	煮物	大根 皮剥	40	果物	みかん缶詰(果)	40	みそ汁	葱	3							
		玉葱	20			人参 皮剥		20			減塩しょうゆ(みりん風調味料)	5			里芋					20		淡色辛みそ
	果物盛り合わせ	もも缶(果肉)	30											煮干しだし	150							
		みかん缶詰(果)	10											ジュース								
					果物	もも缶(果肉)	40							りんご(濃縮還元)	200							
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	若鶏ささ身	30	魚塩焼き	ほっけ・40g(食塩)	40	帆立焼き	ホタテ貝柱	60	魚南蛮漬け	そい 40g(骨)	40	鶏の照り焼き	若鶏むね皮なし	40	チキンハンバーグ	ささ身挽き肉(豆乳)	50	焼き魚	そい 50g	50	
		食塩	0.1			0.2		かぼちゃ(皮なし)	40		食塩	0.2		減塩しょうゆ(合成清酒)	5		食塩	5		食塩	0.25	
		ブリーツレタス	5		トマト(皮なし)	15		ピーマン	10		玉葱	40		人参 皮剥	5		食塩	0.3		しそ	0.5	
		カリフラワー(減塩正油パック)	30		サラダ菜	5		食塩	0.3		人参 皮剥	5		キャベツ(葉先ソースパック)	20		人参 皮剥	5		大根 皮剥	40	
			5		醤油パック	5		減塩正油パック	5		ピーマン	8			5		鶏卵	3		減塩正油パック	5	
	あえ物	きゅうり(皮なし)	30	煮物	じゃが芋	60	炊き合わせ	なが芋	60	煮物	じゃが芋	50	煮物	かぶ 皮剥	40	あえ物	ケチャップ	5	すり長芋	なが芋	50	
		緑豆春雨	5			人参 皮剥	20		人参 皮剥		15			濃口醤油	5			人参 皮剥	15		人參 皮剥	30
		上白糖	1		濃口醤油	5		淡口醤油	5		上白糖	1		上白糖	0.5		上白糖	0.5		上白糖	0.5	
		減塩しょうゆ(みりん風調味料)	5		上白糖	1		上白糖	1		さやいんげん(煮干しだし)	10		さやいんげん(減塩しょうゆ)	10		ブロッコリー	30		野菜サラダ	キャベツ(葉先)	40
	白和え	木綿豆腐	40		煮干しだし	15		煮干しだし	15		煮干しだし	15		上白糖	1		かぶ 皮剥	60		ミニトマト(皮)	15	
		淡色辛みそ	6		煮干しだし	15		さやえんどう	4		減塩しょうゆ(上白糖)	5		煮干しだし	15		人参 皮剥	5		ノンオイルレッシング	5	
		上白糖	4	あえ物	白菜(葉先)	40	和え物	きゅうり(皮なし)	30	サラダ	キャベツ ゆで	50	ブロッコリー	ブロッコリー(削り節)	40		食塩	0.3		みそ汁	小松菜	20
		ほうれん草(葉)	50		きゅうり(皮なし)	20		キャベツ(葉先)	30		人参 皮剥	5		のおかか和え	0.5		上白糖	1		人参 皮剥	10	
		人参 皮剥	10		上白糖	1		濃口醤油	2.5		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(か和え)	2.5		煮干しだし	1		淡色辛みそ	10	
	清汁	大根 皮剥	20		食塩	0.3		糸みつば	5	レタススープ	レタス	20		野菜サラダ	レタス(葉先)	30				煮干しだし	150	
		貝割大根・芽	3	すまし汁	かつとろろ昆布	1	清汁	生ふ	8		玉葱	15		野菜サラダ	トマト(皮なし)	30				はちみつレモン	60	
		かつお・昆布だ	150		葱	5		かつお・昆布だ	150		赤ピーマン	5	中華風スープ	緑豆春雨	5		ノンオイルレッシング	10				
		淡口醤油	5		かつお・昆布だ	150		かつお・昆布だ	150		コンソメ	0.5		人参 皮剥	5							
		食塩	0.2		淡口醤油	5		淡口醤油	5		食塩	1		卵白	20	みそ汁	玉葱	30				
					食塩	0.2		食塩	0.2					中華味	0.5		ほうれん草	20				
				ゼリー	青りんごゼリー	60	ゼリー	はちみつレモン	60					食塩	0.8		淡色辛みそ	10				
																	煮干しだし	150				
														ゼリー	青りんごゼリー	60						
栄養価	エネルギー	867 kcal	蛋白質 44.8 g	エネルギー	868 kcal	蛋白質 42.1 g	エネルギー	928 kcal	蛋白質 44.1 g	エネルギー	873 kcal	蛋白質 38.3 g	エネルギー	900 kcal	蛋白質 40.8 g	エネルギー	895 kcal	蛋白質 42.7 g	エネルギー	933 kcal	蛋白質 35.3 g	
	脂質	7.2 g	炭水化 158.0 g	脂質	7.6 g	炭水化 158.4 g	脂質	6.8 g	炭水化 174.8 g	脂質	6.8 g	炭水化 166.7 g	脂質	7.3 g	炭水化 170.0 g	脂質	7.6 g	炭水化 166.7 g	脂質	7.9 g	炭水化 182.1 g	
	塩分	7.5 g		塩分	7.9 g		塩分	7.8 g		塩分	7.8 g		塩分	7.6 g		塩分	7.0 g		塩分	7.8 g		

献立表(週間)

脂肪コン1

	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	果物	みかん缶詰 (果 40	ジュース	きになる野菜 (125	ゼラチン 1.5	バナラエッセン 0.1	水 30	西洋かぼちゃ 10						
				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								
	蒸し帆立	ホタテ貝柱 30 トマト(皮なし) 30 サラダ菜 5 減塩正油パック 5	蒸し魚 ソース かけ	まだら・40g (40 食塩 0.2 ケチャップ 10 濃口醤油 2.5 上白糖 2 合成清酒 2.5	焼き魚	あかうお・40g 40 食塩 0.2 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5								
	茶碗蒸し	卵白 50 煮干しだし 25 かつおだし 25 若鶏ささ身 10 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.3 みりん風調味料 1	野菜の和え物	大根 皮剥 (ゆ 50 人参 皮剥 (ゆ 5 小葱 2 淡口醤油 5 上白糖 1	桜ポテト	じゃが芋 50 たらこ 6 食塩 0.1								
	和え物	小松菜 40 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ (5 上白糖 1	卵スー ブ	卵白 15 玉葱 20 葱 5 中華味 0.5 食塩 0.5 淡口醤油 2.5 白こしょう 0.01	冷奴	木綿豆腐 25 めんみ 1.8L 2.5 葱 2								
	清汁	白菜 30 貝割大根・芽 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2			みそ汁	棒麩 1 玉葱 30 ほうれん草 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150								
	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								
栄養価	859 kcal 蛋白質 44.6 g		919 kcal 蛋白質 41.2 g		902 kcal 蛋白質 43.5 g		kcal 蛋白質 g		kcal 蛋白質 g		kcal 蛋白質 g		kcal 蛋白質 g	
	脂質 7.5 g 炭水化 156.1 g		脂質 7.1 g 炭水化 172.7 g		脂質 7.6 g 炭水化 167.2 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	
	塩分 7.6 g		塩分 7.4 g		塩分 7.2 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g	