

献立表(週間)

脂肪コン2

	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	オニオンスープ	玉葱 30 人参 皮剥 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5	果物	かつお・昆布だ 10 小葱 5 パイナップル 75	漬物	きゅうり 20 生姜 1 食塩 0.2	果物	白菜の 白菜 60 お浸し 減塩しょうゆ (2.5 かつおだし 1	果物	えのき茸 20 菜種油 1 食塩 0.2			果物盛り合わせ	キウイフルーツ 10 パイナップル 20 みかん缶詰 (果 10		
	果物	ぶどう 60			酢みそ 0.5 添え 葱 40 穀物酢 2.5 減塩みそ 5 上白糖 3		果物	バレンシアオレ 60		果物	キウイフルーツ 40		ゼリー	はちみつレモン 60		
					果物	いちご 20 キウイフルーツ 20										
夕	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	炊き込み御飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82		
	すき焼き	若鶏もも 皮な 60 焼き豆腐 50 白菜 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 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 上白糖 1 減塩しょうゆ (5 穀物酢 2.5 みりん風調味料 2.5 葱 5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 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	チャン焼き	さけ・60g 60 Chan 淡色辛みそ 8 Chan 焼き 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		若鶏もも 皮な 30 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 片栗粉 3 キャベツ 20 トマト 20 パセリ 1.5 減塩正油パック 5	焼き魚	すずき・60g 60 きのこ 0.3 白こしょう 0.01 ぶなしめじ 30 生椎茸 20 まいたけ 20 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	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 4 ブリーツレタス 5 ブロッコリー 30 ケチャップパック 8		
	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	もずくの酢物	もずく 50 生姜 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 3	サラダ	レタス 30 ブロッコリー 20 ミニトマト 15 ノオイルサザンパック 10	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	吉野鶏	若鶏もも 皮な 30 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 片栗粉 3 キャベツ 20 トマト 20 パセリ 1.5 減塩正油パック 5	わかめ酢正油	きゅうり 40 カットわかめ 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ (2.5 生姜 1.5		
	なめこおろし	大根 皮剥 40 きゅうり 10 なめこ (水煮缶 20 減塩しょうゆ (2.5	和え物	めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5	そば碗	茶そば 10 葱 5 乾椎茸 0.5 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	ジュース	木綿豆腐 25 小葱 1.5 コンソメ 1 食塩 0.5 カロリーミック 125	炊き合せ	大根 皮剥 30 板こんにゃく 30 尾付きえび 20 たけのこ 水煮 25 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	おから煮	おから (新製法 30 の炒り煮 0.5 乾椎茸 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 減塩しょうゆ (5 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	白和え	しぼり豆腐 40 淡色辛みそ 8 上白糖 4 ほうれん草 50 人参 皮剥 10
	みそ汁	凍り豆腐 2 小松菜 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							酢の物	かぶ 皮剥 40 ゆず (果皮) 1 食塩 0.1 上白糖 2 穀物酢 5	サラダ	レタス 10 ミニトマト 20 ブロッコリー 30 減塩しょうゆ (2.5 穀物酢 5 白こしょう 0.01	エリンギ 20 にら 10 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	
			ジュース	パイナップル (濃縮還元 200	ゼリー	はちみつレモン 60				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	みそ汁	大根 皮剥 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			

献立表(週間)

脂肪コン2

	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)	
夕										淡口醤油 5 食塩 0.2	ゼリー	はちみつレモン 60		
									かしわ餅	団子の粉 15 上白糖 2 あずき 全粒・ 8 上白糖 8 食塩 0.1 かしわの葉 1				
栄養価	1522 kcal	蛋白質 63.5 g	1541 kcal	蛋白質 60.5 g	1541 kcal	蛋白質 59.9 g	1609 kcal	蛋白質 60.9 g	1536 kcal	蛋白質 55.7 g	1609 kcal	蛋白質 61.7 g	1507 kcal	蛋白質 57.7 g
	脂質 14.8 g	炭水化 277.4 g	脂質 10.9 g	炭水化 296.8 g	脂質 8.9 g	炭水化 298.8 g	脂質 12.6 g	炭水化 307.3 g	脂質 12.8 g	炭水化 293.6 g	脂質 14.2 g	炭水化 302.1 g	脂質 11.9 g	炭水化 284.6 g
	塩分 7.8 g		塩分 7.4 g		塩分 7.7 g		塩分 6.8 g		塩分 7.5 g		塩分 7.9 g		塩分 7.4 g	

献立表(週間)

脂肪コン2

	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)	
夕									みそ汁	玉葱 30 まいたけ 8 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		ゼラチン寒天 1		
									ゼリー	青りんごゼリー 60				
栄養価	1518 kcal	蛋白質 57.5 g	1528 kcal	蛋白質 64.2 g	1646 kcal	蛋白質 59.1 g	1535 kcal	蛋白質 62.2 g	1548 kcal	蛋白質 64.1 g	1541 kcal	蛋白質 60.0 g	1540 kcal	蛋白質 63.9 g
	脂質 14.7 g	炭水化 281.8 g	脂質 10.5 g	炭水化 287.1 g	脂質 11.2 g	炭水化 322.0 g	脂質 9.6 g	炭水化 295.5 g	脂質 11.8 g	炭水化 290.9 g	脂質 11.8 g	炭水化 290.1 g	脂質 10.4 g	炭水化 294.7 g
	塩分 7.2 g		塩分 7.4 g		塩分 7.5 g		塩分 7.5 g		塩分 7.9 g		塩分 7.6 g		塩分 7.9 g	

献立表(週間)

脂肪コン2

	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)		
朝	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82
	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 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(みりん風調味料) 煮干しだし	50 5 50 2.5 30	小松菜 の炒煮	小松菜 赤ピーマン 減塩しょうゆ(上白糖)	40 20 2.5 1	焼き魚	あかうお・60g 食塩 しそ	60 0.2 1	切り干し大根の煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし	40 10 5 10	豆腐の野菜あんかけ	木綿豆腐 玉葱 人参 皮剥 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	野菜炒り卵	卵白 かつおだし キャベツ グリーンアスパ 人参 皮剥 食塩	50 5 20 10 10 0.5
	切干大根梅肉和え	切干し大根 人参 皮剥 生椎茸 梅干し(調味漬) 上白糖	5 5 5 3 1	二色浸し	もやし ピーマン 減塩しょうゆ(削り節)	40 10 0.5	茹で卵	卵白 塩パック0.3g パセリ(粉)	50 0.3 0.2	いんげんソテ	さやいんげん(人参 皮剥) 食塩	40 10 0.3	蒸し豆腐	木綿豆腐 減塩正油パック	25 5	みりん風調味料	みりん風調味料 片栗粉 小葱	1 1 2	チンゲン菜の炒め煮	チンゲンサイ 玉葱 赤ピーマン 減塩しょうゆ(上白糖)	40 20 10 1
	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	胡瓜の酢物	きゅうり 穀物酢 上白糖	50 5 3	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	みそ汁	玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 10 150	きゅうり	きゅうり 梅干し(調味漬) 肉和え みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2	梅和え	梅干し(調味漬) みりん風調味料 白菜	2 2.5 40
	みそ汁	白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	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	低脂肪ヨーグル	低脂肪ヨーグル 味付けのり	100 1	低脂肪ヨーグル	低脂肪ヨーグル 淡色辛みそ 煮干しだし	100 10 150	低脂肪ヨーグル	低脂肪ヨーグル 玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	100 20 2 10 150	みそ汁	さやえんどう ぶなしめじ 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 20 10 150	みそ汁	ほうれん草 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150
	低脂肪ヨーグル	低脂肪ヨーグル	100	低脂肪ヨーグル	低脂肪ヨーグル	100	低脂肪ヨーグル	低脂肪ヨーグル	100	低脂肪ヨーグル	低脂肪ヨーグル	100	低脂肪ヨーグル	低脂肪ヨーグル	100	低脂肪ヨーグル	低脂肪ヨーグル	100	低脂肪ヨーグル	低脂肪ヨーグル	100
昼	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	うどん	うどん ゆで	280	米飯	精白米	82	うどん	うどん ゆで	280
	和風豆腐ハンバーグ	木綿豆腐 ささ身挽き肉(玉葱) 卵白 なが芋 片栗粉 減塩みそ 白こしょう 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 30 40 3 5 3 8 0.01 30 1 5	蒸し豚肉あんかけ	豚ももスライス 食塩 生姜 玉葱 ピーマン 乾椎茸	40 0.2 2 40 10 0.3	吉野鶏	若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ(合成清酒) 片栗粉 サニーレタス	60 5 1 5	シチュウ	若鶏ささ身 じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 薄力粉 1等 豆乳	30 40 40 20 5 60	焼き魚	さけ・60g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 0.3 40 0.5 5	うどん	うどん ゆで かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 合成清酒 上白糖 葱	150 150 15 2.5 2.5 1 5	煮魚	まこがれい・60 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 里芋 小松菜	60 10 2.5 20 20
	ポトフ	若鶏ささ身 じゃが芋 マッシュルーム コンソメ 食塩 パセリ(粉)	20 60 5 0.5 0.5 0.5	桜ポテト	じゃが芋 たらこ 食塩 白こしょう グリーンピース	50 6 0.1 0.01 5	焼きかぼちゃ	西洋かぼちゃ 食塩 白こしょう パセリ(粉)	40 0.2 0.01 0.1	長いも	なが芋 しそ 穀物酢 減塩しょうゆ(白こしょう)	40 0.3 5 2.5 0.01	野菜サラダ	野菜サ ラダ きゅうり(皮なし) 大根 皮剥 オイルサザンパック	30 30 10	肉じゃが	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱	40 20 20	酢の物	かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥	40 10 5

献立表(週間)

脂肪コン2

	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)
栄養 価	エネルギー 1533 kcal 蛋白質 64.2 g	エネルギー 1542 kcal 蛋白質 62.9 g	エネルギー 1529 kcal 蛋白質 62.1 g	エネルギー 1521 kcal 蛋白質 63.7 g	エネルギー 1564 kcal 蛋白質 61.1 g	エネルギー 1597 kcal 蛋白質 59.7 g	エネルギー 1517 kcal 蛋白質 61.9 g
	脂質 11.0 g 炭水化 284.3 g	脂質 12.9 g 炭水化 288.7 g	脂質 11.9 g 炭水化 285.6 g	脂質 12.3 g 炭水化 280.9 g	脂質 14.4 g 炭水化 290.4 g	脂質 10.3 g 炭水化 307.3 g	脂質 10.0 g 炭水化 286.4 g
	塩分 7.1 g	塩分 7.7 g	塩分 7.8 g	塩分 7.6 g	塩分 7.7 g	塩分 7.6 g	塩分 7.9 g

献立表(週間)

脂肪コン2

	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)		
朝	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82
	五目煮	大根 皮剥 人参 皮剥 乾椎茸 さやいんげん(濃口醤油 上白糖 煮干しだし	50 10 0.5 10 5 1 20	鮭甘塩 焼き しそ 人参と 小松菜 のナム ル	秋鮭塩焼き(骨 しそ 小松菜 人参 皮剥(ゆ 減塩しょうゆ(上白糖	20 1 40 15 2.5 1	きんぴら 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 卵焼き 卵白 食塩 上白糖 パセリ	ごぼう 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 卵白 食塩 上白糖 パセリ	40 10 5 1 50 0.2 0.1 1	野菜ソテー 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 鶏肉照 焼き 濃口醤油 上白糖 ブロッコリー	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 食塩 若鶏もも 皮な 濃口醤油 上白糖 ブロッコリー	50 20 10 0.3 30 2.5 1.5 30	野菜卵 炒め ほうれん草 玉葱 食塩 五目ひ じき 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし	40 40 60 0.3 6 10 5 1 10 8	豆腐そ ぼろか け 合成清酒 さやいんげん(炒煮 もやし はんぺん ピーマン 減塩しょうゆ(上白糖	100 10 2.5 1 10 70 10 5 1	蒸し豆 腐 ほうれ ん草の 炒煮 もやし はんぺん ピーマン みそ汁 上白糖	100 1 50 10 10 5 1 30 2	木綿豆腐 削り節 減塩正油パック ほうれん草 人参 皮剥 焼き竹輪 減塩しょうゆ(上白糖 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	100 1 5 10 10 5 1 150 10	
	塩たらこ	たらこ しそ	10 1	ソテー キャベツ ピーマン 食塩	60 10 0.5	野菜サラダ きょうな 玉葱 黄ピーマン 穀物酢 上白糖 食塩 黒こしょう	20 10 5 5 0.5 0.2 0.01	たいみそ そ みそ汁 チンゲンサイ もやし 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 20 20 10 150	佃煮 減塩あまのり佃煮 みそ汁 キャベツ 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	8 30 10 5 10 150	白菜の 生姜醬 油 みそ汁 キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 5 10 150	白菜の 生姜醬 油 みそ汁 チンゲンサイ 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	60 3 2.5 20 20 10 150	漬物 なす しば漬	10				
	白菜のお浸し	白菜 濃口醤油 かつお節	60 2.5 0.5	貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	5 2 10 150	低脂肪 低脂肪ヨーグル ルト	低脂肪 低脂肪ヨーグル ルト	100	低脂肪 低脂肪ヨーグル ルト	100	低脂肪 低脂肪ヨーグル ルト	100	低脂肪 低脂肪ヨーグル ルト	100	低脂肪 低脂肪ヨーグル ルト	100	低脂肪 低脂肪ヨーグル ルト	100			
	低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグル	100	低脂肪 低脂肪ヨーグル ルト	100	低脂肪 低脂肪ヨーグル ルト	100	低脂肪 低脂肪ヨーグル ルト	100	低脂肪 低脂肪ヨーグル ルト	100	低脂肪 低脂肪ヨーグル ルト	100	低脂肪 低脂肪ヨーグル ルト	100	低脂肪 低脂肪ヨーグル ルト	100				
昼	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	ソース	蒸し中華めん 焼きそば	140 40	米飯	精白米	82			
	グラタン	若鶏ささ身 玉葱 薄力粉 1等 脱脂粉乳 コンソメ 食塩 パン粉(乾燥)	20 30 10 3 0.5 0.5 3	チキン ロール ささ身挽き肉(食塩 卵白 玉葱 人参 皮剥 パン粉(乾燥) ケチャップ ピーマン	20 0.2 5 20 10 3 5 10	ハヤシ シチュ 薄力粉 1等 豆乳 食塩 ウスターソース ケチャップ グリーン ピーマン	40 100 3 40 0.3 10 10 2.5	魚の生 姜焼き まだら・40g 食塩 減塩しょうゆ(合成清酒 生姜 サニーレタス 炒煮 小松菜 減塩しょうゆ(上白糖	40 0.3 40 5 5 3 3 50 2.5 0.5	魚みそ 煮 あかうお・50g 生姜 減塩みそ 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥 さやえんどう 煮物 里芋 焼き豆腐 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	50 3 15 2 2.5 2.5 40 4	ソース 焼そば ば 生姜 減塩みそ 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥 さやえんどう 南瓜サ ラダ かぼちゃ(ゆで きゅうり 減塩しょうゆ(白こしょう サニーレタス バンサ ンスー	140 40 60 15 20 10 0.3 2.5 2.5 40 10 25 10 5 1 15 0.5 2 20 5	蒸し魚 のあん かけ きくらげ(乾) ぶなしめじ 貝割大根・芽 減塩しょうゆ(上白糖 片栗粉 煮干しだし 炊合せ 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし 長いも の酢の きゅうり(皮な	60 0.3 3 0.5 20 10 5 1 30 10 2.5 0.01 8 0.5 2 5 5 5						
	フレンチサラダ	きょうな ゆで 黄ピーマン トマト 卵白 穀物酢 食塩 白こしょう	40 5 20 30 5 0.3 0.01	サラダ レタス きゅうり(皮な はつかだいこん ノオイルサザンパック	10 40 5 10	中華風 春雨ス ーブ 緑豆春雨 絹ごし豆腐 葱	5 25 10	果物 バナナ デザー はちみつレモン	100 60	スパゲ ティサ ラダ スパゲティ 乾 きゅうり 減塩しょうゆ(5 20 5	スパゲ ティサ ラダ スパゲティ 乾 きゅうり 減塩しょうゆ(6 20 5	長いも の酢の きゅうり(皮な	50 10						

献立表(週間)

脂肪コン2

		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		果物	りんご 缶詰 40	生椎茸 10	中華味 0.5	ト				白こしょう 0.01		食塩 0.2	物	穀物酢 5	
				減塩しょうゆ(5	食塩 0.5							上白糖 1		上白糖 3	
		ジュース	きになる野菜(125	上白糖 1		果物	キウイフルーツ 40			もずく 50		果物	キウイフルーツ 40	食塩 0.2	
				煮干しだし 15						生姜 3			磯和え	もやし ゆで 40	
				スープ	玉葱 20					穀物酢 5				人参 皮剥 5	
					チンゲンサイ 20					食塩 0.2				焼きのり 0.3	
					コンソメ 0.5					上白糖 3				減塩しょうゆ(2.5	
					食塩 0.5					果物	パインアップル 75		果物	ネーブル 60	
				白こしょう 0.01											
				果物	ぶどう 60										
夕	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82
	鶏の西京焼	若鶏もも 皮なし 80	おろし煮	まだら・60g 60	焼き魚	あかうお・60g 60	野菜炒め	若鶏もも 皮なし 40	鶏肉の	若鶏ささ身 30	魚粕づけ焼	まだら・60g 60	鶏肉ケ	若鶏もも 皮なし 60	
		淡色辛みそ 5		生姜 3		食塩 0.3		もやし 30	おろし	食塩 0.2		食塩 0.3	チャップ煮	玉葱 40	
		みりん風調味料 2.5		減塩しょうゆ(7.5		大根 皮剥 40		キャベツ 30	あん	白こしょう 0.01		酒かす 3	みりん風調味料 2.5	人参 皮剥 10	
		上白糖 0.5		上白糖 3		しそ 1		ピーマン 15	合成清酒	合成清酒 1		みりん風調味料 2.5	食塩 0.3	ケチャップ 15	
		大根 皮剥 40		合成清酒 2.5		減塩正油パック 5		人参 皮剥 15	大根 皮剥 50	小松菜 10		大根 皮剥 40	ウスターソース 5	豆乳 5	
		しそ 0.5		大根 皮剥 80		ほうれん草 30	ホタテのオイスターソース	玉葱 30	成吉思汗たれ 10	葱 5		減塩正油パック 5	グリーンアスパ 15	黄ピーマン 10	
		減塩正油パック 5		ほうれん草 30		ベビーホタテ 30	帆立の	菜種油 1		生姜 1	かにあ	かぶ 皮剥 50	れんこん 30		
	里芋の煮物	里芋 60	麻婆豆腐	木綿豆腐 50	スター	人参 皮剥 10	ぶなしめじ 15	成吉思汗たれ 10	ベビーホタテ 30	減塩しょうゆ(5	んかけ	人参 皮剥 15	酢ばす	赤ピーマン 10	
		減塩しょうゆ(2.5		ささ身挽き肉(10	ソース	ぶなしめじ 15	ピーマン 5	成吉思汗たれ 10	玉葱 10	上白糖 1	かにかま	グリーンピース(3	れんこん 30	赤ピーマン 10	
		上白糖 1		玉葱 40		ピーマン 5	中華味 0.5	成吉思汗たれ 10	生姜 1	みりん風調味料 2.5		グリーンピース(3	食塩 0.3		
		さやえんどう(5		減塩しょうゆ(2.5		かき油 3	かき油 3	成吉思汗たれ 10	にんにく 1	合成清酒 1		食塩 0.2	食塩 0.3		
	きのこの和え物	生椎茸 10		減塩みそ 2	きんとん	白こしょう 0.01	白こしょう 0.01	成吉思汗たれ 10	ケチャップ 5	片栗粉 1	大豆の	かつお・昆布だ 20	上白糖 3	穀物酢 5	
		えのき茸 10		上白糖 1		さつま芋 50	さつま芋 50	成吉思汗たれ 10	上白糖 1	合成清酒 1	だいず水煮缶詰 30	片栗粉 1	穀物酢 5		
		ぶなしめじ 20		合成清酒 2.5		上白糖 3	上白糖 3	成吉思汗たれ 10	合成清酒 1	玉葱 20	めかぶ	めかぶわかめ 30	温野菜 30	スナックえんど 30	
		エリンギ 10		片栗粉 1		きんとん 3	きんとん 3	成吉思汗たれ 10	トウバンジャン 0.5	ケチャップ煮 3	の和え物	減塩しょうゆ(2.5	サラダ	人参 皮剥 8	
		減塩しょうゆ(2.5		じゃが芋 40	湯豆腐	木綿豆腐 25	木綿豆腐 25	成吉思汗たれ 10	中華味 0.5	片栗粉 1	ケチャップ 10	上白糖 0.5	カリフラワー 30	カリフラワー 30	
		みりん風調味料 1	ポテトサラダ	きゅうり(皮なし) 15	木綿豆腐 25	葱 10	葱 10	成吉思汗たれ 10	片栗粉 1	グリーンピース 3	ケチャップ 10	みりん風調味料 2.5	ノンオイルサザンパック 10		
	清汁	はんぺん 5		人参 皮剥 5	湯豆腐	木綿豆腐 25	木綿豆腐 25	成吉思汗たれ 10	小葱 2	カリフ	カリフラワー 40	かき玉 20	スープ	ほうれん草 20	
		人参 皮剥 5		ノンオイルサザンパック 10	湯豆腐	木綿豆腐 25	木綿豆腐 25	成吉思汗たれ 10	グリーンアスパ 10	ラワー	人参 皮剥 10	小葱 2	ジュース	玉葱 10	
		葱 3		じゃが芋 40	湯豆腐	木綿豆腐 25	木綿豆腐 25	成吉思汗たれ 10	レタス 30	甘酢漬	淡口醤油 0.5	かつお・昆布だ 150		ホールカーネル 5	
		淡口醤油 5	かき玉汁	卵白 20	湯豆腐	木綿豆腐 25	木綿豆腐 25	成吉思汗たれ 10	卵白 25	け	穀物酢 5	淡口醤油 5		コンソメ 0.5	
		食塩 0.2		ぶなしめじ 10	湯豆腐	木綿豆腐 25	木綿豆腐 25	成吉思汗たれ 10	減塩正油パック 5	卵白 25	上白糖 3	食塩 0.2		食塩 0.5	
		かつお・昆布だ 150		切りみつば 2	湯豆腐	木綿豆腐 25	木綿豆腐 25	成吉思汗たれ 10		減塩正油パック 5	ゆず(果皮) 1	片栗粉 1		白こしょう 0.01	
	ゼリー	はちみつレモン 60	ゼリー	淡口醤油 5	湯豆腐	木綿豆腐 25	木綿豆腐 25	成吉思汗たれ 10	みそ汁	にら 10	みそ汁	なめこ 20	ジュース	りんご(濃縮還) 200	
				食塩 0.2	湯豆腐	木綿豆腐 25	木綿豆腐 25	成吉思汗たれ 10		棒麩 2	みそ汁	葱 3			
				昆布だし 75	湯豆腐	木綿豆腐 25	木綿豆腐 25	成吉思汗たれ 10		淡色辛みそ 10	みそ汁	淡色辛みそ 10			
				かつおだし 75	湯豆腐	木綿豆腐 25	木綿豆腐 25	成吉思汗たれ 10		煮干しだし 150	みそ汁	煮干しだし 150			
				ゼリー	はちみつレモン 60	湯豆腐	木綿豆腐 25	木綿豆腐 25							
									いもち	じゃが芋 40	ゼリー	青りんごゼリー 60			
										片栗粉 3					
										上白糖 1					

献立表(週間)

脂肪コン2

	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)																			
夕							減塩しょうゆ (2.5																									
							上白糖	2.5																								
栄養価	エネルギー	1595 kcal	蛋白質	59.2 g	エネルギー	1564 kcal	蛋白質	61.5 g	エネルギー	1588 kcal	蛋白質	63.0 g	エネルギー	1620 kcal	蛋白質	62.9 g	エネルギー	1557 kcal	蛋白質	59.0 g	エネルギー	1566 kcal	蛋白質	64.0 g	エネルギー	1567 kcal	蛋白質	62.8 g				
	脂質	11.7 g	炭水化	304.9 g	脂質	9.1 g	炭水化	301.7 g	脂質	10.8 g	炭水化	304.5 g	脂質	13.0 g	炭水化	306.0 g	脂質	12.4 g	炭水化	298.4 g	脂質	12.7 g	炭水化	291.9 g	脂質	12.7 g	炭水化	291.9 g	脂質	13.2 g	炭水化	295.0 g
	塩分	7.7 g			塩分	7.9 g			塩分	7.1 g			塩分	7.8 g			塩分	7.9 g			塩分	7.7 g			塩分	7.7 g			塩分	7.4 g		

献立表(週間)

脂肪コン2

		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)	
朝	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82						
	白菜の 軟らか 煮	白菜 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	100 10 6 5 1 30	野菜炒 め煮	キャベツ ピーマン 黄ピーマン 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 合成清酒 みりん風調味料	80 10 10 10 5 1 1	焼き魚 さけ・20g(骨) 食塩 しそ	20 0.1 0.5	切干大 根煮	切干し大根 焼き竹輪 人参 皮剥 乾椎茸	6 10 10 0.5				
	卵白寄 せ	卵白 かつお・昆布だ 温泉卵のたれ	50 25 4	炒り豆 腐	木綿豆腐 人参 皮剥 葱	25 5 5	さやいんげん() 濃口醤油 上白糖	10 5 1	煮干しだし	煮干しだし	15				
	切り干 し大根 の和え 物	切干し大根 人参 皮剥 しそ 減塩しょうゆ()	6 5 0.3 5	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁 白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	漬物	パリッコ	10				
	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪ヨーグル 100							
	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪ヨーグル	100	一夜漬 け	なす 刻み昆布 食塩	30 0.2 0.2									
				低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪ヨーグル	100									
昼	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82						
	マカロ ニグラ タン	マカロニ 乾 若鶏もも 皮な 玉葱 マッシュルーム 薄力粉 1等 豆乳 コンソメ 食塩 パセリ(粉)	10 40 20 10 8 80 0.5 0.3 0.2	焼き魚 ときの こソテ	そい 40g 食塩 白こしょう 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	40 0.2 0.01 10 10 20 10 5 5 1 2.5 2.5	肉鍋 若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 白菜 葱 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	40 40 20 60 15 10 3 30 2.5	和え物	きゅうり(皮な かにかま 減塩しょうゆ() 上白糖	40 5 2.5 1				
	千切り 野菜サ ラダ	大根 皮剥 きゅうり ミニトマト 醤油パック	30 20 15 5	イカの 酢みそ 和え	するめいか 葱(ゆで) 減塩みそ 上白糖	30 40 5 3	長芋の オイスター	なが芋 大根 葉	60 10						

献立表(週間)

脂肪コン2

	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)
栄養価	エネルギー 1556 kcal 蛋白質 57.9 g	エネルギー 1536 kcal 蛋白質 58.2 g	エネルギー 1501 kcal 蛋白質 62.5 g	エネルギー kcal 蛋白質 g	エネルギー kcal 蛋白質 g	エネルギー kcal 蛋白質 g	エネルギー kcal 蛋白質 g
	脂質 12.3 g 炭水化 296.5 g	脂質 11.0 g 炭水化 295.6 g	脂質 9.0 g 炭水化 287.1 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 7.5 g	塩分 7.6 g	塩分 7.5 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g