

献立表(週間)

脂肪コン2

	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)					
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			
	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 ほうれん草 人参 皮剥 玉葱 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 10 10 40 2.5 1 1 30	鶏ささみの味噌焼き	ささ身 合成清酒 淡色辛みそ みりん風調味料 濃口醤油 ブロッコリー 減塩正油パック	20 0.5 1 0.5 0.5 40 5	オイスターン炒め	ささ身挽き肉(10 キャベツ(葉先)のソテー ピーマン かき油	50 10 10 3	豆腐ともやし	焼き豆腐 もやし のソテー 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	スクランプルエッグ	卵白 豆乳 食塩 パセリ	50 10 0.2 0.5	白菜のスープ煮	白菜 木綿豆腐 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	70 25 10 5 0.5 0.5 1	卵豆腐あんかけ	卵白 煮干しだし 淡口醤油 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	野菜の煮干しだし	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
	塩たらこ	たらこ しそ	10 0.5	豆腐の五目煮	木綿豆腐 人参 皮剥 大根 皮剥 さやいんげん(10	25 10 30 10	のサラダ	たいみそ	10	煮物	かぶ 皮剥 濃口醤油 上白糖	40 2.5 1	ゆかり和え	もずくの酢物	もずく 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ(2.5	5 5 3 2.5	漬物	パリッコ	10	野菜の炒め煮	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		
	和え物	白菜 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	50 2.5 0.5	濃口醤油 上白糖 片栗粉	2.5 1 1	みそ汁	木綿豆腐 小松菜	30 10	ゆかり和え	白菜(ゆで) 食塩 ゆかり	30 0.1 0.3	みそ汁	もずく 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ(2.5	5 5 3 2.5	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	たいみそ	たいみそ	8	大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 10 150		
	みそ汁	チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	味付けのり	味付けのり	1	低脂肪ヨーグル	淡色辛みそ 煮干しだし	10 150	みそ汁	カットわかめ えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 20 2 10 150	みそ汁	葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 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	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	鶏塩そうめん	そうめん ゆで	240	炊き込みご飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82			
	シチュウ	若鶏ささ身 玉葱 人参 皮剥 薄力粉 1等 豆乳 コンソメ 食塩	40 40 20 5 60 0.5 1	魚塩麹焼き	あかうお・40g 塩こうじ 合成清酒 赤ピーマン(ゆ)しそ	40 2 2 30 0.5	鶏ガラスープ	若鶏ささ身 食塩 鶏ガラスープ かつお・昆布だ 淡口醤油 小葱	40 1 0.15 150 0.5 5	焼き魚	むね 皮なし ごぼう 人参 皮剥 減塩しょうゆ(7.5 みりん風調味料 グリーンピース かつおだし	10 5 5 7.5 2.5 2 30	チキンハンバーグ	ささ身挽き肉(60 玉葱 鶏卵 薄力粉 1等 食塩 キャベツ ゆで ケチャップ	60 60 7.5 4.5 0.45 20 8	魚のトマトソース煮	まだら・60g(60 ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ	60 5 0.2 1 20 30 5	鶏肉クリーム煮	若鶏もも 皮なし 食塩 人参 皮剥 玉葱 薄力粉 1等 コンソメ 豆乳	60 0.3 15 30 5 0.5 40			
	サラダ	キャベツ ミニトマト ブロッコリー 卵白 穀物酢 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう	30 15 20 25 5 2.5 0.01	大根なます	大根 皮剥 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 食塩	50 10 5 3 0.2	魚パン粉焼き	まだら・30g(30 食塩 パン粉(乾燥) キャベツ(葉先) 人参 皮剥(ゆ)ソースパック	30 0.15 3 20 5 5	炒煮	からふとます 食塩 レモン 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	50 0.25 8 50 0.5 5	マッシュユポテト	じゃが芋 豆乳 食塩	60 10 0.3	野菜サラダ	レタス きゅうり ミニトマト 穀物酢 食塩	30 15 15 5 0.2	サドアンサラダ	さつま芋 きゅうり(皮なし) 人参 皮剥 減塩正油パック	30 20 10 5	大根サラダ	大根 皮剥 人参 皮剥 きゅうり 穀物酢 食塩 白こしょう	40 5 10 5 0.2 0.01
	蒸し南瓜	かぼちゃ(皮なし) 食塩	60 0.1	二色浸	白菜	30	ゼリー	青りんごゼリー	60	上白糖	上白糖	1	白こしょう	白こしょう	0.01	なめ茸	キャベツ	40	チンゲ	チンゲンサイ	50			

献立表(週間)

脂肪コン2

	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		パセリ(粉) 0.1	し	小松菜 30			野菜ス	きゅうり 30	野菜ジ	きになる野菜(125	あえ	するめいか 10	ン菜の	減塩しょうゆ(2.5
	果物	ぶどう 60		減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 1			ティッ	大根 皮剥 30	ユース		えのき茸(味付) 10	お浸し	お浸し	煮干しだし 2.5
			果物	もも缶(果肉) 40			ク	セロリー 20		果物	卵とじ	卵白 20	筍の煮	たけのこ 水煮 40
								濃口醤油 2.5				人参 皮剥 10	物	さやえんどう 10
								お浸し	ずわいがに(水) 10			生椎茸 10		減塩しょうゆ(2.5
								カニ身	ほうれん草 40			小葱 5		みりん風調味料 1
								のせ	減塩しょうゆ(2.5			かつお・昆布だ 15		かつお・昆布だ 20
								果物	パインアップル 60			食塩 0.2	果物	りんご 60
											果物	白こしょう 0.01		
												バレンシアオレ 75		
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	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82
	煮魚	まごがれい・60 60	鶏肉卵	若鶏もも 皮な 60	すき焼	若鶏もも 皮な 40	豚肉焼	豚ももスライス 40	照焼魚	すずき・60g 60	鶏肉あ	若鶏ささ身 30	焼魚	さけ・60g 60
		生姜 2	とじ	玉葱 50	き	焼き豆腐 30	き	生姜 2		濃口醤油 3.8	んかけ	減塩しょうゆ(0.3		大根 皮剥 40
		減塩しょうゆ(7.5		上白糖 1		白菜 40		減塩しょうゆ(3.3		上白糖 1.8		片栗粉 1		しそ 1
		上白糖 1.5		みりん風調味料 2.5		葱 15		みりん風調味料 1.7		みりん風調味料 1.9		玉葱 30		減塩正油パック 5
		合成清酒 2.5		淡口醤油 7.5		しらたき 3		ブロッコリー 20		合成清酒 0.8		人参 皮剥 20		
		人参 皮剥 15		煮干しだし 30		人参 皮剥 8		カリフラワー 20		大根 皮剥 40		ピーマン 10	麻婆豆	木綿豆腐 30
		小松菜 50		卵白 50		生椎茸 10		青菜ソ	チンゲンサイ 60	しそ 1		上白糖 2	腐	ささ身挽き肉(10
	甘味噌	里芋 60		グリーンピース 3		減塩しょうゆ(10	テ	ぶなしめじ 10		醤油パック 5	5	減塩しょうゆ(7.5		玉葱 50
	かけ	凍り豆腐 4	焼き茄	なす 60		上白糖 2		食塩 0.2	さつま	さつま芋 45		片栗粉 1		葱 10
		さやえんどう 4	子	削り節 0.2		みりん風調味料 2.5		白こしょう 0.01	芋の甘	上白糖 5	ジャー	じゃが芋 40		にんにく 0.5
		淡色辛みそ 5		減塩正油パック 5		合成清酒 2.5			煮	食塩 0.1	マンボ	鶏ひき肉 10		生姜 3
		上白糖 1			里芋田	里芋 60	長芋の	なが芋 40	もやし	もやし 60	テト	玉葱 20		減塩しょうゆ(5
		みりん風調味料 1	野菜サ	きゅうり 25	楽	さやえんどう 6	酢の物	きゅうり 10	の和え	きゅうり 5		食塩 0.3		減塩みそ 2
			ラダ	はつかだいこん 5		淡色辛みそ 6		上白糖 3	物	人参 皮剥 5		白こしょう 0.01		上白糖 1
	胡瓜の	きゅうり(皮な) 30		レタス 20		上白糖 1		穀物酢 5		濃口醤油 5		パセリ 0.5		合成清酒 2.5
	和え物	大根 皮剥 20		穀物酢 5		みりん風調味料 2.5		淡口醤油 2.5		かつお節 0.3		湯葉と	湯葉 10	鶏ガラスープ 0.25
		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(2.5								小松菜	小松菜 ゆで 50	中華味 0.5
		上白糖 0.5		白こしょう 0.01	胡瓜の	きゅうり 40	茶碗蒸	くり 甘露煮 6		かつお節 0.3		のお浸	減塩しょうゆ(2.5	片栗粉 1
				白こしょう 0.01	辛し和	濃口醤油 2.5	し	なると 10	八杯汁	木綿豆腐 30		し	みりん風調味料 1	とうがらし 乾 0.2
	みそ汁	じゃが芋 ゆで 20	みそ汁	西洋かぼちゃ(30	え	粉辛子 0.2		乾椎茸 0.3		乾椎茸 0.5		削り節 0.2	あちゃ	かぶ 皮剥 50
		玉葱 20		葱 5				食塩 0.2		生姜 5			ら漬け	食塩 0.2
		淡色辛みそ 10		淡色辛みそ 10	もやし	もやし 30		かつお・昆布だ 50		かつお・昆布だ 150				穀物酢 5
		煮干しだし 150		煮干しだし 150	のおか	さやえんどう 4		卵白 50		濃口醤油 5		スープ	カットわかめ 0.5	上白糖 3
					かあえ	削り節 0.5		合成清酒 1		食塩 0.2			玉葱 20	しょうが(甘酢) 10
	ジュース	パイン(濃縮還) 200	ゼリー	はちみつレモン 60		濃口醤油 2.5		みりん風調味料 1		片栗粉 1			葱 5	
								淡口醤油 2.5					鶏ガラスープ 0.25	みそ汁
					ジュース	りんご(濃縮還) 200							中華味 0.5	キャベツ 30
							ゼリー	青りんごゼリー 60					食塩 0.8	葱 10
													白こしょう 0.01	淡色辛みそ 10
														煮干しだし 150
											ジュース	カロリーミック 125	ゼリー	ももゼリー 40

献立表(週間)

脂肪コン2

	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)
栄養 価	エネルギー 1581 kcal 蛋白質 64.3 g	エネルギー 1552 kcal 蛋白質 61.9 g	エネルギー 1562 kcal 蛋白質 63.6 g	エネルギー 1507 kcal 蛋白質 63.3 g	エネルギー 1577 kcal 蛋白質 64.3 g	エネルギー 1606 kcal 蛋白質 62.7 g	エネルギー 1517 kcal 蛋白質 63.5 g
	脂質 13.1 g 炭水化 296.2 g	脂質 11.9 g 炭水化 291.0 g	脂質 11.9 g 炭水化 295.0 g	脂質 12.6 g 炭水化 279.3 g	脂質 10.7 g 炭水化 297.1 g	脂質 10.2 g 炭水化 310.5 g	脂質 14.1 g 炭水化 277.8 g
	塩分 7.3 g	塩分 7.5 g	塩分 7.3 g	塩分 7.8 g	塩分 7.3 g	塩分 7.5 g	塩分 7.7 g

献立表(週間)

脂肪コン2

		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	ダ	人参 皮剥	3	果物	パインアップル	人参 皮剥	10	煮干しだし	15	オニオン ンスー プ	玉葱	30	かつお・昆布だ 小葱	10	和え物	小松菜(葉先)	50																																						
		減塩しょうゆ(ケチャップ)	5 2			穀物酢	5		お浸し		白菜(ゆで)	50		5		果物	パインアップル	75	減塩しょうゆ(白糖)	2.5	0.5																																		
		ケチャップ	2			減塩しょうゆ(白糖)	3				削り節	0.3		0.5				食塩	0.5	果物			5	上白糖	0.5																														
お浸し		ほうれん草	40	果物		いちご	40	みそ汁		果物	ぶどう	60				味噌炒め	30																																						
		減塩しょうゆ(果物)	5			小葱	3				じゃが芋	20				淡色辛みそ	10	煮干しだし	150	りんご	60	4																																	
果物		ぶどう	60					果物	バナナ	100																																													
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	米飯	精白米	82																																					
		蒸し鶏	若鶏もも 皮な	80	肉団子	鶏ひき肉	40	チキン	若鶏もも 皮な	60	海鮮炒	するめいか	20	すき焼	若鶏もも 皮な	60	鶏肉の	若鶏ささ身	40	塩焼き	そい	20g(骨)	20																																
			減塩しょうゆ(白糖)	5 1	あんか	玉葱	30	ソテー	食塩	0.3	め	尾なしえび	20	き	焼き豆腐	50	香味だ	食塩	0.2		大根 皮剥	40																																	
			合成清酒	2.5	け	食塩	0.1		白こしょう	0.01		ベビーホタテ	15		白菜	60	れ	白こしょう	0.01		しそ	1																																	
			ブロccoli(減塩正油パック)	40 5		卵白	3		レタス	5		若鶏むね皮なし	15		葱	15		薄力粉 1等	3		減塩正油パック	5																																	
			じゃが芋炒煮	じゃが芋	50	和え物	大根 皮剥	40	和え物	大根 皮剥	40	人參 皮剥	3	小松菜	5	減塩しょうゆ(白糖)	2.5 0.5	中華味	0.5	里芋田	里芋	60	みりん風調味料	2.5	合成清酒	2.5	葱	5	生姜	2	大根 皮剥	50	サラダ菜	5	炊き合	じゃが芋	40	みりん風調味料	1	みりん風調味料	1	みりん風調味料	1												
			濃口醤油	2.5	上白糖			1			人參 皮剥		3		小松菜		5		減塩しょうゆ(白糖)			2.5 0.5		はんぺん		10		きゅうり		30		減塩みそ		3		穀物酢	1		なめこ		大根 皮剥		40	おろし	きゅうり	10	なめこ(水煮缶)	20	減塩しょうゆ(白糖)	2.5	和え物	めかぶわかめ	30	そば椀	茶そば
			上白糖	0.5	片栗粉	1	小葱	5	減塩しょうゆ(白糖)	2.5 0.5	上白糖	0.01	合成清酒	2.5	穀物酢	2.5	片栗粉	2	なめこ	大根 皮剥	40	おろし	きゅうり	10	なめこ(水煮缶)	20	減塩しょうゆ(白糖)	2.5	和え物	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	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
			おろし	大根 皮剥	40	煮物	西洋かぼちゃ	40	酢味噌	はんぺん	10	きゅうり	30	減塩みそ	3	穀物酢	1	焼き茄	なす	60	おろし	なめこ(水煮缶)	20	減塩しょうゆ(白糖)	2.5	和え物	めかぶわかめ	30	そば椀	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	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					
		和え	なめこ	20	きゅうり			5			穀物酢		2.5																																						片栗粉	2	なめこ	大根 皮剥	40
			スープ	玉葱	40	煮物	西洋かぼちゃ	40	酢味噌	はんぺん	10	きゅうり	30	減塩みそ	3	穀物酢	1	焼き茄	なす	60	おろし	なめこ(水煮缶)	20	減塩しょうゆ(白糖)	2.5	和え物	めかぶわかめ	30	そば椀	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	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					
				人参 皮剥	10	煮物	西洋かぼちゃ	40	酢味噌	はんぺん	10	きゅうり	30	減塩みそ	3	穀物酢	1	焼き茄	なす	60	おろし	なめこ(水煮缶)	20	減塩しょうゆ(白糖)	2.5	和え物	めかぶわかめ	30	そば椀	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	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					
				コンソメ	0.5	煮物	西洋かぼちゃ	40	酢味噌	はんぺん	10	きゅうり	30	減塩みそ	3	穀物酢	1	焼き茄	なす	60	おろし	なめこ(水煮缶)	20	減塩しょうゆ(白糖)	2.5	和え物	めかぶわかめ	30	そば椀	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	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					
				食塩	0.8	煮物	西洋かぼちゃ	40	酢味噌	はんぺん	10	きゅうり	30	減塩みそ	3	穀物酢	1	焼き茄	なす	60	おろし	なめこ(水煮缶)	20	減塩しょうゆ(白糖)	2.5	和え物	めかぶわかめ	30	そば椀	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	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					
				白こしょう	0.01	煮物	西洋かぼちゃ	40	酢味噌	はんぺん	10	きゅうり	30	減塩みそ	3	穀物酢	1	焼き茄	なす	60	おろし	なめこ(水煮缶)	20	減塩しょうゆ(白糖)	2.5	和え物	めかぶわかめ	30	そば椀	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	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					
				はちみつレモン	60	煮物	西洋かぼちゃ	40	酢味噌	はんぺん	10	きゅうり	30	減塩みそ	3	穀物酢	1	焼き茄	なす	60	おろし	なめこ(水煮缶)	20	減塩しょうゆ(白糖)	2.5	和え物	めかぶわかめ	30	そば椀	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	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					
						煮物	西洋かぼちゃ	40	酢味噌	はんぺん	10	きゅうり	30	減塩みそ	3	穀物酢	1	焼き茄	なす	60	おろし	なめこ(水煮缶)	20	減塩しょうゆ(白糖)	2.5	和え物	めかぶわかめ	30	そば椀	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	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					
						煮物	西洋かぼちゃ	40	酢味噌	はんぺん	10	きゅうり	30	減塩みそ	3	穀物酢	1	焼き茄	なす	60	おろし	なめこ(水煮缶)	20	減塩しょうゆ(白糖)	2.5	和え物	めかぶわかめ	30	そば椀	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	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					
						煮物	西洋かぼちゃ	40	酢味噌	はんぺん	10	きゅうり	30	減塩みそ	3	穀物酢	1	焼き茄	なす	60	おろし	なめこ(水煮缶)	20	減塩しょうゆ(白糖)	2.5	和え物	めかぶわかめ	30	そば椀	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	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					
						煮物	西洋かぼちゃ	40	酢味噌	はんぺん	10	きゅうり	30	減塩みそ	3	穀物酢	1	焼き茄	なす	60	おろし	なめこ(水煮缶)	20	減塩しょうゆ(白糖)	2.5	和え物	めかぶわかめ	30	そば椀	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	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					
						煮物	西洋かぼちゃ	40	酢味噌	はんぺん	10	きゅうり	30	減塩みそ	3	穀物酢	1	焼き茄	なす	60	おろし	なめこ(水煮缶)	20	減塩しょうゆ(白糖)	2.5	和え物	めかぶわかめ	30	そば椀	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	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					
						煮物	西洋かぼちゃ	40	酢味噌	はんぺん	10	きゅうり	30	減塩みそ	3	穀物酢	1	焼き茄	なす	60	おろし	なめこ(水煮缶)	20	減塩しょうゆ(白糖)	2.5	和え物	めかぶわかめ	30	そば椀	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	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					
						煮物	西洋かぼちゃ	40	酢味噌	はんぺん	10	きゅうり	30	減塩みそ	3	穀物酢	1	焼き茄	なす	60	おろし	なめこ(水煮缶)	20	減塩しょうゆ(白糖)	2.5	和え物	めかぶわかめ	30	そば椀	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	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					
						煮物	西洋かぼちゃ	40	酢味噌	はんぺん	10	きゅうり	30	減塩みそ	3	穀物酢	1	焼き茄	なす	60	おろし	なめこ(水煮缶)	20	減塩しょうゆ(白糖)	2.5	和え物	めかぶわかめ	30	そば椀	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	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					
						煮物	西洋かぼちゃ	40	酢味噌	はんぺん	10	きゅうり	30	減塩みそ	3	穀物酢	1	焼き茄	なす	60	おろし	なめこ(水煮缶)	20	減塩しょうゆ(白糖)	2.5	和え物	めかぶわかめ	30	そば椀	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	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					
						煮物	西洋かぼちゃ	40	酢味噌	はんぺん	10	きゅうり	30	減塩みそ	3	穀物酢	1	焼き茄	なす	60	おろし	なめこ(水煮缶)	20	減塩しょうゆ(白糖)	2.5	和え物	めかぶわかめ	30	そば椀	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	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					
						煮物	西洋かぼちゃ	40	酢味噌	はんぺん	10	きゅうり	30	減塩みそ	3	穀物酢	1	焼き茄	なす	60	おろし	なめこ(水煮缶)	20	減塩しょうゆ(白糖)	2.5	和え物	めかぶわかめ	30	そば椀	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	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					
				煮物	西洋かぼちゃ	40	酢味噌	はんぺん	10	きゅうり	30	減塩みそ	3	穀物酢	1	焼き茄	なす	60	おろし	なめこ(水煮缶)	20	減塩しょうゆ(白糖)	2.5	和え物	めかぶわかめ	30	そば椀	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	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							
				煮物	西洋かぼちゃ	40	酢味噌	はんぺん	10	きゅうり	30	減塩みそ	3	穀物酢	1	焼き茄	なす	60	おろし	なめこ(水煮缶)	20	減塩しょうゆ(白糖)	2.5	和え物	めかぶわかめ	30	そば椀	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	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							
				煮物	西洋かぼちゃ	40	酢味噌	はんぺん	10	きゅう																																													

献立表(週間)

脂肪コン2

	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)
栄養 価	エネルギー 1530 kcal 蛋白質 64.2 g	エネルギー 1532 kcal 蛋白質 61.5 g	エネルギー 1511 kcal 蛋白質 64.5 g	エネルギー 1594 kcal 蛋白質 61.5 g	エネルギー 1524 kcal 蛋白質 63.7 g	エネルギー 1541 kcal 蛋白質 60.5 g	エネルギー 1531 kcal 蛋白質 63.5 g
	脂質 10.9 g 炭水化 286.3 g	脂質 14.3 g 炭水化 282.6 g	脂質 11.5 g 炭水化 279.0 g	脂質 12.8 g 炭水化 304.6 g	脂質 14.9 g 炭水化 277.5 g	脂質 10.9 g 炭水化 296.8 g	脂質 12.6 g 炭水化 284.9 g
	塩分 7.7 g	塩分 6.8 g	塩分 7.6 g	塩分 7.7 g	塩分 7.8 g	塩分 7.6 g	塩分 7.7 g

献立表(週間)

脂肪コン2

	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	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		
	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・40g (40 食塩 0.1 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	豆腐煮	木綿豆腐 50 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	干草焼	卵白 40 上白糖 1 食塩 0.3 小松菜(葉先) 10 玉葱 10 人参 皮剥 5	卵白	1 0.3 10 5	含め煮	焼き豆腐 50 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 30 さやえんどう 4	野菜ソテー	小松菜(葉先) 50 人参 皮剥 10 玉葱 20 食塩 0.3	炒り豆腐	木綿豆腐 50 キャベツ 50 葱 10 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15
	塩たらこ	たらこ 10 しそ 0.5	みそ汁	キャベツ 30 生椎茸 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	味付けのり	1	切干大根の炒煮	切干し大根 4 人参 皮剥 10 凍り豆腐 1 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15	磯和え	もやし ゆで 40 人参 皮剥 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ (2.5	和え物	さやいんげん (20 キャベツ(葉先) 30 減塩しょうゆ (5 上白糖 0.5	さつま芋煮	さつま芋 60 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 10 小葱 3		
	えのきと胡瓜の和え物	えのき茸 20 きゅうり 40 食塩 0.2 みりん風調味料 1	茄子の焼なす	30	みそ汁	玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	漬物あえ	白菜 30 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	キャベツ 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	松前漬	松前漬 15	おかか和え	小松菜 40 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 削り節 0.3		
	みそ汁	もやし 20 小葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	焼き浸し	減塩しょうゆ (2 かつおだし 3 小葱 2	低脂肪ヨーグルルト	低脂肪ヨーグル 100	低脂肪ヨーグルルト	梅漬け	梅干し(調味漬) 5	低脂肪ヨーグルルト	低脂肪ヨーグルルト	低脂肪ヨーグルルト	みそ汁	もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		
	低脂肪ヨーグルルト	低脂肪ヨーグル 100	低脂肪ヨーグルルト	低脂肪ヨーグル 100	低脂肪ヨーグルルト	低脂肪ヨーグルルト	低脂肪ヨーグルルト	低脂肪ヨーグルルト	低脂肪ヨーグルルト	低脂肪ヨーグルルト	低脂肪ヨーグルルト	低脂肪ヨーグルルト	低脂肪ヨーグルルト	低脂肪ヨーグルルト	低脂肪ヨーグルルト	
昼	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	にゅうめん	そうめん ゆで 230 めん 蒸しかまぼこ 15 葱 5 減塩しょうゆ (10 みりん風調味料 2.5 かつお・昆布だ 150	米飯	精白米 82	パン	ホワイトブレッマーマレード (48 25	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82		
	鶏肉の塩麩焼き	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	豆腐あんかけ	木綿豆腐 50 人参 皮剥 15 葱 15 減塩しょうゆ (5 食塩 0.1 みりん風調味料 2.5	吉野鶏	若鶏もも 皮な 60 上白糖 0.5 濃口醤油 2.5 片栗粉 5 サラダ菜 3	魚の照り焼き	そい 40g 40 食塩 0.1 減塩しょうゆ (5 合成清酒 2 みりん風調味料 2 大根 皮剥 40 レタス 10 減塩正油パック 5	ハンバーグ	ささ身挽き肉 (60 玉葱 40 なが芋 5 卵白 3 食塩 0.5 キャベツ(葉先) 20 人参 皮剥 5 ソースパック 5	魚の葱ソース	さけ・60g (骨) 60 生姜 3 葱 20 減塩しょうゆ (5 穀物酢 5 レモン(果汁) 2 とうがらし 乾 0.5 ブロッコリー 40 ソースパック 5	蒸し鶏	若鶏ささ身 40 食塩 0.2 ケチャップ 5 ブロッコリー 20 サニーレタス 8 減塩正油パック 5		
	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	みそ炒め	若鶏もも 皮な 20 ピーマン 20 赤ピーマン 10 黄ピーマン 10 減塩みそ 6 上白糖 2	なます	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 0.5 食塩 0.2	煮物	じゃが芋 40 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15	サラダ	トマト 40 きゅうり 20 卵白 25 穀物酢 5 減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01	豆腐あんかけ	木綿豆腐 50 ささ身挽き肉 (10 人参 皮剥 5 貝割大根・芽 3 乾椎茸 0.3 グリーンピース 3 減塩しょうゆ (5 上白糖 1	野菜炒め	チンゲンサイ 50 ぶなしめじ 25 黄ピーマン 5 かき油 5 合成清酒 1		
	こんにゃくの炒め煮	つきこんにゃく 40 さやえんどう 5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 かつおだし 10														
	清汁	白菜 30 葱 5	サラダ	玉葱 ゆで 45 人参 皮剥 5	焼き芋	さつま芋 60			オニオ	玉葱 30						

献立表(週間)

脂肪コン2

	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		淡口醤油 5 食塩 0.2 かつおだし 75 昆布だし 75		減塩しょうゆ(2.5 パセリ(粉) 0.1	果物	パイナップル 60		白こしょう 0.01	ンソテ ー	人参 皮剥 5 食塩 0.2		片栗粉 1 煮干しだし 15	もずく 50 酢 2 レモン(果汁) 5 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 3					
	果物	バレンシアオレ 60	清汁	さやえんどう 10 生ふ 10 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150			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	フルー ツみつ 豆	フルーツみつ豆 90	お浸し	ほうれん草 50 減塩しょうゆ(2.5	煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 煮干しだし 15	果物	ネーブル 60		
			果物	キウイフルーツ 40			ゼリー	はちみつレモン 60	ジュー ス	カロリーミック 125	煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 煮干しだし 15	果物	キウイフルーツ 40				
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	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82
	チャン チャン 焼き	さけ・60g 60 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	鶏じゃ が	若鶏ささ身 60 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	すき焼 き	若鶏ささ身 50 焼き豆腐 30 白菜 40 葱 15 しらたき 3 人参 皮剥 8 生椎茸 10 濃口醤油 10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	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 プリーツレタス 5 ブロッコリー 30 ケチャップパッ 8	魚塩焼 き	ほっけ・60g(60 食塩 0.3 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 5	煮物	じゃが芋 60 人参 皮剥 20 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 15 グリーンピース(3	炊き合 わせ	なが芋 60 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	魚南蛮 漬け	そい 60g 60 食塩 0.3 玉葱 40 人参 皮剥 5 ピーマン 8 減塩しょうゆ(5 穀物酢 5 上白糖 2 とうがらし 乾 0.1		
	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 10	サラダ	きゅうり 40 レタス 15 ミニトマト 15 ノオイルサザンパッ 10	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	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	煮物	じゃが芋 60 人参 皮剥 20 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 15 グリーンピース(3	酢の物	白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 食塩 0.2	浅漬け	きゅうり 15 キャベツ 15 人参 皮剥 5 刻み昆布 0.5 食塩 0.2	サラダ	キャベツ ゆで 50 人参 皮剥 5 減塩正油パック 5		
	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	煮物	乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	胡瓜の 辛し和 え	きゅうり 40 濃口醤油 2.5 粉辛子 0.2	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	すまし 汁	かつとろろ昆布 1 葱 5 昆布だし 0.5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	清汁	糸みつば 5 生ふ 8 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	ゼリー	はちみつレモン 60	ジュース	卵白 15 玉葱 40 赤ピーマン 5 生椎茸 5 コンソメ 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01		
	スープ	木綿豆腐 25 小葱 1.5 コンソメ 1 食塩 0.5	みそ汁	かつとろろ昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	もやし のおか かあえ	もやし 30 さやえんどう 4 削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5	清汁	エリンギ 20 にら 10 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	ゼリー	青りんごゼリー 60					ジュース	カロリーミック 125		

献立表(週間)

脂肪コン2

	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)
栄養 価	エネルギー 1559 kcal 蛋白質 60.3 g	エネルギー 1583 kcal 蛋白質 63.3 g	エネルギー 1524 kcal 蛋白質 64.1 g	エネルギー 1507 kcal 蛋白質 57.7 g	エネルギー 1518 kcal 蛋白質 57.5 g	エネルギー 1528 kcal 蛋白質 64.2 g	エネルギー 1646 kcal 蛋白質 59.1 g
	脂質 10.3 g 炭水化 301.0 g	脂質 12.1 g 炭水化 302.3 g	脂質 12.8 g 炭水化 278.5 g	脂質 11.9 g 炭水化 284.6 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
	塩分 7.4 g	塩分 7.5 g	塩分 7.4 g	塩分 7.4 g	塩分 7.2 g	塩分 7.4 g	塩分 7.5 g

献立表(週間)

脂肪コン2

		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	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			
	大根煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 煮干しだし さやえんどう	40 8 1 15 3	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 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 50 0.5 5	野菜卵 とじ 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 小松菜 の炒煮 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 生姜 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 片栗粉 しそ	20 40 0.2 2 2.5 1 0.2 0.5	ひきわり納豆 挽きわり納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	チンゲンサイ 菜の和 人参 皮剥 減塩しょうゆ(2 上白糖	50 10 10 2 1	大豆と 昆布の 煮物 たいみ たいみそ	20 1 2.5 0.5 10	野菜炒 キャベツ 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 5 1	切干大 根梅肉 和え 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(5 みそ汁 煮干しだし	40 10 5 0.5 30	卵白 塩パック0.3g パセリ(粉 みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	50 0.3 0.2 20 20 10 150	
	みそ汁	大根 葉 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	和え物 和種なばな 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	40 2.5 0.5	え物 チンゲンサイ じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 10 150	みそ汁 大根 皮剥 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	大豆と 昆布の 煮物 みそ汁 棒麩 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 0.5 10 150	のり佃 煮 みそ汁 白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	8 30 10 5 10 150	胡瓜の 酢物 きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	50 5 3 0.3	味のり 味のり 低脂肪 ヨーグル ルト	1 1 100	
	たいみそ	たいみそ	10	低脂肪 ヨーグル ルト		低脂肪 ヨーグル ルト	100	低脂肪 ヨーグル ルト	100	低脂肪 ヨーグル ルト	100	低脂肪 ヨーグル ルト	100	低脂肪 ヨーグル ルト	100	低脂肪 ヨーグル ルト		
	果物	バナナ	100					低脂肪 ヨーグル ルト										
	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪ヨーグル	100															
昼	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	五目う どん	うどん ゆで 蒸しかまぼこ	280 20	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82
	魚の香 味焼き	あかうお・70g 減塩しょうゆ(5 合成清酒 みりん風調味料 生姜 薄力粉 1等 サニーレタス レモン	70 5 2.5 2.5 1 3 8 8	煮魚	まごがれい・40 生姜 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 スナップえんど	40 3 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	20 20 4 5 150 10 2.5	回鍋肉 若鶏もも 皮な 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 トマト 煮 鶏ひき肉 ホールトマト 上白糖 コンソメ 食塩	50 20 20 40 40 1 0.3 0.1	蒸し豚 豚ももスライス 肉あん かけ 生姜 玉葱 ピーマン 乾椎茸 減塩しょうゆ(5 上白糖 煮干しだし 片栗粉	40 0.2 2 40 10 40 5 30 1	吉野鶏 若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(5 合成清酒 片栗粉 サニーレタス 大根な ます はつかだいこん きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	60 5 1 5 40 5 10 5 0.3 40 5 3 0.3		
	炒め物	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 食塩 白こしょう 鶏ガラスープ	30 20 10 8 0.3 0.01 0.5	お浸し ほうれん草 醤油パック 5 5 きゅうり しそ 梅干し(調味漬 削り節	50 5 5 40 0.3 3 0.2	ろ煮 鶏ひき肉 いんげん ゆで 減塩しょうゆ(5 上白糖 煮干しだし	20 20 5 2 15	南瓜の 煮物 かぼちゃ スナップえんど 減塩しょうゆ(5 上白糖 煮干しだし	60 10 60 10 5 1 15	ほうれ ん草の ぶなしめじ	40 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 20 60 20 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	西洋かぼちゃ 食塩 白こしょう	40 0.2 0.01	

献立表(週間)

脂肪コン2

	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	野菜サ ラダ	カリフラワー 30 きゅうり 15 トマト 30 カットわかめ 0.5 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	蒸しは んぺん 40 減塩しょうゆ(2.5	はんぺん 40 もも缶(果肉) 40	果物	減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 パインアップル 60	あえ物 焼きな す 60 果物 ネーブル 60 ジュース りんご(濃縮還 200	減塩しょうゆ(2.5 なす 40 小葱 2 減塩しょうゆ(2.5 果物 ネーブル 60 ジュース りんご(濃縮還 200	アンサ ラダ 20 玉葱 10 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01 果物 キウイフルーツ 40 ジュース きになる野菜(125	煮物 干しずいき 5 さやえんどう 3 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 削り節 0.5 湯豆腐 木綿豆腐 25 減塩正油パック 5 葱 2 果物 りんご 60	みそ汁 葱 3 里芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 みそ汁 40 カットわかめ 0.5 白菜 40 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ジュース りんご(濃縮還 200	パセリ(粉) 0.1 カットわかめ 0.5 白菜 40 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 ネーブル 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	五目炊 き込み ご飯	精白米 82	米飯	精白米 82
	鶏の生 姜焼き	若鶏むね皮なし 60 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2.5 人参 皮剥 5 キャベツ 20 ソースパック 5	チキン ハンバ ーグ 50 豆乳 5 食塩 0.3 玉葱 50 人参 皮剥 5 鶏卵 3 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 上白糖 0.5 ブロッコリー 30	ささ身挽き肉(50 焼き魚 そい 80g 80 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩正油パック 5 なが芋 50 芋 5 キャベツ(葉先 40 ミニトマト(皮 15 /ソイルト`レッシング` 5	焼き魚 そい 80g 80 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩正油パック 5 なが芋 50 芋 5 キャベツ(葉先 40 ミニトマト(皮 15 /ソイルト`レッシング` 5	蒸し帆 立 30 茶碗蒸 卵白 50 煮干しだし 25 かつおだし 25 若鶏ささ身 10 ぎんなん ゆで 3 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.3 みりん風調味料 1	蒸し帆 立 30 茶碗蒸 卵白 50 煮干しだし 25 かつおだし 25 若鶏ささ身 10 ぎんなん ゆで 3 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.3 みりん風調味料 1	焼き魚 チリソ ース 60 まだら・60g 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 ケチャップ 10 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ(1 上白糖 2 合成清酒 2.5 にんにく 1 生姜 1 葱 20 片栗粉 1 サニーレタス 5	き込み ご飯 人参 皮剥 3 ごぼう 5 油揚げ 2 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 グリーンピース 3 かつおだし 30 魚塩焼 き 40 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	人参 皮剥 5 キャベツ 20 ソースパック 5	精白米 82	照焼魚 そい 80g 80 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 大根 皮剥 50 しそ 1 減塩正油パック 5 きんぴ らごぼ う 40 人参 皮剥 10 しらたき 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 いりごま 0.5	精白米 82	
	煮物	かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 真昆布 0.3 淡口醤油 2 上白糖 3 穀物酢 5 煮干しだし 1	和え物 小松菜 30 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 2.5	和え物 小松菜 30 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 2.5	茶碗蒸 卵白 50 煮干しだし 25 かつおだし 25 若鶏ささ身 10 ぎんなん ゆで 3 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.3 みりん風調味料 1	茶碗蒸 卵白 50 煮干しだし 25 かつおだし 25 若鶏ささ身 10 ぎんなん ゆで 3 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.3 みりん風調味料 1	まだら・60g 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 ケチャップ 10 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ(1 上白糖 2 合成清酒 2.5 にんにく 1 生姜 1 葱 20 片栗粉 1 サニーレタス 5	まだら・60g 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 ケチャップ 10 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ(1 上白糖 2 合成清酒 2.5 にんにく 1 生姜 1 葱 20 片栗粉 1 サニーレタス 5	人参 皮剥 5 キャベツ 20 ソースパック 5	筑前煮 若鶏もも 皮なし 10 里芋 50 人参 皮剥 15 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	マカロ ニサラ ダ 4 マカロニ 乾 4 きゅうり 20 人参 皮剥 8 減塩しょうゆ(5	精白米 82	
	ブロッ コリー のおか か和え	ブロッコリー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5	ブロッコリー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5	和え物 小松菜 30 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 2.5	和え物 小松菜 30 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 2.5	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	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	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	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	人参 皮剥 5 キャベツ 20 ソースパック 5	筑前煮 若鶏もも 皮なし 10 里芋 50 人参 皮剥 15 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	マカロ ニサラ ダ 4 マカロニ 乾 4 きゅうり 20 人参 皮剥 8 減塩しょうゆ(5	精白米 82	
	中華風 スープ	緑豆春雨 5 きくらげ(乾) 0.5 たけのこ 水煮 15 人参 皮剥 5 卵白 20 中華味 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	野菜サ ラダ 30 トマト 30 /ソイルサザン`パ`ック 10 みそ汁 玉葱 30 まいたけ 8 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 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 はちみつレモン 60	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	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	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	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	人参 皮剥 5 キャベツ 20 ソースパック 5	筑前煮 若鶏もも 皮なし 10 里芋 50 人参 皮剥 15 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	マカロ ニサラ ダ 4 マカロニ 乾 4 きゅうり 20 人参 皮剥 8 減塩しょうゆ(5	精白米 82	
						ゼリー 青りんごゼリー 60	ゼリー 青りんごゼリー 60	果物 みかん缶詰(果 40	果物 みかん缶詰(果 40	みそ汁 棒麩 1 玉葱 30 ほうれん草 10 淡色辛みそ 10	みそ汁 棒麩 1 玉葱 30 ほうれん草 10 淡色辛みそ 10	マカロ ニサラ ダ 4 マカロニ 乾 4 きゅうり 20 人参 皮剥 8 減塩しょうゆ(5	はちみつレモン 60	精白米 82

献立表(週間)

脂肪コン2

	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)	
夕												煮干しだし	150	
												ゼリー	青りんごゼリー	60
栄養価	1559 kcal	蛋白質 62.5 g	1536 kcal	蛋白質 63.1 g	1563 kcal	蛋白質 58.6 g	1547 kcal	蛋白質 64.7 g	1518 kcal	蛋白質 60.8 g	1542 kcal	蛋白質 62.9 g	1529 kcal	蛋白質 62.1 g
	脂質 9.8 g	炭水化 300.6 g	脂質 11.9 g	炭水化 287.9 g	脂質 13.6 g	炭水化 294.6 g	脂質 10.7 g	炭水化 295.3 g	脂質 13.2 g	炭水化 279.5 g	脂質 12.9 g	炭水化 288.7 g	脂質 11.9 g	炭水化 285.6 g
	塩分 7.7 g		塩分 7.7 g		塩分 7.8 g		塩分 7.9 g		塩分 6.7 g		塩分 7.7 g		塩分 7.8 g	

