

献立表(週間)

脂肪コン2

	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)		
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
	豆腐の	木綿豆腐	50	野菜炒	卵白	50	五目煮	大根 皮剥	50	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨	20	きんぴ	ごぼう	40	野菜ソ	キャベツ	50	野菜卵	卵白	40
	野菜あ	玉葱	30	り卵	かつおだし	5		人参 皮剥	10	焼き	しそ	1	ら	人参 皮剥	10	テー	玉葱	20	炒め	ほうれん草	40
	んかけ	人参 皮剥	5		キャベツ	20		乾椎茸	0.5					濃口醤油	5		人参 皮剥	10		玉葱	60
		減塩しょうゆ(5		グリーンアスパ	10		さやいんげん(10	人参と	小松菜 ゆで	40		濃口醤油	1		食塩	0.3		食塩	0.3
		上白糖	1		人参 皮剥	10		濃口醤油	5	小松菜	人参 皮剥(ゆ	15		上白糖	1						
		合成清酒	1		食塩	0.5		上白糖	1	のナム	減塩しょうゆ(2.5	卵焼き	卵白	50	鶏肉照	若鶏もも 皮な	30	煮物	大根 皮剥	40
		みりん風調味料	1		煮干しだし	20		煮干しだし	20	ル	上白糖	1		食塩	0.2	焼き	濃口醤油	2.5		人参 皮剥	10
		片栗粉	1	チンゲ	チンゲンサイ	40								上白糖	0.1		上白糖	1.5		凍り豆腐	2
		小葱	2	ン菜の	玉葱	20	塩たら	たらこ	10	ソテー	キャベツ	60		パセリ	1		ブロッコリー	30		減塩しょうゆ(2.5
				炒め煮	赤ピーマン	10	こ	しそ	1		ピーマン	10								上白糖	1
	きゅう	きゅうり	30		減塩しょうゆ(5					食塩	0.5	野菜サ	きょうな	20	たいみ	たいみそ	10		煮干しだし	10
	りの梅	梅干し(調味漬	2		上白糖	1	白菜の	白菜	60	みそ汁	貝割大根・芽	5	ラダ	玉葱	10	そ					
	肉和え	みりん風調味料	0.5		お浸し			濃口醤油	2.5	みそ汁	いわのり	2		黄ピーマン	5				佃煮	減塩あまのり佃	8
		上白糖	0.2	梅和え	梅干し(調味漬	2		かつお節	0.5		淡色辛みそ	10		穀物酢	5	みそ汁	小松菜	20			
					みりん風調味料	2.5					煮干しだし	150		上白糖	0.5		もやし	20	みそ汁	キャベツ	30
	たいみ	たいみそ	10		白菜	40	みそ汁	木綿豆腐	30		煮干しだし	150		食塩	0.2		淡色辛みそ	10		ぶなしめじ	10
	そ							カットわかめ	0.5	低脂肪	低脂肪ヨーグル	100		黒こしょう	0.01		煮干しだし	150		葱	5
				みそ汁	ほうれん草	30		小葱	2	低脂肪	低脂肪ヨーグル	100								淡色辛みそ	10
	みそ汁	さやえんどう	5		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	ヨーグ			みそ汁	キャベツ	30	低脂肪	低脂肪ヨーグル	100		煮干しだし	150
		ぶなしめじ	10		煮干しだし	150		煮干しだし	150	ルト				棒麩	2	ヨーグ					
		白菜	20				低脂肪	低脂肪ヨーグル	100					淡色辛みそ	10	ルト		低脂肪	低脂肪ヨーグル	100	
		淡色辛みそ	10	低脂肪	低脂肪ヨーグル	100	低脂肪	低脂肪ヨーグル	100					煮干しだし	150				低脂肪	低脂肪ヨーグル	100
		煮干しだし	150	ヨーグ			ルト												ルト		
	低脂肪	低脂肪ヨーグル	100	ルト								低脂肪	低脂肪	低脂肪ヨーグル	100						
	ヨーグ											ルト									
	ルト																				
昼	うどん	うどん ゆで	280	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
		葱	5																		
				煮魚	まごがれい・60	60	グラタ	若鶏ささ身	20	味噌炒	若鶏もも 皮な	20	ハヤシ	若鶏むね皮なし	40	魚の生	まだら・60g	60	七タそ	そうめん ゆで	230
	つゆ	かつお・昆布だ	80		減塩しょうゆ(10	ン	玉葱	30	め	なす(皮なし)	60	シチュ	玉葱	100	生姜	食塩	0.3	うめん	尾なしえび	20
		めんみ 1.8L	10		上白糖	1		薄力粉 1等	10		ピーマン	10	ー	薄力粉 1等	3	濃口醤油	5		オクラ	15	
					合成清酒	2.5		脱脂粉乳	3		赤ピーマン	10		豆乳	40	合成清酒	5		卵白	10	
	蒸し野	尾付きえび	20		里芋	20		コンソメ	0.5		黄ピーマン	10		食塩	0.3	生姜	3	つけ汁	かつお・昆布だ	70	
	菜	さつま芋	20		小松菜	20		食塩	0.5		減塩みそ	7		ウスターソース	10	サニーレタス	3		めんみ 1.8L	10	
		キャベツ	30					パン粉(乾燥)	3		みりん風調味料	3		ケチャップ	10						
		玉葱	30	けんち	木綿豆腐	50					上白糖	2		グリンピース	2.5	炒煮	小松菜	50	薬味	小葱	2
		人参 皮剥	5	ん煮	大根 皮剥	30	フレン	きょうな ゆで	40		合成清酒	1			1		濃口醤油	2.5		生姜	5
		食塩	0.1		人参 皮剥	10	チサラ	黄ピーマン	5				グリー	レタス	20		上白糖	0.5			
		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(5	ダ	トマト	20	サラダ	レタス	10		ブロッコリー	40				茄子の	なす(皮なし)	50
					上白糖	1		卵白	30		きゅうり(皮な	40		トマト	15	冷奴	木綿豆腐	50	肉味噌	ささ身挽き肉(20
	肉じゃ	じゃが芋	40		みりん風調味料	2.5		穀物酢	5		はつかだいこん	5		減塩しょうゆ(2.5		かつお節	0.5	かけ	玉葱	40
	が	若鶏むね皮なし	20		煮干しだし	15		食塩	0.3		ノオイルサザンパ	10		穀物酢	5		小葱	1		葱	10
		玉葱	20					白こしょう	0.01					白こしょう	0.01		減塩正油パック	5		にんにく	0.5
		人参 皮剥	10	酢の物	かぶ 皮剥	40				煮物	西洋かぼちゃ	40								生姜	5
		減塩しょうゆ(5		きゅうり	10	マッシ	じゃが芋	40		いんげん ゆで	20	中華風	緑豆春雨	5	果物	バナナ	100		上白糖	1
		上白糖	1		人参 皮剥	5	ユボテ	食塩	0.3		生椎茸	10	春雨ス	絹ごし豆腐	25					合成清酒	3

献立表(週間)

脂肪コン2

	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		小葱 1		穀物酢 5 上白糖 1 食塩 0.2	ト			減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	スープ	葱 10 中華味 0.5 食塩 0.5	デザー ト	はちみつレモン 60		減塩しょうゆ(2.5 減塩みそ 2 ごま油 1 片栗粉 1				
	和え物	小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	温野菜 サラダ	スナックえんど 20 カリフラワー 30 ノンオイルサザンパック 10	ジュー ス	きになる野菜(125		玉葱 20 チンゲンサイ 20 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	果物	キウイフルーツ 40				レモン 煮	さつま芋 60 上白糖 5 レモン(果汁) 3			
	果物	キウイフルーツ 40	果物	バレンシアオレ 70				パイナップル 75	果物				七タゼ リー	天の川ゼリー 50				
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		
	蒸し鶏	ささ身 40 食塩 0.2 合成清酒 2.5 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5 減塩正油パック 5	チキン ハンバ ーグ	ささ身挽き肉(40 玉葱 20 卵白 3 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.5 ケチャップ 5 ウスターソース 5 キャベツ 25 レッドキャベツ 5	鶏の西 京焼	若鶏もも 皮な 80 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 減塩正油パック 5	おろし 煮	まだら・60g 60 生姜 3 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 3 合成清酒 2.5 大根 皮剥 80 ほうれん草 30	焼き魚	あかうお・60g 60 食塩 0.3 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	チキン ソテー	若鶏ささ身 40 食塩 0.2 パセリ 1.5 レタス 5 ノンオイルサザンパック 10	鶏肉の あん	若鶏ささ身 30 食塩 0.2 白こしょう 0.01 合成清酒 1 大根 皮剥 50 小松菜 10 人参 皮剥 10 葱 5 生姜 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 片栗粉 1				
	大根の 煮物	大根 皮剥 60 人参 皮剥 10 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 煮干しだし 15 卵白 25	リヤ ン バン	緑豆春雨 5 もやし 30 しそ 1 ローズハム 10 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	きのこ の和え 物	生椎茸 10 えのき茸 10 ぶなしめじ 20 エリンギ 10 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1	麻婆豆 腐	木綿豆腐 50 ささ身挽き肉(10 玉葱 40 葱 10 減塩しょうゆ(2.5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 片栗粉 1	ホタテ のオイ スター ソース	ベビーホタテ 30 玉葱 30 人参 皮剥 10 ぶなしめじ 15 ピーマン 5 中華味 0.5 かき油 3 白こしょう 0.01	生野菜 サラダ	キャベツ 35 ミニトマト 15 卵白 25 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01 ケチャップ 2	煮物	里芋 40 生椎茸 10 人参 皮剥 10 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 15 さやえんどう 5	サラダ	キャベツ ゆで 40 玉葱 10 人参 皮剥 5 ノンオイルサザンパック 10		
	ほうれ ん草の 白和え	しぼり豆腐 30 減塩みそ 5 上白糖 3 ほうれん草(ゆ) 40 人参 皮剥(ゆ) 5	南 瓜の サラダ	西洋かぼちゃ 50 きゅうり 15 玉葱 10 減塩正油パック 5	清汁	はんぺん 5 人参 皮剥 5 葱 3 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	ポテト サラダ	じゃが芋 40 きゅうり(皮な) 15 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 葱 10 減塩しょうゆ(5	きんと ん	さつま芋 50 上白糖 3	ジュー ス	パイ ン(濃縮還 原)	みそ汁	大根 皮剥 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	カリフ ラワー 甘酢漬 け	カリフ ラワー 40 人参 皮剥 10 淡口醤油 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 ゆず(果皮) 1
	ジュー ス	カロリーミ ック 125	スー プ	玉葱 40 貝割大根・芽 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	ゼリー	はちみつレモン 60	かき玉 汁	卵白 20 ぶなしめじ 10 切りみつば 2 淡口醤油 5 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	葛湯	くず粉 5 黒砂糖 10	みそ汁	なめこ 20 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ゼリー	青りんごゼリー 60		

献立表(週間)

脂肪コン2

	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)
栄養 価	エネルギー 1575 kcal 蛋白質 58.1 g	エネルギー 1517 kcal 蛋白質 61.9 g	エネルギー 1595 kcal 蛋白質 59.2 g	エネルギー 1585 kcal 蛋白質 61.2 g	エネルギー 1588 kcal 蛋白質 63.0 g	エネルギー 1577 kcal 蛋白質 62.6 g	エネルギー 1532 kcal 蛋白質 55.4 g
	脂質 10.1 g 炭水化 304.4 g	脂質 10.0 g 炭水化 286.4 g	脂質 11.7 g 炭水化 304.9 g	脂質 10.2 g 炭水化 305.2 g	脂質 10.8 g 炭水化 304.5 g	脂質 10.0 g 炭水化 301.8 g	脂質 8.7 g 炭水化 302.3 g
	塩分 7.3 g	塩分 7.9 g	塩分 7.7 g	塩分 7.7 g	塩分 7.1 g	塩分 7.6 g	塩分 7.6 g

献立表(週間)

脂肪コン2			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	果物	穀物酢 5	の酢の物 0.2	きゅうり(皮なし) 10	白こしょう 0.01	野菜サラダ	白こしょう 0.01	ブロッコリー 60	人参皮剥(ゆ) 5	ほうれん草 40	かき油 2	上白糖 1	上白糖 1	し 1	小松菜 30	
		食塩 0.2		穀物酢 5			バナナ 100						減塩正油パック 5			ほうれん草の味噌和え 2.5
	果物	キウイフルーツ 40	磯和え	もやしゆで 40		卵豆腐	卵白 20	煮干しだし 20	味噌和え 0.5	漬物	キャベツ 20	果物	もも缶(果肉) 45	果物	もも缶(果肉) 40	
				人参皮剥 5			煮干しだし 20	食塩 0.2	かつお・昆布だし 2		人参皮剥 5					
				焼きのり 0.3			食塩 0.2	小葱 2	果物	ネーブル 60		食塩 0.1				
				減塩しょうゆ() 2.5												
			果物	ネーブル 60		果物	パインアップル 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	米飯	精白米 82
	魚粕づけ焼	まだら・60g 60	鶏肉ケチャップ煮 3	若鶏もも皮なし 60	焼き魚	ほっけ・60g 60	蒸し鶏ネギソース 5	若鶏もも皮なし 40	蒸し帆立 5	ホタテ貝柱 90	鶏肉の和風炒め 20	ささ身 30	鶏肉卵とじ 20	若鶏もも皮なし 60		
		食塩 0.3	みりん風調味料 2.5	玉葱 40		食塩 0.3	合成清酒 2.5	減塩しょうゆ() 5	葱 10	赤ピーマン 10	黄ピーマン 5	はんぺん 20	ブロccoli 20	玉葱 50		
		酒かす 3	大根皮剥 40	人参皮剥 10		レモン 8	葱 10	合成清酒 2.5	上白糖 2	醤油パック 5	みりん風調味料 3	ブロccoli 20	上白糖 3	みりん風調味料 2.5		
		みりん風調味料 2.5	しそ 0.5	食塩 0.3		サラダ菜 6	上白糖 2	減塩しょうゆ() 2.5	合成清酒 3	かぼちゃ 60	減塩しょうゆ() 7.5	みりん風調味料 3	みりん風調味料 3	淡口醤油 7.5		
		減塩正油パック 5	減塩正油パック 5	ウスターソース 5	豆乳 5	減塩しょうゆ() 2.5	合成清酒 3	減塩しょうゆ() 2.5	南瓜のコンソメ煮 5	玉葱 20	食塩 0.3	甘味噌かけ 60	里芋 60	煮干しだし 30		
	かにあんかけ	かぶ皮剥 50	人参皮剥 15	グリーンアスパ 15	黄ピーマン 10	上白糖 0.5	煮干しだし 15	削り節 0.5	炊き合わせ	大根皮剥 40	人参皮剥 15	キャベツ(葉先) 50	凍り豆腐 4	焼き茄子 60		
		かにかま 5	グリッピーズ() 0.2	れんこん 30	赤ピーマン 10	上白糖 0.5	削り節 0.5	チンゲンサイ 50	チンゲンサイ 50	乾椎茸 1	おなか 1	キャベツ 5	さやえんどう 4	削り節 0.2		
		かつお・昆布だし 20	片栗粉 1	赤ピーマン 10	れんこん 30	上白糖 0.5	削り節 0.5	チンゲンサイ 50	チンゲンサイ 50	減塩しょうゆ() 5	上白糖 1	削り節 0.5	淡色辛みそ 5	減塩正油パック 5		
		片栗粉 1		赤ピーマン 10	れんこん 30	上白糖 0.5	削り節 0.5	チンゲンサイ 50	チンゲンサイ 50	減塩しょうゆ() 2.5	上白糖 1	削り節 0.5	淡色辛みそ 5	減塩正油パック 5		
	めかぶの和え物	めかぶわかめ 30	減塩しょうゆ() 2.5	温野菜サラダ 10	スナックえんど 30	人参皮剥 8	カリフラワー 30	ノンオイルサソリパック 10	みそ汁	カットわかめ 0.5	葱 5	淡色辛みそ 10	煮干しだし 150	サラダ		
		上白糖 0.5	みりん風調味料 2.5	ノンオイルサソリパック 10	みそ汁	カツわかめ 0.5	淡色辛みそ 10	煮干しだし 150	サラダ	じゃが芋 50	じゃが芋 10	人参皮剥 5	穀物酢 2	食塩 0.2		
		片栗粉 1		ノンオイルサソリパック 10	みそ汁	カツわかめ 0.5	淡色辛みそ 10	煮干しだし 150	サラダ	じゃが芋 50	じゃが芋 10	人参皮剥 5	穀物酢 2	食塩 0.2		
	かき玉汁	卵白 20	小葱 2	スープ	ほうれん草 20	玉葱 10	ホールカーネル 5	コンソメ 0.5	食塩 0.5	白こしょう 0.01	ミニトマト 15	サラダ菜 5	みそ汁	じゃが芋 20		
		かつお・昆布だし 150	淡口醤油 5	スープ	ほうれん草 20	玉葱 10	ホールカーネル 5	コンソメ 0.5	食塩 0.5	白こしょう 0.01	ミニトマト 15	サラダ菜 5	みそ汁	じゃが芋 20		
		片栗粉 1		スープ	ほうれん草 20	玉葱 10	ホールカーネル 5	コンソメ 0.5	食塩 0.5	白こしょう 0.01	ミニトマト 15	サラダ菜 5	みそ汁	じゃが芋 20		
				スープ	ほうれん草 20	玉葱 10	ホールカーネル 5	コンソメ 0.5	食塩 0.5	白こしょう 0.01	ミニトマト 15	サラダ菜 5	みそ汁	じゃが芋 20		
				スープ	ほうれん草 20	玉葱 10	ホールカーネル 5	コンソメ 0.5	食塩 0.5	白こしょう 0.01	ミニトマト 15	サラダ菜 5	みそ汁	じゃが芋 20		
	ジュース	カロリーミックス 125	ジュース	りんご(濃縮還元) 200	ゼリー	はちみつレモン 60	みそ汁	カットろろ昆布 1	小葱 3	淡色辛みそ 10	煮干しだし 150	ゼリー	はちみつレモン 60	西洋かぼちゃ() 30		
				りんご(濃縮還元) 200	ゼリー	はちみつレモン 60	みそ汁	カットろろ昆布 1	小葱 3	淡色辛みそ 10	煮干しだし 150	ジュース	パイン(濃縮還元) 200	葱 5		
				りんご(濃縮還元) 200	ゼリー	はちみつレモン 60	みそ汁	カットろろ昆布 1	小葱 3	淡色辛みそ 10	煮干しだし 150	ジュース	パイン(濃縮還元) 200	淡色辛みそ 10		
				りんご(濃縮還元) 200	ゼリー	はちみつレモン 60	みそ汁	カットろろ昆布 1	小葱 3	淡色辛みそ 10	煮干しだし 150	ジュース	パイン(濃縮還元) 200	煮干しだし 150		
				りんご(濃縮還元) 200	ゼリー	はちみつレモン 60	みそ汁	カットろろ昆布 1	小葱 3	淡色辛みそ 10	煮干しだし 150	ジュース	パイン(濃縮還元) 200	煮干しだし 150		
				りんご(濃縮還元) 200	ゼリー	はちみつレモン 60	みそ汁	カットろろ昆布 1	小葱 3	淡色辛みそ 10	煮干しだし 150	ジュース	パイン(濃縮還元) 200	煮干しだし 150		

献立表(週間)

脂肪コン2

	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)
栄養 価	エネルギー 1570 kcal 蛋白質 58.4 g	エネルギー 1567 kcal 蛋白質 62.8 g	エネルギー 1556 kcal 蛋白質 57.9 g	エネルギー 1539 kcal 蛋白質 58.1 g	エネルギー 1501 kcal 蛋白質 62.5 g	エネルギー 1568 kcal 蛋白質 56.4 g	エネルギー 1547 kcal 蛋白質 61.7 g
	脂質 12.2 g 炭水化 299.1 g	脂質 13.2 g 炭水化 295.0 g	脂質 12.3 g 炭水化 296.5 g	脂質 11.0 g 炭水化 296.3 g	脂質 9.0 g 炭水化 287.1 g	脂質 12.9 g 炭水化 300.4 g	脂質 11.8 g 炭水化 289.7 g
	塩分 7.3 g	塩分 7.4 g	塩分 7.5 g	塩分 7.7 g	塩分 7.5 g	塩分 7.5 g	塩分 7.5 g

献立表(週間)

脂肪コン2

	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)				
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		
	オイスターース炒め	ささ身挽き肉(キャベツ(葉先)人参 皮剥きピーマン)かき油	10 50 10 10 3	豆腐ともやし	焼き豆腐もやし	25 30	スクランプル	卵白豆乳	50 10	白菜のスープ	白菜木綿豆腐	70 25	卵豆腐あんかけ	卵白煮干しだし	20 20	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82		
	ブロccoliのサラダ	ブロccoli(玉葱)減塩正油パック	40 10 5	煮物	かぶ 皮剥き濃口醤油上白糖	40 2.5 1	濃口醤油上白糖	2.5 1	焼き魚	ほっけ・20g食塩しそ	20 0.1 0.5	野菜の炒め煮	キャベツ(葉先)人参 皮剥き焼き竹輪減塩しょうゆ(上白糖)	40 10 5 5 1	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82
	たいみそ汁	たいみそ	10	ゆかり和え	白菜(ゆで)食塩ゆかり	30 0.1 0.3	もずくの酢物	もずく穀物酢上白糖減塩しょうゆ(上白糖)	50 5 3 2.5	みそ汁	もやし玉葱淡色辛みそ煮干しだし	20 10 150	たいみそ汁	たいみそ	8	煮	減塩あまのり佃煮	8	味付けのり	味付けのり	1		
	低脂肪ヨーグルト	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	そうめん	そうめん ゆで	230	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		
	魚パン粉焼き	まだら・60g食塩パン粉(乾燥)キャベツ(葉先)人参 皮剥き(ゆ)ソースパック	60 0.5 3 20 5 5	葱	減塩しょうゆ(みりん風調味料)かつお・昆布だ	5 10 2.5 100	チキンハンバーグ	ささ身挽き肉(玉葱)鶏卵	60 60 7.5	魚のトマトソース煮	まだら・60g(ケチャップ)コンソメ上白糖玉葱	60 5 0.2 1 20	鶏肉クリーム煮	若鶏もも 皮なし食塩人参 皮剥き玉葱薄力粉 1等	60 0.3 15 30	蒸し鶏	ささ身減塩しょうゆ(上白糖)合成清酒	70 5 1 2.5	魚三五八焼	ほっけ(三五八)大根 皮剥きしそ減塩正油パック	80 40 1 5		
	さつま芋の甘煮	さつま芋(ゆで)上白糖	50 5	ふかし芋	じゃが芋食塩	60 0.2	じゃが芋	じゃが芋	60	マッシュポテト	じゃが芋豆乳食塩	10 0.3	白こしょう	白こしょう	0.01	炊合せ	大根 皮剥き	30	たけのこ 水煮	20	生椎茸	5	
	ソテー	玉葱大根 葉食塩	30 10 0.2	冷やしトマト	トマト(皮なし)しそ	40 0.25	野菜サ	レタスキゅうり	30 15	マドアン	さつま芋きゅうり(皮なし)人参 皮剥き	30 20 10	大根サラダ	大根 皮剥き人参 皮剥ききゅうり	40 5 10	和え物	減塩しょうゆ(上白糖)	5 1	和え物	きゅうり春雨	20 3		
	果物	パイナップル	75	果物	すいか	60	野菜ジ	きになる野菜(えのき茸(味付)	125	えのき茸	えのき茸	10	お浸し	煮干しだし	2.5	キャベツサラダ	キャベツ	40	蒸し焼き	ホタテ貝柱食塩	30 0.2		
				デザート	はちみつレモン	60	野菜ジ	きになる野菜(えのき茸(味付)	125	えのき茸	えのき茸	10	お浸し	煮干しだし	2.5	キャベツサラダ	キャベツ	40	蒸し焼き	ホタテ貝柱食塩	30 0.2		

献立表(週間)

脂肪コン2

	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			ト		ユース		卵とじ	卵白 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 小葱 5 かつお・昆布だ 15 食塩 0.2 白こしょう 0.01	筍の煮物 40 たけのこ 水煮 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		お浸し ほうれん草 40 減塩しょうゆ(5 ぶどう 60		ケチャップ 2 スイートコーン 5 果物 バイナップル 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	米飯 精白米 82	米飯 精白米 82	米飯 精白米 82	米飯 精白米 84	米飯 精白米 84	米飯 精白米 82	米飯 精白米 82	
すき焼き	若鶏もも 皮なし 60 焼き豆腐 30 白菜 40 葱 15 しらたき 3 人参 皮剥 8 生椎茸 10 減塩しょうゆ(10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	豚肉焼き 豚ももスライス 40 生姜 2 減塩しょうゆ(3.3 みりん風調味料 1.7 ブロッコリー 20 カリフラワー 20	照焼魚 すずき・60g 60 濃口醤油 3.8 上白糖 1.8 みりん風調味料 1.9 合成清酒 0.8 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5	鶏肉あ 若鶏ささ身 30 んかけ 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・60g 60 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 にんにく 0.5 生姜 3 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 とうがらし 乾 0.2	うなぎ うなぎ・40g 40 減塩しょうゆ(5 上白糖 5 みりん風調味料 5 合成清酒 2.5 さんしょう 0.3 かにかま 大根 皮剥 50 人参 皮剥 15 かにかま 5 グリんピース(3 淡口醤油 2.5 かつおだし 1 片栗粉 1	肉団子 鶏ひき肉 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	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	長芋の酢の物 きゅうり 10 上白糖 3 穀物酢 5 淡口醤油 2.5	もやし 60 きゅうり 5 の和え 60 人参 皮剥 5 濃口醤油 5 かつお節 0.3	湯葉と小松菜 湯葉 10 小松菜 ゆで 50 のお浸 減塩しょうゆ(2.5 し みりん風調味料 1 削り節 0.2	あちゃら漬け 大根 皮剥 50 食塩 0.2 穀物酢 5 上白糖 3 しょうが(甘酢 10	酢の物 きゅうり 50 人参 皮剥 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	みそ汁 白菜 40 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.2	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
胡瓜の辛し和え	きゅうり 40 濃口醤油 2.5 粉辛子 0.2	茶碗蒸し くり 甘露煮 6 なると 10 乾椎茸 0.3 食塩 0.2	八杯汁 木綿豆腐 30 乾椎茸 0.5 生姜 5	湯葉と小松菜 湯葉 10 小松菜 ゆで 50 のお浸 減塩しょうゆ(2.5 し みりん風調味料 1 削り節 0.2	あちゃら漬け 大根 皮剥 50 食塩 0.2 穀物酢 5 上白糖 3 しょうが(甘酢 10	酢の物 きゅうり 50 人参 皮剥 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	みそ汁 白菜 40 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.2	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							
もやしのおかあえ	もやし 30 さやえんどう 4 削り節 0.5 濃口醤油 2.5	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	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 キヤベツ 30 葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	お浸し 白菜 40 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.2	みそ汁 さやいんげん(10 なす 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150								
		ゼリー 青りんごゼリー 60				ジュース カロリーミック 125		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				
栄養価	1513 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 12.0 g 炭水化 283.2 g 塩分 6.0 g	1521 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 10.8 g 炭水化 292.3 g 塩分 7.0 g	1577 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 10.7 g 炭水化 297.1 g 塩分 7.3 g	1606 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 10.2 g 炭水化 310.5 g 塩分 7.5 g	1515 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 14.1 g 炭水化 277.5 g 塩分 7.7 g	1522 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 14.1 g 炭水化 277.8 g 塩分 6.4 g	1532 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 14.3 g 炭水化 282.6 g 塩分 6.8 g								

献立表(週間)

脂肪コン2

	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	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
	アスパラのソテー	グリーンアスパ 40 赤ピーマン 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01	中華炒め	ほうれん草 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・40g(40 食塩 0.2 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	若鶏もも 皮な 40 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・40g(40 食塩 0.1 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5
	焼き魚	そい 40g(骨 60 食塩 0.3 しそ 1 減塩正油パック 5	納豆	納豆 40 葱 2 減塩正油パック 5	野菜ソテー	キャベツ 60 きょうな 10 食塩 0.3 白こしょう 0.01	和え物	きゅうり(皮な 30 人参 皮剥 5 めんつゆ(スト 2.5	もやし の炒煮	もやし 50 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	とろろ芋	なが芋 60 煮干しだし 5 減塩しょうゆ(2.5 焼きのり 0.2
	レモン和え	大根 皮剥 40 ゆず(果皮) 1 レモン(果汁) 5 食塩 0.2 上白糖 3	きゅうりの酢の物	きゅうり 40 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5	梅肉和え	白菜 40 梅干し(調味漬 5 みりん風調味料 2.5	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	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	みそ汁	キャベツ 30 生椎茸 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	みそ汁	ほうれん草 20 もやし 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	大根 葉 20 キャベツ 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグル 100	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	いわのり 2 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	もやし 20 小葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	茄子の焼き浸し	焼なす 30 減塩しょうゆ(2 かつおだし 3 小葱 2
	低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグル 100	低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグル 100	低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグル 100	低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグル 100	低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグル 100	低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグル 100	低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグル 100
昼	そば	そば ゆで 220 蒸しかまぼこ 10 ほうれん草 25 葱 5 かつお・昆布だ 150 減塩しょうゆ(10 みりん風調味料 2.5	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
	和え物	さやいんげん(40 人参 皮剥 5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	鶏肉のあんかけ	若鶏もも 皮な 40 片栗粉 1 玉葱 50 ぶなしめじ 20 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	スープ	ホタテ貝柱 30 じゃが芋 60 ブロッコリー 30 キャベツ 20 人参 皮剥 20 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	焼き魚	まだら・60g(60 食塩 0.3 ブロッコリー 30 減塩正油パック 5	豆腐海鮮かけ	木綿豆腐 75 ベビーホタテ 10 むきエビ 20 あさり 10 玉葱 30 人参 皮剥 10 ピーマン 10 中華味 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01 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	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 煮干しだし 30 片栗粉 2
	大根煮	大根 皮剥 50 人参 皮剥 8 さやえんどう 5 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	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	ピーマンソテー	赤ピーマン 20 黄ピーマン 20 ピーマン 20 食塩 0.3 白こしょう 0.01	なす味噌噌炒め	なす(皮なし) 40 玉葱 20 人参 皮剥 5 淡色辛みそ 4 上白糖 2	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	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
	いもようかん	さつま芋 50 上白糖 10			サラダ	レタス 30 人参 皮剥 5 卵白 25 ハオイルサザンパック 10	煮物	凍り豆腐 8 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	煮干しだし	煮干しだし 15 さやえんどう 4	清汁	白菜 30 葱 5 淡口醤油 5 食塩 0.2	サラダ	玉葱 ゆで 45 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(2.5 パセリ(粉) 0.1

献立表(週間)

脂肪コン2

	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)
栄養 価	エネルギー 1543 kcal 蛋白質 62.1 g	エネルギー 1584 kcal 蛋白質 61.3 g	エネルギー 1510 kcal 蛋白質 63.9 g	エネルギー 1541 kcal 蛋白質 60.5 g	エネルギー 1519 kcal 蛋白質 63.8 g	エネルギー 1557 kcal 蛋白質 60.2 g	エネルギー 1583 kcal 蛋白質 63.3 g
	脂質 13.3 g 炭水化 290.7 g	脂質 12.7 g 炭水化 302.2 g	脂質 14.8 g 炭水化 273.5 g	脂質 10.9 g 炭水化 296.8 g	脂質 12.6 g 炭水化 281.3 g	脂質 10.3 g 炭水化 300.7 g	脂質 12.1 g 炭水化 302.3 g
	塩分 7.0 g	塩分 7.7 g	塩分 7.8 g	塩分 7.6 g	塩分 7.7 g	塩分 7.4 g	塩分 7.5 g

