

献立表(週間)

脂肪コン2

	11月1日(木)			11月2日(金)			11月3日(土)			11月4日(日)			11月5日(月)			11月6日(火)			11月7日(水)		
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
	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	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 1 10	豆腐のり卵	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 片栗粉 小葱	50 30 5 5 1 1 1 2	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	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	秋鮭塩焼き(骨) しそ	20 1
	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	チンゲン菜の炒め煮	チンゲン菜 玉葱 赤ピーマン 減塩しょうゆ(上白糖) お浸し	40 20 10 5 1	チンゲンサイ	玉葱 赤ピーマン 減塩しょうゆ(上白糖) 白菜のお浸し	40 20 10 5 1	塩たらこ	たらこ しそ 白菜 濃口醤油 かつお節	10 1 60 2.5 0.5	ソテー	キャベツ ピーマン 食塩	60 10 0.5
	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	カリフラワーの醤油和え	ぶなしめじ カリフラワー 減塩しょうゆ(上白糖)	20 30 2.5 0.5	サラダ	レタス 黄ピーマン 赤ピーマン 穀物酢 食塩 白こしょう	30 5 5 5 0.3 0.01	きゅうり	きゅうり 梅干し(調味漬) 肉和え	30 2 0.5	みそ汁	ほうれん草 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150	みそ汁	白菜 濃口醤油 みそ汁	60 2.5 30	貝割大根・芽	貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	5 2 10 150
	味付けのり	味付けのり	1	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	たいみそ	たいみそ	10	みそ汁	ほうれん草 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150	みそ汁	木綿豆腐 カットわかめ 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 0.5 2 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
昼	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	うどん	うどん ゆで葱	280 5	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82
	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 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 コンソメ 食塩	30 40 40 20 5 60 0.5 1	西京焼き	さけ・60g 減塩みそ みりん風調味料 上白糖 大根 皮剥 しそ	60 5 5 1 40 1	うどん	ゆで葱 かつお・昆布だめんみ	150 1.8L 10	煮魚	まごがれい・60 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 里芋 小松菜	60 10 1 2.5 20 20	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	味噌炒め	若鶏もも 皮なし なす(皮なし) ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 減塩みそ みりん風調味料 上白糖 合成清酒	20 60 10 10 10 7 3 2 1
	大根なます	大根 皮剥 はつかだいこん きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	40 5 10 5 3 0.3	長いも	なが芋 しそ 穀物酢	40 0.3 5	粉ふき	じゃが芋 食塩 パセリ(粉)	50 0.1 0.1	蒸し野菜	尾付きえび さつま芋 キャベツ 玉葱 人参 皮剥 食塩 減塩正油パック	20 20 30 30 5 0.1 5	けんちん煮	木綿豆腐 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	50 30 10 5 2.5 15	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	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
	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	野菜スー	ピーマン キャベツ	5 30	果物	かき	80	肉じゃが	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 小葱	40 20 20 10 5 1 1	酢の物	かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥	40 10 5	煮物	じゃが芋 生椎茸	40 0.3	西洋かぼちゃ	西洋かぼちゃ いんげん ゆで 生椎茸	40 20 10

献立表(週間)

脂肪コン2

	11月8日(木)			11月9日(金)			11月10日(土)			11月11日(日)			11月12日(月)			11月13日(火)			11月14日(水)		
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
	きんぴら	ごぼう 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖	40 10 5 1	野菜ソテー	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 食塩	50 20 10 0.3	野菜卵炒め	卵白 ほうれん草 玉葱 食塩	40 40 60 0.3	豆腐そぼろ	木綿豆腐 鶏ひき肉 け 上白糖 合成清酒 さやいんげん	100 10 2.5 1 1 10	蒸し豆腐	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	100 1 5 50 10 10 5	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	80 10 10 10 5
	卵焼き	卵白 食塩 上白糖 パセリ	50 0.2 0.1 1	鶏肉照焼き	若鶏もも 皮なし 濃口醤油 上白糖 ブロッコリー	30 2.5 1.5 30	五目ひじき	ひじき 人参 皮剥 減塩しょうゆ 上白糖 煮干しだし	6 10 5 1 10	炒煮	もやし はんぺん ピーマン 減塩しょうゆ 上白糖	70 10 5 5 1	ほうれん草の炒煮	ほうれん草 人参 皮剥 焼き竹輪 減塩しょうゆ 上白糖	50 10 10 5 1	卵白寄せ	卵白 かつお・昆布だし 温泉卵のたれ	50 25 4	炒り豆腐	木綿豆腐 人参 皮剥 葱 減塩しょうゆ 上白糖 みりん風調味料	25 5 5 3 1 1
	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	たいみそ みそ汁 小松菜 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	10 みそ汁 20 20 10 150	佃煮	減塩あまのり佃煮 キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	8 30 10 5 10 150	白菜の生姜醤油	白菜 生姜 減塩しょうゆ みそ汁	60 3 2.5 20	漬物	なす しば漬	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
	みそ汁	キャベツ 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグルト	100	低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグルト	100	低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグルト	100	低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグルト	100	低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグルト	100	たいみそ	たいみそ	10
	低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグルト	100	低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグルト	100	低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグルト	100	低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグルト	100	低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグルト	100	低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグルト	100	低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグルト	100
昼	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	140	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82
	ハヤシシチュー	若鶏むね皮なし 玉葱 薄力粉 1等 豆乳 食塩 ウスターソース ケチャップ グリーンピース	40 100 3 40 0.3 10 10 2.5	魚の生姜焼き	まだら・60g 食塩 濃口醤油 合成清酒 生姜 サニーレタス	60 0.3 5 5 3 3	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	50 3 15 2 2.5 2.5	ば	若鶏ささ身 キャベツ 人参 皮剥 玉葱 ピーマン 食塩 白こしょう かき油 中濃ソース	40 60 15 20 10 0.3 0.01 3 10	蒸し魚	まだら・60g 食塩 生姜 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	60 0.3 3 0.5 20 10 5 1 30	マカロニニグラタン	マカロニ 乾 ささ身 玉葱 薄力粉 1等 豆乳 コンソメ 食塩 パセリ(粉)	10 40 20 8 80 0.5 0.5 0.2	焼き魚	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
	グリーンサラダ	レタス ブロッコリー トマト 減塩しょうゆ 穀物酢 白こしょう	20 40 15 2.5 5 0.01	冷奴	木綿豆腐 かつお節 小葱 減塩正油パック	50 0.5 1 5	煮物	里芋 焼き豆腐 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	30 25 10 5 1 15	中華はるさめ	緑豆春雨 人参 皮剥 しそ	2 2 0.3	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	40 15 5 1 15	千切り野菜サラダ	大根 皮剥(ゆきゅうり皮なし) ミニトマト(皮なし) ソテー	40 20 15 8	イカの酢みそ和え	するめいか 葱(ゆで) 減塩みそ 上白糖 穀物酢	30 40 5 3 3
	中華風春雨ス	緑豆春雨 絹ごし豆腐	5 25	果物	バナナ	100	スパゲティ	スパゲティ 乾 きゅうり	6 20	長いも	なが芋	50	長いも	なが芋	50	長いも	なが芋	50	長いも	なが芋	50

献立表(週間)

脂肪コン2

	11月8日(木)	11月9日(金)	11月10日(土)	11月11日(日)	11月12日(月)	11月13日(火)	11月14日(水)
栄養価	エネルギー 1589 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 1557 kcal 蛋白質 59.0 g	エネルギー 1564 kcal 蛋白質 63.8 g	エネルギー 1567 kcal 蛋白質 62.8 g	エネルギー 1555 kcal 蛋白質 59.7 g	エネルギー 1555 kcal 蛋白質 58.0 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 12.4 g 炭水化 298.4 g	脂質 12.7 g 炭水化 291.5 g	脂質 13.2 g 炭水化 295.0 g	脂質 10.7 g 炭水化 297.6 g	脂質 11.2 g 炭水化 299.8 g
	塩分 7.4 g	塩分 7.6 g	塩分 7.9 g	塩分 7.6 g	塩分 7.4 g	塩分 7.4 g	塩分 7.8 g

献立表(週間)

脂肪コン2

	11月15日(木)			11月16日(金)			11月17日(土)			11月18日(日)			11月19日(月)			11月20日(火)			11月21日(水)														
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												
	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 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	40	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 みりん風調味料 1 煮干しだし 30	50	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 0.5 濃口醤油 0.5 ブロッコリー 40 減塩正油パック 5	20	オイス ターソ ース炒 め ピーマン かき油	ささ身挽き肉(10 キャベツ(葉先 50 人参 皮剥 10 ピーマン 10 ー 中華味 0.5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	10	豆腐と もやし のソテ ー 中華味 0.5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	25	スクラ ンブル エッグ パセリ	卵白 豆乳 食塩 0.2 パセリ 0.5 きんぴら ごぼう 人参 皮剥 グリーンピース(5 濃口醤油 2.5 上白糖 1	50	白菜の スープ 煮 かにかま さやえんどう コンソメ 0.5 食塩 0.5 片栗粉 1	70	白菜 木綿豆腐 かにかま さやえんどう コンソメ 0.5 食塩 0.5 片栗粉 1	25	10	10	5	0.5	0.5	20	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 さやいんげん(10 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	6	塩たら こ	たらこ しそ	10	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 濃口醤油 2.5 上白糖 1 片栗粉 1	25	のサラ ダ たいみ そ みそ汁	木綿豆腐 人参 皮剥 大根 皮剥 さやいんげん(10 濃口醤油 2.5 上白糖 1 片栗粉 1	30	煮物 かぶ 皮剥 濃口醤油 2.5 上白糖 1 ゆかり 和え ゆかり	40	ゆかり 食塩 0.1 ゆかり 0.3	30	白菜(ゆで) 食塩 0.1 ゆかり 0.3	30	もずく の酢物 もずく 穀物酢 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5 みそ汁	50	漬物 パリッコ みそ汁 もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし 150	10	20	10	150	100	100						
	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし 150	30	みそ汁 チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし 150	20	味付け のり	味付けのり みそ汁	1	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁											
	漬物	パリッコ	10	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪ヨーグル ルト	100	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪 ヨーグ ルト	100	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪 ヨーグ ルト	100	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪 ヨーグ ルト											
	低脂肪 ヨーグ ルト	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 ルト	100	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪 ヨーグ ルト	100	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪 ヨーグ ルト	100	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪 ヨーグ ルト											
昼	ちらし 寿司	精白米 穀物酢 上白糖 食塩 卵白 上白糖 菜種油 かんぴょう 乾椎茸 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ(1 上白糖 尾なしえび さやえんどう でんぶ	82	シチュ ー	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	魚塩麴 焼き	あかうお・40g 塩こうじ 合成清酒 しそ トマト	40	鶏塩そ うめん	そうめん ゆで 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	240	豚肉焼 き	豚ももスライス 生姜 減塩しょうゆ(3.3 みりん風調味料 1.7 ブロッコリー カリフラワー	82	チキン ハンバ ーグ	ささ身挽き肉(60 玉葱 60 鶏卵 7.5 薄力粉 1等 4.5 食塩 0.45 キャベツ ゆで ケチャップ 8	60	魚のト マトソ ース煮 コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー	60	60	5	0.2	1	20	20	5	30	30	0.2	0.01	0.5	40
	魚の梅 煮	まごがれい・30 生姜 梅漬(調味漬) 減塩しょうゆ(7.5	30	蒸し南 瓜	かぼちゃ(皮な 食塩	60	ビーフ ンソテ	ビーフン 玉葱 ピーマン 食塩	5	さつま 芋の金 平風	さつま芋(皮な 人参 皮剥 減塩しょうゆ(4 みりん風調味料 上白糖	50	春雨サ ラダ	緑豆春雨 きゅうり 人参 皮剥 ローズハム	6	マッシュ ユポテ ト	じゃが芋 豆乳 食塩 0.3	60	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 キャベツ	30	30	20	10	5	40	30	20	10	5	40		

献立表(週間)

脂肪コン2

	11月15日(木)	11月16日(金)	11月17日(土)	11月18日(日)	11月19日(月)	11月20日(火)	11月21日(水)
夕							ス
栄養価	エネルギー - 1530 kcal 蛋白質 63.5 g	エネルギー - 1581 kcal 蛋白質 64.3 g	エネルギー - 1547 kcal 蛋白質 61.7 g	エネルギー - 1597 kcal 蛋白質 64.6 g	エネルギー - 1518 kcal 蛋白質 60.0 g	エネルギー - 1534 kcal 蛋白質 64.0 g	エネルギー - 1613 kcal 蛋白質 60.7 g
	脂質 8.9 g 炭水化 293.2 g	脂質 13.1 g 炭水化 296.4 g	脂質 11.8 g 炭水化 289.7 g	脂質 12.0 g 炭水化 301.8 g	脂質 12.6 g 炭水化 284.9 g	脂質 10.5 g 炭水化 286.8 g	脂質 11.4 g 炭水化 310.4 g
	塩分 7.9 g	塩分 7.8 g	塩分 7.5 g	塩分 7.5 g	塩分 7.9 g	塩分 7.7 g	塩分 7.7 g

献立表(週間)

脂肪コン2

	11月22日(木)			11月23日(金)			11月24日(土)			11月25日(日)			11月26日(月)			11月27日(火)			11月28日(水)			
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	
	卵豆腐	卵白	20	玉葱の	卵白	50	卵とじ	卵白	25	アスパ	グリーンアスパ	40	中華炒	ほうれん草	50	焼き魚	ほっけ・40g(40	野菜卵	キャベツ(葉先	80	
	あんかけ	煮干しだし	20	炒め物	玉葱	20		玉葱	40	ラのソ	赤ピーマン	5	め	玉葱	40		大根 皮剥	40	とじ	人参 皮剥	10	
		淡口醤油	2.5		赤ピーマン	5		濃口醤油	5	テー	食塩	0.3		人参 皮剥	10		しそ	1		さやいんげん(10	
		減塩しょうゆ(2.5		中華味	0.5		上白糖	1		白こしょう	0.01		中華味	0.5		減塩正油パック	5		かつおだし	20	
		上白糖	1		食塩	0.3		みりん風調味料	2.5					減塩しょうゆ(2.5					食塩	0.8	
		片栗粉	1					煮干しだし	30	焼き魚	そい 40g(骨	40		上白糖	0.5	野菜ソ	キャベツ	60		卵白	25	
		貝割大根・芽	5	人参と	もやし	50				食塩	0.2			0.5	テー	きょうな	10					
				水菜の	きょうな	10	チンゲ	はんぺん	10		しそ	1	納豆	納豆	40		食塩	0.3	和え物	きゅうり(皮な	30	
	野菜の	キャベツ(葉先	40	ナムル	人参 皮剥	10	ン菜の	チンゲンサイ	40		減塩正油パック	5		葱	2		白こしょう	0.01		人参 皮剥	5	
	炒め煮	人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5	炒め煮	人参 皮剥	10					減塩正油パック	5					めんつゆ(スト	2.5	
		焼き竹輪	5		穀物酢	5		減塩しょうゆ(2.5	おおか	大根 皮剥	20				梅肉和	白菜	40				
		減塩しょうゆ(5		上白糖	2		上白糖	1	和え	キャベツ	20	きゅう	きゅうり	40	え	梅干し(調味漬	5	大根の	大根 皮剥	50	
		上白糖	1		かつお節	0.5		かつお節	0.5		食塩	0.1	りの酢	人参 皮剥	5		みりん風調味料	2.5	煮物	減塩しょうゆ(5	
				のり佃	減塩あまのり佃	8					穀物酢	2	の物	穀物酢	5					上白糖	1	
	たいみ	たいみそ	8	煮			鯛味噌	たいみそ	10		濃口醤油	1		上白糖	3	みそ汁	ほうれん草	30		煮干しだし	15	
	そ										上白糖	0.5		減塩しょうゆ(2.5		葱	5				
				みそ汁	白菜	20	みそ汁	小松菜	30		削り節	0.3	みそ汁	大根 葉	20		淡色辛みそ	10	みそ汁	玉葱	20	
	みそ汁	大根 葉	20		木綿豆腐	20		えのき茸	10					キャベツ	20		煮干しだし	150		さやえんどう	5	
		棒麩	1		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	みそ汁	ほうれん草	20		キャベツ	20					淡色辛みそ	10	
		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		煮干しだし	150		もやし	20		淡色辛みそ	10	低脂肪	低脂肪ヨーグル	100		煮干しだし	150	
		煮干しだし	150								煮干しだし	150		煮干しだし	150	低脂肪						
	低脂肪	低脂肪ヨーグル	100	低脂肪	低脂肪ヨーグル	100	低脂肪	低脂肪ヨーグル	100				低脂肪	低脂肪ヨーグル	100	低脂肪				低脂肪	低脂肪ヨーグル	100
	ヨーグル			ルト			ルト			低脂肪	低脂肪ヨーグル	100	ルト			ルト			ルト			
	ルト									ルト			ルト						ルト			
昼	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	そば	そば ゆで	220	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	60	石狩鍋	さけ・40g(骨	40	魚三五	ほっけ(三五八	80		蒸しかまぼこ	10	米飯	精白米	82	スープ	ホタテ貝柱	30	焼き魚	まだら・60g(60	
	リーム	食塩	0.3		じゃが芋	30	八焼き	大根 皮剥	40		ほうれん草	25	鶏肉の	若鶏もも 皮な	40	煮	じゃが芋	60		食塩	0.3	
	煮	人参 皮剥	15		玉葱	20		しそ	1		葱	5	あんか	片栗粉	1		ブロッコリー	30		ブロッコリー	30	
		玉葱	30		大根 皮剥	20		減塩正油パック	5		かつお・昆布だ	170	け	玉葱	50		キャベツ	20		減塩正油パック	5	
		薄力粉 1等	5		人参 皮剥	10					めんみ 1.8L	10		ぶなしめじ	20		人参 皮剥	20				
		コンソメ	0.5		葱	5	野菜ソ	キャベツ	50	炊合せ	かぶ 皮剥	40		もやし	20		コンソメ	0.5	酢の物	なが芋	60	
		豆乳	40		減塩みそ	15	テー	ピーマン	5		人参 皮剥	15		人参 皮剥	5		食塩	0.5		きゅうり	5	
		食塩	0.2		かつお・昆布だ	200		人参 皮剥	5		さやえんどう	4		減塩しょうゆ(7.5		白こしょう	0.01		上白糖	3	
		パセリ(粉	0.2					食塩	0.3		濃口醤油	5		上白糖	1					上白糖	3	
				キャベ	キャベツ	40		白こしょう	0.01		上白糖	1		合成清酒	2.5		みりん風調味料	2.5	ピーマ	赤ピーマン	20	
	大根サ	大根 皮剥	40	ツの炒	人参 皮剥	10					煮干しだし	1		みりん風調味料	2.5	ピーマ	黄ピーマン	20		食塩	0.3	
	ラダ	人参 皮剥	5	めもの	焼き竹輪	10	和え物	きゅうり	20		煮干しだし	1		かつお・昆布だ	30	ー	ピーマン	20	なす味	なす(皮なし)	40	
		きゅうり	10		食塩	0.3		春雨	3	おろし	大根 皮剥	50		片栗粉	1		食塩	0.3	噌炒め	玉葱	20	
		穀物酢	5					かにかま	5	和え	きゅうり(皮な	5		糸みつば	5		白こしょう	0.01		人参 皮剥	5	
		食塩	0.2	和え物	オクラ	50		減塩しょうゆ(2.5		食塩	0.3	煮物	大根 皮剥	40					淡色辛みそ	4	
		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5		上白糖	0.5		上白糖	3		かつお・昆布だ	30	サラダ	レタス	30		上白糖	2	
					上白糖	1								片栗粉	1		人参 皮剥	5				
	チンゲ	チンゲンサイ	50		削り節	1	蒸し焼	ホタテ貝柱	30	果物	かき	80		減塩しょうゆ(5		卵白	25	煮物	凍り豆腐	8	
	ン菜の	減塩しょうゆ(2.5				き	食塩	0.2					上白糖	1		ノオイルサッパ	10		減塩しょうゆ(2.5	

献立表(週間)

脂肪コン2

	11月22日(木)	11月23日(金)	11月24日(土)	11月25日(日)	11月26日(月)	11月27日(火)	11月28日(水)
栄養 価	エネルギー 1567 kcal 蛋白質 64.4 g	エネルギー 1649 kcal 蛋白質 64.8 g	エネルギー 1556 kcal 蛋白質 61.6 g	エネルギー 1529 kcal 蛋白質 56.1 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
	脂質 14.2 g 炭水化 290.7 g	脂質 9.7 g 炭水化 319.2 g	脂質 14.5 g 炭水化 288.3 g	脂質 11.6 g 炭水化 297.5 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
	塩分 7.7 g	塩分 7.8 g	塩分 7.1 g	塩分 7.1 g	塩分 7.7 g	塩分 7.9 g	塩分 7.6 g

献立表(週間)

脂肪コン2

	11月29日(木)		11月30日(金)		12月1日(土)		12月2日(日)		12月3日(月)		12月4日(火)		12月5日(水)	
昼	和え物	小松菜(葉先) 50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	果物	かつおだし 75 昆布だし 75 パレンシアオレ 60										
	味噌炒め	さやいんげん(30 玉葱 30 人参 皮剥 10 減塩みそ 4												
	果物	りんご 60												
夕	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82										
	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	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										
	みそおでん	板こんにゃく 15 卵白 25 さやいんげん(20 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ(2.5 淡色辛みそ 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 30 ブロッコリー 20 ミニトマト 15 ノンオイルサザンパック 10										
	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	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										
	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 0.8										
	ゼリー	はちみつレモン 60	ジュース	カロリーミックス 125										
栄養価	1人分	1531 kcal 蛋白質 63.5 g	1人分	1557 kcal 蛋白質 60.2 g	1人分	kcal 蛋白質 g	1人分	kcal 蛋白質 g	1人分	kcal 蛋白質 g	1人分	kcal 蛋白質 g	1人分	kcal 蛋白質 g
	脂質	12.6 g 炭水化 284.9 g	脂質	10.3 g 炭水化 300.7 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	脂質	g 炭水化 g
	塩分	7.7 g	塩分	7.7 g	塩分	g	塩分	g	塩分	g	塩分	g	塩分	g