

献立表(週間)

脂肪コン3

	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	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90			
	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 マヨネーズ	20 0.5 1 0.5 0.5 40 5	オイスター炒め	豚ひき肉 キャベツ 人参 皮剥 ピーマン ごま油 かき油 白こしょう	10 50 10 10 1 3 0.01	生揚げともやし のソーテー	生揚げ もやし 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 中華味 減塩しょうゆ (2.5 上白糖	20 30 10 10 2 0.5 2.5 1	スクラブル エッグ	冷凍全卵 牛乳 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ	25 5 0.5 0.1 0.01 0.5	白菜のスープ煮	白菜 木綿豆腐 さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	70 25 5 0.5 0.2 1	卵豆腐あんかけ	冷凍全卵 煮干しだし 減塩しょうゆ (2.5 生姜 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 片栗粉	20 20 2.5 2 2.5 1 1	貝割大根・芽	5	
	塩たらこ	たらこ しそ	10 0.5	大豆の五目煮	だいず水煮缶詰 人参 皮剥 れんこん ゆで 板こんにゃく	10 10 20 1	ブロッコリー	玉葱 かにかま マヨネーズパック	40 10 5 10	煮物	焼き竹輪 かぶ 皮剥 減塩しょうゆ (2.5 上白糖	10 40 2.5 1	きんぴらごぼう	ごぼう 人参 皮剥 グリーンピース (1 菜種油 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 いりごま	40 10 5 1 2.5 1 0.5	焼き魚	ほっけ・20g 食塩 しそ	20 0.1 0.5	ひじきの炒め	ひじき 人参 皮剥 さつま揚げ 煮 グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ (2.5 上白糖	4 10 5 1 3 1 2.5 1	たいみそ	8	
	ごま和え	白菜 いりごま 減塩しょうゆ (2.5 上白糖	50 1 2.5 0.5	真昆布 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 片栗粉	1 2.5 1 1	漬物	たくあん漬 (干 木綿豆腐 小松菜	10 30 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	50 5 3	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	8					
	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 みそ汁	味付けのり キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	1 20 10 10 150	牛乳	牛乳	180	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	牛乳	牛乳	180	みそ汁	大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 10 150			
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 若鶏もも 皮なし 食塩	260 20 0.5	炊き込みご飯	精白米 むね 皮なし ごぼう	90 11 5.4	ハンバーガー	バンズパン50g 合挽肉 玉葱	50 40 40	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90
	チキンカレー	若鶏もも 皮なし 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレー粉 カレールウ ケチャップ ウスターソース ワイン (白)	60 50 20 3 3 10 0.5 8 1 2.5 2	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	魚パン	まだら・30g 白こしょう パン粉 (乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 ソースパック	30 0.01 3 1 20 5 5	焼き魚	からふとます 食塩 レモン 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	20 0.1 8 50 0.5 5	ポテトフライ	フライドポテト 菜種油 食塩 白こしょう	40 2 0.3 0.01	マドアン	さつま芋 きゅうり 人参 皮剥 スイートコーン マヨネーズ 白こしょう	30 20 10 10 8 0.01	大根サラダ	大根 皮剥 人参 皮剥 きゅうり 穀物酢 調合油	40 5 10 5 3			
	サラダ	キャベツ ミニトマト ブロッコリー 鶏卵 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	ビーフソテー	ビーフン 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 黒こしょう	5 40 8 1 0.3 0.01	さつま芋の甘煮	さつま芋 (ゆで 有塩バター 上白糖	50 3 3	山菜炒煮	たけのこ 水煮 わらび ゆで 油揚げ 菜種油	40 30 5 1	野菜サラダ	レタス きゅうり ミニトマト 穀物酢	30 15 15 5	なめ茸	キャベツ	40	なめ茸	キャベツ	40			

献立表(週間)

脂肪コン3

	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	蒸し南 瓜	かぼちゃ 食塩 パセリ(粉)	60 0.1 0.1	二色浸 し	白菜 小松菜 減塩しょうゆ(みりん風調味料)	30 30 5 1				減塩しょうゆ(上白糖)	2.5 1	野菜ス ティッ ク	きゅうり 大根 皮剥 セロリー マヨネーズ	30 30 20 8	野菜ジ ユース	きになる野菜(キウイフルーツ)	125 50	卵とじ	鶏卵 人参 皮剥 生椎茸 小葱 菜種油 食塩 白こしょう	20 10 10 5 1 0.2 0.01	チンゲ ン菜の お浸し	チンゲンサイ 減塩しょうゆ(煮干しだし)	50 2.5 2.5	
	果物	ぶどう	60	果物	りんご	60			お浸し カニ身 のせ	ずわいがに(水) ほうれん草 減塩しょうゆ(果物)	10 40 2.5 100						果物	バレンシアオレ	75	果物	りんご	60		
夕	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90
	煮魚	まごがれい・40 生姜 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 人参 皮剥 小松菜	40 2 5 1.5 2.5 15 50	カツ卵 とじ	豚角肉(肩ロース) 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 玉葱 生椎茸	30 0.15 0.01 1.5 1.5 2.5 4 40 10	すき焼 き	豚ももスライス 焼き豆腐 白菜 葱 しらたき 人参 皮剥 生椎茸 菜種油	30 15 40 15 3 8 10 3	照焼魚	豚ももスライス 生姜 減塩しょうゆ(みりん風調味料) ブロッコリー カリフラワー	30 2 3.3 1.7 20 20	照焼魚	すずき・80g 減塩しょうゆ(上白糖) みりん風調味料 合成清酒 大根 皮剥 しそ	80 5 2.5 0.8 40 1	酢豚	豚角肉(肩ロース) 減塩しょうゆ(生姜) 片栗粉 たけのこ 水煮 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 乾椎茸	40 0.7 2 30 30 20 10 0.5	焼魚	さけ・40g 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 40 1 5	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 葱	30 20 50 10	
	筍の酢 味噌か け	たけのこ ゆで カットわかめ 減塩みそ 上白糖 穀物酢	40 0.5 5 3 5	減塩しょうゆ(上白糖) みりん風調味料 煮干しだし 鶏卵	7.5 1 2.5 30 50	里芋田 楽	里芋 さやえんどう 減塩みそ 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	60 6 6 1 2.5 2.5	長芋の 酢の物	なが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 減塩しょうゆ(茶碗蒸し) なると 乾椎茸 食塩 かつお・昆布だ 鶏卵 合成清酒 みりん風調味料	40 10 3 5 2.5 10 0.3 0.2 100 50 1 1	もやし のナム ル	もやし きゅうり 人参 皮剥 ごま油 食塩 いりごま	60 5 5 1 0.2 0.3	豆腐し ょうが あんか け	木綿豆腐 乾椎茸 生姜 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ(片栗粉)	50 0.5 5 15 5 1	湯葉と 小松菜 のお浸 し	湯葉 小松菜 ゆで 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 削り節	10 50 2.5 1 0.2	あちゃ ら漬け	かぶ 皮剥 食塩 穀物酢 上白糖	50 0.2 5 3	
	野菜サ ラダ	きゅうり 大根 皮剥 セロリー 赤ピーマン マヨネーズ	10 30 10 3 10	焼き茄 子	なす 削り節 減塩正油パック	60 0.2 5	胡瓜の きゅうり	40	茶碗蒸 し	くり 甘露煮 なると 乾椎茸 食塩 かつお・昆布だ 鶏卵 合成清酒 みりん風調味料	6 10 0.3 0.2 100 50 1 1	デザー ト	青りんごゼリー	60	青りんごゼリー	60	ジャー マンポ テト	じゃが芋 玉葱 食塩 白こしょう パセリ	40 20 0.3 0.01 0.5	ソテー	キャベツ ゆで 糸みつば ゆで 食塩 菜種油	30 10 0.2 2		
	煮物	じゃが芋 ゆで 玉葱 減塩しょうゆ(上白糖) かつお・昆布だ	60 20 2.5 0.5 20	野菜サ ラダ	きゅうり はつかだいこん レタス 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ(白こしょう)	25 5 20 5 3 2.5 0.01	辛し和 え	もやし もやし さやえんどう 削り節 減塩しょうゆ(ゼリー)	30 30 4 0.5 2.5	豆腐し ょうが あんか け	木綿豆腐 乾椎茸 生姜 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ(片栗粉)	50 0.5 5 15 5 1	酢の物	じゃが芋 玉葱 葱 穀物酢 減塩しょうゆ(上白糖)	40 20 5 5 2.5 3	湯葉と 小松菜 のお浸 し	湯葉 小松菜 ゆで 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 削り節	10 50 2.5 1 0.2	ソテー	キャベツ ゆで 糸みつば ゆで 食塩 菜種油	30 10 0.2 2			

献立表(週間)

脂肪コン3

	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 1756 kcal 蛋白質 63.2 g	エネルギー 1756 kcal 蛋白質 60.2 g	エネルギー 1765 kcal 蛋白質 59.6 g	エネルギー 1767 kcal 蛋白質 63.0 g	エネルギー 1739 kcal 蛋白質 61.3 g	エネルギー 1767 kcal 蛋白質 61.2 g	エネルギー 1712 kcal 蛋白質 58.2 g
	脂質 33.8 g 炭水化 292.0 g	脂質 35.8 g 炭水化 290.0 g	脂質 33.2 g 炭水化 298.9 g	脂質 34.3 g 炭水化 294.5 g	脂質 39.9 g 炭水化 277.4 g	脂質 36.9 g 炭水化 291.2 g	脂質 36.0 g 炭水化 280.5 g
	塩分 5.5 g	塩分 5.3 g	塩分 5.9 g	塩分 5.8 g	塩分 5.7 g	塩分 5.7 g	塩分 5.8 g

献立表(週間)

脂肪コン3

	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)					
朝	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90			
	ツナと 玉葱の 炒め物	冷凍全卵 ライトツナ缶 玉葱 赤ピーマン グリーンピース 菜種油 中華味 食塩 白こしょう	25 20 20 5 3 2 0.5 0.3 0.01	しめじ とニラ の卵と じ	冷凍全卵 ぶなしめじ にら 葱 減塩しょうゆ 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 30 15 10 5 1 2.5 30	アスパ ラのソ テー	グリーンアスパ 赤ピーマン 無塩バター 食塩 白こしょう	40 5 1 0.2 0.01	中華炒 め	ほうれん草 玉葱 人参 皮剥 菜種油 中華味 減塩しょうゆ 上白糖	50 40 10 1 0.5 2.5 0.5	焼き魚	ほっけ・40g 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ 野菜ソ きょうな 菜種油 食塩 白こしょう	40 40 1 2.5 60 10 1 0.3 0.01	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 さやいんげん かつおだし 食塩 冷凍全卵	80 10 10 20 0.8 50	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ 上白糖 みりん風調味料 ブロッコリー カリフラワー マヨネーズパッ	20 2.5 0.5 1 20 20 10			
	人参と 水菜の ナムル	もやし きょうな 人参 皮剥 減塩しょうゆ 穀物酢 上白糖 ごま油	50 10 10 2.5 5 2 1	チンゲ ン菜の 炒め煮	はんぺん チンゲンサイ 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖 ごま	10 40 10 1 2.5 1 1	かぶの レモン 和え	かぶ 皮剥 黄ピーマン ゆず(果皮) レモン(果汁) 食塩 上白糖	40 5 1 5 0.1 3	きゅう りの酢 の物	きゅうり 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ	40 5 5 3 2.5	梅肉和 え	白菜 梅干し(調味漬) みりん風調味料	40 5 2.5	切り干 し大根 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖 煮干しだし	4 5 1 5 1 15	もやし の炒煮	もやし 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖	50 10 5 1 2.5 0.5				
	のり佃 煮	減塩あまのり佃 煮	8	味付け のり	味付けのり	1	みそ汁	ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	みそ汁	いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 10 150			
	みそ汁	白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	20 30 10 150	みそ汁	小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	稲庭風 うどん	稲庭風う どん ほうれん草 葱	200 20 5	米飯	精白米	90	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90
	魚の香 草焼き	まだら・40g 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ(粉) サニーレタス レモン ソースパック	40 0.01 1 0.1 0.1 3 10 5	魚三五 八焼き	ほっけ(三五八) 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	50 40 1 5	稲庭風 うどん	ほうれん草 葱 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ みりん風調味料	20 5 300 10 5	鶏肉の おろし あんか け	若鶏もも 皮な 片栗粉 菜種油 玉葱 ぶなしめじ もやし 人参 皮剥 大根 皮剥 減塩しょうゆ 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 かつお・昆布だ 片栗粉 糸みつば	40 1 1 50 20 20 50 7.5 1 2.5 2.5 30 1 5	パン	じゃが芋 煮 ブロッコリー キャベツ 人参 皮剥 コンソメ 白こしょう	60 煮 30 20 20 0.5 0.01	魚バタ 一焼き	まだら・40g 食塩 白こしょう 無塩バター もやし ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	40 0.2 0.01 4 30 5 2 0.2 0.03	豆腐海 鮮あん かけ	木綿豆腐 ベビーホタテ むきエビ あさり 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 中華味 食塩 白こしょう	50 10 20 10 30 10 0.5 0.3 0.01			
	炊合せ	大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 減塩しょうゆ 上白糖 合成清酒 煮干しだし	30 20 5 10 5 1 2.5 15	和え物	きゅうり 春雨 かにかま 減塩しょうゆ 上白糖 ごま油	20 3 5 2.5 0.5 0.5	塩焼き	ホタテ貝柱 かぼちゃ ブロッコリー ピーマン 食塩 マヨネーズパッ	60 20 20 10 0.2 10	煮物	あさり むきあさり 大根 皮剥 煮干しだし 合成清酒 みりん風調味料 減塩しょうゆ	20 20 50 5 1 1 1	煮物	かぶ 皮剥 人参 皮剥	40 15	酢の物	なが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 食塩	60 5 3 2.5 0.2	豚肉と 大根の 煮物	豚並肉(肩・脂) 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖	30 30 20 1 5 1			
	炊合せ	大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 減塩しょうゆ 上白糖 合成清酒 煮干しだし	30 20 5 10 5 1 2.5 15	和え物	きゅうり 春雨 かにかま 減塩しょうゆ 上白糖 ごま油	20 3 5 2.5 0.5 0.5	塩焼き	ホタテ貝柱 かぼちゃ ブロッコリー ピーマン 食塩 マヨネーズパッ	60 20 20 10 0.2 10	煮物	あさり むきあさり 大根 皮剥 煮干しだし 合成清酒 みりん風調味料 減塩しょうゆ	20 20 50 5 1 1 1	煮物	かぶ 皮剥 人参 皮剥	40 15	酢の物	なが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 食塩	60 5 3 2.5 0.2	豚肉と 大根の 煮物	豚並肉(肩・脂) 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖	30 30 20 1 5 1			

献立表(週間)

脂肪コン3

	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)	
夕			減塩みそ	5			食塩	0.1						
			上白糖	1			白こしょう	0.01						
			煮干しだし	10			ゼリー	青りんごゼリー	60					
栄養価	エネルギー	1715 kcal	エネルギー	1720 kcal	エネルギー	1720 kcal	エネルギー	1863 kcal	エネルギー	1724 kcal	エネルギー	1771 kcal	エネルギー	1735 kcal
	蛋白質	60.1 g	蛋白質	61.9 g	蛋白質	63.7 g	蛋白質	61.9 g	蛋白質	64.0 g	蛋白質	61.1 g	蛋白質	63.6 g
	脂質	37.2 g	脂質	37.2 g	脂質	33.0 g	脂質	38.6 g	脂質	38.7 g	脂質	38.7 g	脂質	37.7 g
	炭水化	276.8 g	炭水化	277.2 g	炭水化	282.3 g	炭水化	315.2 g	炭水化	278.8 g	炭水化	286.5 g	炭水化	278.3 g
	塩分	5.7 g	塩分	5.7 g	塩分	5.5 g	塩分	5.7 g	塩分	5.8 g	塩分	5.8 g	塩分	5.8 g

献立表(週間)

脂肪コン3

	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	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90						
	中華炒め	若鶏ささ身 玉葱 人参 皮剥 キャベツ さやえんどう 食塩 白こしょう 片栗粉	20 20 10 30 5 0.5 0.01 1	焼き魚	ほっけ・40g () ほっけ開き 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ () なご芋 煮干しだし 減塩しょうゆ () 焼きのり	40 0.1 40 0.5 2.5 60 5 2.5 0.2	豆腐煮	焼き豆腐 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ () 上白糖 煮干しだし	50 30 15 2.5 0.5 30	干草焼	冷凍全卵 上白糖 食塩 小松菜 玉葱 人参 皮剥	40 1 0.3 10 10 5	含め煮	こつぶがんも 減塩しょうゆ () 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう	40 2.5 1 1 30 4	野菜ソテー	小松菜 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 葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ () 上白糖 煮干しだし	50 50 10 10 5 1 15						
	塩たらこ	たらこ しそ	5 0.5	みそ汁	キャベツ 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	ソテー	キャベツ 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	40 10 10 1 0.2 0.01	切干大根の炒煮	切干し大根 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ () 上白糖 煮干しだし	6 10 3 2 5 1 15	磯和え	もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ ()	40 5 0.3 2.5	みそ汁	キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 10 150	さつま芋煮	さつま芋 減塩しょうゆ () 上白糖 煮干しだし	60 5 1 10						
	えのきと胡瓜の和え物	えのき茸 きゅうり 食塩 みりん風調味料	20 40 0.2 1	漬物	なす しば漬	10	味付けのり	味付けのり	1	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	梅漬け	キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 10 150	松前漬	大根 葉 なす (皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150	おかか	小松菜 減塩しょうゆ () 上白糖 削り節	40 2.5 0.5 0.3						
	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物あえ	たくあん漬 (干きゅうり)	5 30	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150						
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180						
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	塩ラーメン	中華めん ゆで 豚もも 赤肉 菜種油 生姜 減塩しょうゆ () 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 しなちく なると 生姜 小葱 鶏ガラスープ 食塩 白こしょう	220 20 1 2 2.5 1 2.5 2.5 5 5 25 3 2 0.3 0.01	米飯	精白米	90	パン	ホワイトブレッ マーレード () カレー 風味メ ンチカ ツ	48 25 40 40 5 2 2 40 10 5 5 15 40 10 3 5 0.3 5 6 20 5 5 40 20 5 40 20 5	米飯	精白米	90	魚の葱ソース	さけ・40g 生姜 葱 減塩しょうゆ () 穀物酢 レモン (果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブリーツレタス ブロッコリー トマト マヨネーズ	40 3 20 2.5 5 2 0.5 1 8 40 40 5 5 5 40 40 5	米飯	精白米	90	チキンピカタ	若鶏もも 皮な 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 調合油 ケチャップ ブロッコリー サニーレタス	40 0.2 0.01 3 5 1 5 20 8
	鶏肉の塩麴焼き	若鶏もも 皮な 塩こうじ 菜種油 ブロッコリー ブリーツレタス レモン マヨネーズ	60 3 1 20 6 10 5	揚げ出し豆腐	木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ () 食塩 みりん風調味料 煮干しだし 生姜 ししとうがらし 貝割大根・芽	50 3 5 5 0.1 2.5 30 3 5 3	煮物	豚並肉 (肩・脂) たけのこ 水煮 人参 皮剥 グリーンピース 減塩しょうゆ () 上白糖 煮干しだし	15 40 10 3 5 1 15	サラダ	さやえんどう もやし 食塩	10 40 0.3	豆腐あんかけ	木綿豆腐 合挽肉 人参 皮剥 貝割大根・芽 乾椎茸 グリーンピース	50 10 5 3 0.3 3	野菜炒め	チンゲンサイ ぶなしめじ 黄ピーマン 菜種油 かき油 合成清酒	50 25 10 1 3 1									
	こんにやくの炒め煮	つきこんにやく さやえんどう 減塩しょうゆ () 上白糖 かつおだし	40 5 2.5 0.5 10	みそ炒め	若鶏もも 皮な ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 菜種油 減塩みそ 上白糖	20 20 10 10 1 6 2	鶏のから揚げ	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ () 白こしょう 合成清酒 薄力粉 1等 菜種油 サラダ菜	20 2.5 0.01 1 4 8 3	ソテー	さやえんどう もやし	10 40	鶏卵	鶏卵 穀物酢 減塩しょうゆ ()	25 5 5	お浸し	えのき茸 白菜 減塩しょうゆ ()	10 40 2.5									
	白菜の	白菜	60	玉葱の	玉葱	45	サラダ菜	サラダ菜	3	食塩	食塩	0.3	減塩しょうゆ ()	減塩しょうゆ ()	5	減塩しょうゆ ()	減塩しょうゆ ()	5	減塩しょうゆ ()	減塩しょうゆ ()	2.5						

献立表(週間)

脂肪コン3

	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 1727 kcal 蛋白質 63.1 g	エネルギー 1767 kcal 蛋白質 62.5 g	エネルギー 1808 kcal 蛋白質 63.4 g	エネルギー 1823 kcal 蛋白質 62.9 g	エネルギー 1701 kcal 蛋白質 64.7 g	エネルギー 1756 kcal 蛋白質 58.9 g	エネルギー 1776 kcal 蛋白質 60.3 g
	脂質 33.4 g 炭水化 290.4 g	脂質 34.6 g 炭水化 295.9 g	脂質 38.1 g 炭水化 290.2 g	脂質 38.3 g 炭水化 297.8 g	脂質 39.2 g 炭水化 263.5 g	脂質 37.7 g 炭水化 288.4 g	脂質 34.3 g 炭水化 299.2 g
	塩分 5.8 g	塩分 5.3 g	塩分 5.9 g	塩分 5.8 g	塩分 5.8 g	塩分 5.2 g	塩分 5.6 g

献立表(週間)

脂肪コン3

	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	んマヨ	マヨネーズ	5	上白糖	1	焼きな	なす	40	パセリ(粉)	0.5	さやえんどう	3	白こしょう	0.01						
		きゅうり	15	ネーズ			果物	パインアップル	60	す	小葱	2	イタリア	カリフラワー	40	減塩しょうゆ(2.5	プロセスチーズ	5				
		トマト	30	焼き							減塩しょうゆ(2.5	アンサ	きゅうり	20	上白糖	0.5	パセリ(粉)	0.1				
		カットわかめ	0.5	果物	ぶどう	60				果物	ネーブル	60	ラダ	玉葱	10	削り節	0.5	味噌浸	カットわかめ	0.5			
		穀物酢	5										湯豆腐	穀物酢	5	味噌	白菜	40	し	白菜	40		
		減塩しょうゆ(2.5										湯豆腐	減塩しょうゆ(2.5	綿豆腐	減塩正油パック	5	葱	葱	3		
		白こしょう	0.01										湯豆腐	白こしょう	0.01	葱	葱	2	減塩みそ	減塩みそ	5		
																果物	りんご	60	上白糖	上白糖	0.3		
		里芋田	さやえんどう	3										果物	キウイフルーツ	40	果物			果物	ネーブル	60	
		楽	里芋	40										ジュース	きになる野菜(125							
	減塩みそ	7																					
	上白糖	3																					
夕	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	五目炊	精白米	90	米飯	精白米	90		
														き込み	若鶏もも 皮な	11							
		豚の生	豚ロース(脂身	40	チキン	鶏ひき肉	30	焼き魚	そい 40g	40	えびフ	尾付きえび	40	揚げ魚	まだら・40g	40	ご飯	生椎茸	11	照焼魚	ぶり・50g	50	
		姜焼き	生姜	3	ハンバ	パン粉(乾燥)	1		しそ	0.5	ライ	白こしょう	0.01	チリソ	白こしょう	0.01		人参 皮剥	3		減塩しょうゆ(5	
			減塩しょうゆ(5	ーグ	牛乳	3		大根 皮剥	40		薄力粉 1等	6	ース	薄力粉 1等	3		ごぼう	5		上白糖	1	
			合成清酒	2.5		食塩	0.2		減塩しょうゆ(2.5		鶏卵	5		菜種油	6		油揚げ	2		みりん風調味料	2.5	
			菜種油	1		玉葱	30					パン粉(乾燥)	10		ケチャップ	5		減塩しょうゆ(5.5		合成清酒	1	
			人参 皮剥	5		人参 皮剥	3	バター	若鶏もも 皮な	20		菜種油	6		穀物酢	2.5		合成清酒	1		みりん風調味料	1	
			キャベツ	20		鶏卵	2	醤油炒	玉葱	30		トマト	15		減塩しょうゆ(1		上白糖	2		グリンピース	3	
						ケチャップ	5	め	ピーマン	10		サラダ菜	5		上白糖	2		合成清酒	2.5		かつおだし	32	
			煮物	かぶ 皮剥	40		人参 皮剥	30		減塩しょうゆ(2.5		ソースパック	5		ごま油	1		かつおだし	32			
				人參 皮剥	15		有塩バター	1		無塩バター	1	茶碗蒸	鶏卵	50		にんにく	1	魚塩焼	あかうお・40g	40	きんぴ	ごぼう	40
				さやいんげん(10		上白糖	0.5				し	煮干しだし	50		生姜	1	き	大根 皮剥	40	らごぼ	人参 皮剥	10
				減塩しょうゆ(5		ブロッコリー	30	生野菜	きょうな	10		かつおだし	50		トウバンジャン	0.5		しそ	0.5	う	減塩しょうゆ(5
				上白糖	1		マヨネーズ	10	サラダ	キャベツ	30		若鶏ささ身	10		ラー油	0.5		減塩正油パック	5		上白糖	1
				煮干しだし	15					ミニトマト	15		ぎんなん ゆで	3		葱	20		煮干しだし	15		煮干しだし	15
						あちゃ	かぶ 皮剥(ゆ	60		マヨネーズパッ	10		なると	8		片栗粉	1	筑前煮	若鶏もも 皮な	10		いりごま	0.5
						ら漬け	人参 皮剥(ゆ	5	和え物	小松菜	30		糸みつば	2		サニーレタス	5		里芋	50	マカロ	マカロニ 乾	4
			ブロッ	ブロッコリー	40		真昆布	0.3		人参 皮剥	10		食塩	0.3					人参 皮剥	15	マカロ	マカロニ 乾	4
			コリー	削り節	0.5		淡口醤油	2		減塩しょうゆ(2.5		みりん風調味料	1	とびっ	大根 皮剥	50		たけのこ 水煮	15	ニサラ	きゅうり	20
	のおか	減塩しょうゆ(2.5		穀物酢	5		煮干しだし	2.5		卵とじ	2	こと野	人参 皮剥	5		板こんにやく	15	ダ	ローズハム	8		
	か和え				煮干しだし	1	ジュ	りんご(濃縮還	200	もやし	もやし	40	菜の和	小葱	2		さやいんげん(10		マヨネーズ	5		
							ス			のナム	小松菜	10	え物	減塩しょうゆ(2.5		菜種油	1		白こしょう	0.01		
										ル	人参 皮剥	5		上白糖	1		減塩しょうゆ(5					
											生姜	2		とびっこ	5		上白糖	1					
											いりごま	0.5					上白糖	1	絹さや	さやえんどう	20		
											ごま油	2	卵とじ	鶏卵	25	サラダ	キャベツ	25	とえの	えのき茸	20		
											減塩しょうゆ(2.5		玉葱	20		ブロッコリー	30	き茸の	無塩バター	1		
											上白糖	1		葱	5		ミニトマト	15	ソテー	食塩	0.3		
											穀物酢	2.5		食塩	0.2		マヨネーズ	10		白こしょう	0.01		
														白こしょう	0.01		白こしょう	0.01					
										お浸し	白菜	50											
											減塩しょうゆ(2.5	杏仁フ	杏仁フルーツ	60	ゼリー	青りんごゼリー	60					
											かつお・昆布だ	5	ルーツ										

献立表(週間)

脂肪コン3

		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				—	食塩 0.2 白こしょう 0.01			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	青りんごゼリー 60										
栄養 価	エネルギー - 1769 kcal	蛋白質 58.6 g	脂質 36.5 g	炭水化 292.6 g	塩分 5.5 g	エネルギー - 1794 kcal	蛋白質 63.2 g	脂質 36.5 g	炭水化 298.4 g	塩分 5.7 g	エネルギー - 1770 kcal	蛋白質 61.4 g	脂質 35.3 g	炭水化 295.2 g	塩分 5.9 g
	エネルギー - 1750 kcal	蛋白質 63.1 g	脂質 32.4 g	炭水化 294.3 g	塩分 5.9 g	エネルギー - 1750 kcal	蛋白質 63.1 g	脂質 32.4 g	炭水化 294.3 g	塩分 5.9 g	エネルギー - 1777 kcal	蛋白質 61.0 g	脂質 39.2 g	炭水化 286.3 g	塩分 5.7 g
	エネルギー - 1760 kcal	蛋白質 63.9 g	脂質 32.2 g	炭水化 298.4 g	塩分 5.9 g	エネルギー - 1760 kcal	蛋白質 63.9 g	脂質 32.2 g	炭水化 298.4 g	塩分 5.9 g	エネルギー - 1760 kcal	蛋白質 61.5 g	脂質 39.7 g	炭水化 280.0 g	塩分 5.6 g

献立表(週間)

脂肪コン3

		6月29日(金)		6月30日(土)		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)				
夕	里芋の煮物	里芋	30	サラダ	減塩しょうゆ(2.5												
		人参 皮剥	10		白こしょう	0.01												
		ごぼう	15															
		小葱	2	煮浸し	きょうな	50												
		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5												
		上白糖	0.5		みりん風調味料	2.5												
	ゼリー	ももゼリー	40															
栄養価	1杯分	1783 kcal	蛋白質 64.9 g	1杯分	1781 kcal	蛋白質 61.0 g	1杯分	kcal	蛋白質	g	1杯分	kcal	蛋白質	g	1杯分	kcal	蛋白質	g
	脂質	33.4 g	炭水化 298.0 g	脂質	39.5 g	炭水化 287.4 g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g
	塩分	5.9 g		塩分	5.8 g		塩分	g			塩分	g			塩分	g		