脂肪コン３

献立表(週間)

	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	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
	豆腐の野菜あんかけ	木綿豆腐	25	野菜炒り卵	冷凍全卵	50	五目煮	大根　皮剥	50	鮭甘塩焼き	秋鮭塩焼き（骨	20	きんぴら	ごぼう	40	野菜ソテー	キャベツ	50	野菜卵炒め	冷凍全卵	20
		玉葱	30		かつおだし	5		人参　皮剥	10		しそ	1		人参　皮剥	10		玉葱	20		ほうれん草	40
		人参　皮剥	5		キャベツ	20		乾椎茸	0.5					ごま油	1		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	人参と小松菜のナムル	小松菜　ゆで	40		減塩しょうゆ（	2.5		菜種油	1		菜種油	1
		上白糖	1		人参　皮剥	10		減塩しょうゆ（	2.5		もやし　ゆで	10		上白糖	1		食塩	0.3		食塩	0.3
		合成清酒	1		食塩	0.5		上白糖	1		人参　皮剥（ゆ	15		いりごま	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01
		みりん風調味料	1					煮干しだし	20		ごま	1									
		片栗粉	1	チンゲン菜の炒め煮	チンゲンサイ	40					減塩しょうゆ（	2.5	卵焼き	冷凍全卵	25	鶏肉照焼き	若鶏もも　皮な	30	煮物	大根　皮剥	40
		小葱	2		玉葱	20	塩たらこ	たらこ	10		穀物酢	2.5		食塩	0.1		濃口醤油	2.5		人参　皮剥	10
					赤ピーマン	10		しそ	1		上白糖	2		上白糖	0.05		上白糖	1.5		凍り豆腐	2
	きゅうりの梅肉和え	きゅうり	30		菜種油	1					ごま油	0.5		菜種油	0.5		ブロッコリー	30		減塩しょうゆ（	2.5
		梅干し（調味漬	2		減塩しょうゆ（	5	白菜のお浸し	白菜	60					パセリ	1					上白糖	1
		みりん風調味料	0.5		上白糖	1		減塩しょうゆ（	2.5	ソテー	キャベツ	60				みそ汁	小松菜	20		煮干しだし	10
		上白糖	0.2					かつお節	0.5		ピーマン	10	野菜サラダ	きょうな	20		もやし	20			
				梅和え	梅干し（調味漬	2					菜種油	1		玉葱	10		淡色辛みそ	10	佃煮	減塩あまのり佃	8
	ふりかけ	ふりかけ（瀬戸	2.5		みりん風調味料	2.5	みそ汁	木綿豆腐	30		食塩	0.3		黄ピーマン	5		煮干しだし	150			
					白菜（ゆで）	40		カットわかめ	0.5		白こしょう	0.01		穀物酢	5				みそ汁	キャベツ	30
								小葱	2					上白糖	0.5	味付けのり	味付けのり	1		ぶなしめじ	10
	みそ汁	さやえんどう	5	みそ汁	キャベツ	20		淡色辛みそ	10	みそ汁	貝割大根・芽	5		調合油	3					葱	5
		ぶなしめじ	10		ほうれん草	10		煮干しだし	150		いわのり	2		食塩	0.2					淡色辛みそ	10
		白菜	20		淡色辛みそ	10					淡色辛みそ	10		黒こしょう	0.01	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150
		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150									
		煮干しだし	150											キャベツ	30				牛乳	牛乳	180
				牛乳	牛乳	180				牛乳	牛乳	180		棒麸	2						
	牛乳	牛乳	180											淡色辛みそ	10						
														煮干しだし	150						
													牛乳	牛乳	180						
昼	そば	そば　ゆで	240	米飯	精白米	90	ホットドック	ドッグパン40ｇ	40	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	63	七夕そうめん	そうめん　ゆで	200
		葱	5					フランクフルト	16.3											尾なしえび	20
				煮魚	まこがれい・60	60		ケチャップ	5	味噌炒め	若鶏もも　皮な	30	ハヤシライス	豚ももスライス	40	魚の生姜焼き	さわら・40ｇ	40		オクラ	15
	つゆ	かつお・昆布だ	80		生姜	2		キャベツ	30		なす（皮なし）	60		玉葱	100		減塩しょうゆ（	5		鶏卵	10
		めんみ　1.8L	10		減塩しょうゆ（	7.5		菜種油	1		ピーマン	10		マッシュルーム	20		合成清酒	5		菜種油	0.2
					上白糖	1		食塩	0.1		赤ピーマン	10		菜種油	3		生姜	3		みょうが	3
	天ぷら	尾付きえび	20		合成清酒	2.5					黄ピーマン	10		ハヤシフレーク	9		サニーレタス	3			
		さつま芋	20		里芋	20	グラタン	若鶏もも　皮な	20		無塩バター	3		ウスターソース	2.5		レモン	10	つけ汁	かつお・昆布だ	70
		玉葱	30		小松菜	20		尾なしえび	20		減塩みそ	7		ケチャップ	2.5					めんみ　1.8L	10
		人参　皮剥	5					玉葱	30		みりん風調味料	3		白こしょう	0.01	炒煮	小松菜	50			
		薄力粉　１等	15	けんちん煮	木綿豆腐	50		無塩バター	1		上白糖	2		グリンピース	5		菜種油	1	薬味	小葱	2
		鶏卵	5		大根　皮剥	30		薄力粉　１等	10		合成清酒	1					減塩しょうゆ（	5		生姜	5
		菜種油	15		人参　皮剥	10		牛乳　1000ｍｌ	80				グリーンサラダ	レタス	20		上白糖	1			
					減塩しょうゆ（	5		コンソメ	0.5	サラダ	レタス	10		ブロッコリー	40				茄子の肉味噌かけ	なす	50
	肉じゃが	じゃが芋	40		上白糖	1		食塩	0.3		きゅうり	40		トマト	15	冷奴	木綿豆腐	50		菜種油	3
		若鶏むね皮なし	10		みりん風調味料	2.5		白こしょう	0.01		はつかだいこん	5		減塩しょうゆ（	2.5		かつお節	0.5		鶏ひき肉	20
		玉葱	20		煮干しだし	15		パン粉（乾燥）	3		穀物酢	5		穀物酢	5		小葱	1		玉葱	40
		人参　皮剥	10					パルメザンチー	0.1		調合油	3		調合油	3		減塩正油パック	5		葱	10
		調合油	1	酢の物	かぶ　皮剥	40					食塩	0.2		白こしょう	0.01					にんにく	0.5

脂肪コン３

献立表(週間)

	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		減塩しょうゆ（ 5		きゅうり 10	フレンチサラダ	きょうな 40		白こしょう 0.01			果物	バナナ 100		生姜 5
		上白糖 1		人参　皮剥 5		黄ピーマン 5			春雨の中華風ソテー	緑豆春雨 5				上白糖 1
		小葱 1		穀物酢 5		トマト 20	煮物	西洋かぼちゃ 40		木綿豆腐 30				合成清酒 3
				上白糖 3		鶏卵 25		いんげん　ゆで 20		にら 10				減塩しょうゆ（ 2.5
	ゴマ和え	小松菜　ゆで 50		食塩 0.2		穀物酢 5		生椎茸 10		ごま油 1				減塩みそ 2
		ごま 1				食塩 0.3		減塩しょうゆ（ 5		食塩 0.2				ごま油 1
		減塩しょうゆ（ 2.5	温野菜サラダ	スナップえんど 20		白こしょう 0.01		上白糖 1		白こしょう 0.01				片栗粉 1
		上白糖 0.5		カリフラワー 30				煮干しだし 15		中華味 0.3				
				マヨネーズ 5	フレンチポテト	フライドポテト 40							レモン煮	さつま芋 60
	果物	キウイフルーツ 40				菜種油 3	チンゲンサイのソテー	玉葱 20	果物	キウイフルーツ 40				上白糖 5
			果物	バレンシアオレ 70		食塩 0.2		チンゲンサイ 20						レモン（果汁） 3
								菜種油 1						
					果物	りんご 60		食塩 0.2					七夕ゼリー	天の川ゼリー 50
								白こしょう 0.01						
					ジュース	カロリーミック 125								
							果物	パインアップル 75						
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
	マヨネーズ焼	ささ身 40	ハンバーグ	合挽肉 40	鶏の西京焼	若鶏もも　皮な 40	おろし煮	まだら・20ｇ 20	焼き魚	あかうお・40ｇ 40	豚カツ	豚角肉（肩ロー 40	鶏肉のおろしあん	若鶏もも　皮な 50
		食塩 0.2		玉葱 20		減塩みそ 5		生姜 3		食塩 0.2		食塩 0.2		食塩 0.2
		黒こしょう 0.01		鶏卵 3		みりん風調味料 2.5		減塩しょうゆ（ 10		大根　皮剥 40		白こしょう 0.01		白こしょう 0.01
		マヨネーズ 5		パン粉（乾燥） 1		上白糖 0.5		上白糖 2		しそ 1		薄力粉　１等 4		合成清酒 1
		パセリ（粉 0.1		牛乳 3		大根　皮剥 40		合成清酒 2.5		減塩正油パック 5		鶏卵 3		薄力粉　１等 2
		サニーレタス 5		白こしょう 0.01		しそ 0.5		大根　皮剥 80				パン粉（乾燥） 5		ごま油 2
				ケチャップ 5				ほうれん草 30	ホタテのオイスターソース	ベビーホタテ 40		菜種油 5		大根　皮剥 50
	大根の煮物	大根　皮剥 60		ウスターソース 5	里芋の煮物	里芋 60				玉葱 30		パセリ 1.5		小松菜 10
		人参　皮剥 10		キャベツ 25		減塩しょうゆ（ 2.5	麻婆豆腐	木綿豆腐 50		人参　皮剥 10		レタス 5		人参　皮剥 10
		さやいんげん（ 10		レッドキャベツ 5		上白糖 1		鶏ひき肉 10		ぶなしめじ 15		ソースパック 5		葱 5
		減塩しょうゆ（ 5				さやえんどう（ 5		玉葱 40		ピーマン 5				生姜 1
		合成清酒 1	リャンバン	緑豆春雨 5				葱 10		ごま油 1	生野菜サラダ	キャベツ 35		減塩しょうゆ（ 5
		煮干しだし 15		もやし 30	きのこの和え物	生椎茸 10		菜種油 3		かき油 3		ミニトマト 15		上白糖 1
				しそ 1		えのき茸 10		にんにく 0.5		白こしょう 0.01		鶏卵 25		みりん風調味料 2.5
	ほうれん草の白和え	しぼり豆腐 30		穀物酢 2.5		ぶなしめじ 20		生姜 5				穀物酢 5		合成清酒 1
		いりごま 1		減塩しょうゆ（ 2.5		エリンギ 10		減塩しょうゆ（ 2.5	きんとん	さつま芋 50		調合油 3		片栗粉 1
		減塩みそ 6		上白糖 1		減塩しょうゆ（ 2.5		減塩みそ 2		上白糖 3		減塩しょうゆ（ 2.5		
		上白糖 3		ごま油 0.5		みりん風調味料 1		上白糖 1				白こしょう 0.01	サラダ	キャベツ（葉先 40
		板こんにゃく 20		いりごま 1				合成清酒 2.5	海藻サラダ	カットわかめ 1		ケチャップ 2		玉葱 10
		減塩しょうゆ（ 2.5			ソテー	小松菜 30		ごま油 1		えのき茸 15				人参　皮剥 5
		みりん風調味料 1	南瓜のサラダ	西洋かぼちゃ 50		人参　皮剥 10		片栗粉 1		葱 10	煮物	里芋 40		マヨネーズパッ 10
		ほうれん草（ゆ 20		きゅうり 15		菜種油 1		とうがらし　乾 0.2		減塩しょうゆ（ 2.5		生椎茸 10		
		人参　皮剥（ゆ 5		玉葱 10		食塩 0.2				穀物酢 2.5		人参　皮剥 10	カリフラワー	カリフラワー 40
				マヨネーズ 10			ポテトサラダ	じゃが芋 40		上白糖 1		減塩しょうゆ（ 5		人参　皮剥 10
	ジュース	カロリーミック 125						きゅうり 15				上白糖 1	甘酢漬け	淡口醤油 0.5
			ソテー	玉葱 40				人参　皮剥 5				煮干しだし 15		穀物酢 5
				貝割大根・芽 5				ロースハム 5				さやえんどう 5		上白糖 3
				菜種油 1				マヨネーズ 10						ゆず（果皮） 1
				食塩 0.2				白こしょう 0.01			大根の味噌煮	大根　皮剥 60		
				白こしょう 0.01								大根　葉 20		
							卵とじ	鶏卵 10				減塩みそ 5		

脂肪コン３

献立表(週間)

	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)
夕				ぶなしめじ 30 切りみつば 2 減塩しょうゆ（ 5 昆布だし 15 かつおだし 15		上白糖 2 煮干しだし 5 葛湯 くず粉 5 黒砂糖 10	
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1880 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 37.6 g 炭水化 318.6 g 塩分 5.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1804 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 39.6 g 炭水化 288.4 g 塩分 5.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1734 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 39.1 g 炭水化 281.4 g 塩分 5.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1805 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 39.0 g 炭水化 296.2 g 塩分 5.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1770 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 35.1 g 炭水化 295.2 g 塩分 5.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1734 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 38.0 g 炭水化 278.3 g 塩分 5.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1713 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 34.7 g 炭水化 286.9 g 塩分 5.8 g

脂肪コン３

献立表(週間)

	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)		
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
	豆腐そぼろかけ	木綿豆腐	50	焼き生揚げ	生揚げ	35	白菜の軟らか煮	白菜	100	野菜炒め煮	キャベツ	80	焼き魚	さけ・20ｇ	20	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	50	鶏ささみの味噌焼き	ささ身	20
		鶏ひき肉	20		白こしょう	0.01		人参　皮剥	10		ピーマン	10		食塩	0.1		ほうれん草	10		合成清酒	0.5
		ごま油	1		菜種油	1		さやえんどう	6		黄ピーマン	10		しそ	0.5		人参　皮剥	10		淡色辛みそ	1
		減塩しょうゆ（	2.5		ブロッコリー	30		減塩しょうゆ（	2.5		人参　皮剥	10					玉葱	40		みりん風調味料	0.5
		上白糖	1		減塩正油パック	5		上白糖	0.5		減塩しょうゆ（	5	切干大根煮	切干し大根	6		減塩しょうゆ（	2.5		濃口醤油	0.5
		合成清酒	1					煮干しだし	30		合成清酒	1		人参　皮剥	10		上白糖	1		ブロッコリー	40
		さやいんげん（	10	ほうれん草の炒煮	ほうれん草	50					みりん風調味料	1		乾椎茸	0.5		みりん風調味料	1		マヨネーズ	5
					人参　皮剥	10	温泉卵	温泉卵	50					さやいんげん（	10		煮干しだし	30			
	炒煮	もやし	70		焼き竹輪	10		温泉卵のたれ	4	おからの炒り煮	おから（新製法	20		減塩しょうゆ（	2.5				大豆の五目煮	だいず水煮缶詰	10
		ピーマン	5		菜種油	1					ひじき	0.2		上白糖	1	塩たらこ	たらこ	10		人参　皮剥	10
		菜種油	1		減塩しょうゆ（	2.5	切り干し大根の和え物	切干し大根	6		乾椎茸	0.3		煮干しだし	15		しそ	0.5		れんこん　ゆで	20
		減塩しょうゆ（	2.5		上白糖	1		人参　皮剥	5		人参　皮剥	5								板こんにゃく	10
		上白糖	1					しそ	0.3		葱	5	みそ汁	白菜	30	ごま和え	白菜	50		真昆布	1
				みそ汁	白菜	30		減塩しょうゆ（	2.5		調合油	2		ぶなしめじ	10		いりごま	1		減塩しょうゆ（	2.5
	白菜の生姜醤油	白菜	60		棒麸	2					濃口醤油	3		淡色辛みそ	10		減塩しょうゆ（	2.5		上白糖	1
		生姜	3		淡色辛みそ	10	みそ汁	もやし	30		上白糖	1		煮干しだし	150		上白糖	0.5		片栗粉	1
		減塩しょうゆ（	2.5		煮干しだし	150		小葱	2		みりん風調味料	1									
								淡色辛みそ	10		煮干しだし	10	漬物	パリッコ	10	みそ汁	チンゲンサイ	20	味付けのり	味付けのり	1
	みそ汁	チンゲンサイ	20	漬物	なす　しば漬	10		煮干しだし	150								なす	20			
		大根　皮剥	20							みそ汁	大根　葉	20	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10			
		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180		大根　皮剥	10					煮干しだし	150	みそ汁	キャベツ	20
		煮干しだし	150								淡色辛みそ	10								人参　皮剥	10
											煮干しだし	150				牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10
	牛乳	牛乳	180																	煮干しだし	150
										のり佃煮	減塩あまのり佃	8									
																			牛乳	牛乳	180
										牛乳	牛乳	180									
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	パン	南瓜パン40ｇ	40	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	赤飯	もち米	45	米飯	精白米	90
								ロールパン	30								精白米	45			
	肉野菜炒め	豚ももスライス	30	蒸し魚のあんかけ	まだら・40ｇ	40				焼き魚ときのこソテー	そい　20ｇ	20	肉鍋	豚ももスライス	40		食用色素（紅）	0.01	魚塩麹焼き	あかうお・40ｇ	40
		キャベツ	60		生姜	3	マカロニグラタン	マカロニ　乾	10		白こしょう	0.01		玉葱	40		甘納豆　金時	15		塩こうじ	2
		人参　皮剥	15		きくらげ（乾）	0.5		若鶏もも　皮な	20		生椎茸	10		たけのこ　水煮	40					合成清酒	2
		玉葱	20		ぶなしめじ	20		玉葱	20		えのき茸	10		人参　皮剥	20	魚塩焼き	ほっけ・40ｇ（	40		しそ	0.5
		ピーマン	10		貝割大根・芽	10		マッシュルーム	10		ぶなしめじ	20		しらたき	30		大根　皮剥	50		トマト	20
		菜種油	5		減塩しょうゆ（	5		無塩バター	3		人参　皮剥	10		葱	15		レモン	8			
		食塩	0.3		上白糖	1		薄力粉　１等	8		さやえんどう	5		減塩しょうゆ（	10		しそ	0.5	大根なます	大根　皮剥	50
		白こしょう	0.01		片栗粉	1		牛乳　1000ｍｌ	80		菜種油	1		上白糖	1		減塩正油パック	5		人参　皮剥	10
		かき油	3		煮干しだし	30		食塩	0.3		減塩しょうゆ（	5		煮干しだし	30					穀物酢	5
		濃口醤油	5					パン粉（乾燥）	0.5		上白糖	1		みりん風調味料	2.5	煮しめ	大根　皮剥	40		上白糖	3
				炊合せ	大根　皮剥	40		パルメザンチー	0.5		みりん風調味料	2.5					焼き竹輪	10		食塩	0.2
	南瓜サラダ	かぼちゃ（ゆで	70		鶏卵	25		パセリ（粉	0.2		合成清酒	2.5	中華風サラダ	もやし	30		生椎茸	5		いりごま	0.5
		きゅうり	10		人参　皮剥	15								きゅうり	10		人参　皮剥	8			
		マヨネーズ	10		減塩しょうゆ（	5	千切り野菜サラダ	大根　皮剥	30	イカの酢みそ和え	するめいか	30		かにかま	5		減塩しょうゆ（	5	ビーフンソテー	ビーフン	5
		白こしょう	0.01		上白糖	1		きゅうり	20		葱（ゆで）	40		カットわかめ	0.5		上白糖	1		玉葱	40
		サニーレタス	8		煮干しだし	15		きょうな	10		減塩みそ	5		減塩しょうゆ（	2.5					ピーマン	8
								ミニトマト	15		上白糖	3		穀物酢	5	酢の物	きゅうり	40		菜種油	1

脂肪コン３

献立表(週間)

	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	バンサンスー	カットわかめ	0.5	長いもの酢の物	なが芋	50		減塩しょうゆ（	2.5		穀物酢	3		上白糖	3		みょうが	5		食塩	0.3
		緑豆春雨	2		きゅうり	10		穀物酢	5					ごま油	1		上白糖	1		黒こしょう	0.01
		葱	5		穀物酢	5		菜種油	3	野菜サラダ	ブロッコリー	60		いりごま	0.5		穀物酢	5			
		穀物酢	5		上白糖	3		白こしょう	0.01		人参　皮剥（ゆ	5					減塩しょうゆ（	2.5	二色浸し	白菜	30
		食塩	0.2		食塩	0.2		かつお缶詰（油	15		マヨネーズパッ	10	長芋のｵｲｽﾀｰ炒め	なが芋	60					小松菜	30
		上白糖	1											大根　葉	10	漬物	キャベツ	20		減塩しょうゆ（	5
		ごま油	2	磯和え	もやし　ゆで	40	ソテー	小松菜	30	卵豆腐	鶏卵	20		無塩バター	3		人参　皮剥	5		みりん風調味料	1
					人参　皮剥	5		人参　皮剥	10		煮干しだし	20		合成清酒	2		食塩	0.1			
	果物	キウイフルーツ	40		焼きのり	0.3		食塩	0.3		食塩	0.2		かき油	2				果物	りんご	60
					減塩しょうゆ（	2.5		白こしょう	0.01		小葱	2		食塩	0.2	果物	露地メロン	60			
				果物	ネーブル	60	果物	バナナ	100	果物	パインアップル	75	ほうれん草の味噌和え	ほうれん草	40						
														減塩みそ	2.5						
														上白糖	0.5						
														かつお・昆布だ	2						
													果物	ネーブル	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
	魚粕づけ焼	まだら・60ｇ	60	鶏肉ケチャップ煮	若鶏もも　皮な	60	焼き魚	ほっけ・60ｇ	60	揚げ鶏ネギソース	若鶏もも　皮な	40	えびのフリッター	尾なしえび	40	鶏肉の和風炒め	若鶏もも　皮な	60	カツ卵とじ	豚角肉（肩ロー	30
		酒かす	3		玉葱	40		レモン	8		減塩しょうゆ（	2.5		食塩	0.2		生揚げ	30		食塩	0.15
		みりん風調味料	2.5		人参　皮剥	10		サラダ菜	6		合成清酒	2.5		薄力粉　１等	8		ブロッコリー	20		白こしょう	0.01
		大根　皮剥	40		食塩	0.2		減塩正油パック	5		鶏卵	3		片栗粉	2		菜種油	3		薄力粉　１等	1.5
		しそ	0.5		ケチャップ	10					薄力粉　１等	5		鶏卵	10		上白糖	3		鶏卵	1.5
		減塩正油パック	5		ウスターソース	2.5	おかか煮	ふき　ゆで	40		菜種油	8		菜種油	10		みりん風調味料	3		パン粉（乾燥）	2.5
					クリーム（植物	5		減塩しょうゆ（	2.5		いりごま	1		ブロッコリー	30		減塩しょうゆ（	7.5		菜種油	4
	かにあんかけ	かぶ　皮剥	50		グリーンアスパ	15		上白糖	0.5		葱	10		サニーレタス	5		食塩	0.3		玉葱	40
		人参　皮剥	15		黄ピーマン	10		煮干しだし	15		減塩しょうゆ（	5		レモン	10		白こしょう	0.01		生椎茸	10
		かにかま	5					削り節	0.5		上白糖	1		ケチャップパッ	8					減塩しょうゆ（	7.5
		グリンピース（	3	酢ばす	れんこん	30					合成清酒	3				筍の酢味噌かけ	たけのこ　ゆで	40		上白糖	1
		食塩	0.2		赤ピーマン	10	チンゲン菜ゴマ和え	チンゲンサイ	50		ごま油	1	南瓜のコンソメ煮	かぼちゃ	60		カットわかめ	0.5		みりん風調味料	2.5
		かつお・昆布だ	20		食塩	0.3		減塩しょうゆ（	2.5		さやいんげん（	20		玉葱	20		減塩みそ	5		煮干しだし	30
		片栗粉	1		上白糖	3		上白糖	0.5					ベーコン	10		上白糖	3		鶏卵	50
					穀物酢	5		ごま	1	炊き合わせ	大根　皮剥	40		コンソメ	0.5		穀物酢	5		グリンピース	3
	めかぶの和え物	めかぶわかめ	30								人参　皮剥	15		食塩	0.2						
		減塩しょうゆ（	2.5	温野菜サラダ	スナップえんど	30	酢みそ添え	むきあさり	10		乾椎茸	1				野菜サラダ	きゅうり	10	焼き茄子	なす	60
		上白糖	0.5		人参　皮剥	8		カットわかめ	0.5		減塩しょうゆ（	5	ピーナッツ和え	キャベツ	50		大根　皮剥	30		削り節	0.2
		みりん風調味料	2.5	ゴマドレッシング	カリフラワー	30		葱	40		上白糖	1		ピーマン	5		セロリー	10		減塩正油パック	5
					マヨネーズ	15		穀物酢	2.5		煮干しだし	15		ピーナッツバタ	5		赤ピーマン	3			
	ソテー	キャベツ	40		上白糖	1		減塩みそ	3		さやえんどう	4		減塩しょうゆ（	5		マヨネーズ	10	野菜サラダ	きゅうり	25
		小葱	2		いりごま	1		上白糖	3					上白糖	0.5					はつかだいこん	5
		菜種油	1							ポテトサラダ	じゃが芋	50				煮物	じゃが芋　ゆで	60		レタス	20
		食塩	0.2	ソテー	ほうれん草	20	ゼリー	はちみつレモン	60		きゅうり	10	ソテー	チンゲンサイ	30		玉葱	20		穀物酢	5
		白こしょう	0.01		玉葱	30					人参　皮剥	5		人参　皮剥	10		減塩しょうゆ（	2.5		調合油	3
					ホールカーネル	10					穀物酢	2		菜種油	2		上白糖	0.5		減塩しょうゆ（	2.5
	ゼリー	はちみつレモン	60		菜種油	1					食塩	0.2		食塩	0.2		かつお・昆布だ	20		白こしょう	0.01
					食塩	0.2					白こしょう	0.01									
					白こしょう	0.01					ミニトマト	15							煮物	西洋かぼちゃ（	50
											サラダ菜	5								減塩しょうゆ（	2.5

脂肪コン３

献立表(週間)

	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)	
夕							とろろ和え	ｶｯﾄとろろ昆布 1 きゅうり 40 減塩しょうゆ (2.5 穀物酢 2.5						上白糖 1 煮干しだし 10
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1760 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 34.7 g 炭水化 296.0 g 塩分 5.6 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1772 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 37.8 g 炭水化 288.2 g 塩分 5.9 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1731 kcal 蛋白質 63.2 g 脂質 38.4 g 炭水化 277.7 g 塩分 5.9 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1757 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 37.3 g 炭水化 290.7 g 塩分 5.8 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1797 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 38.0 g 炭水化 294.0 g 塩分 5.8 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1743 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 33.1 g 炭水化 289.1 g 塩分 5.8 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1751 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 35.7 g 炭水化 288.7 g 塩分 5.3 g	

脂肪コン３

献立表(週間)

	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	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
	オイス	豚ひき肉	10	生揚げ	生揚げ	20	スクラ	冷凍全卵	25	白菜の	白菜	70	卵豆腐	冷凍全卵	20	ツナと	冷凍全卵	25	しめじ	冷凍全卵	50
	ターソ	キャベツ	50	ともや	もやし	30	ンブル	牛乳	5	スープ	木綿豆腐	25	あんか	煮干しだし	20	玉葱の	ライトツナ缶（	20	とニラ	ぶなしめじ	30
	ース炒	人参　皮剥	10	しのソ	人参　皮剥	10	エッグ	無塩バター	0.5	煮	さやえんどう	5	け	減塩しょうゆ（	2.5	炒め物	玉葱	20	の卵と	にら	15
	め	ピーマン	10	テー	ピーマン	10		食塩	0.1		コンソメ	0.5		生姜	2		赤ピーマン	5	じ	葱	10
		ごま油	1		菜種油	2		白こしょう	0.01		食塩	0.2		減塩しょうゆ（	2.5		グリンピース	3		減塩しょうゆ（	5
		かき油	3		中華味	0.5		パセリ	0.5		片栗粉	1		上白糖	1		菜種油	2		上白糖	1
		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ（	2.5								片栗粉	1		中華味	0.5		みりん風調味料	2.5
					上白糖	1	きんぴ	ごぼう	40	焼き魚	ほっけ・20ｇ	20		貝割大根・芽	5		食塩	0.3		煮干しだし	30
	ブロッ	ブロッコリー	40				らごぼ	人参　皮剥	10		食塩	0.1					白こしょう	0.01			
	コリー	玉葱	10	煮物	焼き竹輪	10	う	グリンピース（	5		しそ	0.5	ひじき	ひじき	4				チンゲ	はんぺん	10
	のサラ	かにかま	5		かぶ　皮剥	40		菜種油	1				の炒め	人参　皮剥	10	人参と	もやし	50	ン菜の	チンゲンサイ	40
	ダ	マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ（	2.5		減塩しょうゆ（	2.5	漬物	パリッコ	10	煮	さつま揚げ	5	水菜の	きょうな	10	炒め煮	人参　皮剥	10
					上白糖	1		上白糖	1					グリンピース	3	ナムル	人参　皮剥	10		菜種油	1
	漬物	たくあん漬（干	10					いりごま	0.5	みそ汁	もやし	20		菜種油	1		減塩しょうゆ（	2.5		減塩しょうゆ（	2.5
				ゆかり	白菜（ゆで）	30					玉葱	10		減塩しょうゆ（	2.5		穀物酢	5		上白糖	1
	みそ汁	木綿豆腐	30	和え	ゆかり	0.3	もずく	もずく	50		淡色辛みそ	10		上白糖	1		上白糖	2		ごま	1
		小松菜	10				の酢物	穀物酢	5		煮干しだし	150					ごま油	1			
		淡色辛みそ	10	みそ汁	カットわかめ	0.5		上白糖	3				たいみ	たいみそ	8				味付け	味付けのり	1
		煮干しだし	150		えのき茸	20		減塩しょうゆ（	2.5	牛乳	牛乳	180	そ			のり佃	減塩あまのり佃	8	のり		
					小葱	2										煮					
	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10	みそ汁	葉大根・葉、生	20				みそ汁	大根　葉	20				みそ汁	小松菜	30
					煮干しだし	150		人参　皮剥	5					棒麸	1	みそ汁	白菜（ゆで）	20		えのき茸	10
								淡色辛みそ	10					淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10
				牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150					煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150
							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	冷やし	冷凍ラーメン	150	ハンバ	バンズパン50ｇ	50	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	鶏卵	20	ーガー	合挽肉	40												
	魚パン	まだら・60ｇ	60		菜種油	2		玉葱	40	魚のト	さば・30ｇ	30	鶏肉ク	若鶏もも　皮な	30	鶏生姜	若鶏もも　皮な	40	魚三五	ほっけ（三五八	50
	粉焼き	食塩	0.5		ロースハム	8		人参　皮剥	8	マトソ	ケチャップ	5	リーム	白こしょう	0.01	焼き	減塩しょうゆ（	5	八焼き	大根　皮剥	40
		白こしょう	0.01		きゅうり	20		鶏卵	5	ース煮	コンソメ	0.2	煮	人参　皮剥	15		上白糖	1		しそ	1
		パン粉（乾燥）	3		もやし	30		パン粉（乾燥）	5		上白糖	1		玉葱	30		合成清酒	2.5		減塩正油パック	5
		菜種油	1					白こしょう	0.01		玉葱	20		マッシュルーム	20		生姜	3			
		キャベツ	20	たれ	冷やし中華のつ	10		菜種油	1		トマト	30		無塩バター	5		菜種油	2	野菜ソ	キャベツ	50
		人参　皮剥	5					ケチャップ	8		ケチャップ	5		薄力粉　１等	5		ブロッコリー	40	テー	ピーマン	5
		マヨネーズ	5	ふかし	じゃが芋	60		キャベツ	20		白こしょう	0.01		牛乳	40		鶏卵	25		人参　皮剥	5
		ソースパック	5	芋	食塩	0.1		サラダ菜	3		コンソメ	0.5		クリーム（植物	8					食塩	0.3
					パセリ	1					ブロッコリー	40		コンソメ	0.5	炊合せ	大根　皮剥	30		白こしょう	0.01
	さつま	さつま芋（ゆで	50				ポテト	フライドポテト	40					食塩	0.2		たけのこ　水煮	20			
	芋の甘	上白糖	5	冷やし	トマト	80	フライ	菜種油	2	ﾏｾﾄﾞｱﾝ	さつま芋	30		白こしょう	0.01		生椎茸	5	和え物	きゅうり	20
	煮			トマト	しそ	0.5		食塩	0.3	ｻﾗﾀﾞ	きゅうり	20		パセリ（粉	0.2		人参　皮剥	10		春雨	3
					玉葱	5		白こしょう	0.01		人参　皮剥	10					減塩しょうゆ（	5		かにかま	5
	ソテー	玉葱	30		パセリ（粉	0.3					スイートコーン	10	大根サ	大根　皮剥	40		上白糖	1		減塩しょうゆ（	2.5
		大根　葉	10		穀物酢	5	野菜サ	レタス	30		マヨネーズ	8	ラダ	人参　皮剥	5		合成清酒	2.5		上白糖	0.5
		食塩	0.2		調合油	3	ラダ	きゅうり	15		白こしょう	0.01		きゅうり	10		煮干しだし	15		ごま油	0.5
					上白糖	1		ミニトマト	15					穀物酢	5						
	果物	パインアップル	75					穀物酢	5	なめ茸	キャベツ	40		調合油	3	キャベ	キャベツ	40	酒蒸し	あさり	18

脂肪コン３

献立表(週間)

	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				果物	すいか	60		食塩	0.2	あえ	するめいか	10		食塩	0.2	ツサラダ	きゅうり	5		合成清酒	5
								白こしょう	0.01		えのき茸（味付	10		白こしょう	0.01		人参　皮剥	3		食塩	0.1
				デザート	はちみつレモン	60											マヨネーズ	8		小葱	3
							野菜ジュース	きになる野菜（	125	卵とじ	鶏卵	20	チンゲン菜のお浸し	チンゲンサイ	50		ケチャップ	2			
											人参　皮剥	10		減塩しょうゆ（	2.5		スイートコーン	5	果物	パインアップル	75
											生椎茸	10		煮干しだし	2.5						
							果物	キウイフルーツ	50		小葱	5				お浸し	ほうれん草	40			
											菜種油	1	筍の煮物	たけのこ　水煮	40		減塩しょうゆ（	2.5			
											食塩	0.2		さやえんどう	10						
											白こしょう	0.01		減塩しょうゆ（	2.5	果物	ぶどう	60			
														みりん風調味料	1						
										果物	バレンシアオレ	75		かつお・昆布だ	20						
													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	84	米飯	精白米	90
	すき焼き	豚ももスライス	30	豚肉生姜焼き	豚ももスライス	30	照焼魚	すずき・80ｇ	80	酢豚	豚角肉（肩ロー	40	焼魚	さけ・40ｇ	40	うなぎ	うなぎ・40ｇ	40	肉団子の甘酢あんかけ	鶏ひき肉	40
		焼き豆腐	15		生姜	2		減塩しょうゆ（	5		減塩しょうゆ（	0.7		大根　皮剥	40		濃口醤油	5		玉葱	30
		白菜	40		減塩しょうゆ（	3.3		上白糖	1		生姜	0.7		しそ	1		上白糖	5		鶏卵	3
		葱	15		みりん風調味料	1.7		みりん風調味料	2.5		片栗粉	2		減塩正油パック	5		みりん風調味料	5		食塩	0.1
		しらたき	3		ブロッコリー	20		合成清酒	0.8		たけのこ　水煮	30					合成清酒	2.5		白こしょう	0.01
		人参　皮剥	8		カリフラワー	20		大根　皮剥	40		玉葱	30	麻婆豆腐	木綿豆腐	30		しそ	1		薄力粉　１等	3
		生椎茸	10					しそ	1		人参　皮剥	20		鶏ひき肉	20		さんしょう	0.3		菜種油	6
		菜種油	3	青菜ソテー	チンゲンサイ	60		減塩正油パック	5		ピーマン	10		玉葱	50					玉葱	50
		減塩しょうゆ（	10		ぶなしめじ	10					乾椎茸	0.5		葱	10	かにあんかけ	大根　皮剥	50		人参　皮剥	20
		上白糖	2		菜種油	1	さつま芋の甘煮	さつま芋	45		菜種油	2		にんにく	0.5		人参　皮剥	15		乾椎茸	1
		みりん風調味料	2.5		食塩	0.2		上白糖	5		減塩しょうゆ（	7.5		生姜	3		かにかま	5		菜種油	1
		合成清酒	2.5		白こしょう	0.01		食塩	0.1		上白糖	2		減塩しょうゆ（	5		グリンピース（	3		減塩しょうゆ（	5
											穀物酢	5		減塩みそ	2		淡口醤油	2.5		上白糖	1
	里芋田楽	里芋	60	長芋の酢の物	なが芋	40	もやしのナムル	もやし	60		片栗粉	1		上白糖	1		かつおだし	1		片栗粉	1
		さやえんどう	6		きゅうり	10		きゅうり	5					合成清酒	2.5		片栗粉	1		穀物酢	5
		減塩みそ	6		上白糖	3		人参　皮剥	5	ジャーマンポテト	じゃが芋	40		鶏ガラスープ	0.25					小葱	5
		上白糖	1		穀物酢	5		ごま油	1		玉葱	20		中華味	0.5	酢の物	きゅうり	50			
		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ（	2.5		食塩	0.2		食塩	0.3		ごま油	1		人参　皮剥	10	磯辺和え	白菜	60
								いりごま	0.3		白こしょう	0.01		片栗粉	1		穀物酢	5		減塩しょうゆ（	2.5
	胡瓜の辛し和え	きゅうり	40	茶碗蒸し	くり　甘露煮	6					パセリ	0.5		とうがらし　乾	0.2		上白糖	3		焼きのり	0.2
		減塩しょうゆ（	2.5		なると	10	豆腐しょうがあんかけ	木綿豆腐	50								食塩	0.2			
		粉辛子	0.2		乾椎茸	0.3		乾椎茸	0.5	湯葉と小松菜のお浸し	湯葉	10	あちゃら漬け	大根　皮剥	50				わかめの煮物	カットわかめ	1
					食塩	0.2		生姜	5		小松菜　ゆで	50		食塩	0.2	お浸し	白菜	40		油揚げ	10
	もやしのおかかあえ	もやし	30		かつお・昆布だ	100		かつお・昆布だ	15		減塩しょうゆ（	2.5		穀物酢	5		減塩しょうゆ（	2.5		人参　皮剥	5
		さやえんどう	4		鶏卵	50		減塩しょうゆ（	5		みりん風調味料	1		上白糖	3		削り節	0.2		さやえんどう	5
		削り節	0.5		合成清酒	1		片栗粉	1		削り節	0.2								菜種油	1
		減塩しょうゆ（	2.5		みりん風調味料	1							ソテー	キャベツ　ゆで	30	羊羹	さらしあん	7		減塩しょうゆ（	2.5
							デザート	青りんごゼリー	60	酢の物	カットわかめ	0.5		糸みつば　ゆで	10		上白糖	10		上白糖	0.5
	ゼリー	青りんごゼリー	60	ジュース	カロリーミック	125					玉葱	20		食塩	0.2		食塩	0.05			
											葱	5		菜種油	2		水	40	なすの味噌煮	さやいんげん（	20
											穀物酢	5					寒天	0.4		なす	50
											減塩しょうゆ（	2.5								減塩みそ	5
											上白糖	3								上白糖	1

脂肪コン３

献立表(週間)

	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)
夕							煮干しだし 10
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1785 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 33.4 g 炭水化 306.2 g 塩分 5.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1799 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 31.7 g 炭水化 316.2 g 塩分 5.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1739 kcal 蛋白質 61.3 g 脂質 39.9 g 炭水化 277.4 g 塩分 5.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1767 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 36.9 g 炭水化 291.2 g 塩分 5.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1710 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 36.0 g 炭水化 280.2 g 塩分 5.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1755 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 37.1 g 炭水化 285.9 g 塩分 5.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1720 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 37.2 g 炭水化 277.2 g 塩分 5.7 g

脂肪コン３

献立表(週間)

	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	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
	アスパラのソテー	グリーンアスパ	40	中華炒め	ほうれん草	50	焼き魚	ほっけ・40ｇ	40	野菜卵とじ	キャベツ	80	鶏肉照焼き	若鶏もも　皮な	20	中華炒め	若鶏ささ身	20	焼き魚	ほっけ・40ｇ（	40
		赤ピーマン	5		玉葱	40		大根　皮剥	40		人参　皮剥	10		減塩しょうゆ（	2.5		玉葱	20		ほっけ開き	0.1
		無塩バター	1		人参　皮剥	10		しそ	1		さやいんげん（	10		上白糖	0.5		人参　皮剥	10		大根　皮剥	40
		食塩	0.2		菜種油	1		減塩しょうゆ（	2.5		かつおだし	20		みりん風調味料	1		キャベツ	30		しそ	0.5
		白こしょう	0.01		中華味	0.5					食塩	0.8		ブロッコリー	20		さやえんどう	5		減塩しょうゆ（	2.5
					減塩しょうゆ（	2.5	野菜ソテー	キャベツ	60		冷凍全卵	50		カリフラワー	20		食塩	0.5			
	焼き魚	さば・40ｇ	40		上白糖	0.5		きょうな	10					マヨネーズパッ	10		白こしょう	0.01	とろろ芋	なが芋	60
		食塩	0.2					菜種油	1	和え物	きゅうり	20					片栗粉	1		煮干しだし	5
		しそ	1	納豆	納豆	40		食塩	0.3		ライトツナ缶（	10	もやしの炒煮	もやし	50					減塩しょうゆ（	2.5
					葱	2		白こしょう	0.01		カットわかめ	0.5		人参　皮剥	10	塩たらこ	たらこ	5		焼きのり	0.2
	レモン和え	大根　皮剥	40		減塩正油パック	5					めんつゆ（スト	1		油揚げ	5		しそ	0.5			
		黄ピーマン	5				梅肉和え	白菜	40		マヨネーズ	5		菜種油	1				みそ汁	キャベツ	30
		ゆず（果皮）	1	きゅうりの酢の物	きゅうり	40		梅干し（調味漬	5					減塩しょうゆ（	2.5	えのきと胡瓜の和え物	えのき茸	20		生椎茸	5
		レモン（果汁）	5		人参　皮剥	5		みりん風調味料	2.5	切り干し大根の炒め煮	切干し大根	4		上白糖	0.5		きゅうり	40		淡色辛みそ	10
		食塩	0.2		穀物酢	5					油揚げ	5					食塩	0.2		煮干しだし	150
		上白糖	3		上白糖	3	みそ汁	ほうれん草	30		菜種油	1	白菜の香味和え	白菜（ゆで）	50		みりん風調味料	1			
					減塩しょうゆ（	2.5		葱	5		減塩しょうゆ（	5		しそ	0.5				漬物	なす　しば漬	10
	みそ汁	ほうれん草	20					淡色辛みそ	10		上白糖	1		ゆかり	0.5	みそ汁	もやし	20			
		もやし	20	みそ汁	大根　葉	20		煮干しだし	150		煮干しだし	15					小葱	5	牛乳	牛乳	180
		淡色辛みそ	10		キャベツ	20								いわのり	2		淡色辛みそ	10			
		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱	20		小葱	2		煮干しだし	150			
					煮干しだし	150					さやえんどう	5		淡色辛みそ	10						
	牛乳	牛乳	180								淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180			
				牛乳	牛乳	180					煮干しだし	150									
													牛乳	牛乳	180						
										牛乳	牛乳	180									
昼	そば	そば　ゆで	220	米飯	精白米	90	パン	胚芽ロール	48	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90
		蒸しかまぼこ	10					ホテルブレッド	40												
		ほうれん草	25	鶏肉のあんかけ	若鶏もも　皮な	40				魚バター焼き	まだら・40ｇ	40	豆腐海鮮あんかけ	木綿豆腐	50	鶏肉の塩麹焼き	若鶏もも　皮な	60	揚げ出し豆腐	木綿豆腐	50
		葱	5		片栗粉	1	スープ煮	じゃが芋	60		食塩	0.2		ベビーホタテ	10		塩こうじ	3		片栗粉	3
		かつお・昆布だ	150		菜種油	1		ブロッコリー	30		白こしょう	0.01		むきエビ	20		菜種油	1		菜種油	5
		減塩しょうゆ（	10		玉葱	50		キャベツ	20		無塩バター	4		あさり	10		ブロッコリー	20		減塩しょうゆ（	5
		みりん風調味料	2.5		ぶなしめじ	20		人参　皮剥	20		もやし	30		玉葱	30		プリーツレタス	6		食塩	0.1
					もやし	20		コンソメ	0.5		ピーマン	5		人参　皮剥	10		レモン	10		みりん風調味料	2.5
	ごま和え	生椎茸	20		人参　皮剥	5		白こしょう	0.01		菜種油	2		ピーマン	10		マヨネーズ	5		煮干しだし	30
		エリンギ	20		減塩しょうゆ（	7.5					食塩	0.2		中華味	0.5					生姜	3
		さやいんげん（	20		上白糖	1	ピーマンソテー	赤ピーマン	20		白こしょう	0.03		食塩	0.3	南瓜煮物	西洋かぼちゃ	70		ししとうがらし	5
		いりごま	0.5		合成清酒	2.5		黄ピーマン	20					白こしょう	0.01		減塩しょうゆ（	2.5		貝割大根・芽	3
		減塩しょうゆ（	2.5		みりん風調味料	2.5		ピーマン	20	酢の物	なが芋	60		片栗粉	1		上白糖	1			
		上白糖	0.5		かつお・昆布だ	30		食塩	0.3		きゅうり	5					かつおだし	15	みそ炒め	若鶏もも　皮な	20
					片栗粉	1		白こしょう	0.01		上白糖	3	豚肉と大根の煮物	豚並肉（肩・脂	30					ピーマン	20
	切干大根煮	切干し大根	5		糸みつば	5					穀物酢	2.5		大根　皮剥	30	こんにゃくの炒め煮	つきこんにゃく	40		赤ピーマン	10
		人参　皮剥	8				サラダ	レタス	30		食塩	0.2		人参　皮剥	20		さやえんどう	5		黄ピーマン	10
		さやえんどう	5	煮物	大根　皮剥	40		人参　皮剥	5					菜種油	1		減塩しょうゆ（	2.5		菜種油	1
		減塩しょうゆ（	2.5		人参　皮剥	15		鶏卵	25	なす味噌炒め	なす	40		減塩しょうゆ（	5		上白糖	0.5		減塩みそ	6
		上白糖	0.5		さやいんげん（	15		マヨネーズパッ	10		玉葱	20		上白糖	1		かつおだし	10		上白糖	2
		煮干しだし	15		減塩しょうゆ（	5					人参　皮剥	5		みりん風調味料	2.5						

脂肪コン３

献立表(週間)

	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)	
昼				上白糖	1	果物	キウイフルーツ 40		乾椎茸	0.3	煮干しだし	15	白菜の お浸し	白菜	60	玉葱の マリネ	玉葱	45
	いもよ うかん	さつま芋	50	煮干しだし	15				菜種油	3	さやえんどう	4		減塩しょうゆ（	2.5		人参　皮剥	5
		上白糖	10						減塩みそ	4				かつおだし	1		オリーブ油	3
		寒天	1	お浸し	白菜（ゆで）	50			上白糖	2	ゴマ和 え	小松菜　ゆで	50				穀物酢	5
					減塩しょうゆ（	2.5						減塩しょうゆ（	2.5	果物	バレンシアオレ 60		食塩	0.2
	果物	ネーブル	75		削り節	0.3		煮物	凍り豆腐	4		上白糖	0.5				白こしょう	0.01
									減塩しょうゆ（	2.5		ごま	0.5				パセリ（粉	0.1
				バター 焼き	生椎茸	30			上白糖	1								
					無塩バター	2			かつお・昆布だ	10	味噌炒 め	さやいんげん（	30			ソテー	さやえんどう	20
					食塩	0.2			小葱	5		玉葱	30				えのき茸	20
					さやえんどう	5						人参　皮剥	10				菜種油	1
								果物	パインアップル	75		無塩バター	3				食塩	0.2
				果物	バナナ	100						減塩みそ	4					
																果物	キウイフルーツ	40
											果物	すいか	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
	チキン ソテー	若鶏もも　皮な	40	海鮮炒 め	するめいか	10	豚すき	豚ももスライス	60	鶏肉の 香味だ れ	若鶏もも　皮な	40	塩焼き	そい　40ｇ	30	チャン チャン 焼き	さけ・40ｇ	40	肉じゃ が	豚ももスライス	60
		白こしょう	0.01		尾なしえび	10		焼き豆腐	50		白こしょう	0.01		大根　皮剥	40		淡色辛みそ	8		じゃが芋	80
		菜種油	2		ベビーホタテ	10		白菜	60		低蛋白小麦粉	3		しそ	1		みりん風調味料	2.5		玉葱	40
		キャベツ	30		若鶏むね皮なし	10		葱	15		ごま油	3		減塩正油パック	5		生姜	1		人参　皮剥	20
		トマト	15		さやいんげん（	10		しらたき	30		上白糖	1					キャベツ	50		しらたき	30
		マヨネーズパッ	10		玉葱	40		人参　皮剥	8		減塩しょうゆ（	5	みそお でん	板こんにゃく	15		玉葱	10		さやえんどう	5
					きくらげ（乾）	1		生椎茸	10		穀物酢	2.5		鶏卵	25		人参　皮剥	10		菜種油	2
	とびっ こ和え	大根　皮剥	40		人参　皮剥	10		減塩しょうゆ（	7.5		みりん風調味料	2.5		さやいんげん（	20		ぶなしめじ	10		減塩しょうゆ（	7.5
		人参　皮剥	3		グリンピース	3		上白糖	2		葱	5		人参　皮剥	15		ピーマン	5		上白糖	2
		小松菜	5		菜種油	3		みりん風調味料	2.5		生姜	2		減塩みそ	5					合成清酒	2.5
		減塩しょうゆ（	2.5		減塩しょうゆ（	5		合成清酒	2.5		大根　皮剥	50		合成清酒	2.5	サラダ	レタス	30		煮干しだし	30
		上白糖	0.5		中華味	0.5					サラダ菜	5		上白糖	1		ブロッコリー	20			
		とびっこ	5		白こしょう	0.01	里芋田 楽	里芋	60					みりん風調味料	2.5		ミニトマト	15	海藻サ ラダ	海藻サラダ	2
					上白糖	1		さやえんどう	6	炊き合 わせ	じゃが芋	40					マヨネーズパッ	10		きゅうり	10
	酢味噌 和え	するめいか	15		合成清酒	2.5		減塩みそ	5		人参　皮剥	20	もずく の酢物	もずく	50					レタス	5
		きゅうり	30		穀物酢	2.5		上白糖	1		さやえんどう（	4		生姜	2	煮物	大根　皮剥	50		ミニトマト	15
		減塩みそ	3		片栗粉	2		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ（	5		穀物酢	5		人参　皮剥	15		減塩しょうゆ（	2.5
		穀物酢	1		うずら卵　水煮	20					上白糖	1		減塩しょうゆ（	2.5		さやえんどう	5		穀物酢	5
		上白糖	1				なめこ おろし	大根　皮剥	40		昆布だし	15		上白糖	3		減塩しょうゆ（	5		調合油	3
				揚げ茄 子	なす	60		きゅうり	10								上白糖	1		白こしょう	0.01
	湯豆腐	木綿豆腐	25		菜種油	5		なめこ（水煮缶	20	和え物	めかぶわかめ	30	椀物	茶そば	20		かつおだし	15			
		生姜	2		おろししょうが	1		減塩しょうゆ（	2.5		減塩しょうゆ（	2.5		葱	5				煮物	乾椎茸	0.5
		小葱	2		小葱	3					上白糖	0.5		乾椎茸	0.5	わかめ 酢正油	きゅうり	40		えのき茸	20
		削り節	0.5		減塩正油パック	5	小松菜 煮物	小松菜	40					減塩しょうゆ（	2.5		カットわかめ	0.5		ぶなしめじ	30
		減塩正油パック	5					凍り豆腐	1	湯豆腐	切りみつば　ゆ	5		かつお・昆布だ	75		穀物酢	5		減塩しょうゆ（	2.5
				きのこ マヨネ ーズ和 え	ぶなしめじ	20		減塩しょうゆ（	2.5		木綿豆腐	25					上白糖	3		上白糖	0.5
	デザー ト	はちみつレモン	60		まいたけ	10		煮干しだし	15		減塩しょうゆ（	2.5					減塩しょうゆ（	2.5			
					えのき茸	10											生姜	1	ゼリー	オレンジゼリー	50
					エリンギ	10	ゼリー	はちみつレモン	60												
					いりごま	1										デザー ト	お米のムース	50			
					マヨネーズ	8															
					食塩	0.1															

脂肪コン３

献立表(週間)

	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)	
夕				白こしょう 0.01										
			ゼリー	青りんごゼリー 60										
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1754 kcal	蛋白質 61.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1853 kcal	蛋白質 61.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1710 kcal	蛋白質 64.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1771 kcal	蛋白質 61.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1723 kcal	蛋白質 63.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1725 kcal	蛋白質 63.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1767 kcal	蛋白質 62.5 g
	脂質 33.2 g	炭水化 299.1 g	脂質 38.5 g	炭水化 312.8 g	脂質 38.6 g	炭水化 274.8 g	脂質 38.7 g	炭水化 286.5 g	脂質 37.7 g	炭水化 274.7 g	脂質 33.4 g	炭水化 290.1 g	脂質 34.6 g	炭水化 295.9 g
	塩分 5.4 g		塩分 5.7 g		塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.3 g	

脂肪コン３

献立表(週間)

	7月29日(日)			7月30日(月)			7月31日(火)			8月1日(水)		8月2日(木)		8月3日(金)		8月4日(土)	
朝	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90								
	豆腐煮	焼き豆腐	50	千草焼き	冷凍全卵	40	含め煮	こつぶがんも	40								
		里芋	30		上白糖	1		減塩しょうゆ（	2.5								
		人参　皮剥	15		食塩	0.3		上白糖	1								
		減塩しょうゆ（	2.5		小松菜	10		みりん風調味料	1								
		上白糖	0.5		玉葱	10		煮干しだし	30								
		煮干しだし	30		人参　皮剥	5		さやえんどう	4								
	ソテー	キャベツ	40	切干大根の炒煮	切干し大根	6	磯和え	もやし　ゆで	40								
		人参　皮剥	10		人参　皮剥	10		人参　皮剥	5								
		ピーマン	10		油揚げ	3		焼きのり	0.3								
		菜種油	1		菜種油	2		減塩しょうゆ（	2.5								
		食塩	0.2		減塩しょうゆ（	5											
		白こしょう	0.01		上白糖	1	みそ汁	キャベツ	40								
					煮干しだし	15		葱	5								
	味付けのり	味付けのり	1					淡色辛みそ	10								
				みそ汁	白菜	30		煮干しだし	150								
					棒麸	1											
	みそ汁	玉葱	20		淡色辛みそ	10	梅漬け	梅干し（調味漬	5								
		大根　葉	10		煮干しだし	150											
		淡色辛みそ	10				牛乳	牛乳	180								
		煮干しだし	150	漬物あえ	たくあん漬（干	5											
					きゅうり	30											
	牛乳	牛乳	180														
				牛乳	牛乳	180											
昼	塩ラーメン	中華めん　ゆで	220	米飯	精白米	90	パン	ホワイトブレッ	48								
		豚もも　赤肉	20					マーマレード（	25								
		菜種油	1	魚照り焼き	そい　40ｇ	40											
		生姜	2		食塩	0.1	カレー風味メンチカツ	合挽肉	40								
		減塩しょうゆ（	2.5		減塩しょうゆ（	5		玉葱	40								
		上白糖	1		合成清酒	2		なが芋	5								
		合成清酒	2.5		みりん風調味料	2		鶏卵	3								
		しなちく	5		大根　皮剥	40		白こしょう	0.01								
		なると	5		レタス	10		カレー粉	0.5								
		鶏卵	25		減塩正油パック	5		薄力粉　１等	5								
		小葱	3					カレー粉	0.3								
		鶏ガラスープ	2	煮物	豚並肉（肩・脂	15		鶏卵	5								
		食塩	0.3		たけのこ　水煮	40		パン粉（乾燥）	6								
		白こしょう	0.01		人参　皮剥	10		キャベツ	20								
					グリンピース	3		人参　皮剥	5								
	鶏のから揚げ	若鶏もも　皮な	20		減塩しょうゆ（	5		ソースパック	5								
		減塩しょうゆ（	2.5		上白糖	1											
		白こしょう	0.01		煮干しだし	15	サラダ	トマト	40								
		合成清酒	1					きゅうり	20								
		薄力粉　１等	4	ソテー	さやえんどう	10		鶏卵	25								
		菜種油	8		もやし	40		穀物酢	5								
		サラダ菜	3		食塩	0.3		減塩しょうゆ（	2.5								
					白こしょう	0.01		白こしょう	0.01								

脂肪コン３

献立表(週間)

	7月29日(日)			7月30日(月)			7月31日(火)			8月1日(水)		8月2日(木)		8月3日(金)		8月4日(土)	
昼	なます	大根　皮剥	50														
		人参　皮剥	5	果物盛り合わせ	キウイフルーツ	10	オニオンソテー	玉葱	30								
		穀物酢	5		パインアップル	20		ロースハム	5								
		上白糖	3		みかん缶詰（果	10		人参　皮剥	5								
		食塩	0.2					無塩バター	2								
				ゼリー	はちみつレモン	60		食塩	0.2								
	焼き芋	さつま芋	60					白こしょう	0.01								
	果物	パインアップル	60				フルーツみつ豆	フルーツみつ豆	90								
夕	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90								
	焼き魚きのこ添え	すずき・30ｇ	30	チキンカツ	若鶏もも　皮な	40	魚塩焼き	ほっけ・80ｇ	80								
		食塩	0.1		食塩	0.1		トマト	15								
		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		サラダ菜	5								
		ぶなしめじ	30		薄力粉　１等	4		減塩正油パック	5								
		生椎茸	20		鶏卵	3											
		まいたけ	20		パン粉（乾燥）	3	煮物	じゃが芋	60								
		減塩しょうゆ（	2.5		菜種油	10		人参　皮剥	20								
		合成清酒	2.5		プリーツレタス	5		減塩しょうゆ（	5								
		みりん風調味料	2.5		ブロッコリー	30		上白糖	1								
		小葱	3		ケチャップパッ	8		みりん風調味料	1								
								煮干しだし	15								
	おからの炒り煮	おから（新製法	30	わかめ酢正油	きゅうり	40		菜種油	1								
		ひじき	0.5		カットわかめ	0.5		グリンピース（	3								
		乾椎茸	0.5		穀物酢	5											
		人参　皮剥	5		上白糖	3	酢の物	白菜	40								
		葱	5		減塩しょうゆ（	2.5		きゅうり	20								
		菜種油	3		生姜	1.5		穀物酢	2.5								
		減塩しょうゆ（	2.5					上白糖	1								
		上白糖	0.5	白和え	しぼり豆腐	40		食塩	0.2								
		みりん風調味料	2.5		いりごま	1.5											
		煮干しだし	15		減塩みそ	8	とろろ和え	ｶｯﾄとろろ昆布	0.5								
					上白糖	4		なが芋	40								
	サラダ	レタス	10		ほうれん草	50		小葱	1								
		ミニトマト	20		人参　皮剥	10		減塩しょうゆ（	2.5								
		ブロッコリー	30														
		減塩しょうゆ（	2.5	エリンギソテー	エリンギ	30	ゼリー	青りんごゼリー	60								
		穀物酢	5		にら	10											
		調合油	3		オリーブ油	1											
		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ（	2.5											
					白こしょう	0.01											
	鳴門煮	カットわかめ	0.5														
		大根　皮剥	40														
		葱	5														
		減塩しょうゆ（	2.5														
		煮干しだし	15														

脂肪コン３

献立表(週間)

	7月29日(日)	7月30日(月)	7月31日(火)	8月1日(水)	8月2日(木)	8月3日(金)	8月4日(土)
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1765 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 37.2 g 炭水化 285.2 g 塩分 5.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1823 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 38.3 g 炭水化 297.8 g 塩分 5.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1701 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 39.2 g 炭水化 263.5 g 塩分 5.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化 g 塩分 g