

脂肪コン3

献立表(週間)

	10月1日(月)			10月2日(火)			10月3日(水)			10月4日(木)			10月5日(金)			10月6日(土)			10月7日(日)			
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	
	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	鶏ささ身	ささ身	20	オイスター炒め	豚ひき肉	10	
	揚げ	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	みの味	合成清酒	0.5	ターソース炒め	キャベツ	50	
		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	噌焼き	淡色辛みそ	1		人参 皮剥	10	
		ブロッコリー	30		減塩しょうゆ(煮干しだし)	2.5		人参 皮剥	10		切干大根煮	6		玉葱	40	みりん風調味料	0.5		め	ピーマン	10	
		減塩正油パック	5		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(合成清酒)	5		切干大根	1		減塩しょうゆ(上白糖)	2.5		濃口醤油	0.5		ごま油	1	
					煮干しだし	30		合成清酒	1		根煮	1		上白糖	1		ブロッコリー	40		かき油	3	
	ほうれん草の炒煮	ほうれん草	50	温泉卵	温泉卵	50		みりん風調味料	1		乾椎茸	0.5		みりん風調味料	1		煮干しだし	30		白こしょう	0.01	
		人参 皮剥	10		温泉卵のたれ	4	おから	おから(新製法)	20		さやいんげん(減塩しょうゆ)	2.5		煮干しだし	30	大豆の五目煮	だいず水煮缶詰	10	ブロッコリー	ブロッコリー	40	
		焼き竹輪	10		切り干し大根	6	の炒り煮	ひじき	0.2		上白糖	1		塩たらこ	10		人参 皮剥	10	コリアン	玉葱	10	
		菜種油	1		人参 皮剥	5		乾椎茸	0.3		煮干しだし	15		しそ	0.5		れんこん ゆで	20	のサラダ	かにかま	5	
		減塩しょうゆ(上白糖)	2.5		しそ	0.3		人参 皮剥	5		みそ汁	30		板こんにやく	10		真昆布	1	ダ	マヨネーズパッ	10	
		上白糖	1		減塩しょうゆ(煮干しだし)	2.5		葱	5		白菜	50		ごま和え	50		減塩しょうゆ(上白糖)	2.5		漬物	たくあん漬(干)	5
	みそ汁	白菜	30	物	もやし	30		調合油	2		ぶなしめじ	10		いりごま	1		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		みそ汁	木綿豆腐	30
		棒麩	2		小葱	2		濃口醤油	3		淡色辛みそ	10		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		片栗粉	1		小松菜	10	
		淡色辛みそ	10	みそ汁	淡色辛みそ	10		上白糖	1		みりん風調味料	1		煮干しだし	150					煮干しだし	150	
		煮干しだし	150		煮干しだし	150		みりん風調味料	1		漬物	10		チンゲンサイ	20		味付けのり	1		淡色辛みそ	10	
	漬物	なす	10		煮干しだし	150		煮干しだし	10		パリッコ	10		なす	20		のり			煮干しだし	150	
		しば漬	10				みそ汁	大根 葉	20	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10		みそ汁	キャベツ	20	牛乳	牛乳	180
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180		大根 皮剥	10					煮干しだし	150		みそ汁	人参 皮剥	10			
								淡色辛みそ	10					牛乳	180			淡色辛みそ	10			
								煮干しだし	150					牛乳	180			煮干しだし	150			
								のり佃煮	8								牛乳	牛乳	180			
								牛乳	180								牛乳	牛乳	180			
昼	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	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	鶏塩そうめん	そうめん ゆで	260	
	蒸し魚のあんかけ	まだら・40g	40	ロールパン	ロールパン	30		焼き魚	そい 20g	20	さんま	さんま・40g	40	チキンカレー	若鶏もも 皮なし	60	魚塩麩焼き	あかうお・40g	40	うめん	若鶏もも 皮なし	20
		生姜	3	マカロニ	マカロニ 乾	10		ときのこ	白こしょう	0.01	の蒲焼	薄力粉 1等	3		玉葱	50		塩こうじ	2		食塩	0.5
		きくらげ(乾)	0.5	ニグラタン	若鶏もも 皮なし	20		生椎茸	10		菜種油	2		人参 皮剥	20		合成清酒	2		鶏ガラスープ	0.15	
		ぶなしめじ	20		玉葱	20		えのき茸	10		減塩しょうゆ(上白糖)	5		無塩バター	3		しそ	0.5		かつお・昆布だ	150	
		貝割大根・芽	10		マッシュルーム	10		ぶなしめじ	20		みりん風調味料	5		薄力粉 1等	3		トマト	20		淡口醤油	0.5	
		減塩しょうゆ(上白糖)	5		無塩バター	3		人参 皮剥	10		みりん風調味料	5		牛乳	10					小葱	5	
		上白糖	1		薄力粉 1等	8		さやえんどう	5		合成清酒	2.5		カレー粉	0.5	大根なます	大根 皮剥	50	魚パン	まだら・30g	30	
		片栗粉	1		牛乳 1000ml	80		菜種油	1		いりごま	1		カレーフレーク	8		人参 皮剥	10	粉焼き	白こしょう	0.01	
		煮干しだし	30		食塩	0.3		減塩しょうゆ(上白糖)	5		キャベツ ゆで	50		ケチャップ	1		穀物酢	5		パン粉(乾燥)	3	
					パン粉(乾燥)	0.5		上白糖	1		しそ	1		ウスターソース	2.5		上白糖	3		菜種油	1	
	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		炊合せ	大根 皮剥	60		ワイン(白)	2		食塩	0.2		キャベツ	20
		鶏卵	25		パセリ(粉)	0.2		合成清酒	2.5			人参 皮剥	30					いりごま	0.5		人参 皮剥	5
		人参 皮剥	15									真昆布	2	サラダ	キャベツ	30				ソースパック	5	
		減塩しょうゆ(上白糖)	5	千切り	大根 皮剥	30	イカの酢みそ和え	するめいか	30			鶏卵	25		ミニトマト	15	ビーフソテ	ビーフン	5			
		煮干しだし	15	野菜サラダ	きゅうり	20		葱(ゆで)	40			鶏卵	25		ブロッコリー	20		玉葱	40	さつま芋	50	
					きょうな	10		減塩みそ	5			さやえんどう	4		鶏卵	25		ピーマン	8	芋の金平	15	
					ミニトマト	15		上白糖	3			減塩しょうゆ(上白糖)	5		穀物酢	5		菜種油	1	菜種油	2	

献立表(週間)

脂肪コン3

	10月1日(月)			10月2日(火)			10月3日(水)			10月4日(木)			10月5日(金)			10月6日(土)			10月7日(日)																							
昼	長いもの酢の物	なが芋 きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	50 10 5 3 0.2	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	果物	ネーブル	60	果物	バナナ	100	果物	キウイフルーツ	40	果物	ぶどう	60	果物	キウイフルーツ	40	果物	パイナップル	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	米飯	精白米	90																		
	鶏肉ケチャップ煮	若鶏もも 皮なし 玉葱 人参 皮剥 食塩 ケチャップ ウスターソース クリーム(植物 グリーンアスパ 黄ピーマン	60 40 10 0.2 10 2.5 5 15 10	焼き魚	ほっけ・60g レモン サラダ菜 減塩正油パック ケチャップ ふき ゆで 減塩しょうゆ(60 8 6 5 10 40 2.5 0.5 15 0.5	酢ばす	れんこん 赤ピーマン 食塩 上白糖 穀物酢	30 10 0.3 3 5	チンゲン菜ゴマ和え	チンゲンサイ 減塩しょうゆ(50 2.5 0.5 1	温野菜	スナップえんど 人参 皮剥 カリフラワー マヨネーズ 上白糖 いりごま	30 8 30 15 1 1	ソテー	ほうれん草 玉葱 ホールカーネル 菜種油 食塩	20 30 10 1 0.2	揚げ鶏	揚げ鶏 ネギソ ース 揚げ鶏 減塩しょうゆ(40 2.5 2.5 3 5 8 1 10 5 1 3 1 20	鶏肉アスパラ炒め	鶏肉ア グリーンアスパ 赤ピーマン 菜種油 薄力粉 1等 菜種油 いりごま 葱 減塩しょうゆ(50 50 20 3 1 1 0.5 0.01 60 20 10 10 3 1 1 5 1 3 1 20	煮魚	まごがれい・40 生姜 減塩しょうゆ(40 2 5 1.5 2.5 15 50	カツ卵とじ	豚角肉(肩ロー 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 減塩しょうゆ(30 0.15 0.01 1.5 1.5 2.5 4 40 10 7.5 1 2.5 30 50	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 減塩しょうゆ(30 15 40 15 3 8 10 3 10 2 2.5 2.5	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 煮干しだし 鶏卵 グリーンピース	60 6 6 1 2.5 5 30 50 3	焼き茄子	なす 削り節 減塩正油パック	60 0.2 5	胡瓜の辛し和え	きゅうり 辛し和 え レタス 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ(40 2.5 0.2 40 2.5 5 3 0.5 0.01

献立表(週間)

脂肪コン3

	10月1日(月)		10月2日(火)		10月3日(水)		10月4日(木)		10月5日(金)		10月6日(土)		10月7日(日)															
夕		白こしょう 0.01				ミニトマト 15 サラダ菜 5					煮物	西洋かぼちゃ (50 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 煮干しだし 10	ゼリー	青りんごゼリー 60														
					とろろ 和え	かつとろろ昆布 1 きゅうり 40 減塩しょうゆ (2.5 穀物酢 2.5																						
栄養価	エネルギー	1772 kcal	蛋白質	63.9 g	エネルギー	1731 kcal	蛋白質	63.2 g	エネルギー	1740 kcal	蛋白質	57.6 g	エネルギー	1861 kcal	蛋白質	61.8 g	エネルギー	1756 kcal	蛋白質	63.1 g	エネルギー	1738 kcal	蛋白質	60.3 g	エネルギー	1772 kcal	蛋白質	60.0 g
	脂質	37.8 g	炭水化	288.2 g	脂質	38.4 g	炭水化	277.7 g	脂質	37.2 g	炭水化	286.0 g	脂質	39.9 g	炭水化	305.8 g	脂質	33.8 g	炭水化	292.1 g	脂質	35.6 g	炭水化	284.8 g	脂質	33.1 g	炭水化	300.6 g
	塩分	5.9 g		塩分	5.9 g		塩分	5.8 g		塩分	5.5 g		塩分	5.5 g		塩分	5.3 g		塩分	5.5 g		塩分	5.3 g		塩分	5.9 g		

献立表(週間)

脂肪コン3

	10月8日(月)			10月9日(火)			10月10日(水)			10月11日(木)			10月12日(金)			10月13日(土)			10月14日(日)		
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
	豆腐と もやし のソテ ー	焼き豆腐 もやし 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 中華味 減塩しょうゆ() 上白糖	50 30 10 10 2 0.2 5 1	スクラ ンブル 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() 生姜 減塩しょうゆ() 上白糖 片栗粉	20 20 2.5 2 2.5 1 1	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
	煮物	焼き竹輪 かぶ 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖	10 40 2.5 1	きんぴ らごぼ う	ごぼう 人参 皮剥 グリンピース() 菜種油 減塩しょうゆ() 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 煮	ひじき 人参 皮剥 さつま揚げ グリンピース 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	4 10 5 3 1 2.5 1	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	おおか か 和え	大根 皮剥 キャベツ 食塩 穀物酢 濃口醤油 上白糖 削り節	20 20 0.1 2 1 0.5 0.3	
	お浸し	白菜(ゆで) 減塩しょうゆ()	50 2.5	もずく の酢物	もずく 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ()	50 5 3 2.5	牛乳	牛乳	180	たいみ そ	たいみそ	8	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	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	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	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
昼	米飯	精白米	90	ハンバ ーガー	バンズパン50g 合挽肉 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉(乾燥) 白こしょう 菜種油 みりん風調味料 上白糖 片栗粉 大根 皮剥 しそ	50 40 40 8 5 5 0.01 1 1 1 40 1	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	そば	そば ゆで ほうれん草 葱 かつお・昆布だ めんみ 1.8L	220 25 5 170 10
	豚ゆか り炒め	豚ばら 玉葱 ゆかり 減塩しょうゆ() 合成清酒 みりん風調味料 上白糖 片栗粉 大根 皮剥 しそ	40 60 0.5 2.5 1 1 1 40 1	魚のト マトソ ース煮	さば・30g ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 白こしょう コンソメ ブロッコリー	30 5 0.2 1 20 30 5 0.01 0.5 40	鶏肉ク リーム 煮	若鶏もも 皮な 白こしょう 人参 皮剥 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 クリーム(植物 コンソメ 食塩	30 0.01 15 30 20 5 5 40 8 0.5 0.2	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	煮奴	木綿豆腐 濃口醤油 みりん風調味料 煮干しだし 生姜 小葱	50 3 2 30 3 2			
	きのこ ソテー	ぶなしめじ 生椎茸 まいたけ さやいんげん() 黄ピーマン コンソメ 食塩	10 10 10 30 5 0.3 0.2	ポテト フライ	フライドポテト 菜種油 食塩 白こしょう レタス きゅうり ミニトマト	40 2 0.3 0.01 30 15 15	マセド アンサ ラダ	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	40 5 10 5	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 ごま和 え	20 3 5 2.5 0.5 0.5	レモン 煮	さつま芋(皮な 上白糖 レモン(果汁) 生椎茸 エリンギ さやいんげん()	80 5 3 3 20 20 20

献立表(週間)

脂肪コン3

	10月8日(月)		10月9日(火)		10月10日(水)		10月11日(木)		10月12日(金)		10月13日(土)		10月14日(日)								
昼	白こしょう	0.01	穀物酢	5	なめ茸	キャベツ	40	調合油	3	キャベツ	キャベツ	40	酒蒸し	あさり	18	いりごま	0.5				
	調合油	1	食塩	0.2	あえ	するめいか	10	食塩	0.2	ツサラ	きゅうり	5	合成清酒	5	減塩しょうゆ	2.5	減塩しょうゆ	2.5			
サラダ	キャベツ	30	白こしょう	0.01	えのき茸(味付)	10	白こしょう	0.01	ダ	人参 皮剥	3	マヨネーズ	8	小葱	3	上白糖	0.5				
	玉葱	10	野菜ジュース	125	卵とじ	鶏卵	20	チンゲ	チンゲンサイ	50	ケチャップ	2	果物	パイナップル	75	果物	ネーブル	75			
	人参 皮剥	5	果物	75	鶏卵	10	人参 皮剥	10	ン菜の	減塩しょうゆ	2.5	スイートコーン	5	果物	パイナップル	75					
	ノンオイルササバパック	10	果物	75	生椎茸	10	生椎茸	10	お浸し	煮干しだし	2.5	お浸し	ほうれん草	40							
マッシュ	西洋かぼちゃ	50	果物	75	小葱	5	小葱	5	お浸し	ほうれん草	40	お浸し	ほうれん草	40							
ユ南瓜	食塩	0.1			菜種油	1	菜種油	1	筍の煮物	たけのこ 水煮	40	果物	減塩しょうゆ	5							
	牛乳 1000ml	5			食塩	0.2	食塩	0.2		さやえんどう	10										
	無塩バター	2			白こしょう	0.01	白こしょう	0.01		減塩しょうゆ	2.5		ぶどう	60							
	パセリ(粉)	0.1			果物	キウイフルーツ	50	果物	キウイフルーツ	50	みりん風調味料	1									
果物盛合せ	なし	30			果物			果物	バナナ	100	かつお・昆布だ	20									
	パイナップル	30																			
	キウイフルーツ	20																			
焼きナス	なす	50																			
	減塩しょうゆ	2.5																			
	削り節	0.3																			
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	米飯	精白米	90			
魚西京焼	そい	40g	40	照焼魚	すずき・80g	80	酢豚	豚角肉(肩ロ)	40	焼魚	さけ・40g	40	豚生姜	豚かたロース	40	肉団子	鶏ひき肉	40	チキン	若鶏もも 皮な	40
	減塩みそ	3.3		減塩しょうゆ	5	減塩しょうゆ	0.7	減塩しょうゆ	0.7	大根 皮剥	40	焼き	減塩しょうゆ	5	の甘酢	玉葱	30	ソテー	食塩	0.2	
	上白糖	0.3		上白糖	1	生姜	0.7	生姜	0.7	しそ	1		上白糖	1	あんか	鶏卵	3		白こしょう	0.01	
	みりん風調味料	1.7		みりん風調味料	2.5	片栗粉	2	片栗粉	2	減塩正油パック	5		合成清酒	2.5	け	食塩	0.1		菜種油	2	
	大根 皮剥	40		合成清酒	0.8	たけのこ 水煮	30	たけのこ 水煮	30	麻婆豆腐	木綿豆腐	30	生姜	3		白こしょう	0.01		キャベツ	30	
	しそ	0.5		大根 皮剥	40	玉葱	30	玉葱	30	腐	鶏ひき肉	20	菜種油	2		薄力粉 1等	3		トマト	15	
青菜ソテー	チンゲンサイ	60		しそ	1	人参 皮剥	20	人参 皮剥	20		葱	10	ブロッコリー	40		菜種油	6		マヨネーズパッ	10	
	人参 皮剥	10		減塩正油パック	5	ピーマン	10	ピーマン	10		葱	10	鶏卵	25		玉葱	50				
	ソフトマーガリ	1	さつま芋	さつま芋	45	菜種油	2	菜種油	2		にんにく	0.5	ソースパック	5		人参 皮剥	20	とびっ	大根 皮剥	40	
	食塩	0.2	芋の甘煮	上白糖	5	減塩しょうゆ	7.5	減塩しょうゆ	7.5		生姜	3	れんこん	れんこん	50	乾椎茸	1	こ和え	人参 皮剥	3	
	白こしょう	0.01		食塩	0.1	上白糖	2	上白糖	2		減塩しょうゆ	5	れんこん炒煮	れんこん	50	菜種油	1		小松菜	5	
長芋の酢の物	なが芋	40	もやし	もやし	60	穀物酢	5	穀物酢	5		減塩みそ	2	れんこん	菜種油	1	減塩しょうゆ	2.5		減塩しょうゆ	2.5	
	きゅうり	10	のナムル	きゅうり	5	片栗粉	1	片栗粉	1		上白糖	1	れんこん	上白糖	0.5	上白糖	1		上白糖	0.5	
	上白糖	3		人参 皮剥	5	ジャーマンポ	じゃが芋	40	じゃが芋	40	合成清酒	2.5	れんこん	上白糖	0.5	片栗粉	1		とびっこ	5	
	穀物酢	5		ごま油	1	ジャーマンポ	玉葱	20	玉葱	20	鶏ガラスープ	0.25	れんこん	とうがらし 乾	0.1	穀物酢	5		穀物酢	5	
	食塩	0.2		食塩	0.2	テト	食塩	0.3	中華味	0.5	おろし	和え	大根 皮剥	40		小葱	5	いかサ	するめいか	20	
	茶碗蒸し	くり 甘露煮	6	いりごま	0.3	パセリ	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01		和え	なめこ	20	磯辺和	白菜	60	ラダ	きゅうり	20	
	なると	10	豆腐し	木綿豆腐	50		パセリ	0.5	パセリ	0.5		和え	きゅうり	5	え	減塩しょうゆ	2.5		レタス	10	
	乾椎茸	0.3	豆腐し	乾椎茸	0.5	湯葉と	湯葉	10	あちゃ	大根 皮剥	50		穀物酢	5	磯辺和	焼きのり	0.2		穀物酢	5	
	食塩	0.1	あんか	生姜	5	小松菜	小松菜 ゆで	50	ら漬け	食塩	0.2	ソテー	食塩	5	わかめ	カットわかめ	1		減塩しょうゆ	2.5	
	かつお・昆布だ	50	け	かつお・昆布だ	15	のお浸し	減塩しょうゆ	2.5		穀物酢	5		玉葱	40	の煮物	油揚げ	10		おろししょうが	1	
	鶏卵	25		減塩しょうゆ	5	し	みりん風調味料	1		上白糖	3		人参 皮剥	10		人参 皮剥	5				
	合成清酒	0.5		片栗粉	1	削り節	削り節	0.2					菜種油	1	デザー	さやえんどう	5	ト	はちみつレモン	60	
													コンソメ	0.5		菜種油	1				

献立表(週間)

脂肪コン3

	10月8日(月)		10月9日(火)		10月10日(水)		10月11日(木)		10月12日(金)		10月13日(土)		10月14日(日)					
夕	みりん風調味料	0.5	デザート	青りんごゼリー	60	酢の物	カットわかめ	0.5	ソテー	キャベツ	ゆで	30	白こしょう	0.01	減塩しょうゆ(2.5		
	淡口醤油	1.25				玉葱		20		糸みつば	ゆで	10			上白糖			
						葱		5		食塩		0.2			なすの	さやいんげん(
						穀物酢		5		菜種油		2			味噌煮	なす		
						減塩しょうゆ(2.5							減塩みそ			
						上白糖		3							上白糖			
															煮干しだし			
栄養価	1772 kcal	蛋白質 57.0 g	1741 kcal	蛋白質 61.6 g	1765 kcal	蛋白質 60.9 g	1762 kcal	蛋白質 59.1 g	1715 kcal	蛋白質 60.1 g	1720 kcal	蛋白質 61.9 g	1781 kcal	蛋白質 61.9 g				
	脂質 38.2 g	炭水化 292.7 g	脂質 39.9 g	炭水化 278.0 g	脂質 36.9 g	炭水化 290.6 g	脂質 36.1 g	炭水化 293.4 g	脂質 37.2 g	炭水化 276.8 g	脂質 37.2 g	炭水化 277.2 g	脂質 37.1 g	炭水化 295.3 g				
	塩分 5.7 g		塩分 5.7 g		塩分 5.7 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

	10月15日(月)		10月16日(火)		10月17日(水)		10月18日(木)		10月19日(金)		10月20日(土)		10月21日(日)		
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	ほうれん草 50 玉葱 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 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 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩しょうゆ(2.5	野菜卵	キャベツ 80 とじ 人参 皮剥 10 さやいんげん(10 かつおだし 20 食塩 0.8 冷凍全卵 50	鶏肉照	若鶏もも 皮な 20 焼 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 マヨネーズパッ 10	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 0.2 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩しょうゆ(2.5	豆腐煮	焼き豆腐 50 里芋 30 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 30	
	納豆	納豆 40 葱 2 減塩正油パック 5	梅肉和え	白菜 40 梅干し(調味漬 5 みりん風調味料 2.5	和え物	きゅうり 20 ライトツナ缶(10 カットわかめ 0.5 めんつゆ(スト 1 マヨネーズ 5	もやし	もやし 50 の炒煮 人参 皮剥 10 油揚げ 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	塩たらこ	たらこ 5 しそ 0.5	みそ汁	チンゲンサイ 30 凍り豆腐 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ソテー	キャベツ 40 人参 皮剥 10 ピーマン 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	
	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	みそ汁	ほうれん草 30 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	の炒め煮	切干し大根 4 油揚げ 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	白菜の和え物	白菜(ゆで) 50 しそ 0.5 ゆかり 0.5	みそ汁	もやし 20 小葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	茄子の焼なす	焼なす 30 減塩しょうゆ(2 かつおだし 3 小葱 2	味付けのり	味付けのり 1	
	みそ汁	大根 葉 20 キャベツ 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳	牛乳 180	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	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	パン	胚芽ロール 48 ホテルブレッド 40	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	松茸ご飯	精白米 90	塩ラーメン	中華めん ゆで 220 豚もも 赤肉 20 菜種油 1 生姜 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 合成清酒 2.5 しなちく 5 なると 5 鶏卵 25 小葱 3 鶏ガラスープ 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01	
	鶏肉のあんかけ	若鶏もも 皮な 40 片栗粉 1 菜種油 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 かつお・昆布だ 30 片栗粉 1 糸みつば 5	スープ煮	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 白こしょう 0.01	魚バタ一焼き	まだら・40g 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 無塩バター 4 もやし 30 ピーマン 5 菜種油 2 食塩 0.2 白こしょう 0.03	豆腐海	木綿豆腐 50 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 0.3 白こしょう 0.01 片栗粉 1	鶏肉の塩麴焼き	若鶏もも 皮な 60 塩こうじ 3 菜種油 1 ブロッコリー 20 プリーツレタス 6 レモン 10 マヨネーズパッ 10	いも煮	里芋 80 若鶏むね 皮な 40 人参 皮剥 10 葱 10 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 上白糖 1 煮干しだし 30	鶏のから揚げ	若鶏もも 皮な 20 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01 合成清酒 1 薄力粉 1等 4 菜種油 8	
	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	サラダ	レタス 30 人参 皮剥 5 鶏卵 25 マヨネーズパッ 10	酢の物	なが芋 60 きゅうり 5 上白糖 3 穀物酢 2.5 食塩 0.2	鶏肉と大根の煮物	若鶏むね皮なし 20 大根 皮剥 30 人参 皮剥 20 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	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	炒め煮	大根 皮剥 40 人参 皮剥 5 焼き竹輪 10 ごま油 1 減塩しょうゆ(2.5			

献立表(週間)

脂肪コン3

	10月15日(月)		10月16日(火)		10月17日(水)		10月18日(木)		10月19日(金)		10月20日(土)		10月21日(日)										
昼		10月15日(月)		10月16日(火)		10月17日(水)		10月18日(木)		10月19日(金)		10月20日(土)		10月21日(日)									
	お浸し	白白糖 1 煮干しだし 15 白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.3	果物	キウイフルーツ 40		乾椎茸 0.3 菜種油 3 減塩みそ 4 上白糖 2		煮干しだし 15 さやえんどう 4		白菜の 60 お浸し 2.5 かつおだし 1		山形だ 10 なす 10 きゅうり 10 オクラ 10 みょうが 1 しそ 1 葱 5 めんみ 1.8L 2.5		サラダ菜 3 なます 50 大根 皮剥 5 人参 皮剥 5 穀物酢 3 上白糖 0.2 食塩 60 さつま芋 60									
	バター焼き	生椎茸 30 無塩バター 2 食塩 0.2 さやえんどう 5			煮物	凍り豆腐 4 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	ゴマ和え	小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 ごま 0.5	果物	バレンシアオレ 60													
	果物	バナナ 100			果物	パイナップル 75		味噌炒め 30 玉葱 30 人参 皮剥 10 無塩バター 3 減塩みそ 4			ソテー	さやえんどう 20 さやいんげん(20 菜種油 1 食塩 0.2	果物	パイナップル 60									
							果物	りんご 60			果物	なし 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									
	海鮮炒め	するめいか 10 尾なしえび 10 ベビーホタテ 10 若鶏むね皮なし 10 さやいんげん(10 玉葱 40 きくらげ(乾) 1 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 菜種油 3 減塩しょうゆ(5 中華味 0.5 白こしょう 0.01 上白糖 1 合成清酒 2.5 穀物酢 2.5 片栗粉 2 うずら卵 水煮 20	豚すき	豚ももスライス 60 焼き豆腐 50 白菜 60 葱 15 しらたき 30 人参 皮剥 8 生椎茸 10 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	鶏肉の 40 香味だ 0.01 れ 3 ごま油 3 上白糖 1 減塩しょうゆ(5 穀物酢 2.5 みりん風調味料 2.5 葱 5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5	若鶏もも 皮なし 40 白こしょう 0.01 低蛋白小麦粉 3 ごま油 3 上白糖 1 減塩しょうゆ(5 穀物酢 2.5 みりん風調味料 2.5 葱 5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5	塩焼き 40 みそおでん 15 鶏卵 25 さやいんげん(20 人参 皮剥 15 減塩みそ 5 合成清酒 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	そい 40g 40 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5 板こんにゃく 15 鶏卵 25 さやいんげん(20 人参 皮剥 15 減塩みそ 5 合成清酒 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	チャン 40 チャン 8 焼き 2.5 生姜 1 キャベツ 50 玉葱 10 人参 皮剥 10 ぶなしめじ 10 ピーマン 5	豆腐あ 100 んかけ 15 葱 15 鶏卵 30 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	木綿豆腐 100 人参 皮剥 15 葱 15 鶏卵 30 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	焼き魚 30 きのこ 0.1 添え 0.01 ぶなしめじ 30 生椎茸 20 まいたけ 20 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 小葱 3	さけ・40g 40 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 ぶなしめじ 10 ピーマン 5	海藻サ 2 海藻サラダ 2 きゅうり 10 レタス 5 ミニトマト 15 マヨネーズパッ 10	おから(新製法) 30 ひじき 0.5 煮 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 菜種油 3 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	レタス 30 ブロッコリー 20 ミニトマト 15 マヨネーズパッ 10	海藻サ 2 海藻サラダ 2 きゅうり 10 レタス 5 ミニトマト 15 マヨネーズパッ 10	おから(新製法) 30 ひじき 0.5 煮 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 菜種油 3 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	レタス 10 ミニトマト 20 ブロッコリー 30 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01	さけ・40g 40 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 ぶなしめじ 10 ピーマン 5	海藻サ 2 海藻サラダ 2 きゅうり 10 レタス 5 ミニトマト 15 マヨネーズパッ 10	おから(新製法) 30 ひじき 0.5 煮 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 菜種油 3 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	レタス 10 ミニトマト 20 ブロッコリー 30 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01
	揚げ茄子	なす 60 菜種油 5 おろししょうが 1 小葱 3 減塩正油パック 5	なめこ 40 おろし 10 なめこ(水煮缶) 20 減塩しょうゆ(2.5	和え物	じゃが芋 40 人参 皮剥 20 さやえんどう(4 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 昆布だし 15	挽物	茶そば 20 葱 5 乾椎茸 0.5 減塩しょうゆ(2.5 かつお・昆布だ 30	ゼリー	はちみつレモン 60	デザート	お米のムース 50	ゼリー	オレンジゼリー 50	サラダ	レタス 10 ミニトマト 20 ブロッコリー 30 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01								
	きのこマヨネーズ和え	ぶなしめじ 20 まいたけ 10 えのき茸 10 エリンギ 10 いりごま 1 マヨネーズ 8	なめこ 40 おろし 10 なめこ(水煮缶) 20 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 15	湯豆腐	切りみつば ゆ 5 木綿豆腐 25 減塩しょうゆ(2.5	ゼリー	はちみつレモン 60								鳴門煮	カットわかめ 0.5							

献立表(週間)

脂肪コン3

		10月15日(月)	10月16日(火)	10月17日(水)	10月18日(木)	10月19日(金)	10月20日(土)	10月21日(日)
夕		食塩 0.1 白こしょう 0.01						大根 皮剥 40 葱 5 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 15
	ゼリー	青りんごゼリー 60						
栄養価	エネルギー	1853 kcal 蛋白質 61.7 g	1710 kcal 蛋白質 64.2 g	1771 kcal 蛋白質 61.1 g	1792 kcal 蛋白質 64.3 g	1760 kcal 蛋白質 63.0 g	1707 kcal 蛋白質 63.2 g	1765 kcal 蛋白質 62.3 g
	脂質	38.5 g 炭水化 312.8 g	38.6 g 炭水化 274.8 g	38.7 g 炭水化 286.5 g	33.1 g 炭水化 302.3 g	37.2 g 炭水化 290.3 g	31.4 g 炭水化 287.0 g	37.2 g 炭水化 285.2 g
	塩分	5.7 g	5.8 g	5.8 g	5.8 g	5.9 g	5.8 g	5.6 g

献立表(週間)

脂肪コン3

	10月22日(月)			10月23日(火)			10月24日(水)			10月25日(木)			10月26日(金)			10月27日(土)			10月28日(日)								
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						
	千草焼き	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 (2.5 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	小松菜 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう	50 10 20 2 0.3 0.01	炒り豆 腐	木綿豆腐 キャベツ 葱 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ (5 上白糖 煮干しだし	50 50 10 10 2 5 1 15	大根煮 物	大根 皮剥 油揚げ 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 5 8 2.5 1 15 3	炒煮	もやし 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ (5 上白糖	50 10 1 5 1	納豆	挽きわり納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	豆腐の あんか け 減塩しょうゆ (1 鶏ガラスープ 片栗粉	50 5 2 2 0.2 0.01 1	木綿豆腐 さやえんどう 生姜 減塩しょうゆ (1 鶏ガラスープ 片栗粉	50 5 2 2 0.2 0.01 1		
	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 (5 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 (2.5 みそ汁 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 0.3 2.5 40 5 10 150	ゴマ和え	さやいんげん (20 キャベツ 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 ごま みそ汁 大根 葉 なす (皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 30 2.5 0.5 1 5 20 150	さつま芋煮	さつま芋 (皮なし) 減塩しょうゆ (5 上白糖 煮干しだし 小葱	60 5 1 10 3	卵豆腐	冷凍全卵 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	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	みそ汁	チンゲンサイ じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 10 150	チンゲンサイ 人参 皮剥 ごま油 食塩 白こしょう	60 20 3 0.2 0.01	きゅうり 穀物酢 上白糖 白こしょう	30 3 2 0.01		
	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	梅漬け	梅干し (調味漬)	5	松前漬	松前漬	15	おおかか 和え	小松菜 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 削り節	40 2.5 0.5 0.3	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	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	みそ汁	大根 皮剥 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	大根 皮剥 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	漬物	パリッコ	5	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	パン	ホワイトブレッド (マーマレード (48 25	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	五目うどん	うどん ゆで	300						
	魚照り焼き	そい 40g 減塩しょうゆ (5 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥 レタス 減塩正油パック	40 5 2 2 40 10 5	カレー風味メ ンチカツ	合挽肉 玉葱 なが芋 鶏卵 白こしょう カレー粉 薄力粉 1等 カレー粉	40 40 5 3 0.01 0.5 5 0.3	魚の葱 ソース	さけ・40g 生姜 葱 減塩しょうゆ (2.5 穀物酢 レモン (果汁) とうがらし 乾 ごま油 プリーツレタス ブロッコリー トマト	40 3 20 2.5 5 2 0.5 1 8 40 40	チキン ピカタ	若鶏もも 皮なし 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	魚の竜 田揚げ	さば・40g 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 菜種油 サニーレタス レモン	40 5 2.5 2.5 1 3 5 8 8	煮魚	まごがれい・70 生姜 減塩しょうゆ (10 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	70 3 10 2 1.5 1.5 20 10	お浸し	ほうれん草 減塩しょうゆ (2.5	50 5	鶏卵 ほうれん草 (ゆ さやえんどう (4 葱 かつお・昆布だ めんみ 1.8L	25 20 4 5 170 8	じゃが芋 玉葱 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	60 40 20 20 5 2 15		
	煮物	たけのこ 水煮 ふき ゆで 板こんにゃく 人参 皮剥 淡口醤油 上白糖 煮干しだし	30 20 20 15 2.5 1 15	サラダ	トマト きゅうり 鶏卵	40 20 25	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	お浸し	えのき茸	10	炒め物	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう 鶏ガラスープ	30 20 10 8 1 0.3 0.01 0.5	梅肉和え	きゅうり しそ 梅干し (調味漬) 削り節	40 0.3 1 0.2	はんぺん	はんぺん	20	ピーナツ ピーナツバター 減塩しょうゆ (2.5 上白糖	60 5 2.5 1				

献立表(週間)

脂肪コン3

	10月22日(月)		10月23日(火)		10月24日(水)		10月25日(木)		10月26日(金)		10月27日(土)		10月28日(日)	
夕							食塩 0.3 白こしょう 0.01				オニオンと舞茸ソテー 玉葱 30 まいたけ 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 ゼリー 青りんごゼリー 60			
栄養価	1765 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 34.2 g 炭水化 297.2 g 塩分 5.9 g	1701 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 39.2 g 炭水化 263.5 g 塩分 5.8 g	1766 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 38.1 g 炭水化 289.7 g 塩分 5.9 g	1791 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 37.1 g 炭水化 298.4 g 塩分 5.6 g	1769 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 36.5 g 炭水化 292.6 g 塩分 5.5 g	1815 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 38.8 g 炭水化 298.2 g 塩分 5.9 g	1754 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 35.1 g 炭水化 295.3 g 塩分 5.8 g							

