

献立表(週間)

脂肪コン3

		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)		
昼		プロセスチーズ 5 パセリ(粉) 0.1	漬物	らっきょう 甘 10	食塩 0.1 パセリ(粉) 0.1	ゴマ和え	小松菜 ゆで 50 ごま 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	ダ	トマト 20 鶏卵 25 穀物酢 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01	煮物	西洋かぼちゃ 40 いんげん ゆで 20 生椎茸 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15				
	味噌浸し	カットわかめ 0.5 白菜 40 葱 3 減塩みそ 5 上白糖 0.3	ソテー	ピーマン 10 キャベツ 30 食塩 0.3 白こしょう 0.01 菜種油 1	梅肉和え 40 みょうが 1 梅漬 5 漬物	なす しば漬 10	果物	キウイフルーツ 40	温野菜 サラダ	スナップえんど 20 カリフラワー 30 マヨネーズ 5	フレンチポテト	フライドポテト 40 菜種油 3 食塩 0.2	チンゲ	玉葱 20 チンゲンサイ 20 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01		
	果物	ネーブル 60	果物	パインアップル 75	果物	かき 80 お浸し 白菜 40 削り節 0.1 減塩しょうゆ(2.5			果物	バレンシアオレ 70	果物	バナナ 100 ジュース	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
	照焼魚	ぶり・50g 50 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 大根 皮剥 50 しそ 1 減塩正油パック 5	魚味噌 60g 60 漬け焼き 5 き	鶏つくね 30 鶏ひき肉 20 玉葱 3 生椎茸 3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 5 里芋 40 人参 皮剥 30 生椎茸 10	マヨネーズ焼 40 ささ身 0.2 黒こしょう 0.01 マヨネーズ 5 パセリ(粉) 0.1 サニータス 5	大根の煮物 60 大根 皮剥 10 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	ほうれん草の白和え 30 しぼり豆腐 1 いりごま 1 減塩みそ 6 上白糖 3 板こんにやく 20 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 ほうれん草(ゆ 20 人参 皮剥(ゆ 5	ハンバーグ 40 合挽肉 20 玉葱 3 鶏卵 1 パン粉(乾燥) 3 牛乳 3 白こしょう 0.01 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 40 若鶏もも 皮な 5 煮物	鶏の西京焼 40 若鶏もも 皮な 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 里芋の煮物 60 里芋 2.5 麻婆豆腐 1 腐 5 さやえんどう(5	おろし煮 20 生姜 3 減塩しょうゆ(10 上白糖 2 合成清酒 2.5 大根 皮剥 80 ほうれん草 30	木綿豆腐 50 鶏ひき肉 10 玉葱 40 葱 10 菜種油 3 にんにく 0.5 生姜 5 減塩しょうゆ(2.5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 ごま油 1 とうがらし 乾 0.2				
	きんぴらごぼう	ごぼう 40 人参 皮剥 10 しらたき 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 いりごま 0.5	三杯酢	きゅうり 50 生姜 2 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5	お浸し	キャベツ 50 減塩しょうゆ(5			リヤンパン	緑豆春雨 5 もやし 30 しそ 1 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 ごま油 0.5 いりごま 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 減塩みそ 1 みりん風調味料 1	小松菜 30 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.2	ポテトサラダ	じゃが芋 40 きゅうり 15 人参 皮剥 5 ローズハム 5 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01	
	マカロニサラダ	マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ローズハム 8 マヨネーズ 5 白こしょう 0.01	里芋の煮物	里芋 30 人参 皮剥 10 ごぼう 15 小葱 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 15	ゼリー	ももゼリー 40			ジュース	カロリーミック 125	ソテー	玉葱 40 貝割大根・芽 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	卵とじ	鶏卵 10 ぶなしめじ 30 切りみつば 2		

献立表(週間)

脂肪コン3

	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)			
夕													減塩しょうゆ (5	5		
													昆布だし	15		
													かつおだし	15		
栄養価	エネルギー	1760 kcal	蛋白質	61.5 g	エネルギー	1748 kcal	蛋白質	60.5 g	エネルギー	1795 kcal	蛋白質	61.2 g	エネルギー	1881 kcal	蛋白質	60.6 g
	脂質	39.7 g	炭水化	280.0 g	脂質	30.9 g	炭水化	299.9 g	脂質	35.4 g	炭水化	302.1 g	脂質	37.6 g	炭水化	318.9 g
	塩分	5.6 g			塩分	5.9 g			塩分	5.9 g			塩分	5.9 g		
													エネルギー	1804 kcal	蛋白質	62.9 g
													脂質	39.6 g	炭水化	288.4 g
													塩分	5.7 g		
													エネルギー	1786 kcal	蛋白質	60.5 g
													脂質	39.2 g	炭水化	294.6 g
													塩分	5.9 g		
													エネルギー	1805 kcal	蛋白質	60.1 g
													脂質	39.0 g	炭水化	296.2 g
													塩分	5.8 g		

献立表(週間)

脂肪コン3

	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)
夕		黒砂糖 10					
栄養価	1770 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 35.1 g 炭水化 295.2 g 塩分 5.7 g	1734 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 38.0 g 炭水化 278.3 g 塩分 5.5 g	1783 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 35.9 g 炭水化 296.0 g 塩分 5.7 g	1745 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 36.6 g 炭水化 288.9 g 塩分 5.7 g	1772 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 37.8 g 炭水化 288.2 g 塩分 5.9 g	1717 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 38.2 g 炭水化 277.1 g 塩分 5.8 g	1757 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 37.3 g 炭水化 290.7 g 塩分 5.8 g

献立表(週間)

脂肪コン3

	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						上白糖 煮干しだし	1 10							穀物酢 減塩しょうゆ() 上白糖	5 2.5 3													
栄養価	エネルギー	1849 kcal	蛋白質	59.8 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	エネルギー	1779 kcal	蛋白質	60.9 g	エネルギー	1741 kcal	蛋白質	61.6 g	エネルギー	1765 kcal	蛋白質	60.9 g
	脂質	38.5 g	炭水化	307.4 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	脂質	35.5 g	炭水化	297.8 g	脂質	39.9 g	炭水化	278.0 g	脂質	36.9 g	炭水化	290.6 g
	塩分	5.9 g			塩分	5.5 g			塩分	5.3 g			塩分	5.9 g			塩分	5.4 g			塩分	5.7 g			塩分	5.7 g		

献立表(週間)

脂肪コン3

	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	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90															
	卵豆腐	冷凍全卵	20	ツナと	冷凍全卵	25	しめじ	冷凍全卵	50	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	80						
	あんか	煮干しだし	20	玉葱の	玉葱	40	とニラ	ぶなしめじ	30	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						
	け	減塩しょうゆ(2.5	炒め物	キャベツ	30	の卵と	にら	15	テー	無塩バター	1		人参 皮剥	10		しそ	1		さやいんげん(10						
		生姜	2		赤ピーマン	5	じ	葱	10		食塩	0.2		菜種油	1		減塩しょうゆ(2.5		かつおだし	20						
		減塩しょうゆ(2.5		無塩バター	2		減塩しょうゆ(5		白こしょう	0.01		中華味	0.5		減塩しょうゆ(2.5	野菜ソ	食塩	0.8						
		上白糖	1		中華味	0.5		上白糖	1		焼き魚	さば・20g	20	減塩しょうゆ(2.5	野菜ソ	上白糖	0.5	キャベツ	60	冷凍全卵	50					
		片栗粉	1		食塩	0.3		みりん風調味料	2.5	焼き魚	食塩	0.2		上白糖	0.5	テー	きょうな	10		菜種油	1	和え物	きゅうり	20			
		貝割大根・芽	5		人参と	もやし	50	煮干しだし	30		しそ	1	納豆	納豆	40		食塩	0.3		ライトツナ缶(10		きゅうり	20			
	ひじき	ひじき	4	水菜の	きょうな	10	チンゲ	はんぺん	10		おほか	大根 皮剥	20	葱	2		白こしょう	0.01		カットわかめ	0.5		ライツツナ缶(10			
	の炒め	人参 皮剥	10	ナムル	人参 皮剥	10	ン菜の	チンゲンサイ	40	和え	キャベツ	20	減塩正油パック	5		梅肉和	え	白菜	40		めんつゆ(スト	1		マヨネーズ	5		
	煮	さつま揚げ	5		減塩しょうゆ(2.5	炒め煮	人参 皮剥	10		食塩	0.1	きゅう	きゅうり	40		濃口醤油	1		切り干	4		油揚げ	5			
		グリーンピース	3		穀物酢	5		菜種油	1		食塩	0.1	りの酢	5		の物	5		みりん風調味料	2.5	切り干	切干し大根	4		油揚げ	5	
		菜種油	1		上白糖	2		減塩しょうゆ(2.5		濃口醤油	1		穀物酢	5		上白糖	3	みそ汁	ほうれん草	30	の炒め	菜種油	1		菜種油	1
		減塩しょうゆ(2.5		ごま油	1		上白糖	1		上白糖	0.5		上白糖	0.5		削り節	0.3		減塩しょうゆ(5	煮	減塩しょうゆ(5		の炒め	1
		上白糖	1	のり佃	減塩あまのり佃	8		ごま	1					減塩しょうゆ(2.5					淡色辛みそ	10		上白糖	1		の炒め	1
	たいみ	たいみそ	8	煮			味付け	味付けのり	1	みそ汁	ほうれん草	20	みそ汁	大根 葉	20		大根 葉	20		煮干しだし	150		煮干しだし	15		の炒め	1
	そ			みそ汁	白菜	20	のり	のり			もやし	20		キャベツ	20		キャベツ	20		煮干しだし	150		煮干しだし	15		の炒め	1
	みそ汁	大根 葉	20		木綿豆腐	20	みそ汁	小松菜	30		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱	20		煮干しだし	15
		棒麩	1		淡色辛みそ	10		えのき茸	10		煮干しだし	150		煮干しだし	150								さやえんどう	5		煮干しだし	150
		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		煮干しだし	150								淡色辛みそ	10		煮干しだし	150
		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		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		煮干しだし	150		煮干しだし	150
	牛乳	牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150		煮干しだし	150
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	にしん	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		精白米	90		精白米	90
										そば	にしん甘露煮	30				ホテルブレッド	40										
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	30	石狩鍋	さけ・40g	40	魚三五	ほっけ(三五八	50		ほうれん草	25	鶏肉の	若鶏もも 皮な	40		魚バタ	まだら・40g	40								
	リーム	白こしょう	0.01		じゃが芋	40	八焼き	大根 皮剥	40		葱	5	あんか	片栗粉	1	スープ	じゃが芋	60	魚バタ	食塩	0.2						
	煮	人参 皮剥	15		玉葱	30		しそ	1		かつお・昆布だ	170	け	菜種油	1	煮	ブロッコリー	30	一焼き	白こしょう	0.01						
		玉葱	30		大根 皮剥	30		減塩正油パック	5		めんみ	1.8L		玉葱	50		キャベツ	20		無塩バター	4						
		マッシュルーム	20		人参 皮剥	20								ぶなしめじ	20		人参 皮剥	20		もやし	30						
		無塩バター	5		葱	10	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		ピーマン	5						
		薄力粉 1等	5		減塩みそ	15	テー	ピーマン	5		鶏卵	25		人参 皮剥	5		白こしょう	0.01		菜種油	2						
		牛乳	40		かつお・昆布だ	200		人参 皮剥	5		人参 皮剥	15		減塩しょうゆ(7.5					食塩	0.2						
		クリーム(植物	8					食塩	0.3		さやえんどう	4		上白糖	1	ピーマ	赤ピーマン	20		白こしょう	0.03						
		コンソメ	0.5	キャベ	キャベツ	40		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5		合成清酒	2.5	ンソテ	黄ピーマン	20									
		食塩	0.2	ツの炒	人参 皮剥	10					上白糖	1		みりん風調味料	2.5	ー	ピーマン	20	酢の物	なが芋	60						
		白こしょう	0.01	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		食塩	0.3		きゅうり	5						
		パセリ(粉	0.2		菜種油	1		春雨	3					片栗粉	1		白こしょう	0.01		上白糖	3						
					食塩	0.3		かにかま	5	きのこ	生椎茸	20		糸みつば	5					穀物酢	2.5						
	大根サ	大根 皮剥	40		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5	おろし	エリンギ	20				サラダ	レタス	30	酢の物	食塩	0.2						
	ラダ	人参 皮剥	5					上白糖	0.5	和え	大根 皮剥	50	煮物	大根 皮剥	40		人参 皮剥	5									
		きゅうり	10	和え物	オクラ	50		ごま油	0.5		きゅうり	5		人参 皮剥	15		鶏卵	25	なす味	なす	40						
		穀物酢	5		減塩しょうゆ(5					穀物酢	2.5		さやいんげん(15		マヨネーズパッ	10	嚼炒め	玉葱	20						
		調合油	3		上白糖	1	酒蒸し	あさり	18		食塩	0.3		減塩しょうゆ(5					人参 皮剥	5						

献立表(週間)

脂肪コン3

	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)			
昼		食塩 0.2 白こしょう 0.01		削り節 1 ごま油 0.5		合成清酒 5 食塩 0.1 小葱 3		上白糖 3		上白糖 1 煮干しだし 15	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		
	チンゲン菜のお浸し	チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 2.5	果物	ぶどう 60	果物	パインアップル 75	果物	かき 80	お浸し	白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.3			煮物	凍り豆腐 4 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 10 小葱 5		
	筍の煮物	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							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				果物	パインアップル 75	
	果物	バナナ 100							果物	バナナ 100						
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
	焼魚	さけ・40g 40 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	チキンソテー	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.2 白こしょう 0.01 人参 皮剥 5 もやし 40 ブロッコリー 40 マヨネーズパッ 10	肉団子	鶏ひき肉 40 玉葱 30 鶏卵 3 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 菜種油 6 玉葱 50 人参 皮剥 20	チキンソテー	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 キャベツ 30 トマト 15 マヨネーズパッ 10	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	鶏肉の香味だれ	若鶏もも 皮な 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 みりん風調味料 2.5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5		
	麻婆豆腐	木綿豆腐 30 鶏ひき肉 20 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 ごま油 1 片栗粉 1 とうがらし 乾 0.2	れんこん炒煮	れんこん 50 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 とうがらし 乾 0.1	磯辺和え	白菜 60 減塩しょうゆ(2.5 焼きのり 0.2	レモン煮	さつま芋(皮な) 80 上白糖 5 レモン(果汁) 3	いかサラダ	するめいか 20 きゅうり 20 レタス 10 玉葱 10 穀物酢 5 ごま油 3 おろししょうが 1	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	なめこおろし	大根 皮剥 40 きゅうり 10 なめこ(水煮缶) 20 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	炊き合わせ	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
	あちやら漬け	大根 皮剥 50 食塩 0.2 穀物酢 5 上白糖 3	ソテー	玉葱 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 コンソメ 0.5 白こしょう 0.01	わかめの煮物	カットわかめ 1 油揚げ 10 人参 皮剥 5 さやえんどう 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	デザート	はちみつレモン 60			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 食塩 0.1 白こしょう 0.01	小松菜煮物	小松菜 40 凍り豆腐 1 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 15	和え物	めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5
	ソテー	キャベツ ゆで 30 糸みつば ゆで 10 食塩 0.2 菜種油 2			なすの味噌煮	さやいんげん(20 なす 50 減塩みそ 5 上白糖 1						ゼリー	はちみつレモン 60			

献立表(週間)

脂肪コン3

	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)																			
夕					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	1762 kcal	蛋白質	59.1 g	エネルギー	1744 kcal	蛋白質	64.2 g	エネルギー	1720 kcal	蛋白質	61.9 g	エネルギー	1817 kcal	蛋白質	61.0 g	エネルギー	1853 kcal	蛋白質	61.7 g	エネルギー	1710 kcal	蛋白質	64.2 g	エネルギー	1771 kcal	蛋白質	61.1 g				
	脂質	36.1 g	炭水化	293.4 g	脂質	33.7 g	炭水化	290.8 g	脂質	37.2 g	炭水化	277.2 g	脂質	38.2 g	炭水化	303.5 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	38.6 g	炭水化	274.8 g	脂質	38.7 g	炭水化	286.5 g
	塩分	5.8 g			塩分	5.9 g			塩分	5.9 g			塩分	5.7 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

	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)
栄養価	エネルギー 1792 kcal 蛋白質 64.3 g	エネルギー 1760 kcal 蛋白質 63.0 g	エネルギー kcal 蛋白質 g				
	脂質 33.1 g 炭水化 302.3 g	脂質 37.2 g 炭水化 290.3 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 5.8 g	塩分 5.9 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g