



## 献立表(週間)

## 脂肪コン1

	11月1日(水)			11月2日(木)			11月3日(金)			11月4日(土)			11月5日(日)			11月6日(月)			11月7日(火)			
昼	卵豆腐	卵白	20	上白糖	0.5				みりん風調味料	1				シュ	食塩	0.2						
		煮干しだし	20												パセリ(粉)	0.1	果物		もも缶(果肉)	60		
		食塩	0.2	ほうれん草(葉)	40			果物	もも缶(果肉)	40				果物	西洋なし(缶詰)	40						
		小葱	2	味噌炒め	2.5			ゼリー	はちみつレモン	60												
	果物	黄桃缶	40																			
				果物	みかん缶詰(果)	40																
夕	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	
	蒸し鶏	若鶏もも皮なし	40	肉鍋	ささ身	30	鶏肉照	ささ身	20	鶏肉卵	若鶏ささ身	30	すき焼	若鶏ささ身	20	魚西京	そい40g(骨)	40	照焼魚	まだら・40g(	40	
	ネギソ	減塩しょうゆ(	2.5		玉葱	40	焼き	減塩しょうゆ(	5	とじ	玉葱	50	き	焼き豆腐	15	焼	減塩みそ	3.3		濃口醤油	2.5	
	ース	合成清酒	2.5		人参皮剥	20		みりん風調味料	1		上白糖	1		白菜	60		上白糖	0.3		上白糖	0.5	
		葱	10		白菜(葉先)	60		上白糖	0.5		みりん風調味料	2.5		葱	15		みりん風調味料	1.7		みりん風調味料	1.3	
		上白糖	2		葱	15		ブロッコリー	20		減塩しょうゆ(	7.5		人参皮剥	8		大根皮剥	30		合成清酒	0.5	
		減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	10		カリフラワー	20		煮干しだし	30		濃口醤油	10		しそ	0.5		大根皮剥	50	
		合成清酒	3		上白糖	3		ノオイルサッパッ	10		卵白	50		上白糖	2		減塩正油パック	5		しそ	1	
		減塩正油パック	5		煮干しだし	30								みりん風調味料	2.5				減塩正油パック	5		
					みりん風調味料	2	甘味噌	里芋	60	焼き茄	なす(皮なし)	60		合成清酒	2.5	青菜ソ	チンゲンサイ(	60				
	炊き合	大根皮剥	40		凍り豆腐	4	かけ	凍り豆腐	4	子	削り節	0.2			ター	人参皮剥	10	さつま	さつま芋	45		
	わせ	人参皮剥	15	和え物	きゅうり(皮なし)	40		さやえんどう	4		減塩正油パック	5	里芋田	里芋	60	食塩	0.2	芋の甘	上白糖	5		
		減塩しょうゆ(	5		かにかま	5		減塩みそ	8				菜	さやえんどう	6			煮	食塩	0.1		
		上白糖	1		濃口醤油	2.5		上白糖	1	野菜サ	きゅうり(皮なし)	25		淡色辛みそ	6	長芋の	なが芋	40				
		煮干しだし	15		上白糖	1		みりん風調味料	1	ラダ	はつかだいこん	5		上白糖	1	和え物	きゅうり(皮なし)	10	和え物	きゅうり(皮なし)	40	
		さやえんどう	4		すり長	なが芋	60	胡瓜の	きゅうり(皮なし)	30		減塩しょうゆ(	5		みりん風調味料	2.5		上白糖	0.5		人参皮剥	5
				芋	減塩しょうゆ(	5	和え物	大根皮剥(ゆ)	20		西洋かぼちゃ(	30	胡瓜の	きゅうり(皮なし)	40	茶碗蒸	なると	10		減塩しょうゆ(	2.5	
	ポテト	じゃが芋	50		焼きのり	0.2		減塩しょうゆ(	5	みそ汁	葱	5	和え物	濃口醤油	2.5	し	食塩	0.2	八杯汁	木綿豆腐	30	
	サラダ	きゅうり(皮なし)	10					上白糖	0.5		淡色辛みそ	10	和え物	カリフ	カリフラワー	40	かつお・昆布だ	50		かつお・昆布だ	150	
		人参皮剥	5		卵スー	卵白	10				煮干しだし	150		ラー	ラー	削り節	0.5	卵白	50		濃口醤油	5
		穀物酢	2		葱	5	みそ汁	じゃが芋	ゆで	20				のわか	のわか	減塩しょうゆ(	2.5	合成清酒	1		食塩	0.2
		食塩	0.2		鶏ガラスープ	0.25		小葱	1.5					か和え				みりん風調味料	1		片栗粉	1
		ミニトマト(皮)	15		中華味	0.3		淡色辛みそ	10									淡口醤油	2.5			
		サラダ菜	5		食塩	0.5		煮干しだし	150													
	とろろ	なが芋	40																			
	和え	きゅうり(皮なし)	20	ゼリー	はちみつレモン	60	ゼリー	はちみつレモン	60													
		淡口醤油	2.5																			
		上白糖	1																			
栄養価	エネルギー	867 kcal	蛋白質 39.9 g	エネルギー	938 kcal	蛋白質 38.3 g	エネルギー	922 kcal	蛋白質 35.7 g	エネルギー	934 kcal	蛋白質 40.9 g	エネルギー	868 kcal	蛋白質 43.5 g	エネルギー	925 kcal	蛋白質 42.9 g	エネルギー	934 kcal	蛋白質 40.3 g	
	脂質	7.7 g	炭水化 159.4 g	脂質	7.7 g	炭水化 180.2 g	脂質	7.7 g	炭水化 179.2 g	脂質	6.1 g	炭水化 181.0 g	脂質	6.3 g	炭水化 160.8 g	脂質	6.0 g	炭水化 175.9 g	脂質	5.3 g	炭水化 181.0 g	
	塩分	6.5 g		塩分	6.8 g		塩分	7.4 g		塩分	6.5 g		塩分	7.2 g		塩分	6.5 g		塩分	6.3 g		

## 献立表(週間)

## 脂肪コン1

	11月8日(水)			11月9日(木)			11月10日(金)			11月11日(土)			11月12日(日)			11月13日(月)			11月14日(火)		
朝	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30
	白菜の スープ 煮	白菜(葉先) 木綿豆腐 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	70 25 10 5 0.5 0.5 1	卵豆腐 あんか け	卵白 煮干しだし 淡口醤油 減塩しょうゆ( ) 上白糖 片栗粉	20 20 2.5 2.5 1 1	玉葱の 炒め物	卵白 玉葱 赤ピーマン 中華味 食塩	50 40 5 0.5 0.3	卵とじ	卵白 玉葱 減塩しょうゆ( ) 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	25 40 2.5 1 2.5 30	アスパ ラのソ テー	グリーンアスパ 赤ピーマン 食塩	40 5 0.3	中華炒 め	ほうれん草(葉) 玉葱 人参 皮剥 中華味 減塩しょうゆ( ) 上白糖	30 20 10 0.5 2.5 0.5	焼き魚	ほっけ・20g( ) 食塩 しそ	20 0.1 0.5
	焼き魚	ほっけ・20g 食塩 しそ	20 0.1 0.5	野菜の 炒め煮	キャベツ(葉先) 人参 皮剥 焼き竹輪 減塩しょうゆ( ) 上白糖	40 10 5 5 1	カワワ の和え 物	カリフラワー 人参 皮剥 減塩しょうゆ( ) 上白糖	50 10 2.5 2	チンゲ の菜の 炒め煮	はんぺん チンゲンサイ 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 かつお節	10 40 10 5 1 0.5	和え物	かぶ 皮剥(ゆ) ピーマン 食塩 上白糖	40 5 0.2 3	蒸し豆 腐	木綿豆腐 葱 減塩正油パック	25 2 5	梅肉和 え	大根 皮剥(ゆ) 梅干し(調味漬) みりん風調味料	40 2.5 2.5
	きゅう りの漬 物	きゅうり(皮な) 食塩	20 0.1	たいみ そ	たいみそ みそ汁	10 20	鯛みそ たいみそ 白菜(葉先) 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 150	みそ汁	鯛味噌 たいみそ 小松菜(葉先) 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 30 10 150	みそ汁	ほうれん草(葉) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 150	みそ汁	大根 葉 キャベツ(葉先) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	もやし 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	
	みそ汁	玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150	みそ汁	大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 10 150	ジュ ース	パイ ン(濃縮還 還)	200	ジュ ース	りんご(濃縮還 還)	200	ジュ ース	パイ ン(濃縮還 還)	200	ジュ ース	りんご(濃縮還 還)	200	ジュ ース	パイ ン(濃縮還 還)	200
昼	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	うどん	うどん ゆで 蒸しかまぼこ	100 10	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30
	魚のト マトソ ース煮	まだら・20g( ) ケチャップ 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	20 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40	鶏肉ク リーム 煮	若鶏ささ身 人参 皮剥 玉葱 薄力粉 1等 コンソメ 豆乳 食塩 パセリ(粉)	40 15 30 5 0.5 40 0.2 0.2	魚の香 草焼き	まだら・40g( ) 食塩 パン粉(乾燥) タイム パセリ ソースパック	40 0.2 1 0.1 0.1 5	焼き魚	ほっけ・40g( ) 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 0.1 40 1 5	和え物	さやいんげん( ) 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖	40 5 2.5 0.5	鶏肉の おろし あんか け	若鶏ささ身 片栗粉 玉葱 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 50 20 5 50 7.5 2.5 2.5 30 1 5	スープ 煮	ホタテ貝柱 じゃが芋 ブロッコリー( ) キャベツ(葉先) 人参 皮剥 コンソメ 食塩	30 60 20 20 10 0.5 0.5
	さつま 芋サラ ダ	さつま芋 玉葱 ゆで きゅうり(皮な) 濃口醤油	50 10 15 2.5	チンゲ の菜の 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	炊合せ	大根 皮剥 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ( ) 上白糖 合成清酒 煮干しだし	30 20 10 5 1 2.5 15	和え物	きゅうり(皮な) 春雨 人参 皮剥 減塩しょうゆ( ) 上白糖	20 3 5 2.5 0.5	和え物	さやいんげん( ) 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	40 5 2.5 1 15	煮物	かぶ 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん( ) 減塩しょうゆ( ) 上白糖 煮干しだし	40 15 15 5 1 15	和え物	キャベツ(葉先) はんぺん 減塩しょうゆ( ) 上白糖	40 10 5 1
	和え物	キャベツ(葉先) はんぺん 減塩しょうゆ( ) 上白糖	40 10 5 1	じゃが 芋の煮 物	じゃが芋 さやえんどう 減塩しょうゆ( )	40 10 2.5	蒸し焼 き	ホタテ貝柱 食塩 小葱	30 0.2 3	いもよ うかん	さつま芋 上白糖	50 10	ゼラチン寒天	1	オニオ ンスー プ	玉葱 人参 皮剥 コンソメ	30 5 0.5				

## 献立表(週間)

## 脂肪コン1

	11月8日(水)			11月9日(木)			11月10日(金)			11月11日(土)			11月12日(日)			11月13日(月)			11月14日(火)		
昼	卵とじ	卵白 人参 皮剥 小葱 かつお・昆布だ 食塩	25 10 5 15 0.3	果物	かつお・昆布だ もも缶(果肉)	20 40	お浸し	ほうれん草 減塩しょうゆ(	40 5	果物	りんご 缶詰	40	果物	みかん缶詰(果	40	お浸し	白菜(ゆで) 減塩しょうゆ(	50 2.5	果物	西洋なし(缶詰	0.5 40
	果物	みかん缶詰(果	40				果物	ぶどう 缶詰	40							みそ汁	小葱 じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	3 20 10 150			
															果物	もも缶(果肉)	40				
夕	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30
	鶏肉あ んかけ	若鶏ささ身 減塩しょうゆ(	20 0.3	焼魚	さけ・40g(骨 食塩	40 0.2	蒸し鶏	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(	60 5	肉団子	ささ身挽き肉(	40	チキン	若鶏もも 皮な	30	海鮮炒	はんぺん ホタテ貝柱	10 10	すき焼	若鶏ささ身 焼き豆腐	30 25
		片栗粉 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 上白糖 減塩しょうゆ(	1 30 20 10 2 7.5		大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	50 1 5		上白糖 合成清酒 ブロッコリー(	1 2.5 40	けんか け	食塩 卵白 薄力粉 1等 玉葱 人参 皮剥	0.1 1.5 3 50 20	ソテー	食塩 キャベツ(葉先 トマト 減塩正油パック	0.2 30 15 5	め	若鶏むね皮なし さやいんげん(	20 10	き	白菜(葉先) 葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ(	60 15 8 10
		片栗粉	1	麻婆豆	木綿豆腐 ささ身挽き肉(	30 5	じゃが	じゃが芋 濃口醤油 上白糖	50 2.5 0.5		卵白 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ(	1.5 50 20 5	野菜和	大根 皮剥 人参 皮剥 小松菜(葉先) 減塩しょうゆ(	40 3 5 2.5		玉葱 人参 皮剥 中華味 食塩 上白糖 合成清酒 片栗粉	20 10 0.5 0.3 1 2.5	里芋田	里芋 さやえんどう 減塩みそ	60 6 5
	ジャー	じゃが芋 鶏ひき肉	40 10		玉葱 葱 減塩しょうゆ(	40 5 2.5	おろし	大根 皮剥 きゅうり(皮な	40 5	お浸し	白菜 減塩しょうゆ(	60 2.5	味噌和	はんぺん きゅうり(皮な	10 30	焼き茄	なす(皮なし) 小葱	60 3	子	みりん風調味料 減塩正油パック	2.5 5
	マンポ	玉葱 食塩	20 0.2		葱 減塩しょうゆ(	5 2.5	和え	淡口醤油	2.5	お浸し	白菜 減塩しょうゆ(	60 2.5	え	はんぺん きゅうり(皮な	10 30	子	小葱 減塩みそ 上白糖	3 8 2		みりん風調味料 減塩正油パック	2.5 5
	テト	パセリ	0.5		葱 減塩しょうゆ(	5 2.5	スープ	玉葱 人参 皮剥 コンソメ 食塩	40 10 0.5 0.8	煮物	西洋かぼちゃ(	40	湯豆腐	木綿豆腐 小葱 削り節	25 2 0.5	和え物	小松菜(葉先) 人参 皮剥 減塩しょうゆ(	40 5 2.5	おろし	大根 皮剥 きゅうり(皮な 減塩しょうゆ(	40 10 2.5
	小松菜	小松菜(葉先) 減塩しょうゆ(	50 5	和え物	かぶ 皮剥(ゆ 食塩 上白糖	30 0.2 0.5				みそ汁	なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 150	ゼリー	はちみつレモン	60	スープ	木綿豆腐 葱 コンソメ 食塩	40 10 0.5 0.5	みそ汁	凍り豆腐 小松菜(葉先) 淡色辛みそ 煮干しだし	2 30 10 150
	のお浸	みりん風調味料 削り節	1 0.2		上白糖	0.5										ゼリー	青りんごゼリー	60			
	ゼリー	はちみつレモン	60	みそ汁	キャベツ(葉先 糸みつば 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150															
				ゼリー	青りんごゼリー	60															
栄養価	930 kcal	蛋白質 36.4 g		907 kcal	蛋白質 42.2 g		854 kcal	蛋白質 43.9 g		858 kcal	蛋白質 42.4 g		934 kcal	蛋白質 35.6 g		883 kcal	蛋白質 39.8 g		865 kcal	蛋白質 40.0 g	
	脂質 6.1 g	炭水化 185.3 g		脂質 7.8 g	炭水化 168.6 g		脂質 7.3 g	炭水化 153.5 g		脂質 5.9 g	炭水化 159.6 g		脂質 7.4 g	炭水化 183.0 g		脂質 7.0 g	炭水化 167.1 g		脂質 6.9 g	炭水化 162.3 g	
	塩分 6.2 g			塩分 7.1 g			塩分 7.3 g		塩分 6.8 g				塩分 6.8 g		塩分 7.5 g		塩分 7.3 g		塩分 7.3 g		

## 献立表(週間)

## 脂肪コン1

	11月15日(水)			11月16日(木)			11月17日(金)			11月18日(土)			11月19日(日)			11月20日(月)			11月21日(火)																			
朝	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30																	
	野菜卵 とじ	キャベツ(葉先 人参 皮剥 さやいんげん(食塩 卵白	80 10 10 0.5 25	鶏肉照 焼き	若鶏ささ身 減塩しょうゆ(食塩 上白糖 みりん風調味料 ブロッコリー(カリフラワー(	30 2.5 0.5 1 20 20	鶏ささ 玉葱 人参 皮剥 キャベツ さやえんどう 食塩	若鶏ささ身 20 20 10 30 5 0.5	焼き魚 ほっけ・30g(大根 皮剥 しそ 減塩正油パック とろろ 芋	30 40 0.5 5 60 5	豆腐煮 焼き豆腐 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(食塩 上白糖 煮干しだし	25 30 15 2.5 1 30	千草焼 き風 食塩 小松菜(葉先) 玉葱 人参 皮剥	40 1 0.3 10 10 5	卵白 上白糖 食塩 煮干しだし	40 1 0.3 10 10 5	含め煮 焼き豆腐 減塩しょうゆ(食塩 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう	50 2.5 1 1 30 4	和え物	きゅうり(皮な 人参 皮剥 めんつゆ(スト	20 5 2.5	炒煮 キャベツ 人参 皮剥 凍り豆腐 塩たらこ たらこ しそ	30 10 1 5 10 0.5	片栗粉 塩たらこ たらこ しそ	1 10 0.5	みそ汁 みそ汁 みそ汁	40 10 5 15	和え物 白菜(ゆで) 人参 皮剥 減塩しょうゆ(食塩 みそ汁 みそ汁 みそ汁	40 5 5 1 1 1	白菜(ゆで) 人参 皮剥 減塩しょうゆ(食塩 みそ汁 みそ汁 みそ汁	40 5 5 1 1 1							
	大根の 煮物	大根 皮剥 減塩しょうゆ(食塩 上白糖 煮干しだし	50 5 1 15	みそ汁 木綿豆腐 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 30 2 10 150	大根 皮剥(ゆ きゅうり(皮な 食塩 みりん風調味料	20 40 0.2 1	漬物 なす(皮なし) 食塩	30 0.2	たいみ そ みそ汁	10 20 10 10 150	たいみ そ みそ汁	10 20 10 10 150	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁 白菜(葉先) 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 1 10 150	みそ汁 みそ汁 みそ汁	30 1 1 10 150	練り梅 うめびしお	8 8																	
	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	白菜の 梅和え	梅干し(調味漬 みりん風調味料 白菜(葉先)	4 1 50	棒麩 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 5 10 150	ジュース パイン(濃縮還 食塩	200 0.2	みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 10 150	みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 10 150	ジュース パイン(濃縮還 食塩	200 0.2	ジュース パイン(濃縮還 食塩	200 0.2	ジュース パイン(濃縮還 食塩	200 0.2	りんご(濃縮還 食塩	200 0.2																
昼	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30																	
	魚の梅 煮	まこがれい・30 生姜 梅漬(調味漬) 減塩しょうゆ(食塩 上白糖 みりん風調味料 しそ 青梅甘露煮	30 3 2.5 7.5 2 2.5 1 18	豆腐海 鮮あん かけ	木綿豆腐 ホタテ貝柱 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 中華味 食塩 片栗粉	25 10 30 10 10 0.5 0.5 1	魚みそ 煮 あかうお・30g 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩みそ 減塩しょうゆ(食塩 上白糖 合成清酒 みりん風調味料	30 60 20 10 2.5 2 2.5 2.5	湯豆腐 木綿豆腐 減塩しょうゆ(食塩 みりん風調味料 煮干しだし 貝割大根・芽	50 5 2.5 30 3	にゅう めん 葱 減塩しょうゆ(食塩 みりん風調味料 かつお・昆布だ	80 15 5 10 2.5 150	そうめん ゆで 蒸しかまぼこ 葱 減塩しょうゆ(食塩 みりん風調味料 かつお・昆布だ	80 15 5 10 2.5 150	吉野鶏 若鶏ささ身 上白糖 濃口醤油 片栗粉 サラダ菜	40 0.5 0.5 5 5 3	白和え しぼり豆腐 淡色辛みそ 上白糖 ほうれん草(葉 人参 皮剥	40 40 8 4 50 10	ハンバ ーグ ささ身挽き肉(玉葱 なが芋 卵白 食塩 キャベツ(葉先 人参 皮剥 ソースパック	60 40 5 3 0.5 20 5 5	炊き合 わせ	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(食塩 上白糖 かつお・昆布だ	40 15 10 2.5 0.5 10	鶏肉と 大根の 煮物	ささ身 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(食塩 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう	20 30 20 5 1 2.5 15 4	南瓜煮 西洋かぼちゃ(減塩しょうゆ(食塩 上白糖 かつおだし	60 2.5 1 15	サラダ 玉葱 ゆで 人参 皮剥 減塩しょうゆ(食塩 パセリ(粉 焼き芋	45 5 2.5 0.1	なます 大根 皮剥(ゆ 人参 皮剥 上白糖 食塩	50 5 0.5 0.2	オニオ ンソテ ー さつま芋(皮な 黄桃缶	40 40 10 40	果物盛 り合わせ もも缶(果肉) みかん缶詰(果	30 10	果物 りんご 缶詰	40
	長芋の 和え物	なが芋 きゅうり(皮な 減塩しょうゆ(食塩	50 10 2.5	和え物 小松菜(葉先) 減塩しょうゆ(食塩	50 2.5	白菜の 白菜	60	清汁 さやえんどう 生ふ 淡口醤油 食塩	10 10 5 0.2	清汁 さやえんどう 生ふ 淡口醤油 食塩	10 10 5 0.2	焼き芋 果物	40 40	果物盛 り合わせ もも缶(果肉) みかん缶詰(果	30 10	果物 りんご 缶詰	40																					



## 献立表(週間)

## 脂肪コン1

	11月22日(水)			11月23日(木)			11月24日(金)			11月25日(土)			11月26日(日)			11月27日(月)			11月28日(火)			
朝	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	
	野菜ソテー	小松菜(葉先) 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(葉先) 葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ(	50 50 10 10 5	大根煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ(	40 8 3 2.5	炒煮	もやし 人参 皮剥 減塩しょうゆ(	50 10 5	野菜かにかま	大根 皮剥 かにかま 減塩しょうゆ(	70 6 5	塩たらこ湯	たらこ しそ 葉和え 和種なばな 湯葉 干し 減塩しょうゆ(	10 0.5 30 1 2.5	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	20 50 0.5 5	
	和え物	キャベツ ゆで 減塩しょうゆ(	40 5	さつま芋煮	さつま芋 減塩しょうゆ(	60 5	卵豆腐	卵白 煮干しだし 食塩	20 40 0.2	蒸し豆腐	木綿豆腐 葱 減塩しょうゆ(	50 2 2.5	チンゲン菜のお浸し	チンゲンサイ(	60	野菜炒め煮	キャベツ(葉先) ピーマン 人参 皮剥 減塩しょうゆ(	50 10 10 5	梅肉和え	キャベツ ゆで 人参 皮剥 梅干し(調味漬 上白糖	40 5 3 1	
	みそ汁	大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150	さつま芋煮	さつま芋 減塩しょうゆ(	60 5	みそ汁	煮干しだし 食塩 減塩しょうゆ(	40 0.2 2.5	和え物	和種なばな 減塩しょうゆ(	20 2.5	一夜漬	なす(皮なし) 食塩 しそ	20 0.15 0.3	豆腐の煮物	木綿豆腐 人参 皮剥 減塩しょうゆ(	25 10 0.5	みそ汁	白菜(葉先) なす(皮なし) 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	
	ジュース	パイン(濃縮還	200	おかか	チンゲンサイ 濃口醤油 上白糖 削り節	40 2.5 0.5 0.3	みそ汁	大根 葉 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 10 150	ジュース	りんご(濃縮還	200	みそ汁	大根 葉(葉先) 凍り豆腐 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 2 10 150	ジュース	パイン(濃縮還	200	ジュース	りんご(濃縮還	200	
昼	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	うどん	うどん ゆで 蒸しかまぼこ ほうれん草	120 20 30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	
	魚の葱ソース	さけ・40g(骨) 食塩 葱 減塩しょうゆ(	40 0.2 20 5	石狩鍋	さけ・20g(骨) じゃが芋 玉葱 大根 皮剥 人参 皮剥 葱 減塩みそ	20 30 20 20 10 5 15	魚の香味焼き	あかうお・40g 減塩しょうゆ(	40 5	煮魚	まこがれい・40 減塩しょうゆ(	40 10	うどん	ほうれん草 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ(	150 7.5 2.5	回鍋肉	ささ身 キャベツ(葉先) ピーマン 葱 減塩みそ 上白糖 鶏ガラスープ	20 70 10 15 10 1 0.5	和風豆腐ハンバーグ	木綿豆腐 ささ身挽き肉(	40 30	
	豆腐あんかけ	木綿豆腐 ささ身挽き肉(	50 10	かつお・昆布だ	かつお・昆布だ	200	炒め物	キャベツ(葉先) 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 食塩	30 20 10 0.3	お浸し	ほうれん草(葉 醤油パック	50 5	炊合せ	かぶ 皮剥 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	40 15 5 1 1	南瓜の煮物	かぼちゃ(皮な 減塩しょうゆ(	60 5	ポトフ	若鶏ささ身 じゃが芋 コンソメ 食塩 パセリ(粉	20 60 0.5 0.5 0.5	
	お浸し	ほうれん草(葉 減塩しょうゆ(	50 2.5	和え物	きゅうり 焼き竹輪 濃口醤油	20 5 2.5	野菜サラダ	カリフラワー(	30	果物	もも缶(果肉)	40	果物	もも缶(果肉)	40	焼きな	なす(皮なし)	40				

## 献立表(週間)

## 脂肪コン1

	11月22日(水)			11月23日(木)			11月24日(金)			11月25日(土)			11月26日(日)			11月27日(月)			11月28日(火)		
昼	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 煮干しだし	40 20 2.5 1 15	果物	煮干しだし みかん缶詰(果	1 40	みそ汁	葱 里芋 淡色辛みそ 煮干しだし	3 20 10 150						す	小葱 減塩しょうゆ( 2.5	2 2.5	イタリ アンサ ラダ	トマト(皮なし きゅうり(皮なし 玉葱 ゆで 減塩しょうゆ(	20 20 10 5	
	果物	もも缶(果肉)	40				ジュース	りんご(濃縮還	200						果物	みかん缶詰(果	40	果物	もも缶(果肉)	40	
																		ジュース	きになる野菜(	125	
夕	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30
	帆立焼き	ホタテ貝柱 かぼちゃ(皮なし ピーマン 食塩 減塩正油パック	60 40 10 0.3 5	蒸し鶏	若鶏ささ身 食塩 ケチャップ ブロッコリー( 20 サニーレタス 減塩正油パック	40 0.2 5 20 8 5	鶏の照り焼き	若鶏むね皮なし 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 人参 皮剥 キャベツ(葉先 ソースパック	40 5 2.5 5 20 5	ミートローフ	ささ身挽き肉( 40 パン粉(乾燥) 牛乳 食塩 白こしょう 玉葱 人参 皮剥 グリーンピース 卵白 ケチャップ 人参 皮剥 上白糖 ブロッコリー	2 5 5 0.3 0.01 60 5 3 3 5 30 0.5 30	鶏肉照焼き	若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ( 5 上白糖 みりん風調味料 合成清酒 レタス	40 5 1 1 1 5	帆立焼き	ホタテ貝柱 食塩 トマト サラダ菜 減塩正油パック	30 0.2 15 5 5	蒸し魚ソース	まだら・40g( 40 食塩 0.2 かけ 濃口醤油 上白糖 合成清酒 葱 片栗粉 サニーレタス	40 0.2 10 2.5 2 2.5 20 1 5
	炊き合わせ	なが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ( 5 上白糖 煮干しだし さやえんどう	60 15 5 1 15 4	野菜炒め	チンゲンサイ 黄ピーマン 食塩 菜種油	50 5 0.3 1	煮物	かぶ 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん( 10 減塩しょうゆ( 5 上白糖 煮干しだし	40 15 10 5 1 15	あちゃら漬	かぶ 皮剥 人参 皮剥 食塩 上白糖 煮干しだし	30 5 0.3 1 1	野菜サラダ	きょうな(葉先 キャベツ(葉先 ミニトマト(皮 減塩しょうゆ( 5 なが芋 ホタテ貝柱 人参 皮剥 減塩しょうゆ( 5 上白糖 煮干しだし	10 30 15 5 50 30 10 5 1 15	茶碗蒸し	卵白 煮干しだし かつおだし なると 糸みつば 食塩 みりん風調味料	50 25 25 8 2 0.3 1	とびっこ	大根 皮剥 人参 皮剥 小葱 減塩しょうゆ( 5 上白糖 とびっこ	50 5 2 5 1 5
	和え物	きゅうり(皮なし キャベツ(葉先 人参 皮剥 濃口醤油	30 30 5 2.5	サラダ	キャベツ ゆで 人参 皮剥 減塩正油パック	50 5 5	ブロッコリー	ブロッコリー( 40 削り節 減塩しょうゆ( 2.5	40 0.5 2.5	中華スープ	緑豆春雨 人参 皮剥 卵白 中華味 食塩	5 5 20 0.5 0.8	煮し鶏	ささ身 レタス トマト(皮なし オイルサザンパック	10 30 20 10	湯豆腐	木綿豆腐 葱 減塩しょうゆ( 2.5	25 5 2.5	清汁	木綿豆腐 貝割大根・芽 かつお・昆布だ 淡口醤油 食塩	30 5 150 5 0.2
	清汁	糸みつば 生ふ かつお・昆布だ 淡口醤油 食塩	5 8 150 5 0.2	卵スープ	卵白 玉葱 赤ピーマン コンソメ 食塩	15 40 5 0.5 0.8	中華スープ	緑豆春雨 人参 皮剥 卵白 中華味 食塩	5 5 20 0.5 0.8	蒸し鶏	ささ身 レタス トマト(皮なし オイルサザンパック	10 30 20 10	ジュース	りんご(濃縮還	200						
	ゼリー	はちみつレモン	60							みそ汁	玉葱 ほうれん草 淡色辛みそ 煮干しだし	30 20 10 150			ゼリー	はちみつレモン	60				
栄養価	917 kcal	蛋白質 43.8 g		859 kcal	蛋白質 37.6 g		876 kcal	蛋白質 40.5 g		887 kcal	蛋白質 42.3 g		873 kcal	蛋白質 35.6 g		880 kcal	蛋白質 41.6 g		947 kcal	蛋白質 43.8 g	
	脂質 6.8 g	炭水化 172.2 g		脂質 7.8 g	炭水化 161.5 g		脂質 7.1 g	炭水化 164.9 g		脂質 7.1 g	炭水化 165.6 g		脂質 7.3 g	炭水化 170.2 g		脂質 6.9 g	炭水化 165.3 g		脂質 7.1 g	炭水化 176.2 g	
	塩分 6.7 g			塩分 7.2 g			塩分 7.4 g		塩分 6.7 g			塩分 6.6 g		塩分 7.5 g		塩分 7.5 g			塩分 6.5 g		





## 献立表(週間)

## 脂肪コン1

	11月29日(水)		11月30日(木)		12月1日(金)		12月2日(土)		12月3日(日)		12月4日(月)		12月5日(火)			
昼	葱	2	果物	黄桃缶	40											
	果物	りんご 缶詰	60													
夕	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30										
	魚塩焼き	あかうお・40g	40	照焼魚	そい 60g(骨)	60										
		大根 皮剥	40		減塩しょうゆ(	2.5										
		しそ	0.5		上白糖	1										
		減塩正油パック	5		みりん風調味料	2.5										
	筑前煮	若鶏もも 皮な	10		合成清酒	1										
		里芋	40		大根 皮剥	50										
		人参 皮剥	15		しそ	1										
		さやいんげん(	10		減塩正油パック	5										
		減塩しょうゆ(	5	きんぴ	じゃが芋	50										
		上白糖	1	ら風	人参 皮剥	10										
	サラダ	キャベツ(葉先	25		上白糖	1										
		ブロッコリー(	30		濃口醤油	5										
		ミニトマト(皮	15		煮干しだし	15										
		減塩しょうゆ(	2.5	マカロ	マカロニ 乾	4										
		白こしょう	0.01	ニサラ	きゅうり	20										
				ダ	減塩しょうゆ(	5										
	みそ汁	棒麩	1		白こしょう	0.01										
		玉葱	30													
		ほうれん草	10	清汁	さやえんどう	5										
		淡色辛みそ	10		かぶ 皮剥	20										
		煮干しだし	150		淡口醤油	5										
					食塩	0.2										
	ゼリー	青りんごゼリー	60		昆布だし	75										
					かつおだし	75										
				ゼリー	はちみつレモン	60										
栄養価	エネルギー	903 kcal	蛋白質	41.6 g	エネルギー	930 kcal	蛋白質	40.2 g	エネルギー	kcal	蛋白質	g	エネルギー	kcal	蛋白質	g
	脂質	7.2 g	炭水化	171.4 g	脂質	7.0 g	炭水化	176.5 g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g
	塩分	7.0 g			塩分	7.1 g			塩分	g			塩分	g		