

献立表(週間)

脂肪コン1

	1月1日(月)			1月2日(火)			1月3日(水)			1月4日(木)			1月5日(金)			1月6日(土)			1月7日(日)								
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						
	おせち 盛合せ	はんぺん みりん風調味料 かつおだし べにざけ 15g 食塩 しそ	30 0.2 5 15 0.1 1	ダシ入 り卵焼 き	卵白 食塩 上白糖 かつおだし しそ	50 0.2 1 10 1	五目煮	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん (濃口醤油 上白糖 煮干しだし	50 10 10 5 1 20	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 (上白糖 煮干しだし	50 50 10 10 5 1 15	大根煮 物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ (上白糖 煮干しだし	40 8 3 2.5 1 15	炒煮	もやし 人参 皮剥 減塩しょうゆ (上白糖 煮干しだし	50 10 5 1 50	野菜か にあん かけ	大根 皮剥 かにかま 減塩しょうゆ (上白糖 片栗粉	70 6 5 1 1						
	お浸し	白菜 減塩しょうゆ (削り節	60 2.5 0.5	チンゲン 菜の 炒め煮	チンゲンサイ 玉葱 赤ピーマン 減塩しょうゆ (上白糖	40 20 10 5 1	塩たら こ	たらこ しそ	10 1	さつま 芋煮	さつま芋 減塩しょうゆ (上白糖 煮干しだし 小葱	60 5 1 10 3	卵豆腐	卵白 煮干しだし 食塩 減塩しょうゆ (上白糖 片栗粉 しそ	20 40 0.2 2.5 1 0.2 0.5	蒸し豆 腐	木綿豆腐 葱 減塩しょうゆ (和え物	50 2 2.5 20	チンゲン 菜の お浸し	チンゲンサイ (減塩しょうゆ (一夜漬 なす (皮なし) 食塩 しそ	60 2.5 20 0.15 0.3						
	雑煮	やわらか福もち 大根 皮剥 人参 皮剥 淡口醤油 かつお・昆布だ 糸みつば	20 20 10 7.5 150 3	梅漬	梅干し (調味漬 お浸し	5	みそ汁	木綿豆腐 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	おかか 和え	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	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	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	りんご (濃縮還	200	ジュース	パイン (濃縮還	200	ジュース	りんご (濃縮還	200	みそ汁	玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150	漬物	なす (皮なし) 食塩	20 0.1	ジュース	りんご (濃縮還	200	ジュース	パイン (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	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五目う どん	うどん ゆで 蒸しかまぼこ さやえんどう (葱 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ (みりん風調味料	100 20 4 5 150 7.5 2.5						
	盛合せ 弁当	ホタテ貝柱 凍り豆腐 大根 皮剥 人参 皮剥 淡口醤油 上白糖 合成清酒 かつおだし さやえんどう (かぶ 皮剥 人参 皮剥 上白糖 食塩 さつま芋 上白糖 食塩 ささ身 濃口醤油	30 4 60 20 5 1 2 30 4 50 8 3 0.2 40 5 0.1 20 2.5	チキン ソテー	若鶏ささ身 食塩 キャベツ ゆで トマト (皮なし ソースパック	40 0.2 30 30 5	魚の照 り焼き	そい 70g (骨 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 トマト サラダ菜	70 5 1 2.5 15 5	蒸し鶏	若鶏ささ身 食塩 ケチャップ ブロッコリー (サニーレタス 減塩正油パック	40 0.2 5 20 8 5	魚の香 味焼き	あかうお・40g 減塩しょうゆ (合成清酒 みりん風調味料 サニーレタス	40 5 2.5 2.5 8	炒め物	キャベツ (葉先 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 食塩 鶏ガラスープ	30 20 10 8 0.3 0.5	煮魚	まごがれい・40 減塩しょうゆ (上白糖 合成清酒 みりん風調味料 人参 皮剥 スナッブえんど	40 10 2 1.5 1.5 20 10	木の葉 焼き	じゃが芋 鶏ひき肉 玉葱 食塩 薄力粉 1等 ウスターソース ケチャップ キャベツ (葉先 減塩正油パック	50 5 40 0.3 3 5 25 5			
				けんち ん煮	木綿豆腐 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ (上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 30 10 5 1 2.5 15	大根の 煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやえんどう (淡口醤油 上白糖 かつおだし	40 10 4 5 1 15	野菜炒 め	チンゲンサイ (黄ピーマン かき油 合成清酒	50 10 5 2.5	お浸し	白菜 減塩しょうゆ (かつおだし	50 2.5 1	春雨サ ラダ	緑豆春雨 きゅうり (皮な 人参 皮剥 減塩しょうゆ (6 20 5 2.5	あえ物	きゅうり (皮な 減塩しょうゆ (60 5	梅肉和 え	きゅうり (皮な しそ 梅干し (調味漬 削り節	40 0.3 3 0.2	おかか 和え	さやいんげん (白菜 (葉先)	10 50

献立表(週間)

脂肪コン1

	1月1日(月)		1月2日(火)		1月3日(水)		1月4日(木)		1月5日(金)		1月6日(土)		1月7日(日)			
昼		上白糖 0.5 煮干しだし 10 きゅうり(皮なし) 20 食塩 0.2 もも缶(果肉) 40 みかん缶詰(果) 30		食塩 0.2 温野菜 スナップえんど 20 サラダ カリフラワー 30 ノオイルサガンパック 10 果物 みかん缶詰(果) 40		果物 パインアップル 40		上白糖 1 みかん缶詰(果) 40		みそ汁 葱 3 里芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 ジュース りんご(濃縮還元) 200				削り節 0.5 減塩しょうゆ() 5 上白糖 0.5 果物 黄桃缶 40		
	味噌煮	大根 葉 20 じゃが芋 30 減塩みそ 5 煮干しだし 15														
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		
	西京焼き	まだら・30g() 30 減塩みそ 5 みりん風調味料 3 上白糖 2 大根 皮剥 30 しそ 1	焼き魚	まだら・40g() 40 食塩 0.2 しそ 1 大根 皮剥 30 醤油パック 5 5	魚蒸し	きす 20 焼き かぼちゃ(皮なし) 60 ピーマン 6 ブロッコリー 40 食塩 0.2 減塩正油パック 5	魚南蛮	そい 40g(骨) 40 漬け 食塩 0.2 玉葱 40 人参 皮剥 5 ピーマン 8 濃口醤油 5 上白糖 2	鶏の照り焼き	若鶏むね皮なし 40 減塩しょうゆ() 5 合成清酒 2.5 人参 皮剥 5 キャベツ(葉先) 20 ソースパック 5	ミートローフ	ささ身挽き肉() 40 パン粉(乾燥) 2 牛乳 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 玉葱 60 人参 皮剥 5 グリーンピース 3 卵白 3 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 上白糖 0.5 ブロッコリー 30	魚塩焼き	そい 40g(骨) 40 食塩 0.2 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩正油パック 5 野菜サラダ きょうな(葉先) 10 キャベツ(葉先) 30 ミニトマト(皮なし) 15 減塩しょうゆ() 5 煮しめ なが芋 50 ホタテ貝柱 30 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ() 5 上白糖 1 煮干しだし 15		
	お煮しめ	若鶏もも 皮なし 10 なが芋 20 大根 皮剥 20 人参 皮剥 10 さやいんげん() 5 減塩しょうゆ() 5 上白糖 1 合成清酒 2 かつおだし 30	菜の花	和種なばな(葉) 50 濃口醤油 2.5 削り節 0.5	青菜ソテー	チンゲンサイ 60 人参 皮剥 5 食塩 0.3	そばろ煮	鶏ひき肉 10 じゃが芋 30 さやいんげん() 10 煮干しだし 15 減塩しょうゆ() 5 上白糖 1	煮物	かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん() 10 減塩しょうゆ() 5 上白糖 1	ブロッコリー	ブロッコリー() 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ() 2.5	あちゃら漬	かぶ 皮剥 30 人参 皮剥 5 食塩 0.3 上白糖 1 煮干しだし 1	湯豆腐	木綿豆腐 25 葱 5 減塩しょうゆ() 2.5
	和え物	きゅうり(皮なし) 40 上白糖 3 食塩 0.2	南瓜のサラダ	西洋かぼちゃ() 50 きゅうり(皮なし) 15 玉葱 10 食塩 0.3	胡瓜の和え物	きゅうり(皮なし) 40 かにかま 10 減塩しょうゆ() 2.5	卵スープ	卵白 15 玉葱 40 赤ピーマン 5 コンソメ 0.5 食塩 0.8	中華風スープ	緑豆春雨 5 人参 皮剥 5 卵白 20 中華味 0.5 食塩 0.8	蒸し鶏のサラダ	ささ身 10 レタス 30 トマト(皮なし) 20 ノオイルサガンパック 10	みそ汁	玉葱 30 ほうれん草 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ゼリー	りんご(濃縮還元) 200
	お吸い物	和種なばな(葉) 20 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	ゼリー	青りんごゼリー 60	ゼリー	はちみつレモン 60										
栄養価	940 kcal 蛋白質 42.2 g 脂質 5.8 g 炭水化 180.7 g 塩分 6.5 g	856 kcal 蛋白質 43.6 g 脂質 4.9 g 炭水化 161.0 g 塩分 7.7 g	907 kcal 蛋白質 43.8 g 脂質 7.2 g 炭水化 167.8 g 塩分 6.9 g	889 kcal 蛋白質 41.1 g 脂質 7.8 g 炭水化 164.7 g 塩分 7.7 g	876 kcal 蛋白質 40.5 g 脂質 7.1 g 炭水化 164.9 g 塩分 7.4 g	887 kcal 蛋白質 42.3 g 脂質 7.1 g 炭水化 165.6 g 塩分 6.7 g	895 kcal 蛋白質 37.9 g 脂質 7.3 g 炭水化 174.7 g 塩分 7.4 g									

献立表(週間)

脂肪コン1

	1月8日(月)			1月9日(火)			1月10日(水)			1月11日(木)			1月12日(金)			1月13日(土)			1月14日(日)					
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	五分粥	精白米	30
	塩たらこ湯葉和え	たらこ しそ 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	野菜卵とじ	キャベツ 人参 皮剥 卵白 減塩しょうゆ (50 5 50 5	小松菜の炒煮	小松菜 赤ピーマン 減塩しょうゆ (40 20 2.5	焼き魚	あかうお・20g 食塩 しそ	20 0.1 1	大根の煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ (40 10 5	豆腐の絹ごし豆腐	絹ごし豆腐 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ (50 30 5 5	合成清酒	合成清酒 みりん風調味料 片栗粉 小葱	1 30 5 5 1 1 2
	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 2.5	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	二色浸し	もやし ピーマン 減塩しょうゆ (40 10 5	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	カリフラワー	人参 皮剥 カリフラワー (5 30	サラダ	レタス 黄ピーマン 赤ピーマン 減塩しょうゆ (30 5 5 5	きゅうり	きゅうり(皮なし) 梅干し(調味漬) 肉和え	30 2 0.5	みりん風調味料	みりん風調味料 片栗粉 小葱	1 1 2
	豆腐の煮物	木綿豆腐 人参 皮剥 減塩しょうゆ (25 10 2.5	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	和え物	きゅうり(皮なし) 上白糖 食塩	50 1 0.3	たいみそ	たいみそ パイン(濃縮還 ス	8 200	みそ汁	小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	みそ汁	玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 10 150	さいえんどう	さいえんどう 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150	ジュース	ジュース	
	みそ汁	棒麩 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 ス	200	ジュース	りんご(濃縮還 ス	200	ジュース	ジュース	200	ジュース	りんご(濃縮還 ス	200	ジュース	パイン(濃縮還 ス	200	みそ汁	みそ汁	5 20 10 150	ジュース	ジュース	
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	うどん	うどん ゆで	100	うどん	うどん ゆで	100
	鯛の塩焼き	あこうだい 食塩 サラダ菜(葉先) 大根 皮剥 減塩正油パック	40 0.2 5 30 5	和風豆腐ハンバーグ	木綿豆腐 ささ身挽き肉(玉葱) 卵白 なが芋 片栗粉 減塩みそ 白こしょう	40 30 40 3 5 3 8	蒸し鶏肉あんかけ	若鶏ささ身 食塩 生姜 玉葱 ピーマン 減塩しょうゆ (20 0.1 2 40 10 5	吉野鶏	若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ (40 5	シチュウ	若鶏ささ身 じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 薄力粉 1等 豆乳	20 40 40 20 5 60	焼き魚	さけ・40g(骨) 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 0.2 40 0.5 5	うどん	うどん ゆで かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ (75 75 7.5	みりん風調味料	みりん風調味料 合成清酒 上白糖 葱	1.25 1.25 0.5 5
	和え物	なが芋 きゅうり(皮なし) 減塩しょうゆ (60 10 2.5	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	桜ポテト	じゃが芋 たらこ 食塩	50 6 0.2	味噌浸し	白菜(葉先) 葱 淡色辛みそ 上白糖	40 3 3 0.3	長いも	なが芋 しそ 減塩しょうゆ (40 0.3 2.5	野菜サラダ	きゅうり(皮なし) 大根 皮剥 ノオイロサソバパック	30 30 10	肉じゃが	肉じゃが じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱	40 40 20 10	減塩しょうゆ (減塩しょうゆ (5
	味噌炒め	もやし ピーマン 人参 皮剥 淡色辛みそ 上白糖	60 8 8 8 1	煮物	大根 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ (50 3 2.5	果物	黄桃缶	40	果物	黄桃缶	40	野菜スープ	ピーマン キャベツ(葉先) コンソメ 食塩	5 30 0.5 0.5	果物	りんご 缶詰	40	肉じゃが	肉じゃが じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱	40 40 20	減塩しょうゆ (減塩しょうゆ (5
	卵豆腐	卵白 かつお・昆布だし 食塩	20 20 0.2	イタリアンサ	トマト(皮なし) きゅうり(皮なし)	20 20	煮物	大根 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ (50 3 2.5	果物	黄桃缶	40	果物	ぶどう 缶詰	40	果物	りんご 缶詰	40	肉じゃが	肉じゃが じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱	40 40 20	減塩しょうゆ (減塩しょうゆ (5

献立表(週間)

脂肪コン1

	1月15日(月)		1月16日(火)		1月17日(水)		1月18日(木)		1月19日(金)		1月20日(土)		1月21日(日)			
昼	サラダ	カリフラワー 30 ノンオイルサシパック 10	ジュース	きになる野菜 (125)	スープ	玉葱 20 チンゲンサイ 20 コンソメ 0.5 食塩 0.5					果物	パイナップル 75	果物	もも缶 (果肉) 40		
	果物	りんご 缶詰 40			果物	ぶどう 缶詰 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		
	チキンハンバーグ	ささ身挽き肉 (40) 玉葱 20 卵白 3 パン粉 (乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.5 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	ささ身 60 淡色辛みそ 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	おろし煮	まだら・20g (20) 減塩しょうゆ (10) 上白糖 3 合成清酒 2.5 大根 皮剥 80 ほうれん草 30	焼き魚	あかうお・60g (60) 食塩 0.3 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	ホタテのオイスターソース	ホタテ貝柱 30 玉葱 30 人参 皮剥 10 ピーマン 5 中華味 0.5 かき油 3	野菜サラダ	キャベツ ゆで 50 ミニトマト (皮) 15 卵白 25 減塩しょうゆ (2.5) ケチャップ 2	鶏肉のおろしあん	若鶏ささ身 30 食塩 0.2 あんにん風調味料 2.5 合成清酒 1 小松菜 (葉先) 10 人参 皮剥 10 葱 5 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 片栗粉 1	魚粕づけ焼	まだら・40g (40) 食塩 0.2 酒かす 3 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5
	リャンバン	緑豆春雨 5 もやし 30 しそ 1 減塩しょうゆ (5) 上白糖 1	かぶの和え物	かぶ 皮剥 60 かぶ 葉 (ゆで) 8 淡口醤油 2.5 みりん風調味料 2	減塩しょうゆ (2.5) 上白糖 1 淡色辛みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 片栗粉 1	きんとん	さつま芋 50 上白糖 3	煮物	里芋 60 人参 皮剥 10 濃口醤油 2.5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 5	みそ汁	大根 皮剥 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ケチャップ煮	キャベツ (葉先) 30 玉葱 20 人参 皮剥 10 コンソメ 0.5 ケチャップ 10	和え物	大根 皮剥 (ゆ) 60 減塩しょうゆ (5) 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	
	南瓜のサラダ	西洋かぼちゃ (50) きゅうり (皮なし) 15 玉葱 ゆで 10 減塩正油パック 5	清汁	はんぺん 5 人参 皮剥 5 葱 3 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	ポテトサラダ	じゃが芋 40 きゅうり (皮なし) 15 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ (4)	湯豆腐	木綿豆腐 25 葱 10 減塩しょうゆ (5)	みそ汁	大根 皮剥 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	葛湯	くず粉 5 黒砂糖 10	カリフラワー	カリフラワー (40) 人参 皮剥 10 淡口醤油 2.5 上白糖 1	卵白汁	卵白 20 小葱 2 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2 片栗粉 1
	スープ	玉葱 40 貝割大根・芽 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	かつお・昆布だ	かつお・昆布だ 150	卵白汁	卵白 20 切りみつば 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75										
栄養価	863 kcal 蛋白質 44.4 g 脂質 4.7 g 炭水化 160.3 g 塩分 7.8 g	903 kcal 蛋白質 44.1 g 脂質 6.1 g 炭水化 168.0 g 塩分 7.5 g	859 kcal 蛋白質 39.5 g 脂質 7.8 g 炭水化 157.6 g 塩分 7.7 g	885 kcal 蛋白質 41.9 g 脂質 7.3 g 炭水化 163.7 g 塩分 6.1 g	852 kcal 蛋白質 43.1 g 脂質 7.0 g 炭水化 154.4 g 塩分 7.1 g	909 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 8.0 g 炭水化 172.6 g 塩分 7.6 g	878 kcal 蛋白質 39.5 g 脂質 6.7 g 炭水化 166.5 g 塩分 7.3 g									

献立表(週間)

脂肪コン1

	1月22日(月)		1月23日(火)		1月24日(水)		1月25日(木)		1月26日(金)		1月27日(土)		1月28日(日)			
昼		淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150			卵豆腐 20 卵白 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2	卵白 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 ほうれん草(葉) 40 減塩みそ 2.5 味噌炒め	卵白 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 ほうれん草(葉) 40 減塩みそ 2.5 味噌炒め	卵白 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 ほうれん草(葉) 40 減塩みそ 2.5 味噌炒め	卵白 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 ほうれん草(葉) 40 減塩みそ 2.5 味噌炒め	卵白 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 ほうれん草(葉) 40 減塩みそ 2.5 味噌炒め	卵白 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 ほうれん草(葉) 40 減塩みそ 2.5 味噌炒め	卵白 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 ほうれん草(葉) 40 減塩みそ 2.5 味噌炒め	卵白 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 ほうれん草(葉) 40 減塩みそ 2.5 味噌炒め	卵白 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 ほうれん草(葉) 40 減塩みそ 2.5 味噌炒め		
	果物	みかん缶詰(果) 40			果物	黄桃缶詰 40					果物	もも缶詰(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		
	鶏肉ケチャップ煮	若鶏ささ身 40 玉葱 40 人参 皮剥 10 食塩 0.2 ケチャップ 15 ウスターソース 2.5 豆乳 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン 10	焼き魚	ほっけ・30g(30 食塩 0.15 ネギソ 8 レモン 8 サラダ菜 6 醤油パック 5 5 なが芋 50 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	蒸し鶏	若鶏もも 皮な 40 減塩しょうゆ(2.5 ネギソ 8 合成分酒 2.5 葱 10 上白糖 2 減塩しょうゆ(2.5 合成分酒 3 減塩正油パック 5 炊き合わせ	肉鍋	ささ身 30 玉葱 40 人参 皮剥 20 白菜(葉先) 60 葱 15 減塩しょうゆ(10 上白糖 3 煮干しだし 30 みりん風調味料 2	煮魚	まごがれい・40 40 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1.5 合成分酒 2.5 人参 皮剥 15 小松菜(葉先) 50 里芋 60 かけ	鶏肉卵とじ	若鶏ささ身 30 玉葱 50 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 減塩しょうゆ(7.5 煮干しだし 30 卵白 50	すき焼き	若鶏ささ身 20 焼き豆腐 15 白菜 60 葱 15 人参 皮剥 8 濃口醤油 10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成分酒 2.5		
	和え物	かぶ 皮剥(ゆ) 50 赤ピーマン 10 食塩 0.3 上白糖 0.5	チンゲンサイ(50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	チンゲンサイ(50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	和え物	きゅうり(皮な) 40 かにかま 5 濃口醤油 2.5 上白糖 1	すり長芋	なが芋 60 減塩しょうゆ(5 焼きのり 0.2	みそ汁	じゃが芋 ゆで 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	野菜サラダ	きゅうり(皮な) 25 はつかだいこん 5 レタス 20 減塩しょうゆ(5	里芋田楽	里芋 60 さやえんどう 6 淡色辛みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	
	温野菜サラダ	人参 皮剥 8 カリフラワー 50 ノンオイルササニパック 10	みそ汁	木綿豆腐 20 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ポテト	じゃが芋 50 きゅうり(皮な) 10 人参 皮剥 5 穀物酢 2 食塩 0.2 ミニトマト(皮) 15 サラダ菜 5	卵スープ	卵白 10 葱 5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 食塩 0.5	みそ汁	じゃが芋 ゆで 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ジュース	りんご(濃縮還) 200	ゼリー	はちみつレモン 60	ゼリー	はちみつレモン 60
栄養価	914 kcal 蛋白質 40.8 g 脂質 7.6 g 炭水化 175.0 g 塩分 7.8 g	919 kcal 蛋白質 37.0 g 脂質 7.5 g 炭水化 175.4 g 塩分 7.5 g	867 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 7.7 g 炭水化 159.4 g 塩分 6.5 g	895 kcal 蛋白質 38.4 g 脂質 7.7 g 炭水化 170.1 g 塩分 7.2 g	859 kcal 蛋白質 43.3 g 脂質 7.9 g 炭水化 154.3 g 塩分 6.8 g	937 kcal 蛋白質 41.3 g 脂質 6.1 g 炭水化 181.4 g 塩分 6.8 g	868 kcal 蛋白質 43.5 g 脂質 6.3 g 炭水化 160.8 g 塩分 7.2 g									

献立表(週間)

脂肪コン1

		1月29日(月)		1月30日(火)		1月31日(水)		2月1日(木)		2月2日(金)		2月3日(土)		2月4日(日)		
昼	果物	西洋なし(缶詰)	40			卵とじ	卵白 25 人参 皮剥 10 小葱 5 かつお・昆布だ 15 食塩 0.3									
						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							
	魚西京焼	そい 40g(骨) 減塩みそ 上白糖 みりん風調味料 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 3.3 0.3 1.7 40 0.5 5	照焼魚	まだら・40g(骨) 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 合成清酒 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 2.5 0.5 1.3 0.5 40 1 5	鶏肉あんかけ	若鶏ささ身 減塩しょうゆ(骨) 片栗粉 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 上白糖 減塩しょうゆ(骨) 片栗粉	30 0.3 1 30 20 10 2 7.5 1							
	青菜ソテー	チンゲンサイ(骨) 人参 皮剥 食塩	60 10 0.2	さつま芋の甘煮	さつま芋 上白糖 食塩	45 5 0.1	ジャーマンポテト	じゃが芋 鶏ひき肉 玉葱 食塩 パセリ	40 10 20 0.2 0.5							
	長芋の和え物	なが芋 きゅうり(皮なし) 上白糖 淡口醤油	40 10 0.5 2.5	和え物	きゅうり(皮なし) 人参 皮剥 減塩しょうゆ(骨) かつお節	40 5 2.5 0.3	小松菜のお浸し	小松菜(葉先) 減塩しょうゆ(骨) みりん風調味料 削り節	50 5 1 0.2							
	茶碗蒸し	なると 食塩 かつお・昆布だ 卵白 合成清酒 みりん風調味料 淡口醤油	10 0.2 50 50 1 1 2.5	八杯汁	木綿豆腐 かつお・昆布だ 濃口醤油 食塩 片栗粉	30 150 5 0.2 1	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	899 kcal	蛋白質 44.5 g	エネルギー	932 kcal	蛋白質 40.3 g	エネルギー	941 kcal	蛋白質 38.7 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g
		脂質	6.7 g	炭水化 166.9 g	脂質	5.2 g	炭水化 180.5 g	脂質	6.1 g	炭水化 185.3 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
		塩分	7.7 g		塩分	6.3 g		塩分	6.2 g		塩分	g		塩分	g	