

献立表(週間)

脂肪コン1

	2月1日(木)		2月2日(金)		2月3日(土)		2月4日(日)		2月5日(月)		2月6日(火)		2月7日(水)											
昼	みりん風調味料	1	お浸し	ほうれん草	40	人参 皮剥	10	果物	みかん缶詰 (果	40	お浸し	白菜 (ゆで)	50	食塩	0.5	果物	黄桃缶	40						
	かつお・昆布だ	20		減塩しょうゆ (5	小葱	3					減塩しょうゆ (2.5											
	果物	もも缶 (果肉)	40	果物	ぶどう 缶詰	40	酒かす	20				削り節	0.3	果物	西洋なし (缶詰	40								
							淡色辛みそ	10			みそ汁	小葱	3											
							かつお・昆布だ	150				じゃが芋	20											
												淡色辛みそ	10											
												煮干しだし	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						
	焼魚	さけ・40g (骨	40	蒸し鶏	若鶏もも 皮な	60	肉団子	ささ身挽き肉 (30	チキン	若鶏もも 皮な	40	海鮮炒	はんぺん	10	すき焼	若鶏ささ身	50	鶏肉の	若鶏ささ身	40			
		食塩	0.2		減塩しょうゆ (5	あんか	玉葱	30	ソテー	食塩	0.2	め	ホタテ貝柱	10	き	焼き豆腐	25	香味だ	食塩	0.2			
		大根 皮剥	40		上白糖	1	け	食塩	0.1		キャベツ (葉先	30		若鶏むね皮なし	20		白菜 (葉先)	60	れ	薄力粉 1等	3			
		しそ	1		合成清酒	2.5		卵白	3		トマト	15		さやいんげん (10		葱	15		上白糖	1			
		減塩正油パック	5		ブロッコリー (40		薄力粉 1等	3		減塩正油パック	5		玉葱	20		人参 皮剥	8		減塩しょうゆ (5			
	麻婆豆腐	木綿豆腐	30		減塩正油パック	5		玉葱	50	和え物	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			
		ささ身挽き肉 (10	じゃが	じゃが芋	50		人参 皮剥	20		人参 皮剥	3		中華味	0.5		上白糖	2		葱	5			
		玉葱	50	芋炒煮	濃口醤油	2.5		減塩しょうゆ (5		小松菜 (葉先)	5		食塩	0.3		みりん風調味料	2.5		大根 皮剥	50			
		葱	10		上白糖	0.5		上白糖	1		減塩しょうゆ (2.5		上白糖	1		合成清酒	2.5		サラダ菜 (葉先	5			
		減塩しょうゆ (5		片栗粉	1		小葱	5		上白糖	0.5		合成清酒	2.5	里芋田	里芋	60	炊き合	じゃが芋	40			
		減塩みそ	2	おろし	大根 皮剥	40		味噌和	はんぺん	10		片栗粉	2		片栗粉	2	楽	さやえんどう	6	わせ	人参 皮剥	20		
		上白糖	1	和え	きゅうり (皮な	5	お浸し	白菜	60	え	きゅうり (皮な	30		焼き茄	60		減塩みそ	5		さやえんどう (4			
		合成清酒	2.5		淡口醤油	2.5		減塩しょうゆ (2.5		減塩みそ	5		子	60		上白糖	1		減塩しょうゆ (5			
		鶏ガラスープ	0.25		玉葱	40		削り節	0.2		上白糖	1		小葱	3		みりん風調味料	2.5		上白糖	1			
		中華味	0.5	スープ	人参 皮剥	10	煮物	西洋かぼちゃ (40		煮干しだし	5		減塩正油パック	5		おろし	大根 皮剥	40		昆布だし	15		
		片栗粉	1		コンソメ	0.5		さやえんどう	5					和え物	小松菜 (葉先)	40		和え	きゅうり (皮な	10	お浸し	白菜	50	
	和え物	かぶ 皮剥 (ゆ	30		食塩	0.8		減塩しょうゆ (5	湯豆腐	木綿豆腐	25		小松菜 (葉先)	5		減塩しょうゆ (2.5		濃口醤油	2.5	削り節	0.5	
		食塩	0.2					上白糖	0.5		小葱	2		減塩しょうゆ (2.5									
		上白糖	0.5								削り節	0.5		スープ	木綿豆腐	40		みそ汁	凍り豆腐	2	みそ汁	切りみつば	5	
	みそ汁	キャベツ (葉先	30				なすの	なす (皮なし)	50		減塩正油パック	5		葱	10						木綿豆腐	25		
		葱	10				味噌煮	減塩みそ	5	ゼリー	はちみつレモン	60		コンソメ	0.5						淡色辛みそ	10		
		淡色辛みそ	10				上白糖	1						食塩	0.5						煮干しだし	150		
		煮干しだし	150				煮干しだし	10																
	ゼリー	ももゼリー	40											ゼリー	オレンジゼリー	50					ジュース	パイン (濃縮還	200	
栄養価	902 kcal	蛋白質	43.5 g	850 kcal	蛋白質	43.9 g	945 kcal	蛋白質	40.9 g	928 kcal	蛋白質	37.2 g	861 kcal	蛋白質	39.9 g	884 kcal	蛋白質	44.4 g	929 kcal	蛋白質	42.4 g			
	脂質	7.9 g	炭水化	166.1 g	脂質	7.3 g	炭水化	152.5 g	脂質	5.1 g	炭水化	184.4 g	脂質	7.7 g	炭水化	178.9 g	脂質	7.0 g	炭水化	162.1 g	脂質	7.1 g	炭水化	161.9 g
	塩分	7.3 g		塩分	7.3 g		塩分	7.4 g		塩分	7.1 g		塩分	7.5 g		塩分	7.5 g		塩分	7.5 g		塩分	7.5 g	

献立表(週間)

脂肪コン1

	2月8日(木)			2月9日(金)			2月10日(土)			2月11日(日)			2月12日(月)			2月13日(火)			2月14日(水)			
昼	味噌炒め	玉葱 30 人参 皮剥 10 減塩みそ 4	お浸し	減塩しょうゆ (2.5 かつおだし 1	果物	もも缶 (果肉) 40	食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	果物	西洋なし (缶詰) 40	蓋物	糸みつば 3 なが芋 20 減塩しょうゆ (2.5 かつお・昆布だ 20	せ	ゼリー	はちみつレモン 60								
	果物	りんご 缶詰 40								果物	黄桃缶 20 西洋なし (缶詰) 20											
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	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
	塩焼き	そい 20g (骨) 20 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	帆立焼き	ホタテ貝柱 30 食塩 0.1 さつま芋 20 ピーマン 5 レタス 5 醤油パック 5	野菜の旨煮	ささ身 40 じゃが芋 100 人参 皮剥 20 さやえんどう 5 合成清酒 2.5 減塩しょうゆ (7.5 上白糖 2 煮干しだし 1	焼き魚	まだら・40g (40 食塩 0.2 え 玉葱 30 人参 皮剥 10 レタス 5 合成清酒 2.5 上白糖 2 煮干しだし 1	野菜添え	木綿豆腐 20 炒り豆 腐 5 人参 皮剥 10 葱 10 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	チキンソテー	若鶏ささ身 30 食塩 0.1 ブリーツレタス 5 ブロッコリー (30 減塩正油パック 5	煮物	じゃが芋 60 人参 皮剥 20 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 15	魚塩焼き	ほっけ・40g (40 食塩 0.2 トマト (皮なし) 15 サラダ菜 5 醤油パック 5	煮物	じゃが芋 60 人参 皮剥 20 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 15	魚の葱ソース	さけ・50g (骨) 50 食塩 0.2 葱 20 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 ブロッコリー (20	煮物	里芋 50 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15
	みそおでん	大根 皮剥 40 卵白 25 人参 皮剥 15 さやいんげん (10 淡色辛みそ 8 減塩しょうゆ (2.5 合成清酒 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1	サラダ	キャベツ ゆで 30 ブロッコリー 20 ミニトマト (皮) 15 卵白 25 ノンオイルサソリパック 10	サラダ	きゅうり (皮なし) 40 レタス 15 ミニトマト (皮) 15 醤油パック 5	炒り豆腐	木綿豆腐 20 人参 皮剥 10 葱 10 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	白和え	しぼり豆腐 40 淡色辛みそ 8 上白糖 4 ほうれん草 (葉) 50 人参 皮剥 10	あえ物	きゅうり (皮なし) 30 緑豆春雨 5 上白糖 1 減塩しょうゆ (5	清汁	大根 皮剥 20 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	あえ物	白菜 (葉先) 40 きゅうり (皮なし) 20 上白糖 1 食塩 0.3	温野菜	カリフラワー 50 人参 皮剥 5 ノンオイルドレッシング 5	みそ汁	大根 皮剥 20 小葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		
	かぶの和え物	かぶ 皮剥 (ゆ) 30 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5	鶏肉の煮物	若鶏もも 皮なし 20 かぶ 皮剥 30 人参 皮剥 10 さやえんどう 5 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 かつおだし 15	煮物	白菜 (葉先) 70 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ (5 上白糖 1	みそ汁	棒麩 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	大根 皮剥 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ゼリー	はちみつレモン 60	すり長芋	なが芋 60 小葱 1 淡口醤油 2.5	デザート	青りんごゼリー 60	デザート	はちみつレモン 60				
栄養価	エネルギー 925 kcal 脂質 7.3 g 炭水化 173.6 g 塩分 7.3 g	エネルギー 885 kcal 脂質 7.9 g 炭水化 161.4 g 塩分 7.3 g	エネルギー 899 kcal 脂質 8.0 g 炭水化 166.3 g 塩分 7.8 g	エネルギー 945 kcal 脂質 7.6 g 炭水化 183.0 g 塩分 7.3 g	エネルギー 933 kcal 脂質 7.1 g 炭水化 175.7 g 塩分 7.5 g	エネルギー 898 kcal 脂質 7.8 g 炭水化 165.1 g 塩分 6.7 g	エネルギー 892 kcal 脂質 8.0 g 炭水化 167.2 g 塩分 7.0 g															

献立表(週間)

脂肪コン1

	2月15日(木)			2月16日(金)			2月17日(土)			2月18日(日)			2月19日(月)			2月20日(火)			2月21日(水)				
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		
	炒り豆腐	木綿豆腐	50	大根煮物	大根 皮剥	40	炒煮	もやし	50	豆腐の	木綿豆腐	50	塩たらこ	たらこ	10	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰	20	野菜卵とじ	キャベツ	50		
		キャベツ(葉先)	50		人参 皮剥	8		人参 皮剥	10	かにあ	かにかま	10	こと湯	しそ	0.5		大根 皮剥	50		人参 皮剥	5		
		葱	10		さやえんどう	3		減塩しょうゆ(5	んかけ	さやえんどう	5	葉和え	和種なばな	30		しそ	0.5		卵白	50		
		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1		淡口醤油	1		湯葉 干し	1		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(5		
		減塩しょうゆ(5		上白糖	1		煮干しだし	15	蒸し豆腐	木綿豆腐	50		減塩しょうゆ(2.5					みりん風調味料	2.5		
		上白糖	1		煮干しだし	15		葱	2		片栗粉	1		鶏ガラスープ	0.2		梅肉和え	キャベツ ゆで	40	煮干しだし	30		
		煮干しだし	15		卵豆腐	卵白			減塩正油パック	5	チンゲン菜の	チンゲンサイ	50		野菜炒め煮	キャベツ(葉先)	50		人参 皮剥	5			
	さつま芋煮	さつま芋	60		煮干しだし	40		和え物	和種なばな	20	和え物	人参 皮剥	10		ピーマン	10		梅干し(調味漬)	3	二色浸し	もやし	40	
		減塩しょうゆ(5		食塩	0.2		和え物	減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5		人参 皮剥	10		上白糖	1		ピーマン	10	
		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5			上白糖	0.5		上白糖	1		減塩しょうゆ(5					減塩しょうゆ(5	
		煮干しだし	10		上白糖	1			片栗粉	0.2		浅漬け	きゅうり(皮なし)	20		上白糖	1		たいみそ	10		削り節	0.5
		小葱	3		しそ	0.5		みそ汁	チンゲンサイ(20		食塩	0.1		豆腐の煮物	木綿豆腐	25		みそ汁	白菜(葉先)	30		
	おかか	チンゲンサイ	40		大根 葉	20		じゃが芋	40		淡色辛みそ	10		減塩しょうゆ(2.5		なす(皮なし)	10		葱	5		
	和え	濃口醤油	2.5		木綿豆腐	40		煮干しだし	150		大根 皮剥	20		上白糖	0.5		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		
		上白糖	0.5		淡色辛みそ	10			煮干しだし	150		大根 葉	10		みそ汁	棒麩	1						
		削り節	0.3		煮干しだし	150			ジュース	りんご(濃縮還	200		淡色辛みそ	10		葱	5						
	みそ汁	玉葱	30		なす(皮なし)	20			ジュース	りんご(濃縮還	200		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10						
		淡色辛みそ	10		食塩	0.1							煮干しだし	150		煮干しだし	150						
		煮干しだし	150		ジュース	ジュース							ジュース	ジュース		ジュース	ジュース						
	ジュース	りんご(濃縮還	200		もも缶(果肉)	40							ジュース	ジュース		ジュース	ジュース						
		ジュース	ジュース		パイン(濃縮還	200							ジュース	ジュース		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	五目うどん	うどん ゆで	120	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30		
	蒸し鶏	若鶏ささ身	40	魚の香味焼き	あかうお・40g	40	煮魚	まこがれい・40	40		蒸しかまぼこ	20	回鍋肉	若鶏もも 皮なし	40	和風豆腐	木綿豆腐	40	蒸し鶏	若鶏ささ身	20		
		食塩	0.2		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(10		ほうれん草(ゆ)	20		キャベツ(葉先)	70	腐ハンバーグ	ささ身挽き肉(30	肉あんかけ	食塩	0.1		
		ケチャップ	5		合成清酒	2.5		上白糖	2		さやえんどう(4		ピーマン	10		玉葱	40		生姜	2		
		ブロッコリー(20		みりん風調味料	2.5		合成清酒	1.5		葱	5		葱	15		卵白	3		玉葱	40		
		サニーレタス	8		サニーレタス	8		合成清酒	1.5		かつお・昆布だ	150		葱	15		なが芋	5		ピーマン	10		
		減塩正油パック	5		サニーレタス	8		みりん風調味料	1.5		濃口醤油	10		葱	15		片栗粉	3		減塩しょうゆ(5		
	野菜炒め	チンゲンサイ(50		キャベツ(葉先)	30		スナップえんど	10		みりん風調味料	2.5		減塩みそ	10		片栗粉	3		上白糖	1		
		黄ピーマン	10		玉葱	20		木の葉焼き	50		じゃが芋	50		上白糖	1		減塩みそ	8		煮干しだし	30		
		かき油	5		人参 皮剥	10	お浸し	ほうれん草(葉	50		玉葱	40		鶏ガラスープ	0.5		白こしょう	0.01		煮干しだし	30		
		合成清酒	2.5		ピーマン	8		醤油パック	5		人参 皮剥	5		上白糖	1		大根 皮剥	30		片栗粉	1		
		お浸し	白菜		食塩	0.3		鶏ガラスープ	0.5		食塩	0.3		煮干しだし	15		減塩正油パック	5		じゃが芋	50		
		減塩しょうゆ(2.5		鶏ガラスープ	0.5	梅肉和え	きゅうり(皮なし)	40		キャベツ(葉先)	25		煮干しだし	15					たらこ	6		
		かつおだし	1		梅干し(調味漬)	3		きゅうり(皮なし)	40		ソースパック	5		ほうれん草(ゆ)	40		桜ポテト			食塩	0.2		
		あえ物	きゅうり(皮なし)		トマト(皮なし)	30		梅干し(調味漬)	3		ほうれん草(ゆ)	40		ほうれん草(葉)	40		若鶏ささ身	20		じゃが芋	60		
		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(5	果物	もも缶(果肉)	40		白菜	60		減塩しょうゆ(2.5		コンソメ	0.5		煮物	大根 皮剥	50	
			5		果物	果物					減塩しょうゆ(2.5		あえ物	あえ物		食塩	0.5		さやえんどう	3		
			5								上白糖	1		焼きな	焼きな		パセリ(粉)	0.5		減塩しょうゆ(2.5		
			5																	上白糖	0.5		

献立表(週間)

脂肪コン1

	2月15日(木)		2月16日(金)		2月17日(土)		2月18日(日)		2月19日(月)		2月20日(火)		2月21日(水)	
昼	果物	上白糖 1 みかん缶詰(果) 40	みそ汁 1 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) 200				果物	パイナップル 40	す	小葱 2 減塩しょうゆ(2.5 みかん缶詰(果) 40	イタリ アンサ ラダ 果物 ジュース	トマト(皮なし) 20 きゅうり(皮なし) 20 玉葱 ゆで 10 減塩しょうゆ(5 もも缶(果肉) 40 きになる野菜(125		削り節 0.5 木綿豆腐 25 減塩正油パック 5 葱 2 りんご 缶詰 60
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
	魚南蛮 漬け	そい 40g(骨) 40 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	魚塩焼 き	そい 60g(骨) 60 食塩 0.3 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩正油パック 5	蒸し帆 立	ホタテ貝柱 30 トマト(皮なし) 30 サラダ菜 5 減塩正油パック 5	蒸し魚 ソース かけ	まだら・40g(40 食塩 0.2 ケチャップ 10 濃口醤油 2.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 葱 20	魚塩焼 き	あかうお・40g 40 食塩 0.2 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5
	そぼろ 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 煮干しだし 15	あちゃ ら漬け	かぶ 皮剥 30 人参 皮剥 5 食塩 0.3 上白糖 1 煮干しだし 1	すり長 芋	なが芋 50 減塩しょうゆ(2.5	茶椀蒸 し	卵白 50 煮干しだし 25 かつおだし 25 若鶏ささ身 10 なると 8	とびっ こと野 菜の和 え物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 小葱 2 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 とびっこ 5	筑前煮	若鶏もも 皮なし 10 里芋 40 人参 皮剥 15 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1
	サラダ	キャベツ ゆで 50 人参 皮剥 5 減塩正油パック 5	ブロッ コリー のおか か和え	ブロッコリー(40 削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5	みそ汁	玉葱 30 ほうれん草 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	煮物	大根 皮付(ゆ) 40 人参 皮剥(ゆ) 20 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 煮干しだし 15	もやし のナム ル	もやし 40 小松菜 10 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	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	卵スー プ	卵白 15 玉葱 20 葱 5 中華味 0.5 食塩 0.5 淡口醤油 2.5 白こしょう 0.01
	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	ゼリー	はちみつレモン 60	清汁	白菜 30 貝割大根・芽 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	果物	みかん缶詰(果) 40	ゼリー	青りんごゼリー 60
栄養 価	エネルギー 889 kcal 脂質 7.8 g 塩分 7.7 g	エネルギー 876 kcal 脂質 7.1 g 塩分 7.4 g	エネルギー 888 kcal 脂質 7.1 g 塩分 6.9 g	エネルギー 923 kcal 脂質 7.4 g 塩分 7.5 g	エネルギー 860 kcal 脂質 7.4 g 塩分 7.4 g	エネルギー 944 kcal 脂質 7.1 g 塩分 7.1 g	エネルギー 903 kcal 脂質 7.2 g 塩分 7.2 g							
	蛋白質 41.1 g 炭水化 164.7 g	蛋白質 40.5 g 炭水化 164.9 g	蛋白質 42.5 g 炭水化 165.9 g	蛋白質 35.2 g 炭水化 180.2 g	蛋白質 44.9 g 炭水化 156.2 g	蛋白質 43.1 g 炭水化 176.5 g	蛋白質 41.6 g 炭水化 171.4 g							

献立表(週間)

脂肪コン1

	2月22日(木)			2月23日(金)			2月24日(土)			2月25日(日)			2月26日(月)			2月27日(火)			2月28日(水)		
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
	小松菜の炒煮	小松菜 赤ピーマン 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	40 20 1 1	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(5) 上白糖	40 10 5 1	豆腐のんかけ	木綿豆腐 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) 上白糖	50 30 5 5 1	野菜炒り卵	卵白 かつおだし キャベツ グリーンアスパ 人参 皮剥 食塩	50 5 20 10 10 0.5	五目煮	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(10) 濃口醤油 上白糖	50 10 10 5 1	鮭甘塩焼き(骨)	秋鮭塩焼き(骨) しそ	20 1
	茹で卵	卵白 減塩正油パック パセリ(粉)	50 5 0.2	いんげんソテ	さやいんげん(40) 人参 皮剥 食塩	10 10 0.3	蒸し豆腐	木綿豆腐 減塩正油パック	50 5	合成清酒	合成清酒 みりん風調味料 片栗粉 小葱	1 1 1 2	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(5) 上白糖	40 20 10 5 1	塩たらこ	たらこ しそ	10 1	ソテー	キャベツ ピーマン 食塩	60 10 0.5
	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	カリフラワーの醤油和え	人参 皮剥 カリフラワー(減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	5 30 2.5 0.5	サラダ	レタス 黄ピーマン 赤ピーマン きゅうり 梅干し(調味漬) 肉和え	30 5 5 5 5	きゅうり	きゅうり(皮なし) 梅干し(調味漬) みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2	ねり梅	梅びしお	5	みそ汁	ほうれん草 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150	貝割大根・芽	木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	5 15 10 150
	たいみそ	たいみそ	8	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	みそ汁	さやえんどう 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150	みそ汁	ほうれん草 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150	みそ汁	木綿豆腐 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	ジュース	パイナップル(濃縮還元)	200
	ジュース	パイナップル(濃縮還元)	200	ジュース	りんご(濃縮還元)	200	ジュース	パイナップル(濃縮還元)	200	ジュース	さやえんどう 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150	ジュース	パイナップル(濃縮還元)	200	ジュース	りんご(濃縮還元)	200	ジュース	パイナップル(濃縮還元)	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	100	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30
	吉野鶏	若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ(5) 合成清酒 片栗粉 サニーレタス	40 5 1 1 5	三平汁	まだら・40g(木綿豆腐) じゃが芋 大根 皮剥 人参 皮剥 小松菜	40 50 50 20 20	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	かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ(7.5) みりん風調味料 合成清酒 上白糖 葱	75 75 7.5 1.25 1.25 0.5 5	煮魚	まこがれい・60 減塩しょうゆ(10) 上白糖 合成清酒 里芋 小松菜	60 10 1 2.5 20 20	グラタン	若鶏ささ身 玉葱 薄力粉 1等 脱脂粉乳 コンソメ 食塩 パン粉(乾燥)	20 30 10 3 0.5 0.5 3	チキンロール	ささ身挽き肉(食塩) 卵白 玉葱 人参 皮剥 パン粉(乾燥) ケチャップ ピーマン	20 5 20 10 3 5 10
	大根和え	大根 皮剥(ゆ) はつかだいこん きゅうり(皮なし) 上白糖 食塩	40 5 10 3 0.3	味噌炒め	焼き竹輪 キャベツ 人参 皮剥 減塩みそ	10 50 5 5	炒煮	じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) 上白糖	40 10 5 1	蒸し野菜	ホタテ貝柱 さつま芋 キャベツ 玉葱 人参 皮剥 食塩 減塩正油パック	30 20 30 30 5 0.2 5	けんちん煮	木綿豆腐 大根 皮剥 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	20 30 10 5 1 2.5 15	フレンチサラダ	キャベツ ゆで 黄ピーマン トマト 卵白 穀物酢 食塩 白こしょう	40 5 20 30 5 0.3 0.01	サラダ	レタス きゅうり(皮なし) はつかだいこん ノンオイルサザンパック	10 40 5 10
	焼きかぼちゃ	西洋かぼちゃ(食塩) 白こしょう パセリ(粉)	40 0.2 0.01 0.1	味噌炒め	焼き竹輪 キャベツ 人参 皮剥 減塩みそ	10 50 5 5	果物	りんご 缶詰	40	肉じゃが	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5)	40 20 20 10 5	和え物	かぶ 皮剥 きゅうり(皮なし) 人参 皮剥 上白糖 食塩	40 10 5 1 0.2	マッシュポテト	じゃが芋 食塩	40 0.3	煮物	西洋かぼちゃ(減塩しょうゆ(5) 上白糖	40 5 1

献立表(週間)

脂肪コン1

	2月22日(木)		2月23日(金)		2月24日(土)		2月25日(日)		2月26日(月)		2月27日(火)		2月28日(水)	
昼	果物	上白糖 0.3 黄桃缶 40	果物盛り合わせ	黄桃缶 40 もも缶(果肉) 40			和え物	上白糖 1 小葱 1 小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	温野菜 サラダ	スナップえんど 20 カリフラワー 30 ノオイルサザンパック 10	果物	りんご 缶詰 40	きになる野菜(125	煮干しだし 15 スープ 玉葱 20 チンゲンサイ 20 コンソメ 0.5 食塩 0.5
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
	照焼魚	そい 60g(骨) 60 減塩しょうゆ(2.5 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	鶏肉とじゃが芋の煮物	若鶏むね 皮なし 40 じゃが芋 50 さやえんどう 10 減塩しょうゆ(7.5 みりん風調味料 5	鶏つくねあんかけ	ささ身挽き肉(30 玉葱 20 食塩 0.3 卵白 3 パン粉(乾燥) 3 里芋 40 ホタテ貝柱 15 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(7.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 片栗粉 1 生姜 1	蒸し鶏	ささ身 20 食塩 0.1 合成清酒 1.25 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5 ノオイルサザンパック 10	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・40g(40 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 木綿豆腐 50 鶏ひき肉 10 玉葱 40 葱 10 減塩しょうゆ(2.5 淡色辛みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 片栗粉 1
	きんぴら風	じゃが芋 50 人参 皮剥 10 上白糖 1 濃口醤油 5 煮干しだし 15	炒煮	大根 皮剥 50 凍り豆腐 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 10	お浸し	白菜 70 削り節 0.5 減塩しょうゆ(5	ほうれん草の白和え	しぼり豆腐 30 減塩みそ 5 上白糖 3 ほうれん草(ゆ) 40 人参 皮剥(ゆ) 5	リヤンパン	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	かき玉汁	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
	マカロニサラダ	マカロニ 乾 4 きゅうり 20 減塩しょうゆ(5 白こしょう 0.01	里芋の煮物	里芋 40 人参 皮剥 15 小葱 2 減塩しょうゆ(5 煮干しだし 10	ブロッコリー	ブロッコリー 60 減塩しょうゆ(2.5	お吸い物	生ふ 6 糸みつば 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75	スープ	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 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	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
	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	934 kcal 蛋白質 40.4 g 脂質 7.1 g 炭水化 177.2 g 塩分 7.0 g	900 kcal 蛋白質 43.4 g 脂質 7.1 g 炭水化 166.0 g 塩分 7.2 g	928 kcal 蛋白質 41.3 g 脂質 6.7 g 炭水化 176.2 g 塩分 7.1 g	877 kcal 蛋白質 41.5 g 脂質 7.4 g 炭水化 161.2 g 塩分 7.5 g	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	875 kcal 蛋白質 43.0 g 脂質 7.9 g 炭水化 157.6 g 塩分 7.6 g							