

献立表(週間)

脂肪コン1

| | 3月1日(木) | | 3月2日(金) | | 3月3日(土) | | 3月4日(日) | | 3月5日(月) | | 3月6日(火) | | 3月7日(水) | |
|-----|---|---|---|--|---|--|---|---|----------|--|---------|--|---------|--|
| 昼 | 果物 | みかん缶詰 (果 40 | | | 紅白ゼリー | 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150 ゼラチン 1 上白糖 4 豆乳 10 食用色素(紅) 0.01 水 25 ゼラチン 1 上白糖 4 豆乳 10 水 25 | 果物 | 濃口醤油 5 みりん風調味料 1 合成清酒 1 もも缶(果肉) 40 | 果物 | 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 みかん缶詰(果) 40 | | | 卵豆腐 | 卵白 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2 黄桃缶 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 |
| | 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 | チキンソテー | 若鶏ささ身 40 食塩 0.2 パセリ 1.5 レタス 5 ノンオイルサザンパック 10 | 魚のおろしあん | まだら・30g(30 食塩 0.2 合成清酒 1 大根 皮剥 50 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 | 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 レモン 8 サラダ菜 6 醤油パック 5 | 蒸し鶏 | 若鶏もも 皮な 40 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 2.5 葱 10 上白糖 2 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 3 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 | かにあんかけ | かにあ 50 人参 皮剥 15 かにかま 5 かつお・昆布だ 0.2 かつお・昆布だ 20 片栗粉 1 | 和え物 | かぶ 皮剥 50 人参 皮剥 15 かにかま 5 かつお・昆布だ 0.2 かつお・昆布だ 20 片栗粉 1 | 和え物 | かぶ 皮剥(ゆ 50 赤ピーマン 10 食塩 0.3 上白糖 0.5 | 長芋の煮物 | なが芋 50 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 | 炊き合わせ | 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 |
| | 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 | スパゲッティ | スパゲティ 乾 6 きゅうり(皮な 20 サラダ 減塩しょうゆ(0 | 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 | 温野菜 | 人参 皮剥 8 カリフラワー 50 ノンオイルサザンパック 10 | みそ汁 | 木綿豆腐 20 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | ポテトサラダ | 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 |
| | 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 | みそ汁 | 木綿豆腐 20 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | かき玉汁 | 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 | ジュース | りんご(濃縮還 200 | ゼリー | はちみつレモン 60 | とろろ和え | なが芋 40 きゅうり(皮な 20 淡口醤油 2.5 上白糖 1 |
| 栄養価 | 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 | 893 kcal 蛋白質 42.8 g 脂質 7.2 g 炭水化 169.5 g 塩分 7.9 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 | 901 kcal 蛋白質 41.0 g 脂質 7.6 g 炭水化 171.4 g 塩分 7.6 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 | | | | | | | |

献立表(週間)

脂肪コン1

| | 3月8日(木) | | | 3月9日(金) | | | 3月10日(土) | | | 3月11日(日) | | | 3月12日(月) | | | 3月13日(火) | | | 3月14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 | | | |
| | 焼き魚 | さけ・20g(骨) | 20 | 野菜と豆腐の煮物 | 木綿豆腐 | 50 | 鶏ささみの味噌焼き | ささ身 | 20 | オイスターソース炒め | ささ身挽き肉(キャベツ(葉先)人参皮剥きピーマン) | 10 | 豆腐と焼き豆腐 | 25 | スクラブルエッグ | 卵白 | 50 | 白菜のスープ煮 | 白菜(葉先) | 70 | | | | |
| | | 食塩 | 0.1 | | ほうれん草(葉) | 10 | | 合成清酒 | 0.5 | | キャベツ(葉先) | 50 | | キャベツ | 30 | | 豆乳 | 10 | | 木綿豆腐 | 25 | | | |
| | | しそ | 0.5 | | 人参皮剥き | 10 | | 淡色辛みそ | 1 | | 人参皮剥き | 10 | | のソテ | 10 | | 食塩 | 0.2 | | かにかま | 10 | | | |
| | 大根煮 | 大根皮剥き | 50 | | 玉葱 | 40 | | みりん風調味料 | 0.5 | | ピーマン | 10 | | ピーマン | 10 | | パセリ | 0.5 | | さやえんどう | 5 | | | |
| | | 人参皮剥き | 10 | | 減塩しょうゆ(上白糖) | 2.5 | | 上白糖 | 1 | | かき油 | 3 | | 中華味 | 0.5 | | 大根皮剥き | 40 | | コンソメ | 0.5 | | | |
| | | さやいんげん(濃口醤油) | 10 | | 煮干しだし | 30 | | みりん風調味料 | 1 | | ブロッコリー(減塩正油パック) | 40 | | 減塩しょうゆ(上白糖) | 5 | | いんげんゆで | 8 | | 食塩 | 0.5 | | | |
| | | 上白糖 | 1 | | 豆腐の五目煮 | 25 | | 煮干しだし | 30 | | 木綿豆腐 | 25 | | 煮物 | 5 | | 片栗粉 | 1 | | 片栗粉 | 1 | | | |
| | | 煮干しだし | 15 | | 塩たらこ | 10 | | 塩たらこ | 10 | | 人参皮剥き | 10 | | 大根皮剥き | 50 | | 濃口醤油 | 2.5 | | 焼き魚 | 20 | | | |
| | | みそ汁 | 30 | | たらこ | 0.5 | | みそ汁 | 10 | | 大根皮剥き | 30 | | 濃口醤油 | 2.5 | | 上白糖 | 1 | | 食塩 | 0.1 | | | |
| | | 淡色辛みそ | 10 | | しそ | 0.5 | | 濃口醤油 | 2.5 | | さやいんげん(濃口醤油) | 10 | | 上白糖 | 1 | | かぶの皮剥き(ゆ) | 25 | | しそ | 0.5 | | | |
| | | 煮干しだし | 150 | | 和え物 | 50 | | 上白糖 | 1 | | 帆立の煮物 | 1 | | なすの漬物 | 2 | | 和え物 | 20 | | きゅうり(皮なし) | 20 | | | |
| | | 白菜(葉先) | 30 | | 白菜(葉先) | 50 | | 片栗粉 | 1 | | ホタテ貝柱 | 30 | | なす(皮なし) | 20 | | みそ汁 | 20 | | 濃口醤油 | 0.1 | | | |
| | | 浅漬け | 20 | | 上白糖 | 0.5 | | 帆立の煮物 | 1 | | 減塩しょうゆ(上白糖) | 2.5 | | ゆかり | 0.3 | | みそ汁 | 0.3 | | ゆかり | 0.1 | | | |
| | | 食塩 | 0.2 | | たいみそ | 10 | | みそ汁 | 10 | | 木綿豆腐 | 30 | | みそ汁 | 2 | | 葉大根・葉、生 | 20 | | 玉葱 | 30 | | | |
| | | ジュース | 200 | | チンゲンサイ(なす(皮なし)) | 20 | | みそ汁 | 10 | | 小松菜(葉先) | 10 | | 小葱 | 2 | | 人参皮剥き | 5 | | 淡色辛みそ | 10 | | | |
| | | パイナップル | 200 | | 淡色辛みそ | 10 | | みそ汁 | 150 | | 煮干しだし | 150 | | 煮干しだし | 150 | | 煮干しだし | 150 | | 煮干しだし | 150 | | | |
| | | ジュース | 200 | | りんご(濃縮還元) | 200 | | ジュース | 200 | | りんご(濃縮還元) | 200 | | ジュース | 200 | | ジュース | 200 | | ジュース | 200 | | | |
| | | ジュース | 200 | | ジュース | 200 | | ジュース | 200 | | ジュース | 200 | | ジュース | 200 | | ジュース | 200 | | ジュース | 200 | | | |
| | | ジュース | 200 | | ジュース | 200 | | ジュース | 200 | | ジュース | 200 | | ジュース | 200 | | ジュース | 200 | | ジュース | 200 | | | |
| 昼 | 五分粥 | 精白米 | 30 | 五分粥 | 精白米 | 30 | 五分粥 | 精白米 | 30 | 鶏塩そうめん | 80 | 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 | |
| | 肉鍋 | ささ身 | 40 | シチュウ | 若鶏ささ身 | 40 | 魚塩麴 | あかうお・20g | 20 | 若鶏ささ身 | 20 | 蒸し鶏 | 若鶏ささ身 | 50 | チキン | ささ身挽き肉(玉葱) | 40 | 魚のトマトソース煮 | まだら・40g(ケチャップ) | 40 | | | | |
| | | 玉葱 | 40 | | 玉葱 | 20 | 焼き | 塩こうじ | 1 | 食塩 | 1 | | 減塩しょうゆ(みりん風調味料) | 4.2 | ハンバーグ | 40 | | 鶏卵 | 5 | | コンソメ | 0.2 | | |
| | | 人参皮剥き | 20 | | 人参皮剥き | 10 | | 合成清酒 | 1 | 鶏ガラスープ | 0.15 | | みりん風調味料 | 2.1 | | 薄力粉1等 | 3 | | 上白糖 | 1 | | 上白糖 | 1 | |
| | | 白菜(葉先) | 60 | | 薄力粉1等 | 2.5 | | 赤ピーマン(ゆ) | 30 | かつお・昆布だ | 150 | | ブロッコリー(カリフラワー) | 20 | | 食塩 | 0.3 | | 玉葱 | 20 | | 玉葱 | 20 | |
| | | 葱 | 15 | | 豆乳 | 30 | | しそ | 0.5 | 淡口醤油 | 0.5 | | 小葱 | 5 | | キャベツゆで | 20 | | トマト | 30 | | トマト | 30 | |
| | | 減塩しょうゆ(上白糖) | 10 | | コンソメ | 0.25 | | 大根和え物 | 50 | 小葱 | 5 | | 大根の煮物 | 50 | | ケチャップ | 8 | | ケチャップ | 5 | | ケチャップ | 0.2 | |
| | | 煮干しだし | 30 | | 食塩 | 0.5 | | 人参皮剥き | 10 | 魚パン粉焼き | 3 | | 大根皮剥き | 10 | | マッシュユポテト | 60 | | 白こしょう | 0.01 | | 白こしょう | 0.01 | |
| | | みりん風調味料 | 2 | | キャベツ(葉先) | 30 | | 上白糖 | 0.5 | キャベツ(葉先) | 20 | | さやいんげん(減塩しょうゆ) | 10 | | じゃが芋 | 60 | | コンソメ | 0.5 | | コンソメ | 0.5 | |
| | | 和え物 | 40 | | ミニトマト(皮) | 15 | | 食塩 | 0.2 | 人参皮剥き | 5 | | ソースパック | 5 | | 野菜サラダ | 10 | | ブロッコリー | 40 | | ブロッコリー | 40 | |
| | | かにかま | 5 | | ブロッコリー(卵白) | 25 | | ビーフ | 5 | さつま芋(ゆで) | 50 | | 大根皮剥き | 50 | | 野菜サラダ | 30 | | さつま芋 | 50 | | さつま芋 | 50 | |
| | | 減塩しょうゆ(上白糖) | 2.5 | | 減塩正油パック | 5 | | ニンソテ | 40 | スイートポテト | 5 | | 人参皮剥き | 10 | | レタス | 15 | | 芋サラダ | 10 | | 芋サラダ | 10 | |
| | | 長芋のオイスター炒め | 60 | | ソテー | 5 | | ピーマン | 8 | トポテト | 10 | | 春雨サラダ | 6 | | きゅうり(皮なし) | 15 | | ダ | 15 | | ダ | 15 | |
| | | 大根葉 | 10 | | 緑豆春雨 | 5 | | 食塩 | 0.3 | 果物 | 40 | | きゅうり(皮なし) | 20 | | ミニトマト(皮) | 15 | | 濃口醤油 | 2.5 | | 濃口醤油 | 2.5 | |
| | | 合成清酒 | 2 | | ピーマン | 10 | | 二色浸し | 30 | 果物 | 40 | | 減塩しょうゆ(みりん風調味料) | 5 | | 減塩正油パック | 5 | | 卵とじ | 25 | | 卵とじ | 25 | |
| | | かき油 | 2 | | 食塩 | 0.2 | | 白菜(葉先) | 30 | 果物 | 40 | | 小松菜(葉先) | 5 | | 減塩しょうゆ(みりん風調味料) | 5 | | 人参皮剥き | 10 | | 人参皮剥き | 10 | |
| | | 食塩 | 0.2 | | ぶどう 缶詰 | 40 | | 小松菜(葉先) | 30 | 果物 | 40 | | 減塩しょうゆ(みりん風調味料) | 1 | | みそ汁 | 40 | | 小葱 | 5 | | 小葱 | 5 | |
| | | 食塩 | 0.2 | | みりん風調味料 | 1 | | みりん風調味料 | 1 | | みそ汁 | 40 | | 貝割大根・芽 | 5 | | 貝割大根・芽 | 5 | | 小葱 | 5 | | 小葱 | 5 |

献立表(週間)

脂肪コン1

| | 3月8日(木) | | | 3月9日(金) | | | 3月10日(土) | | | 3月11日(日) | | | 3月12日(月) | | | 3月13日(火) | | | 3月14日(水) | | | | | |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|------------------------------|--|--|---|--|---|---------|--|--|---------------------------------|--|--------------------------------|---------------|-----------|-----|----|
| 昼 | ほうれん草の味噌和え | ほうれん草 減塩みそ 上白糖 かつお・昆布だ | 40 2.5 0.5 2 | | | | 果物 | もも缶(果肉) | 40 | | | | 果物 | 西洋なし(缶詰) | 40 | 果物 | もも缶(果肉) | 60 | | | かつお・昆布だ 食塩 | 15 0.3 | | |
| | 果物 | みかん缶詰(果) | 40 | | | | | | | | | | | | | 果物 | みかん缶詰(果) | 40 | | | ゼリー | ももゼリー | 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 | 五分粥 | 精白米 | 30 |
| 蒸し帆立 | ホタテ貝柱 ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン 醤油パック | 60 30 10 10 5 | 煮魚 | まこがれい・40 減塩しょうゆ(7.5) 上白糖 合成清酒 人参皮剥 小松菜(葉先) | 40 7.5 1.5 2.5 15 50 | 鶏肉卵 とじ | 若鶏ささ身 玉葱 上白糖 みりん風調味料 減塩しょうゆ(7.5) 煮干しだし 卵白 | 30 50 1 2.5 7.5 30 50 | すき焼き | 若鶏ささ身 焼き豆腐 白菜 葱 人参皮剥 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 合成清酒 | 20 15 60 15 8 10 2 2.5 2.5 | 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(40) 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 | 鶏肉の塩麴焼き | 若鶏もも皮なし 塩こうじ 葱 合成清酒 サラダ菜 トマト(皮なし) | 20 10 10 1 5 15 | | | | |
| 南瓜のコンソメ煮 | 西洋かぼちゃ(60) 玉葱 コンソメ 食塩 | 60 20 0.5 0.2 | 甘味噌かけ | 里芋 さやえんどう 淡色辛みそ 上白糖 みりん風調味料 | 60 4 5 1 1 | 焼き茄子 | なす(皮なし) 削り節 減塩正油パック | 60 0.2 5 | 里芋田楽 | 里芋 さやえんどう 淡色辛みそ 上白糖 みりん風調味料 | 60 6 6 1 2.5 | 青菜ソテー | チンゲンサイ(60) 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 | じゃが芋 鶏ひき肉 玉葱 食塩 パセリ | 40 10 20 0.2 0.5 | | | | | |
| おかか | キャベツ(葉先) ピーマン 削り節 濃口醤油 上白糖 | 50 5 0.5 5 0.5 | 胡瓜の和え物 | きゅうり(皮なし) 大根皮剥(ゆ) 減塩しょうゆ(5) 上白糖 | 30 20 5 0.5 | 野菜サラダ | きゅうり(皮なし) はつかだいこん レタス 減塩しょうゆ(5) | 25 5 20 5 | 胡瓜の和え物 | きゅうり(皮なし) 濃口醤油 | 40 2.5 | 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 | 小松菜のお浸し | 小松菜(葉先) 減塩しょうゆ(5) みりん風調味料 削り節 | 50 5 1 0.2 | | | | |
| スープ | チンゲンサイ 人参皮剥 鶏ガラスープ 中華味 食塩 | 30 8 0.25 0.5 0.5 | みそ汁 | じゃが芋ゆで 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 20 10 150 | 西洋かぼちゃ(30) 葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 5 5 10 150 | カリフラワー ラーワ のおかか | カリフラワー 削り節 減塩しょうゆ(2.5) | 40 0.5 2.5 | 和え物 | 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 | ゼリー | 青りんごゼリー | 60 | はちみつレモン | 60 | | | | | | |
| 栄養価 | 907 kcal 蛋白質 44.4 g 脂質 4.6 g 炭水化 174.1 g 塩分 6.8 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 | 899 kcal 蛋白質 44.5 g 脂質 6.7 g 炭水化 166.9 g 塩分 7.7 g | 932 kcal 蛋白質 40.3 g 脂質 5.2 g 炭水化 180.5 g 塩分 6.3 g | 942 kcal 蛋白質 36.7 g 脂質 6.9 g 炭水化 186.7 g 塩分 6.4 g | | | | | | | | | | | | | | | | | |

献立表(週間)

脂肪コン1

| | 3月15日(木) | | | 3月16日(金) | | | 3月17日(土) | | | 3月18日(日) | | | 3月19日(月) | | | 3月20日(火) | | | 3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 | |
| | 卵豆腐 | 卵白 | 20 | 玉葱の | 卵白 | 50 | 卵とじ | 卵白 | 25 | アスパ | グリーンアスパ | 40 | 中華炒 | ほうれん草(葉 | 30 | 焼き魚 | ほっけ・20g(| 20 | 野菜卵 | キャベツ(葉先 | 80 | |
| | あんかけ | 煮干しだし | 20 | 炒め物 | 玉葱 | 40 | | 玉葱 | 40 | ラのソ | 赤ピーマン | 5 | め | 玉葱 | 20 | | 食塩 | 0.1 | とじ | 人参 皮剥 | 10 | |
| | | 淡口醤油 | 2.5 | | 赤ピーマン | 5 | | 減塩しょうゆ(| 5 | テー | 食塩 | 0.3 | | 人参 皮剥 | 10 | | 大根 皮剥 | 40 | | さやいんげん(| 10 | |
| | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 中華味 | 0.5 | | 上白糖 | 1 | | | | | 中華味 | 0.5 | | しそ | 1 | | 食塩 | 0.5 | |
| | | 上白糖 | 1 | | 食塩 | 0.3 | | みりん風調味料 | 2.5 | 焼き魚 | そい 40g(骨 | 40 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 減塩正油パック | 5 | | 卵白 | 25 | |
| | | 片栗粉 | 1 | | | | | 煮干しだし | 30 | | 食塩 | 0.2 | | 上白糖 | 0.5 | | | | | | | |
| | | 貝割大根・芽 | 5 | カリフラワー | カリフラワー | 50 | チンゲン | はんぺん | 10 | | しそ | 1 | | 野菜ソ | | キャベツ(葉先 | 60 | 和え物 | きゅうり(皮な | 30 | | |
| | 野菜の | キャベツ(葉先 | 40 | の和え | 人参 皮剥 | 10 | ン菜の | チンゲンサイ | 40 | 減塩正油パック | 5 | 蒸し豆 | 木綿豆腐 | 25 | 葱 | 食塩 | 0.3 | | 人参 皮剥 | 5 | | |
| | 炒め煮 | 人参 皮剥 | 10 | 物 | 減塩しょうゆ(| 2.5 | 炒め煮 | 人参 皮剥 | 10 | 和え物 | かぶ 皮剥(ゆ | 40 | 腐 | 減塩正油パック | 5 | 梅肉和 | 白菜 | 40 | めんつゆ(スト | 2.5 | | |
| | | 焼き竹輪 | 5 | | 上白糖 | 1 | | 濃口醤油 | 5 | | 食塩 | 0.2 | | え | | 梅干し(調味漬 | 5 | 大根の | 大根 皮剥 | 50 | | |
| | | 減塩しょうゆ(| 5 | 鯛みそ | たいみそ | 10 | | 上白糖 | 1 | | 上白糖 | 1 | きゅう | きゅうり(皮な | 40 | みりん風調味料 | 2.5 | 煮物 | 減塩しょうゆ(| 5 | | |
| | | 上白糖 | 1 | | かつお節 | 0.5 | | みそ汁 | ほうれん草(葉 | 20 | | りの和 | え物 | 上白糖 | 0.5 | みそ汁 | もやし | 30 | | 上白糖 | 1 | |
| | たいみ | たいみそ | 8 | みそ汁 | 白菜(葉先) | 20 | 鯛味噌 | たいみそ | 10 | | みそ汁 | ほうれん草(葉 | 20 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | 葱 | 5 | | 煮干しだし | 15 | |
| | | | | | 木綿豆腐 | 30 | | 淡色辛みそ | 10 | | 淡色辛みそ | 10 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 淡色辛みそ | 10 | みそ汁 | 玉葱 | 20 | |
| | | | | | 煮干しだし | 150 | みそ汁 | 小松菜(葉先) | 30 | | 煮干しだし | 150 | | 大根 葉 | 20 | | 煮干しだし | 150 | | さやえんどう | 5 | |
| | みそ汁 | 大根 葉 | 20 | ジュース | パイン(濃縮還 | 200 | | 淡色辛みそ | 10 | ジュース | パイン(濃縮還 | 200 | | キャベツ(葉先 | 20 | | パイン(濃縮還 | 200 | | 淡色辛みそ | 10 | |
| | | 棒麩 | 1 | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ジュース | りんご(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 | 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 | 五分粥 | 精白米 | 30 | |
| | 鶏肉ク | 若鶏ささ身 | 40 | 魚の香 | まだら・40g(| 40 | 焼き魚 | ほっけ・40g(| 40 | | 蒸しかまぼこ | 10 | | 鶏肉の | 若鶏ささ身 | 40 | スープ | ホタテ貝柱 | 30 | 焼き魚 | まだら・40g(| 40 |
| | リーム | 人参 皮剥 | 15 | 草焼き | 食塩 | 0.2 | | 食塩 | 0.1 | | ほうれん草(葉 | 25 | | おろし | 片栗粉 | 1 | 煮 | じゃが芋 | 60 | 食塩 | 0.2 | |
| | 煮 | 玉葱 | 30 | | パン粉(乾燥) | 1 | | 大根 皮剥 | 40 | | 葱 | 5 | | あんか | 玉葱 | 50 | | ブロッコリー(| 20 | ブロッコリー | 30 | |
| | | 薄力粉 1等 | 5 | | タイム | 0.1 | | しそ | 1 | | かつお・昆布だ | 150 | | け | もやし | 20 | | キャベツ(葉先 | 20 | 減塩正油パック | 5 | |
| | | コンソメ | 0.5 | | パセリ | 0.1 | | 減塩しょうゆ(| 5 | | みりん風調味料 | 2.5 | | | 人参 皮剥 | 5 | | 人参 皮剥 | 10 | | | |
| | | 豆乳 | 40 | | サニールタス | 3 | | 減塩正油パック | 5 | | | | | | 大根 皮剥 | 50 | | コンソメ | 0.5 | 和え物 | なが芋 | 60 |
| | | 食塩 | 0.2 | | ソースパック | 5 | 野菜ソ | キャベツ(葉先 | 50 | 和え物 | さやいんげん(| 40 | | | 減塩しょうゆ(| 7.5 | | 食塩 | 0.5 | | きゅうり(皮な | 5 |
| | | パセリ(粉) | 0.2 | 炊合せ | 大根 皮剥 | 30 | ピーマン | 人参 皮剥 | 5 | | 人参 皮剥 | 5 | | | 上白糖 | 1 | | ピーマ | 赤ピーマン | 20 | 食塩 | 0.3 |
| | 大根サ | 大根 皮剥(ゆ | 40 | | 里芋 | 20 | 食塩 | 0.3 | | | 濃口醤油 | 2.5 | | | 合成清酒 | 2.5 | ピーマ | 黄ピーマン | 20 | | | |
| | ラダ | 人参 皮剥(ゆ | 5 | | 人参 皮剥 | 10 | | | | | 上白糖 | 0.5 | | | みりん風調味料 | 2.5 | ンソテ | ピーマン | 20 | | | |
| | | きゅうり(皮な | 10 | | 減塩しょうゆ(| 5 | 和え物 | きゅうり(皮な | 20 | 大根煮 | 大根 皮剥 | 50 | | | かつお・昆布だ | 30 | ー | ピーマン | 20 | 味噌炒 | チンゲンサイ | 30 |
| | | ノオイルサグソパック | 10 | | 上白糖 | 1 | | 春雨 | 3 | | 人参 皮剥 | 8 | | | 片栗粉 | 1 | | 食塩 | 0.3 | め | 玉葱 | 20 |
| | | | | | 合成清酒 | 2.5 | | 人参 皮剥 | 5 | | さやえんどう | 5 | | | 糸みつば | 5 | | | | | 人参 皮剥 | 5 |
| | チンゲ | チンゲンサイ(| 50 | | 煮干しだし | 15 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 濃口醤油 | 5 | 煮物 | 煮干しだし | 15 | | サラダ | レタス | 30 | | 淡色辛みそ | 8 |
| | ン菜の | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | | | | 上白糖 | 0.5 | | 上白糖 | 1 | | | かぶ 皮剥 | 40 | | 人参 皮剥 | 5 | | 上白糖 | 2 |
| | お浸し | 煮干しだし | 2.5 | キャベ | キャベツ(葉先 | 40 | 蒸し焼 | ホタテ貝柱 | 30 | | 煮干しだし | 15 | | | 人参 皮剥 | 15 | | 卵白 | 25 | | | |
| | | | | ツサラ | きゅうり(皮な | 5 | き | 食塩 | 0.2 | いもよ | さつま芋 | 50 | | | さやいんげん(| 15 | | ノオイルサグソパック | 10 | 果物 | 黄桃缶 | 40 |
| | | | | ダ | 人参 皮剥 | 3 | | 小葱 | 3 | うかん | 上白糖 | 10 | | | 減塩しょうゆ(| 5 | | | | | | |
| | じゃが | じゃが芋 | 40 | | 減塩しょうゆ(| 5 | | | | | 上白糖 | 10 | | | 上白糖 | 1 | | | | | | |
| | 芋の煮 | さやえんどう | 10 | | ケチャップ | 2 | | | | | ゼラチン寒天 | 1 | | | 煮干しだし | 15 | オニオ | 玉葱 | 30 | デザート | オレンジゼリー | 50 |
| | 物 | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | | | | | | | | | | | ブ | コンソメ | 0.5 | | | | | |

献立表(週間)

脂肪コン1

| | 3月15日(木) | | 3月16日(金) | | 3月17日(土) | | 3月18日(日) | | 3月19日(月) | | 3月20日(火) | | 3月21日(水) | |
|-----|---|---|---|--|---|--|---|---|----------|--|----------|--|----------|--|
| 昼 | | みりん風調味料 1 かつお・昆布だ 20 | お浸し | ほうれん草 40 減塩しょうゆ(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) 50 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.3 | 果物 | 食塩 0.5 西洋なし(缶詰 40 | | |
| | 果物 | もも缶(果肉) 40 | 果物 | ぶどう 缶詰 40 | | | | | みそ汁 | 小葱 3 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 | 五分粥 | 精白米 30 |
| | 焼魚 | ささ身挽き肉(骨) 40 食塩 0.2 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5 | 蒸し鶏 | 若鶏もも 皮なし 60 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 合成清酒 2.5 減塩正油パック 5 | 肉団子 | ささ身挽き肉(40 あんか 30 け 0.1 卵白 3 薄力粉 1等 3 玉葱 50 人参 皮剥 20 | チキン | 若鶏もも 皮なし 40 食塩 0.2 キャベツ(葉先) 30 トマト 15 減塩正油パック 5 | 海鮮炒め | はんぺん 10 ホタテ貝柱 10 若鶏むね皮なし 20 さやいんげん(10 玉葱 20 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 中華味 0.5 食塩 0.3 上白糖 1 合成清酒 2.5 片栗粉 2 | すき焼き | 若鶏ささ身 50 焼き豆腐 25 白菜(葉先) 60 葱 15 人参 皮剥 8 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 | ひき肉炒め | 鶏ひき肉 20 なす(皮なし) 50 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 1 片栗粉 1 葱 5 ブロッコリー 30 |
| | 麻婆豆腐 | 木綿豆腐 30 ささ身挽き肉(10 玉葱 50 葱 10 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 片栗粉 1 | じゃが芋炒煮 | じゃが芋 50 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 | お浸し | 白菜 60 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.2 | 味噌和え | はんぺん 10 きゅうり(皮なし) 30 減塩みそ 5 上白糖 1 煮干しだし 5 | 焼き茄子 | なす(皮なし) 60 小葱 3 減塩正油パック 5 | 里芋田楽 | 里芋 60 さやえんどう 6 減塩みそ 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 | 茶碗蒸し | 卵白 50 煮干しだし 25 かつおだし 25 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.3 みりん風調味料 1 |
| | 和え物 | かぶ 皮剥(ゆ) 30 食塩 0.2 上白糖 0.5 | おろし和え | 大根 皮剥 40 きゅうり(皮なし) 5 淡口醤油 2.5 | 煮物 | 西洋かぼちゃ(40 さやえんどう 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 0.5 | 湯豆腐 | 木綿豆腐 25 小葱 2 削り節 0.5 減塩正油パック 5 | 和え物 | 小松菜(葉先) 40 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(2.5 | おろし和え | 大根 皮剥 40 きゅうり(皮なし) 10 減塩しょうゆ(2.5 | 和え物 | 大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 濃口醤油 2.5 上白糖 1 |
| | みそ汁 | キャベツ(葉先) 30 葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | みそ汁 | なす(皮なし) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | みそ汁 | なす(皮なし) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | ゼリー | はちみつレモン 60 | スープ | 木綿豆腐 40 葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5 | みそ汁 | 凍り豆腐 2 小松菜(葉先) 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 清汁 | 木綿豆腐 30 貝割大根・芽 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2 |
| | ゼリー | ももゼリー 40 | | | | | | | ゼリー | オレンジゼリー 50 | | | 水ようかん | 水ようかん(コ) 40 |
| 栄養価 | 902 kcal 蛋白質 43.5 g 脂質 7.9 g 炭水化 166.1 g 塩分 7.3 g | 850 kcal 蛋白質 43.9 g 脂質 7.3 g 炭水化 152.5 g 塩分 7.3 g | 859 kcal 蛋白質 42.7 g 脂質 5.9 g 炭水化 159.8 g 塩分 7.0 g | 928 kcal 蛋白質 37.2 g 脂質 7.7 g 炭水化 178.9 g 塩分 7.1 g | 861 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 7.0 g 炭水化 162.1 g 塩分 7.5 g | 884 kcal 蛋白質 44.4 g 脂質 7.1 g 炭水化 161.9 g 塩分 7.5 g | 899 kcal 蛋白質 41.0 g 脂質 7.6 g 炭水化 170.3 g 塩分 7.3 g | | | | | | | |

献立表(週間)

脂肪コン1

| | 3月22日(木) | | | 3月23日(金) | | | 3月24日(土) | | | 3月25日(日) | | | 3月26日(月) | | | 3月27日(火) | | | 3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 | | | |
| | 鶏肉照 焼き | 若鶏むね皮なし 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 みりん風調味料 ブロッコリー(20) カリフラワー(20) | 20 0.5 1 20 20 | 鶏ささ みの中 華炒め | 若鶏ささ身 玉葱 人参 皮剥 キャベツ さやえんどう 食塩 白こしょう 片栗粉 | 20 20 10 30 5 0.5 0.01 1 | 焼き魚 ほっけ・40g(40) 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック とろろ なが芋 煮干しだし 減塩しょうゆ(2.5) 削り節 | 40 0.1 40 0.5 5 60 5 2.5 0.2 | 豆腐煮 焼き豆腐 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 煮干しだし ソテー キャベツ(葉先) 人参 皮剥 ピーマン 食塩 | 25 30 15 2.5 1 30 40 10 10 0.2 | 千草焼 卵白 上白糖 食塩 小松菜(葉先) 玉葱 人参 皮剥 大根の 炒煮 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし | 40 1 0.3 10 10 5 40 10 10 0.2 | 含め煮 焼き豆腐 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 | 50 2.5 1 1 30 4 | 和え物 野菜ソ テー 人参 皮剥 玉葱 食塩 和え物 白菜(ゆで) 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) みそ汁 キャベツ(葉先) 葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 30 50 10 5 1 40 5 10 150 8 8 | 和え物 小松菜(葉先) 人参 皮剥 玉葱 食塩 和え物 白菜(ゆで) 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) みそ汁 キャベツ(葉先) 葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 30 50 10 5 1 40 5 10 150 8 8 | 和え物 小松菜(葉先) 人参 皮剥 玉葱 食塩 和え物 白菜(ゆで) 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) みそ汁 キャベツ(葉先) 葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 30 50 10 5 1 40 5 10 150 8 8 | 和え物 小松菜(葉先) 人参 皮剥 玉葱 食塩 和え物 白菜(ゆで) 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) みそ汁 キャベツ(葉先) 葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 30 50 10 5 1 40 5 10 150 8 8 | 和え物 小松菜(葉先) 人参 皮剥 玉葱 食塩 和え物 白菜(ゆで) 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) みそ汁 キャベツ(葉先) 葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 30 50 10 5 1 40 5 10 150 8 8 |
| 昼 | 五分粥 | 精白米 | 30 | 五分粥 | 精白米 | 30 | 五分粥 | 精白米 | 30 | にゅう めん | そうめん ゆで 蒸しかまぼこ 葱 魚の照 り焼き | 80 15 5 60 10 2.5 150 | 五分粥 | 精白米 | 30 | 五分粥 | 精白米 | 30 | 五分粥 | 精白米 | 30 | | | |
| | 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(2.5) 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(5) 食塩 みりん風調味料 煮干しだし 貝割大根・芽 吉野鶏 若鶏ささ身 上白糖 濃口醤油 片栗粉 サラダ菜 | 50 5 0.1 2.5 30 3 40 0.5 5 5 3 | にゅう めん | そうめん ゆで 蒸しかまぼこ 葱 魚の照 り焼き | 80 15 5 60 10 2.5 150 | 五分粥 | 精白米 | 30 | 五分粥 | 精白米 | 30 | 五分粥 | 精白米 | 30 | | | | |
| | 鶏肉と 大根の 煮物 | 若鶏むね皮なし 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう | 30 30 20 5 1 2.5 15 4 | 南瓜煮 物 | 西洋かぼちゃ(60) 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 かつおだし サラダ 茄子の 炒め煮 なす(皮なし) さやえんどう 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 かつおだし | 60 2.5 1 15 50 5 2.5 0.5 10 | みそ炒 め | ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 減塩みそ 上白糖 なます 大根 皮剥(ゆ) 人参 皮剥(ゆ) 上白糖 食塩 ソテー 玉葱 ほうれん草 食塩 | 20 10 10 6 2 50 5 0.5 0.2 40 5 5 40 | 煮物 | じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし 玉葱 ほうれん草 食塩 | 40 10 5 1 15 20 20 0.3 | スープ | じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし 玉葱 ほうれん草 食塩 | 40 10 5 1 15 20 20 0.3 | スープ | じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし 玉葱 ほうれん草 食塩 | 40 10 5 1 15 20 20 0.3 | スープ | じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし 玉葱 ほうれん草 食塩 | 40 10 5 1 15 20 20 0.3 | | | |
| | 和え物 | 小松菜(葉先) 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 | 50 2.5 0.5 | 白菜の | 白菜 | 60 | 淡口醤油 | 5 | 果物 | 黄桃缶 | 40 | 果物盛 り合わ | もも缶(果肉) みかん缶詰(果 | 30 10 | 果物盛 り合わ | もも缶(果肉) みかん缶詰(果 | 30 10 | 果物盛 り合わ | もも缶(果肉) みかん缶詰(果 | 30 10 | 果物盛 り合わ | もも缶(果肉) みかん缶詰(果 | 30 10 | |

献立表(週間)

脂肪コン1

| | 3月22日(木) | | | 3月23日(金) | | | 3月24日(土) | | | 3月25日(日) | | | 3月26日(月) | | | 3月27日(火) | | | 3月28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 | | 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150 | | | | | | せ | | | | フルー ツ杏仁 | 豆乳 20 ゼラチン 4 上白糖 3 みかん缶詰 (果 15 もも缶 (果肉) 15 黄桃缶 15 | | | 減塩しょうゆ (2.5 みりん風調味料 1 煮干しだし 15 | | | | |
| | 果物 | りんご 缶詰 40 | 果物 | もも缶 (果肉) 40 | 果物 | 西洋なし (缶詰 40 | | | | | | | | | | | | | | 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 | 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 玉葱 30 人参 皮剥 10 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 減塩正油パック 5 | 野菜添え | 若鶏ささ身 30 食塩 0.1 プリーツレタス 5 ブロッコリー (30 減塩正油パック 5 | 魚塩焼き | ほっけ・30g (30 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 | あえ物 | きゅうり (皮な 30 緑豆春雨 5 上白糖 1 減塩しょうゆ (5 | 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 | 清汁 | 大根 皮剥 20 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2 | 和え物 | 白菜 (葉先) 40 きゅうり (皮な 20 上白糖 1 食塩 0.3 | 煮物 | なが芋 60 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 |
| | 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 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 50 人参 皮剥 5 葱 5 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 | みそ汁 | 大根 皮剥 40 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 | みそ汁 | 大根 皮剥 40 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 | みそ汁 | 大根 皮剥 40 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 | みそ汁 | 大根 皮剥 40 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 |
| | 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 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 | 煮物 | 白菜 (葉先) 70 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 | 煮物 | 白菜 (葉先) 70 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 | 煮物 | 白菜 (葉先) 70 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 | 煮物 | 白菜 (葉先) 70 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 | 煮物 | 白菜 (葉先) 70 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 | 煮物 | 白菜 (葉先) 70 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 | 煮物 | 白菜 (葉先) 70 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 | 煮物 | 白菜 (葉先) 70 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 | 煮物 | 白菜 (葉先) 70 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 |
| | そうめん汁 | そうめん 乾 10 葱 5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150 | みそ汁 | 木綿豆腐 20 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | みそ汁 | 棒麩 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | みそ汁 | 棒麩 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | みそ汁 | 棒麩 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | みそ汁 | 棒麩 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | みそ汁 | 棒麩 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | みそ汁 | 棒麩 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | みそ汁 | 棒麩 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | みそ汁 | 棒麩 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | みそ汁 | 棒麩 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | みそ汁 | 棒麩 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 |
| 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 877 kcal 脂質 7.6 g 炭水化 160.1 g 塩分 7.7 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 936 kcal 脂質 7.7 g 炭水化 184.1 g 塩分 7.1 g | エネルギー 917 kcal 脂質 6.8 g 炭水化 172.2 g 塩分 6.7 g | | | | | | | | | | | | | | | | | |

献立表(週間)

脂肪コン1

| | 3月29日(木) | | 3月30日(金) | | 3月31日(土) | | 4月1日(日) | | 4月2日(月) | | 4月3日(火) | | 4月4日(水) | |
|-----|----------|-------------|----------|-------------|----------|----------------|---------|------|---------|------|---------|------|---------|------|
| 昼 | | 上白糖 1 | みそ汁 | 葱 3 | | | | | | | | | | |
| | 果物 | みかん缶詰(果 40 | | 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 | | | | | | | | | | |
| 夕 | 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 | 鶏の照り焼き | 若鶏むね皮なし 40 | ミートローフ | ささ身挽き肉(40 | | | | | | | | |
| | | 食塩 0.2 | | 減塩しょうゆ(5 | | パン粉(乾燥) 2 | | | | | | | | |
| | | 玉葱 40 | | 合成清酒 2.5 | | 牛乳 5 | | | | | | | | |
| | | 人参 皮剥 5 | | 人参 皮剥 5 | | 食塩 0.3 | | | | | | | | |
| | | ピーマン 8 | | キャベツ(葉先 20 | | 白こしょう 0.01 | | | | | | | | |
| | | 濃口醤油 5 | | ソースパック 5 | | 玉葱 60 | | | | | | | | |
| | | 上白糖 2 | | | | 人参 皮剥 5 | | | | | | | | |
| | そぼろ煮 | 鶏ひき肉 10 | 煮物 | かぶ 皮剥 40 | | グリーンピース 3 | | | | | | | | |
| | | じゃが芋 30 | | 人参 皮剥 15 | | 卵白 3 | | | | | | | | |
| | | さやいんげん(10 | | さやいんげん(10 | | ケチャップ 5 | | | | | | | | |
| | | 煮干しだし 15 | | 減塩しょうゆ(5 | | 人参 皮剥 30 | | | | | | | | |
| | | 減塩しょうゆ(5 | | 上白糖 1 | | 上白糖 0.5 | | | | | | | | |
| | | 上白糖 1 | | 煮干しだし 15 | | ブロッコリー 30 | | | | | | | | |
| | サラダ | キャベツ ゆで 50 | ブロッコリー | ブロッコリー(40 | あちゃら漬け | かぶ 皮剥 30 | | | | | | | | |
| | | 人参 皮剥 5 | のわか | 削り節 0.5 | | 人参 皮剥 5 | | | | | | | | |
| | | 減塩正油パック 5 | か和え | 減塩しょうゆ(2.5 | | 食塩 0.3 | | | | | | | | |
| | | | | | | 上白糖 1 | | | | | | | | |
| | | | | | | 煮干しだし 1 | | | | | | | | |
| | 卵スープ | 卵白 15 | 中華風スープ | 緑豆春雨 5 | 蒸し鶏 | ささ身 10 | | | | | | | | |
| | | 玉葱 40 | | 人参 皮剥 5 | のサラ | レタス 30 | | | | | | | | |
| | | 赤ピーマン 5 | | 卵白 20 | ダ | トマト(皮なし 20 | | | | | | | | |
| | | コンソメ 0.5 | | 中華味 0.5 | | ノンオイルサザンパック 10 | | | | | | | | |
| | | 食塩 0.8 | | 食塩 0.8 | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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 | 青りんごゼリー 60 | | | | | | | | |
| 栄養価 | エネルギー | 889 kcal | エネルギー | 876 kcal | エネルギー | 888 kcal | エネルギー | kcal | エネルギー | kcal | エネルギー | kcal | エネルギー | kcal |
| | 脂質 | 7.8 g | | 脂質 | 7.1 g | | 脂質 | g | | 脂質 | g | | 脂質 | g |
| | 炭水化 | 164.7 g | | 炭水化 | 164.9 g | | 炭水化 | g | | 炭水化 | g | | 炭水化 | g |
| | 塩分 | 7.7 g | | 塩分 | 7.4 g | | 塩分 | g | | 塩分 | g | | 塩分 | g |