

献立表(週間)

脂肪コン1

	4月1日(日)			4月2日(月)			4月3日(火)			4月4日(水)			4月5日(木)			4月6日(金)			4月7日(土)		
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
	豆腐の かにかま あかけ	木綿豆腐 かにかま さやえんどう 淡口醤油 鶏ガラスープ 片栗粉	50 10 5 1 0.2 1	塩たら こと湯 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 しそ 減塩正油パック	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 卵白 減塩しょうゆ (50 5 50 5	小松菜 の炒煮 の炒煮 みりん風調味料	40 20 2.5 2.5	小松菜 赤ピーマン 減塩しょうゆ (40 20 2.5	焼き魚 食塩 しそ いんげ んソテ	あかうお・40g 食塩 しそ さやいんげん (40 0.2 1 40	大根の 煮物 減塩しょうゆ (大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ (40 10 5 10
	チンゲ ン菜の 和え物	チンゲンサイ 人参 皮剥 減塩しょうゆ (50 10 2.5	野菜炒 め煮 ピーマン 人参 皮剥 減塩しょうゆ (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 人参 皮剥 梅干し (調味漬 上白糖	40 5 3 1	二色浸 もやし ピーマン 減塩しょうゆ (40 10 10 5	みそ汁 削り節	30 0.5	茹で卵 卵白 塩パック0.3g パセリ (粉	30 50 0.3 0.2	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 みそ汁 小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	5 30 2.5 0.5 20 2 10 150	サラダ レタス 黄ピーマン 赤ピーマン 減塩しょうゆ (30 30 5 5 5	
	浅漬け	きゅうり (皮な 食塩	20 0.1	豆腐の 煮物 木綿豆腐 人参 皮剥 減塩しょうゆ (25 10 2.5 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	和え物 きゅうり (皮な 上白糖 食塩	50 1 0.3	たいみ そ たいみそ 大根 皮剥 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし	8 8 30 5 10 150	たいみ そ ジュー ス パイン (濃縮還 ジュー ス りんご (濃縮還	8 200 200	みそ汁 小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	ジュー ス りんご (濃縮還 ジュー ス	200 200	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	ジュー ス パイン (濃縮還 ジュー ス	200 200
昼	五目う どん	うどん ゆで 蒸しかまぼこ ほうれん草 (ゆ さやえんどう (120 20 20 4	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
	木葉 焼き	じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 食塩 キャベツ (葉先 ソースパック	50 40 5 0.3 25 5	回鍋肉 若鶏もも 皮な キャベツ (葉先 ピーマン 葱 減塩みそ 上白糖 鶏ガラスープ	40 70 10 15 10 1 0.5	和風豆 腐ハン バーグ 卵白 なが芋 片栗粉 減塩みそ 白こしょう	40 30 40 3 5 3 8 0.01	蒸し鶏 若鶏ささ身 肉あん かけ 生姜 玉葱 ピーマン 減塩しょうゆ (20 0.1 2 40 10 5 30	吉野鶏 若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ (20 40 10 5	大根和 え 大根 皮剥 (ゆ はつかだいこん きゅうり (皮な 上白糖 食塩	40 5 10 1 0.3	和え物 かぶ 皮剥 人参 皮剥 上白糖 食塩	60 5 1 0.2	野菜サ ラダ 野菜サ ラダ	じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ (40 10 5 1	きゅうり (皮な 大根 皮剥 (ゆ ノンオイルサザンパック	30 30 10	
	和え物	白菜 減塩しょうゆ (60 2.5	ほうれ ん草の あえ物 焼きな す	40 2.5 40 2	コンソメ 食塩 パセリ (粉	0.5 0.5 0.5	煮物 大根 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ (50 3 2.5 0.5	みそ汁 人参 皮剥 白菜 (葉先) 葱 淡色辛みそ	10 40 3 5 10	すまし 汁 生ふ 小葱 淡口醤油 食塩	5 3 5 0.2	果物 りんご 缶詰	40	木綿豆腐 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	25 5 10 150	果物 りんご	40		

献立表(週間)

脂肪コン1

	4月8日(日)			4月9日(月)			4月10日(火)			4月11日(水)			4月12日(木)			4月13日(金)			4月14日(土)			
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	
	豆腐の	木綿豆腐	50	野菜炒	卵白	50	五目煮	大根 皮剥	50	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨	20	きんぴ	じゃが芋	40	野菜ソ	キャベツ	50	野菜卵	卵白	40	
	野菜あ	玉葱	30	り卵	かつおだし	5		人参 皮剥	10	焼き	しそ	1	ら風	人参 皮剥	10	テー	玉葱	20	炒め	ほうれん草	40	
	んかけ	人参 皮剥	5		キャベツ	20		さやいんげん(10					濃口醤油	5		人参 皮剥	10		玉葱	60	
		減塩しょうゆ(5		グリーンアスパ	10		濃口醤油	5	人参と	小松菜 ゆで	40		上白糖	1		食塩	0.3		食塩	0.3	
		上白糖	1		人参 皮剥	10		上白糖	1	小松菜	人参 皮剥(ゆ	15										
		合成清酒	1		食塩	0.5		煮干しだし	20	のナム	減塩しょうゆ(2.5	卵焼き	卵白	25	鶏肉照	若鶏もも 皮な	20	煮物	大根 皮剥	40	
		みりん風調味料	1							ル	上白糖	1		食塩	0.1	焼き	濃口醤油	2.5		人参 皮剥	10	
		片栗粉	1	チンゲ	チンゲンサイ	40	塩たら	たらこ	10					上白糖	0.05		上白糖	1.5		凍り豆腐	2	
		小葱	2	ン菜の	玉葱	20	こ	しそ	1	ソテー	キャベツ	60		パセリ	1	ブロッコリー(30		減塩しょうゆ(5		
				炒め煮	赤ピーマン	10					ピーマン	10							上白糖	1		
	きゅう	きゅうり(皮な	30		減塩しょうゆ(5	白菜の	白菜	60		食塩	0.5	野菜サ	カリフラワー	30	たいみ	たいみそ	10	煮干しだし	10		
	りの梅	梅干し(調味漬	2		上白糖	1	お浸し	濃口醤油	2.5	みそ汁	貝割大根・芽	5	ラダ	玉葱	10	そ						
	肉和え	みりん風調味料	0.5					かつお節	0.5		木綿豆腐	15		黄ピーマン	5	みそ汁	小松菜	20	たいみ	たいみそ	10	
		上白糖	0.2	ねり梅	梅びしお	5					淡色辛みそ	10		上白糖	0.5		淡色辛みそ	10	みそ汁			
							みそ汁	木綿豆腐	30		煮干しだし	150		食塩	0.2		煮干しだし	150	みそ汁	キャベツ	30	
	たいみ	たいみそ	10	みそ汁	ほうれん草	30		小葱	2	ジュー	パイン(濃縮還	200	みそ汁	キャベツ	30	ジュー	パイン(濃縮還	200	みそ汁	葱	5	
	そ				淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	ス	りんご(濃縮還	200		棒麩	2	ス				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		
	みそ汁	さやえんどう	5	ジュー	パイン(濃縮還	200	ジュー	りんご(濃縮還	200				ジュース	煮干しだし	150							
		白菜	20	ス									ジュース	りんご(濃縮還	200				ジュース	りんご(濃縮還	200	
		淡色辛みそ	10																			
		煮干しだし	150																			
	ジュー	りんご(濃縮還	200										ジュース									
	ス																					
昼	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	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	
		かつおだし	75																			
		昆布だし	75	煮魚	まこがれい・40	40	グラタ	若鶏ささ身	20	チキン	ささ身挽き肉(20	ハヤシ	若鶏むね皮なし	20	魚の照	まだら・40g	40	ガタタ	大根 皮剥	30	
		減塩しょうゆ(7.5		減塩しょうゆ(10	ン	玉葱	30	ロール	食塩	0.2	シチュ	玉葱	50	り焼き	食塩	0.2	ン	人参 皮剥	5	
		みりん風調味料	1.25		上白糖	1		薄力粉 1等	10		卵白	5	ー	薄力粉 1等	1.5		濃口醤油	5		ホタテ貝柱	30	
		合成清酒	1.25		合成清酒	2.5		脱脂粉乳	3		玉葱	20		豆乳	20		合成清酒	5		木綿豆腐	25	
		上白糖	0.5		里芋	20		コンソメ	0.5		人参 皮剥	10		食塩	0.15		サンデーレタス	3		チンゲンサイ(20	
		葱	5		小松菜	20		食塩	0.5		パン粉(乾燥)	3		ウスターソース	5					なると	5	
								パン粉(乾燥)	3		ケチャップ	5		ケチャップ	5	炒煮	小松菜	50		葱	2	
	蒸し野	ホタテ貝柱	30	けんち	木綿豆腐	50	フレン	キャベツ ゆで	40	グリー	赤ピーマン	10	ンサラ	レタス	20		濃口醤油	2.5		中華味	1	
	菜	さつま芋	20	ん煮	大根 皮剥	30	チサラ	黄ピーマン	5		黄ピーマン	10	ダ	ブロッコリー(40		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(5	
		キャベツ	30		人参 皮剥	10	ダ	トマト(皮なし	20		食塩	0.2		トマト(皮なし	15	冷奴				かき油	3	
		玉葱	30		減塩しょうゆ(5		卵白	30					ノオイルサザンパ	10		木綿豆腐	50		合成清酒	2.5	
		人参 皮剥	5		上白糖	1		食塩	0.3	サラダ	レタス	10		ノオイルサザンパ	10		かつお節	0.5		みりん風調味料	2.5	
		食塩	0.2		みりん風調味料	2.5					きゅうり(皮な	40					小葱	1		片栗粉	2	
		減塩正油パック	5		煮干しだし	15					はつかだいこん	5					減塩正油パック	5				
											ノオイルサザンパ	10								炒め物	キャベツ	30
	肉じゃ	じゃが芋	40	和え物	かぶ 皮剥	40	マッシ	じゃが芋	40				中華風	緑豆春雨	5					キャベツ	30	
	が	若鶏むね皮なし	20		きゅうり(皮な	10	ユポテ	食塩	0.3		煮物	西洋かぼちゃ(40	春雨ス	絹ごし豆腐	25				玉葱	20	
		玉葱	20		人参 皮剥	5	ト					いんげん ゆで	20	ーブ	葱	10	果物	西洋なし(缶詰	40		人参 皮剥	10
		人参 皮剥	10		上白糖	1						減塩しょうゆ(5		中華味	0.5				ピーマン	8	
		減塩しょうゆ(5		食塩	0.2		果物	りんご 缶詰	40				食塩	0.5					鶏ガラスープ	0.5	
													果物	みかん缶詰(果	40					食塩	0.2	

献立表(週間)

脂肪コン1

	4月8日(日)		4月9日(月)		4月10日(火)		4月11日(水)		4月12日(木)		4月13日(金)		4月14日(土)			
昼	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 10	ジュース	きになる野菜(125	スープ	上白糖 1 煮干しだし 15 玉葱 20 チンゲンサイ 20 コンソメ 0.5 食塩 0.5					野菜サ ラダ	きゅうり(皮な 30 カリフラワー(15 トマト(皮なし 30 減塩正油パック 5		
	果物	もも缶(果肉) 40	果物	りんご 缶詰 40			果物	ぶどう 缶詰 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	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 減塩正油パック 5	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	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(7.5 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	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 ノオイルサザンパッ 10	魚のお ろしあ ん	まだら・60g(60 食塩 0.3 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		
	大根の 煮物	大根 皮剥 60 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 卵白 25	リヤ 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	里芋の 煮物	里芋 45 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 さやえんどう(5	麻婆豆 腐	木綿豆腐 50 ささ身挽き肉(10 玉葱 40 葱 10 減塩しょうゆ(2.5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 片栗粉 1	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	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 サラダ	スパゲティ 乾 6 きゅうり(皮な 20 減塩しょうゆ(2.5
	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	南瓜の サラダ	西洋かぼちゃ(50 きゅうり(皮な 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 食塩 0.3 きゅうり(皮な 15 人参 皮剥 5	きんと ん	さつま芋 50 上白糖 3	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	カリフ ラワー 和え物	カリフラワー(40 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1
	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	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			葛湯	くず粉 5 黒砂糖 10	みそ汁	木綿豆腐 20 葱 3 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 876 kcal 脂質 7.4 g 炭水化 161.2 g 塩分 7.5 g	蛋白質 41.8 g	エネルギー 865 kcal 脂質 5.6 g 炭水化 160.6 g 塩分 7.5 g	蛋白質 42.8 g	エネルギー 903 kcal 脂質 6.1 g 炭水化 168.1 g 塩分 7.5 g	蛋白質 44.2 g	エネルギー 891 kcal 脂質 7.0 g 炭水化 162.3 g 塩分 7.4 g	蛋白質 44.6 g	エネルギー 885 kcal 脂質 7.3 g 炭水化 163.7 g 塩分 6.1 g	蛋白質 41.9 g	エネルギー 852 kcal 脂質 7.0 g 炭水化 154.4 g 塩分 7.1 g	蛋白質 43.1 g	エネルギー 908 kcal 脂質 6.6 g 炭水化 170.2 g 塩分 7.4 g	蛋白質 43.4 g		

献立表(週間)

脂肪コン1

	4月15日(日)		4月16日(月)		4月17日(火)		4月18日(水)		4月19日(木)		4月20日(金)		4月21日(土)	
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
	豆腐そぼろかけ	木綿豆腐 50 鶏ひき肉 10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 合成清酒 1 さやいんげん(10	蒸し豆腐 50 削り節 1 減塩正油パック 5 ほうれん草(葉) 50 人参 皮剥 10 焼き竹輪 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	白菜の軟らか煮 6 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 30	野菜炒め煮 10 ピーマン 10 黄ピーマン 10 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 みりん風調味料 1	キャベツ 80 ピーマン 10 黄ピーマン 10 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 みりん風調味料 1	焼き魚 20 大根煮 50	さけ・20g(骨) 20 食塩 0.1 しそ 0.5 大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 さやいんげん(10 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	野菜と豆腐の煮物 10 煮物 40 玉葱 40 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 30	木綿豆腐 50 ほうれん草(葉) 10 人参 皮剥 10 玉葱 40 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 30	豆腐の五目煮 25 人参 皮剥 10 大根 皮剥 30 さやいんげん(10 濃口醤油 2.5 上白糖 1 片栗粉 1	鶏ささ身 20 みの味 0.5 噌焼き 1 みりん風調味料 0.5 ブロッコリー(40 減塩正油パック 5	ささ身 20 合成清酒 0.5 淡色辛みそ 1 みりん風調味料 0.5 ブロッコリー(40 減塩正油パック 5	
	炒煮	キャベツ(葉先) 40 はんぺん 10 ピーマン 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	卵白寄せ 50 かつお・昆布だし 25 温泉卵のたれ 4 白菜(葉先) 30 棒麩 2 大根の和え物 10 煮干しだし 150	卵白 50 かつお・昆布だし 25 温泉卵のたれ 4 大根 皮剥 30 人参 皮剥 5 しそ 0.3 減塩しょうゆ(5	炒り豆腐 25 腐 5 葱 5 減塩しょうゆ(3 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 10	木綿豆腐 25 人参 皮剥 5 葱 5 減塩しょうゆ(3 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 10	みそ汁 20 大根 葉 10 大根 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	浅漬け 20 食塩 0.2	みそ汁 20 大根 葉 10 大根 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	きゅうり(皮なし) 20 食塩 0.2	みそ汁 20 なす(皮なし) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	たいみそ 10 たいみそ 10	たいみそ 10 たいみそ 10	
	白菜のお浸し	白菜(葉先) 60 減塩しょうゆ(2.5	漬物 20 食塩 0.2	なす(皮なし) 20 食塩 0.2	豆麩 1 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	豆麩 1 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	大根 葉 20 大根 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	なす(皮なし) 30 食塩 0.2	大根 葉 20 大根 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	きゅうり(皮なし) 20 食塩 0.2	みそ汁 20 なす(皮なし) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	たいみそ 10 たいみそ 10	たいみそ 10 たいみそ 10	
	みそ汁	チンゲンサイ(20 大根 皮剥 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ジュース 200	りんご(濃縮還元) 200	みそ汁 20 豆麩 1 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 豆麩 1 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	大根 葉 20 大根 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ジュース 200	大根 葉 20 大根 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ジュース 200	みそ汁 20 なす(皮なし) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 なす(皮なし) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 なす(皮なし) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 なす(皮なし) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	ジュース	パイナップル(濃縮還元) 200	ジュース 200	パイナップル(濃縮還元) 200	ジュース 200	パイナップル(濃縮還元) 200	パイナップル(濃縮還元) 200	パイナップル(濃縮還元) 200	パイナップル(濃縮還元) 200	パイナップル(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
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
	八宝菜	若鶏むね皮なし 30 なると 5 白菜(葉先) 80 人参 皮剥 15 玉葱 50 鶏ガラスープ 1 減塩しょうゆ(0.5 食塩 0.2 片栗粉 2	蒸し魚のあんかけ 40 貝割大根・芽 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 片栗粉 1 煮干しだし 30 炊合せ 40 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	マカロニニグランド 10 ささ身 20 玉葱 20 薄力粉 1等 8 豆乳 80 コンソメ 0.5 食塩 0.5 パセリ(粉) 0.2	マカロニニグランド 10 ささ身 20 玉葱 20 薄力粉 1等 8 豆乳 80 コンソメ 0.5 食塩 0.5 パセリ(粉) 0.2	焼き魚と野菜ソテー 20 玉葱 20 人参 皮剥 10 さやえんどう 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 2.5	肉鍋 40 若鶏もも 皮なし 40 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	シチュウ 40 若鶏ささ身 40 玉葱 20 人参 皮剥 10 薄力粉 1等 2.5 豆乳 30 コンソメ 0.25 食塩 0.5	肉鍋 40 若鶏もも 皮なし 40 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	シチュウ 40 若鶏ささ身 40 玉葱 20 人参 皮剥 10 薄力粉 1等 2.5 豆乳 30 コンソメ 0.25 食塩 0.5	魚塩麩焼き 20 合成清酒 1 赤ピーマン(ゆ) 30 しそ 0.5	魚塩麩焼き 20 合成清酒 1 赤ピーマン(ゆ) 30 しそ 0.5		
	南瓜サラダ	かぼちゃ(皮なし) 35 きゅうり(皮なし) 10 濃口醤油 2.5 サニーレタス 8	なが芋 50 きゅうり(皮なし) 10 上白糖 1 食塩 0.3	ソテー 30 小松菜(葉先) 30 人参 皮剥 10 食塩 0.3	はんぺん 30 みそ 10 和え 5 上白糖 3 かつおだし 5	はんぺん 30 みそ 10 和え 5 上白糖 3 かつおだし 5	和え物 40 きゅうり(皮なし) 40 かにかま 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	きゅうり(皮なし) 40 かにかま 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	和え物 40 きゅうり(皮なし) 40 かにかま 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	長芋のオスター炒め 60 大根 葉 10 合成清酒 2 かき油 2	サラダ 30 キャベツ(葉先) 30 ミニトマト(皮) 15 ブロッコリー(20 卵白 25 減塩正油パック 5	大根和え物 50 人参 皮剥(ゆ) 10 上白糖 0.5 食塩 0.2	大根 皮剥(ゆ) 50 人参 皮剥(ゆ) 10 上白糖 0.5 食塩 0.2	
	そうめん汁	そうめん ゆで 20 葱 5 かつおだし 75 昆布だし 75	長いもの和え物 10 なが芋 50 きゅうり(皮なし) 10 上白糖 1 食塩 0.3	ソテー 30 小松菜(葉先) 30 人参 皮剥 10 食塩 0.3	野暮草 40 もも缶(果肉) 40	野暮草 40 もも缶(果肉) 40	ブロッコリー(60 人参 皮剥(ゆ) 5 減塩正油パック 5	オスター炒め 60 大根 葉 10 合成清酒 2 かき油 2	長芋のオスター炒め 60 大根 葉 10 合成清酒 2 かき油 2	オスター炒め 60 大根 葉 10 合成清酒 2 かき油 2	果物 40 ぶどう 缶詰 40	果物 40 ぶどう 缶詰 40	果物 40 ぶどう 缶詰 40	果物 40 ぶどう 缶詰 40
	そうめん汁	そうめん ゆで 20 葱 5 かつおだし 75 昆布だし 75	長いもの和え物 10 なが芋 50 きゅうり(皮なし) 10 上白糖 1 食塩 0.3	ソテー 30 小松菜(葉先) 30 人参 皮剥 10 食塩 0.3	野暮草 40 もも缶(果肉) 40	野暮草 40 もも缶(果肉) 40	ブロッコリー(60 人参 皮剥(ゆ) 5 減塩正油パック 5	オスター炒め 60 大根 葉 10 合成清酒 2 かき油 2	長芋のオスター炒め 60 大根 葉 10 合成清酒 2 かき油 2	オスター炒め 60 大根 葉 10 合成清酒 2 かき油 2	果物 40 ぶどう 缶詰 40	果物 40 ぶどう 缶詰 40	果物 40 ぶどう 缶詰 40	果物 40 ぶどう 缶詰 40

献立表(週間)

脂肪コン1

	4月15日(日)			4月16日(月)			4月17日(火)			4月18日(水)			4月19日(木)			4月20日(金)			4月21日(土)			
昼		濃口醤油 5 みりん風調味料 1 合成清酒 1	みそ汁 1	凍り豆腐 2 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150					卵豆腐 20 卵白 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2				食塩 0.2 ほうれん草 40 減塩みそ 2.5 上白糖 0.5 かつお・昆布だ 2						みりん風調味料 1 もも缶(果肉) 40			
	果物	もも缶(果肉) 40	果物	みかん缶詰(果) 40					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	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 3	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 30 ほっけ・30g(食塩) 0.15 レモン 8 サラダ菜 6 醤油パック 5 なが芋 50 減塩しょうゆ(食塩) 5 上白糖 1 煮干しだし 15	蒸し鶏 40 ネギソ 5 ース 2.5 葱 10 上白糖 2 減塩しょうゆ(食塩) 2.5 合成清酒 3 減塩正油パック 5	若鶏もも皮なし 40 減塩しょうゆ(食塩) 5 合成清酒 2.5 葱 10 上白糖 2 減塩しょうゆ(食塩) 2.5 合成清酒 3 減塩正油パック 5	蒸し帆立 60 ホタテ貝柱 30 ブロッコリー 30 赤ピーマン 10 黄ピーマン 10 醤油パック 5 西洋かぼちゃ(玉葱) 60 玉葱 20 コンソメ煮 0.5 食塩 0.2	煮魚 40 まこがれい・40 40 減塩しょうゆ(食塩) 7.5 上白糖 1.5 合成清酒 2.5 人参皮剥 15 小松菜(葉先) 50 甘味噌 60 かけ 4 焼き茄子 5 淡色辛みそ 1 上白糖 1 みりん風調味料 1	鶏肉卵とじ 40 玉葱 50 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 淡口醤油 7.5 煮干しだし 30 卵白 50 なす(皮なし) 60 削り節 0.2 減塩正油パック 5	若鶏ささ身 40 玉葱 50 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 淡口醤油 7.5 煮干しだし 30 卵白 50 なす(皮なし) 60 削り節 0.2 減塩正油パック 5	野菜サラダ 25 きゅうり(皮なし) 5 はつかだいこん 5 レタス 20 減塩しょうゆ(食塩) 5	みそ汁 30 西洋かぼちゃ(葱) 5 じゃが芋ゆで 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	西洋かぼちゃ(葱) 30 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ゼリー 60 はちみつレモン 60	はちみつレモン 60	はちみつレモン 60	はちみつレモン 60				
	かにあんかけ	かぶ皮剥 50 人参皮剥 15 かにかま 5 食塩 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	チンゲンサイ(葱) 50 減塩しょうゆ(食塩) 2.5 上白糖 0.5	大根皮剥 40 人参皮剥 15 減塩しょうゆ(食塩) 5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	大根皮剥 40 人参皮剥 15 減塩しょうゆ(食塩) 5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	おかか 50 和え 5 キャベツ(葉先) 5 ピーマン 5 削り節 0.5 濃口醤油 5 上白糖 0.5	さやえんどう 4 胡瓜の和え物 30 大根皮剥(ゆ) 20 減塩しょうゆ(食塩) 5 上白糖 0.5	みそ汁 20 じゃが芋 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 じゃが芋 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 じゃが芋 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 じゃが芋 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 じゃが芋 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 じゃが芋 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 じゃが芋 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 じゃが芋 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 じゃが芋 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 じゃが芋 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 じゃが芋 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 じゃが芋 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	
	和え物	大根皮剥(ゆ) 60 減塩しょうゆ(食塩) 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	温野菜 8 サラダ 50 オイルサガンパック 10	人参皮剥 8 カリフラワー 50 ノンオイルサガンパック 10	木綿豆腐 20 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	じゃが芋 50 きゅうり(皮なし) 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	じゃが芋 50 きゅうり(皮なし) 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	じゃが芋 50 きゅうり(皮なし) 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	じゃが芋 50 きゅうり(皮なし) 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	じゃが芋 50 きゅうり(皮なし) 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	じゃが芋 50 きゅうり(皮なし) 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	じゃが芋 50 きゅうり(皮なし) 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	じゃが芋 50 きゅうり(皮なし) 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	じゃが芋 50 きゅうり(皮なし) 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	じゃが芋 50 きゅうり(皮なし) 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	じゃが芋 50 きゅうり(皮なし) 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	じゃが芋 50 きゅうり(皮なし) 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	じゃが芋 50 きゅうり(皮なし) 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	じゃが芋 50 きゅうり(皮なし) 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	じゃが芋 50 きゅうり(皮なし) 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	じゃが芋 50 きゅうり(皮なし) 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	
	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	スープ	ほうれん草(葉) 20 玉葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5	ゼリー 60 はちみつレモン 60	とろろ 40 和え 20 淡口醤油 2.5 上白糖 1	とろろ 40 和え 20 淡口醤油 2.5 上白糖 1	とろろ 40 和え 20 淡口醤油 2.5 上白糖 1	とろろ 40 和え 20 淡口醤油 2.5 上白糖 1	とろろ 40 和え 20 淡口醤油 2.5 上白糖 1	とろろ 40 和え 20 淡口醤油 2.5 上白糖 1	とろろ 40 和え 20 淡口醤油 2.5 上白糖 1	とろろ 40 和え 20 淡口醤油 2.5 上白糖 1	とろろ 40 和え 20 淡口醤油 2.5 上白糖 1	とろろ 40 和え 20 淡口醤油 2.5 上白糖 1	とろろ 40 和え 20 淡口醤油 2.5 上白糖 1	とろろ 40 和え 20 淡口醤油 2.5 上白糖 1	とろろ 40 和え 20 淡口醤油 2.5 上白糖 1	とろろ 40 和え 20 淡口醤油 2.5 上白糖 1	とろろ 40 和え 20 淡口醤油 2.5 上白糖 1	とろろ 40 和え 20 淡口醤油 2.5 上白糖 1	とろろ 40 和え 20 淡口醤油 2.5 上白糖 1
栄養価	エネルギー 878 kcal 脂質 6.7 g 炭水化 166.5 g 塩分 7.5 g	エネルギー 901 kcal 脂質 7.6 g 炭水化 171.4 g 塩分 7.8 g	エネルギー 919 kcal 脂質 7.5 g 炭水化 175.4 g 塩分 7.5 g	エネルギー 874 kcal 脂質 7.9 g 炭水化 160.6 g 塩分 6.9 g	エネルギー 912 kcal 脂質 6.2 g 炭水化 174.1 g 塩分 6.9 g	エネルギー 890 kcal 脂質 7.9 g 炭水化 163.7 g 塩分 6.9 g	エネルギー 946 kcal 脂質 6.2 g 炭水化 181.4 g 塩分 7.4 g	エネルギー 878 kcal 脂質 6.7 g 炭水化 166.5 g 塩分 7.5 g	エネルギー 901 kcal 脂質 7.6 g 炭水化 171.4 g 塩分 7.8 g	エネルギー 919 kcal 脂質 7.5 g 炭水化 175.4 g 塩分 7.5 g	エネルギー 874 kcal 脂質 7.9 g 炭水化 160.6 g 塩分 6.9 g	エネルギー 912 kcal 脂質 6.2 g 炭水化 174.1 g 塩分 6.9 g	エネルギー 890 kcal 脂質 7.9 g 炭水化 163.7 g 塩分 6.9 g	エネルギー 946 kcal 脂質 6.2 g 炭水化 181.4 g 塩分 7.4 g	エネルギー 878 kcal 脂質 6.7 g 炭水化 166.5 g 塩分 7.5 g	エネルギー 901 kcal 脂質 7.6 g 炭水化 171.4 g 塩分 7.8 g	エネルギー 919 kcal 脂質 7.5 g 炭水化 175.4 g 塩分 7.5 g	エネルギー 874 kcal 脂質 7.9 g 炭水化 160.6 g 塩分 6.9 g	エネルギー 912 kcal 脂質 6.2 g 炭水化 174.1 g 塩分 6.9 g	エネルギー 890 kcal 脂質 7.9 g 炭水化 163.7 g 塩分 6.9 g	エネルギー 946 kcal 脂質 6.2 g 炭水化 181.4 g 塩分 7.4 g	

献立表(週間)

脂肪コン1

	4月22日(日)		4月23日(月)		4月24日(火)		4月25日(水)		4月26日(木)		4月27日(金)		4月28日(土)										
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									
オイスターース炒め	ささ身挽き肉(キャベツ(葉先)人参 皮剥ピーマンかき油)	10 50 10 10 3	豆腐と焼き豆腐	25	スクラ卵白	50	炒煮	もやし	50	卵豆腐	卵白	20	玉葱の炒め物	卵白	50	卵とじ	卵白	25					
ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー(玉葱)減塩正油パック	40 10 5	煮物	かぶ 皮剥濃口醤油上白糖	50 2.5 1	きんぴら風	大根 皮剥人参 皮剥いんげん ゆで濃口醤油上白糖	40 10 8 2.5 1	蒸し豆腐	木綿豆腐	25	葱	2	減塩正油パック	5	野菜の炒め煮	キャベツ(葉先)人参 皮剥焼き竹輪	40 10 5					
帆立の煮物	ホタテ貝柱濃口醤油上白糖	30 2.5 2	なすの漬物	なす(皮なし)食塩ゆかり	20 0.1 0.3	和え物	かぶ 皮剥(ゆ)上白糖濃口醤油	25 0.5 2.5	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	たいみそ	たいみそ	8	みそ汁	白菜(葉先)木綿豆腐淡色辛みそ煮干しだし	20 30 10 150	鯛味噌	たいみそ	10			
みそ汁	木綿豆腐小松菜(葉先)淡色辛みそ煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁	棒麩小葱淡色辛みそ煮干しだし	2 2 10 150	みそ汁	葉大根・葉、生人参 皮剥淡色辛みそ煮干しだし	20 5 10 150	ジュース	りんご(濃縮還元)	200	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	パイナップル(濃縮還元)	200	みそ汁	小松菜(葉先)淡色辛みそ煮干しだし	30 10 150			
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	りんご(濃縮還元)	200	ジュース	りんご(濃縮還元)	200	ジュース	りんご(濃縮還元)	200	ジュース	りんご(濃縮還元)	200	ジュース	りんご(濃縮還元)	200			
昼	鶏塩そうめん	そうめん ゆで若鶏ささ身食塩鶏ガラスープかつお・昆布だ淡口醤油小葱	80 20 1 0.15 150 0.5 5	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		
魚パン粉焼き	まだら・20g(パン粉(乾燥)キャベツ(葉先)人参 皮剥(ゆ)ソースパック)	20 0.1 3 20 5 5	大根の煮物	大根 皮剥人参 皮剥さやいんげん(減塩しょうゆ)上白糖かつお・昆布だ	50 10 10 2.5 1 20	マッシュ	じゃが芋豆乳食塩	60 10 0.3	お浸し	ほうれん草(葉)醤油パック	50 5	大根サラダ	大根 皮剥(ゆ)人参 皮剥(ゆ)きゅうり(皮なし)パセリ(粉)	40 5 10 10 0.2	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 2.5 15	野菜ソテー	キャベツ(葉先)ピーマン人参 皮剥食塩	50 5 5 0.3	キャベツ	キャベツ(葉先)ピーマン人参 皮剥食塩	50 5 5 0.3
スイーツ	さつま芋(ゆで)上白糖豆乳	50 5 10	春雨サラダ	緑豆春雨きゅうり(皮なし)人参 皮剥減塩しょうゆ(じゃが芋)	6 20 5 5 40	野菜サラダ	レタスキゅうり(皮なし)ミニトマト(皮)醤油パック	30 15 15 5	蒸しはんぺん	はんぺん減塩しょうゆ(果物)	20 2.5 40	果物	もも缶(果肉)	40	果物	もも缶(果肉)	40	果物	もも缶(果肉)	40			
果物	黄桃缶	40	みそ汁	じゃが芋貝割大根・芽淡色辛みそ	40 5 10	果物	もも缶(果肉)	40	果物	もも缶(果肉)	40	果物	もも缶(果肉)	40	果物	もも缶(果肉)	40	果物	もも缶(果肉)	40			

献立表(週間)

脂肪コン1

	4月22日(日)		4月23日(月)		4月24日(火)		4月25日(水)		4月26日(木)		4月27日(金)		4月28日(土)															
昼			煮干しだし	150					物	減塩しょうゆ(2.5	お浸し	ほうれん草	40	果物	りんご	缶詰	40										
			西洋なし(缶詰)	40						みりん風調味料	1		減塩しょうゆ(5														
			果物						果物	もも缶(果肉)	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										
	すき焼き	若鶏ささ身	20	魚西京	そい 40g(骨)	40	照焼魚	まだら・40g(40	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(40									
		焼き豆腐	15	焼	減塩みそ	3.3		濃口醤油	2.5	ローフ	パン粉(乾燥)	2		減塩しょうゆ(5	あんか	玉葱	30										
		白菜	60		上白糖	0.3		上白糖	0.5		牛乳	5		上白糖	1	け	食塩	0.1										
		葱	15		みりん風調味料	1.7		みりん風調味料	1.3		食塩	0.3		減塩正油パック	5		卵白	3										
		人参 皮剥	8		大根 皮剥	40		合成清酒	0.5		白こしょう	0.01		木綿豆腐	30		薄力粉	1等	3									
		濃口醤油	10		しそ	0.5		大根 皮剥	40		玉葱	60		ささ身挽き肉(10		玉葱	50										
		上白糖	2		減塩正油パック	5		しそ	1		人参 皮剥	5		玉葱	50		人参 皮剥	20										
		みりん風調味料	2.5					減塩正油パック	5		グリーンピース	3		じゃが	じゃが芋	50		減塩しょうゆ(5									
		合成清酒	2.5	青菜ソ	チンゲンサイ(60	さつま	さつま芋	45		卵白	3		葱	10	芋炒煮	濃口醤油	2.5										
				テー	人参 皮剥	10	煮	上白糖	5		ケチャップ	5		減塩しょうゆ(5		上白糖	0.5										
	里芋田	里芋	60		食塩	0.2	煮	食塩	0.1		人参 皮剥	30		減塩みそ	2		片栗粉	1										
	楽	さやえんどう	6								上白糖	0.5		上白糖	1		小葱	5										
		淡色辛みそ	6	長芋の	なが芋	40	和え物	きゅうり(皮な	40		ブロccoliリー	30		おろし	大根 皮剥	40		白菜	60									
		上白糖	1	和え物	きゅうり(皮な	10	和え物	人参 皮剥	5	コンソ	かぶ 皮剥	60		和え	きゅうり(皮な	5	お浸し	減塩しょうゆ(2.5									
		みりん風調味料	2.5		上白糖	0.5		濃口醤油	5	メ煮	人参 皮剥	5		鶏ガラスープ	2.5		削り節	0.2										
					淡口醤油	2.5		かつお節	0.3		コンソメ	0.3		中華味	0.5													
	胡瓜の	きゅうり(皮な	40	茶碗蒸	なると	10	八杯汁	木綿豆腐	30	和え物	食塩	0.2		片栗粉	1	スープ	玉葱	40										
	和え物	濃口醤油	2.5	し	食塩	0.2		かつお・昆布だ	150		かぶ 皮剥(ゆ	30		葱	10		人参 皮剥	10										
					かつお・昆布だ	50		かつお・昆布だ	150	蒸し鶏	ささ身	10		コンソメ	0.5		煮物	西洋かぼちゃ(40									
	カリフ	カリフラワー	40		卵白	50		濃口醤油	5	のサラ	レタス	30		食塩	0.8		さやえんどう	5										
	ラワー	削り節	0.5		合成清酒	1		食塩	0.2	ダ	トマト(皮なし	20		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(5										
	のおか	減塩しょうゆ(2.5		みりん風調味料	1		片栗粉	1	みそ汁	キャベツ(葉先	30					上白糖	0.5										
	か和え				淡口醤油	2.5					葱	10					みそ汁	なす(皮なし)	20									
					ゼリー	青りんごゼリー	60				淡色辛みそ	10						煮干しだし	150									
											煮干しだし	150																
											玉葱	30																
											ほうれん草	20																
											淡色辛みそ	10	ゼリー	ももゼリー	40													
											煮干しだし	150																
栄養価	エネルギー	868 kcal	蛋白質	43.5 g	エネルギー	901 kcal	蛋白質	44.6 g	エネルギー	918 kcal	蛋白質	40.4 g	エネルギー	902 kcal	蛋白質	44.3 g	エネルギー	902 kcal	蛋白質	43.5 g	エネルギー	850 kcal	蛋白質	43.9 g	エネルギー	859 kcal	蛋白質	42.7 g
	脂質	6.3 g	炭水化	160.9 g	脂質	6.7 g	炭水化	167.2 g	脂質	5.1 g	炭水化	176.6 g	脂質	6.5 g	炭水化	169.9 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	5.9 g	炭水化	159.8 g
	塩分	7.5 g			塩分	7.7 g			塩分	7.1 g			塩分	7.4 g			塩分	7.3 g			塩分	7.3 g			塩分	7.1 g		

献立表(週間)

脂肪コン1

	4月29日(日)			4月30日(月)			5月1日(火)			5月2日(水)			5月3日(木)			5月4日(金)			5月5日(土)		
昼	デザート	はちみつレモン	60	みそ汁	減塩しょうゆ(削り節)	2.5 0.3															
				果物	小葱	3															
					じゃが芋	20															
					淡色辛みそ	10															
					煮干しだし	150															
					もも缶(果肉)	40															
夕	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30															
	魚の照り焼き	まだら・40g(合成清酒)	40 2.5	海鮮炒め	はんぺん	10															
		食塩	0.3		ホタテ貝柱	10															
		減塩しょうゆ(合成清酒)	5 5		若鶏むね皮なし	20															
		しそ	1		さやいんげん(玉葱)	10 20															
	なす炒煮	なす(皮なし)	50		人参 皮剥	10															
		減塩しょうゆ(上白糖)	2.5 0.5		減塩しょうゆ(中華味)	5 0.5															
					食塩	0.3															
					上白糖	1															
					合成清酒	2.5															
	すり長芋	なが芋	40		片栗粉	2															
		小葱	1																		
		減塩正油パック	5	焼き茄子	なす(皮なし)	60															
					小葱	3															
	蒸しはんぺん	はんぺん	40		減塩正油パック	5															
		減塩しょうゆ(和え物)	2.5		小松菜(葉先)	40															
	果物	もも缶(果肉)	40		人参 皮剥	5															
					減塩しょうゆ(スープ)	2.5															
					木綿豆腐	40															
					葱	10															
					コンソメ	0.5															
					食塩	0.5															
					ゼリー	オレンジゼリー	50														
栄養価	エネルギー	938 kcal	蛋白質 37.5 g	エネルギー	861 kcal	蛋白質 39.9 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g
	脂質	5.4 g	炭水化 184.8 g	脂質	7.0 g	炭水化 162.1 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	7.1 g		塩分	7.5 g		塩分	g		塩分	g		塩分	g		塩分	g		塩分	g	