

献立表(週間)

脂肪コン2

	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)																			
夕	ゼリー	はちみつレモン 60																														
栄養価	エネルギー	1583 kcal	蛋白質	59.8 g	エネルギー	1594 kcal	蛋白質	57.6 g	エネルギー	1523 kcal	蛋白質	55.6 g	エネルギー	1535 kcal	蛋白質	62.9 g	エネルギー	1508 kcal	蛋白質	59.6 g	エネルギー	1559 kcal	蛋白質	60.3 g	エネルギー	1565 kcal	蛋白質	57.5 g				
	脂質	11.7 g	炭水化	303.7 g	脂質	12.7 g	炭水化	306.0 g	脂質	11.6 g	炭水化	290.8 g	脂質	12.1 g	炭水化	284.9 g	脂質	10.0 g	炭水化	287.6 g	脂質	12.2 g	炭水化	295.4 g	脂質	12.2 g	炭水化	295.4 g	脂質	7.7 g	炭水化	308.4 g
	塩分	7.7 g			塩分	7.2 g			塩分	7.7 g			塩分	6.6 g			塩分	6.9 g			塩分	7.4 g			塩分	7.4 g			塩分	6.8 g		

献立表(週間)

脂肪コン2

	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	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82					
	白菜の スープ 煮	白菜 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 貝割大根・芽	20 20 2.5 2.5 1 1 5	玉葱の 炒め物	卵白 玉葱 赤ピーマン 中華味 食塩	50 20 5 0.5 0.3	しめじ とニラ の卵と じ 葱 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	25 30 15 10 5 1 2.5 30	アスパ ラのソ テー 白こしょう 焼き魚 食塩 しそ 減塩正油パック	グリーンアスパ 赤ピーマン 食塩 白こしょう そい 40g(骨) 食塩 しそ 減塩正油パック	40 5 0.3 0.01 40 0.2 1 5	中華炒 め 人參 皮剥 中華味 減塩しょうゆ() 上白糖 納豆 納豆 葱 減塩正油パック	50 40 10 0.5 2.5 0.5 40 2 5	焼き魚 ほっけ・40g() 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 0.2 40 1 5	野菜ソ テー キャベツ きょうな 食塩 白こしょう	60 10 0.3 1 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) 人參 皮剥 焼き竹輪 減塩しょうゆ() 上白糖	40 10 5 5 1	ナムル 人參 皮剥 減塩しょうゆ() 穀物酢 上白糖 のり佃 煮	もやし きょうな 人參 皮剥 減塩しょうゆ() 炒め煮	50 10 10 2.5 5 2	チンゲ はんぺん チンゲンサイ 人參 皮剥 濃口醤油 上白糖 かつお節	10 40 10 10 5 1 0.5	米飯 精白米	82	米飯 精白米	82	米飯 精白米	82	米飯 精白米	82	米飯 精白米	82	米飯 精白米	82			
	漬物	パリッコ	10	のり佃 煮	減塩あまのり佃 煮	8	みそ汁 白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	20 30 10 150	味付け 味のり みそ汁 小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	1 1 1 30 10 150	みそ汁 ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト				
	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	たいみ そ みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	8 20 1 10 150	みそ汁 白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	20 30 10 150	味付け 味のり みそ汁 小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	1 1 1 30 10 150	みそ汁 ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁 ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト			
	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪ヨーグル ルト	100	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪ヨーグル ルト	100	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト				
昼	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	そば	そば ゆで 蒸しかまぼこ	220 10	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82		
	魚のト マトソ ース煮	まだら・60g() 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	60 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 人參 皮剥 玉葱 薄力粉 1等 コンソメ 豆乳 食塩 パセリ(粉)	50 15 30 5 0.5 40 0.2 0.2	魚の香 草焼き	まだら・60g() 食塩 パン粉(乾燥) タイム パセリ サニーレタス レモン ソースパック	60 0.2 1 0.1 0.1 3 10 5	魚三五 八焼き	ほっけ(三五八) 大根 皮剥 しそ 醤油パック 野菜ソ テー 人參 皮剥 食塩 白こしょう	60 40 1 5 5 5 5 0.3 0.01	そば ゆで 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ() みりん風調味料	220 10 25 5 150 10 2.5	米飯 精白米	82	米飯 精白米	82	米飯 精白米	82	米飯 精白米	82	米飯 精白米	82	米飯 精白米	82
	さつま 芋サラ ダ	さつま芋 玉葱 きゅうり 減塩しょうゆ() 白こしょう	50 10 15 2.5 0.01	大根サ ラダ	大根 皮剥 人參 皮剥 きゅうり 穀物酢 食塩 白こしょう	40 5 10 5 0.2 0.01	炊合せ 大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人參 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 合成清酒 煮干しだし	30 20 5 10 5 1 2.5 15	和え物 きゅうり 春雨 かにかま 減塩しょうゆ() 上白糖	20 3 5 5 2.5 0.5	切干大 根煮	切干し大根 人參 皮剥 片栗粉 糸みつば	5 8 1 5	煮物 かぶ 皮剥 人參 皮剥 さやいんげん()	40 15 15	サラダ レタス 人參 皮剥 卵白	30 5 25	スープ 煮	ホタテ貝柱 じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 人參 皮剥 コンソメ 食塩 白こしょう	30 60 30 20 20 0.5 0.5 0.01						

献立表(週間)

脂肪コン2

	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)	
夕											コンソメ 食塩 白こしょう	0.5 0.5 0.01		
栄養価	エネルギー 1557 kcal	蛋白質 60.4 g	エネルギー 1514 kcal	蛋白質 63.5 g	エネルギー 1552 kcal	蛋白質 60.6 g	エネルギー 1500 kcal	蛋白質 56.6 g	エネルギー 1530 kcal	蛋白質 55.5 g	エネルギー 1537 kcal	蛋白質 64.4 g	エネルギー 1504 kcal	蛋白質 63.9 g
	脂質 10.2 g	炭水化 300.6 g	脂質 11.6 g	炭水化 281.8 g	脂質 9.9 g	炭水化 299.2 g	脂質 12.3 g	炭水化 284.8 g	脂質 11.8 g	炭水化 297.8 g	脂質 11.2 g	炭水化 292.3 g	脂質 12.2 g	炭水化 279.1 g
	塩分 7.4 g		塩分 7.4 g		塩分 7.8 g		塩分 7.6 g		塩分 6.5 g		塩分 7.8 g		塩分 7.8 g	

献立表(週間)

脂肪コン2

	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	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82																																	
	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 さやいんげん(食塩 白こしょう 卵白	80 10 10 0.5 0.01 50	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 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	40 2.5 0.5 1 20 20	鶏ささ 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	40 40 20 10 30 5 0.5 0.01 1	焼き魚 ほっけ開き 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック とろろ なが芋 煮干しだし 芋	15 40 0.5 5 5 60 5 5	豆腐煮 木綿豆腐 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(食塩 上白糖 煮干しだし	50 30 15 2.5 1 30	千草焼 卵白 上白糖 食塩 小松菜(葉先) 玉葱 人参 皮剥	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	もやし もやし 人参 皮剥 減塩しょうゆ(食塩 上白糖	50 50 10 2.5 0.5	片栗粉 たらこ しそ みそ汁 キャベツ 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし	1 10 0.5 30 5 10 150	ソテー キャベツ 人参 皮剥 ピーマン 食塩 味付け 味付けのり みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	40 10 10 0.2 1 1 20 10 10 150	切干大 根の炒 煮 凍り豆腐 減塩しょうゆ(食塩 上白糖 煮干しだし	4 10 1 5 1 15	磯和え もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ(食塩 上白糖 みそ汁 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 0.3 2.5 1 5 30 10 150	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 いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 10 150	えのき えのき茸 きゅうり 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	みそ汁 白菜の 梅和え 白菜(ゆで)	4 1 50	みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	100	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	100	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	100	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	100
昼	ちらし 寿司	精白米 穀物酢 上白糖 食塩 卵白 上白糖 菜種油 かんぴょう 乾椎茸 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ(食塩 上白糖 尾なしえび さやえんどう でんぶ	82 10 6 0.5 25 0.2 0.5 1 1 3 1 1 20 5 2	米飯 豆腐海 鮮あん かけ	精白米 木綿豆腐 ベビーホタテ むきエビ あさり 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 中華味 食塩 白こしょう 片栗粉	82 75 10 20 10 30 10 10 0.5 0.5 0.01 1	米飯 魚みそ 煮	精白米 あかうお・30g 生姜 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	82 30 3 60 20 10 2.5 2 2.5 2.5	米飯 湯豆腐	精白米 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	82 50 5 2.5 30 3	にゅう めん	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	230 15 5 10 2.5 150	吉野鶏 若鶏もも 皮な 上白糖 濃口醤油 片栗粉 サラダ菜	40 0.5 5 5 3	米飯 チキン ソテー	精白米 若鶏もも 皮な 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 サニーレタス ブロッコリー ソースパック	82 60 0.2 0.01 4 5 30 5	パン ハンバ ーグ	ホワイトブレッ マーマレード(食塩 ささ身挽き肉(食塩 玉葱 なが芋 卵白 食塩 キャベツ(葉先 ソースパック	48 25 60 40 5 3 0.5 20 5	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	30 3 2.5 7.5 2 2.5	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(食塩 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	こんに やくの 炒め煮	つきこんにやく さやえんどう 減塩しょうゆ(食塩 上白糖	40 5 2.5 0.5	清汁 さやえんどう 生ふ	10 10	サラダ 玉葱 ゆで 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 食塩	45 5 5 0.2	なます 大根 皮剥 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 食塩	50 5 5 0.5	清汁 エリンギ にら かつお・昆布だ 淡口醤油 食塩	20 10 150 5 0.2	オニオ ンソテ ー	玉葱 人参 皮剥 食塩	30 5 0.2											

献立表(週間)

脂肪コン2

	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)			
昼		しそ 1 青梅甘露煮 18	和え物	小松菜(葉先) 50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	白菜の お浸し	白菜 60 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1		淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150			果物盛り合わせ	キウイフルーツ 10 パインアップル 20 みかん缶詰(果 10	フルーツみつ豆	フルーツみつ豆 90		
	炊き合わせ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 かつお・昆布だ 10	味噌炒め	さやいんげん(30 玉葱 30 人参 皮剥 10 減塩みそ 5	果物	バレンシアオレ 60	果物	キウイフルーツ 40					ジュース	カロリーミック 125		
	長芋の和え物	なが芋 50 きゅうり(皮な 10 減塩しょうゆ(2.5	果物	バナナ 100												
	果物	なし 60														
夕	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82		
	鶏肉の香味だれ	若鶏ささ身 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 上白糖 1 減塩しょうゆ(5 穀物酢 2.5 みりん風調味料 2.5 葱 5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5	塩焼き	そい 20g(骨 20 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	バター 焼き	尾付きえび 40 生椎茸 10 ししとうがらし 5 食塩 0.2 無塩バター 3 レモン 8 レタス 5 ソースパック 5	鶏肉と野菜の旨煮	若鶏もも 皮な 60 じゃが芋 30 ごぼう 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 しらたき 30 さやえんどう 5 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 煮干しだし 30	焼き魚 きのこ 添え	すずき・60g 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 ぶなしめじ 30 生椎茸 20 まいたけ 20 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	魚の照り焼き	そい 40g 40 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2 みりん風調味料 2 大根 皮剥 40 レタス 10 減塩正油パック 5	魚塩焼き	ほっけ・60g(60 食塩 0.3 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 5		
	煮物	じゃが芋 40 人参 皮剥 20 さやえんどう(4 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 昆布だし 15	みそおでん	板こんにゃく 15 卵白 25 さやいんげん(20 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ(2.5 淡色辛みそ 5 合成清酒 1 上白糖 1 みりん風調味料 1	生野菜	キャベツ 30 ブロッコリー 20 ミニトマト 15 卵白 25 ナオイルサウザンパック 10	海藻サラダ	海藻サラダ 2 きゅうり 10 レタス 5 ミニトマト 15 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 白こしょう 0.01	おからの炒り煮	おから(新製法 30 ひじき 0.5 乾椎茸 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	わかめ 酢正油	きゅうり 40 カットわかめ 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5 生姜 1.5	酢の物	白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 食塩 0.2		
	和え物	めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	そば椀	茶そば 10 葱 5 乾椎茸 0.5	みそ汁	木綿豆腐 20 カットわかめ 0.5 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	煮物	乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	サラダ	レタス 10 ミニトマト 20 ブロッコリー 30 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 白こしょう 0.01	サラーダ	さやえんどう 10 もやし 40 食塩 0.3 白こしょう 0.01	すまし汁	かつとろろ昆布 1 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
	みそ汁	切りみつば 5 木綿豆腐 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ゼリー	はちみつレモン 60	デザート	カロリーミック 125	ゼリー	はちみつレモン 60	みそ汁	かつとろろ昆布 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	ゼリー	青りんごゼリー 60		

献立表(週間)

脂肪コン2

	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	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82		
	野菜ソテー	小松菜(葉先)	50	炒り豆腐	木綿豆腐	50	大根煮物	大根 皮剥	40	炒煮	もやし	50	野菜かにかま	大根 皮剥	70	塩たらこ	たらこ	10	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰	40		
		人参 皮剥	10		キャベツ	50		人参 皮剥	8		人参 皮剥	10		かにかま	6		こと湯	しそ	0.5		大根 皮剥	50	
		玉葱	20		葱	10		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5		グリンピース(5		葉和え	和種なばな	30		しそ	0.5	
		食塩	0.3		人参 皮剥	10		上白糖	1		上白糖	1		減塩しょうゆ(5		湯葉 干し	1		減塩正油パック	5		
	和え物	さやいんげん(20		上白糖	1		煮干しだし	15		ひきわり納豆	40		上白糖	1		片栗粉	1		切干大根	5		
		キャベツ(葉先	30		煮干しだし	15		さやえんどう	3		挽きわり納豆	2		野菜炒め煮	1		キャベツ	50		根梅肉	5		
		減塩しょうゆ(5		卵豆腐	20		卵白	20		減塩正油パック	5		チンゲンサイ	60		ピーマン	10		和え	生椎茸	5	
		上白糖	0.5		さつま芋煮	60		煮干しだし	40		和え物	40		チンゲンサイの生姜	1		人参 皮剥	10		梅干し(調味漬	3		
	みそ汁	大根 葉	5		減塩しょうゆ(5		食塩	0.2		和種なばな	40		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5		上白糖	1		
		大根 皮剥	20		上白糖	1		生姜	2		減塩しょうゆ(0.5		え	0.5		上白糖	1		のり佃煮	減塩あまのり佃	8	
		淡色辛みそ	10		小葱	3		減塩しょうゆ(2.5		片栗粉	0.2		一夜漬	20		大豆と昆布の煮物	15		煮	白菜	30	
		煮干しだし	150		おかか	40		片栗粉	0.2		みそ汁	20		なす	0.15		刻み昆布	0.5		みそ汁	葱	5	
					チンゲンサイ	2.5		しそ	0.5		じゃが芋	40		食塩	0.3		減塩しょうゆ(2.5		みそ汁	白	10	
	松前漬	松前漬	15		濃口醤油	2.5		みそ汁	20		淡色辛みそ	10		しそ	0.3		上白糖	0.5		みそ汁	なす	10	
					上白糖	0.5		大根 葉	20		煮干しだし	150		みそ汁	20		大豆と昆布の煮物	15		みそ汁	葱	5	
	低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグル	100		削り節	0.3		ぶなしめじ	10		低脂肪ヨーグル	100		凍り豆腐	2		みそ汁	1		みそ汁	淡色辛みそ	10	
					みそ汁	20		淡色辛みそ	10		低脂肪ヨーグル	100		葱	2		カットわかめ	0.5		みそ汁	煮干しだし	150	
					もやし	20		煮干しだし	150		低脂肪ヨーグル	100		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		みそ汁	煮干しだし	150	
					玉葱	10		漬物	20		低脂肪ヨーグル	100		煮干しだし	150		煮干しだし	150		低脂肪ヨーグル	低脂肪ヨーグル	100	
					淡色辛みそ	10		なす(皮なし)	20		低脂肪ヨーグル	100		低脂肪ヨーグル	100		低脂肪ヨーグル	100		低脂肪ヨーグル	低脂肪ヨーグル	100	
					煮干しだし	150		食塩	0.1		低脂肪ヨーグル	100		低脂肪ヨーグル	100		低脂肪ヨーグル	100		低脂肪ヨーグル	低脂肪ヨーグル	100	
					低脂肪ヨーグル	100		果物	100		低脂肪ヨーグル	100		低脂肪ヨーグル	100		低脂肪ヨーグル	100		低脂肪ヨーグル	低脂肪ヨーグル	100	
					低脂肪ヨーグル	100		バナナ	100		低脂肪ヨーグル	100		低脂肪ヨーグル	100		低脂肪ヨーグル	100		低脂肪ヨーグル	低脂肪ヨーグル	100	
					低脂肪ヨーグル	100		低脂肪ヨーグル	100		低脂肪ヨーグル	100		低脂肪ヨーグル	100		低脂肪ヨーグル	100		低脂肪ヨーグル	低脂肪ヨーグル	100	
昼	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	うどん	うどん ゆで	280	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82		
	魚の葱ソース	さけ・60g(骨)	60	石狩鍋	さけ・40g(骨)	40	魚の香味焼き	あかうお・70g	70	煮魚	まこがれい・40	40		蒸しかまぼこ	10		回鍋肉	若鶏もも 皮なし	40	和風豆腐	木綿豆腐	40	
		生姜	3		じゃが芋	30		減塩しょうゆ(5		生姜	3		ほうれん草	30		回鍋肉	キャベツ(葉先	70	腐ハンバーグ	ささ身挽き肉(30	
		葱	20		玉葱	20		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(10		かつお・昆布だ	300		回鍋肉	ピーマン	10		玉葱	40	
		減塩しょうゆ(5		大根 皮剥	20		みりん風調味料	2.5		上白糖	2		減塩しょうゆ(15		回鍋肉	葱	15		卵白	3	
		穀物酢	5		人参 皮剥	10		生姜	1		合成清酒	1.5		みりん風調味料	2.5		回鍋肉	葱	15		なが芋	5	
		レモン(果汁)	2		葱	5		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	1.5		葱	5		回鍋肉	減塩みそ	10		片栗粉	3	
		とうがらし 乾	0.5		減塩みそ	15		サニーレタス	8		人参 皮剥	20		炊合せ	40		回鍋肉	上白糖	1		減塩みそ	8	
		ブロッコリー	40		かつお・昆布だ	200		レモン	8		スナッパえんど	10		かぶ 皮剥	40		回鍋肉	鶏ガラスープ	0.5		白こしょう	0.01	
		ソースパック	5											濃口醤油	5		回鍋肉	上白糖	1		大根 皮剥	30	
	豆腐あんかけ	木綿豆腐	50		もやし	40	炒め物	キャベツ	30	お浸し	ほうれん草	50		上白糖	1		回鍋肉	スナッパえんど	10		しそ	1	
		ささ身挽き肉(10		ピーマン	10		玉葱	20		醤油パック	5		煮干しだし	1		回鍋肉	減塩しょうゆ(5		減塩正油パック	5	
		人参 皮剥	5		食塩	0.3		人参 皮剥	10		きゅうり	40		煮干しだし	1		回鍋肉	上白糖	1				
		貝割大根・芽	3		白こしょう	0.01		ピーマン	8	梅肉和え	しそ	0.3		大根 皮剥	50		回鍋肉	煮干しだし	15		ポトフ	若鶏ささ身	20
		乾椎茸	0.3		白こしょう	0.01		食塩	0.3		梅干し(調味漬	3		きゅうり(皮なし)	5		回鍋肉	上白糖	1			じゃが芋	60
		グリンピース	3		きゅうり	20		白こしょう	0.01		削り節	0.2		食塩	0.3		ほうれん草	40		ほうれん草	マッシュルーム	5	
					鶏ガラスープ	0.5		鶏ガラスープ	0.5		削り節	0.2		上白糖	3		ん草のぶなしめじ	15		コンソメ	0.5		

献立表(週間)

脂肪コン2

		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)							
夕								みそ汁	玉葱	30	ジュース	りんご(濃縮還元)	200								
									まいたけ	8											
									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	1528 kcal	蛋白質 64.2 g	エネルギー	1631 kcal	蛋白質 55.2 g	エネルギー	1535 kcal	蛋白質 62.2 g	エネルギー	1548 kcal	蛋白質 64.1 g	エネルギー	1507 kcal	蛋白質 56.6 g	エネルギー	1507 kcal	蛋白質 63.7 g	エネルギー	1533 kcal	蛋白質 64.2 g
	脂質	10.5 g	炭水化 287.1 g	脂質	10.9 g	炭水化 319.7 g	脂質	9.6 g	炭水化 295.5 g	脂質	11.8 g	炭水化 290.9 g	脂質	13.9 g	炭水化 285.3 g	脂質	11.2 g	炭水化 282.6 g	脂質	11.0 g	炭水化 284.3 g
	塩分	7.4 g		塩分	7.4 g		塩分	7.5 g		塩分	7.8 g		塩分	7.7 g		塩分	7.9 g		塩分	7.1 g	

献立表(週間)

脂肪コン2

	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		上白糖 0.5		葱 3										
		削り節 0.5		淡色辛みそ 10										
	湯豆腐	木綿豆腐 25		煮干しだし 150										
		減塩正油パック 5	果物	ネーブル 60										
	葱 2													
	果物	りんご 60												
夕	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82										
	魚塩焼き	あかうお・40g 40	照焼魚	そい 80g 80										
		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	きんぴら	ごぼう 40										
		上白糖 1		人参 皮剥 10										
	サラダ	キャベツ 25		しらたき 20										
		ブロッコリー 30		減塩しょうゆ(5										
		ミニトマト 15		上白糖 1										
		減塩しょうゆ(5		煮干しだし 15										
		白こしょう 0.01		いりごま 0.5										
	みそ汁	棒麩 1	マカロニ	マカロニ 乾 4										
		玉葱 30	ニサラダ	きゅうり 20										
		ほうれん草 10	ダ	減塩しょうゆ(5										
		淡色辛みそ 10		白こしょう 0.01										
	煮干しだし 150	清汁	さやえんどう 5											
ゼリー	青りんごゼリー 60		えのき茸 20											
			淡口醤油 5											
			食塩 0.2											
			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	1514 kcal	蛋白質 61.3 g	1529 kcal	蛋白質 62.4 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g
	脂質 12.2 g	炭水化 284.2 g	脂質 11.9 g	炭水化 285.4 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 7.4 g		塩分 7.9 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g	