



## 献立表(週間)

## 脂肪コン2

	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	筍の煮物	たけのこ 水煮 さやえんどう 減塩しょうゆ( ) みりん風調味料 かつお・昆布だ	40 10 2.5 1 20	ダ	人参 皮剥 減塩しょうゆ( ) ケチャップ スイートコーン	3 5 2 5		じゃが芋 大根 皮剥 人参 皮剥 小葱 酒かす 淡色辛みそ かつお・昆布だ	20 10 10 3 20 10 150	果物	みかん	100	お浸し	煮干しだし 白菜(ゆで) 減塩しょうゆ( ) 削り節	15 50 2.5 0.3	オニオン スー ブ	玉葱 皮剥 コンソメ 食塩	30 5 0.5 0.5	果物	パイナップル	75			
	果物	りんご	60	お浸し	ほうれん草 減塩しょうゆ( )	40 5						みそ汁	小葱 じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	3 20 10 150	果物	ぶどう	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			
	焼魚	さけ・60g 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 40 1 5	蒸し鶏	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ( ) 上白糖 合成清酒 ブロッコリー( ) 減塩正油パック	80 5 1 2.5 40 5	肉団子	鶏ひき肉 玉葱 食塩 卵白 薄力粉 1等 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ( ) 上白糖 片栗粉 小葱	60 30 0.1 3 3 50 20 5 1 1 5	チキン ソテー	若鶏もも 皮な 食塩 白こしょう キャベツ トマト	60 0.3 0.01 30 15	海鮮炒め	するめいか 尾なしえび ベビーホタテ 若鶏むね皮なし さやいんげん( ) 玉葱 きくらげ(乾) 人参 皮剥 グリんピース 減塩しょうゆ( ) 中華味 白こしょう 上白糖 合成清酒 穀物酢 片栗粉	20 20 15 15 10 40 1 10 3 5 0.5 0.01 1 2.5 2.5 2	すき焼き	若鶏もも 皮な 焼き豆腐 白菜 葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ( ) 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	60 50 60 15 8 7.5 2 2.5 2.5	鶏肉の香味だれ	若鶏ささ身 白こしょう 薄力粉 1等 上白糖 減塩しょうゆ( ) 穀物酢 みりん風調味料 葱 生姜 大根 皮剥 サラダ菜	40 0.01 3 1 5 2.5 2.5 5 2 50 5			
	麻婆豆腐	木綿豆腐 ささ身挽き肉( ) 玉葱 葱 にんにく 生姜 減塩しょうゆ( ) 減塩みそ 上白糖 合成清酒 鶏ガラスープ 中華味 片栗粉 とうがらし 乾	30 10 50 10 0.5 3 5 2 1 2.5 0.25 0.5 1 0.2	じゃが芋炒煮	じゃが芋 濃口醤油 上白糖	50 2.5 0.5	和え物	大根 皮剥 なめこ きゅうり 穀物酢 淡口醤油	40 20 5 5 2.5	お浸し	白菜 減塩しょうゆ( ) 削り節	60 2.5 0.2	酢味噌煮	はんぺん きゅうり 減塩みそ 穀物酢 上白糖	10 30 5 1 1	湯豆腐	木綿豆腐 小葱 削り節 減塩正油パック	25 2 0.5 5	和え物	なす(皮なし) 減塩みそ 上白糖 煮干しだし	50 5 1 10			
	あちゃら漬け	かぶ 皮剥 食塩 穀物酢 上白糖 しょうが(甘酢)	50 0.2 5 3 10	スープ	玉葱 人参 皮剥 コンソメ 食塩 白こしょう	40 10 0.5 0.8 0.01	煮物	西洋かぼちゃ( ) さやえんどう 減塩しょうゆ( ) 上白糖	40 5 5 0.5	ゼリー	はちみつレモン	60	ゼリー	はちみつレモン	60	スープ	カットわかめ 葱 コンソメ 食塩 白こしょう	1 10 0.5 0.5 0.01	みそ汁	凍り豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	2 30 10 150	みそ汁	切りみつば 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	5 25 10 150
	みそ汁	キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	ゼリー	はちみつレモン	60	ゼリー	青りんごゼリー	60	ゼリー	はちみつレモン	60	スープ	カットわかめ 葱 コンソメ 食塩 白こしょう	1 10 0.5 0.5 0.01	みそ汁	凍り豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	2 30 10 150	みそ汁	切りみつば 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	5 25 10 150			
	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

## 献立表(週間)

## 脂肪コン2

	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)
栄養 価	エネルギー 1517 kcal 蛋白質 63.5 g	エネルギー 1530 kcal 蛋白質 64.2 g	エネルギー 1587 kcal 蛋白質 58.5 g	エネルギー 1559 kcal 蛋白質 62.4 g	エネルギー 1572 kcal 蛋白質 61.6 g	エネルギー 1522 kcal 蛋白質 63.5 g	エネルギー 1545 kcal 蛋白質 60.7 g
	脂質 14.1 g 炭水化 277.8 g	脂質 10.9 g 炭水化 286.2 g	脂質 14.2 g 炭水化 299.2 g	脂質 13.4 g 炭水化 294.6 g	脂質 12.8 g 炭水化 299.6 g	脂質 14.8 g 炭水化 277.4 g	脂質 11.2 g 炭水化 297.2 g
	塩分 7.4 g	塩分 7.7 g	塩分 7.3 g	塩分 7.1 g	塩分 7.7 g	塩分 7.8 g	塩分 7.6 g



## 献立表(週間)

## 脂肪コン2

	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	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	生ふ 10 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	卵白 25 かつお・昆布だ 50 合成清酒 1.25 みりん風調味料 1.25 淡口醤油 1.25 食塩 0.25	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 ツみつ 豆	フルーツみつ豆 90	フルーツみつ豆 90	ジュース カロリーミック 125	チョコ ムース	食塩 0.5 白こしょう 0.01 卵白 20 豆乳 30 ミルクチョコレート 10 ゼラチン 0.8 水 10 卵白 5			
	味噌炒め	さやいんげん( 30 玉葱 30 人参 皮剥 10 減塩みそ 4	果物	バレンシアオレ 60	果物	キウイフルーツ 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	ゼリー	はちみつレモン 60						
	果物	りんご 60					果物	いちご 20 ぶどう 20								
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		
	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 60 食塩 0.2 さつま芋 20 ピーマン 5 レタス 5 醤油パック 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( 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	チキン ソテー	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 4 ブリーツレタス 5 ブロッコリー 30 ケチャップパッ 8	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	魚の葱 ソース	さけ・60g(骨 60 生姜 3 葱 20 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 ブロッコリー 40 ソースパック 5		
	みそお でん	板こんにやく 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 2.5 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 ノンオイルサザンパッ 10	サラダ	きゅうり 40 レタス 15 ミニトマト 15 減塩正油パック 5	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	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 グリーンピース( 3	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		
	もずく の酢物	もずく 50 生姜 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 3	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	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	白和え	人參 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	白和え	しぼり豆腐 40 淡色辛みそ 8 上白糖 4 ほうれん草 50 人参 皮剥 10	酢の物	白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 食塩 0.2	温野菜 サラダ	カリフラワー 50 人参 皮剥 5 ノンオイルレッシング 5		
	そば椀	茶そば 10 葱 5 乾椎茸 0.5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	みそ汁	木綿豆腐 20 カットわかめ 0.5 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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	清汁	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	清汁	エリンギ 20 にら 10 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	すまし 汁	かつとろろ昆布 1 葱 5 昆布だし 0.5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	ゼリー	青りんごゼリー 60	デザート	はちみつレモン 60
	ゼリー	はちみつレモン 60	ジュース	カロリーミック 125	ジュース	りんご(濃縮還 200	みそ汁	大根 皮剥 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150								

## 献立表(週間)

## 脂肪コン2

	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)																			
夕							ゼリー	はちみつレモン	60																							
栄養価	エネルギー	1531 kcal	蛋白質	63.5 g	エネルギー	1620 kcal	蛋白質	64.0 g	エネルギー	1527 kcal	蛋白質	57.5 g	エネルギー	1621 kcal	蛋白質	62.1 g	エネルギー	1507 kcal	蛋白質	57.7 g	エネルギー	1518 kcal	蛋白質	57.5 g	エネルギー	1546 kcal	蛋白質	58.0 g				
	脂質	12.6 g	炭水化	284.9 g	脂質	10.3 g	炭水化	310.6 g	脂質	14.6 g	炭水化	289.4 g	脂質	14.6 g	炭水化	304.4 g	脂質	11.9 g	炭水化	284.6 g	脂質	14.7 g	炭水化	281.8 g	脂質	14.7 g	炭水化	281.8 g	脂質	15.0 g	炭水化	287.1 g
	塩分	7.7 g			塩分	7.7 g			塩分	7.8 g			塩分	7.8 g			塩分	7.4 g			塩分	7.2 g			塩分	7.2 g			塩分	7.8 g		

## 献立表(週間)

## 脂肪コン2

	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	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
	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	40	野菜卵	キャベツ	50
		キャベツ	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	とじ	人参 皮剥	5
		葱	10		減塩しょうゆ (	2.5		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		上白糖	1		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		煮干しだし	15		煮干しだし	15		鶏ガラスープ	0.2		減塩しょうゆ (	2.5					みりん風調味料	2.5
		上白糖	1		さやえんどう	3	ひきわり納豆	挽きわり納豆	40		片栗粉	1					切干大根	5		煮干しだし	30
		煮干しだし	15				葱	挽きわり納豆	2				野菜炒め煮	キャベツ	50	根梅肉和え	人参 皮剥	5			
				卵豆腐	卵白	20		葱	2	チンゲン菜の	チンゲンサイ	50		ピーマン	10						
	さつま芋煮	さつま芋	60		煮干しだし	40	和え物	和種なばな	40	和え物	人参 皮剥	10		人参 皮剥	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		減塩しょうゆ (	5		減塩しょうゆ (	2.5		減塩しょうゆ (	5		上白糖	1		ピーマン	10
		上白糖	1		生姜	2		減塩しょうゆ (	5		上白糖	1		上白糖	1					減塩しょうゆ (	5
		煮干しだし	10		減塩しょうゆ (	2.5		上白糖	0.5					上白糖	1	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8		削り節	0.5
		小葱	3		上白糖	1	みそ汁	浅漬け	20	きゅうり (皮なし)	きゅうり	20	大豆と昆布の煮物	だいず水煮缶詰	15				胡瓜の酢物	きゅうり	50
					片栗粉	0.2	チンゲンサイ	食塩	0.1		食塩	0.1		刻み昆布	0.5					穀物酢	5
					しそ	0.5	じゃが芋	みそ汁	20	みそ汁	大根 皮剥	20		減塩しょうゆ (	2.5	みそ汁	白菜	30		上白糖	3
	おかか	チンゲンサイ	40		大根 葉	20	淡色辛みそ	大根 皮剥	10	みそ汁	大根 葉	10		上白糖	0.5		なす	10		食塩	0.3
	和え	濃口醤油	2.5	みそ汁	ぶなしめじ	10	煮干しだし	淡色辛みそ	10	みそ汁	淡色辛みそ	10		上白糖	0.5		葱	5			
		上白糖	0.5		淡色辛みそ	10	低脂肪ヨーグルト	煮干しだし	150	みそ汁	煮干しだし	150				みそ汁	淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 皮剥	30
		削り節	0.3		煮干しだし	150		低脂肪ヨーグルト	100	みそ汁	煮干しだし	150		棒麩	1		煮干しだし	150	みそ汁	貝割大根・芽	5
	みそ汁	もやし	20	漬物	なす (皮なし)	20		低脂肪ヨーグルト	100	低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグルト	100		カットわかめ	0.5		煮干しだし	150	低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグルト	100
		玉葱	10		食塩	0.1							淡色辛みそ	10						淡色辛みそ	10
		淡色辛みそ	10										煮干しだし	150						煮干しだし	150
		煮干しだし	150																		
	低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグルト	100	果物	バナナ	100							低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグルト	100						
				低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグルト	100															
昼	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	五目うどん	うどん ゆで	260	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82
	蒸し鶏	若鶏ささ身	40	魚の香味焼き	あかうお・70g	70	煮魚	まごがれい・40	40		蒸しかまぼこ	20	回鍋肉	若鶏もも	40	和風豆腐	木綿豆腐	40	蒸し豚	豚ももスライス	50
		食塩	0.2		減塩しょうゆ (	5		生姜	3		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	0.2
		ケチャップ	5		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ (	10		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		上白糖	2		かつお・昆布だ	150		葱	15		卵白	3		玉葱	40
		サニーレタス	8		生姜	1		合成清酒	1.5		濃口醤油	10		葱	15		なが芋	5		ピーマン	10
		減塩正油パック	5		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	1.5		みりん風調味料	2.5		上白糖	1		片栗粉	3		乾椎茸	0.3
					サニーレタス	8		人参 皮剥	20	木の葉	じゃが芋	50		鶏ガラスープ	0.5		減塩みそ	8		減塩しょうゆ (	5
					レモン	8		スナップえんど	10	焼き	玉葱	40	南瓜の煮物	かぼちゃ	60		白こしょう	0.01		上白糖	1
	野菜炒め	チンゲンサイ	50	炒め物	キャベツ	30	お浸し	ほうれん草	50		人参 皮剥	5		スナップえんど	10		大根 皮剥	30		煮干しだし	30
		ぶなしめじ	25		玉葱	20		醤油パック	5		食塩	0.3		減塩しょうゆ (	5		しそ	1		片栗粉	1
		黄ピーマン	5		人参 皮剥	10					キャベツ (葉先)	25		上白糖	1		減塩正油パック	5			
		かき油	5		ピーマン	8	梅肉和え	きゅうり	40		ソースパック	5		煮干しだし	15	ポトフ	若鶏ささ身	20	桜ポテト	じゃが芋	50
		合成清酒	1					しそ	0.3								じゃが芋	60		たらこ	6
	お浸し	えのき茸	10		食塩	0.3		梅干し (調味漬)	3	和え物	白菜	60	ほうれん草	ほうれん草	40		マッシュルーム	5		食塩	0.1
		白菜	40		白こしょう	0.01		削り節	0.2		減塩しょうゆ (	2.5	ほうれん草	ほうれん草	40		コンソメ	0.5		白こしょう	0.01
		減塩しょうゆ (	2.5		鶏ガラスープ	0.5							ん草の	ぶなしめじ	15					グリーンピース	5

## 献立表(週間)

## 脂肪コン2

	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	かつおだし	1	野菜サ	カリフラワー 30	蒸しは	はんぺん 40		上白糖	1	あえ物	減塩しょうゆ ( 2.5		食塩	0.5			
	もずく	50	ラダ	きゅうり 15	んぺん	減塩しょうゆ ( 2.5	果物	パインアップル	60	焼きな	なす 40		パセリ(粉)	0.5			
	酢	レモン(果汁) 2		トマト 30						す	小葱 2	イタリ	トマト 20	煮物	干しずいき 5		
		穀物酢 5		カットわかめ 0.5	果物	もも缶(果肉) 40					減塩しょうゆ ( 2.5	アンサ	きゅうり 20		さやえんどう 3		
		減塩しょうゆ ( 2.5		穀物酢 5							減塩しょうゆ ( 2.5	ラダ	玉葱 10		減塩しょうゆ ( 2.5		
		上白糖 3		減塩しょうゆ ( 2.5							果物	ネーブル	60		上白糖 0.5		
	果物	ネーブル 60		白こしょう 0.01							ジュース	りんご(濃縮還	200	湯豆腐	削り節 0.5		
			みそ汁	葱 3								りんご	200		木綿豆腐 25		
				里芋 20											減塩正油パック		
				淡色辛みそ 10											葱 2		
				煮干しだし 150													
				ジュース	りんご(濃縮還	200											
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	五目炊	精白米 82	
	魚南蛮	そい 60g 60	鶏の生	若鶏むね皮なし 60	ミート	ささ身挽き肉 ( 40	魚塩焼	そい 60g(骨 60	蒸し帆	ホタテ貝柱 60	焼き魚	まだら・60g 60	き込み	精白米 10	若鶏もも 皮なし	10	
	漬け	食塩 0.3	姜焼き	減塩しょうゆ ( 5	ローフ	パン粉(乾燥) 2	き	しそ 0.5	立	トマト(皮なし 30	チリソ	食塩 0.3	ご飯	生椎茸 10	人参 皮剥	3	
		玉葱 40		合成清酒 2.5		牛乳 5		大根 皮剥 40		サラダ菜 5	ース	白こしょう 0.01		人参 皮剥	3	ごぼう	5
		人参 皮剥 5		人参 皮剥 5		食塩 0.3		減塩正油パック 5		減塩正油パック 5		ケチャップ 10		人参 皮剥	3	油揚げ	2
		ピーマン 8		キャベツ 20		白こしょう 0.01						穀物酢 2.5		人参 皮剥	3	減塩しょうゆ (	5
		減塩しょうゆ ( 5		ソースパック 5		玉葱 60	すり長	なが芋 50	茶碗蒸	卵白 50	煮干しだし 25	減塩しょうゆ ( 2.5		人参 皮剥	3	合成清酒	1
		穀物酢 5		煮物	かぶ 皮剥 40	人参 皮剥 5	芋	減塩しょうゆ ( 2.5	し	煮干しだし 25	かつおだし 25	上白糖 2		人参 皮剥	3	みりん風調味料	1
		上白糖 2			人参 皮剥 15	グリーンピース 3				若鶏ささ身 10	とうがらし 乾 0.1	合成清酒 2.5		人参 皮剥	3	グリーンピース	3
		そばろ		煮物	かぶ 皮剥 40	卵白 3	野菜サ	キャベツ(葉先 40		若鶏ささ身 10		にんにく 1		人参 皮剥	3	魚塩焼	40
		煮			人参 皮剥 15	ケチャップ 5	ラダ	ミニトマト(皮 15		ぎんなん ゆで 3		生姜 1		人参 皮剥	3	あかうお・40g	40
		じゃが芋 50			さやいんげん ( 10	ケチャップ 5		オイルドレッシング 5		なると 8		葱 20		人参 皮剥	3	大根 皮剥	40
		さやいんげん ( 10			減塩しょうゆ ( 5	人参 皮剥 30		団子の		糸みつば 2		片栗粉 1		人参 皮剥	3	しそ	0.5
		煮干しだし 15			上白糖 1	上白糖 0.5	ブロッコリー 30	煮物	鶏ひき肉 20		食塩 0.3	サニーレタス 5		人参 皮剥	3	減塩正油パック 5	
		減塩しょうゆ ( 5	ブロッ	ブロッコリー 40	あちゃ	かぶ 皮剥 60			木綿豆腐 40		みりん風調味料 1			人参 皮剥	3	筑前煮	若鶏もも 皮なし
		上白糖 1	コリー	削り節 0.5	ら漬け	人参 皮剥 5			中力粉 2等 5		とびっ	大根 皮剥 50		人参 皮剥	3	若鶏もも 皮なし	10
		サラダ		減塩しょうゆ ( 2.5		真昆布 0.3			脱脂粉乳 3	もやし	こと野	人参 皮剥 5		人参 皮剥	3	里芋 40	
		キャベツ ゆで 50				食塩 0.3			大根 皮剥 20	のナム	菜の和	小葱 2		人参 皮剥	3	人参 皮剥	15
		人参 皮剥 5				上白糖 3			人参 皮剥 10	ル	え物	減塩しょうゆ ( 5		人参 皮剥	3	さやいんげん (	10
		減塩正油パック 5				穀物酢 5			減塩しょうゆ ( 2.5		減塩しょうゆ ( 2.5	上白糖 1		人参 皮剥	3	減塩しょうゆ (	5
		卵スー		中華風	緑豆春雨 5	煮干しだし 1			上白糖 1		穀物酢 2.5	とびっこ 5		人参 皮剥	3	上白糖	1
		プ		スープ	きくらげ(乾) 0.5				煮干しだし 15					人参 皮剥	3	減塩しょうゆ (	5
		卵白 15			たけのこ 水煮 15				ゼリー	清汁	白菜 30	卵スー	卵白 15	サラダ	キャベツ 25	白こしょう	0.01
		玉葱 40			人参 皮剥 5	蒸し鶏	ささ身 10		はちみつレモン 60		貝割大根・芽 5	プ	玉葱 20		ブロッコリー 30		
		赤ピーマン 5			卵白 20	のサラ	レタス 20				かつお・昆布だ 150		葱 5		ミニトマト 15		
		生椎茸 5			中華味 0.5	ダ	トマト 20				淡口醤油 5		中華味 0.5		減塩しょうゆ ( 5		
		コンソメ 0.5			食塩 0.8		海藻サラダ 1				食塩 0.2		食塩 0.5		白こしょう 0.01		
		食塩 0.8			白こしょう 0.01		減塩しょうゆ ( 2.5				食塩 0.2		淡口醤油 2.5				
		白こしょう 0.01					穀物酢 5						白こしょう 0.01				
		ジュース					上白糖 1			ゼリー	青りんごゼリー 60		白こしょう 0.01	みそ汁	棒麩 1		
		カロリーミック 125					白こしょう 0.01					果物	みかん缶詰(果 40		玉葱 30		
															ほうれん草 10		
															淡色辛みそ 10		



## 献立表(週間)

## 脂肪コン2

	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)	
夕					みそ汁	玉葱 30 まいたけ 8 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150							ゼリー	煮干しだし 150 青りんごゼリー 60
栄養価	エネルギー 1644 kcal	蛋白質 58.7 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 1528 kcal	蛋白質 56.3 g	エネルギー 1541 kcal	蛋白質 64.0 g	エネルギー 1533 kcal	蛋白質 64.2 g	エネルギー 1550 kcal	蛋白質 64.7 g
	脂質 11.1 g	炭水化 321.8 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 14.3 g	炭水化 285.9 g	脂質 10.3 g	炭水化 294.8 g	脂質 11.0 g	炭水化 284.3 g	脂質 13.4 g	炭水化 287.3 g
	塩分 7.5 g		塩分 7.5 g		塩分 7.9 g		塩分 7.7 g		塩分 7.7 g		塩分 7.1 g		塩分 7.8 g	

## 献立表(週間)

## 脂肪コン2

	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	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
	小松菜の炒煮	小松菜 赤ピーマン 減塩しょうゆ(上白糖)	40 20 2.5 1	焼き魚	あかうお・60g 食塩 しそ	40 0.2 1	切り干し大根	切り干し大根 人参 皮剥 の煮物	6 10 5	豆腐の玉葱	木綿豆腐 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ(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 乾椎茸 さやいんげん(減塩しょうゆ(上白糖))	50 10 0.5 10 5 1	鮭甘塩焼き	秋鮭塩焼き(骨) しそ 小松菜 ゆで もやし ゆで 人参 皮剥(ゆ)	20 1 40 10 15
	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(人参 皮剥) 食塩	40 10 0.3	蒸し豆腐	木綿豆腐 減塩正油パック	25 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(上白糖)	40 20 10 5 1	塩たらこ	たらこ しそ 白菜のお浸し	10 1 2.5	ソテー	キャベツ ピーマン 食塩 白こしょう	60 10 0.5 0.01
	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	ぶなしめじ カリフラワー 減塩しょうゆ(上白糖)	20 30 2.5 0.5	サラダ	レタス 黄ピーマン 赤ピーマン 穀物酢 食塩 白こしょう	30 5 5 5 0.3 0.01	たいみそ	たいみそ 肉和え 上白糖	10 0.5 0.2	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 カットわかめ 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 0.5 2 10 150	みそ汁	貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	5 2 10 150
	味付けのり	味付けのり	1	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 ぶなしめじ 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 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 カットわかめ 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 0.5 2 10 150	みそ汁	貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	5 2 10 150
	低脂肪ヨーグルト	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	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	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	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	うどん	うどん ゆで	280	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82
	吉野鶏	若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ(合成清酒) 片栗粉 サニーレタス	60 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 40 20 20	焼き魚	さけ・60g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 0.3 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(みりん風調味料) 合成清酒 上白糖 葱	280 150 150 15 2.5 2.5 1 5	煮魚	まごがれい・60 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 里芋 小松菜	60 10 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) 白こしょう 卵白 玉葱 人参 皮剥 パン粉(乾燥)	40 0.3 10 40 20 6
	大根なます	大根 皮剥 はつかだいこん きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	40 5 10 5 3 0.3	味噌炒め	焼き竹輪 キャベツ(葉先)	10 50	炒煮	じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖)	40 10 5 1	蒸し野菜	尾付きえび さつま芋 キャベツ 玉葱 人参 皮剥 食塩	20 20 30 30 5 0.2	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 2.5 15	フレンチサラダ	きょうな 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	ケチャップ	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 食塩	10 10 10 0
	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(葉先) 人参 皮剥 減塩みそ	10 50 5 5	果物	りんご	60	肉じゃが	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱	40 20 20	酢の物	かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥	40 10 5	マッシュポテ	じゃが芋 食塩	40 0.3	サラダ	レタス きゅうり はつかだいこん 穀物酢 食塩	10 40 5 5 0.3



## 献立表(週間)

## 脂肪コン2

	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)															
夕					ゼリー	はちみつレモン	60							昆布だし 75 かつおだし 75														
													ゼリー	オレンジゼリー 50														
栄養 価	エネルギー	1529 kcal	蛋白質	62.4 g	エネルギー	1601 kcal	蛋白質	63.6 g	エネルギー	1547 kcal	蛋白質	58.5 g	エネルギー	1598 kcal	蛋白質	59.4 g	エネルギー	1525 kcal	蛋白質	61.9 g	エネルギー	1575 kcal	蛋白質	62.3 g	エネルギー	1525 kcal	蛋白質	63.0 g
	脂質	11.9 g	炭水化	285.4 g	脂質	12.4 g	炭水化	300.7 g	脂質	12.7 g	炭水化	292.5 g	脂質	10.3 g	炭水化	307.3 g	脂質	10.0 g	炭水化	288.4 g	脂質	9.1 g	炭水化	302.8 g	脂質	10.3 g	炭水化	289.0 g
	塩分	7.9 g			塩分	7.7 g			塩分	7.2 g			塩分	7.6 g			塩分	7.9 g			塩分	7.3 g			塩分	7.9 g		