



## 献立表(週間)

## 脂肪コン2

	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		穀物酢 5 白こしょう 0.01		小葱 1 減塩正油パック 5		上白糖 2 食塩 0.1 食用色素(紅) 0.01 尾付きえび 20 焼きのり 0.5		サニーレタス 8		上白糖 1 煮干しだし 15		醤油パック 5 5		イカの 酢みそ 30 和え 減塩みそ 8 上白糖 5 穀物酢 5		
	中華風 春雨ス ープ	緑豆春雨 5 絹ごし豆腐 25 葱 10 中華味 0.5 食塩 0.5	果物	バナナ 100 デザー ト はちみつレモン 60		鶏の照 り焼き 若鶏もも 皮な 40 減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 2.5 ミニトマト 15 ブロッコリー 40		バンサ ンスー カットわかめ 0.5 緑豆春雨 2 葱 5 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 1		長いも の酢の 物 なが芋 50 きゅうり(皮な 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2		ソテー	小松菜 30 人参 皮剥 10 食塩 0.3 白こしょう 0.01			
	果物	キウイフルーツ 40				土佐煮 和種なばな(葉 40 焼き竹輪 10 減塩しょうゆ( 5 かつおだし 5 かつお節 0.5 さやえんどう 4		果物	キウイフルーツ 40	磯和え	もやし ゆで 40 人参 皮剥 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ( 2.5	果物	バナナ 100		卵豆腐 卵白 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2	
						お浸し 糸みつば 40 減塩しょうゆ( 2.5 削り節 0.2				果物	ネーブル 60			果物	パイナップル 75	
						桜餅 道明寺粉 12.5 上白糖 2.5 水 20 食用色素(紅) 0.01 さらしあん 5 上白糖 5 食塩 0.2 食用色素(紅) 0.01 桜葉塩漬 1										
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	米飯	精白米 82
	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 白こしょう 0.01 合成清酒 1 大根 皮剥 50 小松菜 10 人参 皮剥 10 葱 5 生姜 1 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	魚粕づ け焼	まだら・60g 60 食塩 0.3 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 60 玉葱 40 人参 皮剥 10 食塩 0.3 ケチャップ 15 ウスターソース 5 豆乳 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン 10	焼き魚	ほっけ・60g 60 食塩 0.3 レモン 8 サラダ菜 6 減塩正油パック 5	蒸し鶏 ネギソ ース	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 さやいんげん( 20 減塩正油パック 5		
	ホタテ のオイ スター ソース	ベビーホタテ 30 玉葱 30 人参 皮剥 10 ぶなしめじ 15 ピーマン 5 中華味 0.5	生野菜 サラダ	キャベツ 35 ミニトマト 15 卵白 25 穀物酢 5 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01			かにあ んかけ	かぶ 皮剥 50 人参 皮剥 15 かにかま 5 グリッピース( 3		酢ばす	れんこん 30 赤ピーマン 10	おかか 煮	ふき ゆで 40 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 15 削り節 0.5		炊き合 わせ 大根 皮剥 40 人参 皮剥 15	

## 献立表(週間)

## 脂肪コン2

	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)							
夕	かき油	3	ケチャップ	2	合成清酒	1	食塩	0.2	食塩	0.3	チンゲンサイ	50	乾椎茸	1						
	白こしょう	0.01			片栗粉	1	かつお・昆布だ	20	上白糖	3	チンゲンサイ	50	減塩しょうゆ(	5						
			煮物	里芋	40		片栗粉	1	穀物酢	5	え物	上白糖	0.5	上白糖	1					
きんとん	さつま芋	50		生椎茸	10	スパゲ	スパゲティ 乾	6	温野菜	30	みそ汁	カットわかめ	0.5	煮干しだし	15					
	上白糖	3		人参 皮剥	10	ッティ	きゅうり	20	めかぶ	めかぶわかめ	30	葱	5	さやえんどう	4					
湯豆腐	木綿豆腐	25		濃口醤油	2.5	サラダ	減塩しょうゆ(	0	の和え	減塩しょうゆ(	2.5	カリフラワー	30	ポテト	じゃが芋	50				
	葱	10		上白糖	0.5		煮干しだし	15	物	上白糖	0.5	ノオイルサガンパック	10	サラダ	きゅうり	10				
	減塩しょうゆ(	5		煮干しだし	15	カリフ	カリフラワー	40	みりん風調味料	2.5	ほうれん草	20	ゼリー	はちみつレモン	60	人参 皮剥	5			
ジュース	パイン(濃縮還	200	みそ汁	大根 皮剥	20	ラワー	人参 皮剥	10	かき玉	卵白	20	スープ	玉葱	10	穀物酢	2	食塩	0.2		
				大根 葉	10	甘酢漬	淡口醤油	0.5	汁	小葱	2	ホールカーネル	5	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	ミニトマト	15	
				淡色辛みそ	10	け	穀物酢	5	かつお・昆布だ	150	コンソメ	0.5	食塩	0.5	サラダ菜	5	ミニトマト	15		
				煮干しだし	150		上白糖	3	淡口醤油	5	白こしょう	0.01	りんご(濃縮還	200	みそ汁	かつとろろ昆布	1	煮干しだし	150	
			葛湯	くず粉	5	ゼリー	ゆず(果皮)	1	食塩	0.2	ジュース	りんご(濃縮還	200	ジュース	ジュース	かつとろろ昆布	1	小葱	3	
				黒砂糖	10		青りんごゼリー	60	片栗粉	1	ジュース	ジュース	ジュース	ジュース	ジュース	小葱	3	淡色辛みそ	10	
									カロリーミック	125	ジュース	ジュース	ジュース	ジュース	ジュース	煮干しだし	150	はちみつレモン	60	
栄養価	エネルギー	1592 kcal	エネルギー	1577 kcal	エネルギー	1572 kcal	エネルギー	1566 kcal	エネルギー	1555 kcal	エネルギー	1556 kcal	エネルギー	1583 kcal	エネルギー	1583 kcal	エネルギー	1583 kcal	エネルギー	1583 kcal
	脂質	10.8 g		脂質	10.0 g		脂質	8.3 g		脂質	12.7 g		脂質	12.2 g		脂質	12.3 g		脂質	11.7 g
	炭水化	305.2 g		炭水化	301.8 g		炭水化	310.6 g		炭水化	291.9 g		炭水化	294.3 g		炭水化	296.5 g		炭水化	303.7 g
	塩分	7.1 g		塩分	7.6 g		塩分	7.4 g		塩分	7.7 g		塩分	6.9 g		塩分	7.5 g		塩分	7.7 g

## 献立表(週間)

## 脂肪コン2

	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	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			
	焼き魚	さけ・20g(骨)	20	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	50	鶏ささ身	ささ身	20	オイスター	ささ身挽き肉(キャベツ)	10	豆腐ともやし	焼き豆腐	25	スクランブルエッグ	卵白	50	白菜のスープ	白菜	70			
		食塩	0.1		ほうれん草	10	味の噌	合成清酒	0.5		ターソ	キャベツ	50		もやし	30		豆乳	10		木綿豆腐	25		
		しそ	0.5		人参皮剥	10	噌焼き	淡色辛みそ	1		一ス炒め	人参皮剥	10		のソテ	10		食塩	0.2		かにかま	10		
	切干大根煮	切干し大根	6		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		
		焼き竹輪	10		減塩しょうゆ(上白糖)	2.5		ブロッコリー	40		かき油	3		中華味	0.5			減塩しょうゆ(上白糖)	5		コンソメ	0.5		
		人参皮剥	10		みりん風調味料	1		減塩正油パック	5		ブロッコリー	40		減塩しょうゆ(上白糖)	1		きんぴら	5		食塩	0.5			
		乾椎茸	0.5		煮干しだし	30	豆腐の五目煮	木綿豆腐	25		コリー	10		煮物	40		う	人参皮剥	10		片栗粉	1		
		さやいんげん(濃口醤油)	10		塩たらこ	10		人参皮剥	10		のサラダ	5		たけのこ水煮	40			濃口醤油	2.5		焼き魚	20		
		上白糖	1		しそ	0.5		大根皮剥	30		ダ	10		濃口醤油	2.5			上白糖	1		食塩	0.1		
		煮干しだし	15		和え物	15		さやいんげん(濃口醤油)	2.5		あさり	15		上白糖	1			もずく	50		しそ	0.5		
	みそ汁	白菜	30		白菜	50		上白糖	1		の佃煮	3		なす漬物	20			の酢物	5		漬物	10		
		ぶなしめじ	10		減塩しょうゆ(上白糖)	2.5		片栗粉	1		減塩しょうゆ(上白糖)	2.5		食塩	0.1			上白糖	3		パリッコ	10		
		淡色辛みそ	10		味付け	1		味付けのり	1		みそ汁	2		ゆかり	0.3			減塩しょうゆ(上白糖)	2.5		みそ汁	20		
		煮干しだし	150		みそ汁	150		味付けのり	1		木綿豆腐	30		カットわかめ	0.5			みそ汁	20		玉葱	10		
	漬物	パリッコ	10		なす	20		のり	1		小松菜	10		えのき茸	20			葉大根・葉、生	20		淡色辛みそ	10		
					淡色辛みそ	10		みそ汁	10		キャベツ	20		小葱	2			人参皮剥	5		煮干しだし	150		
					煮干しだし	150		みそ汁	150		人参皮剥	10		淡色辛みそ	10			煮干しだし	150		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		低脂肪ヨーグルト	100		煮干しだし	150		低脂肪ヨーグルト	100		煮干しだし	150				低脂肪ヨーグルト	100		低脂肪ヨーグルト	100	
					低脂肪ヨーグルト	100		低脂肪ヨーグルト	100		低脂肪ヨーグルト	100		低脂肪ヨーグルト	100				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	鶏塩そうめん	そうめん	230	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82
	肉鍋	若鶏もも皮なし	40	シチュウ	若鶏ささ身	40	魚塩麴	あかうお・40g	40		若鶏ささ身	20		豚肉焼き	40		チキン	ささ身挽き肉(玉葱)	60		魚のトマトソース	60		
		玉葱	40		玉葱	40	焼き	塩こうじ	2		食塩	1		生姜	2		ハンバーグ	玉葱	60		ケチャップ	5		
		人参皮剥	20		人参皮剥	20		合成清酒	2		鶏ガラスープ	0.15		減塩しょうゆ(みりん風調味料)	3.3			鶏卵	7.5		コンソメ	0.2		
		白菜	60		薄力粉1等	5		赤ピーマン(ゆしそ)	30		かつお・昆布だ	150		みりん風調味料	1.7			薄力粉1等	4.5		上白糖	1		
		葱	15		豆乳	60		しそ	0.5		淡口醤油	0.5		ブロッコリー	20			食塩	0.45		玉葱	20		
		減塩しょうゆ(上白糖)	10		コンソメ	0.5		大根	50		小葱	5		ブロッコリー	20			キャベツゆで	20		トマト	30		
		煮干しだし	30		食塩	1	大根なます	大根皮剥	50		まだら・20g(パン焼き)	20		カリフラワー	20			ケチャップ	8		ケチャップ	5		
		みりん風調味料	2.5	サラダ	キャベツ	30		人参皮剥	10		キャベツ(葉先)	20		大根の煮物	50			マッシュユポテト	60		食塩	0.2		
	和え物	きゅうり(皮なし)	40		ミニトマト	15		上白糖	3		人参皮剥(ゆ)	5		人参皮剥	10			じゃが芋	60		白こしょう	0.01		
		かにかま	5		ブロッコリー	20		食塩	0.2		ソースパック	5		減塩しょうゆ(上白糖)	2.5			豆乳	10		コンソメ	0.5		
		減塩しょうゆ(上白糖)	2.5		卵白	25	ビーフソテ	ビーフン	5		スイートポテト	50		かつお・昆布だ	20			野菜サラダ	30		さつま芋	50		
		上白糖	1		穀物酢	5		玉葱	40		上白糖	5		みりん風調味料	1			レタス	15		芋サラダ	10		
		なが芋	60		白こしょう	0.01		ピーマン	8		牛乳	10		みりん風調味料	1			きゅうり	15		きゅうり	15		
	長芋のイスター炒め	大根葉	10	ソテー	緑豆春雨	5		食塩	0.3		シナモン	0.3		減塩しょうゆ(上白糖)	2.5			ミニトマト	15		減塩しょうゆ(上白糖)	2.5		
		合成清酒	2		ピーマン	10	二色浸し	白菜	30		果物	75		カリフラワー	20			食塩	0.2		白こしょう	0.01		
		かき油	2		ホールカーネル	10		小松菜	30		パインアップル	75		減塩しょうゆ(上白糖)	5			白こしょう	0.01		卵とじ	20		

## 献立表(週間)

## 脂肪コン2

	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		食塩	0.2		食塩	0.2		減塩しょうゆ(	5						野菜ジ	きになる野菜(	125		人参	皮剥	10			
	ほうれん草	ほうれん草	40		白こしょう	0.01		みりん風調味料	1					みそ汁	じゃが芋	40		ユース	生椎茸		10			
	減塩みそ	減塩みそ	2.5	果物	ぶどう	60	果物	もも缶(果肉)	40						貝割大根・芽	5	果物	小葱		5				
	味噌和え	上白糖	0.5												淡色辛みそ	10		果物	かつお・昆布だ		15			
		かつお・昆布だ	2												煮干しだし	150			食塩		0.2			
	果物	ネーブル	60											果物	西洋なし(缶詰)	40			白こしょう		0.01			
																		果物	パレンシアオレ		75			
																		ゼリー	ももゼリー		40			
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	米飯	精白米	82
	蒸し帆立	ホタテ貝柱	90	煮魚	まこがれい・60	60	鶏肉卵	若鶏もも 皮な	60	すき焼	若鶏ささ身	30	魚西京	そい	60g	60	照焼魚	すずき・60g	60	鶏肉の	若鶏もも 皮な	60		
		ブロッコリー	30		生姜	2	とじ	玉葱	50	き	焼き豆腐	30	焼	減塩みそ	5		濃口醤油	3.8	塩麹焼	塩こうじ	10			
		赤ピーマン	10		減塩しょうゆ(	7.5		上白糖	1		白菜	40		上白糖	0.5		上白糖	1.8	き	葱	10			
		黄ピーマン	10		上白糖	1.5		みりん風調味料	2.5		葱	15		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	1.9		合成清酒	1			
		醤油パック	5		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(	7.5		しらたき	3		大根 皮剥	40		合成清酒	0.8		サラダ菜	5			
	南瓜のコンソメ煮	かぼちゃ	60		人参 皮剥	15		煮干しだし	30		人参 皮剥	8		しそ	0.5		大根 皮剥	40		トマト(皮なし)	15			
		玉葱	20		小松菜	50		卵白	50		生椎茸	10		減塩正油パック	5		しそ	1						
		コンソメ	0.5	甘味噌	里芋	60		グリーンピース	3		減塩しょうゆ(	10		青菜ソ	チンゲンサイ	60		醤油パック	5	ジャー	じゃが芋	40		
		食塩	0.2	かけ	凍り豆腐	4	焼き茄	なす	60		上白糖	2	青	みりん風調味料	2.5	茶	ぶなしめじ	10	さつま	さつま芋	45			
	おかか	キャベツ(葉先)	50		さやえんどう	4	子	削り節	0.2		みりん風調味料	2.5	テ	合成清酒	2.5		食塩	0.2	芋の甘	上白糖	5			
	和え	ピーマン	5		淡色辛みそ	5		減塩正油パック	5	里芋田	里芋	60		白こしょう	0.01	煮	白こしょう	0.01	煮	食塩	0.1			
		削り節	0.5		上白糖	1	野菜サ	きゅうり	25	楽	さやえんどう	6	長芋の	なが芋	40	もやし	もやし	60		食塩	0.3			
		濃口醤油	5		みりん風調味料	1	ラダ	はつかだいこん	5		淡色辛みそ	6	酢の物	きゅうり	10	の和え	きゅうり	5	湯葉と	湯葉	10			
		上白糖	0.5	胡瓜の和え物	きゅうり(皮な)	30		レタス	20		上白糖	1		上白糖	3	物	人参 皮剥	5	小松菜	小松菜 ゆで	50			
	スープ	チンゲンサイ	30		大根 皮剥	20		穀物酢	5		みりん風調味料	2.5		穀物酢	5		減塩しょうゆ(	2.5	のお浸	減塩しょうゆ(	2.5			
		人参 皮剥	8		減塩しょうゆ(	5		減塩しょうゆ(	2.5	胡瓜の	きゅうり	40		淡口醤油	2.5		かつお節	0.3	し	みりん風調味料	1			
		鶏ガラスープ	0.25		上白糖	0.5		白こしょう	0.01	辛し和	濃口醤油	2.5	茶碗蒸	くり 甘露煮	6	八杯汁	木綿豆腐	30		削り節	0.2			
		中華味	0.5	みそ汁	じゃが芋 ゆで	20	みそ汁	西洋かぼちゃ(	30	え	粉辛子	0.2	し	なると	10		乾椎茸	0.5	スープ	カットわかめ	0.5			
		食塩	0.5		玉葱	20		葱	5	もやし	もやし	30		食塩	0.2		生姜	5		玉葱	20			
	ゼリー	青りんごゼリー	60		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	のおか	さやえんどう	4		かつお・昆布だ	50		かつお・昆布だ	150		葱	5			
					煮干しだし	150		煮干しだし	150	かあえ	削り節	0.5		卵白	50		濃口醤油	5		鶏ガラスープ	0.25			
				ジュース	パイン(濃縮還)	200	ゼリー	はちみつレモン	60		減塩しょうゆ(	2.5		合成清酒	1		食塩	0.2		中華味	0.5			
										ジュース	りんご(濃縮還)	200		みりん風調味料	1		片栗粉	1		食塩	0.8			
														淡口醤油	2.5				白こしょう		0.01			
																ゼリー	青りんごゼリー	60						
栄養価	1501 kcal	1580 kcal	1553 kcal	1541 kcal	1519 kcal	1575 kcal	1506 kcal	1501 kcal	1580 kcal	1553 kcal	1541 kcal	1519 kcal	1575 kcal	1506 kcal	1501 kcal	1580 kcal	1553 kcal	1541 kcal	1519 kcal	1575 kcal	1506 kcal	1501 kcal		
脂質	9.0 g	13.1 g	11.9 g	10.4 g	12.7 g	10.7 g	12.9 g	9.0 g	13.1 g	11.9 g	10.4 g	12.7 g	10.7 g	12.9 g	9.0 g	13.1 g	11.9 g	10.4 g	12.7 g	10.7 g	12.9 g			
炭水化	287.1 g	296.3 g	290.9 g	296.5 g	284.7 g	296.8 g	278.7 g	287.1 g	296.3 g	290.9 g	296.5 g	284.7 g	296.8 g	278.7 g	287.1 g	296.3 g	290.9 g	296.5 g	284.7 g	296.8 g	278.7 g			
塩分	7.5 g	7.5 g	6.8 g	6.8 g	7.9 g	6.8 g	7.7 g	7.5 g	7.5 g	6.8 g	6.8 g	7.9 g	6.8 g	7.7 g	7.5 g	7.5 g	6.8 g	6.8 g	7.9 g	6.8 g	7.7 g			





## 献立表(週間)

## 脂肪コン2

	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)
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 1510 kcal 蛋白質 58.3 g	エネルギー 1548 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 1506 kcal 蛋白質 62.4 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 13.4 g 炭水化 282.7 g	脂質 13.4 g 炭水化 291.5 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 12.7 g 炭水化 281.3 g
	塩分 7.4 g	塩分 7.7 g	塩分 7.0 g	塩分 7.1 g	塩分 7.7 g	塩分 7.8 g	塩分 7.8 g







## 献立表(週間)

## 脂肪コン2

	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)
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 1609 kcal 蛋白質 61.7 g	エネルギー 1507 kcal 蛋白質 57.7 g	エネルギー 1544 kcal 蛋白質 60.7 g	エネルギー 1528 kcal 蛋白質 64.2 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 14.2 g 炭水化 302.1 g	脂質 11.9 g 炭水化 284.6 g	脂質 12.5 g 炭水化 289.9 g	脂質 10.5 g 炭水化 287.1 g
	塩分 7.7 g	塩分 7.7 g	塩分 7.8 g	塩分 7.9 g	塩分 7.4 g	塩分 7.8 g	塩分 7.4 g

## 献立表(週間)

## 脂肪コン2

		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)	
朝	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						
		キャベツ	50		人参 皮剥	8		人参 皮剥	10						
		葱	10		減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	5						
		人参 皮剥	10		上白糖	1		上白糖	1						
		減塩しょうゆ(	5		煮干しだし	15									
		上白糖	1		さやえんどう	3	ひきわり納豆	挽きわり納豆	40						
		煮干しだし	15	卵豆腐	卵白	20		葱	2						
					煮干しだし	40		減塩正油パック	5						
	さつま芋煮	さつま芋	60		食塩	0.2	和え物	和種なばな	40						
		減塩しょうゆ(	5		生姜	2		減塩しょうゆ(	5						
		上白糖	1		減塩しょうゆ(	2.5		上白糖	0.5						
		煮干しだし	10		上白糖	1									
		小葱	3		片栗粉	0.2	みそ汁	チンゲンサイ	20						
					しそ	0.5		じゃが芋	40						
	おかか	チンゲンサイ	40		大根 葉	20		淡色辛みそ	10						
	和え	濃口醤油	2.5	みそ汁	ぶなしめじ	10		煮干しだし	150						
		上白糖	0.5		淡色辛みそ	10	低脂肪	低脂肪ヨーグル	100						
		削り節	0.3		煮干しだし	150	ヨーグルト								
					なす(皮なし)	20									
	みそ汁	もやし	20	漬物	食塩	0.1									
		玉葱	10												
		淡色辛みそ	10												
		煮干しだし	150												
	低脂肪	低脂肪ヨーグル	100	果物	バナナ	100									
	ヨーグルト			低脂肪	低脂肪ヨーグル	100									
				ルト											
昼	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	あかうお・70g	70	煮魚	まごがれい・40	40						
		食塩	0.2	味焼き	減塩しょうゆ(	5		生姜	3						
		ケチャップ	5		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(	10						
		ブロッコリー	20		みりん風調味料	2.5		上白糖	2						
		サニーレタス	8		生姜	1		合成清酒	1.5						
		減塩正油パック	5		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	1.5						
	野菜炒め	チンゲンサイ	50		サニーレタス	8		人参 皮剥	20						
		ぶなしめじ	25		レモン	8		スナップえんど	10						
		黄ピーマン	5	炒め物	キャベツ	30	お浸し	ほうれん草	50						
		かき油	5		玉葱	20		醤油パック	5						
		合成清酒	1		人参 皮剥	10									
					ピーマン	8	梅肉和	きゅうり	40						
	お浸し	えのき茸	10		食塩	0.3	え	しそ	0.3						
		白菜	40		白こしょう	0.01		梅干し(調味漬)	3						
		減塩しょうゆ(	2.5		鶏ガラスープ	0.5		削り節	0.2						

## 献立表(週間)

## 脂肪コン2

	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	かつおだし	1	野菜サ	カリフラワー	30	蒸しは	はんぺん	40						
もずく	もずく	50	ラダ	きゅうり	15	んぺん	減塩しょうゆ(	2.5						
酢	レモン(果汁)	2		トマト	30									
	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		穀物酢	5									
	上白糖	3		減塩しょうゆ(	2.5									
果物	ネーブル	60		白こしょう	0.01									
			みそ汁	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									
			ス											
夕	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	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						
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						
	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	20		白こしょう	0.01						
	減塩しょうゆ(	5		ソースパック	5		玉葱	60						
	穀物酢	5					人参 皮剥	5						
	上白糖	2	煮物	かぶ 皮剥	40		グリーンピース	3						
	とうがらし 乾	0.1		人参 皮剥	15		卵白	3						
そぼろ	鶏ひき肉	10		さやいんげん(	10		ケチャップ	5						
煮	じゃが芋	50		減塩しょうゆ(	5		人参 皮剥	30						
	さやいんげん(	10		上白糖	1		上白糖	0.5						
	煮干しだし	15		煮干しだし	15		ブロッコリー	30						
	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						
	上白糖	1	コリー	削り節	0.5	ら漬け	人参 皮剥	5						
			のおか	減塩しょうゆ(	2.5		真昆布	0.3						
サラダ	キャベツ ゆで	50	か和え				食塩	0.3						
	人参 皮剥	5		中華風	緑豆春雨	5	上白糖	3						
	減塩正油パック	5	スープ	きくらげ(乾)	0.5		穀物酢	5						
卵スー	卵白	15		たけのこ 水煮	15	蒸し鶏	煮干しだし	1						
プ	玉葱	40		人参 皮剥	5	のサラ	ささ身	10						
	赤ピーマン	5		卵白	20	ダ	レタス	20						
	生椎茸	5		中華味	0.5		トマト	20						
	コンソメ	0.5		食塩	0.8		海藻サラダ	1						
	食塩	0.8		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(	2.5						
	白こしょう	0.01					穀物酢	5						
							上白糖	1						
ジュース	カロリーミック	125					白こしょう	0.01						

## 献立表(週間)

## 脂肪コン2

		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)	
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	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	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 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	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	7.5 g		塩分	7.5 g		塩分	7.9 g		塩分	g		塩分	g	