

献立表(週間)

脂肪コン2

	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)			
昼			果物	減塩しょうゆ (2.5 ネーブル 60	アンサ ラダ	きゅうり 20 玉葱 10 穀物酢 5 減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01		上白糖 0.5 削り節 0.5		葱 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		かき油 2 減塩しょうゆ (2.5	果物	りんご 60		
			ジュース	りんご(濃縮還 200	果物	キウイフルーツ 40	湯豆腐	木綿豆腐 25 減塩正油パック 5 葱 2	果物	ネーブル 60	蓋物	生ふ 5 茶そば 10 小葱 3 減塩しょうゆ (5 昆布だし 15 かつおだし 15	果物	いちご 40		
					ジュース	きになる野菜 (125	果物	りんご 60			漬物	大根 皮剥 20 食塩 0.1 しそ 0.1				
夕	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	五目炊 き込み ご飯	精白米 82 若鶏もも 皮な 10 生椎茸 10 人参 皮剥 3 ごぼう 5 油揚げ 2 減塩しょうゆ (5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 グリーンピース 3 かつおだし 30	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82
	魚塩焼 き	そい 60g (骨 60 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩正油パック 5	蒸し帆 立	ホタテ貝柱 60 トマト(皮なし 30 サラダ菜 5 減塩正油パック 5	焼き魚 チリソ ース	まだら・60g 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 ケチャップ 10 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 にんにく 1 生姜 1 葱 20 片栗粉 1 サニーレタス 5			照焼魚	そい 80g 80 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 大根 皮剥 50 しそ 1 減塩正油パック 5	鶏肉の キャベ ツ炒め	若鶏もも 皮な 40 キャベツ 60 人参 皮剥 10 ピーマン 10 濃口醤油 5 合成清酒 5 上白糖 3 片栗粉 3 鶏ガラスープ 1 ブロッコリー 20	鶏つく ねあん かけ	鶏ひき肉 30 玉葱 20 生椎茸 3 食塩 0.3 卵白 3 パン粉(乾燥) 3 里芋 40 ホタテ貝柱 30 人参 皮剥 20 生椎茸 10 減塩しょうゆ (7.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 片栗粉 1 生姜 1		
	すり長 芋	なが芋 50 減塩しょうゆ (2.5	茶椀蒸 し	卵白 50 煮干しだし 25 かつおだし 25 若鶏ささ身 10 ぎんなん ゆで 3 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.3 みりん風調味料 1			魚塩焼 き	あかうお・40g 40 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	きんび らごぼ う	ごぼう 40 人参 皮剥 10 しらたき 20 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15 いりごま 0.5	三杯酢	きゅうり 50 生姜 2 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ (2.5	お浸し	白菜 70 削り節 0.5 減塩しょうゆ (5		
	野菜サ ラダ	キャベツ(葉先 40 ミニトマト(皮 15 ノオイルト ^レ ッシング 5	和え物	小松菜 40 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ (5 上白糖 1	とびっ こと野 菜の和 え物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 小葱 2 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 とびっこ 5		筑前煮	若鶏もも 皮な 10 里芋 50 人参 皮剥 15 さやいんげん (10 減塩しょうゆ (5 上白糖 1	マカロ ニサラ ダ	マカロニ 乾 4 きゅうり 20 人参 皮剥 8 減塩しょうゆ (5	炒煮	大根 皮剥 40 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 10	ブロッ コリー サラダ	ブロッコリー 60 穀物酢 5 減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01	
	団子の 煮物	鶏ひき肉 20 木綿豆腐 40 中力粉 2等 5 脱脂粉乳 3 大根 皮剥 20 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 煮干しだし 15	清汁	白菜 30 貝割大根・芽 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	卵スー プ	卵白 15 玉葱 20 葱 5 中華味 0.5 食塩 0.5 淡口醤油 2.5 白こしょう 0.01		サラダ	キャベツ 25 ブロッコリー 30 ミニトマト 15 減塩しょうゆ (5 白こしょう 0.01	清汁	さやえんどう 5 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	のっぺ い汁	里芋 30 木綿豆腐 30 人参 皮剥 10 ごぼう 15 小葱 2 濃口醤油 5 食塩 0.2 煮干しだし 150	煮浸し	きょうな 50 減塩しょうゆ (2.5 みりん風調味料 2.5	
	ゼリー	はちみつレモン 60	ゼリー	青りんごゼリー 60	果物	みかん缶詰(果 40	みそ汁	棒麩 1 玉葱 30 ほうれん草 10 淡色辛みそ 10	ゼリー	はちみつレモン 60			ゼリー	はちみつレモン 60		

献立表(週間)

脂肪コン2

	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)																			
夕							煮干しだし 150				ゼリー	はちみつレモン 60																				
							ゼリー	青りんごゼリー 60																								
栄養価	エネルギー	1528 kcal	蛋白質	56.3 g	エネルギー	1540 kcal	蛋白質	63.9 g	エネルギー	1533 kcal	蛋白質	64.2 g	エネルギー	1542 kcal	蛋白質	62.9 g	エネルギー	1529 kcal	蛋白質	62.1 g	エネルギー	1562 kcal	蛋白質	63.2 g	エネルギー	1564 kcal	蛋白質	61.1 g				
	脂質	14.3 g	炭水化	285.9 g	脂質	10.4 g	炭水化	294.7 g	脂質	11.0 g	炭水化	284.3 g	脂質	12.9 g	炭水化	288.7 g	脂質	11.9 g	炭水化	285.6 g	脂質	11.9 g	炭水化	285.6 g	脂質	11.5 g	炭水化	293.4 g	脂質	14.4 g	炭水化	290.4 g
	塩分	7.7 g			塩分	7.9 g			塩分	7.1 g			塩分	7.7 g			塩分	7.7 g			塩分	7.8 g			塩分	7.7 g			塩分	7.7 g		

献立表(週間)

脂肪コン2

	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	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	
	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	ごぼう	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	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		乾椎茸	0.5					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		さやいんげん(10	人参と	小松菜 ゆで	40		濃口醤油	1		食塩	0.3		食塩	0.3	
		上白糖	1		人参 皮剥	10		濃口醤油	5	小松菜	人参 皮剥(ゆ	15		上白糖	1							
		合成清酒	1		食塩	0.5		上白糖	1	のナム	減塩しょうゆ(2.5	卵焼き	卵白	50	鶏肉照	若鶏もも 皮な	30	五目ひ	ひじき	6	
		みりん風調味料	1		煮干しだし	20		煮干しだし	20	ル	上白糖	1		食塩	0.2	焼き	濃口醤油	2.5	じき	人参 皮剥	10	
		片栗粉	1	チンゲ	チンゲンサイ	40								上白糖	0.1		上白糖	1.5		減塩しょうゆ(5	
		小葱	2	ン菜の	玉葱	20	塩たら	たらこ	10	ソテー	キャベツ	60		パセリ	1		上白糖	1		上白糖	1	
				炒め煮	赤ピーマン	10	こ	しそ	1		ピーマン	10					ブロccoli	30		煮干しだし	10	
	きゅう	きゅうり	30		減塩しょうゆ(5	白菜の	白菜	60	みそ汁	食塩	0.5	野菜サ	きょうな	20	たいみ	たいみそ	10	佃煮	減塩あまのり佃	8	
	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		白菜の	1		かつお節	0.5		いわのり	2		黄ピーマン	5		穀物酢	5	みそ汁	小松菜	20	
		上白糖	0.2	梅和え	梅干し(調味漬	2					淡色辛みそ	10		上白糖	0.5		上白糖	0.5		もやし	20	
					みりん風調味料	2.5					煮干しだし	150		食塩	0.2		淡色辛みそ	10		葱	5	
	たいみ	たいみそ	10		白菜	40	みそ汁	木綿豆腐	30		煮干しだし	150		黒こしょう	0.01		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10	
	そ							カットわかめ	0.5	低脂肪	低脂肪ヨーグル	100								煮干しだし	150	
	みそ汁	さやえんどう	5	みそ汁	ほうれん草	30		小葱	2	ヨーグ			みそ汁	キャベツ	30	低脂肪	低脂肪ヨーグル	100	低脂肪	低脂肪ヨーグル	100	
		ぶなしめじ	10		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	ルト				棒麩	2	ヨーグ			低脂肪	低脂肪ヨーグル	100	
		白菜	20		煮干しだし	150	低脂肪	煮干しだし	150					淡色辛みそ	10	ルト			ルト			
		淡色辛みそ	10	低脂肪	低脂肪ヨーグル	100	低脂肪	低脂肪ヨーグル	100					煮干しだし	150							
		煮干しだし	150	ヨーグ			ルト						低脂肪	低脂肪ヨーグル	100							
	低脂肪	低脂肪ヨーグル	100	ルト								低脂肪	低脂肪	低脂肪ヨーグル	100							
	ヨーグ											ルト										
	ルト																					
昼	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	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	
		かつおだし	150																			
		昆布だし	150	煮魚	まごがれい・60	60	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	40	魚の生	まだら・60g	60	ガタタ	大根 皮剥	30	
		減塩しょうゆ(15		減塩しょうゆ(10	ン	玉葱	30	ロール	食塩	0.2	シチュ	玉葱	100	姜焼き	食塩	0.3	ン	人参 皮剥	5	
		みりん風調味料	2.5		上白糖	1		薄力粉 1等	10		卵白	5	ー	薄力粉 1等	3		濃口醤油	5		むきエビ	20	
		合成清酒	2.5		合成清酒	2.5		脱脂粉乳	3		玉葱	20		豆乳	40		合成清酒	5		するめいか	20	
		上白糖	1		里芋	20		コンソメ	0.5		人参 皮剥	10		食塩	0.3		生姜	3		べビーホタテ	20	
		葱	5		小松菜	20		食塩	0.5		パン粉(乾燥)	3		ウスターソース	10		サニーレタス	3		あさり	20	
								パン粉(乾燥)	3		ケチャップ	5		ケチャップ	10					木綿豆腐	50	
	蒸し野	尾付きえび	20	けんち	木綿豆腐	50					ピーマン	10		グリーン	2.5	炒煮	小松菜	50		チンゲンサイ	20	
	菜	さつま芋	20	ん煮	大根 皮剥	30	フレン	きょうな ゆで	40		赤ピーマン	10		ピーマン	10		濃口醤油	2.5		なると	5	
		キャベツ	30		人参 皮剥	10	チサラ	黄ピーマン	5		黄ピーマン	10	グリー	レタス	20		上白糖	0.5		葱	2	
		玉葱	30		減塩しょうゆ(5	ダ	トマト	20		食塩	0.2	ンサラ	ブロccoli	40					中華味	1	
		人参 皮剥	5		上白糖	1		卵白	30				ダ	トマト	15	冷奴	木綿豆腐	50		減塩しょうゆ(2.5	
		食塩	0.2		みりん風調味料	2.5		穀物酢	5	サラダ	レタス	10		減塩しょうゆ(2.5		かつお節	0.5		かき油	2.5	
		減塩正油パック	5		煮干しだし	15		食塩	0.3		きゅうり(皮な	40		穀物酢	5		小葱	1		合成清酒	2.5	
								白こしょう	0.01		はつかだいこん	5		白こしょう	0.01		減塩正油パック	5		みりん風調味料	2.5	
	肉じゃ	じゃが芋	40	酢の物	かぶ 皮剥	40					ノオイルサザンパ	10								片栗粉	2	
	が	若鶏むね皮なし	20		きゅうり	10	マッシ	じゃが芋	40				中華風	緑豆春雨	5	果物	バナナ	100				
		玉葱	20		人参 皮剥	5	ユボテ	食塩	0.3	煮物	西洋かぼちゃ	40	春雨ス	絹ごし豆腐	25				炒め物	キャベツ	30	

献立表(週間)

脂肪コン2

	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	人参 皮剥	10	穀物酢	5	ト		いんげん ゆで	20	ーブ	葱	10	デザー	はちみつレモン	60	玉葱	20						
	減塩しょうゆ(5	上白糖	1	果物	りんご 缶詰	40	生椎茸	10	中華味	0.5	ト			人参 皮剥	10						
	上白糖	1	食塩	0.2				減塩しょうゆ(5	食塩	0.5			ピーマン	8							
	小葱	1	温野菜	スナッパえんど	20	ジュー	きになる野菜(125	上白糖	1	果物	キウイフルーツ	40	鶏ガラスープ	0.5							
	和え物	小松菜 ゆで	50	サラダ	カリフラワー	30	ス		煮干しだし	15				食塩	0.2							
		減塩しょうゆ(2.5		ノオイルサザンパッ	10		スープ	玉葱	20				白こしょう	0.01							
		上白糖	0.5	果物	バレンシアオレ	70			チンゲンサイ	20			野菜サ	きゅうり	30							
	果物	キウイフルーツ	40						コンソメ	0.5			ラダ	カリフラワー	15							
									食塩	0.5				トマト	30							
									白こしょう	0.01				カットわかめ	0.5							
								果物	ぶどう	60				穀物酢	5							
														減塩しょうゆ(2.5							
														白こしょう	0.01							
													みそ汁	葱	3							
														里芋	40							
														淡色辛みそ	10							
														煮干しだし	150							
													果物	ネーブル	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				
	蒸し鶏	ささ身	40	チキン	ささ身挽き肉(40	鶏の西	若鶏もも 皮な	80	おろし	まだら・60g	60	焼き魚	あかうお・60g	60	チキン	若鶏ささ身	40				
		食塩	0.2	ハンバ	玉葱	20	京焼	淡色辛みそ	5	煮	生姜	3	食塩	0.3	ソテー	食塩	0.2	魚のお	まだら・60g	60		
		合成清酒	2.5	ーグ	卵白	3		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(7.5	大根 皮剥	40	パセリ	1.5	ん	白こしょう	0.01			
		パセリ(粉	0.1		パン粉(乾燥)	1		上白糖	0.5		上白糖	3	しそ	1	レタス	5		合成清酒	1			
		サニーレタス	5		牛乳	3		大根 皮剥	40		合成清酒	2.5	減塩正油パック	5	ノオイルサザンパッ	10		大根 皮剥	50			
		減塩正油パック	5		食塩	0.5		しそ	0.5		大根 皮剥	80						小松菜	10			
	大根の	大根 皮剥	60		ケチャップ	5		減塩正油パック	5		ほうれん草	30	ホタテ	ベビーホタテ	30	生野菜	キャベツ	35	人参 皮剥	10		
	煮物	人参 皮剥	10		ウスターソース	5					ほうれん草	30	のオイ	玉葱	30	サラダ	ミニトマト	15	葱	5		
		さやいんげん(10		キャベツ	25	里芋の	里芋	45	麻婆豆	木綿豆腐	50	スター	人参 皮剥	10		卵白	25	生姜	1		
		減塩しょうゆ(5		レッドキャベツ	5	煮物	減塩しょうゆ(2.5	腐	ささ身挽き肉(10	ソース	ぶなしめじ	15		穀物酢	5	減塩しょうゆ(5		
		合成清酒	1	リヤン	緑豆春雨	5		上白糖	1		玉葱	40		ピーマン	5		減塩しょうゆ(2.5	上白糖	1		
		煮干しだし	15	バン	もやし	30	きのこ	さやえんどう(5		葱	10		中華味	0.5		白こしょう	0.01	みりん風調味料	2.5		
		卵白	25		しそ	1	生のこ	生椎茸	10		減塩みそ	2		かき油	3		ケチャップ	2	合成清酒	1		
					ローズハム	10	の和え	えのき茸	10		上白糖	1		白こしょう	0.01	煮物		片栗粉	1			
	ほうれ	しぼり豆腐	30		穀物酢	2.5	物	ぶなしめじ	20		合成清酒	2.5	きんと	さつま芋	50		里芋	40		スパゲ		
	ん草の	減塩みそ	5		減塩しょうゆ(5		エリンギ	10		片栗粉	1	ん	生椎茸	10	煮物	生椎茸	10	スパゲ	スパゲティ 乾	6	
	白和え	上白糖	3		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5		じゃが芋	40		人参 皮剥	10		人參 皮剥	10	ッティ	きゅうり	20	
		ほうれん草(ゆ	40		西洋かぼちゃ	50		みりん風調味料	1	ポテト	じゃが芋	40	湯豆腐	木綿豆腐	25		濃口醤油	2.5	サラダ	減塩しょうゆ(2.5	
		人参 皮剥(ゆ	5	南瓜の	きゅうり	15	清汁	はんぺん	5	サラダ	食塩	0.3		葱	10		上白糖	0.5		カリフ	カリフラワー	40
		ジュー	カロリーミック	125	サラダ	玉葱	10	葱	3		きゅうり(皮な	15		減塩しょうゆ(5		煮干しだし	15	ラワー	人参 皮剥	10	
						減塩正油パック	5	葱	3		人参 皮剥	5	ジュー	パイン(濃縮還	200	みそ汁	大根 皮剥	20	け	甘酢漬	減塩しょうゆ(0.5
								淡口醤油	5	かき玉	卵白	20	ス				大根 葉	10		穀物酢	5	
					スープ	玉葱	40	食塩	0.2	汁	ぶなしめじ	10					淡色辛みそ	10		上白糖	3	
						貝割大根・芽	5	かつお・昆布だ	150		切りみつば	2					煮干しだし	150		ゆず(果皮)	1	

献立表(週間)

脂肪コン2

	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)	
夕				コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	ゼリー	はちみつレモン 60		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	ゼリー	青りんごゼリー 60
			ゼリー	青りんごゼリー 60			ゼリー	はちみつレモン 60						
栄養価	1597 kcal	蛋白質 59.7 g	1517 kcal	蛋白質 61.9 g	1586 kcal	蛋白質 59.0 g	1560 kcal	蛋白質 61.4 g	1588 kcal	蛋白質 63.0 g	1577 kcal	蛋白質 62.6 g	1501 kcal	蛋白質 62.5 g
	脂質 10.3 g	炭水化 307.3 g	脂質 10.0 g	炭水化 286.4 g	脂質 11.6 g	炭水化 302.9 g	脂質 9.1 g	炭水化 301.2 g	脂質 10.8 g	炭水化 304.5 g	脂質 10.0 g	炭水化 301.8 g	脂質 9.0 g	炭水化 287.3 g
	塩分 7.6 g		塩分 7.9 g		塩分 7.7 g		塩分 7.8 g		塩分 7.1 g		塩分 7.6 g		塩分 7.9 g	

献立表(週間)

脂肪コン2

	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	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				
	豆腐そぼろかけ	木綿豆腐 鶏ひき肉 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 さやいんげん(上白糖)	100 10 2.5 1 1 10	蒸し豆腐 削り節 減塩正油パック ほうれん草 人參 皮剥 炒煮	100 1 5 50 10 10	白菜の軟らか煮 さやえんどう 減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし	100 10 6 5 1 30	野菜炒め煮 ピーマン 黄ピーマン 人參 皮剥 減塩しょうゆ(合成清酒) みりん風調味料	80 10 10 10 5 1 1	焼き魚 さけ・20g(骨食塩) しそ 切干大根煮 切干し大根 焼き竹輪 人參 皮剥 乾椎茸 さやいんげん(濃口醤油) 上白糖 煮干しだし	20 0.1 0.5 6 10 10 0.5 10 5 15	米飯 精白米 煮物 塩たらこ 和え物	82 82 82 10 0.5 50 2.5 0.5	米飯 精白米 豆腐の煮物 たらこ しそ 白菜 減塩しょうゆ(上白糖) みそ汁 チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし	82 82 82 10 20 10 150 20 20 10 150	米飯 精白米 豆腐の煮物 みそ汁 チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし	82 82 82 20 20 10 150 20 20 10 150	米飯 精白米 豆腐の煮物 みそ汁 チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし	82 82 82 20 20 10 150 20 20 10 150	米飯 精白米 豆腐の煮物 みそ汁 チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし	82 82 82 20 20 10 150 20 20 10 150				
	炒煮	もやし はんぺん ピーマン 減塩しょうゆ(上白糖)	70 10 5 5 1	ほうれん草 人參 皮剥 焼き竹輪 減塩しょうゆ(上白糖)	50 10 10 5 1	卵白寄せ かつお・昆布だ 温泉卵のたれ 切り干し大根 人參 皮剥 の和え物	50 25 4 6 5 0.3 5	炒り豆腐 人參 皮剥 葱 減塩しょうゆ(上白糖) みりん風調味料 煮干しだし	25 5 5 3 1 1 10	漬物 パリッコ 低脂肪ヨーグルルト	10 10 100 100	低脂肪ヨーグルルト	100	低脂肪ヨーグルルト	100	低脂肪ヨーグルルト	100	低脂肪ヨーグルルト	100	低脂肪ヨーグルルト	100				
	白菜の生姜醤油	白菜 生姜 減塩しょうゆ(上白糖)	60 3 2.5	漬物 なす しば漬	10	みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁 大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物 低脂肪ヨーグルルト	10 100	低脂肪ヨーグルルト	100	低脂肪ヨーグルルト	100	低脂肪ヨーグルルト	100	低脂肪ヨーグルルト	100	低脂肪ヨーグルルト	100				
	みそ汁	チンゲンサイ 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	低脂肪ヨーグルルト	100	低脂肪ヨーグルルト	100	一夜漬け なす 刻み昆布 食塩	30 0.2 0.2	低脂肪ヨーグルルト	100	低脂肪ヨーグルルト	100	低脂肪ヨーグルルト	100	低脂肪ヨーグルルト	100	低脂肪ヨーグルルト	100	低脂肪ヨーグルルト	100				
昼	ソース 焼きそば	蒸し中華めん 若鶏ささ身 キャベツ 人參 皮剥 玉葱 ピーマン 食塩 白こしょう かき油 中濃ソース	140 40 60 15 20 10 0.3 0.01 3 10	米飯 精白米 蒸し魚のあんかけ	82 82 60 0.3 3 0.5 20 10 5	米飯 精白米 マカロニニグラタン	82 82 10 40 20 10 8 80 0.5 0.3 0.2	米飯 精白米 焼き魚ときのこソテ	82 82 40 0.2 0.01 10 10 20 10 5 30 20 15 5 30 40 5	米飯 精白米 肉鍋	82 82 40 40 20 60 15 10 3 30 2.5 2.5	米飯 精白米 シチュウ	82 82 40 40 20 5 60 0.5 1 20 25 5 0.01 5	米飯 精白米 魚塩麴焼き 大根なます サラダ	82 82 40 40 20 5 60 0.5 30 15 15 20 25 5 2.5 0.01 5	米飯 精白米 若鶏ささ身 玉葱 人參 皮剥 白菜 葱 減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし みりん風調味料	82 82 40 40 20 60 15 10 3 30 2.5 2.5	米飯 精白米 若鶏ささ身 玉葱 人參 皮剥 薄力粉 1等 豆乳 コンソメ 食塩 大根なます キャベツ ミニトマト ブロッコリー 卵白 穀物酢 減塩しょうゆ(白こしょう)	82 82 40 40 20 5 60 0.5 1 30 15 15 20 25 5 2.5 0.01 5	米飯 精白米 あかうお・40g 塩こうじ 合成清酒 赤ピーマン(ゆしそ)	82 82 40 2 2 30 0.5	米飯 精白米 大根 皮剥 人參 皮剥 穀物酢 上白糖 食塩	82 82 50 10 5 3 0.2	米飯 精白米 ビーフン 玉葱 ピーマン 食塩	82 82 5 40 8 0.3
	南瓜サラダ	かぼちゃ(ゆで) きゅうり 減塩しょうゆ(白こしょう) サニーレタス	70 10 2.5 0.01 8	炊合せ 大根 皮剥 人參 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし	40 15 5 1 15	干切り野菜サラダ 大根 皮剥 きゅうり ミニトマト 醤油パック	30 20 15 5 5	イカの酢みそ和え 小松菜 人參 皮剥	30 30 10	和え物 するめいか 葱(ゆで) 減塩みそ 上白糖	40 30 40 5 3	長芋のオスター	60 10	ソーテー	5	緑豆春雨	5	ソーテー	5	緑豆春雨	5				

献立表(週間)

脂肪コン2

		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	果物	葱	5	長いもの酢	5	なが芋	50	穀物酢	3	炒め	2	ピーマン	10	二色浸し	30			
		穀物酢	5	きゅうり(皮なし)	10	食塩	0.3	白こしょう	0.01	ブロccoli	60	合成清酒	2	ピーマン	10	白菜	30	
		食塩	0.2	穀物酢	5	果物		野菜サ		かき油	2	ホールカーネル	10	小松菜	30			
		上白糖	1	上白糖	3	バナナ	100	ラダ		食塩	0.2	食塩	0.2	減塩しょうゆ(みりん風調味料)	5			
		キウイフルーツ	40	上白糖	0.2			人参 皮剥(ゆ)	5	ほうれん草	40	白こしょう	0.01	みりん風調味料	1			
				磯和え				減塩正油パック	5	ほうれん草の味噌	2.5	果物		果物				
				もやし ゆで	40			卵豆腐		味噌和え	0.5			もも缶(果肉)	40			
				人参 皮剥	5			卵白	20	かつお・昆布だ	2							
				焼きのり	0.3			煮干しだし	20	え								
				減塩しょうゆ(みりん)	2.5			食塩	0.2	果物								
				果物				小葱	2	ネーブル	60							
				ネーブル	60			果物										
								パイナップル	75									
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
	魚粕づけ焼	まだら・60g	60	鶏肉ケ	若鶏もも 皮なし	60	焼き魚	ほっけ・60g	60	蒸し鶏	若鶏もも 皮なし	40	蒸し帆立	ホタテ貝柱	90	煮魚	まごがれい・40	40
		食塩	0.3	チャップ煮	玉葱	40		食塩	0.3	ネギソース	減塩しょうゆ(みりん)	5		ブロッコリー	30	鶏肉卵とじ	若鶏もも 皮なし	60
		酒かす	3		人参 皮剥	10		レモン	8		合成清酒	2.5		赤ピーマン	10	玉葱	玉葱	50
		みりん風調味料	2.5		食塩	0.3		サラダ菜	6		葱	10		黄ピーマン	10	上白糖	上白糖	1
		大根 皮剥	40		ケチャップ	15		減塩正油パック	5		上白糖	2		醤油パック	5	みりん風調味料	みりん風調味料	2.5
		しそ	0.5		ウスターソース	5	おかか煮	サラダ菜	減塩正油パック	5	減塩しょうゆ(みりん)	2.5		5	合成清酒	合成清酒	2.5	
		減塩正油パック	5		豆乳	5	ふき ゆで	減塩しょうゆ(みりん)	2.5	合成清酒	3	南瓜のコンソメ煮	かぼちゃ	60	人參 皮剥	人參 皮剥	15	
	かにあなかけ	かぶ 皮剥	50	グリーンアスパ	15	黄ピーマン	10	上白糖	0.5	さやいんげん(減塩正油パック)	5		玉葱	20	小松菜	小松菜	50	
		人参 皮剥	15	酢ばす	れんこん	30		煮干しだし	15	炊き合わせ	大根 皮剥	40	甘味噌かけ	里芋	60	焼き茄子	なす	60
		かにかま	5		赤ピーマン	10	チンゲン菜和え物	削り節	0.5	大根 皮剥	15	おかか	キャベツ(葉先)	50	凍り豆腐	凍り豆腐	4	
		グリーンピース(食塩)	0.2		食塩	0.3	チンゲンサイ	チンゲンサイ	50	人参 皮剥	15	和え	ピーマン	5	さやえんどう	さやえんどう	5	
		かつお・昆布だ	20		上白糖	3	減塩しょうゆ(みりん)	減塩しょうゆ(みりん)	2.5	乾椎茸	1		削り節	0.5	上白糖	上白糖	1	
		片栗粉	1		穀物酢	5	上白糖	上白糖	0.5	減塩しょうゆ(みりん)	5		濃口醤油	5	みりん風調味料	みりん風調味料	1	
	めかぶの和え物	めかぶわかめ	30	温野菜	スナップえんど	30	みそ汁	カットわかめ	0.5	煮干しだし	15	スープ	上白糖	0.5	胡瓜の和え物	きゅうり(皮なし)	30	
		減塩しょうゆ(みりん)	2.5	サラダ	人参 皮剥	8	葱	葱	5	じゃが芋	50	じゃが芋	じゃが芋	20	大根 皮剥	大根 皮剥	20	
		上白糖	0.5		カリフラワー	30	淡色辛みそ	淡色辛みそ	10	きゅうり	10	チンゲンサイ	チンゲンサイ	30	減塩しょうゆ(みりん)	減塩しょうゆ(みりん)	5	
		みりん風調味料	2.5		ノオイルザンパック	10	煮干しだし	煮干しだし	150	サラダ	5	人参 皮剥	人参 皮剥	8	上白糖	上白糖	0.5	
	かき玉汁	卵白	20	スープ	ほうれん草	20	ゼリー	はちみつレモン	60	サラダ	5	中華味	鶏ガラスープ	0.25	みそ汁	じゃが芋 ゆで	20	
		小葱	2		玉葱	10				じゃが芋	10	食塩	0.5	玉葱	玉葱	20		
		かつお・昆布だ	150		ホールカーネル	5				人参 皮剥	5	白こしょう	0.01	淡色辛みそ	淡色辛みそ	10		
		淡口醤油	5		コンソメ	0.5				穀物酢	2	ミニトマト	15	煮干しだし	煮干しだし	150		
		食塩	0.2		食塩	0.5				食塩	0.2	サラダ菜	5					
		片栗粉	1		白こしょう	0.01				みそ汁	1			ジュース	パイナップル(濃縮還元)	200		
	ジュース	カロリーミック	125	ジュース	りんご(濃縮還元)	200	ゼリー	はちみつレモン	60	カツとろろ昆布	1			鳩サブレ	薄力粉 1等	10		
										小葱	3				上白糖	8		
										淡色辛みそ	10				卵白	10		
										煮干しだし	150				ベーキングパウ	1		
										ゼリー	60							

献立表(週間)

脂肪コン2

	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)
栄養 価	エネルギー 1566 kcal 蛋白質 64.0 g	エネルギー 1567 kcal 蛋白質 62.8 g	エネルギー 1556 kcal 蛋白質 57.9 g	エネルギー 1536 kcal 蛋白質 58.2 g	エネルギー 1501 kcal 蛋白質 62.5 g	エネルギー 1633 kcal 蛋白質 61.7 g	エネルギー 1552 kcal 蛋白質 61.9 g
	脂質 12.7 g 炭水化 291.9 g	脂質 13.2 g 炭水化 295.0 g	脂質 12.3 g 炭水化 296.5 g	脂質 11.0 g 炭水化 295.6 g	脂質 9.0 g 炭水化 287.1 g	脂質 12.9 g 炭水化 311.8 g	脂質 11.9 g 炭水化 290.9 g
	塩分 7.7 g	塩分 7.4 g	塩分 7.5 g	塩分 7.6 g	塩分 7.5 g	塩分 7.5 g	塩分 7.4 g

献立表(週間)

脂肪コン2

	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	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	
	オイスターース炒め	ささ身挽き肉 (10 キャベツ 50 人参 皮剥 10 ピーマン 10 かき油 3	豆腐と もやし のソテ	焼き豆腐 25 もやし 30 人参 皮剥 10 ピーマン 10 中華味 0.5 減塩しょうゆ (5 上白糖 1	スクラ 卵白 50 ンブル 豆乳 10 エッグ 食塩 0.2 パセリ 0.5	炒煮 もやし 50 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ (5 上白糖 1	ひきわ 挽きわり納豆 40 り納豆 葱 2 減塩正油パック 5	卵白 50 豆乳 10 食塩 0.2 パセリ 0.5	もやし 50 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ (5 上白糖 1	卵豆腐 卵白 20 あんか 煮干しだし 20 け 淡口醤油 2.5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 片栗粉 1 貝割大根・芽 5	玉葱の 卵白 50 炒め物 玉葱 20 赤ピーマン 5 中華味 0.5 食塩 0.3	卵とじ 卵白 25 玉葱 40 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 30	卵とじ 卵白 25 玉葱 40 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 30	卵白 25 玉葱 40 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 30	
	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー (40 玉葱 10 減塩正油パック 5	煮物 たけのこ 水煮 40 濃口醤油 2.5 上白糖 1	きんぴら ござう 40 らござう 人参 皮剥 10 う グリンピース (5 濃口醤油 2.5 上白糖 1	ひきわ 挽きわり納豆 40 り納豆 葱 2 減塩正油パック 5	和え物 和種なばな 40 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5	野菜の 炒め煮	キャベツ (葉先 40 人参 皮剥 10 焼き竹輪 5 減塩しょうゆ (5 上白糖 1	野菜の 炒め煮	キャベツ (葉先 40 人参 皮剥 10 焼き竹輪 5 減塩しょうゆ (5 上白糖 1	人参と 水菜の ナムル	もやし 50 きょうな 10 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ (2.5 穀物酢 5 上白糖 2	チンゲ はんぺん 10 ン菜の チンゲンサイ 40 炒め煮 人参 皮剥 10 濃口醤油 5 上白糖 1 かつお節 0.5	チンゲ はんぺん 10 ン菜の チンゲンサイ 40 炒め煮 人参 皮剥 10 濃口醤油 5 上白糖 1 かつお節 0.5	
	あさりの佃煮	むきあさり 15 生姜 3 濃口醤油 2.5 上白糖 2	なすの 漬物	なす 20 食塩 0.1 ゆかり 0.3	もずく の酢物	もずく 50 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ (2.5	みそ汁	チンゲンサイ 20 じゃが芋 40 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	たいみそ 8 そ	のり佃 煮	減塩あまのり佃 8	味のり 味のりのり 1	味のり 味のりのり 1	
	みそ汁	木綿豆腐 30 小松菜 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 カットわかめ 0.5 えのき茸 20 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 葉大根・葉、生 20 人参 皮剥 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	低脂肪 ヨーグルト	低脂肪 ヨーグル	低脂肪 ヨーグル	低脂肪 ヨーグル	低脂肪 ヨーグル	みそ汁	大根 葉 20 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	白菜 20 木綿豆腐 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 小松菜 30 えのき茸 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	
	低脂肪 ヨーグルト	低脂肪 ヨーグル	低脂肪 ヨーグル	低脂肪 ヨーグル	低脂肪 ヨーグル	低脂肪 ヨーグル	低脂肪 ヨーグル	低脂肪 ヨーグル	低脂肪 ヨーグル	低脂肪 ヨーグル	低脂肪 ヨーグル	低脂肪 ヨーグル	低脂肪 ヨーグル	低脂肪 ヨーグル	
昼	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 230 若鶏ささ身 20 食塩 1 鶏ガラスープ 0.15 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 0.5 小葱 5	豚肉焼き 豚ももスライス 40 生姜 2 減塩しょうゆ (3.3 みりん風調味料 1.7 ブロッコリー 20 カリフラワー 20	チキン ささ身挽き肉 (60 ハンバ 玉葱 60 ーグ 鶏卵 7.5 薄力粉 1等 4.5 食塩 0.45 キャベツ ゆで 20 ケチャップ 8	煮魚 まこがれい・40 40 生姜 3 減塩しょうゆ (10 上白糖 2 合成清酒 1.5 みりん風調味料 1.5 人参 皮剥 20 スナップえんど 10	鶏肉ク リーム 煮	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.3 人参 皮剥 15 玉葱 30 薄力粉 1等 5 コンソメ 0.5 豆乳 40 食塩 0.2 パセリ (粉) 0.2	鶏肉ク リーム 煮	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.3 人参 皮剥 15 玉葱 30 薄力粉 1等 5 コンソメ 0.5 豆乳 40 食塩 0.2 パセリ (粉) 0.2	魚の香 草焼き	まだら・60g (60 食塩 0.2 パン粉 (乾燥) 1 タイム 0.1 パセリ 0.1 サニーレタス 3 レモン 10 ソースパック 5	魚三五 八焼き 80 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	魚三五 八焼き 80 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5		
	魚パン粉焼き	まだら・20g (20 食塩 0.1 パン粉 (乾燥) 3 キャベツ (葉先 20 人参 皮剥 (ゆ 5 ソースパック 5	大根の 煮物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 さやいんげん (10 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 20	マッシ ュポテ ト	じゃが芋 60 豆乳 10 食塩 0.3	お浸し	ほうれん草 50 醤油パック 5	大根サ ラダ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 5 きゅうり 10 穀物酢 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01	炊合せ	大根 皮剥 30 たけのこ 水煮 20 生椎茸 5 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 合成清酒 2.5 煮干しだし 15	野菜ソ テー	キャベツ 50 ピーマン 5 人参 皮剥 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01	
	スイートポテト	さつま芋 (ゆで 50 上白糖 5 牛乳 10 シナモン 0.3	春雨サ ラダ	緑豆春雨 6 きゅうり 20 人参 皮剥 5 ロースハム 5 減塩しょうゆ (5	野菜サ ラダ	レタス 30 きゅうり 15 ミニトマト 15 穀物酢 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01	蒸しは んぺん	梅肉和 え	きゅうり 40 しそ 0.3 梅干し (調味漬 4 削り節 0.2	チンゲ	チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ (2.5 煮干しだし 2.5	キャベ ツサラ	キャベツ 40 きゅうり 5	蒸し焼 き	ホタテ貝柱 30 食塩 0.2 小葱 3

献立表(週間)

脂肪コン2

		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			みそ汁	じゃが芋 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 10 150	ユース		果物	もも缶(果肉)	40	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 ほうれん草 減塩しょうゆ(ぶどう)	3 5 2 5 40 5 60	果物	パイナップル	75																
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														
	すき焼き	若鶏ささ身 焼き豆腐 白菜 葱 しらたき 人参 皮剥 生椎茸 減塩しょうゆ(上白糖) みりん風調味料 合成清酒	30 30 40 15 3 8 10 10 2 2.5 2.5	魚西京焼	そい 60g 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	60 5 0.5 2.5 40 0.5 5	照焼魚	すずき・60g 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 合成清酒 大根 皮剥 しそ 醤油パック	60 3.8 1.8 1.9 0.8 40 1 5	ミートローフ	ささ身挽き肉(パン粉(乾燥)) 牛乳 食塩 白こしょう 玉葱 人参 皮剥 グリーンピース 卵白 ケチャップ 人参 皮剥 上白糖 ブロッコリー	40 2 5 0.3 0.01 60 5 3 3 5 30 0.5 30	焼魚	さけ・60g 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック 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(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	60 40 1 5 30 5 0.25 0.5 1 2.5 0.2	蒸し鶏	若鶏もも 皮なし 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) じゃが芋炒煮 濃口醤油 上白糖 大根 皮剥 なめこ きゅうり 穀物酢 淡口醤油	80 5 2.5 5 2.5 5 0.5 20 5 5 2.5	肉団子	鶏ひき肉 あんか け 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	40 30 0.1 3 3 50 20 5 1 0.2	お浸し	白菜 減塩しょうゆ(上白糖) 削り節	60 2.5 0.2											
	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	長芋の酢の物	なが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 淡口醤油	40 10 3 5 2.5	もやし の和え物	もやし きゅうり 人参 皮剥 濃口醤油 かつお節	60 5 5 5 0.3	コンソメ煮	かぶ 皮剥 人参 皮剥 コンソメ 食塩	60 5 0.3 0.2	蒸し鶏	ささ身 レタス トマト 海藻サラダ 減塩しょうゆ(穀物酢) 上白糖 白こしょう	10 20 20 1 2.5 5 1 0.01	あちゃら漬	かぶ 皮剥 食塩 穀物酢 上白糖 しょうが(甘酢)	50 0.2 5 3 10	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	ももゼリー	40											
	胡瓜の辛し和え	きゅうり 濃口醤油 粉辛子	40 2.5 0.2	茶碗蒸し	くり 甘露煮 なると 乾椎茸 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	6 10 0.3 0.2 50 50 1 1 2.5	八杯汁	木綿豆腐 乾椎茸 生姜 かつお・昆布だ 濃口醤油 食塩 片栗粉	30 0.5 5 150 5 0.2 1	蒸し鶏	ささ身 レタス トマト 海藻サラダ 減塩しょうゆ(穀物酢) 上白糖 白こしょう	10 20 20 1 2.5 5 1 0.01	みそ汁	キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁	玉葱 まいたけ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 8 10 150	ゼリー	青りんごゼリー	60														
	ジュース	りんご(濃縮還元)	200	ゼリー	青りんごゼリー	60																													
栄養価	1541 kcal	蛋白質 59.8 g	脂質 10.4 g	炭水化 296.7 g	塩分 7.3 g	1519 kcal	蛋白質 60.8 g	脂質 12.7 g	炭水化 284.7 g	塩分 7.9 g	1577 kcal	蛋白質 64.3 g	脂質 10.7 g	炭水化 297.1 g	塩分 7.3 g	1536 kcal	蛋白質 64.0 g	脂質 11.8 g	炭水化 287.7 g	塩分 7.8 g	1517 kcal	蛋白質 63.5 g	脂質 14.1 g	炭水化 277.8 g	塩分 7.7 g	1530 kcal	蛋白質 64.2 g	脂質 10.9 g	炭水化 286.2 g	塩分 7.7 g	1533 kcal	蛋白質 61.7 g	脂質 14.3 g	炭水化 282.8 g	塩分 7.0 g

献立表(週間)

脂肪コン2

	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)
栄養 価	エネルギー 1528 kcal 蛋白質 63.0 g	エネルギー 1572 kcal 蛋白質 61.6 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 10.4 g 炭水化 291.6 g	脂質 12.8 g 炭水化 299.6 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 7.8 g	塩分 7.7 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g