

献立表(週間)

脂肪コン3

	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)			
朝	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	
	おからの炒り煮	おから(新製法) 焼き竹輪 ひじき 乾椎茸 人参 皮剥 葱 調合油 減塩しょうゆ(上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	40 8 0.5 0.5 5 5 2 5 1 2.5 15	焼き魚	さけ・30g 食塩 しそ	30 0.1 0.5	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 ほうれん草 人参 皮剥 玉葱 減塩しょうゆ(上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 10 10 40 2.5 1 1 30	鶏ささ身 みの味 噌焼き	20 0.5 1	オイス ターソ ース炒 め	豚ひき肉 キャベツ 人参 皮剥 ピーマン ごま油 かき油 白こしょう	10 50 10 10 1 3 0.01	生揚げ ともやし しのソ テー	40 30 10 10 2 0.5 2.5	生揚げ もやし 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 中華味 減塩しょうゆ(上白糖	40 30 10 10 2 0.5 1	スクラ ンブル エッグ 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ	25 5 0.5 0.1 0.01 0.5	きんぴら ぎょう 人参 皮剥 グリンピース(菜種油 減塩しょうゆ(上白糖	40 10 5 1 2.5 1 0.5
	野菜ピリ辛炒め	キャベツ ピーマン 黄ピーマン 人参 皮剥 ごま油 減塩しょうゆ(合成清酒 みりん風調味料 とうがらし 乾	50 10 5 5 1 2.5 1 1 0.5	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	ごま和え	白菜 いらごま 減塩しょうゆ(上白糖	50 1 2.5 0.5	大豆の五目煮	だいず水煮缶詰 人参 皮剥 れんこん ゆで 板こんにやく 真昆布 減塩しょうゆ(上白糖 片栗粉	10 10 20 10 1 2.5 1	ブロッコリー 玉葱 かにかま マヨネーズパツ	40 10 5 10	煮飯	焼き竹輪 たけのこ 水煮 減塩しょうゆ(上白糖	5 40 2.5 1	もずく 酢物	もずく 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ(50 5 3 2.5		
	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	みそ汁	キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁	木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁	カットわかめ えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 20 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	
	一夜漬け	なす 刻み昆布 食塩	30 0.2 0.2	浅漬け	きゅうり(皮なし) 食塩	20 0.2	みそ汁	チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	味のり	味のり	1	みそ汁	木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁	カットわかめ えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 20 2 10 150	もずく 酢物	もずく 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ(50 5 3 2.5	
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	きのこ御飯	精白米 生椎茸	90 5	米飯	精白米	90	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 若鶏もも 皮なし 食塩	250 20 0.5	米飯	精白米	90	ハンバーガー	パンズパン50g 合挽肉 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉(乾燥) 白こしょう 菜種油 ケチャップ	50 40 40 8 5 5 0.01 1 8	
	焼き魚ときのこソテー	そい 20g 白こしょう 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖 みりん風調味料 合成清酒	20 0.01 10 10 20 10 5 1 1 2.5 2.5	南瓜コロッケ	西洋かぼちゃ 鶏ひき肉 玉葱 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 サニーレタス ソースパック	70 10 30 0.5 0.01 5 3 5 5 5	きのこ御飯	精白米 生椎茸 まいたけ ぶなしめじ 人参 皮剥 油揚げ 淡口醤油 みりん風調味料 グリンピース かつおだし	90 5 5 5 5 2 2 2.5 2 1	魚塩麴 焼き	あかうお・40g 塩こうじ 合成清酒 赤ピーマン(ゆ しそ	40 2 2 30 0.5	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 若鶏もも 皮なし 食塩 鶏ガラスープ かつお・昆布だ 淡口醤油 小葱	250 20 0.15 150 0.5 5	豚肉生姜焼き	豚ももスライス 生姜 減塩しょうゆ(みりん風調味料 ブロッコリー カリフラワー	40 2 3.3 1.7 20 20	ハンバーガー	パンズパン50g 合挽肉 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉(乾燥) 白こしょう 菜種油 ケチャップ	50 40 40 8 5 5 0.01 1 8	
	牛乳	牛乳	180	煮飯	焼き豆腐	25	揚げおろしか	まこがれい・40 片栗粉 菜種油 大根 皮剥	40 6 8 50	大根なます	大根 皮剥 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 食塩 いらごま	50 10 5 3 0.2 0.5	魚パン粉焼き	まだら・30g 白こしょう パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 ソースパック	30 0.01 3 1 20 5 5	大根の煮飯	大根 皮剥 人参 皮剥 さやえんどう(減塩しょうゆ(上白糖 かつお・昆布だ	50 10 10 2.5 0.5 20	フライドポテト	フライドポテト 菜種油 食塩	40 2 0.3	

献立表(週間)

脂肪コン3

	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	白こしょう	0.01	かつおだし	5			煮物	西洋かぼちゃ (50	ゼリー	青りんごゼリー	60	みりん風調味料	1	デザート	青りんごゼリー	60											
	ミニトマト	15	減塩しょうゆ (2.5				減塩しょうゆ (2.5																			
	サラダ菜	5	みりん風調味料	2.5				上白糖	1																			
	とろろ和え							煮干しだし	10																			
	かつとろろ昆布	1																										
	きゅうり	40																										
	減塩しょうゆ (2.5																										
	穀物酢	2.5																										
栄養価	1日あたり	1792 kcal	蛋白質	60.0 g	1日あたり	1794 kcal	蛋白質	57.7 g	1日あたり	1776 kcal	蛋白質	61.1 g	1日あたり	1756 kcal	蛋白質	60.2 g	1日あたり	1794 kcal	蛋白質	62.6 g	1日あたり	1802 kcal	蛋白質	63.2 g	1日あたり	1732 kcal	蛋白質	61.1 g
	脂質	37.8 g	炭水化	295.6 g	脂質	36.7 g	炭水化	300.8 g	脂質	34.2 g	炭水化	298.6 g	脂質	35.8 g	炭水化	290.0 g	脂質	34.0 g	炭水化	301.1 g	脂質	37.7 g	炭水化	296.7 g	脂質	39.9 g	炭水化	275.8 g
	塩分	5.7 g			塩分	5.2 g			塩分	5.9 g			塩分	5.2 g			塩分	5.8 g			塩分	5.3 g			塩分	5.7 g		

献立表(週間)

脂肪コン3

	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	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90					
	白菜の スープ 煮	白菜 木綿豆腐 さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	70 25 5 0.5 0.2 1	卵豆腐 あんか け	鶏卵 煮干しだし 淡口醤油 生姜 減塩しょうゆ() 上白糖 片栗粉	20 20 2.5 2 2.5 1 1	ツナと 玉葱の 炒め物	鶏卵 ライトツナ缶() 玉葱 赤ピーマン グリーンピース 菜種油 中華味 食塩 白こしょう	25 20 20 5 3 2 0.5 0.3 0.01	しめじ とニラ の卵と じ 葱 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料	50 30 15 10 2.5 1 2.5 30	アスパ ラのソ テー	グリーンアスパ 赤ピーマン 無塩バター 食塩 白こしょう	40 5 1 0.2 0.01	中華炒 め 人参 皮剥 菜種油 中華味 減塩しょうゆ() 上白糖	50 40 10 1 0.5 0.5	ほうれん草 玉葱 人参 皮剥 菜種油 中華味 減塩しょうゆ() 上白糖	50 40 10 1 0.5 2.5 0.5	焼き魚 さば・40g 食塩 しそ	40 40 1 0.2 1	納豆 納豆 葱 減塩正油パック	40 40 2 5	焼き魚 ほっけ・40g 食塩 しそ	ほっけ・40g 食塩 しそ	40 0.1 0.5	
	焼き魚	ほっけ・20g 食塩 しそ	20 0.1 0.5	ひじき の炒め 煮	ひじき 人参 皮剥 グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	4 10 3 1 2.5 1	人参と もやし きょうな 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 穀物酢 上白糖 ごま油	50 10 10 10 2.5 5 2 1	チンゲ はんぺん チンゲンサイ 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 ごま	10 40 10 1 1 1 1	かぶの レモン 和え	かぶ 皮剥 黄ピーマン ゆず(果皮) レモン(果汁) 食塩 上白糖	40 5 1 5 0.2 3	納豆 納豆 葱 減塩正油パック	40 40 2 5	きゅう りの酢 の物	きゅうり 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ()	40 5 5 3 2.5	焼き魚 さば・40g 食塩 しそ	さば・40g 食塩 しそ	40 0.2 1	納豆 納豆 葱 減塩正油パック	40 40 2 5	焼き魚 ほっけ・20g 食塩 しそ	ほっけ・20g 食塩 しそ	20 0.1 0.5
	漬物	バリッコ	5	煮	グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	3 1 2.5 1	水菜の ナムル 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 穀物酢 上白糖 ごま油	10 10 10 2.5 5 2 1	炒め煮 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 ごま	10 10 1 1 1	レモン 和え	黄ピーマン ゆず(果皮) レモン(果汁) 食塩 上白糖	5 1 5 0.2 3	納豆 納豆 葱 減塩正油パック	40 40 2 5	きゅう りの酢 の物	きゅうり 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ()	40 5 5 3 2.5	焼き魚 ほっけ・20g 食塩 しそ	さば・40g 食塩 しそ	40 0.2 1	納豆 納豆 葱 減塩正油パック	40 40 2 5	焼き魚 ほっけ・20g 食塩 しそ	ほっけ・20g 食塩 しそ	20 0.1 0.5
	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	たいみそ 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	8 20 1 10 150	のり佃 煮	減塩あまのり佃 煮	8	味のり 味のり	味のり 味のり	味のり 味のり	味のり 味のり	味のり 味のり	味のり 味のり	味のり 味のり	味のり 味のり	味のり 味のり	味のり 味のり	味のり 味のり	味のり 味のり	味のり 味のり				
	牛乳	牛乳	180	みそ汁	大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 10 150	のり佃 煮	減塩あまのり佃 煮	8	味のり 味のり	味のり 味のり	味のり 味のり	味のり 味のり	味のり 味のり	味のり 味のり	味のり 味のり	味のり 味のり	味のり 味のり	味のり 味のり	味のり 味のり	味のり 味のり	味のり 味のり				
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	そば	そば ゆで 蒸しかまぼこ	220 10	米飯	精白米	90	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40					
	魚のト マトソ ース煮	さば・30g ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 白こしょう コンソメ ブロッコリー	30 5 0.2 1 20 30 5 0.01 0.5 40	鶏肉ク リーム 煮	若鶏もも 皮な 白こしょう 人参 皮剥 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 コンソメ 食塩 白こしょう パセリ(粉)	30 0.01 15 30 20 1 5 40 0.5 0.2 0.01 0.2	魚の香 草焼き	まだら・40g 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ	40 0.01 1 0.1 0.1	魚三五 八焼き	ほっけ(三五八) 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 40 1 5	そば ゆで 蒸しかまぼこ	220 10	米飯	精白米	90	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40						
	さつま 芋サラ ダ	さつま芋 玉葱 きゅうり マヨネーズ 白こしょう	50 10 15 10 0.01	大根サ ラダ	大根 皮剥 人参 皮剥 きゅうり 穀物酢 調合油	40 5 10 5 3	炊合せ	大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 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 減塩しょうゆ() 上白糖 ごま油	20 3 2.5 0.5 0.5	そば ゆで 蒸しかまぼこ	220 10	米飯	精白米	90	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40						
	なめ茸	キャベツ	40	煮物	かぶ 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖	40 5 2.5 0.5	酒蒸し	あさり	18	煮物	かぶ 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖	40 5 2.5 0.5	そば ゆで 蒸しかまぼこ	220 10	米飯	精白米	90	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40						

献立表(週間)

脂肪コン3

	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		上白糖 3						煮干しだし 10				白こしょう 0.01							
											デザート	青りんごゼリー 60							
栄養価	エネルギー	1794 kcal	蛋白質	61.0 g	エネルギー	1743 kcal	蛋白質	61.1 g	エネルギー	1722 kcal	蛋白質	60.1 g	エネルギー	1703 kcal	蛋白質	64.6 g			
	脂質	38.2 g	炭水化	295.1 g	脂質	33.2 g	炭水化	291.8 g	脂質	38.0 g	炭水化	276.5 g	脂質	34.4 g	炭水化	276.5 g			
	塩分	5.6 g			塩分	5.8 g			塩分	5.7 g			脂質	34.2 g	炭水化	304.6 g			
												脂質	38.6 g	炭水化	315.2 g	脂質	38.6 g	炭水化	278.7 g
												塩分	5.7 g			塩分	5.9 g		

献立表(週間)

脂肪コン3

	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	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90																			
	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 鶏卵	80 10 10 0.3 0.01 25	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 マヨネーズパツ	20 2.5 0.5 1 20 20 10	鶏ささ みの中 華炒め 人参 皮剥 キャベツ さやえんどう 食塩 白こしょう 片栗粉	20 20 10 30 5 0.5 0.01 1	焼き魚 ほっけ開き 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ(食塩 なごろろ 芋 煮干しだし 減塩しょうゆ(食塩 焼きのり	15 40 0.5 2.5 60 5 2.5 0.2	豆腐煮 焼き豆腐 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 0.5 30	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90																
	和え物	きゅうり 人参 皮剥 カットわかめ マヨネーズ	20 5 0.5 5	もやし の炒煮	もやし 人参 皮剥 油揚げ 菜種油	50 10 5 1	塩たら たらこ しそ	5 0.5 0.5	みそ汁 キャベツ 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	ソテー キャベツ 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	40 10 10 1 0.2 0.01	切干大 根の炒 煮	切干し大根 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(食塩 上白糖 煮干しだし	6 10 3 2 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 みそ汁 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 0.3 2.5 40 5 10 150	みそ汁 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	梅漬け 梅干し(調味漬)	5	牛乳 牛乳	180 180																	
	切り干 し大根 の炒め 煮	切干し大根 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(食塩 上白糖 煮干しだし	4 5 1 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	みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	牛乳 牛乳	180 180	漬物 なす しば漬	10	味付け 味のり	1	みそ汁 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	梅漬け 梅干し(調味漬)	5	牛乳 牛乳	180 180																					
	みそ汁	玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	白菜の 梅和え	梅干し(調味漬 みりん風調味料 白菜(ゆで)	2 1 50	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物あ え	たくあん漬(干 きゅうり	5 30	牛乳 牛乳	180 180																							
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180																						
昼	ちらし 寿司	精白米 穀物酢 上白糖 食塩 鶏卵 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 さやえんどう でんぶ	90 10 6 0.5 25 6 0.5 1 1 3 1 1 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	90 50 10 20 10 30 10 10 0.5 0.3 0.01	米飯 魚みそ 煮	精白米 さば・40g 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 かつおだし	90 40 3 60 20 10 2.5 2 2.5 2.5 2.5	米飯 揚げ出 し豆腐	精白米 木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ(食塩 みりん風調味料 煮干しだし 生姜 ししとうがらし 貝割大根・芽	90 75 5 8 5 2.5 30 3 5 3	塩ラー メン	中華めん ゆで 豚もも 赤肉 菜種油 生姜 減塩しょうゆ(食塩 上白糖 合成清酒 しなちく なると 鶏卵 小葱 鶏ガラスープ 食塩 白こしょう	220 20 1 2 2.5 1 2.5 5 5 25 3 2 0.3 0.01	米飯 チキン カツ	精白米 若鶏もも 皮な 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 サニーレタス ブロッコリー ケチャップパツ	90 40 0.1 0.01 4 3 3 10 5 30 8	パン カレー 風味メ ンチカ ツ	ホワイトブレッ マーマレード(食塩 合挽肉 玉葱 なが芋 鶏卵 白こしょう カレー粉 薄力粉 1等 カレー粉 鶏卵 パン粉(乾燥) キャベツ 人参 皮剥 ソースバック	48 25 40 40 5 3 0.01 0.5 5 0.3 5 20 5 5	魚の梅 煮	さんま・40g 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 しそ	40 3 2.5 2.5 1 2.5 1	豚肉と 大根の 煮物	豚並肉(肩・脂) 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(食塩 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	30 30 20 1 5 1 2.5 15	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	みそ炒 め	若鶏もも 皮な ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 菜種油 減塩みそ 上白糖	20 20 10 10 1 6 2	鶏のか ら揚げ	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(食塩 白こしょう 合成清酒 薄力粉 1等 菜種油 サラダ菜	20 2.5 0.01 1 4 8 3	白和え しぼり豆腐 いりごま 減塩みそ 上白糖 ほうれん草 人参 皮剥	40 1.5 8 4 50 10	サラダ トマト きゅうり 鶏卵 穀物酢 減塩しょうゆ(食塩	48 25 40 40 5 3 0.01 0.5 5 0.3 5 20 5

献立表(週間)

脂肪コン3

	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	青梅甘露煮	18	さやえんどう	4	白菜の お浸し	白菜 減塩しょうゆ(60 2.5	オリーブ油 穀物酢	1 3	なます	大根 皮剥	50	ー	オリーブ油 減塩しょうゆ(1 2.5	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	玉葱	30		
	炊き合 わせ	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(40 15 10	ゴマ和 え	小松菜 ゆで 減塩しょうゆ(50 2.5	かつおだし	1	白こしょう パセリ(粉	0.01 0.1	人参 皮剥 穀物酢 上白糖 食塩	5 5 3 0.2	果物盛 り合わせ	キウイフルーツ パインアップル みかん缶詰(果	10 20 10	オニオン ソテー	ー	ー	ー	ー	ー	ローズハム 人参 皮剥 無塩バター 食塩	5 5 2 0.2		
	長芋の 酢の物	なが芋 きゅうり 穀物酢 食塩 上白糖	50 10 5 0.2 3	味噌炒 め	さやいんげん(30	果物	ソテー	さやえんどう えのき茸 菜種油 食塩	20 20 1 0.2	焼き芋 果物	さつま芋 パインアップル	60 60	フルー ツみつ 豆	フルー ツみつ 豆	フルー ツみつ 豆	フルー ツみつ 豆	フルー ツみつ 豆	フルー ツみつ 豆	フルー ツみつ 豆	フルー ツみつ 豆	フルー ツみつ 豆	フルー ツみつ 豆	フルー ツみつ 豆	フルー ツみつ 豆
	果物	なし	60	果物	バナナ	100	果物	キウイフルーツ	40	果物	キウイフルーツ	40	果物	キウイフルーツ	40	果物	キウイフルーツ	40	果物	キウイフルーツ	40	果物	キウイフルーツ	40	
夕	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	
	鶏肉の 香味だ れ	若鶏もも 皮な 食塩 白こしょう 低蛋白小麦粉 ごま油 上白糖 減塩しょうゆ(40 0.2 0.01 3 3 1 2.5	塩焼き	そい 40g 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	30 40 1 5	フライ 盛り合 わせ	尾付きえび 生椎茸 ししとうがらし 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥)	20 10 5 5 3 8	豚肉と 野菜の 旨煮	豚ももスライス じゃが芋 ごぼう 人参 皮剥 生椎茸 しらたき さやえんどう 菜種油	40 30 20 10 10 30 5	焼き魚 きのこ 添え	すずき・30g 食塩 白こしょう ぶなしめじ 生椎茸 まいたけ 減塩しょうゆ(30 0.1 0.01 30 20 20 2.5	魚照り 焼き	そい 40g 減塩しょうゆ(40 5	魚塩焼 き	ほっけ・80g トマト サラダ菜 減塩正油パック	80 15 5 5				
	煮物	じゃが芋 人参 皮剥 さやえんどう(30 20 4	もずく の酢物	もずく 生姜 穀物酢 減塩しょうゆ(50 2 5 2.5	生野菜	キャベツ ブロッコリー ミニトマト 鶏卵 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ(30 20 15 25 5 3 2.5	海藻サ ラダ	海藻サラダ きゅうり レタス ミニトマト 減塩しょうゆ(2 10 5 15 2.5	おから の炒り 煮	おから(新製法 ひじき 乾椎茸 人参 皮剥 葱 菜種油 減塩しょうゆ(30 0.5 0.5 5 5 3 2.5	煮物	豚並肉(肩・脂 たけのこ 水煮 人参 皮剥 グリーンピース 減塩しょうゆ(15 40 10 3 5	煮物	じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(60 20 5				
	和え物	めかぶわかめ 減塩しょうゆ(30 2.5	梔子	茶そば 葱 乾椎茸 減塩しょうゆ(10 5 0.5 2.5	鶏肉の 煮物	若鶏もも 皮な かぶ 皮剥 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ(10 30 10 5 5	煮物	乾椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 減塩しょうゆ(0.5 20 30 2.5	サラダ	レタス ミニトマト ブロッコリー 減塩しょうゆ(10 20 30 2.5	ソテー	さやえんどう もやし 食塩 白こしょう	10 40 0.2 0.01	ゼリー	はちみつレモン	60	ゼリー	はちみつレモン	60	
	ゼリー	はちみつレモン	60	豆腐田 楽	木綿豆腐 減塩みそ はちみつ	40 5 5	豆腐田 楽	木綿豆腐 減塩みそ はちみつ	40 5 5	ゼリー	はちみつレモン	60	鳴門煮	カットわかめ	0.5	ゼリー	はちみつレモン	60	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3

	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)			
夕									大根 皮剥	40						
									葱	5						
									減塩しょうゆ(2.5						
									煮干しだし	15						
栄養価	エネルギー	1889 kcal	蛋白質	55.0 g	エネルギー	1773 kcal	蛋白質	64.2 g	エネルギー	1782 kcal	蛋白質	61.9 g	エネルギー	1776 kcal	蛋白質	55.4 g
	脂質	37.5 g	炭水化	322.8 g	脂質	37.8 g	炭水化	289.0 g	脂質	37.7 g	炭水化	290.9 g	脂質	35.0 g	炭水化	303.7 g
	塩分	5.8 g			塩分	5.9 g			塩分	5.3 g			塩分	5.6 g		
									エネルギー	1765 kcal	蛋白質	62.3 g	エネルギー	1816 kcal	蛋白質	62.3 g
									脂質	37.2 g	炭水化	285.2 g	脂質	38.3 g	炭水化	296.6 g
									塩分	5.6 g			塩分	5.2 g		
									エネルギー	1701 kcal	蛋白質	64.7 g	エネルギー	1701 kcal	蛋白質	64.7 g
									脂質	39.2 g	炭水化	263.5 g	脂質	39.2 g	炭水化	263.5 g
									塩分	5.8 g			塩分	5.8 g		

献立表(週間)

脂肪コン3

	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	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90			
	野菜ソテー	小松菜 人参 皮剥 玉葱 食塩	50 10 20 0.3	炒り豆腐	木綿豆腐 キャベツ 葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ (50 50 10 10 5	大根煮物	大根 皮剥 油揚げ 人参 皮剥 減塩しょうゆ (40 5 8 2.5	炒煮	もやし 人参 皮剥 減塩しょうゆ (50 10 5	野菜かにかま	大根 皮剥 かにかま グリンピース (70 6 5	塩たらこ湯	たらこ しそ 葉和え 和種なばな 湯葉 干し 減塩しょうゆ (5 0.5 30 1 2.5	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ (20 50 0.5 2.5			
	ゴマ和え	さやいんげん (20	キャベツ	上白糖 煮干しだし	30	卵豆腐	鶏卵 煮干しだし さやえんどう	20 40 3	ひきわり納豆	挽きわり納豆 葱	20 2	チンゲン菜の生姜	チンゲンサイ 生姜 減塩しょうゆ (60 1 2.5	野菜炒め煮	キャベツ ピーマン 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ (50 10 10 1 2.5	切干大根	切干し大根 人参 皮剥 生椎茸 梅干し (調味漬 上白糖	5 5 5 3 1			
	みそ汁	大根 葉 なす (皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150	さつま芋煮	さつま芋 減塩しょうゆ (60 5	卵豆腐	鶏卵 煮干しだし 生姜 減塩しょうゆ (20 40 2 2.5	ゴマ和え	和種なばな ごま 減塩しょうゆ (40 0.2 2.5	チンゲンサイ	チンゲンサイ じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 10 150	一夜漬け	なす 食塩 しそ	20 0.15 0.3	大豆と昆布の煮物	だいず水煮缶詰 刻み昆布 減塩しょうゆ (15 0.5 2.5	みそ汁	白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150
	松前漬	松前漬	7.5	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁	大根 葉 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	牛乳	牛乳	180	みそ汁	大根 葉 油揚げ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 2 10 150	大豆と昆布の煮物	大豆と昆布の煮物	0.5	みそ汁	棒麩 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	1 0.5 10 150	みそ汁	白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	にしんそば	そば ゆで にしん甘露煮	220 20	米飯	精白米	90	パン :	オレンジロール	80			
	魚の葱ソース	さけ・40g 生姜 葱 減塩しょうゆ (40 3 20 2.5	石狩鍋	さけ・40g じゃが芋 玉葱 大根 皮剥 人参 皮剥 レモン (果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブリーツレタス ブロッコリー トマト マヨネーズ	40 40 30 30 20 2 0.5 1 8 40 40 5	魚の竜田揚げ	さば・40g 減塩しょうゆ (40 5	煮魚	まごがれい・70 生姜 減塩しょうゆ (70 3 10	にしんそば	減塩しょうゆ (10	回鍋肉	豚ばら キャベツ ピーマン 葱 菜種油 減塩みそ 上白糖 トウバンジャン	40 70 10 15 2 8 1 1	オレンジロール	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 なが芋 片栗粉 白こしょう 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 20 40 3 5 3 0.01 30 1 5			
	豆腐あんかけ	木綿豆腐 合挽肉 人参 皮剥 貝割大根・芽	50 10 5 3	の炒め物	白こしょう きゅうり 焼き竹輪	0.01 40 10	炒め物	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 食塩 白こしょう 鶏ガラスープ	30 20 10 8 0.3 0.01 0.5	お浸し	ほうれん草 減塩しょうゆ (50 2.5	炊合せ	かぶ 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ (40 25 15 5	南瓜の煮物	かぼちゃ スナッパえんど 減塩しょうゆ (60 10 2.5	ポトフ	若鶏もも 皮な ベーコン じゃが芋	40 5 60			

献立表(週間)

脂肪コン3

	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)						
昼	乾椎茸	0.3	ヨサヲ	鶏卵	12.5	野菜サ	はんぺ	はんぺん	20	きゅうり	5	あえ物	減塩しょうゆ(2.5	マッシュルーム	5			
	グリーンピース	3	ダ	マヨネーズ	5	カリフラワー	んマヨ	マヨネーズ	5	穀物酢	2.5	焼きな	なす	40	コンソメ	0.5			
	減塩しょうゆ(5		すり白ゴマ	2	らダ	きゅうり	ネーズ		食塩	0.3	す	小葱	2	パセリ(粉)	0.5			
	上白糖	1		ごま油	0.5	トマト	30	焼き		上白糖	3		減塩しょうゆ(2.5	イタリア	トマト	20		
	片栗粉	1		マービー 液状	0.5	カットわかめ	0.5	果物	ぶどう	60	果物	かき	80	果物	アンサ	きゅうり	20		
	煮干しだし	15		削り節	0.1	穀物酢	5						ももゼリー	40	ラダ	玉葱	10		
	ほうれん草	50	果物	ネーブル	60	減塩しょうゆ(2.5				デザート					穀物酢	5		
	減塩しょうゆ(2.5				白こしょう	0.01									減塩しょうゆ(2.5		
	煮物	大根 皮剥	40			里芋田	さやえんどう	3								白こしょう	0.01		
		人参 皮剥	20			楽	里芋	40											
		減塩しょうゆ(2.5				減塩みそ	7							果物	キウイフルーツ	40		
		みりん風調味料	1				上白糖	3							ジュース	きになる野菜(125		
		煮干しだし	15																
	果物	キウイフルーツ	40																
夕	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	
	天ぷら	尾付きえび	20	チキン	若鶏もも 皮な	40	豚の生	豚ロース(脂身	40	ミート	豚ひき肉	30	鶏肉山	若鶏もも 皮な	40	帆立焼	ホタテ貝柱	30	
		かぼちゃ	40	ピカタ	食塩	0.2	生姜焼き	生姜	3	ローフ	パン粉(乾燥)	2	椒焼き	減塩しょうゆ(5	き	トマト	15	
		ししとうがらし	6		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5		牛乳	5		上白糖	1		サラダ菜	5	
		生椎茸	10		薄力粉 1等	3		合成清酒	2.5		食塩	0.3		みりん風調味料	1		減塩正油パック	5	
		薄力粉 1等	15		鶏卵	5		菜種油	1		白こしょう	0.01		合成清酒	1				
		鶏卵	5		調合油	1		人参 皮剥	5		玉葱	60		さんしょう	0.1	茶碗蒸	鶏卵	50	
		菜種油	15		ケチャップ	5		キャベツ	20		人参 皮剥	5		オリーブ油	3	し	煮干しだし	50	
		減塩正油パック	5		ブロッコリー	20		ソースパック	5		グリーンピース	3		レタス	5		かつおだし	50	
		煮物	大根 皮剥	50			煮物	かぶ 皮剥	40		鶏卵	3		生野菜	きょうな	10		ささ身	8
		おろし	おろししょうが	5	野菜炒	チンゲンサイ	50		人参 皮剥	15		サラダ	サラダ	キャベツ	30		ぎんなん ゆで	3	
				め		ぶなしめじ	25		さやいんげん(10			キャベツ	30		なると	8		
		炊き合	なが芋	60		黄ピーマン	5		減塩しょうゆ(5			ミニトマト	15		糸みつば	2		
		わせ	人参 皮剥	15		食塩	0.3		上白糖	1			マヨネーズパッ	10		食塩	0.3		
			乾椎茸	1		白こしょう	0.01		煮干しだし	15			マヨネーズパッ	10		みりん風調味料	1		
			減塩しょうゆ(5		菜種油	1						煮しめ	生椎茸	10		みりん風調味料	1	
			上白糖	1				ブロッ	ブロッコリー	40	あちや	かぶ 皮剥	60		ホタテ貝柱	15	もやし	もやし	50
			煮干しだし	15	サラダ	キャベツ	50	コリー	削り節	0.5	ら漬け	人参 皮剥	5		板こんにやく	30	のナム	人参 皮剥	5
			さやえんどう	4		人参 皮剥	5		減塩しょうゆ(2.5		真昆布	0.3		真昆布	0.5	ル	生姜	2
			浅漬け	きゅうり	15	レモン(果汁)	1.5	中華風	緑豆春雨	5		食塩	0.2		人参 皮剥	10		いりごま	0.5
				キャベツ	15	減塩しょうゆ(1	酢物	きくらげ(乾)	0.5		上白糖	3		減塩しょうゆ(2.5		ごま油	2
				人参 皮剥	5	白こしょう	0.01		たけのこ 水煮	15		穀物酢	5		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(2.5
				刻み昆布	0.5				煮干しだし	1		煮干しだし	1		煮干しだし	15		上白糖	1
				食塩	0.2										煮干しだし	15		穀物酢	2.5
				卵とじ	鶏卵	25		人參 皮剥	5	蒸し鶏	ささ身	10	煮物	鶏ひき肉	20		えのき茸	20	
					玉葱	40		鶏卵	20	のサラ	レタス	20		木綿豆腐	40	炒り豆	腐	木綿豆腐	30
					生椎茸	5		穀物酢	5	ダ	トマト	20		中力粉 2等	5		貝割大根・芽	5	
					菜種油	1		食塩	0.2		海藻サラダ	1		脱脂粉乳	3		減塩しょうゆ(2.5	
					食塩	0.3		上白糖	3		ごま油	1		大根 皮剥	20		上白糖	0.5	
					白こしょう	0.01					減塩しょうゆ(2.5		人参 皮剥	10		上白糖	0.5	
											減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5		白こしょう	0.01	

献立表(週間)

脂肪コン3

	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							穀物酢	5	上白糖	1			杏仁フ	杏仁フルーツ	60
							上白糖	1					ゼリー	はちみつレモン	60
							白こしょう	0.01							
							オニオ	玉葱	30						
							ンと舞	まいたけ	8						
							茸ソテ	菜種油	1						
							ー	食塩	0.2						
								白こしょう	0.01						
							ゼリー	青りんごゼリー	60						
栄養価	1756 kcal	蛋白質 58.9 g	1785 kcal	蛋白質 62.5 g	1772 kcal	蛋白質 58.6 g	1802 kcal	蛋白質 63.1 g	1702 kcal	蛋白質 63.5 g	1710 kcal	蛋白質 61.6 g	1765 kcal	蛋白質 60.3 g	
	脂質 37.7 g	炭水化 288.4 g	脂質 37.0 g	炭水化 293.6 g	脂質 35.5 g	炭水化 295.6 g	脂質 36.5 g	炭水化 299.8 g	脂質 36.0 g	炭水化 278.3 g	脂質 39.3 g	炭水化 270.2 g	脂質 37.8 g	炭水化 286.1 g	
	塩分 5.2 g		塩分 5.6 g		塩分 5.7 g		塩分 5.6 g		塩分 5.6 g		塩分 5.7 g		塩分 5.8 g		

献立表(週間)

脂肪コン3

		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		削り節	0.5	味噌浸	カットわかめ	0.5									
	湯豆腐	木綿豆腐	25	し	白菜	40									
		減塩正油パック	5		葱	3									
		葱	2		減塩みそ	3									
	果物	りんご	60		上白糖	0.3									
				果物	ネーブル	60									
夕	五目炊	精白米	90	米飯	精白米	90									
	き込み	若鶏もも 皮な	10												
ご飯	生椎茸	10	照焼魚	ぶり・50g	50										
	人参 皮剥	3		減塩しょうゆ(5										
	ごぼう	5		上白糖	1										
	油揚げ	2		みりん風調味料	2.5										
	減塩しょうゆ(5		合成清酒	1										
	合成清酒	1		大根 皮剥	50										
	みりん風調味料	1		しそ	1										
	グリーンピース	3		減塩正油パック	5										
	魚塩焼	あかうお・40g	40	きんぴ	ごぼう	40									
き		大根 皮剥	40	らごぼ	人参 皮剥	10									
		しそ	0.5	う	しらたき	20									
		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5									
					上白糖	1									
	筑前煮	若鶏もも 皮な	10		煮干しだし	15									
		里芋	40		いりごま	0.5									
		人参 皮剥	15												
		さやいんげん(10	マカロ	マカロニ 乾	4									
		菜種油	1	ニサラ	きゅうり	20									
		減塩しょうゆ(5	ダ	ロースハム	8									
		上白糖	1		マヨネーズ	5									
					白こしょう	0.01									
	サラダ	キャベツ	25												
		ブロッコリー	30	絹さや	さやえんどう	20									
		ミニトマト	15	とえの	えのき茸	20									
		マヨネーズ	10	き茸の	無塩バター	1									
		白こしょう	0.01	ソテー	食塩	0.3									
					白こしょう	0.01									
	ゼリー	青りんごゼリー	60												
栄養価	エネルギー	1746 kcal	蛋白質 62.7 g	エネルギー	1756 kcal	蛋白質 61.2 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	32.0 g	炭水化 295.6 g	脂質	39.6 g	炭水化 279.5 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	5.7 g		塩分	5.5 g		塩分	g		塩分	g		塩分	g	