脂肪コン３

献立表(週間)

	1月1日(月)			1月2日(火)			1月3日(水)			1月4日(木)			1月5日(金)			1月6日(土)			1月7日(日)		
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
	おせち盛合せ	味付け数の子（	10	ダシ入り卵焼き	鶏卵	50	五目煮	大根　皮剥	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	野菜かにあんかけ	大根　皮剥	70
		削り節	0.2		食塩	0.2		人参　皮剥	10		キャベツ	50		油揚げ	5		人参　皮剥	10		かにかま	6
		だて巻	10		上白糖	1		乾椎茸	0.5		葱	10		人参　皮剥	8		減塩しょうゆ（	5		グリンピース（	5
		田作り	8		かつおだし	10		さやいんげん（	10		人参　皮剥	10		減塩しょうゆ（	2.5		上白糖	1		減塩しょうゆ（	2.5
		べにざけ　20ｇ	20		菜種油	1		減塩しょうゆ（	5		減塩しょうゆ（	5		上白糖	1					上白糖	0.5
		食塩	0.1		パセリ	0.5		上白糖	1		上白糖	1		煮干しだし	15	ひきわり納豆	挽きわり納豆	40		片栗粉	1
		北海道黒豆	10					煮干しだし	20		煮干しだし	15		さやえんどう	3		葱	2			
		ちょろぎ酢漬（	3	チンゲン菜の炒め煮	チンゲンサイ	40											減塩正油パック	5	チンゲン菜の香り和え	チンゲンサイ	60
		ちょろぎ酢漬（	3		玉葱	20	塩たらこ	たらこ	10	さつま芋煮	さつま芋	60	卵豆腐	鶏卵	20					生姜	1
					赤ピーマン	10		しそ	1		減塩しょうゆ（	5		煮干しだし	40	ゴマ和え	和種なばな	40		減塩しょうゆ（	2.5
	お浸し	白菜	60		菜種油	1					上白糖	1		食塩	0.2		ごま	4			
		減塩しょうゆ（	2.5		減塩しょうゆ（	5	白菜のお浸し	白菜	60		煮干しだし	10		生姜	2		減塩しょうゆ（	2.5			
		削り節	0.5		上白糖	1		減塩しょうゆ（	2.5		小葱	3		減塩しょうゆ（	2.5		上白糖	0.5	一夜漬け	なす	20
								かつお節	0.5					上白糖	1					食塩	0.15
	雑煮	やわらか福もち	10	梅和え	梅干し（調味漬	2				おかか和え	チンゲンサイ	40		片栗粉	0.2	みそ汁	チンゲンサイ	20		しそ	0.3
		若鶏むね　皮な	10		みりん風調味料	2.5	みそ汁	木綿豆腐	30		減塩しょうゆ（	2.5		しそ	0.5		じゃが芋	40			
		大根　皮剥	20		きゅうり	40		小葱	2		上白糖	0.5					淡色辛みそ	10	みそ汁	大根　葉	20
		人参　皮剥	10					淡色辛みそ	10		削り節	0.3	みそ汁	大根　葉	20		煮干しだし	150		油揚げ	5
		生椎茸	10	みそ汁	キャベツ	20		煮干しだし	150					ぶなしめじ	10					葱	2
		減塩しょうゆ（	7.5		ほうれん草	10				みそ汁	もやし	20		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10
		かつお・昆布だ	150		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		玉葱	10		煮干しだし	150					煮干しだし	150
		糸みつば	3		煮干しだし	150					淡色辛みそ	10									
											煮干しだし	150	漬物	なす（皮なし）	20				牛乳	牛乳	180
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180								食塩	0.1						
										牛乳	牛乳	180									
													果物	バナナ	100						
													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	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	五目うどん	うどん　ゆで	260
																				尾なしえび	20
	盛合せ弁当	凍り豆腐	4	チキンソテー	若鶏もも　皮な	30	魚のごま照り焼き	そい　50ｇ	50	チキンピカタ	若鶏もも　皮な	40	魚の竜田揚げ	さば・40ｇ	40	煮魚	まこがれい・70	70		生椎茸	10
		大根　皮剥	60		食塩	0.2		減塩しょうゆ（	5		食塩	0.2		減塩しょうゆ（	5		生姜	3		さやえんどう（	4
		板こんにゃく	60		白こしょう	0.01		上白糖	1		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ（	10		葱	5
		人参　皮剥	20		菜種油	1		みりん風調味料	2.5		薄力粉　１等	3		みりん風調味料	2.5		上白糖	2		かつお・昆布だ	150
		乾椎茸	1		キャベツ　ゆで	30		いりごま	0.5		鶏卵	5		生姜	1		合成清酒	1.5		減塩しょうゆ（	7.5
		減塩しょうゆ（	5		トマト	30		トマト	15		調合油	1		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					レモン	10		ケチャップ	5		菜種油	6		人参　皮剥	20			
		合成清酒	2	けんちん煮	木綿豆腐	50		サラダ菜	5		ブロッコリー	20		サニーレタス	8		スナップえんど	10	ポテトコロッケ	じゃが芋	50
		かつおだし	30		大根　皮剥	30					サニーレタス	8		レモン	8					合挽肉	10
		さやえんどう（	4		れんこん	20	れんこん煮物	れんこん	40							お浸し	ほうれん草	50		玉葱	40
		かぶ　皮剥	50		人参　皮剥	10		人参　皮剥	10	野菜炒め	チンゲンサイ	50	炒め物	キャベツ	30		減塩しょうゆ（	2.5		白こしょう	0.01
		人参　皮剥	8		減塩しょうゆ（	5		さやえんどう（	4		ぶなしめじ	25		玉葱	20					薄力粉　１等	5
		穀物酢	5		上白糖	1		減塩しょうゆ（	5		黄ピーマン	10		人参　皮剥	10	梅肉和え	きゅうり	40		鶏卵	3
		上白糖	3		みりん風調味料	2.5		上白糖	1		菜種油	1		ピーマン	8		しそ	0.3		パン粉（乾燥）	6
		食塩	0.2		煮干しだし	15		かつおだし	15		かき油	3		食塩	0.3		梅干し（調味漬	1		菜種油	15
		さつま芋	40								合成清酒	1		白こしょう	0.01		削り節	0.2		ケチャップ	5
		上白糖	5	酢の物	かぶ　皮剥	40	春雨サ	緑豆春雨	6					鶏ガラスープ	0.5					キャベツ	25

脂肪コン３

献立表(週間)

	1月1日(月)			1月2日(火)			1月3日(水)			1月4日(木)			1月5日(金)			1月6日(土)			1月7日(日)		
昼		食塩	0.1		きゅうり	10	ラダ	きゅうり（皮な	20	お浸し	えのき茸	10				はんぺんマヨネーズ焼き	はんぺん	20		ソースパック	5
		くり　甘露煮	10		人参　皮剥	5		人参　皮剥	5		白菜	40	野菜サラダ	カリフラワー	30		マヨネーズ	5			
		蒸しかまぼこ	5		穀物酢	5		減塩しょうゆ（	2.5		減塩しょうゆ（	2.5		きゅうり	15				ピーナツ和え	さやいんげん（	10
		蒸しかまぼこ	5		上白糖	3					かつおだし	1		トマト	30					白菜	50
		にしん昆布巻	10		食塩	0.2	果物	パインアップル	75					カットわかめ	0.5					ピーナッツバタ	5
		きゅうり	20							もずく酢	もずく	50		穀物酢	5		果物	ぶどう	60	減塩しょうゆ（	2.5
		食塩	0.2	温野菜サラダ	スナップえんど	20					レモン（果汁）	2		減塩しょうゆ（	2.5					上白糖	0.5
		生姜	0.2		カリフラワー	30					穀物酢	5		白こしょう	0.01						
		パインアップル	40		マヨネーズパッ	10					減塩しょうゆ（	2.5							果物	パインアップル	60
		キウイフルーツ	30								上白糖	3	里芋田楽	さやえんどう	3						
				果物	みかん	100								里芋	40						
	味噌煮	大根　葉	20							果物	ネーブル	60		減塩みそ	7						
		じゃが芋	30											上白糖	3						
		減塩みそ	5																		
		煮干しだし	15																		
夕	赤飯	もち米	45	ちらし寿司	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
		精白米	45		穀物酢	10															
		食用色素（紅）	0.01		上白糖	6	天ぷら	きす	20	魚南蛮漬け	あじ・40ｇ	40	豚の生姜焼き	豚ロース（脂身	40	ミートローフ	豚ひき肉	30	魚塩焼き	そい　40ｇ	40
		甘納豆　金時	15		食塩	0.5		かぼちゃ	20		薄力粉　１等	2		生姜	3		パン粉（乾燥）	2		しそ	0.5
					鶏卵	25		ししとうがらし	6		菜種油	4		減塩しょうゆ（	5		牛乳	5		大根　皮剥	40
	銀だら西京焼き	ぎんだら	50		食塩	0.1		生椎茸	10		玉葱	40		合成清酒	2.5		食塩	0.3		減塩しょうゆ（	2.5
		減塩みそ	5		上白糖	0.2		薄力粉　１等	15		人参　皮剥	5		菜種油	1		白こしょう	0.01			
		みりん風調味料	3		菜種油	0.5		鶏卵	5		ピーマン	8		人参　皮剥	5		玉葱	60	生野菜サラダ	きょうな	10
		上白糖	2		かんぴょう	1		菜種油	10		減塩しょうゆ（	5		キャベツ	20		人参　皮剥	5		キャベツ	30
		調合油	2		かつお・昆布だ	10					穀物酢	5		ソースパック	5		グリンピース	3		ミニトマト	15
		大根　皮剥	30		濃口醤油	1	おろし	大根　皮剥	50		上白糖	2					鶏卵	3		穀物酢	5
		しょうが（甘酢	5		上白糖	1		レモン	8		とうがらし　乾	0.1	煮物	かぶ　皮剥	40		ケチャップ	5		減塩しょうゆ（	2.5
		しそ	1		尾なしえび	20		減塩正油パック	5					人参　皮剥	15		人参　皮剥	30		白こしょう	0.01
					さやえんどう（	5				そぼろ煮	鶏ひき肉	10		さやいんげん（	10		無塩バター	1			
	お煮しめ	なが芋	40		でんぶ	1	青菜ソテー	チンゲンサイ	60		じゃが芋	50		減塩しょうゆ（	5		上白糖	0.5	煮しめ	生椎茸	10
		たけのこ　水煮	20					ぶなしめじ	10		さやいんげん（	10		上白糖	1		ブロッコリー	30		ホタテ貝柱	15
		人参　皮剥	10	菜の花お浸し	和種なばな	50		食塩	0.3		煮干しだし	15		煮干しだし	15		マヨネーズ	10		板こんにゃく	30
		さやいんげん（	5		減塩しょうゆ（	2.5		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ（	5								真昆布	0.5
		真昆布	1		削り節	0.5					上白糖	1	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー	40	あちゃら漬け	かぶ　皮剥	60		人参　皮剥	10
		減塩しょうゆ（	5				胡瓜の辛し和え	きゅうり	40					削り節	0.5		人参　皮剥	5		減塩しょうゆ（	2.5
		上白糖	1	南瓜のサラダ	西洋かぼちゃ	50		ホワイトツナ缶	10	サラダ	キャベツ	50		減塩しょうゆ（	2.5		真昆布	0.3		上白糖	0.5
		合成清酒	2		きゅうり	15		減塩しょうゆ（	2.5		人参　皮剥	5					食塩	0.2		煮干しだし	15
		かつおだし	30		玉葱	10		粉辛子	0.2		マヨネーズ	8					上白糖	3			
					穀物酢	5					レモン（果汁）	1.5	中華風酢物	緑豆春雨	5		穀物酢	5	団子の煮物	鶏ひき肉	20
	和え物	きゅうり	40		調合油	3	茶碗蒸し	くり　甘露煮	6		濃口醤油	1		きくらげ（乾）	0.5		煮干しだし	1		木綿豆腐	40
		カットわかめ	0.5		食塩	0.2		ささ身	10		白こしょう	0.01		たけのこ　水煮	15					中力粉　２等	5
		マヨネーズ	10					乾椎茸	0.3					人参　皮剥	5	サラダ	レタス	20		脱脂粉乳	3
				椀物	生ふ	10		ほうれん草	10	卵とじ	鶏卵	25		鶏卵	20		トマト	40		大根　皮剥	20
	蓋物	手まり麸	10		糸みつば	5		鶏卵	30		玉葱	40		穀物酢	5		海藻サラダ	1		人参　皮剥	10
		和種なばな	20		かつお・昆布だ	50		かつお・昆布だ	90		生椎茸	5		食塩	0.2		ごま油	1		減塩しょうゆ（	5
		減塩しょうゆ（	2.5		減塩しょうゆ（	5		淡口醤油	2.5		菜種油	1		上白糖	3		減塩しょうゆ（	2.5		上白糖	1
		かつお・昆布だ	30		食塩	0.2		食塩	0.3		食塩	0.3					穀物酢	5			
								合成清酒	1		白こしょう	0.01					上白糖	1			
								みりん風調味料	1								白こしょう	0.01			

脂肪コン３

献立表(週間)

	1月1日(月)		1月2日(火)		1月3日(水)		1月4日(木)		1月5日(金)		1月6日(土)		1月7日(日)	
夕					デザート	エネプリンいち 40					オニオンと舞茸ソテー	玉葱 30 まいたけ 8 菜種油 1 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1900 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 34.4 g 炭水化 330.8 g 塩分 5.2 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1757 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 36.2 g 炭水化 291.1 g 塩分 5.8 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1781 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 38.4 g 炭水化 291.0 g 塩分 5.9 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1774 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 34.2 g 炭水化 299.0 g 塩分 5.6 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1772 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 35.5 g 炭水化 295.6 g 塩分 5.7 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1835 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 38.4 g 炭水化 303.2 g 塩分 5.8 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1722 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 38.1 g 炭水化 274.4 g 塩分 5.9 g	

脂肪コン３

献立表(週間)

	1月8日(月)			1月9日(火)			1月10日(水)			1月11日(木)			1月12日(金)			1月13日(土)			1月14日(日)		
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
	塩たら	たらこ	5	鮭缶お	さけ水煮缶詰	20	野菜卵	キャベツ	50	小松菜	小松菜	40	焼き魚	あじ・40ｇ	40	切り干	切干し大根	6	豆腐の	木綿豆腐	25
	こと湯	しそ	0.5	ろし	大根　皮剥	50	とじ	人参　皮剥	5	の炒煮	赤ピーマン	20		食塩	0.2	し大根	人参　皮剥	10	野菜あ	玉葱	30
	葉和え	和種なばな	30		しそ	0.5		鶏卵	50		減塩しょうゆ（	2.5		しそ	1	の煮物	菜種油	1	んかけ	人参　皮剥	5
		湯葉　干し	1		減塩しょうゆ（	2.5		減塩しょうゆ（	5		上白糖	1					減塩しょうゆ（	2.5		減塩しょうゆ（	5
		減塩しょうゆ（	2.5					みりん風調味料	2.5				いんげん	さやいんげん（	40		上白糖	1		上白糖	1
				切干大	切干し大根	5		煮干しだし	30	茹で卵	鶏卵	25	ソテー	人参　皮剥	10					合成清酒	1
	野菜炒	キャベツ	50	根梅肉	人参　皮剥	5					塩ﾊﾟｯｸ0.3ｇ	0.3		菜種油	1	納豆	納豆	40		みりん風調味料	1
	め煮	ピーマン	10	和え	生椎茸	5	二色浸	もやし	40		パセリ（粉	0.2		食塩	0.3		葱	2		片栗粉	1
		人参　皮剥	10		梅干し（調味漬	3	し	ピーマン	10					白こしょう	0.01		減塩正油パック	5		小葱	2
		菜種油	1		上白糖	1		減塩しょうゆ（	5	みそ汁	玉葱	20									
		減塩しょうゆ（	2.5					削り節	0.5		大根　葉	20	カリフ	ぶなしめじ	20	サラダ	レタス	30	きゅう	きゅうり	30
		上白糖	1	のり佃	減塩あまのり佃	8					淡色辛みそ	10	ラワー	カリフラワー	30		黄ピーマン	5	りの梅	梅干し（調味漬	2
				煮			胡瓜の	きゅうり	50		煮干しだし	150	のゴマ	減塩しょうゆ（	2.5		赤ピーマン	5	肉和え	みりん風調味料	0.5
	大豆と	だいず水煮缶詰	15				酢物	穀物酢	5				醤油和	上白糖	0.5		穀物酢	5		上白糖	0.2
	昆布の	刻み昆布	0.5	みそ汁	白菜	30		上白糖	3	味付け	味付けのり	1	え	いりごま	0.5		オリーブ油	3			
	煮物	減塩しょうゆ（	2.5		なす	10		食塩	0.3	のり							食塩	0.2	ふりか	ふりかけ（瀬戸	2.5
		上白糖	0.5		葱	5		いりごま	0.5				みそ汁	小松菜	20		白こしょう	0.01	け		
					淡色辛みそ	10				牛乳	牛乳	180		棒麸	2						
	みそ汁	棒麸	1		煮干しだし	150	みそ汁	大根　皮剥	30					淡色辛みそ	10	みそ汁	玉葱	20	みそ汁	さやえんどう	5
		カットわかめ	0.5					貝割大根・芽	5					煮干しだし	150		もやし	10		ぶなしめじ	10
		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10								小葱	2		白菜	20
		煮干しだし	150					煮干しだし	150				牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10
																	煮干しだし	150		煮干しだし	150
	牛乳	牛乳	180				牛乳	牛乳	180												
																牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
昼	赤飯	精白米	45	パン：	オレンジロール	80	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	220
		もち米	45	オレン																かつおだし	75
		あずき　全粒・	8	ジロー			蒸し豚	豚ももスライス	30	ザンギ	若鶏もも　皮な	60	ポーク	豚並肉（肩・脂	30	焼き魚	さけ・40ｇ	40		昆布だし	75
				ル			肉あん	生姜	2		生姜	3	カレー	じゃが芋	40		大根　皮剥	40		減塩しょうゆ（	7.5
	鯛の塩	あこうだい	50				かけ	玉葱	40		減塩しょうゆ（	5		玉葱	40		しそ	0.5		みりん風調味料	1.25
	焼き	サラダ菜	5	和風豆	木綿豆腐	40		ピーマン	10		合成清酒	1		人参　皮剥	20		減塩正油パック	5		合成清酒	1.25
		大根　皮剥	30	腐ハン	鶏ひき肉	20		乾椎茸	0.3		薄力粉　１等	6		無塩バター	3					上白糖	0.5
		レモン	8	バーグ	玉葱	40		菜種油	1		調合油	7		薄力粉　１等	2	炒煮	じゃが芋	40		葱	5
		減塩しょうゆ（	2.5		鶏卵	3		減塩しょうゆ（	5		サニーレタス	5		牛乳	30		人参　皮剥	10			
					なが芋	5		上白糖	1		レモン	10		カレールウ	8		減塩しょうゆ（	5	天ぷら	尾付きえび	20
	酢の物	なが芋	60		片栗粉	3		煮干しだし	30					カレー粉	0.5		上白糖	1		さつま芋	20
		きゅうり	10		白こしょう	0.01		片栗粉	1	なます	はつかだいこん	5		ケチャップ	1					玉葱	30
		上白糖	3		大根　皮剥	30					きゅうり	40		ウスターソース	5	野菜ス	きゅうり	30		人参　皮剥	5
		穀物酢	5		しそ	1	桜ポテ	じゃが芋	50		穀物酢	5		ワイン（白）	2	ティッ	大根　皮剥	30		薄力粉　１等	15
		食塩	0.2		減塩正油パック	5	ト	たらこ	6		上白糖	3				ク	セロリー	20		鶏卵	5
								食塩	0.1		食塩	0.3	長いも	なが芋	40		マヨネーズパッ	10		菜種油	15
	味噌炒	もやし	60	ポトフ	若鶏もも　皮な	40		白こしょう	0.01				サラダ	しそ	0.3					減塩正油パック	5
	め	ピーマン	8		ベーコン	5		グリンピース	5	味噌浸	カットわかめ	0.5		穀物酢	5	卵豆腐	鶏卵	25			
		人参　皮剥	8		じゃが芋	60				し	白菜	40		調合油	1	あんか	煮干しだし	25	肉じゃ	じゃが芋	40
		乾椎茸	0.3		マッシュルーム	5	煮物	干しずいき	5		葱	3		減塩しょうゆ（	2.5	け	減塩しょうゆ（	2	が	若鶏むね皮なし	15
		菜種油	1		コンソメ	0.5		さやえんどう	3		減塩みそ	3		白こしょう	0.01		生姜	2		玉葱	20
		減塩みそ	8		パセリ（粉	0.5		減塩しょうゆ（	2.5		上白糖	0.3					減塩しょうゆ（	2.5		人参　皮剥	10

脂肪コン３

献立表(週間)

	1月8日(月)			1月9日(火)			1月10日(水)			1月11日(木)			1月12日(金)			1月13日(土)			1月14日(日)		
昼		上白糖	1					上白糖	0.5				漬物	らっきょう　甘	10		上白糖	1		調合油	1
				イタリ	トマト	20		削り節	0.5	果物	ネーブル	60					片栗粉	1		減塩しょうゆ（	5
	卵豆腐	鶏卵	20	アンサ	きゅうり	20							ソテー	ピーマン	10		貝割大根・芽	5		上白糖	1
		かつお・昆布だ	20	ラダ	玉葱	10	湯豆腐	木綿豆腐	25					キャベツ	30					小葱	1
		食塩	0.2		穀物酢	5		減塩正油パック	5					食塩	0.3	果物	りんご	60			
		小葱	5		減塩しょうゆ（	2.5		葱	2					白こしょう	0.01				ゴマ和	小松菜　ゆで	50
					白こしょう	0.01								菜種油	1				え	ごま	1
	果物	りんご	60				果物	りんご	60											減塩しょうゆ（	2.5
				果物	キウイフルーツ	40							果物	パインアップル	75					上白糖	0.5
				ジュース	きになる野菜（	125													果物	キウイフルーツ	40
夕	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	五目炊き込みご飯	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
								若鶏もも　皮な	10												
	帆立焼き	ホタテ貝柱	30	揚げ魚チリソース	まだら・40ｇ	40		生椎茸	10	照焼魚	ぶり・50ｇ	50	魚味噌漬け焼き	そい　60ｇ	60	鶏つくね揚げあんかけ	鶏ひき肉	30	マヨネーズ焼	ささ身	30
		トマト	15		白こしょう	0.01		人参　皮剥	3		減塩しょうゆ（	5		減塩みそ	5		玉葱	20		食塩	0.1
		サラダ菜	5		薄力粉　１等	3		ごぼう	5		上白糖	1		みりん風調味料	2.5		生椎茸	3		黒こしょう	0.01
		減塩正油パック	5		菜種油	6		油揚げ	2		みりん風調味料	2.5		上白糖	0.5		鶏卵	3		マヨネーズ	5
					ケチャップ	5		減塩しょうゆ（	5		合成清酒	1		大根　皮剥	40		パン粉（乾燥）	3		パセリ（粉	0.1
	茶椀蒸し	鶏卵	50		穀物酢	2.5		合成清酒	1		大根　皮剥	50		しそ	0.5		菜種油	5		サニーレタス	5
		煮干しだし	50		減塩しょうゆ（	2.5		みりん風調味料	1		しそ	1		減塩正油パック	5		里芋	40			
		かつおだし	50		上白糖	2		グリンピース	3		減塩正油パック	5					人参　皮剥	30	大根の煮物	大根　皮剥	60
		ささ身	8		合成清酒	2.5							三杯酢	きゅうり	50		生椎茸	10		人参　皮剥	10
		ぎんなん　ゆで	3		ごま油	1	魚塩焼き	あかうお・40ｇ	40	きんぴら風	大根　皮剥	40		生姜	2		減塩しょうゆ（	7.5		さやいんげん（	10
		なると	8		にんにく	1		大根　皮剥	40		人参　皮剥	10		穀物酢	5		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ（	5
		糸みつば	2		生姜	1		しそ	0.5		ごま油	1		上白糖	3		みりん風調味料	2.5		合成清酒	1
		食塩	0.3		トウバンジャン	0.5		減塩しょうゆ（	2.5		減塩しょうゆ（	5		減塩しょうゆ（	2.5		片栗粉	1		煮干しだし	15
		みりん風調味料	1		ラー油	0.5					上白糖	1					生姜	1		鶏卵	12.5
					葱	20	筑前煮	若鶏もも　皮な	10		煮干しだし	15	炒煮	大根　皮剥	40						
	もやしのナムル	もやし	50		片栗粉	1		里芋	40		いりごま	0.5		凍り豆腐	1	お浸し	白菜	70	ほうれん草の白和え	しぼり豆腐	30
		人参　皮剥	5		サニーレタス	5		人参　皮剥	15					菜種油	1		削り節	0.5		いりごま	1
		生姜	2					さやいんげん（	10	マカロニサラダ	マカロニ　乾	4		減塩しょうゆ（	2.5		減塩しょうゆ（	5		減塩みそ	6
		いりごま	0.5	とびっこと野菜の和え物	大根　皮剥	50		菜種油	1		きゅうり	20		上白糖	0.5					上白糖	3
		ごま油	2		人参　皮剥	5		減塩しょうゆ（	5		ロースハム	8		煮干しだし	10	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー	60		板こんにゃく	20
		減塩しょうゆ（	2.5		小葱	2		上白糖	1		マヨネーズ	5					穀物酢	5		減塩しょうゆ（	2.5
		上白糖	1		減塩しょうゆ（	2.5					白こしょう	0.01	里芋の煮物	里芋	30		減塩しょうゆ（	2.5		みりん風調味料	1
		穀物酢	2.5		上白糖	1	サラダ	キャベツ	25					人参　皮剥	10		白こしょう	0.01		ほうれん草（ゆ	20
					とびっこ	5		ブロッコリー	30	絹さやとえのき茸のソテー	さやえんどう	20		ごぼう	15					人参　皮剥（ゆ	5
	ソテー	えのき茸	20					ミニトマト	15		えのき茸	20		小葱	2	煮浸し	きょうな	50			
		キャベツ	20	卵とじ	鶏卵	25		マヨネーズ	10		無塩バター	1		減塩しょうゆ（	2.5		減塩しょうゆ（	2.5	ジュース	カロリーミック	125
		貝割大根・芽	5		玉葱	20		白こしょう	0.01		食塩	0.3		上白糖	0.5		みりん風調味料	2.5			
		無塩バター	1		葱	5					白こしょう	0.01									
		食塩	0.3		食塩	0.3	ゼリー	青りんごゼリー	60				ゼリー	ももゼリー	40						
		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01				おしるこ	やわらか福もち	20									
											あずき　全粒・	10									
	ゼリー	はちみつレモン	60	杏仁フルーツ	杏仁フルーツ	60					上白糖	10									
											食塩	0.1									
				ゼリー	はちみつレモン	60															

脂肪コン３

献立表(週間)

	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1731 kcal 蛋白質 64.5 g 脂質 27.0 g 炭水化 300.6 g 塩分 5.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1765 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 37.8 g 炭水化 286.1 g 塩分 5.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1746 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 32.0 g 炭水化 295.6 g 塩分 5.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1794 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 39.5 g 炭水化 288.3 g 塩分 5.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1748 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 30.9 g 炭水化 299.8 g 塩分 5.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1781 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 39.5 g 炭水化 287.4 g 塩分 5.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1872 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 38.7 g 炭水化 314.3 g 塩分 5.7 g

脂肪コン３

献立表(週間)

	1月15日(月)			1月16日(火)			1月17日(水)			1月18日(木)			1月19日(金)			1月20日(土)			1月21日(日)		
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
	野菜炒り卵	鶏卵	50	五目煮	大根　皮剥	50	鮭甘塩焼き	秋鮭塩焼き（骨	20	きんぴら	ごぼう	40	野菜ソテー	キャベツ	50	野菜卵炒め	鶏卵	20	豆腐そぼろかけ	木綿豆腐	50
		かつおだし	5		人参　皮剥	10		しそ	1		人参　皮剥	10		玉葱	20		ほうれん草	40		鶏ひき肉	20
		キャベツ	20		乾椎茸	0.5					ごま油	1		人参　皮剥	10		玉葱	60		ごま油	1
		グリーンアスパ	10		さやいんげん（	10	人参と小松菜もやし	小松菜　ゆで	40		減塩しょうゆ（	2.5		菜種油	1		菜種油	1		減塩しょうゆ（	2.5
		人参　皮剥	10		減塩しょうゆ（	5		もやし　ゆで	10		上白糖	1		食塩	0.3		食塩	0.3		上白糖	1
		食塩	0.5		上白糖	1	のナムル	人参　皮剥（ゆ	15		いりごま	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		合成清酒	1
					煮干しだし	20		ごま	1											さやいんげん（	10
	チンゲン菜の炒め煮	チンゲンサイ	40					減塩しょうゆ（	2.5	卵焼き	鶏卵	25	鶏肉照焼き	若鶏もも　皮な	30	五目ひじき	ひじき	6			
		玉葱	20	塩たらこ	たらこ	10		穀物酢	2.5		食塩	0.1		濃口醤油	2.5		人参　皮剥	10	炒煮	もやし	70
		赤ピーマン	10		しそ	1		上白糖	2		上白糖	0.05		上白糖	1.5		菜種油	1		ピーマン	5
		菜種油	1					ごま油	0.5		菜種油	0.5		ブロッコリー	30		減塩しょうゆ（	2.5		菜種油	1
		減塩しょうゆ（	5	白菜のお浸し	白菜	60					パセリ	1					上白糖	1		減塩しょうゆ（	2.5
		上白糖	1		減塩しょうゆ（	2.5	ソテー	キャベツ	60				みそ汁	小松菜	20		煮干しだし	10		上白糖	1
					かつお節	0.5		ピーマン	10	野菜サラダ	きょうな	20		もやし	20						
	梅和え	梅干し（調味漬	2					菜種油	1		玉葱	10		淡色辛みそ	10	佃煮	減塩あまのり佃	8	白菜の生姜醤油	白菜	60
		みりん風調味料	2.5	みそ汁	木綿豆腐	30		食塩	0.2		黄ピーマン	5		煮干しだし	150					生姜	3
		白菜（ゆで）	40		カットわかめ	0.5		白こしょう	0.01		穀物酢	5				みそ汁	キャベツ	30		減塩しょうゆ（	2.5
					小葱	2					上白糖	0.5	和え物	なす（ゆで）	20		ぶなしめじ	10			
	みそ汁	キャベツ	20		淡色辛みそ	10	みそ汁	貝割大根・芽	5		調合油	3		食塩	0.1		葱	5	みそ汁	チンゲンサイ	20
		ほうれん草	10		煮干しだし	150		いわのり	2		食塩	0.2		しそ	0.2		淡色辛みそ	10		大根　皮剥	20
		淡色辛みそ	10					淡色辛みそ	10		黒こしょう	0.01					煮干しだし	150		淡色辛みそ	10
		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				牛乳	牛乳	180					煮干しだし	150
										みそ汁	キャベツ	30				牛乳	牛乳	180			
	牛乳	牛乳	180				牛乳	牛乳	180		棒麸	2							牛乳	牛乳	180
											淡色辛みそ	10									
											煮干しだし	150									
										牛乳	牛乳	180									
昼	米飯	精白米	90	ホットドック	ドッグパン40ｇ	40	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	63	米飯	精白米	90	ソース焼きそば	蒸し中華めん	160
					フランクフルト	16.3														豚ももスライス	30
	煮魚	まこがれい・60	60		ケチャップ	5	チキンロール	鶏ひき肉	40	ハヤシライス	豚ももスライス	30	魚の生姜焼き	さわら・40ｇ	40	魚みそ煮	あかうお・50ｇ	50		キャベツ	60
		生姜	2		キャベツ	30		白こしょう	0.01		玉葱	100		減塩しょうゆ（	5		減塩みそ	10		人参　皮剥	15
		減塩しょうゆ（	5		菜種油	1		鶏卵	5		マッシュルーム	20		合成清酒	5		上白糖	2		玉葱	20
		上白糖	1		食塩	0.1		玉葱	20		菜種油	3		生姜	3		合成清酒	2.5		ピーマン	10
		合成清酒	2.5					人参　皮剥	10		ハヤシルウ	9		サニーレタス	3		みりん風調味料	2.5		菜種油	5
		里芋	20	グラタン	若鶏もも　皮な	20		パン粉（乾燥）	3		ウスターソース	2.5		レモン	10		大根　皮剥	40		食塩	0.3
		小松菜	20		尾なしえび	20		菜種油	1		ケチャップ	2.5					さやえんどう	4		白こしょう	0.01
					玉葱	30		ケチャップ	5		白こしょう	0.01	炒煮	小松菜	50					かき油	3
	けんちん煮	木綿豆腐	50		無塩バター	1		ピーマン	10		グリンピース	5		菜種油	1	煮物	ごぼう	30		中濃ソース	5
		大根　皮剥	30		薄力粉　１等	10		赤ピーマン	10					減塩しょうゆ（	5		生揚げ	20			
		人参　皮剥	10		牛乳　1000ｍｌ	80		黄ピーマン	10	グリーンサラダ	レタス	20		上白糖	1		人参　皮剥	10	南瓜サラダ	かぼちゃ（ゆで	70
		減塩しょうゆ（	5		コンソメ	0.5		食塩	0.2		ブロッコリー	40					減塩しょうゆ（	5		きゅうり	10
		上白糖	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		トマト	15	冷奴	木綿豆腐	50		上白糖	1		マヨネーズ	10
		みりん風調味料	2.5		パン粉（乾燥）	3		菜種油	1		減塩しょうゆ（	2.5		かつお節	0.5		煮干しだし	15		白こしょう	0.01
		煮干しだし	15		パルメザンチー	0.1					穀物酢	5		小葱	1		グリンピース	3		サニーレタス	8
							サラダ	レタス	10		調合油	3		減塩正油パック	5						
	酢の物	かぶ　皮剥	40	フレン	きょうな	40		きゅうり	40		白こしょう	0.01				スパゲ	スパゲティ　乾	6	バンサ	カットわかめ	0.5

脂肪コン３

献立表(週間)

	1月15日(月)			1月16日(火)			1月17日(水)			1月18日(木)			1月19日(金)			1月20日(土)			1月21日(日)		
昼		きゅうり	10	チサラダ	黄ピーマン	5		はつかだいこん	5				果物	バナナ	100	ティサラダ	きゅうり	20	ンスー	緑豆春雨	2
		人参　皮剥	5		トマト	20		穀物酢	5	春雨の中華風ソテー	緑豆春雨	5					ロースハム	5		葱	5
		穀物酢	5		鶏卵	25		調合油	3		木綿豆腐	30					マヨネーズ	8		穀物酢	5
		上白糖	3		穀物酢	5		食塩	0.2		にら	10					白こしょう	0.01		食塩	0.2
		食塩	0.2		食塩	0.3		白こしょう	0.01		ごま油	1								上白糖	1
					白こしょう	0.01					食塩	0.2				もずく酢	もずく	50		ごま油	2
	温野菜サラダ	スナップえんど	20				煮物	西洋かぼちゃ	40		白こしょう	0.01					生姜	3			
		カリフラワー	30	フレンチポテト	フライドポテト	40		スナップえんど	20		中華味	0.3					穀物酢	5	果物	キウイフルーツ	40
		マヨネーズ	5		菜種油	3		生椎茸	10								食塩	0.2			
					食塩	0.2		減塩しょうゆ（	5	果物	キウイフルーツ	40					上白糖	3			
	果物	バレンシアオレ	70					上白糖	1												
				果物	りんご	60		煮干しだし	15							果物	パインアップル	75			
				ジュース	カロリーミック	125	チンゲンサイのソテー	玉葱	20												
								チンゲンサイ	20												
								菜種油	1												
								食塩	0.2												
								白こしょう	0.01												
							果物	ぶどう	60												
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
	ハンバーグ	合挽肉	40	鶏の西京焼	若鶏もも　皮な	40	おろし煮	まだら・40ｇ	40	焼き魚	あかうお・50ｇ	50	豚カツ	豚角肉（肩ロー	40	鶏肉の香味だれ	若鶏もも　皮な	50	魚粕づけ焼	まだら・40ｇ	40
		玉葱	20		減塩みそ	5		生姜	3		食塩	0.2		食塩	0.2		食塩	0.2		酒かす	3
		鶏卵	3		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ（	10		大根　皮剥	40		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		みりん風調味料	2.5
		パン粉（乾燥）	1		上白糖	0.5		上白糖	2		しそ	1		薄力粉　１等	4		合成清酒	1		大根　皮剥	40
		牛乳	3		大根　皮剥	40		合成清酒	2.5		減塩正油パック	5		鶏卵	3		薄力粉　１等	2		しそ	0.5
		白こしょう	0.01		しそ	0.5		大根　皮剥	80					パン粉（乾燥）	5		ごま油	2		減塩正油パック	5
		ケチャップ	5					ほうれん草	30	ホタテのオイスターソース	ベビーホタテ	40		菜種油	5		大根　皮剥	50			
		ウスターソース	5	里芋の煮物	里芋	45					玉葱	30		パセリ	1.5		小松菜	10	かにあんかけ	かぶ　皮剥	50
		キャベツ	25		減塩しょうゆ（	2.5	麻婆豆腐	木綿豆腐	50		人参　皮剥	10		レタス	5		人参　皮剥	10		人参　皮剥	15
		レッドキャベツ	5		上白糖	1		鶏ひき肉	10		ぶなしめじ	15		ソースパック	5		葱	5		かにかま	5
					さやいんげん（	5		玉葱	40		ピーマン	5					生姜	1		グリンピース（	3
	リャンバン	緑豆春雨	5					葱	10		ごま油	1	生野菜サラダ	キャベツ	35		減塩しょうゆ（	5		食塩	0.2
		もやし	30	きのこの和え物	生椎茸	10		にんにく	0.5		かき油	3		ミニトマト	15		上白糖	1		かつお・昆布だ	20
		しそ	1		えのき茸	10		生姜	5		白こしょう	0.01		鶏卵	25		みりん風調味料	2.5		片栗粉	1
		穀物酢	2.5		ぶなしめじ	20		減塩しょうゆ（	2.5					穀物酢	5		合成清酒	1			
		減塩しょうゆ（	5		エリンギ	10		減塩みそ	2	きんとん	さつま芋	50		調合油	3		片栗粉	1	めかぶの和え物	めかぶわかめ	30
		上白糖	1		減塩しょうゆ（	2.5		上白糖	1		上白糖	3		減塩しょうゆ（	2.5					減塩しょうゆ（	2.5
		ごま油	0.5		みりん風調味料	1		合成清酒	2.5					白こしょう	0.01	大豆のケチャップ煮	だいず水煮缶詰	30		上白糖	0.5
		いりごま	1					ごま油	1	海藻サラダ	カットわかめ	1		ケチャップ	2		玉葱	20		みりん風調味料	2.5
				ソテー	小松菜	30		片栗粉	1		えのき茸	15					人参　皮剥	10			
	南瓜のサラダ	西洋かぼちゃ	50		人参　皮剥	10		とうがらし　乾	0.2		葱	10	煮物	里芋	40		ベーコン	5	ソテー	キャベツ	40
		きゅうり	15		菜種油	1					減塩しょうゆ（	2.5		生椎茸	10		菜種油	1		小葱	2
		玉葱	10		食塩	0.2	ポテトサラダ	じゃが芋	40		穀物酢	2.5		人参　皮剥	10		ケチャップ	10		菜種油	1
		マヨネーズ	10					きゅうり	15		上白糖	1		減塩しょうゆ（	5		グリンピース	3		食塩	0.2
								人参　皮剥	5					上白糖	1					白こしょう	0.01
	ソテー	玉葱	40					マヨネーズ	8					煮干しだし	15	カリフラワー	カリフラワー	40			
		貝割大根・芽	5					粒入りマスター	1					さやえんどう	5		人参　皮剥	10	ゼリー	はちみつレモン	60

脂肪コン３

献立表(週間)

	1月15日(月)		1月16日(火)		1月17日(水)		1月18日(木)		1月19日(金)		1月20日(土)		1月21日(日)	
夕		菜種油 1				白こしょう 0.01					甘酢漬け	淡口醤油 0.5		
		食塩 0.2			卵とじ	鶏卵 10			大根の味噌煮	大根　皮剥 60		穀物酢 5		
		白こしょう 0.01				ぶなしめじ 30				大根　葉 20		上白糖 3		
						切りみつば 2				減塩みそ 5		ゆず（果皮） 1		
						減塩しょうゆ（ 5				上白糖 2				
						昆布だし 15				煮干しだし 5				
						かつおだし 15			葛湯	くず粉 5				
										黒砂糖 10				
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1803 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 39.6 g 炭水化 288.4 g 塩分 5.7 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1725 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 39.0 g 炭水化 279.5 g 塩分 5.8 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1771 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 36.9 g 炭水化 289.6 g 塩分 5.4 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1764 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 34.4 g 炭水化 295.8 g 塩分 5.9 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1734 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 38.0 g 炭水化 278.8 g 塩分 5.6 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1783 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 35.9 g 炭水化 296.0 g 塩分 5.7 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1743 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 36.6 g 炭水化 288.5 g 塩分 5.7 g	

脂肪コン３

献立表(週間)

	1月22日(月)			1月23日(火)			1月24日(水)			1月25日(木)			1月26日(金)			1月27日(土)			1月28日(日)		
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
	焼き生揚げ	生揚げ	35	白菜の軟らか煮	白菜	100	おからの炒り煮	おから（新製法	40	焼き魚	さけ・30ｇ	30	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	50	鶏ささみの味噌焼き	ささ身	20	オイスターソース炒め	豚ひき肉	10
		白こしょう	0.01		人参　皮剥	10		焼き竹輪	8		食塩	0.15		ほうれん草	10		合成清酒	0.5		キャベツ	50
		菜種油	1		さやえんどう	6		ひじき	0.5		しそ	0.5		人参　皮剥	10		淡色辛みそ	1		人参　皮剥	10
		ブロッコリー	30		減塩しょうゆ（	2.5		乾椎茸	0.5					玉葱	40		みりん風調味料	0.5		ピーマン	10
		減塩正油パック	5		上白糖	0.5		人参　皮剥	5	切干大根煮	切干し大根	6		減塩しょうゆ（	2.5		濃口醤油	0.5		ごま油	1
					煮干しだし	30		葱	5		人参　皮剥	10		上白糖	1		ブロッコリー	40		かき油	3
	ほうれん草の炒煮	ほうれん草	50					調合油	2		乾椎茸	0.5		みりん風調味料	1		マヨネーズ	5		白こしょう	0.01
		人参　皮剥	10	温泉卵	温泉卵	50		減塩しょうゆ（	5		さやいんげん（	10		煮干しだし	30						
		焼き竹輪	10		温泉卵のたれ	4		上白糖	1		減塩しょうゆ（	2.5				大豆の五目煮	だいず水煮缶詰	10	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー	40
		菜種油	1					みりん風調味料	2.5		上白糖	1	塩たらこ	たらこ	10		人参　皮剥	10		玉葱	10
		減塩しょうゆ（	2.5	切り干し大根の和え物	切干し大根	6		煮干しだし	15		煮干しだし	15		しそ	0.5		れんこん　ゆで	20		かにかま	5
		上白糖	1		人参　皮剥	5											板こんにゃく	10		マヨネーズパッ	10
					しそ	0.3	野菜ピリ辛炒め	キャベツ	50	みそ汁	白菜	30	ごま和え	白菜	50		真昆布	1			
	みそ汁	白菜	30		減塩しょうゆ（	2.5		ピーマン	10		ぶなしめじ	10		いりごま	1		減塩しょうゆ（	2.5	あさりの佃煮	むきあさり	15
		棒麸	2					黄ピーマン	5		淡色辛みそ	10		減塩しょうゆ（	2.5		上白糖	1		生姜	3
		淡色辛みそ	10	みそ汁	もやし	30		人参　皮剥	5		煮干しだし	150		上白糖	0.5		片栗粉	1		減塩しょうゆ（	2.5
		煮干しだし	150		小葱	2		ごま油	1											上白糖	2
					淡色辛みそ	10		減塩しょうゆ（	2.5	浅漬け	きゅうり（皮な	20	みそ汁	チンゲンサイ	20	味付けのり	味付けのり	1			
	漬物	なす　しば漬	10		煮干しだし	150		合成清酒	1		食塩	0.2		なす	20				みそ汁	木綿豆腐	30
								みりん風調味料	1					淡色辛みそ	10					小松菜	10
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180		とうがらし　乾	0.5	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150	みそ汁	キャベツ	20		淡色辛みそ	10
																	人参　皮剥	10		煮干しだし	150
							みそ汁	大根　葉	20				牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10			
								大根　皮剥	10								煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180
								淡色辛みそ	10												
								煮干しだし	150							牛乳	牛乳	180			
							一夜漬け	なす	30												
								刻み昆布	0.2												
								食塩	0.2												
							牛乳	牛乳	180												
昼	米飯	精白米	90	パン	南瓜パン40ｇ	40	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	鶏塩そうめん	そうめん　ゆで	250
					ロールパン	30														若鶏もも　皮な	20
	チャンチャン焼き	さけ・40ｇ	40				焼き魚ときのこソテー	そい　20ｇ	20	南瓜コロッケ	西洋かぼちゃ	70	チキンカレー	若鶏もも　皮な	60	魚塩麹焼き	あかうお・40ｇ	40		食塩	0.5
		減塩みそ	8	マカロニグラタン	マカロニ　乾	10		白こしょう	0.01		鶏ひき肉	10		玉葱	50		塩こうじ	2		鶏ガラスープ	0.15
		みりん風調味料	2.5		若鶏もも　皮な	20		生椎茸	10		玉葱	30		人参　皮剥	20		合成清酒	2		かつお・昆布だ	150
		生姜	1		玉葱	20		えのき茸	10		食塩	0.5		無塩バター	3		赤ピーマン（ゆ	30		淡口醤油	0.5
		キャベツ	50		マッシュルーム	10		ぶなしめじ	20		白こしょう	0.01		薄力粉　１等	3		しそ	0.5		小葱	5
		玉葱	10		無塩バター	3		人参　皮剥	10		薄力粉　１等	5		牛乳	10						
		人参　皮剥	10		薄力粉　１等	8		さやえんどう	5		鶏卵	3		カレー粉	0.5	大根なます	大根　皮剥	50	魚パン粉焼き	まだら・30ｇ	30
		ぶなしめじ	10		牛乳　1000ｍｌ	80		菜種油	1		パン粉（乾燥）	5		カレールウ	8		人参　皮剥	10		白こしょう	0.01
		ピーマン	5		食塩	0.3		減塩しょうゆ（	5		菜種油	12		ケチャップ	1		穀物酢	5		パン粉（乾燥）	3
					パン粉（乾燥）	0.5		上白糖	1		サニーレタス	5		ウスターソース	2.5		上白糖	3		菜種油	1
					パルメザンチー	0.5		みりん風調味料	2.5		ソースパック	5		ワイン（白）	2		食塩	0.2		キャベツ	20
	じゃがバター	じゃが芋	50		パセリ（粉	0.2		合成清酒	2.5								いりごま	0.5		人参　皮剥	5
		食塩	0.3							煮物	焼き豆腐	25	サラダ	キャベツ	30					ソースパック	5
		無塩バター	3																		

脂肪コン３

献立表(週間)

	1月22日(月)			1月23日(火)			1月24日(水)			1月25日(木)			1月26日(金)			1月27日(土)			1月28日(日)		
昼		パセリ（粉	0.1	千切り野菜サラダ	大根　皮剥	30	イカの酢みそ和え	するめいか	30		ふき　ゆで	20		ミニトマト	15	ビーフンソテー	ビーフン	5			
					きゅうり	20		葱（ゆで）	40		人参　皮剥	15		ブロッコリー	20		玉葱	40	スイートポテト	さつま芋（ゆで	50
	梅肉和え	きゅうり	40		きょうな	10		減塩みそ	8		さやえんどう	3		鶏卵	25		ピーマン	8		無塩バター	3
		しそ	0.1		ミニトマト	15		上白糖	5		減塩しょうゆ（	2.5		穀物酢	5		菜種油	1		上白糖	5
		梅干し（調味漬	3		減塩しょうゆ（	2.5		穀物酢	5		上白糖	0.5		減塩しょうゆ（	2.5		食塩	0.3		牛乳	10
		削り節	0.2		穀物酢	5					煮干しだし	15		白こしょう	0.01		黒こしょう	0.01		シナモン	0.3
					白こしょう	0.01	野菜サラダ	ブロッコリー	60												
	菜の花ソテー	和種なばな	30		かつお缶詰（油	15		人参　皮剥（ゆ	5	ピーナツ和え	キャベツ	50	ソテー	緑豆春雨	5	二色浸し	白菜	30	果物	パインアップル	75
		菜種油	1					マヨネーズ	8		ピーマン	5		ピーマン	10		小松菜	30			
		食塩	0.2	ソテー	小松菜	30					ピーナッツバタ	5		ホールカーネル	10		減塩しょうゆ（	5			
					人参　皮剥	10	卵豆腐	鶏卵	20		減塩しょうゆ（	5		菜種油	1		みりん風調味料	1			
	果物	みかん	100		食塩	0.3		煮干しだし	20		上白糖	0.5		食塩	0.2						
					白こしょう	0.01		食塩	0.2					白こしょう	0.01						
	ゼリー	はちみつレモン	60					小葱	2	ほうれん草の味噌炒め	ほうれん草	20				果物	りんご	60			
				果物	バナナ	100					もやし	20	果物	ぶどう	60						
							果物	パインアップル	75		菜種油	1									
											減塩みそ	2.5									
											とうがらし　乾	0.05									
										果物	ネーブル	60									
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
	鶏肉ケチャップ煮	若鶏もも　皮な	40	焼き魚	ほっけ・70ｇ	70	揚げ鶏ネギソース	若鶏もも　皮な	40	肉鍋	豚ももスライス	20	煮魚	まこがれい・40	40	カツ卵とじ	豚角肉（肩ロー	30	すき焼き	豚ももスライス	30
		玉葱	40		レモン	8		減塩しょうゆ（	2.5		玉葱	40		生姜	2		白こしょう	0.01		焼き豆腐	15
		人参　皮剥	10		サラダ菜	6		合成清酒	2.5		たけのこ　水煮	40		減塩しょうゆ（	5		薄力粉　１等	1.5		白菜	40
		食塩	0.2		減塩正油パック	5		鶏卵	3		人参　皮剥	20		上白糖	1.5		鶏卵	1.5		葱	15
		ケチャップ	10					薄力粉　１等	5		しらたき	30		合成清酒	2.5		パン粉（乾燥）	2.5		しらたき	3
		ウスターソース	2.5	おかか煮	ふき　ゆで	40		菜種油	8		葱	15		人参　皮剥	15		菜種油	4		人参　皮剥	8
		クリーム（植物	5		減塩しょうゆ（	2.5		いりごま	1		減塩しょうゆ（	7.5		小松菜	50		玉葱	40		生椎茸	10
		グリーンアスパ	15		上白糖	0.5		葱	10		上白糖	2					生椎茸	10		菜種油	3
		黄ピーマン	10		煮干しだし	15		減塩しょうゆ（	5		煮干しだし	30	筍の酢味噌かけ	たけのこ　ゆで	40		減塩しょうゆ（	7.5		減塩しょうゆ（	10
					削り節	0.5		上白糖	1		みりん風調味料	2.5		カットわかめ	0.5		上白糖	1		上白糖	2
	酢ばす	れんこん	30					合成清酒	3					減塩みそ	5		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2.5
		赤ピーマン	10	チンゲン菜ゴマ和え	チンゲンサイ	50		ごま油	1	ごま酢和え	もやし	30		上白糖	3		煮干しだし	30		合成清酒	2.5
		食塩	0.3		減塩しょうゆ（	2.5		さやいんげん（	20		きゅうり	10		穀物酢	5		鶏卵	50			
		上白糖	3		上白糖	0.5					カットわかめ	0.5					グリンピース	3	里芋田楽	里芋	60
		穀物酢	5		ごま	1	炊き合わせ	大根　皮剥	40		減塩しょうゆ（	2.5	野菜サラダ	きゅうり	10					さやえんどう	6
								人参　皮剥	15		穀物酢	5		大根　皮剥	30	焼き茄子	なす	60		減塩みそ	6
	温野菜サラダ	スナップえんど	30	酢みそ添え	むきあさり	10		乾椎茸	1		上白糖	3		セロリー	10		削り節	0.2		上白糖	1
		人参　皮剥	8		カットわかめ	0.5		減塩しょうゆ（	5		ごま油	1		赤ピーマン	3		減塩正油パック	5		みりん風調味料	2.5
	ゴマドレッシング	カリフラワー	30		葱	40		上白糖	1		いりごま	0.5		マヨネーズ	10						
		マヨネーズ	15		穀物酢	2.5		煮干しだし	15							野菜サラダ	きゅうり	25	胡瓜の辛し和え	きゅうり	40
		上白糖	1		減塩みそ	3		さやえんどう	4	すり長芋	なが芋	60	煮物	じゃが芋　ゆで	60		はつかだいこん	5		減塩しょうゆ（	2.5
		いりごま	1		上白糖	3					減塩しょうゆ（	2.5		玉葱	20		レタス	20		粉辛子	0.2
							ポテトサラダ	じゃが芋	50		焼きのり	0.2		減塩しょうゆ（	2.5		穀物酢	5			
	ソテー	ほうれん草	20	ゼリー	はちみつレモン	60		きゅうり	10					上白糖	0.5		調合油	3	もやしのおかかあえ	もやし	30
		玉葱	30					人参　皮剥	5	卵とじ	鶏卵	30		かつお・昆布だ	20		減塩しょうゆ（	2.5		さやえんどう	4
		ホールカーネル	10					穀物酢	2		えのき茸	10					白こしょう	0.01		削り節	0.5
		菜種油	1					食塩	0.2		葱	5								減塩しょうゆ（	2.5

脂肪コン３

献立表(週間)

	1月22日(月)		1月23日(火)		1月24日(水)		1月25日(木)		1月26日(金)		1月27日(土)		1月28日(日)	
夕		食塩 0.2 白こしょう 0.01			とろろ和え	白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5 ｶｯﾄとろろ昆布 1 きゅうり 40 減塩しょうゆ (2.5 穀物酢 2.5		かつおだし 5 減塩しょうゆ (2.5 みりん風調味料 2.5			煮物	西洋かぼちゃ (50 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 煮干しだし 10	ゼリー	青りんごゼリー 60
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1888 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 39.7 g 炭水化 318.1 g 塩分 5.8 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1715 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 35.9 g 炭水化 277.7 g 塩分 5.9 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1792 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 37.8 g 炭水化 295.6 g 塩分 5.7 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1794 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 36.7 g 炭水化 300.8 g 塩分 5.2 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1764 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 34.8 g 炭水化 292.1 g 塩分 5.7 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1756 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 35.8 g 炭水化 290.0 g 塩分 5.2 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1794 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 34.0 g 炭水化 301.1 g 塩分 5.8 g	

脂肪コン３

献立表(週間)

	1月29日(月)			1月30日(火)			1月31日(水)			2月1日(木)		2月2日(金)		2月3日(土)		2月4日(日)	
朝	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90								
	生揚げともやしのソテー	生揚げ	40	スクランブルエッグ	鶏卵	25	白菜のスープ煮	白菜	70								
		もやし	30		牛乳	5		木綿豆腐	25								
		人参　皮剥	10		無塩バター	0.5		さやえんどう	5								
		ピーマン	10		食塩	0.1		コンソメ	0.5								
		菜種油	2		白こしょう	0.01		食塩	0.2								
		中華味	0.5		パセリ	0.5		片栗粉	1								
		減塩しょうゆ（	2.5														
		上白糖	1	きんぴらごぼう	ごぼう	40	焼き魚	ほっけ・20ｇ	20								
					人参　皮剥	10		食塩	0.1								
	煮物	焼き竹輪	5		グリンピース（	5		しそ	0.5								
		たけのこ　水煮	40		菜種油	1											
		減塩しょうゆ（	2.5		減塩しょうゆ（	2.5	漬物	パリッコ	10								
		上白糖	1		上白糖	1											
					いりごま	0.5	みそ汁	もやし	20								
	なすの漬物	なす	20					玉葱	10								
		食塩	0.1	もずくの酢物	もずく	50		淡色辛みそ	10								
		ゆかり	0.3		穀物酢	5		煮干しだし	150								
					上白糖	3											
	みそ汁	カットわかめ	0.5		減塩しょうゆ（	2.5	牛乳	牛乳	180								
		えのき茸	20														
		小葱	2	みそ汁	葉大根・葉、生	20											
		淡色辛みそ	10		人参　皮剥	5											
		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10											
					煮干しだし	150											
	牛乳	牛乳	180														
				牛乳	牛乳	180											
昼	米飯	精白米	90	ハンバーガー	バンズパン50ｇ	50	米飯	精白米	90								
					合挽肉	40											
	豚肉生姜焼き	豚ももスライス	40		玉葱	40	魚のトマトソース煮	さば・30ｇ	30								
		生姜	2		人参　皮剥	8		ケチャップ	5								
		減塩しょうゆ（	3.3		鶏卵	5		コンソメ	0.2								
		みりん風調味料	1.7		パン粉（乾燥）	5		上白糖	1								
		ブロッコリー	20		白こしょう	0.01		玉葱	20								
		カリフラワー	20		菜種油	1		トマト	30								
					ケチャップ	8		ケチャップ	5								
	大根の煮物	大根　皮剥	50		キャベツ	20		白こしょう	0.01								
		人参　皮剥	10		サラダ菜	3		コンソメ	0.5								
		さやいんげん（	10					ブロッコリー	40								
		減塩しょうゆ（	2.5	ポテトフライ	フライドポテト	40											
		上白糖	0.5		菜種油	2	さつま芋サラダ	さつま芋	50								
		かつお・昆布だ	20		食塩	0.3		玉葱	10								
					白こしょう	0.01		きゅうり	15								
	春雨サラダ	緑豆春雨	6					マヨネーズ	10								
		きゅうり	20	野菜サラダ	レタス	30		白こしょう	0.01								
		人参　皮剥	5		きゅうり	15											
		マヨネーズ	10		ミニトマト	15	なめ茸あえ	キャベツ	40								
					穀物酢	5		するめいか	10								

脂肪コン３

献立表(週間)

	1月29日(月)			1月30日(火)			1月31日(水)			2月1日(木)		2月2日(金)		2月3日(土)		2月4日(日)	
昼	芋マッシュ	じゃが芋　ゆで	50		食塩	0.2		えのき茸（味付	10								
		食塩	0.2		白こしょう	0.01											
		無塩バター	3				卵とじ	鶏卵	20								
		牛乳	5	野菜ジュース	きになる野菜（	125		人参　皮剥	10								
		白こしょう	0.01					生椎茸	10								
		パセリ	0.5					小葱	5								
				果物	キウイフルーツ	50		菜種油	1								
	果物	バナナ	100					食塩	0.2								
								白こしょう	0.01								
							果物	バレンシアオレ	75								
夕	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90								
	魚西京焼	そい　40ｇ	40	照焼魚	すずき・80ｇ	80	酢豚	豚角肉（肩ロー	40								
		減塩みそ	3.3		減塩しょうゆ（	5		減塩しょうゆ（	0.7								
		上白糖	0.3		上白糖	1		生姜	0.7								
		みりん風調味料	1.7		みりん風調味料	2.5		片栗粉	2								
		大根　皮剥	40		合成清酒	0.8		たけのこ　水煮	30								
		しそ	0.5		大根　皮剥	40		玉葱	30								
		減塩正油パック	5		しそ	1		人参　皮剥	20								
					減塩正油パック	5		ピーマン	10								
	青菜ソテー	チンゲンサイ	60					乾椎茸	0.5								
		ぶなしめじ	10	さつま芋の甘煮	さつま芋	45		菜種油	2								
		ソフトマーガリ	1		食塩	0.1		減塩しょうゆ（	7.5								
		食塩	0.2		上白糖	5		上白糖	2								
		白こしょう	0.01					穀物酢	5								
				もやしのナムル	もやし	60		片栗粉	1								
	長芋の酢の物	なが芋	40		きゅうり	5											
		きゅうり	10		人参　皮剥	5	ジャーマンポテト	じゃが芋	40								
		上白糖	3		ごま油	1		玉葱	20								
		穀物酢	5		食塩	0.2		食塩	0.3								
		減塩しょうゆ（	2.5		いりごま	0.3		白こしょう	0.01								
								パセリ	0.5								
	茶碗蒸し	くり　甘露煮	6	豆腐しょうがあんかけ	木綿豆腐	50											
		なると	10		乾椎茸	0.5	湯葉と小松菜のお浸し	湯葉	10								
		乾椎茸	0.3		生姜	5		小松菜　ゆで	50								
		食塩	0.2		かつお・昆布だ	15		減塩しょうゆ（	2.5								
		かつお・昆布だ	100		減塩しょうゆ（	5		みりん風調味料	1								
		鶏卵	50		片栗粉	1		削り節	0.2								
		合成清酒	1														
		みりん風調味料	1	デザート	青りんごゼリー	60	酢の物	カットわかめ	0.5								
								玉葱	20								
								葱	5								
								穀物酢	5								
								減塩しょうゆ（	2.5								
								上白糖	3								

脂肪コン３

献立表(週間)

	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)	2月4日(日)
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1804 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 37.7 g 炭水化 297.1 g 塩分 5.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1739 kcal 蛋白質 61.3 g 脂質 39.9 g 炭水化 277.4 g 塩分 5.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1797 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 38.2 g 炭水化 295.7 g 塩分 5.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化 g 塩分 g