

献立表(週間)

脂肪コン3

	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)	
夕						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 1712 kcal	蛋白質 58.2 g	エネルギー 1715 kcal	蛋白質 60.1 g	エネルギー 1785 kcal	蛋白質 62.9 g	エネルギー 1770 kcal	蛋白質 62.0 g	エネルギー 1863 kcal	蛋白質 61.9 g	エネルギー 1722 kcal	蛋白質 63.8 g	エネルギー 1782 kcal	蛋白質 61.8 g
	脂質 36.0 g	炭水化 280.5 g	脂質 37.2 g	炭水化 276.7 g	脂質 36.0 g	炭水化 295.3 g	脂質 33.3 g	炭水化 303.0 g	脂質 38.6 g	炭水化 315.2 g	脂質 38.6 g	炭水化 278.7 g	脂質 39.2 g	炭水化 288.2 g
	塩分 5.8 g		塩分 5.7 g		塩分 5.8 g		塩分 5.5 g		塩分 5.7 g		塩分 5.8 g		塩分 5.8 g	

献立表(週間)

脂肪コン3

	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		さやえんどう 4	白菜の 白菜 60	マリネ 人参 皮剥 5				乾椎茸 0.3		白こしょう 0.01		白こしょう 0.01		コンソメ 0.2		
	ゴマ和え	小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 ごま 0.5	お浸し 減塩しょうゆ (2.5 かつおだし 1		オリーブ油 1 穀物酢 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1			ほうれん草 30 鶏卵 50 かつお・昆布だ 100 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 淡口醤油 2.5 食塩 0.5	果物盛 り合わ せ	キウイフルーツ 10 パイナップル 20 みかん缶詰(果) 10	オニオンソテ ー	玉葱 30 ローズハム 5 人参 皮剥 5 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01	チョコムース	クリーム(植物) 20 牛乳 1000ml 30 ミルクチョコレート 20 ゼラチン 0.8 水 10		
	味噌炒め	さやいんげん (30 玉葱 30 人参 皮剥 10 無塩バター 3 減塩みそ 4	果物 バレンシアオレ 60		ソテー さやえんどう 20 えのき茸 20 菜種油 1 食塩 0.2	蓋物	生ふ 10 糸みつば ゆで 3 なが芋(ゆで) 10 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	フルーツみつ豆	フルーツみつ豆 90				
	果物	りんご 60		果物 キウイフルーツ 40		果物	いちご 20 ぶどう 20									
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		
	塩焼き	そい 40g 30 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	フライ 尾付きえび 20 盛り合 生椎茸 10 わせ ししとうがらし 5 食塩 0.2 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 8 菜種油 10 レモン 8 レタス 5 ソースパック 5	豚肉と 豚ももスライス 40 野菜の じゃが芋 30 旨煮 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 菜種油 2 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 すずき・30g 30 きのこ 食塩 0.15 添え 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 (2.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 小葱 3	おから の炒り 煮	おから(新製法) 30 おから 0.5 乾椎茸 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 菜種油 3 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	チキン カツ	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 4 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 10 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・80g 80 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 5	煮物	じゃが芋 60 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 15 菜種油 1 グリーンピース (3	魚の葱 ソース	さけ・40g 40 生姜 3 葱 20 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 ブロッコリー 40 マヨネーズ 5	
	みそおでん	板こんにゃく 15 鶏卵 25 さやいんげん (20 人参 皮剥 15 減塩みそ 5 合成清酒 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	生野菜 キャベツ 30 ブロッコリー 20 ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01	海藻サ ラダ	海藻サラダ 2 きゅうり 10 レタス 5 ミニトマト 15 減塩しょうゆ (2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01	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 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	酢の物	白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 食塩 0.2	煮物	白菜 40 温野菜 50 サラダ 5 ノンオイルドレッシング 5	炒め煮	大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ (2.5 みりん風調味料 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	サラダ	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 調合油 3 白こしょう 0.01	白和え	しぼり豆腐 40 いりごま 1.5 減塩みそ 8 上白糖 4 ほうれん草 50 人参 皮剥 10	とろろ 和え	かつとろろ昆布 0.5 なが芋 40 小葱 1 減塩しょうゆ (2.5	ゼリー	青りんごゼリー 60	
	椀物	茶そば 20 葱 5 乾椎茸 0.5 減塩しょうゆ (2.5 かつお・昆布だ 75	豆腐田 木綿豆腐 25	ゼリー	オレンジゼリー 50				エリンギ ギソテ ー	エリンギ 30 にら 10 オリーブ油 1 減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01						

献立表(週間)

脂肪コン3

	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			楽	減塩みそ はちみつ	5 5			鳴門煮	カットわかめ 大根 皮剥 葱 減塩しょうゆ() 煮干しだし	0.5 40 5 2.5 15				
栄養価	1735 kcal	蛋白質 63.6 g	1783 kcal	蛋白質 62.9 g	1754 kcal	蛋白質 60.6 g	1772 kcal	蛋白質 64.8 g	1823 kcal	蛋白質 62.9 g	1701 kcal	蛋白質 64.7 g	1721 kcal	蛋白質 59.5 g
	脂質 37.7 g	炭水化 278.3 g	脂質 37.6 g	炭水化 290.7 g	脂質 37.4 g	炭水化 288.5 g	脂質 33.2 g	炭水化 294.8 g	脂質 38.3 g	炭水化 297.8 g	脂質 39.2 g	炭水化 263.5 g	脂質 36.1 g	炭水化 281.8 g
	塩分 5.8 g		塩分 5.7 g		塩分 5.9 g		塩分 5.7 g		塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 5.6 g	

献立表(週間)

脂肪コン3

	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		白菜 40 減塩しょうゆ (2.5 かつおだし 1	野菜サ ラダ	カリフラワー 30 きゅうり 15 トマト 30 カットわかめ 0.5 穀物酢 5 減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01	んマヨ ネーズ 5 焼き	マヨネーズ 5	ツ和え	ピーナッツバタ 5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1	焼きな す	なす 40 小葱 2 減塩しょうゆ (2.5		コンソメ 0.5 パセリ(粉) 0.5		さやえんどう 3 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 削り節 0.5		
	もずく 酢	もずく 50 レモン(果汁) 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 3		穀物酢 5 減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01	果物	ぶどう 60	果物	パインアップル 60	果物	ネーブル 60		イタリ アンサ ラダ	トマト 20 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	湯豆腐 25 木綿豆腐 5 葱 2		
	果物	ネーブル 60	里芋田 楽	さやえんどう 3 里芋 40 減塩みそ 7 上白糖 3								果物	キウイフルーツ 40	果物	りんご 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	五目炊 き込み ご飯	精白米 90 若鶏もも 皮な 11 生椎茸 11 人参 皮剥 3 ごぼう 5 油揚げ 2 減塩しょうゆ (5.5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 グリーンピース 3
	魚南蛮 漬け	あじ・40g 40 薄力粉 1等 2 菜種油 4 玉葱 40 人参 皮剥 5 ピーマン 8 減塩しょうゆ (5 穀物酢 5 上白糖 2 とうがらし 乾 0.1	豚の生 姜焼き	豚ロース(脂身) 40 生姜 3 減塩しょうゆ (5 合成清酒 2.5 菜種油 1 人参 皮剥 5 キャベツ 20	ミート ローフ	豚ひき肉 30 パン粉(乾燥) 2 牛乳 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 玉葱 60 人参 皮剥 5 グリーンピース 3 鶏卵 3 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 無塩バター 1 上白糖 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 10	魚塩焼 40 き 0.5 大根 皮剥 40 減塩しょうゆ (2.5 バター 50 黄ピーマン 10 減塩しょうゆ (2.5 無塩バター 1	えびフ ライ	尾付きえび 40 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 6 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 10 菜種油 6 トマト 15 サラダ菜 5 ソースパック 5		揚げ魚 40 チリソ ース	まだら・40g 40 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 菜種油 6 ケチャップ 5 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 ごま油 1 にんにく 1 生姜 1 トウバンジャン 0.5 ラー油 0.5 葱 20 片栗粉 1 サニーレタス 5	魚塩焼 40 あかうお・40g 40 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5			
	そぼろ 煮	鶏ひき肉 10 じゃが芋 50 さやいんげん (10 煮干しだし 15 減塩しょうゆ (5 上白糖 1	煮物	かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (10 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15		かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 真昆布 0.3 食塩 0.3 上白糖 3 穀物酢 5 煮干しだし 1	生野菜 サラダ	きょうな 10 キャベツ 30 ミニトマト 15 穀物酢 5 減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01	茶碗蒸 し	鶏卵 50 煮干しだし 50 かつおだし 50 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		鶏卵 50 煮干しだし 50 かつおだし 50 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	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 (2.5 上白糖 1 とびっこ 5	筑前煮	若鶏もも 皮な 10 里芋 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (10 菜種油 1 減塩しょうゆ (5 上白糖 1
	サラダ	キャベツ 50 人参 皮剥 5 マヨネーズ 8 レモン(果汁) 1.5 濃口醤油 1 白こしょう 0.01	中華風 酢物	緑豆春雨 5 きくらげ(乾) 0.5 たけのこ 水煮 15 人参 皮剥 5 鶏卵 20	あちゃ ら漬け	かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 真昆布 0.3 食塩 0.3 上白糖 3 穀物酢 5 煮干しだし 1	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	もやし のナム ル	もやし 40 小松菜 10 人参 皮剥 5 生姜 2 いりごま 0.5 ごま油 2 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 穀物酢 2.5		卵とじ	鶏卵 25 玉葱 40 生椎茸 5 菜種油 1 食塩 0.3 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 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01	
	卵とじ	鶏卵 25 玉葱 40 生椎茸 5 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01		穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 2 ごま油 1	サラダ	レタス 20 トマト 40 海藻サラダ 1 ごま油 1 減塩しょうゆ (2.5 穀物酢 5 上白糖 1 白こしょう 0.01	ゼリー	はちみつレモン 60	お浸し	白菜 50 減塩しょうゆ (2.5 かつお・昆布だ 5		杏仁フ ルーツ	杏仁フルーツ 60	ゼリー	青りんごゼリー 60	

献立表(週間)

脂肪コン3

	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					オニオ ンと舞 茸ソテ ー ゼリー	玉葱 30 まいたけ 8 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 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	1774 kcal	蛋白質 59.9 g	1772 kcal	蛋白質 58.7 g	1835 kcal	蛋白質 64.3 g	1806 kcal	蛋白質 60.5 g	1725 kcal	蛋白質 62.3 g	1765 kcal	蛋白質 60.3 g	1749 kcal	蛋白質 63.1 g
	脂質 34.2 g	炭水化 299.0 g	脂質 36.5 g	炭水化 293.2 g	脂質 38.4 g	炭水化 303.2 g	脂質 36.0 g	炭水化 300.0 g	脂質 30.1 g	炭水化 293.7 g	脂質 37.8 g	炭水化 286.1 g	脂質 32.1 g	炭水化 295.9 g
	塩分 5.6 g		塩分 5.7 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.9 g	

献立表(週間)

脂肪コン3

	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)							
昼	パセリ(粉)	0.1	きゅうりの酢	きゅうり	30	上白糖	1	調合油	1	上白糖	3	穀物酢	5	食塩	0.2					
味噌浸し	カットわかめ	0.5	の物	カットわかめ	0.3	片栗粉	1	減塩しょうゆ()	5	食塩	0.2	食塩	0.3	白こしょう	0.01					
	白菜	40		穀物酢	5	貝割大根・芽	5	上白糖	1	温野菜	20	白こしょう	0.01	煮物	西洋かぼちゃ	40				
	葱	3		上白糖	3	果物	りんご	60	小葱	1	サラダ	カリフラワー	30	フレン	フライドポテト	40				
	減塩みそ	5		食塩	0.2				小松菜	ゆで	50	マヨネーズ	5	チポテ	菜種油	3				
	上白糖	0.3						ゴマ和え	ごま	1	果物	バレンシアオレ	70	ト	食塩	0.2				
果物	ネーブル	60	果物盛り合わせ	パインアップル	40				減塩しょうゆ()	2.5				果物	りんご	60				
				キウイフルーツ	40				上白糖	0.5							煮干しだし	15		
			ゼリー	はちみつレモン	60			果物	キウイフルーツ	40		ジュース	カロリーミック	125	チンゲンサイ	のソテ	1			
														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		
照焼魚	ぶり・50g	50	鶏肉の生姜煮	若鶏もも 皮なし	60	鶏つくね揚げ	鶏ひき肉	30	マヨネーズ焼	ささ身	40	ハンバーグ	合挽肉	40	鶏の西京焼	若鶏もも 皮なし	40	おろし煮	まだら・40g	40
	減塩しょうゆ()	5		じゃが芋	50	あんかけ	玉葱	20		食塩	0.2		玉葱	20		減塩みそ	5		生姜	3
	上白糖	1		さやえんどう	10	け	生椎茸	3		黒こしょう	0.01		鶏卵	3		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ()	10
	みりん風調味料	2.5		生姜	5		鶏卵	3		マヨネーズ	5		パン粉(乾燥)	1		上白糖	0.5		上白糖	2
	合成清酒	1		減塩しょうゆ()	5		パン粉(乾燥)	3		パセリ(粉)	0.1		牛乳	3		大根 皮剥	40		合成清酒	2.5
	大根 皮剥	50		みりん風調味料	2.5		菜種油	5		サニーレタス	5		白こしょう	0.01		しそ	0.5		大根 皮剥	80
	しそ	1		ごま油	4		里芋	40	大根の煮物	大根 皮剥	60		ケチャップ	5	里芋の煮物	里芋	45		ほうれん草	30
	減塩正油パック	5	サラダ	レタス	30		人参 皮剥	30		人参 皮剥	10		ウスターソース	5		減塩しょうゆ()	2.5	麻婆豆腐	木綿豆腐	50
きんぴらごぼう	ごぼう	40		きゅうり(皮なし)	20		減塩しょうゆ()	7.5		さやいんげん()	10		キャベツ	25		上白糖	1		鶏ひき肉	10
	人参 皮剥	10		トマト(皮なし)	20		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ()	5		レッドキャベツ	5		さやいんげん()	5		玉葱	40
	しらたき	20		マヨネーズパック	10		みりん風調味料	2.5		合成清酒	1	リヤンパン	緑豆春雨	5					葱	10
	減塩しょうゆ()	5					片栗粉	1		煮干しだし	15		もやし	30	きのこの和え物	生椎茸	10		菜種油	3
	上白糖	1	炒煮	大根 皮剥	50		生姜	1		ほうれん草の白和え	30		しそ	1		えのき茸	10		にんにく	0.5
	煮干しだし	15		凍り豆腐	1	お浸し	白菜	70		しぼり豆腐	30		穀物酢	2.5		ぶなしめじ	20		生姜	5
	いりごま	0.5		菜種油	1		削り節	0.5		いりごま	1		減塩しょうゆ()	5		エリンギ	10		減塩しょうゆ()	2.5
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		上白糖	1		減塩しょうゆ()	2.5		減塩みそ	2
	きゅうり	20		上白糖	0.5		減塩しょうゆ()	5		上白糖	3		ごま油	0.5		みりん風調味料	1		上白糖	1
	ローズハム	8	ブロッコリー	煮干しだし	10		板こんにゃく	20		板こんにゃく	20		いりごま	1	ソテー	小松菜	30		合成清酒	2.5
	マヨネーズ	5	ブロッコリー				減塩しょうゆ()	2.5		みりん風調味料	1	南瓜のサラダ	西洋かぼちゃ	50		人參 皮剥	10		ごま油	1
	白こしょう	0.01	サラダ	里芋	30		穀物酢	5		ほうれん草(ゆ)	20		きゅうり	15		菜種油	1		片栗粉	1
				人参 皮剥	10		減塩しょうゆ()	2.5		人参 皮剥(ゆ)	5		玉葱	10		食塩	0.2		とうがらし 乾	0.2
				ごぼう	15		白こしょう	0.01					マヨネーズ	10				ポテトサラダ	じゃが芋	40
絹さやとえのき茸のソテー	さやえんどう	20		小葱	2	煮浸し	きょうな	50	ジュース	カロリーミック	125								きゅうり	15
	えのき茸	20		減塩しょうゆ()	2.5		減塩しょうゆ()	2.5				ソテー	玉葱	40					人参 皮剥	5
	無塩バター	1		上白糖	0.5		みりん風調味料	2.5					貝割大根・芽	5					マヨネーズ	8
	食塩	0.3		煮干しだし	10								菜種油	1					粒入りマスター	1
	白こしょう	0.01											食塩	0.2					白こしょう	0.01
													白こしょう	0.01						

献立表(週間)

脂肪コン3

		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														卵とじ	鶏卵 10 ぶなしめじ 30 切りみつば 2 減塩しょうゆ(5 昆布だし 15 かつおだし 15						
栄養価	エネルギー	1760 kcal	蛋白質 61.5 g	エネルギー	1817 kcal	蛋白質 61.2 g	エネルギー	1781 kcal	蛋白質 61.0 g	エネルギー	1865 kcal	蛋白質 61.4 g	エネルギー	1803 kcal	蛋白質 62.9 g	エネルギー	1725 kcal	蛋白質 59.4 g	エネルギー	1799 kcal	蛋白質 62.6 g
	脂質	39.7 g	炭水化 280.0 g	脂質	32.7 g	炭水化 311.1 g	脂質	39.5 g	炭水化 287.4 g	脂質	37.5 g	炭水化 314.3 g	脂質	39.6 g	炭水化 288.4 g	脂質	39.0 g	炭水化 279.5 g	脂質	39.9 g	炭水化 289.6 g
	塩分	5.6 g		塩分	5.7 g		塩分	5.5 g		塩分	5.7 g		塩分	5.7 g		塩分	5.8 g		塩分	5.4 g	