

献立表(週間)

脂肪コン3

| | 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) | | |
|---|---------|--|--|---------|---|---|---------|---|--|---------|--|---|---------|--|----------------------------|---------|--|---|---------|--|--|
| 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 |
| | きんぴら | ごぼう 人参 皮剥 ごま油 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 いりごま | 40 10 1 2.5 1 1 | 野菜ソテー | キャベツ 玉葱 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう | 50 20 10 1 0.3 0.01 | 野菜卵炒め | 鶏卵 ほうれん草 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう | 20 40 60 1 0.3 0.01 | 豆腐そぼろ | 木綿豆腐 鶏ひき肉 け 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 合成清酒 さやいんげん(10 | 50 20 1 2.5 1 1 10 | 焼き生揚げ | 生揚げ 白こしょう 菜種油 ブロッコリー 減塩正油パック | 35 0.01 1 30 5 | 白菜の軟らか煮 | 白菜 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 煮干しだし | 100 10 6 2.5 0.5 30 | おかから炒り煮 | おかから(新製法) 焼き竹輪 ひじき 乾椎茸 人参 皮剥 葱 調合油 | 40 8 0.5 0.5 5 5 2 |
| | 卵焼き | 鶏卵 食塩 上白糖 菜種油 パセリ | 25 0.1 0.05 0.5 1 | 鶏肉照り焼き | 若鶏もも 皮な 濃口醤油 上白糖 ブロッコリー | 30 2.5 1.5 30 | 五目ひじき | ひじき 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 煮干しだし | 6 10 1 2.5 1 10 | 炒煮 | もやし ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 | 70 5 1 2.5 1 | 炒煮 | 焼き竹輪 菜種油 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 | 10 1 2.5 1 | 温泉卵 | 温泉卵 温泉卵のたれ 切り干し大根 人参 皮剥 の和え物 | 50 4 6 5 0.3 | 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(2.5 煮干しだし | 50 10 5 5 1 15 |
| | 野菜サラダ | きょうな カリフラワー 玉葱 黄ピーマン 穀物酢 上白糖 調合油 食塩 黒こしょう | 3 30 10 5 5 0.5 3 0.2 0.01 | みそ汁 | 小松菜 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 20 10 150 | 佃煮 | 減塩あまのり佃煮 みそ汁 キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 8 30 10 5 10 150 | 白菜の生姜醤油 | 白菜 生姜 減塩しょうゆ(2.5 | 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 |
| | みそ汁 | キャベツ 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし | 30 2 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 | 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 | 63 | ちらし寿司 | 精白米 穀物酢 上白糖 | 90 15 6 | ソース焼きそば | 蒸し中華めん 豚ももスライス キャベツ 人参 皮剥 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう かき油 中濃ソース | 160 30 60 15 20 10 5 0.3 0.01 3 5 | 米飯 | 精白米 | 90 | パン | 南瓜パン40g ロールパン | 40 30 | 焼き魚 | 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(5 上白糖 みりん風調味料 | 20 0.01 10 10 20 10 5 1 2.5 |
| | ハヤシライス | 豚ももスライス 玉葱 マッシュルーム 菜種油 ハヤシルウ ウスターソース ケチャップ 白こしょう グリーンピース | 30 100 20 3 9 2.5 2.5 0.01 5 | 魚の生焼 | さわら・40g 減塩しょうゆ(5 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン 小松菜 菜種油 減塩しょうゆ(5 上白糖 | 40 5 5 3 3 10 50 1 5 1 | ちらし寿司 | 精白米 穀物酢 上白糖 食塩 真昆布 乾椎茸 かんぴょう 人参 皮剥 煮干しだし 上白糖 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 | 90 15 6 0.1 1 1 3 10 10 2 2.5 2.5 | ソース焼きそば | 蒸し中華めん 豚ももスライス キャベツ 人参 皮剥 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう かき油 中濃ソース | 160 30 60 15 20 10 5 0.3 0.01 3 5 | 米飯 | 精白米 | 90 | パン | 南瓜パン40g ロールパン | 40 30 | 焼き魚 | 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(5 上白糖 みりん風調味料 | 20 0.01 10 10 20 10 5 1 2.5 |
| | グリーンサラダ | レタス ブロッコリー トマト | 20 40 15 | 冷奴 | 木綿豆腐 | 50 | 穀物酢 | 上白糖 | 2 | 南瓜サラダ | かぼちゃ(ゆで) きゅうり マヨネーズ | 70 10 10 | 炊合せ | 大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 | 40 25 15 | パン | マカロニ 乾 ニグラタン マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml 食塩 パン粉(乾燥) パルメザンチーパセリ(粉) | 10 20 20 10 3 8 80 0.3 0.5 0.2 | 焼き魚 | 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(5 上白糖 みりん風調味料 合成清酒 | 20 0.01 10 10 20 10 5 1 2.5 2.5 |
| | グリーンサラダ | レタス ブロッコリー トマト | 20 40 15 | 冷奴 | 木綿豆腐 | 50 | 穀物酢 | 上白糖 | 2 | 南瓜サラダ | かぼちゃ(ゆで) きゅうり マヨネーズ | 70 10 10 | 炊合せ | 大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 | 40 25 15 | パン | マカロニ 乾 ニグラタン マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml 食塩 パン粉(乾燥) パルメザンチーパセリ(粉) | 10 20 20 10 3 8 80 0.3 0.5 0.2 | 焼き魚 | 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(5 上白糖 みりん風調味料 合成清酒 | 20 0.01 10 10 20 10 5 1 2.5 2.5 |

献立表(週間)

脂肪コン3

| | | 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 | 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 | | | | | | |
| | 焼き魚 | さけ・20g | 20 | 野菜と豆腐の煮物 | 木綿豆腐 | 50 | 鶏ささ身 | ささ身 | 20 | オイスターソ | 豚ひき肉 | 10 | 生揚げ | 鶏卵 | 25 | 白菜のスープ | 白菜 | 70 | | | |
| | | 食塩 | 0.1 | | ほうれん草 | 10 | みの味 | 合成清酒 | 0.5 | ターソ | キャベツ | 50 | ともや | 牛乳 | 5 | | 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 | しのソ | 無塩バター | 0.5 | 煮 | さやえんどう | 5 | | | |
| | 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 | ピーマン | 10 | エッグ | 食塩 | 0.1 | | コンソメ | 0.5 | | | |
| | | 人参 皮剥 | 10 | | 減塩しょうゆ (濃口) | 2.5 | | 濃口醤油 | 0.5 | ごま油 | ごま油 | 1 | | 白こしょう | 0.01 | | 食塩 | 0.2 | | | |
| | | 乾椎茸 | 0.5 | | 上白糖 | 1 | | ブロッコリー | 40 | かき油 | かき油 | 3 | | パセリ | 0.5 | | 片栗粉 | 1 | | | |
| | | さやいんげん (減塩) | 10 | | みりん風調味料 | 1 | | マヨネーズ | 5 | 白こしょう | 白こしょう | 0.01 | | | | | | | | | |
| | | 上白糖 | 1 | | 煮干しだし | 30 | | | | | 減塩しょうゆ (濃口) | 2.5 | きんぴら | ごぼう | 40 | 焼き魚 | ほっけ・20g | 20 | | | |
| | | 煮干しだし | 15 | | 塩たらこ | 10 | | 大豆の五目煮 | 10 | ブロッコリー | ブロッコリー | 40 | う | 人参 皮剥 | 10 | 食塩 | 0.1 | | | | |
| | | | | | たらこ | 0.5 | | 人参 皮剥 | 10 | コリー | 玉葱 | 10 | | グリピース (菜種油) | 5 | しそ | 0.5 | | | | |
| | | | | | しそ | | | れんこん ゆで | 20 | のサラダ | かにかま | 5 | | 減塩しょうゆ (濃口) | 2.5 | 漬物 | パリッコ | 10 | | | |
| | | | | | | | | 板こんにやく | 10 | ダ | マヨネーズパツ | 10 | | 減塩しょうゆ (濃口) | 2.5 | | | | | | |
| | みそ汁 | 白菜 | 30 | ごま和え | 白菜 | 50 | 真昆布 | 減塩しょうゆ (濃口) | 2.5 | あさり | むきあさり | 15 | なすの漬物 | 上白糖 | 1 | いりごま | みそ汁 | もやし | 20 | | |
| | | ぶなしめじ | 10 | | いりごま | 1 | | 上白糖 | 1 | の佃煮 | 生姜 | 3 | | 食塩 | 0.1 | | 玉葱 | 10 | | | |
| | | 淡色辛みそ | 10 | | 減塩しょうゆ (濃口) | 2.5 | | 片栗粉 | 1 | | 減塩しょうゆ (濃口) | 2.5 | | ゆかり | 0.3 | | 淡色辛みそ | 10 | | | |
| | | 煮干しだし | 150 | | 上白糖 | 0.5 | | | | | 上白糖 | 2 | | | | | 煮干しだし | 150 | | | |
| | 漬物 | パリッコ | 10 | みそ汁 | チンゲンサイ | 20 | 味付けのり | 味付けのり | 1 | みそ汁 | 木綿豆腐 | 30 | みそ汁 | カットわかめ | 0.5 | 減塩しょうゆ (濃口) | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | |
| | | | | | なす | 20 | | | | | 小松菜 | 10 | | えのき茸 | 20 | | | | | | |
| | | | | | 淡色辛みそ | 10 | | | | | 淡色辛みそ | 10 | | 小葱 | 2 | みそ汁 | 葉大根・葉、生 | 20 | | | |
| | | | | | 煮干しだし | 150 | | | | | 煮干しだし | 150 | | 淡色辛みそ | 10 | | 人参 皮剥 | 5 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 煮干しだし | 150 | | 淡色辛みそ | 10 | | | |
| | | | | | 牛乳 | 180 | | | | | 牛乳 | 180 | | 牛乳 | 180 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 牛乳 | 180 | | | | | | |
| 昼 | 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 | 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 |
| | 肉鍋 | 豚ももスライス | 40 | チキンカレー | 若鶏もも 皮な | 60 | 魚塩麴 | あかうお・40g | 40 | 若鶏もも 皮な | 若鶏もも 皮な | 20 | 豚肉生姜焼き | 豚ももスライス | 40 | | 合挽肉 | 40 | 魚のト | さば・40g | 40 |
| | | 玉葱 | 40 | | 玉葱 | 50 | 焼き | 塩こうじ | 2 | 食塩 | 食塩 | 0.5 | | 生姜 | 2 | | 玉葱 | 40 | マトン | ケチャップ | 5 |
| | | たけのこ 水煮 | 40 | | 人参 皮剥 | 20 | | 合成清酒 | 2 | 鶏ガラスープ | 鶏ガラスープ | 0.15 | | 減塩しょうゆ (濃口) | 3.3 | | 人参 皮剥 | 8 | ース煮 | コンソメ | 0.2 |
| | | 人参 皮剥 | 20 | | 無塩バター | 3 | | 赤ピーマン (ゆ) | 30 | かつお・昆布だ | かつお・昆布だ | 150 | | みりん風調味料 | 1.7 | | 鶏卵 | 5 | | 上白糖 | 1 |
| | | しらたき | 30 | | 薄力粉 1等 | 3 | | しそ | 0.5 | 淡口醤油 | 淡口醤油 | 0.5 | | ブロッコリー | 20 | | パン粉 (乾燥) | 5 | | 白こしょう | 20 |
| | | 葱 | 15 | | 牛乳 | 10 | | | | 小葱 | 小葱 | 5 | | ブロッコリー | 20 | | 白こしょう | 0.01 | | 玉葱 | 20 |
| | | 減塩しょうゆ (濃口) | 10 | | カレー粉 | 0.5 | 大根な | 大根 皮剥 | 50 | 魚パン | まだら・30g | 30 | | カリフラワー | 20 | | 菜種油 | 1 | | トマト | 30 |
| | | 上白糖 | 1 | | カレールウ | 8 | ます | 人参 皮剥 | 10 | 粉焼き | 白こしょう | 0.01 | 大根の煮物 | 大根 皮剥 | 50 | | ケチャップ | 8 | | ケチャップ | 5 |
| | | 煮干しだし | 30 | | ケチャップ | 1 | | 穀物酢 | 5 | パン粉 (乾燥) | パン粉 (乾燥) | 3 | | 人参 皮剥 | 10 | | キャベツ | 20 | | 白こしょう | 0.01 |
| | | みりん風調味料 | 2.5 | | ウスターソース | 2.5 | | 上白糖 | 3 | 菜種油 | 菜種油 | 1 | | さやいんげん (濃口) | 10 | | サラダ菜 | 3 | | コンソメ | 0.5 |
| | | | | | ワイン (白) | 2 | | 食塩 | 0.2 | 小葱 | キャベツ | 20 | | 減塩しょうゆ (濃口) | 2.5 | | | | | ブロッコリー | 40 |
| | | | | | | | | いりごま | 0.5 | 人参 皮剥 | 人参 皮剥 | 5 | | 上白糖 | 0.5 | | ポテトフライ | 40 | | 上白糖 | 1 |
| | 中華風サラダ | もやし | 30 | サラダ | キャベツ | 30 | ビーフソテ | ビーフン | 5 | スイートポテト | さつま芋 (ゆで) | 50 | 春雨サラダ | 大根 皮剥 | 50 | | ケチャップ | 8 | さつま芋 | さつま芋 | 50 |
| | | きゅうり | 10 | | ミニトマト | 15 | | 玉葱 | 40 | | 無塩バター | 3 | | 人参 皮剥 | 10 | | ケチャップ | 8 | 芋サラダ | 玉葱 | 10 |
| | | かにかま | 5 | | ブロッコリー | 20 | | ピーマン | 8 | | 上白糖 | 5 | | さやいんげん (濃口) | 10 | | キャベツ | 20 | ダ | きゅうり | 15 |
| | | カットわかめ | 0.5 | | 鶏卵 | 25 | | ピーマン | 8 | | 上白糖 | 5 | | 減塩しょうゆ (濃口) | 2.5 | | サラダ菜 | 3 | | マヨネーズ | 8 |
| | | 減塩しょうゆ (濃口) | 2.5 | | 穀物酢 | 5 | | 菜種油 | 1 | | 牛乳 | 10 | | 白こしょう | 0.01 | | レタス | 30 | | 白こしょう | 0.01 |
| | | 穀物酢 | 5 | | 減塩しょうゆ (濃口) | 2.5 | | 食塩 | 0.3 | | 牛乳 | 10 | | マヨネーズ | 10 | | きゅうり | 15 | | 卵とじ | 20 |
| | | 上白糖 | 3 | | 白こしょう | 0.01 | | 黒こしょう | 0.01 | | 牛乳 | 10 | | | | | ミニトマト | 15 | | 鶏卵 | 20 |
| | | ごま油 | 1 | | | | | | | | シナモン | 0.3 | | | | | 穀物酢 | 5 | | 人参 皮剥 | 10 |

献立表(週間)

脂肪コン3

| | 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) |
|---------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 栄養 価 | エネルギー 1797 kcal 蛋白質 62.9 g | エネルギー 1764 kcal 蛋白質 62.5 g | エネルギー 1756 kcal 蛋白質 60.2 g | エネルギー 1794 kcal 蛋白質 62.6 g | エネルギー 1804 kcal 蛋白質 63.3 g | エネルギー 1739 kcal 蛋白質 61.3 g | エネルギー 1859 kcal 蛋白質 64.3 g |
| | 脂質 38.0 g 炭水化 294.0 g | 脂質 34.8 g 炭水化 292.1 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 297.1 g | 脂質 39.9 g 炭水化 277.4 g | 脂質 38.6 g 炭水化 305.0 g |
| | 塩分 5.8 g | 塩分 5.7 g | 塩分 5.2 g | 塩分 5.8 g | 塩分 5.3 g | 塩分 5.7 g | 塩分 5.7 g |

献立表(週間)

脂肪コン3

| | | 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) | | | | | | | | |
|---|------|----------|------|----------|---------|----------|-----|----------|------|----------|---------|----------|-----|----------|---------|---------|----------|-------|---------|----------|--------|-----|
| 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 | | | | | | | |
| | 卵豆腐 | 鶏卵 | 20 | ツナと | 鶏卵 | 25 | しめじ | 鶏卵 | 50 | アスパ | グリーンアスパ | 40 | 中華炒 | ほうれん草 | 50 | 焼き魚 | ほっけ・40g | 40 | 野菜卵 | キャベツ | 80 | |
| | あんかけ | 煮干しだし | 20 | 玉葱の | ライトツナ缶 | 20 | とニラ | ぶなしめじ | 30 | ラのソ | 赤ピーマン | 5 | め | 玉葱 | 40 | 食塩 | 0.1 | とじ | 人参 皮剥 | 10 | | |
| | | 減塩しょうゆ | 2.5 | 炒め物 | 玉葱 | 20 | の卵と | にら | 15 | テー | 無塩バター | 1 | | 人参 皮剥 | 10 | 大根 皮剥 | 40 | | さやいんげん | 10 | | |
| | | 生姜 | 2 | | 赤ピーマン | 5 | じ | 葱 | 10 | | 食塩 | 0.2 | | 菜種油 | 1 | しそ | 1 | | 菜種油 | 2 | | |
| | | 減塩しょうゆ | 2.5 | | グリーンピース | 3 | | 減塩しょうゆ | 5 | | 白こしょう | 0.01 | | 中華味 | 0.5 | 減塩しょうゆ | 2.5 | | 食塩 | 0.5 | | |
| | | 上白糖 | 1 | | 菜種油 | 2 | | 上白糖 | 1 | | 焼き魚 | さば・40g | 40 | 減塩しょうゆ | 2.5 | 上白糖 | 0.5 | 野菜ソ | キャベツ | 60 | | |
| | | 片栗粉 | 1 | | 中華味 | 0.5 | | みりん風調味料 | 2.5 | | 食塩 | 0.2 | | 上白糖 | 0.5 | 野菜ソ | きょうな | 10 | 和え物 | きゅうり | 20 | |
| | | 貝割大根・芽 | 5 | | 食塩 | 0.3 | | 煮干しだし | 30 | | しそ | 1 | 納豆 | 納豆 | 40 | テー | 菜種油 | 1 | 和え物 | ライトツナ缶 | 10 | |
| | ひじき | ひじき | 4 | | 白こしょう | 0.01 | チンゲ | はんぺん | 10 | かぶの | かぶ 皮剥 | 40 | | 葱 | 2 | 減塩正油パック | 5 | | 食塩 | 0.2 | カットわかめ | 0.5 |
| | の炒め | 人参 皮剥 | 10 | 人参と | もやし | 50 | ン菜の | チンゲンサイ | 40 | レモン | 黄ピーマン | 5 | | 減塩正油パック | 5 | | 白こしょう | 0.01 | | めんつゆ(スト) | 1 | |
| | 煮 | さつま揚げ | 5 | 水菜の | きょうな | 10 | 炒め煮 | 人参 皮剥 | 10 | 和え | ゆず(果皮) | 1 | きゅう | きゅうり | 40 | 梅肉和 | 白菜 | 40 | | マヨネーズ | 5 | |
| | | グリーンピース | 3 | ナムル | 人参 皮剥 | 10 | | 菜種油 | 1 | | レモン(果汁) | 5 | りの酢 | 人参 皮剥 | 5 | え | 梅干し(調味漬) | 5 | | | | |
| | | 菜種油 | 1 | | 減塩しょうゆ | 2.5 | | 減塩しょうゆ | 2.5 | | 食塩 | 0.2 | の物 | 穀物酢 | 5 | | みりん風調味料 | 2.5 | 切り干 | 切干し大根 | 4 | |
| | | 減塩しょうゆ | 2.5 | | 穀物酢 | 5 | | 上白糖 | 1 | | 上白糖 | 3 | | 上白糖 | 3 | みそ汁 | もやし | 30 | の炒め | 人参 皮剥 | 5 | |
| | | 上白糖 | 1 | | 上白糖 | 2 | | ごま | 1 | | 上白糖 | 3 | | 減塩しょうゆ | 2.5 | みそ汁 | 葱 | 5 | 煮 | 減塩しょうゆ | 5 | |
| | たいみ | たいみそ | 8 | | ごま油 | 1 | 味付け | 味付けのり | 1 | みそ汁 | ほうれん草 | 20 | | 大根 葉 | 20 | | 淡色辛みそ | 10 | | 上白糖 | 1 | |
| | そ | | | のり佃 | 減塩あまのり佃 | 8 | のり | | | みそ汁 | もやし | 20 | みそ汁 | キャベツ | 20 | | 煮干しだし | 150 | | 煮干しだし | 15 | |
| | みそ汁 | 大根 葉 | 20 | 煮 | | | みそ汁 | 小松菜 | 30 | | 淡色辛みそ | 10 | | 淡色辛みそ | 10 | | 煮干しだし | 150 | | | | |
| | | 棒麩 | 1 | みそ汁 | 白菜 | 20 | | えのき茸 | 10 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | 煮干しだし | 150 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | みそ汁 | 玉葱 | 20 | |
| | | 淡色辛みそ | 10 | | 木綿豆腐 | 30 | | 淡色辛みそ | 10 | | | | | 煮干しだし | 150 | | | | みそ汁 | さやえんどう | 5 | |
| | | 煮干しだし | 150 | | 淡色辛みそ | 10 | | 煮干しだし | 150 | | | | | | | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | 淡色辛みそ | 10 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | 煮干しだし | 150 | | | | | | | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | | | | 煮干しだし | 150 | |
| | | | | 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 | そば | そば ゆで | 220 | 米飯 | 精白米 | 90 | パン | 胚芽ロール | 48 | 米飯 | 精白米 | 90 | |
| | 鶏肉ク | 若鶏もも 皮な | 30 | 魚の香 | まだら・40g | 40 | 魚三五 | ほっけ(三五八) | 50 | そば | 蒸しかまぼこ | 10 | | パン | ホテルブレッド | 40 | | 魚バター | まだら・40g | 40 | | |
| | リーム | 白こしょう | 0.01 | 草焼き | 白こしょう | 0.01 | 八焼き | 大根 皮剥 | 40 | | ほうれん草 | 25 | 鶏肉の | 若鶏もも 皮な | 40 | | 魚バター | 白こしょう | 0.01 | | | |
| | 煮 | 人参 皮剥 | 15 | | パン粉(乾燥) | 1 | | しそ | 1 | | 葱 | 5 | おろし | 片栗粉 | 1 | スープ | じゃが芋 | 60 | 無塩バター | 3 | | |
| | | 玉葱 | 30 | | タイム | 0.1 | | 減塩正油パック | 5 | | かつお・昆布だ | 150 | あんか | 菜種油 | 1 | 煮 | ブロッコリー | 30 | もやし | 30 | | |
| | | マッシュルーム | 20 | | パセリ | 0.1 | | 減塩しょうゆ | 10 | | 減塩しょうゆ | 10 | け | 玉葱 | 50 | | キャベツ | 20 | ピーマン | 5 | | |
| | | 無塩バター | 5 | | パセリ | 0.1 | | みりん風調味料 | 2.5 | | みりん風調味料 | 2.5 | | ぶなしめじ | 20 | | 人参 皮剥 | 20 | 菜種油 | 2 | | |
| | | 薄力粉 1等 | 5 | | サニーレタス | 3 | 野菜ソ | キャベツ | 50 | ごま和 | 生椎茸 | 20 | | もやし | 20 | | コンソメ | 0.5 | 食塩 | 0.1 | | |
| | | 牛乳 | 40 | | レモン | 10 | テー | ピーマン | 5 | え | エリンギ | 20 | | 人参 皮剥 | 5 | | 白こしょう | 0.01 | 食塩 | 0.1 | | |
| | | クリーム(植物 | 8 | | ソースパック | 5 | | 人参 皮剥 | 5 | | さやいんげん | 20 | | 大根 皮剥 | 50 | | 白こしょう | 0.01 | 白こしょう | 0.03 | | |
| | | コンソメ | 0.5 | 炊合せ | 大根 皮剥 | 30 | | 食塩 | 0.3 | | さやいんげん | 20 | | 減塩しょうゆ | 7.5 | ピーマ | 赤ピーマン | 20 | | | | |
| | | 食塩 | 0.2 | | たけのこ 水煮 | 20 | | 白こしょう | 0.01 | | いりごま | 0.5 | | 上白糖 | 1 | ンソテ | 黄ピーマン | 20 | 酢の物 | なが芋 | 60 | |
| | | 白こしょう | 0.01 | | 生椎茸 | 5 | 和え物 | きゅうり | 20 | | 減塩しょうゆ | 2.5 | | 合成清酒 | 2.5 | 一 | ピーマン | 20 | | きゅうり | 5 | |
| | | パセリ(粉 | 0.2 | | 人参 皮剥 | 10 | | 春雨 | 3 | | 上白糖 | 0.5 | | みりん風調味料 | 2.5 | | 食塩 | 0.3 | | 上白糖 | 3 | |
| | | | | | 減塩しょうゆ | 5 | | 減塩しょうゆ | 2.5 | 切干大 | 切干し大根 | 5 | | かつお・昆布だ | 30 | | 白こしょう | 0.01 | | 穀物酢 | 2.5 | |
| | 大根サ | 大根 皮剥 | 40 | | 上白糖 | 1 | | 上白糖 | 0.5 | 根煮 | 人参 皮剥 | 8 | | 片栗粉 | 1 | | | | | | | |
| | ラダ | 人参 皮剥 | 5 | | 合成清酒 | 2.5 | | ごま油 | 0.5 | | さやえんどう | 5 | | 糸みつば | 5 | サラダ | レタス | 30 | 味噌炒 | チンゲンサイ | 30 | |
| | | きゅうり | 10 | | 煮干しだし | 15 | | 酒蒸し | あさり | 18 | 減塩しょうゆ | 2.5 | 煮物 | かぶ 皮剥 | 40 | | 人参 皮剥 | 5 | め | 玉葱 | 20 | |
| | | 穀物酢 | 5 | | | | | | | | 上白糖 | 0.5 | | 人参 皮剥 | 15 | | 鶏卵 | 25 | | 人参 皮剥 | 5 | |
| | | | | | | | | | | | | | | 人參 皮剥 | 15 | | マヨネーズパッ | 10 | | 菜種油 | 2 | |

献立表(週間)

脂肪コン3

| | 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) | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------|-----------|----------|---------|----------|--------------|----------|---------|----------|-----------|------------------|------------|----------|-----------|---------------------------|---------------------|-------|-----------|-----|---------|-------|-----------|-----|---------|-------|-----------|-----|---------|
| 夕 | | | | | | 上白糖 煮干しだし | 1 10 | | | | 白こしょう 青りんごゼリー | 0.01 60 | | | 上白糖 さらしあん 上白糖 食塩 | 1 5 5 0.15 | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 1715 kcal | 蛋白質 | 61.3 g | エネルギー | 1759 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 | 60.3 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 | 37.2 g | 炭水化 | 276.7 g | 脂質 | 33.3 g | 炭水化 | 299.9 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 | 37.7 g | 炭水化 | 294.4 g |
| | 塩分 | 5.8 g | | | 塩分 | 5.7 g | | | 塩分 | 5.6 g | | | 塩分 | 5.5 g | | | 塩分 | 5.7 g | | | 塩分 | 5.8 g | | | 塩分 | 5.9 g | | |

献立表(週間)

脂肪コン3

| | 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) | |
|---|------------|--|------------------|--|--|--|--|---|--|--|----------------------|---|---|--|
| 昼 | さやえんどう | 4 | 白菜の お浸し | 白菜 60 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1 | マリネ 人参 皮剥 5 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 | 5 1 3 0.2 0.01 0.1 | なます 大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 | 50 5 5 3 0.2 | 果物盛 り合わ せ ゼリー | 白こしょう 0.01 | 0.01 | 白こしょう 0.01 | 0.01 | 上白糖 1 片栗粉 1 煮干しだし 15 |
| | 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 | 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 果物 キウイフルーツ 40 | 20 20 1 0.2 40 | 焼き芋 さつま芋 60 果物 パイナップル 60 | 60 60 | | 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 20 赤ピーマン 10 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 | 煮物 | ほうれん草 50 減塩しょうゆ(2.5 |
| | 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 | | | | | | | | | フルー ツ杏仁 | 牛乳 1000ml 20 寒天 4 上白糖 3 みかん缶詰(果 15 パイナップル 15 キウイフルーツ 5 | | 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 |
| | 果物 | りんご 60 | | | | | | | | | | | 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 |
| | 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 盛り合 わせ | 尾付きえび 20 生椎茸 10 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 野菜の 旨煮 | 豚ももスライス 40 じゃが芋 30 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 小葱 2 合成清酒 2.5 煮干しだし 30 | 焼き魚 きのこ 添え | すずき・30g 30 食塩 0.1 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 | 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 プリーツレタス 5 ブロッコリー 30 ケチャップパッ 8 | 魚塩焼 き | ほっけ・60g 60 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 5 | 天ぶら 尾付きえび 20 かぼちゃ 40 ししとうがらし 6 生椎茸 10 薄力粉 1等 15 鶏卵 5 菜種油 15 減塩正油パック 5 | |
| | みそお でん | 板こんにやく 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 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 3 | 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 | おから の炒り 煮 | おから(新製法) 30 ひじき 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 | 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 | 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 | おろし 炊き合 わせ | 大根 皮剥 50 おろししょうが 5 なが芋 60 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4 |
| | 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 | 酢の物 | 白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 食塩 0.2 | 浅漬け きゅうり 15 キャベツ 15 人参 皮剥 5 刻み昆布 0.5 食塩 0.2 |
| | 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 楽 | 木綿豆腐 25 減塩みそ 5 はちみつ 5 | ゼリー | オレンジゼリー 50 | 鳴門煮 | カットわかめ 0.5 大根 皮剥 40 葱 5 | エリン 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 | ゼリー | 青りんごゼリー 60 | お浸し | ほうれん草(ゆ 50 減塩しょうゆ(2.5 かつお節 0.5 |

献立表(週間)

脂肪コン3

| | 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) | | | |
|-----|----------|-----------|----------|---------|----------|-----------|--------------|---------|----------|-----------|----------|---------|----------|-----------|-----|---------|
| 夕 | | | | | | | 減塩しょうゆ (2.5 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 煮干しだし 15 | | | | | | | | | |
| 栄養価 | エネルギー | 1735 kcal | 蛋白質 | 63.6 g | エネルギー | 1783 kcal | 蛋白質 | 62.9 g | エネルギー | 1754 kcal | 蛋白質 | 60.6 g | エネルギー | 1765 kcal | 蛋白質 | 62.3 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 | 37.2 g | 炭水化 | 285.2 g |
| | 塩分 | 5.8 g | | | 塩分 | 5.7 g | | | 塩分 | 5.9 g | | | 塩分 | 5.6 g | | |
| | エネルギー | 1823 kcal | 蛋白質 | 62.9 g | エネルギー | 1856 kcal | 蛋白質 | 61.7 g | エネルギー | 1756 kcal | 蛋白質 | 58.9 g | エネルギー | 1756 kcal | 蛋白質 | 58.9 g |
| | 脂質 | 38.3 g | 炭水化 | 297.8 g | 脂質 | 38.5 g | 炭水化 | 307.1 g | 脂質 | 37.7 g | 炭水化 | 288.4 g | 脂質 | 37.7 g | 炭水化 | 288.4 g |
| | 塩分 | 5.8 g | | | 塩分 | 5.9 g | | | 塩分 | 5.2 g | | | 塩分 | 5.2 g | | |

献立表(週間)

脂肪コン3

| | 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 | 白菜 | 40 | 野菜サ | カリフラワー | 30 | んマヨ | マヨネーズ | 5 | | | | | | |
| | 減塩しょうゆ(| 2.5 | ラダ | きゅうり | 15 | ネーズ | | | | | | | | |
| | かつおだし | 1 | | トマト | 30 | 焼き | | | | | | | | |
| もずく | もずく | 50 | | カットわかめ | 0.5 | 果物 | ぶどう | 60 | | | | | | |
| 酢 | レモン(果汁) | 2 | | 穀物酢 | 5 | | | | | | | | | |
| | 穀物酢 | 5 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | | | | | | | | |
| | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 白こしょう | 0.01 | | | | | | | | | |
| | 上白糖 | 3 | 里芋田 | さやえんどう | 3 | | | | | | | | | |
| 果物 | ネーブル | 60 | 楽 | 里芋 | 40 | | | | | | | | | |
| | | | | 減塩みそ | 7 | | | | | | | | | |
| | | | | 上白糖 | 3 | | | | | | | | | |
| 夕 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | 米飯 | 精白米 | 90 | | | | | |
| | 魚南蛮 | あじ・40g | 40 | 豚の生 | 豚ロース(脂身 | 40 | ミート | 豚ひき肉 | 30 | | | | | |
| | 漬け | 薄力粉 1等 | 2 | 姜焼き | 生姜 | 3 | ローフ | パン粉(乾燥) | 2 | | | | | |
| | | 菜種油 | 4 | | 減塩しょうゆ(| 5 | | 牛乳 | 5 | | | | | |
| | | 玉葱 | 40 | | 合成清酒 | 2.5 | | 食塩 | 0.3 | | | | | |
| | | 人参 皮剥 | 5 | | 菜種油 | 1 | | 白こしょう | 0.01 | | | | | |
| | | ピーマン | 8 | | 人参 皮剥 | 5 | | 玉葱 | 60 | | | | | |
| | | 減塩しょうゆ(| 5 | | キャベツ | 20 | | 人参 皮剥 | 5 | | | | | |
| | | 穀物酢 | 5 | | 煮物 | かぶ 皮剥 | 40 | グリーンピース | 3 | | | | | |
| | | 上白糖 | 2 | | | 人参 皮剥 | 15 | 鶏卵 | 3 | | | | | |
| | | とうがらし 乾 | 0.1 | | | さやいんげん(| 10 | ケチャップ | 5 | | | | | |
| | | | | | | 減塩しょうゆ(| 5 | 人参 皮剥 | 30 | | | | | |
| そぼろ | 煮 | 鶏ひき肉 | 10 | | 上白糖 | 1 | | 無塩バター | 1 | | | | | |
| | | じゃが芋 | 50 | | 煮干しだし | 15 | | 上白糖 | 0.5 | | | | | |
| | | さやいんげん(| 10 | | ブロッ | ブロッコリー | 40 | ブロッコリー | 30 | | | | | |
| | | 煮干しだし | 15 | | コリー | 削り節 | 0.5 | マヨネーズ | 10 | | | | | |
| | | 減塩しょうゆ(| 5 | | のおか | 減塩しょうゆ(| 2.5 | あちゃ | かぶ 皮剥 | 60 | | | | |
| | | 上白糖 | 1 | | か和え | | | ら漬け | 人参 皮剥 | 5 | | | | |
| サラダ | | キャベツ | 50 | | 中華風 | 緑豆春雨 | 5 | | 真昆布 | 0.3 | | | | |
| | | 人参 皮剥 | 5 | | 酢物 | きくらげ(乾) | 0.5 | | 食塩 | 0.3 | | | | |
| | | マヨネーズ | 8 | | | たけのこ 水煮 | 15 | | 上白糖 | 3 | | | | |
| | | レモン(果汁) | 1.5 | | | 人参 皮剥 | 5 | | 穀物酢 | 5 | | | | |
| | | 濃口醤油 | 1 | | | 鶏卵 | 20 | | 煮干しだし | 1 | | | | |
| | | 白こしょう | 0.01 | | | 穀物酢 | 5 | サラダ | レタス | 20 | | | | |
| | | | | | | 食塩 | 0.2 | | トマト | 40 | | | | |
| 卵とじ | | 鶏卵 | 25 | | | 上白糖 | 2 | | 海藻サラダ | 1 | | | | |
| | | 玉葱 | 40 | | | ごま油 | 1 | | ごま油 | 1 | | | | |
| | | 生椎茸 | 5 | | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | | | |
| | | 菜種油 | 1 | | | 穀物酢 | 5 | | 穀物酢 | 5 | | | | |
| | | 食塩 | 0.3 | | | 上白糖 | 1 | | 上白糖 | 1 | | | | |
| | | 白こしょう | 0.01 | | | ごま油 | 1 | | 白こしょう | 0.01 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | オニオ | | | 玉葱 | 30 | | | | |

献立表(週間)

脂肪コン3

| | | 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 | | | | | | ンと舞 まいたけ 8 茸ソテ 1 菜種油 0.2 食塩 0.01 白こしょう | | | | | | | | | |
| | | | | | | ゼリー 青りんごゼリー 60 | | | | | | | | | |
| 栄養価 | エネルギー | 1774 kcal | 蛋白質 59.9 g | エネルギー | 1772 kcal | 蛋白質 58.7 g | エネルギー | 1835 kcal | 蛋白質 64.3 g | エネルギー | kcal | 蛋白質 g | エネルギー | kcal | 蛋白質 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 | g | 炭水化 g | 脂質 | g | 炭水化 g |
| | 塩分 | 5.6 g | | 塩分 | 5.7 g | | 塩分 | 5.9 g | | 塩分 | g | | 塩分 | g | |