





## 献立表(週間)

## 脂肪コン3

	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	減塩しょうゆ(	2.5	生姜	2	とびっこ	5	サラダ	キャベツ	25	絹さや	さやえんどう	20	煮浸し	きょうな	50
	上白糖	1	いりごま	0.5	鶏卵	25	ブロッコリー	30	とえの	えのき茸	20	里芋の	里芋	30	
	煮干しだし	15	ごま油	2	卵とじ		ミニトマト	15	き茸の	無塩バター	1	煮物	人参 皮剥	10	
	ゼリー	はちみつレモン	60	減塩しょうゆ(	2.5	玉葱	20	マヨネーズ	10	ソテー	食塩	0.3	ごぼう	15	
				上白糖	1	葱	5	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	小葱	2	
				穀物酢	2.5	食塩	0.3	ゼリー	青りんごゼリー	60			減塩しょうゆ(	2.5	
				お浸し	白菜	50	杏仁フ	杏仁フルーツ	60				上白糖	0.5	
				減塩しょうゆ(	2.5	杏仁フ	杏仁フルーツ	60				ゼリー	はちみつレモン	60	
				かつお・昆布だ	5	ルーツ									
				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	1806 kcal	蛋白質 60.5 g	1725 kcal	蛋白質 62.3 g	1765 kcal	蛋白質 60.3 g	1756 kcal	蛋白質 63.5 g	1760 kcal	蛋白質 61.5 g	1834 kcal	蛋白質 63.6 g	1781 kcal	蛋白質 61.0 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 32.2 g	炭水化 297.3 g	脂質 39.7 g	炭水化 280.0 g	脂質 33.3 g	炭水化 310.6 g	脂質 39.5 g	炭水化 287.4 g	
	塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.8 g		塩分 5.9 g		塩分 5.6 g		塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		

## 献立表(週間)

## 脂肪コン3

	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	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				
	豆腐の 野菜あ んかけ	木綿豆腐 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ( 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 片栗粉 小葱	25 30 5 5 1 1 1	野菜炒 り卵	鶏卵 かつおだし キャベツ グリーンアスパ 人参 皮剥 食塩	50 5 20 10 10 0.5	五目煮	大根 皮剥 人参 皮剥 乾椎茸 さやいんげん( 減塩しょうゆ( 上白糖 煮干しだし	50 10 0.5 10 2.5 1 20	鮭甘塩 焼き	秋鮭塩焼き(骨 しそ	20 1	きんぴ ら	ごぼう 人参 皮剥 ごま油 減塩しょうゆ( 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				
	きゅう りの梅 肉和え	きゅうり 梅干し(調味漬 みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2	チンゲ ン菜の 炒め煮	チンゲンサイ 玉葱 赤ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ( 上白糖	40 20 10 1 5 1	塩たら こ	たらこ しそ	10 1	ソテー	キャベツ ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.3 0.01	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 焼き	若鶏もも 皮な 濃口醤油 上白糖 上白糖 パセリ	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( 上白糖 煮干しだし	6 10 1 2.5 1 10				
	ふりか け	ふりかけ(瀬戸 上白糖	2.5 0.2	梅和え	梅干し(調味漬 みりん風調味料 白菜(ゆで)	2 2.5 40	みそ汁	木綿豆腐 カットわかめ 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 0.5 2 10 150	みそ汁	貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	5 2 10 150	みそ汁	キャベツ ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.3 0.01	野菜サ ラダ	きょうな 玉葱 黄ピーマン 穀物酢 上白糖 調合油 食塩 黒こしょう	20 10 5 5 0.5 3 0.2 0.01	みそ汁 のり	味付け のり	味付けのり みそ汁	1 30	佃煮	減塩あまのり佃 煮干しだし	8 10
	みそ汁	さやえんどう ぶなしめじ 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 20 10 150	みそ汁	キャベツ ほうれん草 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	牛乳	牛乳	180	みそ汁	キャベツ いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	5 2 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	みそ汁 のり	味付け のり	味付けのり みそ汁	1 30	佃煮	減塩あまのり佃 煮干しだし	8 10
	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	そば	そば ゆで かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ( 上白糖 合成清酒 上白糖 葱	220 75 75 7.5 1.25 1.25 0.5 5	米飯	精白米	90	ホット ドック	ドッグパン40g フランクフルト	40 16.3	チキン ロール	鶏ひき肉 白こしょう 鶏卵 玉葱 人参 皮剥 パン粉(乾燥) 菜種油 ケチャップ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 食塩 白こしょう 菜種油	30 0.01 2.5 10 5 1.5 0.5 5 10 10 10 0.2 0.01 1	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 ンピース	40 100 20 3 9 2.5 2.5 0.01 5	魚の生 姜焼き	さわら・40g 減塩しょうゆ( 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	40 5 5 3 3 10	ガタタ ン	大根 皮剥 人参 皮剥 むきエビ するめいか ペビーホタテ あさり 木綿豆腐 チンゲンサイ なると 葱 うずら卵 水煮 菜種油 かき油 合成清酒 みりん風調味料	30 5 10 10 10 5 80 20 5 2 10 1 2.5 2.5 1 2.5				
	天ぷら	尾付きえび さつま芋 玉葱 人参 皮剥 薄力粉 1等 鶏卵 菜種油 減塩正油パック	20 20 30 5 15 5 15 5	けんち ん煮	木綿豆腐 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ( 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 30 10 5 1 2.5 15	グラタ ン	若鶏もも 皮な 尾なしえび 玉葱 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) パルメザンチー	20 20 30 1 10 80 0.5 0.3 0.01 3 0.1	サラダ	レタス きゅうり	10 40	グリ ンサラ ダ	レタス ブロccoli トマト 減塩しょうゆ( 穀物酢 調合油 白こしょう	20 40 15 2.5 5 3 0.01	冷奴	木綿豆腐 かつお節 小葱 減塩正油パック	50 0.5 1 5	中華味 減塩しょうゆ( 白こしょう	1 2.5 2.5 2.5					



## 献立表(週間)

## 脂肪コン3

	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	みりん風調味料	1	南瓜の	西洋かぼちゃ	50	人参 皮剥	10	片栗粉	1	葱	10	煮物	里芋	40	カリフ	カリフラワー	40											
	ほうれん草(ゆ)	20	サラダ	きゅうり	15	菜種油	1	とうがらし 乾	0.2	減塩しょうゆ(	2.5	生椎茸	10	ラワー	人参 皮剥	10												
	人参 皮剥(ゆ)	5		玉葱	10	食塩	0.2	ポテト	じゃが芋	40	穀物酢	2.5	人参 皮剥	10	甘酢漬	淡口醤油	0.5											
	ジュース	カロリーミック	125	マヨネーズ	10			サラダ	きゅうり	15	上白糖	1	減塩しょうゆ(	5	け	穀物酢	5											
				ソテー	玉葱	40			人參 皮剥	5			上白糖	1		上白糖	3											
					貝割大根・芽	5			ローズハム	5			煮干しだし	15		ゆず(果皮)	1											
					菜種油	1			マヨネーズ	10			さやえんどう	5	ゼリー	青りんごゼリー	60											
					食塩	0.2			白こしょう	0.01		大根の味噌煮	大根 皮剥	60														
					白こしょう	0.01			卵とじ	鶏卵	10		大根 葉	20														
										ぶなしめじ	30		減塩みそ	5														
										切りみつば	2		上白糖	2														
										減塩しょうゆ(	5		煮干しだし	5														
										昆布だし	15	葛湯	くず粉	5														
										かつおだし	15		黒砂糖	10														
栄養価	エネルギー	1860 kcal	蛋白質	60.3 g	エネルギー	1804 kcal	蛋白質	62.9 g	エネルギー	1725 kcal	蛋白質	59.3 g	エネルギー	1789 kcal	蛋白質	58.6 g	エネルギー	1768 kcal	蛋白質	60.8 g	エネルギー	1734 kcal	蛋白質	62.0 g	エネルギー	1810 kcal	蛋白質	58.4 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	279.4 g	脂質	40.0 g	炭水化	290.4 g	脂質	34.7 g	炭水化	295.7 g	脂質	38.0 g	炭水化	278.3 g	脂質	39.2 g	炭水化	300.4 g
	塩分	5.7 g			塩分	5.7 g			塩分	5.9 g			塩分	5.7 g			塩分	5.9 g			塩分	5.5 g			塩分	5.9 g		

## 献立表(週間)

## 脂肪コン3

	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	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									
	豆腐そぼろかけ	木綿豆腐 鶏ひき肉 ごま油 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 上白糖 煮干しだし	100 10 6 0.5 30	野菜炒め煮	キャベツ ピーマン 黄ピーマン 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) 合成清酒 みりん風調味料	80 10 10 10 5 1 1	焼き魚	さけ・20g 食塩 しそ	20 0.1 0.5	切干大根煮	切干し大根 人参 皮剥 乾椎茸 さやいんげん(10) 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 煮干しだし	6 10 0.5 10 2.5 1 30	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(2.5) 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 10 10 40 2.5 1 1 30	鶏ささみの味噌焼き	鶏ささ身 みの味 噌焼き	20 0.5 1						
	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	温泉卵の切り干し大根の和え物	温泉卵 温泉卵のたれ 切り干し大根 人参 皮剥 しそ 減塩しょうゆ(2.5)	50 4 6 5 0.3 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 調合油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	20 0.2 0.3 5 5 2 3 1 1 10	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁	白菜 ほうれん草 人参 皮剥 炒煮 もやし ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	50 10 10 10 70 5 1 2.5 1	大豆の五目煮	大豆の五目煮 たらこ しそ ごま和え 白菜 いりごま 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	10 10 0.5 50 1 2.5 1 0.5	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(2.5) 上白糖 片栗粉	10 10 20 10 1 2.5 1 1				
	白菜の生姜醤油	白菜 生姜 減塩しょうゆ(2.5)	60 3 2.5	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	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	パリッコ	10	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁	白菜 いりごま 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	50 1 2.5 0.5	味付けのり	味付けのり なす 淡色辛みそ 煮干しだし	1 20 10 150	味付けのり みそ汁 キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	1 20 10 10 150				
	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	漬物	なす しば漬	10	みそ汁	小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	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	牛乳	牛乳	180	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁	白菜 いりごま 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	50 1 2.5 0.5	味付けのり	味付けのり なす 淡色辛みそ 煮干しだし	1 20 10 150	味付けのり みそ汁 キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	1 20 10 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			
昼	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	米飯	精白米	90	肉鍋	豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人参 皮剥 しらたき 葱 減塩しょうゆ(10) 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	90 40 40 40 20 30 15 10 30 2.5	米飯	精白米	90	チキンカレー	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレー粉 カレールウ ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	90 60 50 20 3 3 10 0.5 8 1 2.5 2	米飯	精白米	90	魚塩麩焼き	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	大根なます	大根 皮剥 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 食塩 いりごま	50 10 5 3 0.2 0.5
	南瓜サラダ	かぼちゃ(ゆで) きゅうり マヨネーズ 白こしょう サニーレタス	70 10 10 0.01 8	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし	40 25 15 1 1 15	千切り野菜サラダ	大根 皮剥 きゅうり きょうな	30 20 10	イカの酢みそ和え	するめいか 葱(ゆで) 減塩みそ	30 40 5	中華風サラダ	もやし きゅうり かにかま カットわかめ 減塩しょうゆ(2.5)	30 10 5 0.5 2.5	中華風サラダ	もやし きゅうり かにかま カットわかめ 減塩しょうゆ(2.5)	30 10 5 0.5 2.5	サラダ	キャベツ ミニトマト ブロッコリー 鶏卵	30 15 20 25	ビーフソテー	ビーフソテー 玉葱 ピーマン	5 40 8						

## 献立表(週間)

## 脂肪コン3

	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	バンサ	カットわかめ	0.5	長いも	なが芋	50	きのうり	50	ミニトマト	15	上白糖	3	穀物酢	3	穀物酢	5	穀物酢	5	緑豆春雨	5	減塩しょうゆ(	2.5	白こしょう	0.01	黒こしょう	0.01																																		
	ンスー	葱	5		の酢の物	5		穀物酢		5		菜種油		3		野菜サ		60		ブロccoli		60		長芋の		60	なが芋	60	ソテー	ピーマン	10	二色浸	白菜	30																										
果物	穀物酢	食塩	0.2	上白糖	3	食塩	0.2	かつお缶詰(油	15	白こしょう	0.01	かつお缶詰(油	15	マヨネーズパッ	10	オスター	炒め	無塩バター	3	合成清酒	2	かき油	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01																																	
	上白糖	1	磯和え		もやし		ゆで		40		ソテー		小松菜		30				卵豆腐		20		鶏卵		20		煮干しだし	20	食塩	0.2	食塩	0.2	小葱	2	ほうれ	ほうれん草	40	減塩みそ	2.5	上白糖	0.5	かつお・昆布だ	2	果物	ぶどう	60														
	ごま油	2		キウイフルーツ	40	人参	皮剥	5	焼きのり	0.3	減塩しょうゆ(	2.5	バナナ	100	果物	パイナップル	75	ほうれ	ん草の	味噌和	え	ネーブル	60	果物	りんご	60																																		
	果物	ネーブル	60		果物	ネーブル	60	果物	パイナップル	75	果物	ネーブル	60	果物	パイナップル	75	果物	ネーブル	60	果物	ぶどう	60	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	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90																																	
	魚粕づ	まだら・40g	40	鶏肉ケ	若鶏もも	皮な	60	焼き魚	ほっけ・60g	60	揚げ鶏	若鶏もも	皮な	40	えびと	尾なしえび	40	煮魚	まごがれい・40	40	カツ卵	豚角肉(肩ロー	30																																					
け焼	酒かす	3	チャッ	玉葱	40	レモン	8	ネギソ	減塩しょうゆ(	2.5	野菜の	ブロccoli	30	野	フリッ	0.2	薄力粉	1等	8	片栗粉	2	鶏卵	10	菜種油	4	玉葱	40	生椎茸	10	減塩しょうゆ(	7.5	上白糖	1	みりん風調味料	2.5	煮干しだし	30	鶏卵	50	グリーンピース	3																			
	みりん風調味料	2.5	プ煮	人参	皮剥	10	サラダ菜	6	ース	合成清酒	2.5	フリッ	ター	薄力粉	1等	5	菜種油	8	いりごま	1	葱	10	減塩しょうゆ(	5	上白糖	1	合成清酒	3	ごま油	1	南瓜の	かぼちゃ	60	コンソ	メ煮	10	野菜サ	きゅうり	10	焼	茄子	60	子	削り節	0.2	減塩正油パック	5													
	大根	皮剥	40	食塩	0.2	ケチャップ	10	ウスターソース	2.5	おかか	ふき	ゆで	40	減塩しょうゆ(	2.5	上白糖	0.5	煮干しだし	15	削り節	0.5	上白糖	1	合成清酒	3	ごま油	1	炊き合	わせ	大根	皮剥	40	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	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15
	しそ	0.5	減塩正油パック	5	グリーンアスパ	15	黄ピーマン	10	チンゲ	チンゲンサイ	50	減塩しょうゆ(	2.5	上白糖	0.5	ごま	1	炊き合	わせ	大根	皮剥	40	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	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15										
	かにあ	かぶ	皮剥	50	人參	皮剥	15	かにかま	5	グリーンピース(	3	食塩	0.2	かつお・昆布だ	20	片栗粉	1	めかぶ	めかぶわかめ	30	減塩しょうゆ(	2.5	上白糖	0.5	みりん風調味料	2.5	ソテー	キャベツ	40	小葱	2	菜種油	1	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ゼリー	はちみつレモン	60	サラダ	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15				
	の和え	減塩しょうゆ(	2.5	上白糖	0.5	みりん風調味料	2.5	ソテー	キャベツ	40	小葱	2	菜種油	1	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ゼリー	はちみつレモン	60	サラダ	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15	ポテト	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15							
	ソテー	キャベツ	40	小葱	2	菜種油	1	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ゼリー	はちみつレモン	60	サラダ	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15	ポテト	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15														
	ゼリー	はちみつレモン	60	温野菜	スナップえんど	30	酢みそ	むきあさり	10	添え	カットわかめ	0.5	葱	40	穀物酢	2.5	減塩みそ	3	上白糖	3	ポテト	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15	ポテト	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15								
				ゴマド	レッシ	ング	上白糖	1	いりごま	1	ソテー	ほうれん草	20	ゼリー	はちみつレモン	60	サラダ	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15	ポテト	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15												
				レッシ	ング	上白糖	1	いりごま	1	ソテー	ほうれん草	20	ゼリー	はちみつレモン	60	サラダ	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15	ポテト	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15													
				レッシ	ング	上白糖	1	いりごま	1	ソテー	ほうれん草	20	ゼリー	はちみつレモン	60	サラダ	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15	ポテト	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15													
				レッシ	ング	上白糖	1	いりごま	1	ソテー	ほうれん草	20	ゼリー	はちみつレモン	60	サラダ	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15	ポテト	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15													
				レッシ	ング	上白糖	1	いりごま	1	ソテー	ほうれん草	20	ゼリー	はちみつレモン	60	サラダ	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15	ポテト	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15													
				レッシ	ング	上白糖	1	いりごま	1	ソテー	ほうれん草	20	ゼリー	はちみつレモン	60	サラダ	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15	ポテト	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15													
				レッシ	ング	上白糖	1	いりごま	1	ソテー	ほうれん草	20	ゼリー	はちみつレモン	60	サラダ	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15	ポテト	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15													
				レッシ	ング	上白糖	1	いりごま	1	ソテー	ほうれん草	20	ゼリー	はちみつレモン	60	サラダ	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15	ポテト	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15													
				レッシ	ング	上白糖	1	いりごま	1	ソテー	ほうれん草	20	ゼリー	はちみつレモン	60	サラダ	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15	ポテト	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15													
				レッシ	ング	上白糖	1	いりごま	1	ソテー	ほうれん草	20	ゼリー	はちみつレモン	60	サラダ	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15	ポテト	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15													
				レッシ	ング	上白糖	1	いりごま	1	ソテー	ほうれん草	20	ゼリー	はちみつレモン	60	サラダ	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15	ポテト	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15													
				レッシ	ング	上白糖	1	いりごま	1	ソテー	ほうれん草	20	ゼリー	はちみつレモン	60	サラダ	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15	ポテト	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15													
				レッシ	ング	上白糖	1	いりごま	1	ソテー	ほうれん草	20	ゼリー	はちみつレモン	60	サラダ	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15	ポテト	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15													
				レッシ	ング	上白糖	1	いりごま	1	ソテー	ほうれん草	20	ゼリー	はちみつレモン	60	サラダ	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15	ポテト	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15													
				レッシ	ング	上白糖	1	いりごま	1	ソテー	ほうれん草	20	ゼリー	はちみつレモン	60	サラダ	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15	ポテト	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15													
				レッシ	ング	上白糖	1	いりごま	1	ソテー	ほうれん草	20	ゼリー	はちみつレモン	60	サラダ	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15	ポテト	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15													
				レッシ	ング	上白糖	1	いりごま	1	ソテー	ほうれん草	20	ゼリー	はちみつレモン	60	サラダ	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15	ポテト	じゃが芋	50	きゅうり	10	人参	皮剥	5	穀物酢	2	食塩	0.2	白こしょう	0.01	ミニトマト	15													



## 献立表(週間)

## 脂肪コン3

	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)															
夕							サラダ菜	5			鶏卵	10	上白糖	1														
							とろろ	カットとろろ昆布	1		ベーキングパウ	1	煮干しだし	10														
							和え	きゅうり	40																			
								減塩しょうゆ(	2.5																			
								穀物酢	2.5																			
栄養価	エネルギー	1743 kcal	蛋白質	56.9 g	エネルギー	1772 kcal	蛋白質	63.9 g	エネルギー	1731 kcal	蛋白質	63.2 g	エネルギー	1754 kcal	蛋白質	57.8 g	エネルギー	1797 kcal	蛋白質	62.9 g	エネルギー	1880 kcal	蛋白質	64.4 g	エネルギー	1756 kcal	蛋白質	60.2 g
	脂質	36.6 g	炭水化	288.5 g	脂質	37.8 g	炭水化	288.2 g	脂質	38.4 g	炭水化	277.7 g	脂質	37.3 g	炭水化	290.0 g	脂質	38.0 g	炭水化	294.0 g	脂質	39.5 g	炭水化	307.8 g	脂質	35.8 g	炭水化	290.0 g
	塩分	5.7 g			塩分	5.9 g			塩分	5.9 g			塩分	5.7 g			塩分	5.8 g			塩分	5.8 g			塩分	5.2 g		

## 献立表(週間)

## 脂肪コン3

	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 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
	オイス	豚ひき肉 10	生揚げ	生揚げ 40	スクラ	鶏卵 25	炒煮	もやし 50	卵豆腐	鶏卵 20	ツナと	鶏卵 25	しめじ	鶏卵 50
	ター	キャベツ 50	ともや	もやし 30	ンブル	牛乳 5		人参 皮剥 10	あんか	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
	ース炒	人参 皮剥 10	しのソ	人参 皮剥 10	エッグ	無塩バター 0.5		減塩しょうゆ( 5	け	減塩しょうゆ( 2.5	炒め物	玉葱 20	の卵と	にら 15
	め	ピーマン 10	テー	ピーマン 10		食塩 0.1		上白糖 1		生姜 2		赤ピーマン 5	じ	葱 10
		ごま油 1		菜種油 2		白こしょう 0.01				減塩しょうゆ( 2.5		グリーンピース 3		減塩しょうゆ( 5
		かき油 3		中華味 0.5		パセリ 0.5	ひきわ	挽きわり納豆 40		上白糖 1		菜種油 2		上白糖 1
		白こしょう 0.01		減塩しょうゆ( 2.5			り納豆	葱 2		片栗粉 1		中華味 0.5		みりん風調味料 2.5
				上白糖 1	きんぴ	ごぼう 40		減塩正油パック 5		貝割大根・芽 5		食塩 0.3		煮干しだし 30
	ブロッ	ブロッコリー 40		焼き竹輪 5	う	人参 皮剥 10	ゴマ和	和種なばな 40	ひじき	ひじき 4		白こしょう 0.01	チンゲ	はんぺん 10
	コリー	玉葱 10	煮物	たけのこ 水煮 40		グリーンピース( 5	え	ごま 4	の炒め	人参 皮剥 10	人参と		ン菜の	チンゲンサイ 40
	のサラ	かにかま 5		減塩しょうゆ( 2.5		菜種油 1		減塩しょうゆ( 2.5	煮	さつま揚げ 5	水菜の	きょうな 10	炒め煮	人参 皮剥 10
	ダ	マヨネーズパッ 10		上白糖 1		上白糖 1		上白糖 0.5		グリーンピース 3	ナムル	人参 皮剥 10		菜種油 1
						いりごま 0.5				菜種油 1		減塩しょうゆ( 2.5		減塩しょうゆ( 2.5
	あさり	むきあさり 15	なすの	なす 20			みそ汁	チンゲンサイ 20		減塩しょうゆ( 2.5		穀物酢 5		上白糖 1
	の佃煮	生姜 3	漬物	食塩 0.1	もずく	もずく 50		じゃが芋 40		上白糖 1		上白糖 2		ごま 1
		減塩しょうゆ( 2.5		ゆかり 0.3	の酢物	穀物酢 5		淡色辛みそ 10		煮干しだし 150	たいみ	たいみそ 8		味付け 1
		上白糖 2				上白糖 3				煮干しだし 150	そ		味のり	味のり 1
						減塩しょうゆ( 2.5					のり佃	減塩あまのり佃 8		
	みそ汁	木綿豆腐 30	みそ汁	カットわかめ 0.5			牛乳	牛乳 180		みそ汁	大根 葉 20		みそ汁	みそ汁 小松菜 30
		小松菜 10		えのき茸 20							棒麩 1	みそ汁	白菜 20	えのき茸 10
		淡色辛みそ 10		小葱 2	みそ汁	葉大根・葉、生 20					淡色辛みそ 10		木綿豆腐 30	淡色辛みそ 10
		煮干しだし 150		煮干しだし 150		淡色辛みそ 10					煮干しだし 150		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	牛乳	牛乳 180
昼	鶏塩そ	そうめん ゆで 250	米飯	精白米 90	ハンバ	バンズパン50g 50	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90	米飯	精白米 90
	うめん	若鶏もも 皮な 20			ーガー	合挽肉 40								
		食塩 0.5	豚肉生	豚ももスライス 40		玉葱 40	煮魚	まごがれい・70 70	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
		鶏ガラスープ 0.15	姜焼き	生姜 2		人参 皮剥 8		生姜 3	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
		かつお・昆布だ 150		減塩しょうゆ( 3.3		鶏卵 5		減塩しょうゆ( 10	煮	人参 皮剥 15		パン粉(乾燥) 1		しそ 1
		淡口醤油 0.5		みりん風調味料 1.7		パン粉(乾燥) 5		上白糖 2		玉葱 30		タイム 0.1		減塩正油パック 5
		小葱 5		ブロッコリー 20		白こしょう 0.01		合成清酒 1.5		マッシュルーム 20		パセリ 0.1		
				カリフラワー 20		菜種油 1		みりん風調味料 1.5		無塩バター 5		サニーレタス 3	野菜ソ	キャベツ 50
	魚パン	まだら・30g 30	大根の	大根 皮剥 50		ケチャップ 8		人参 皮剥 20		薄力粉 1等 5		レモン 10	テー	ピーマン 5
	粉焼き	白こしょう 0.01	煮物	人参 皮剥 10		キャベツ 20		スナップえんど 10		牛乳 40		ソースパック 5		人参 皮剥 5
		パン粉(乾燥) 3		さやいんげん( 10		サラダ菜 3				クリーム(植物 8				食塩 0.3
		菜種油 1		減塩しょうゆ( 2.5	ポテト	フライドポテト 40	お浸し	ほうれん草 50		コンソメ 0.5	炊合せ	大根 皮剥 30		白こしょう 0.01
		キャベツ 20		上白糖 0.5	フライ	菜種油 2		減塩しょうゆ( 2.5		食塩 0.2		たけのこ 水煮 20		
		人参 皮剥 5		かつお・昆布だ 20		食塩 0.3	梅肉和	きゅうり 40		白こしょう 0.01		生椎茸 5	和え物	きゅうり 20
		ソースパック 5				白こしょう 0.01	え	しそ 0.3		パセリ(粉 0.2		人参 皮剥 10		春雨 3
	スイー	さつま芋(ゆで 50	春雨サ	緑豆春雨 6				梅干し(調味漬 2	大根サ	大根 皮剥 40		減塩しょうゆ( 5		減塩しょうゆ( 2.5
	トポテ	無塩バター 3	ラダ	きゅうり 20	野菜サ	レタス 30		削り節 0.2	ラダ	人参 皮剥 5		上白糖 1		上白糖 0.5
	ト	上白糖 5		人参 皮剥 5	ラダ	きゅうり 15				きゅうり 10		合成清酒 2.5		ごま油 0.5
		牛乳 10		マヨネーズ 10		ミニトマト 15	はんぺ	はんぺん 20		穀物酢 5		煮干しだし 15		
												酒蒸し		あさり 18









## 献立表(週間)

## 脂肪コン3

	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)							
夕				ト																						
栄養価	エネルギー	1712 kcal	蛋白質 62.7 g	エネルギー	1863 kcal	蛋白質 61.9 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	38.7 g	炭水化 275.1 g	脂質	38.6 g	炭水化 315.2 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	5.7 g		塩分	5.7 g		塩分	g			塩分	g			塩分	g			塩分	g			塩分	g		