

献立表(週間)

脂肪コン1

	1月1日(火)			1月2日(水)			1月3日(木)			1月4日(金)			1月5日(土)			1月6日(日)			1月7日(月)						
朝	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	
	おせち 盛合せ	はんぺん みりん風調味料 かつおだし べにざけ 15g 食塩 しそ	30 0.2 5 15 0.1 1	ダシ入 卵焼 き	卵白 食塩 上白糖 かつおだし しそ	50 0.2 1 10 1	五目煮	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん (濃口醤油 上白糖 煮干しだし	50 10 10 5 1 20	玉葱の 炒め物	卵白 玉葱 赤ピーマン 中華味 食塩	50 40 5 0.5 0.3	卵とじ	卵白 玉葱 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	25 40 5 1 2.5 30	五分粥	精白米	30	アスパ ラのソ テー	グリーンアスパ 赤ピーマン 食塩	40 5 0.3	中華炒 め	ほうれん草 (葉 玉葱 人参 皮剥 中華味 減塩しょうゆ (上白糖	50 40 10 0.5 2.5 0.5	
	お浸し	白菜 減塩しょうゆ (削り節	60 2.5 0.2	チンゲン 菜の 炒め煮	チンゲンサイ 玉葱 赤ピーマン 減塩しょうゆ (上白糖	40 20 10 5 1	塩たら こ	たらこ しそ	10 1	カワ の和え 物	カリフラワー 人参 皮剥 減塩しょうゆ (上白糖	50 10 2.5 1	チンゲ 菜の 炒め煮	はんぺん チンゲンサイ 人参 皮剥 減塩しょうゆ (上白糖 かつお節	10 40 10 2.5 1 0.5	おほか 和え	大根 皮剥 (ゆ キャベツ ゆで 食塩 濃口醤油 上白糖 削り節	20 20 0.1 1 0.5 0.3	蒸し豆 腐	木綿豆腐 葱 減塩正油パック	25 2 5	きゅう りの和 え物	きゅうり (皮な 人参 皮剥 上白糖 減塩しょうゆ (40 5 0.5 2.5	
	雑煮	やわらか福もち 大根 皮剥 人参 皮剥 淡口醤油 かつお・昆布だ 糸みつば	20 20 10 7.5 150 3	梅漬 みそ汁	梅干し (調味漬 キャベツ ほうれん草 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 10 150	みそ汁	白菜 減塩しょうゆ (かつお節	60 2.5 0.5	鯛みそ みそ汁	たいみそ 白菜 (葉先) 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	10 20 30 10 150	みそ汁	小松菜 (葉先) 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150	みそ汁	ほうれん草 (葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 150	みそ汁	大根 葉 キャベツ (葉先 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150				
	ジュース	りんご (濃縮還	200	ジュース	パイン (濃縮還	200	ジュース	りんご (濃縮還	200	ジュース	パイン (濃縮還	200	ジュース	りんご (濃縮還	200	ジュース	パイン (濃縮還	200	ジュース	りんご (濃縮還	200	ジュース	りんご (濃縮還	200	
昼	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	うどん	うどん ゆで	100	五分粥	精白米	30	うどん	うどん ゆで	100	
	盛合せ 弁当	ホタテ貝柱 凍り豆腐 大根 皮剥 人参 皮剥 淡口醤油 上白糖 合成清酒 かつおだし さやえんどう (かぶ 皮剥 人参 皮剥 上白糖 食塩 さつま芋 上白糖 食塩 ささ身 濃口醤油 上白糖 煮干しだし きゅうり (皮な 食塩	30 4 60 20 5 1 2 30 4 50 8 3 0.2 40 5 0.1 20 2.5 0.5 10 20 0.2	チキン ソテー	若鶏ささ身 食塩 キャベツ ゆで トマト (皮なし ソースパック	40 0.2 30 30 5	魚の照 り焼き	そい 70g (骨 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 トマト サラダ菜	70 5 1 2.5 15 5	魚の香 草焼き	まだら・40g (食塩 パン粉 (乾燥) タイム パセリ (粉 サニーレタス ソースパック	40 0.2 1 0.1 0.1 3 5	焼き魚	ほっけ・40g (食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 0.2 1 5	煮奴	木綿豆腐 濃口醤油 みりん風調味料 煮干しだし 小葱	25 3 2 30 2	五分粥	精白米	30	鶏肉の あんか け	若鶏ささ身 片栗粉 玉葱 もやし 人参 皮剥 減塩しょうゆ (上白糖 合成清酒 みりん風調味料 かつお・昆布だ 片栗粉 糸みつば	40 1 50 20 5 7.5 1 2.5 2.5 30 30 1 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 2.5 15	大根の 煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやえんどう (淡口醤油 上白糖 かつおだし	40 10 4 5 1 15	炊合せ	大根 皮剥 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ (上白糖 合成清酒 煮干しだし	30 20 10 5 2.5 15	野菜ソ テー	キャベツ (葉先 ピーマン 人参 皮剥 食塩	50 5 5 0.3	煮物	木綿豆腐 濃口醤油 みりん風調味料 煮干しだし 小葱	25 3 2 30 2	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 上白糖 煮干しだし	40 15 1 15	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 上白糖 煮干しだし	40 15 1 15		
		和え物		かぶ 皮剥 きゅうり (皮な 人参 皮剥 上白糖 食塩	40 10 5 1 0.2	春雨サ ラダ	緑豆春雨 きゅうり (皮な 人参 皮剥 減塩しょうゆ (6 20 5 2.5	キャベ ツサラ ダ	キャベツ (葉先 きゅうり (皮な 人参 皮剥 減塩しょうゆ (ケチャップ	40 5 3 5 2	蒸し焼 き	ホタテ貝柱 食塩 小葱	30 0.2 3	果物	みかん缶詰 (果	40	果物	白菜 (ゆで) 減塩しょうゆ (50 2.5	お浸し	白菜 (ゆで) 減塩しょうゆ (50 2.5		

献立表(週間)

脂肪コン1

	1月8日(火)			1月9日(水)			1月10日(木)			1月11日(金)			1月12日(土)			1月13日(日)			1月14日(月)		
朝	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30
	焼き魚	ほっけ・20g (食塩)	20 0.1	野菜卵とじ	キャベツ(葉先)	80	鶏肉照	若鶏むね皮なし	20	中華炒め	若鶏ささ身	20	焼き魚	ほっけ・40g (食塩)	40 0.1	豆腐煮	焼き豆腐	25	千草焼き風	卵白	40
		大根 皮剥	40		人参 皮剥	10	焼き	減塩しょうゆ(上白糖)	2.5 0.5		玉葱	20		大根 皮剥	40		里芋	30		上白糖	1
		しそ	1		さやいんげん(かつおだし)	10 20		上白糖	0.5		人参 皮剥	10		しそ	0.5		人参 皮剥	15		食塩	0.3
		減塩正油パック	5		食塩	0.8		みりん風調味料	1		キャベツ	30		減塩しょうゆ(上白糖)	2.5 1		減塩しょうゆ(上白糖)	2.5 1		小松菜(葉先)	10
	野菜ソーテー	キャベツ(葉先)	60	和え物	卵白	25	炒煮	ブロッコリー(カリフラワー)	20 20	とろろ芋	白こしょう	0.01	みそ汁	減塩正油パック	5	ソテー	煮干しだし	5		煮干しだし	30
		食塩	0.3		きゅうり(皮なし)	30		キャベツ	30		片栗粉	1		なが芋	60		キャベツ(葉先)	40	大根の炒煮	大根 皮剥	40
	梅肉和え	白菜	40		人参 皮剥	5		人参 皮剥	10	塩たらこ	たらこ	10		煮干しだし	2.5		人参 皮剥	10		人参 皮剥	10
		梅干し(調味漬)	5		めんつゆ(スト)	2.5		凍り豆腐	1		しそ	0.5		削り節	0.2		ピーマン	10		減塩しょうゆ(上白糖)	5
		みりん風調味料	2.5	大根の煮物	減塩しょうゆ(上白糖)	5 1		減塩しょうゆ(上白糖)	5 0.5		胡瓜	20	みそ汁	みそ汁	30	たいみそ	食塩	0.2		上白糖	1
	みそ汁	ほうれん草(葉葱)	30 5		上白糖	1	白菜の香味和え	白菜(ゆで)	50	和え物	きゅうり(皮なし)	40		キャベツ(葉先)	30		たいみそ	10	みそ汁	白菜(葉先)	30
		淡色辛みそ	10		煮干しだし	15		しそ	0.5		食塩	0.2		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		棒麩	1
		煮干しだし	150	みそ汁	玉葱	20		ゆかり	0.5		みりん風調味料	1	茄子の焼き浸し	焼なす	30	みそ汁	玉葱	20		淡色辛みそ	10
	ジュース	パイン(濃縮還元)	200		さやえんどう	5	みそ汁	木綿豆腐	30	みそ汁	棒麩	1		減塩しょうゆ(かつおだし)	2 3		大根 葉	10		煮干しだし	150
				ジュース	淡色辛みそ	10		小葱	2		小葱	5	ジュース	小葱	2	ジュース	大根 葉	10	たいみそ	たいみそ	10
					煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		ジュース	ジュース	ジュース	煮干しだし	150		ジュース	ジュース
					りんご(濃縮還元)	200	ジュース	煮干しだし	150	ジュース	煮干しだし	150	ジュース	ジュース	ジュース	ジュース	りんご(濃縮還元)	200	ジュース	ジュース	ジュース
							ジュース	パイン(濃縮還元)	200	ジュース	りんご(濃縮還元)	200	ジュース	ジュース	ジュース	ジュース	ジュース	ジュース	ジュース	ジュース	ジュース
昼	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	そうめん	そうめん ゆで	80	五分粥	精白米	30
	スープ煮	ホタテ貝柱	30	焼き魚	まだら・40g (食塩)	40 0.2	豆腐海	木綿豆腐	25	鶏肉の塩麹焼き	若鶏ささ身	30	豆腐あんかけ	木綿豆腐	50	葱	蒸しかまぼこ	15	鯛の塩焼き	あまだい	40
		じゃが芋	60		鮮あんかけ	30		ホタテ貝柱	10		塩こうじ	1.5		人参 皮剥	15	めんみ	1.8L	8		食塩	0.2
		ブロッコリー(キャベツ(葉先)	20 20		ブロッコリー	30		玉葱	30		ブロッコリー	20		葱	15	かつお・昆布だ	160		サラダ菜(葉先)	5	
		人参 皮剥	10		減塩正油パック	5		人参 皮剥	10		ブリーツレタス	6		減塩しょうゆ(食塩)	5 0.1		吉野鶏	若鶏ささ身	40	大根 皮剥	30
		コンソメ	0.5	和え物	なが芋	60		ピーマン	10		南瓜煮物	70		食塩	0.1			上白糖	減塩正油パック	5	
		食塩	0.5		きゅうり(皮なし)	5		中華味	0.5		西洋かぼちゃ(濃口醤油)	5		みりん風調味料	2.5			上白糖	5		
	ピーマンソテー	赤ピーマン	20		上白糖	0.5		片栗粉	1		上白糖	1		片栗粉	2			煮干しだし	和え物	なが芋	60
		黄ピーマン	20		食塩	0.3		鶏肉と	30		かつおだし	15	みそ炒め	かつおだし	15	和え物	大根 皮剥(ゆ)	50		きゅうり(皮なし)	10
		ピーマン	20	なす味噌炒め	なす(皮なし)	40	大根の煮物	若鶏むね皮なし	30	茄子の炒め煮	なす(皮なし)	50		みそ炒め	20		人参 皮剥(ゆ)	5	三色炒め	減塩しょうゆ(上白糖)	2.5 1
		食塩	0.3		玉葱	20		大根 皮剥	30		さやえんどう	5		ピーマン	20		黄ピーマン	8		上白糖	1
	サラダ	レタス	30		人参 皮剥	5		減塩しょうゆ(上白糖)	5 1		濃口醤油	5		黄ピーマン	10		減塩みそ	6		黄ピーマン	8
		人参 皮剥(ゆ)	5		淡色辛みそ	4		上白糖	1		上白糖	0.5		減塩みそ	6		上白糖	0.5		赤ピーマン	8
		卵白	25		上白糖	2		みりん風調味料	2.5		かつおだし	10		上白糖	2		食塩	0.2		食塩	0.3
		ノンオイルササニパック	10	煮物	凍り豆腐	4		煮干しだし	15	清汁	白菜	30	サラダ	かつおだし	10						
					減塩しょうゆ(上白糖)	2.5 1		さやえんどう	4		葱	5		玉葱 ゆで	45	焼き芋	さつま芋(皮なし)	40	卵豆腐	卵白	20
	オニオンスープ	玉葱	30		上白糖	1	和え物	小松菜(葉先)	50		淡口醤油	5		減塩しょうゆ(パセリ(粉))	2.5 0.1	果物	黄桃缶	40		かつお・昆布だ	20
		人参 皮剥	5		かつお・昆布だ	10		減塩しょうゆ(上白糖)	2.5 0.5		食塩	0.2		パセリ(粉)	0.1					食塩	0.2
		コンソメ	0.5		小葱	5		上白糖	0.5		かつおだし	75	清汁	さやえんどう	10					小葱	5

献立表(週間)

脂肪コン1

	1月8日(火)		1月9日(水)		1月10日(木)		1月11日(金)		1月12日(土)		1月13日(日)		1月14日(月)			
昼		食塩 0.8	果物	黄桃缶 40	味噌炒め	玉葱 30 人参 皮剥 10 減塩みそ 4		昆布だし 75		生ふ 10 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150			果物	りんご 缶詰 40		
	果物	西洋なし(缶詰) 40			果物	りんご 缶詰 40		果物	もも缶(果肉) 40	果物	西洋なし(缶詰) 40					
夕	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30
	すき焼き	若鶏ささ身 50 焼き豆腐 25 白菜(葉先) 60 葱 15 人参 皮剥 8 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	鶏肉の香味だれ	若鶏ささ身 40 食塩 0.2 薄力粉 1等 3 上白糖 1 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 2.5 葱 5 大根 皮剥 50 サラダ菜(葉先) 5	塩焼き	そい 20g(骨) 20 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5 みそおでん 大根 皮剥 40 卵白 25 人参 皮剥 15 さやいんげん(10 淡色辛みそ 8 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1	チャン焼き	さけ・40g 40 淡色辛みそ 8 みりん風調味料 2.5 生姜 1 キャベツ 50 玉葱 10 人参 皮剥 10 ピーマン 5	鶏じゃが	若鶏ささ身 30 じゃが芋 80 玉葱 40 人参 皮剥 20 さやえんどう 5 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	まだら・40g(40 野菜添え 0.2 玉葱 30 人参 皮剥 10 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 減塩正油パック 5	チキンソテー	若鶏ささ身 40 食塩 0.1 プリーツレタス 5 カリフラワー(30 減塩正油パック 5	あえ物	きゅうり(皮な) 30 緑豆春雨 5 上白糖 1 減塩しょうゆ(5
	里芋田楽	里芋 60 さやえんどう 6 減塩みそ 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	炊き合わせ	じゃが芋 40 人参 皮剥 20 さやえんどう(4 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 昆布だし 15	かぶの和え物	かぶ 皮剥(ゆ) 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	煮物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 15 さやえんどう 5 濃口醤油 5 上白糖 1 かつおだし 15	サラダ	レタス(ゆで) 30 ブロッコリー 20 ミニトマト(皮) 15 ノオイルサザンパック 10	炒り豆腐	木綿豆腐 50 人参 皮剥 5 葱 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	白和え	木綿豆腐 40 淡色辛みそ 6 上白糖 4 ほうれん草(葉) 50 人参 皮剥 10	清汁	大根 皮剥 20 貝割大根・芽 3 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2
	おろし和え	大根 皮剥 40 きゅうり(皮な) 10 減塩しょうゆ(2.5	お浸し	白菜 50 濃口醤油 2.5 削り節 0.5	そうめん汁	そうめん 乾 10 葱 5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	ゼリー	はちみつレモン 60	みそ汁	棒麩 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	大根 皮剥 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	大根 皮剥 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ゼリー	はちみつレモン 60
栄養価	886 kcal 蛋白質 44.6 g 脂質 7.2 g 炭水化 162.0 g 塩分 7.8 g	925 kcal 蛋白質 42.2 g 脂質 7.1 g 炭水化 178.3 g 塩分 7.3 g	925 kcal 蛋白質 41.6 g 脂質 7.3 g 炭水化 173.6 g 塩分 7.3 g	918 kcal 蛋白質 41.1 g 脂質 6.0 g 炭水化 176.9 g 塩分 7.8 g	903 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 7.8 g 炭水化 170.6 g 塩分 7.4 g	869 kcal 蛋白質 41.1 g 脂質 7.6 g 炭水化 159.0 g 塩分 7.3 g	929 kcal 蛋白質 44.1 g 脂質 6.5 g 炭水化 175.2 g 塩分 7.0 g									

献立表(週間)

脂肪コン1

	1月15日(火)		1月16日(水)		1月17日(木)		1月18日(金)		1月19日(土)		1月20日(日)		1月21日(月)			
朝	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30		
	含め煮	焼き豆腐 50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 30 さやえんどう 4	野菜ソ テー	小松菜(葉先) 50 人参 皮剥 10 玉葱 20 食塩 0.3	炒り豆 腐	木綿豆腐 50 キャベツ(葉先 50 葱 10 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	大根煮 物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 8 さやえんどう 3 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 煮干しだし 15	炒煮	白菜(葉先) 50 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	蒸し豆 腐	木綿豆腐 50 葱 2 減塩正油パック 5	豆腐の あんか け	木綿豆腐 50 かにかま 5 さやえんどう 5 淡口醤油 1 鶏ガラスープ 0.2 片栗粉 1	塩たら たらこ 10 こと湯 しそ 0.5 葉和え 和種なばな 30 湯葉 干し 1 濃口醤油 2.5	
	和え物	白菜(ゆで) 40 人参 皮剥 5 濃口醤油 5	和え物	キャベツ ゆで 40 減塩しょうゆ(5 上白糖 0.5	卵豆腐	卵白 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	和え物	ブロッコリー 50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	和え物	ブロッコリー 50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	和え物	チンゲンサイ 50 菜の和 え物	チンゲンサイ 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(2 上白糖 1	野菜炒 め煮	キャベツ(葉先 50 ピーマン 10 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	
	みそ汁	キャベツ(葉先 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	大根 葉 5 なす(皮なし) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	さつま 芋煮	さつま芋(皮な 60 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 10 小葱 3	みそ汁	大根 葉 20 木綿豆腐 40 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	大根 葉 20 木綿豆腐 40 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	大根 皮剥 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	たいみ そ	たいみそ 5 豆腐の 煮物	木綿豆腐 40 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	
	練り梅	うめびしお 8 8	ジュース	パイナップル(濃縮還 200	おかか 和え	小松菜 40 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 削り節 0.3	みそ汁	大根 葉 20 木綿豆腐 40 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ジュース	りんご(濃縮還 200	ジュース	りんご(濃縮還 200	みそ汁	大根 皮剥 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		
	ジュース	りんご(濃縮還 200	ジュース	パイナップル(濃縮還 200	みそ汁	玉葱 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	たいみ そ	たいみそ 10	ジュース	りんご(濃縮還 200	ジュース	パイナップル(濃縮還 200	みそ汁	棒麩 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		
					ジュース	りんご(濃縮還 200	果物	西洋なし(缶詰 40 パイナップル(濃縮還 200					ジュース	りんご(濃縮還 200		
昼	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30	五目う どん	うどん ゆで 100 蒸しかまぼこ 20 ほうれん草(ゆ 20 さやえんどう(4 葱 5 かつお・昆布だ 170 めんみ 1.8L 8	五分粥	精白米 30		
	ハンバ ーグ	ささ身挽き肉(60 玉葱 40 なが芋 5 卵白 3 食塩 0.5 キャベツ(葉先 20 人参 皮剥 5 ソースパック 5	魚の葱 ソース	さけ・40g(骨 40 食塩 0.2 葱 20 減塩しょうゆ(5 レモン(果汁) 2 ブロッコリー(20	蒸し鶏	若鶏ささ身 40 食塩 0.2 ケチャップ 5 ブロッコリー(20 サニーレタス 8 減塩正油パック 5	魚の香 味焼き	あかうお・40g 40 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 サニーレタス 8	煮魚	まごがれい・40 40 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 合成清酒 1.5 みりん風調味料 1.5 人参 皮剥 20 スナップえんど 10	じゃが 芋煮	じゃが芋 60 玉葱 40 いんげん ゆで 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 2 煮干しだし 15	回鍋肉	若鶏もも 皮な 20 キャベツ(葉先 70 ピーマン 10 葱 15 減塩みそ 10 上白糖 1 鶏ガラスープ 0.5		
	サラダ	トマト(皮なし 40 きゅうり(皮な 20 卵白 25 減塩正油パック 5	豆腐あ んかけ	木綿豆腐 50 ささ身挽き肉(10 人参 皮剥 5 貝割大根・芽 3 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 片栗粉 1 煮干しだし 15	野菜炒 め	チンゲンサイ(50 黄ピーマン 10 かき油 5 合成清酒 2.5 白菜 50 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1	炒め物	キャベツ(葉先 30 玉葱 20 人参 皮剥 10 ピーマン 8 食塩 0.3 鶏ガラスープ 0.5	お浸し	ほうれん草(葉 50 醤油パック 5	梅肉和 え	きゅうり(皮な 40 しそ 0.3 梅干し(調味漬 3 削り節 0.2	和え物	白菜 60 減塩しょうゆ(2 上白糖 1	南瓜の 煮物	かぼちゃ(皮な 60 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15
	オニオ ンソテ ー	玉葱 30 人参 皮剥 5 食塩 0.2	お浸し	ほうれん草(葉 50 濃口醤油 2.5	あえ物	きゅうり(皮な 60 減塩しょうゆ(5	野菜サ ラダ	カリフラワー(30 きゅうり(皮な 15 トマト(皮なし 30 減塩しょうゆ(5	果物	ぶどう 缶詰 40	果物	黄桃缶 40	果物	焼きな なす(皮なし) 40		

献立表(週間)

脂肪コン1

	1月15日(火)			1月16日(水)			1月17日(木)			1月18日(金)			1月19日(土)			1月20日(日)			1月21日(月)				
昼	果物	りんご 缶詰	40	煮物	大根 皮剥	40	果物	上白糖	1	みそ汁	葱	3					す	小葱	2				
					人参 皮剥	20	みかん缶詰(果)	みかん缶詰(果)	40		里芋	20							減塩しょうゆ(2.5			
					減塩しょうゆ(5					淡色辛みそ	10							みかん缶詰(果)	40			
					みりん風調味料	1				ジュース	煮干しだし	150							りんご(濃縮還	200			
					煮干しだし	15					りんご(濃縮還	200											
				果物	もも缶(果肉)	40																	
夕	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30		
	魚塩焼き	ほっけ・40g(食塩	40	帆立焼き	ホタテ貝柱	60	魚南蛮	そい 40g(骨	40	鶏の照	若鶏むね皮なし	40	チキン	ささ身挽き肉(50	焼き魚	そい 50g	50	蒸し帆	ホタテ貝柱	30		
		トマト(皮なし)	15		かぼちゃ(皮なし)	40	漬け	食塩	0.2	り焼き	減塩しょうゆ(5	ハンパ	豆乳	5		食塩	0.25	立	トマト(皮なし)	30		
		サラダ菜	5		ピーマン	10		玉葱	40		合成清酒	2.5	ーグ	食塩	0.3		しそ	0.5		サラダ菜	5		
		醤油パック	5		食塩	0.3		人参 皮剥	5		人参 皮剥	5		玉葱	50		大根 皮剥	40		減塩正油パック	5		
	煮物	じゃが芋	60	炊き合わせ	なが芋	60		ピーマン	8		キャベツ(葉先)	20		人参 皮剥	5		減塩正油パック	5					
		人参 皮剥	20		濃口醤油	5	煮物	濃口醤油	5	煮物	かぶ 皮剥	40		鶏卵	3		茶碗蒸し			卵白	50		
		濃口醤油	5		上白糖	2		上白糖	2		人参 皮剥	15		ケチャップ	5	すり長	なが芋	50		煮干しだし	25		
		上白糖	1		上白糖	1		じゃが芋	50		人参 皮剥	15		人参 皮剥	30	芋	濃口醤油	3		かつおだし	25		
		みりん風調味料	1		煮干しだし	15		さやいんげん(10		さやいんげん(10		上白糖	0.5					若鶏ささ身	10		
		煮干しだし	15		煮干しだし	15		煮干しだし	15		減塩しょうゆ(5		ブロッコリー	30	野菜サ	キャベツ(葉先	40		なると	8		
					さやえんどう	4		減塩しょうゆ(5		上白糖	1		和え物	かぶ 皮剥	60	ラダ	ミニトマト(皮	15		糸みつば	2	
					上白糖	1		上白糖	1		煮干しだし	15		かぶ 皮剥	5		ノオイルドレッシング	5		食塩	0.3		
	あえ物	白菜(葉先)	40	和え物	きゅうり(皮なし)	30	サラダ	キャベツ ゆで	50	ブロッ	ブロッコリー(40		人参 皮剥	5		みそ汁	小松菜	20		みりん風調味料	1	
		きゅうり(皮なし)	20		キャベツ(葉先)	30		人参 皮剥	5	コリー	削り節	0.5		食塩	0.3			人参 皮剥	10		和え物	小松菜	40
		上白糖	1		濃口醤油	2.5		減塩正油パック	5	のおか	減塩しょうゆ(2.5		煮干しだし	1			淡色辛みそ	10		減塩しょうゆ(5	
		食塩	0.3							か和え				野菜サ	レタス(葉先)	30		煮干しだし	150		上白糖	1	
	すまし汁	かつとろろ昆布	1	清汁	糸みつば	5	レタス	レタス	20	中華風	緑豆春雨	5		和え物	トマト(皮なし)	30	ゼリー	はちみつレモン	60		清汁	白菜	30
		葱	5		生ふ	8	スープ	玉葱	15	スープ	人参 皮剥	5		人参 皮剥	5						貝割大根・芽	5	
		かつお・昆布だ	150		かつお・昆布だ	150		赤ピーマン	5		卵白	20		みそ汁	玉葱	30					かつお・昆布だ	150	
		淡口醤油	5		淡口醤油	5		コンソメ	0.5		中華味	0.5			ほうれん草	20					淡口醤油	5	
		食塩	0.2		食塩	0.2		食塩	1		食塩	0.8			淡色辛みそ	10					食塩	0.2	
	ゼリー	青りんごゼリー	60	ゼリー	はちみつレモン	60									煮干しだし	150					ゼリー	青りんごゼリー	60
栄養価	エネルギー	868 kcal	蛋白質 42.1 g	エネルギー	928 kcal	蛋白質 44.1 g	エネルギー	873 kcal	蛋白質 38.3 g	エネルギー	900 kcal	蛋白質 40.7 g	エネルギー	895 kcal	蛋白質 42.7 g	エネルギー	922 kcal	蛋白質 35.3 g	エネルギー	930 kcal	蛋白質 41.9 g		
	脂質	7.6 g	炭水化 158.4 g	脂質	6.8 g	炭水化 174.8 g	脂質	6.8 g	炭水化 166.7 g	脂質	7.3 g	炭水化 170.1 g	脂質	7.6 g	炭水化 166.7 g	脂質	7.9 g	炭水化 179.5 g	脂質	7.5 g	炭水化 179.1 g		
	塩分	7.9 g		塩分	7.8 g		塩分	7.8 g		塩分	7.6 g		塩分	7.0 g		塩分	7.8 g		塩分	7.5 g			

献立表(週間)

脂肪コン1

	1月22日(火)			1月23日(水)			1月24日(木)			1月25日(金)			1月26日(土)			1月27日(日)			1月28日(月)					
朝	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30			
	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 醤油パック 5	20 50 0.5 5	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 卵白 減塩しょうゆ(みりん風調味料 煮干しだし	50 5 40 5 2.5 30	小松菜 の炒煮	小松菜 赤ピーマン 減塩しょうゆ(上白糖	40 20 2.5 1	焼き魚	あかうお・20g 食塩 しそ	20 0.1 1	大根の 煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし	40 10 5 1 10	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	25 30 5 5 1 1	野菜炒 り卵	卵白 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			
	梅肉和え	キャベツ ゆで 人参 皮剥(ゆ 梅干し(調味漬 上白糖	40 5 6 1	二色浸 し	もやし ピーマン 減塩しょうゆ(削り節	40 10 2.5 0.5	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	いんげ んソテ	さやいんげん(人参 皮剥 食塩	40 10 0.3	蒸し豆 腐	木綿豆腐 減塩正油パック	25 5	サラダ	レタス 黄ピーマン きゅう 赤ピーマン 減塩しょうゆ(肉和え 上白糖	30 5 5 5 5	きゅうり(皮な 梅干し(調味漬 みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2	炒め煮	赤ピーマン 減塩しょうゆ(上白糖	10 5 1	
	たいみそ	たいみそ	10	和え物	きゅうり(皮な 上白糖 食塩	50 1 0.3	たいみそ	たいみそ	8	みそ汁	小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	みそ汁	玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 10 150	みそ汁	玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 10 150	たいみそ	たいみそ	10	みそ汁	ほうれん草 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150
	みそ汁	白菜(葉先) なす(皮なし) 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	みそ汁	大根 皮剥 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	ジュース	パイナップル(濃縮還 ジュース	200	ジュース	りんご(濃縮還 ジュース	200	ジュース	パイナップル(濃縮還 ジュース	200	みそ汁	さやえんどう 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150	ジュース	パイナップル(濃縮還 ジュース	200	ジュース	りんご(濃縮還 ジュース	200
昼	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	うどん	うどん ゆで 葱	100 5	五分粥	精白米	30			
	豆腐の トマト 煮	木綿豆腐 ほうれん草 ささ身挽き肉(ホルト 上白糖 コンソメ 食塩	50 20 20 40 1 0.3 0.1	けの汁	大根 皮剥 人参 皮剥 さつま芋 いんげん ゆで 玉葱 葱 凍り豆腐 減塩みそ 煮干しだし	50 20 50 10 20 10 4 150	吉野鶏	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(合成清酒 片栗粉 サニーレタス	40 5 1 1 5	シチュウ	若鶏ささ身 じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 薄力粉 1等 豆乳 コンソメ	20 40 40 20 5 60 0.5	焼き魚	さけ・40g(骨 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 0.2 40 0.5 5	うどん	うどん ゆで 葱 かつお・昆布だ めんみ 1.8L	100 5 150 10	煮魚	まこがれい・40 減塩しょうゆ(上白糖 合成清酒 里芋 小松菜	40 10 2.5 20 20			
	ポトフ	ささ身 じゃが芋 人参 皮剥 コンソメ 食塩 パセリ(粉	20 60 20 0.5 0.5 0.5	焼き魚	まだら・40g(食塩 大根 皮剥 しそ 醤油パック 5	40 0.2 40 1 5	焼きか ぼちゃ	西洋かぼちゃ(食塩 パセリ(粉	40 0.2 0.1	長いも サラダ	なが芋 しそ 減塩しょうゆ(ピーマン キャベツ(葉先 コンソメ 食塩	40 0.3 40 2.5 5 30 0.5 0.5	炒煮	じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖	40 10 5 1	野菜サ ラダ	きゅうり(皮な 大根 皮剥(ゆ ノオイルサガンパック	30 30 10	肉じゃ が	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 小葱	40 20 20 5 1 1	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 2.5 15
	イタリ アンサ ラダ	カリフラワー きゅうり(皮な 玉葱 ゆで 減塩しょうゆ(40 20 10 5	おかか 和え	白菜 きゅうり(皮な 減塩しょうゆ(削り節	50 10 2.5 0.5	みそ汁	人参 皮剥 白菜(葉先) 葱 淡色辛みそ	10 40 3 10	果物	ぶどう 缶詰	40	みそ汁	木綿豆腐 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	25 5 10 150	和え物	小松菜 ゆで	50	和え物	かぶ 皮剥 きゅうり(皮な 人参 皮剥 上白糖 食塩	40 10 5 1 0.2			

脂肪コン1

献立表(週間)

	1月22日(火)			1月23日(水)			1月24日(木)			1月25日(金)			1月26日(土)			1月27日(日)			1月28日(月)									
昼	果物	もも缶(果肉)	40	果物	りんご缶詰	40	果物	煮干しだし	150			果物	りんご缶詰	40		減塩しょうゆ(2.5	温野菜	スナップえんど	20								
	ジュース	きになる野菜(125				果物	黄桃缶	40						果物	もも缶(果肉)	40	サラダ	カリフラワー	30								
																		果物	ノンオイルザンパック	10								
																		果物	みかん缶詰(果	40								
夕	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30							
	蒸し魚ソース	まだら・40g(40	蒸し鶏	若鶏もも皮な	30	照焼魚	そい60g(骨	60	魚味噌	そい40g(骨	40	鶏つく	ささ身挽き肉(30	蒸し鶏	ささ身	20	チキン	ささ身挽き肉(40							
	かけ	食塩	0.2	あんかけ	食塩	0.3		減塩しょうゆ(5	漬け焼	淡色辛みそ	5	ねあん	玉葱	20		合成清酒	1.25	ハンパ	玉葱	20							
		ケチャップ	10		玉葱	40		上白糖	1	き	みりん風調味料	2.5	かけ	食塩	0.3		パセリ(粉	0.1	ーグ	卵白	3							
		濃口醤油	2.5		ピーマン	10		みりん風調味料	2.5		上白糖	0.5		卵白	3		サニーレタス	5		パン粉(乾燥)	1							
		上白糖	2		減塩しょうゆ(5		合成清酒	1		大根皮剥	40		パン粉(乾燥)	3		醤油パック	5		牛乳	3							
		合成清酒	2.5		煮干しだし	30		大根皮剥	50		しそ	0.5		里芋	40					食塩	0.5							
		葱	20		片栗粉	1		煮干しだし	30		醤油パック	5		ホタテ貝柱	15	大根の	大根皮剥	60		ケチャップ	5							
		片栗粉	1		片栗粉	1		減塩正油パック	5					人参皮剥	20	煮物	人参皮剥	10		ウスターソース	5							
		サニーレタス	5							和え物	きゅうり(皮な	50		減塩しょうゆ(7.5		さやいんげん(10		キャベツ	25							
	野菜の和え物	大根皮剥(ゆ	50	煮物	じゃが芋	50	きんぴら	じゃが芋	50		上白糖	1		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(5		レッドキャベツ	5							
		人参皮剥(ゆ	5		人参皮剥	10		人参皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5		みりん風調味料	2.5		合成清酒	1		リヤン	5							
		小葱	2		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1	炒煮	大根皮剥	40		片栗粉	1		煮干しだし	15	パン	もやし	30							
		淡口醤油	5		上白糖	1		減塩しょうゆ(5		人参皮剥	10	お浸し	白菜	70		卵白	25		しそ	1							
		上白糖	1		みりん風調味料	1		煮干しだし	15		減塩しょうゆ(5		削り節	0.5	ほうれ	しぼり豆腐	30		減塩しょうゆ(5							
	卵スー	卵白	15	サラダ	キャベツ(葉先	25	マカロ	マカロニ乾	4		上白糖	1		減塩しょうゆ(5	ん草の	減塩みそ	5		上白糖	1							
	プ	玉葱	20		ブロccoli(30	ニサラ	きゅうり	20		煮干しだし	10		減塩しょうゆ(5	白和え	上白糖	3										
		葱	5		ミニトマト(皮	15	ダ	人参皮剥	8				ブロッ	ブロッコリー	60		ほうれん草(ゆ	40	南瓜の	西洋かぼちゃ(50							
		中華味	0.5		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(5	のっぺ	里芋	30	コリー	減塩しょうゆ(2.5		人参皮剥(ゆ	5	サラダ	きゅうり(皮な	15							
		食塩	0.5	すまし	木綿豆腐	15	清汁	さやえんどう	5	い汁	木綿豆腐	30	サラダ			ゼリー	はちみつレモン	60		玉葱	ゆで	10						
		淡口醤油	2.5	汁	葱	2		かぶ皮剥	20		人参皮剥	10	煮浸し	きょうな	50				スープ	玉葱	40							
		白こしょう	0.01		淡口醤油	5		かぶ皮剥	20		小葱	2		減塩しょうゆ(2.5					貝割大根・芽	5							
	果物	みかん缶詰(果	40		食塩	0.2		淡口醤油	5		濃口醤油	5		みりん風調味料	2.5					コンソメ	0.5							
					食塩	0.2		食塩	0.2		食塩	0.2								食塩	0.5							
					昆布だし	75		昆布だし	75		煮干しだし	150								白こしょう	0.01							
					かつおだし	75		かつおだし	75	ゼリー	ももゼリー	40		ゼリー	はちみつレモン	60												
栄養価	エネルギー	919 kcal	蛋白質	41.2 g	エネルギー	895 kcal	蛋白質	40.5 g	エネルギー	940 kcal	蛋白質	41.3 g	エネルギー	869 kcal	蛋白質	37.2 g	エネルギー	938 kcal	蛋白質	42.8 g	エネルギー	935 kcal	蛋白質	38.4 g	エネルギー	858 kcal	蛋白質	42.9 g
	脂質	7.1 g	炭水化	172.7 g	脂質	7.6 g	炭水化	169.3 g	脂質	7.6 g	炭水化	176.9 g	脂質	7.9 g	炭水化	164.6 g	脂質	7.4 g	炭水化	176.2 g	脂質	6.2 g	炭水化	182.0 g	脂質	5.6 g	炭水化	158.7 g
	塩分	7.4 g			塩分	7.2 g			塩分	7.9 g			塩分	7.3 g			塩分	7.5 g			塩分	7.0 g			塩分	7.5 g		

