

## 献立表(週間)

## 脂肪コン1

	2月1日(金)			2月2日(土)			2月3日(日)			2月4日(月)			2月5日(火)			2月6日(水)			2月7日(木)		
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
	野菜ソテー	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 食塩	50 20 10 0.3	野菜卵炒め	卵白 ほうれん草 玉葱 食塩	40 40 60 0.3	卵とじ	卵白 玉葱 減塩しょうゆ(上白糖 みりん風調味料	25 40 5 1 2.5	蒸し豆腐 削り節 減塩正油パック	50 1 5	白菜の軟らか煮	白菜(葉先) 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし	100 10 6 5 1 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(上白糖 煮干しだし	80 10 10 10 5 30	焼き魚	さけ・20g(骨 食塩 しそ	20 0.1 0.5	
	鶏肉照焼き	若鶏もも 皮な 濃口醤油 上白糖 ブロッコリー(	20 2.5 1.5 30	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	チンゲン菜の炒め煮	はんぺん チンゲンサイ 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 かつお節	10 40 10 5 1 0.5	みそ汁	白菜(葉先) 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	卵白寄せ	卵白 かつお・昆布だ 温泉卵のたれ	50 25 4	炒り豆腐	木綿豆腐 人参 皮剥 葱	25 5 5	みそ汁	白菜(葉先) 淡色辛みそ 煮干しだし	15 10 150
	たいみそ	たいみそ	10	たいみそ	たいみそ	10	鯛味噌	たいみそ	10	和え物	きゅうり(皮な 食塩 上白糖	20 0.2 0.2	みそ汁	豆麩 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 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	おかか 和え	きゅうり(皮な 濃口醤油 上白糖 削り節	20 1 0.2 0.1
	みそ汁	小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 150	みそ汁	キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	みそ汁	小松菜(葉先) 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150	和え物	きゅうり(皮な 食塩 上白糖	20 0.2 0.2	みそ汁	豆麩 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 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	おかか 和え	きゅうり(皮な 濃口醤油 上白糖 削り節	20 1 0.2 0.1
	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	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
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	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30
	魚の照り焼き	まだら・40g 食塩 濃口醤油 合成清酒 サニーレタス	40 0.2 5 5 3	魚みそ煮	あかうお・20g 減塩みそ 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥 さやえんどう	20 10 2 2.5 2.5 40 4	帆立焼き	ホタテ貝柱 玉葱 人参 皮剥 食塩	30 20 20 0.3	蒸し魚のあんかけ	まだら・40g(食塩 貝割大根・芽 減塩しょうゆ(上白糖 片栗粉 煮干しだし	40 0.2 10 5 1 1 30	マカロニニグラタン	マカロニ 乾 ささ身 玉葱 薄力粉 1等 豆乳 コンソメ 食塩 パセリ(粉)	10 40 20 8 80 0.5 0.5 0.2	焼き魚と野菜ソテー	そい 40g(骨 食塩 玉葱 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ(上白糖 みりん風調味料 合成清酒	40 0.2 40 10 5 5 2.5 2.5	肉鍋	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 白菜(葉先) 葱 濃口醤油 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	40 40 20 60 15 7.5 3 30 2
	炒煮	小松菜 濃口醤油 上白糖	50 2.5 0.5	煮物	里芋 焼き豆腐 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	30 25 10 5 1 15	おろし	大根 皮剥 醤油パック	50 5	炊合せ	大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし	40 15 5 1 15	千切り野菜サラダ	大根 皮剥(ゆ きゅうり(皮な ミニトマト(皮 /オイル'レッシング	40 20 15 8	はんぺん みそ 和え	はんぺん 葱(ゆで) 淡色辛みそ 上白糖 かつおだし	30 10 5 3 5	和え物	きゅうり(皮な かにかま 減塩しょうゆ(上白糖	40 5 2.5 1
	冷奴	木綿豆腐 かつお節 小葱 減塩正油パック	50 0.5 1 5																		
	果物	西洋なし(缶詰	40	スパゲティサラダ	スパゲティ 乾 きゅうり(皮な 減塩しょうゆ(	6 20 5	和え物	ほうれん草 削り節 減塩しょうゆ(	50 0.2 2.5	長いもの和え物	なが芋 きゅうり(皮な 上白糖 食塩	50 10 1 0.3	ソテー	小松菜(葉先) 人参 皮剥 食塩	30 10 0.3	野菜サラダ	ブロッコリー(人 人参 皮剥(ゆ 減塩正油パック	60 5 5	長芋のオイスター炒め	なが芋 大根 葉 合成清酒 かき油	60 10 2 2

## 献立表(週間)

## 脂肪コン1

	2月1日(金)		2月2日(土)		2月3日(日)		2月4日(月)		2月5日(火)		2月6日(水)		2月7日(木)			
昼			お浸し	白菜(葉先) 50 減塩正油パック 5	漬物	きゅうり(皮なし) 20 食塩 0.1	みそ汁	凍り豆腐 2 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			卵豆腐	卵白 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2	ほうれん草の味噌和え	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	パイナップル 75	果物	みかん缶詰(果肉) 40 粕煮 若鶏むね 皮なし 20 じゃが芋 20 大根 皮剥 10 人参 皮剥 10 小葱 3 酒かす 10 減塩みそ 5 かつお・昆布だ 15	果物	ぶどう 缶詰 40			果物	黄桃缶 40	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		
	チキンソテー	若鶏ささ身 40 食塩 0.2 パセリ 1.5 レタス 5 ノンオイルサシマユパック 10	鶏肉のおろしあん	若鶏ささ身 30 食塩 0.2 合成清酒 1 大根 皮剥 50 小松菜(葉先) 10 人参 皮剥 10 葱 5 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 片栗粉 1	肉団子	ささ身挽き肉( 30 玉葱 30 食塩 0.1 卵白 3 薄力粉 1等 3 玉葱 50 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 片栗粉 1 小葱 5	鶏肉ケチャップ煮	若鶏ささ身 40 玉葱 40 人参 皮剥 10 食塩 0.2 ケチャップ 15 ウスターソース 2.5 豆乳 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン 10	焼き魚	ほっけ・30g( 30 食塩 0.15 サラダ菜 6 醤油パック 5 5	蒸し鶏	若鶏もも 皮なし 30 濃口醤油 5 ネギソ ース 2.5 葱 10 上白糖 2 濃口醤油 2.5 合成清酒 3	煮し帆立	ホタテ貝柱 60 ブロッコリー 30 赤ピーマン 10 黄ピーマン 10 醤油パック 5 5		
	野菜サラダ	キャベツ ゆで 50 ミニトマト(皮 15 卵白 25 減塩しょうゆ( 2.5 ケチャップ 2	キャベツ(葉先) 30 玉葱 20 人参 皮剥 10 コンソメ 0.5 ケチャップ 10	煮物	西洋かぼちゃ( 40 さやえんどう 5 減塩しょうゆ( 5 上白糖 0.5	煮物	人参 皮剥 8 カリフラワー 50 ノンオイルサシマユパック 10	チンゲンサイ和え	チンゲンサイ( 50 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5	長芋の煮物	なが芋 50 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15	炊き合わせ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	南瓜のコンソメ煮	西洋かぼちゃ( 60 玉葱 20 コンソメ 0.5 食塩 0.2	
	煮物	里芋 60 人参 皮剥 10 濃口醤油 2.5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 5	ケチャップ煮	キャベツ(葉先) 30 玉葱 20 人参 皮剥 10 コンソメ 0.5 ケチャップ 10	お浸し	白菜 60 減塩しょうゆ( 2.5 削り節 0.2	温野菜	人参 皮剥 8 カリフラワー 50 ノンオイルサシマユパック 10	チンゲンサイ和え	チンゲンサイ( 50 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5	木綿豆腐	葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ポテトサラダ	じゃが芋 50 きゅうり(皮なし) 10 人参 皮剥 5 食塩 0.2	スープ	チンゲンサイ 30 人参 皮剥 8 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 食塩 0.5
	みそ汁	大根 皮剥 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	カリフラワー( 40 人参 皮剥 10 淡口醤油 2.5 上白糖 1	みそ汁	なす(皮なし) 40 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ジュース	りんご(濃縮還元) 200	ゼリー	はちみつレモン 60	とろろ和え	なが芋 40 きゅうり(皮なし) 20 淡口醤油 2.5 上白糖 1	ゼリー	青りんごゼリー 60			
栄養価	852 kcal 蛋白質 43.1 g 脂質 7.0 g 炭水化 154.4 g 塩分 7.1 g	905 kcal 蛋白質 37.8 g 脂質 7.7 g 炭水化 172.6 g 塩分 7.6 g	936 kcal 蛋白質 43.2 g 脂質 5.2 g 炭水化 180.3 g 塩分 7.7 g	909 kcal 蛋白質 41.0 g 脂質 7.6 g 炭水化 173.3 g 塩分 7.8 g	938 kcal 蛋白質 41.8 g 脂質 7.6 g 炭水化 174.4 g 塩分 7.5 g	879 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 7.6 g 炭水化 164.9 g 塩分 7.1 g	912 kcal 蛋白質 42.2 g 脂質 6.2 g 炭水化 174.4 g 塩分 7.2 g									



## 献立表(週間)

## 脂肪コン1

	2月8日(金)			2月9日(土)			2月10日(日)			2月11日(月)			2月12日(火)			2月13日(水)			2月14日(木)									
昼					みりん風調味料	1	果物	黄桃缶	40	蓋物	糸みつば	3		コンソメ	0.5		上白糖	1										
				果物	もも缶(果肉)	40				果物	なが芋	20		食塩	0.8	卵とじ												
										果物	減塩しょうゆ(	2.5				卵白	25											
											かつお・昆布だ	20	果物	みかん缶詰(果	40	人参 皮剥	10											
																小葱	5											
											黄桃缶	20				かつお・昆布だ	15											
											西洋なし(缶詰	20				食塩	0.3											
																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							
	煮魚	まこがれい・30	30	鶏肉卵	若鶏ささ身	40	すき焼	若鶏ささ身	30	蒸し鶏	若鶏ささ身	40	照焼魚	まだら・40g(	40	鶏肉あ	若鶏もも 皮な	30	焼魚	さけ・40g(骨	40							
		濃口醤油	7.5	とじ	玉葱	50	き	焼き豆腐	30		減塩しょうゆ(	4.2		濃口醤油	2.5	んかけ	玉葱	30	大根 皮剥	40								
		上白糖	1.5		上白糖	1		白菜	60		みりん風調味料	2.1		上白糖	0.5		人参 皮剥	20	しそ	1								
		合成清酒	2.5		みりん風調味料	2.5		葱	15		ブロッコリー(	20		みりん風調味料	1.3		ピーマン	10	減塩正油パック	5								
		人参 皮剥	15		淡口醤油	7.5		人参 皮剥	8		カリフラワー(	20		合成清酒	0.5		上白糖	2										
		小松菜(葉先)	50		煮干しだし	30		濃口醤油	10	大根の	大根 皮剥	50		大根 皮剥	40		濃口醤油	5	麻婆豆	木綿豆腐	30							
	甘味噌	里芋	60		卵白	50		上白糖	2	煮物	人参 皮剥	10		しそ	1		片栗粉	1	腐	ささ身挽き肉(	10							
	かけ	さやえんどう	4	焼き茄	なす(皮なし)	60		みりん風調味料	2.5		さやいんげん(	10		減塩正油パック	5	ジャー	じゃが芋	40		玉葱	50							
		淡色辛みそ	5	子	削り節	0.2		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(	2.5	さつま	さつま芋	45	マンポ	鶏ひき肉	10		葱	10							
		上白糖	1		減塩正油パック	5	里芋田	里芋	60		上白糖	1	芋の甘	上白糖	5	テト	玉葱	20		減塩しょうゆ(	5							
		みりん風調味料	1		野菜サ	きゅうり(皮な	25	楽	さやえんどう	6		かつお・昆布だ	20	煮	食塩	0.1		食塩	0.2		上白糖	1						
	胡瓜の	きゅうり(皮な	30	ラダ	はつかだいこん	5		減塩みそ	6	春雨サ	緑豆春雨	6	和え物	きゅうり(皮な	40		パセリ	0.5		合成清酒	2.5							
	和え物	大根 皮剥(ゆ	20		レタス	20		上白糖	1	ラダ	きゅうり(皮な	20		人参 皮剥	5	小松菜	小松菜(葉先)	50		鶏ガラスープ	0.25							
		減塩しょうゆ(	5		減塩しょうゆ(	5	胡瓜の	みりん風調味料	2.5		人参 皮剥	5		濃口醤油	2.5	のお浸	減塩しょうゆ(	5		中華味	0.5							
		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(	5	和え物	濃口醤油	2.5		減塩しょうゆ(	5		かつお節	0.3	し	みりん風調味料	1		片栗粉	1							
	みそ汁	豆麩	2	みそ汁	西洋かぼちゃ(	30	和え物	濃口醤油	2.5	みそ汁	じゃが芋	40	八杯汁	木綿豆腐	30		削り節	0.2	和え物	大根 皮剥(ゆ	30							
		玉葱	20		葱	5		カリフ	カリフラワー	40		貝割大根・芽	5	かつお・昆布だ	150	スープ	カットわかめ	0.5		食塩	0.2							
		貝割大根(ゆで	0.5		淡色辛みそ	10		ラー	削り節	0.5		淡色辛みそ	10		濃口醤油	5		玉葱	20		上白糖	0.5						
		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		ラー	削り節	0.5		煮干しだし	150		食塩	0.2		葱	5	みそ汁	キャベツ(葉先	30						
		煮干しだし	150	ゼリー	はちみつレモン	60	か和え	濃口醤油	5		煮干しだし	150		片栗粉	1		鶏ガラスープ	0.25		葱	10							
										ゼリー	はちみつレモン	60					中華味	0.5		淡色辛みそ	10							
																	食塩	0.8		煮干しだし	150							
																	白こしょう	0.01										
																			ゼリー	はちみつレモン	60							
栄養価	エネルギー	851 kcal	蛋白質	42.5 g	エネルギー	941 kcal	蛋白質	43.2 g	エネルギー	884 kcal	蛋白質	42.2 g	エネルギー	909 kcal	蛋白質	40.1 g	エネルギー	869 kcal	蛋白質	40.5 g	エネルギー	857 kcal	蛋白質	41.4 g	エネルギー	886 kcal	蛋白質	40.9 g
	脂質	7.8 g	炭水化	154.1 g	脂質	6.1 g	炭水化	180.2 g	脂質	7.0 g	炭水化	164.0 g	脂質	6.6 g	炭水化	173.3 g	脂質	5.0 g	炭水化	164.2 g	脂質	7.5 g	炭水化	159.1 g	脂質	7.0 g	炭水化	166.1 g
	塩分	7.2 g			塩分	7.5 g			塩分	7.7 g			塩分	7.2 g			塩分	7.8 g			塩分	7.5 g			塩分	7.4 g		

## 献立表(週間)

## 脂肪コン1

	2月15日(金)		2月16日(土)		2月17日(日)		2月18日(月)		2月19日(火)		2月20日(水)		2月21日(木)			
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		
	玉葱の炒め物	卵白 50 玉葱 40 赤ピーマン 5 中華味 0.5 食塩 0.3	卵とじ	卵白 25 玉葱 40 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30	アスパラのソテー	グリーンアスパ 40 赤ピーマン 5 食塩 0.3 そい 40g(骨) 40 食塩 0.2 しそ 1	中華炒め	ほうれん草(葉) 50 玉葱 40 人参 皮剥 10 中華味 0.5 減塩しょうゆ( ) 2.5 上白糖 0.5	焼き魚	ほっけ・20g( ) 20 食塩 0.1 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	野菜ソテー	キャベツ(葉先) 60 食塩 0.3	和え物	きゅうり(皮なし) 30 人参 皮剥 5 めんつゆ(スト) 2.5	鶏肉照焼き	若鶏むね皮なし 20 減塩しょうゆ( ) 2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1 ブロッコリー( ) 20 カリフラワー( ) 20
	カリフラワーの和え物	カリフラワー 50 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ( ) 2.5 上白糖 1	チンゲン菜の炒め煮	はんぺん 10 チンゲンサイ 40 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ( ) 2.5 上白糖 1	おかか	大根 皮剥(ゆ) 20 キャベツ ゆで 20 食塩 0.1 濃口醤油 1 上白糖 0.5 削り節 0.3	蒸し豆腐	木綿豆腐 25 葱 2 減塩正油パック 5	梅肉和え	白菜 40 梅干し(調味漬) 5 みりん風調味料 2.5	和え物	きゅうり(皮なし) 30 人参 皮剥 5 めんつゆ(スト) 2.5	炒煮	キャベツ 30 人参 皮剥 10 凍り豆腐 1 減塩しょうゆ( ) 5 上白糖 0.5		
	鯛みそ	たいみそ 10					きゅうりの和え物	きゅうり(皮なし) 40 人参 皮剥 5 上白糖 0.5 減塩しょうゆ( ) 2.5	みそ汁	ほうれん草(葉) 30 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	大根 皮剥 50 減塩しょうゆ( ) 5 上白糖 1 煮干しだし 15	白菜の香味和え	白菜(ゆで) 50 しそ 0.5 ゆかり 0.5		
	みそ汁	白菜(葉先) 20 木綿豆腐 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	鯛味噌	たいみそ 10	みそ汁	ほうれん草(葉) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	大根 葉 20 キャベツ(葉先) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	ほうれん草(葉) 30 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	玉葱 20 さやえんどう 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	木綿豆腐 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		
	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	パイン(濃縮還元) 200	ジュース	りんご(濃縮還元) 200	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	パイン(濃縮還元) 200		
昼	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30	うどん	うどん ゆで 100 蒸しかまぼこ 10	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
	魚の香草焼き	まだら・40g( ) 40 食塩 0.2 パン粉(乾燥) 1 タイム 0.1 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 3 ソースパック 5	焼き魚	ほっけ・40g( ) 40 食塩 0.2 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	煮奴	木綿豆腐 25 濃口醤油 3 みりん風調味料 2 煮干しだし 30 小葱 2	鶏肉のあんかけ	若鶏ささ身 40 片栗粉 1 玉葱 50 もやし 20 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ( ) 7.5 上白糖 1 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 かつお・昆布だし 30 片栗粉 1 糸みつば 5	スープ煮	ホタテ貝柱 30 じゃが芋 60 ブロッコリー( ) 20 キャベツ(葉先) 20 人参 皮剥 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5	和え物	なが芋 60 きゅうり(皮なし) 5 上白糖 0.5 食塩 0.3	焼き魚	まだら・40g( ) 40 食塩 0.2 ブロッコリー 30 減塩正油パック 5	豆腐海	木綿豆腐 25 ホタテ貝柱 10 玉葱 30 人参 皮剥 10 ピーマン 10 中華味 0.5 食塩 0.5 片栗粉 1
	炊合せ	大根 皮剥 30 里芋 20 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ( ) 5 上白糖 1 合成清酒 2.5 煮干しだし 15	和え物	きゅうり(皮なし) 20 春雨 3 かにかま 5 減塩しょうゆ( ) 2.5 上白糖 0.5	さつま煮	さつま芋(皮なし) 80 上白糖 5	煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん( ) 15 減塩しょうゆ( ) 5 上白糖 1 煮干しだし 15	ピーマンソテー	赤ピーマン 20 黄ピーマン 20 ピーマン 20 食塩 0.3	なす味噌炒め	なす(皮なし) 40 玉葱 20 人参 皮剥 5 淡色辛みそ 4 上白糖 2	鶏肉と煮物	若鶏むね皮なし 30 大根 皮剥 30 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ( ) 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15 さやえんどう 4		
	キャベツサラダ	キャベツ(葉先) 40 きゅうり(皮なし) 5 人参 皮剥 3 減塩しょうゆ( ) 5 ケチャップ 2	蒸し焼き	ホタテ貝柱 30 食塩 0.2 小葱 3	果物	みかん缶詰(果) 40	お浸し	白菜(ゆで) 50	オニオンスープ	玉葱 30 人参 皮剥 5 コンソメ 0.5	煮物	凍り豆腐 4 減塩しょうゆ( ) 2.5 上白糖 1 かつお・昆布だし 10 小葱 5	和え物	小松菜(葉先) 50 減塩しょうゆ( ) 2.5 上白糖 0.5		

## 献立表(週間)

## 脂肪コン1

		2月15日(金)		2月16日(土)		2月17日(日)		2月18日(月)		2月19日(火)		2月20日(水)		2月21日(木)		
昼		お浸し	ほうれん草 40 減塩しょうゆ( 5	果物	りんご 缶詰 40			みそ汁	減塩しょうゆ( 2.5 削り節 0.3 小葱 3 じゃが芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	果物	食塩 0.8 西洋なし(缶詰 40	果物	黄桃缶 40	味噌炒め	玉葱 30 人参 皮剥 10 減塩みそ 4	
		果物	ぶどう 缶詰 40					果物	もも缶(果肉) 40					果物	りんご 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	
	蒸し鶏	若鶏もも 皮な 60 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 合成清酒 2.5 ブロッコリー( 40 減塩正油パック 5	肉団子	ささ身挽き肉( 40 玉葱 30 食塩 0.1 卵白 3 薄力粉 1等 3 玉葱 50 人参 皮剥 20	チキン	若鶏ささ身 60 食塩 0.3 キャベツ(葉先 30 トマト 15 醤油パック 5 5	海鮮炒め	はんぺん 10 ホタテ貝柱 10 若鶏むね皮なし 20 さやいんげん( 10 玉葱 40 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ( 5 中華味 0.5 食塩 0.3 上白糖 1 合成清酒 2.5 片栗粉 2	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 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	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
	じゃが芋炒煮	じゃが芋 50 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	お浸し	白菜 60 減塩しょうゆ( 2.5 削り節 0.2	小柱の	いたやがい 20 きゅうり(皮なし) 20 レタス 10 玉葱 10 減塩しょうゆ( 2.5	焼き茄子	なす(皮なし) 60 小葱 3 減塩正油パック 5	和え物	小松菜(葉先) 40 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ( 2.5	おろし	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
	おろし和え	大根 皮剥 40 きゅうり(皮なし) 5 淡口醤油 2.5	煮物	西洋かぼちゃ( 40 さやえんどう 5 減塩しょうゆ( 5 上白糖 0.5	ゼリー	青りんごゼリー 60	スープ	木綿豆腐 40 葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5	みそ汁	小松菜(葉先) 40 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ( 2.5	おろし和え	大根 皮剥 40 きゅうり(皮なし) 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
	スープ	玉葱 40 人参 皮剥 10 コンソメ 0.5 食塩 0.8	みそ汁	なす(皮なし) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			ゼリー	青りんごゼリー 60	みそ汁	凍り豆腐 2 小松菜(葉先) 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	凍り豆腐 2 小松菜(葉先) 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	切りみつば 5 木綿豆腐 25 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	エネルギー 850 kcal 脂質 7.3 g 炭水化 152.6 g 塩分 7.3 g	蛋白質 43.9 g	エネルギー 861 kcal 脂質 5.9 g 炭水化 159.7 g 塩分 7.0 g	蛋白質 43.1 g	エネルギー 887 kcal 脂質 6.0 g 炭水化 166.9 g 塩分 7.3 g	蛋白質 42.4 g	エネルギー 893 kcal 脂質 7.0 g 炭水化 168.8 g 塩分 7.5 g	蛋白質 40.4 g	エネルギー 886 kcal 脂質 7.2 g 炭水化 162.0 g 塩分 7.8 g	蛋白質 44.6 g	エネルギー 925 kcal 脂質 7.1 g 炭水化 178.3 g 塩分 7.3 g	蛋白質 42.2 g	エネルギー 925 kcal 脂質 7.3 g 炭水化 173.6 g 塩分 7.3 g	蛋白質 41.6 g		

## 献立表(週間)

## 脂肪コン1

	2月22日(金)		2月23日(土)		2月24日(日)		2月25日(月)		2月26日(火)		2月27日(水)		2月28日(木)			
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		
	中華炒め	若鶏ささ身 20 玉葱 20 人参 皮剥 10 キャベツ 30 さやえんどう 5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 片栗粉 1	焼き魚	ほっけ・20g ( 20 食塩 0.1 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	豆腐煮	焼き豆腐 25 里芋 30 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 1 煮干しだし 30	干草焼	卵白 40 上白糖 1 食塩 0.3 小松菜 (葉先) 10 玉葱 10 人参 皮剥 5	卵白	40 1 0.3 10 10 5	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	木綿豆腐 50 腐 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
	塩たらこ	たらこ 10 しそ 0.5	みそ汁	キャベツ (葉先) 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	たいみそ	たいみそ 10	みそ汁	白菜 (葉先) 30 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	15 5 1 150	みそ汁	キャベツ (葉先) 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	和え物	白菜 (ゆで) 40 人参 皮剥 5 濃口醤油 5	さつま芋煮	さつま芋 (皮なし) 60 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1 煮干しだし 10 小葱 3
	胡瓜の和え物	大根 皮剥 (ゆ) 20 きゅうり (皮なし) 40 食塩 0.2 みりん風調味料 1	茄子の焼き浸し	焼なす 30 減塩しょうゆ ( 2 かつおだし 3 小葱 2	みそ汁	玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	白菜 (葉先) 30 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	練り梅	8 8	のり佃煮	減塩あまのり佃煮 8	おかか	小松菜 40 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 削り節 0.3		
	みそ汁	棒麩 1 小葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ジュース	パイナップル (濃縮還元) 200	ジュース	りんご (濃縮還元) 200	ジュース	パイナップル (濃縮還元) 200	ジュース	りんご (濃縮還元) 200	ジュース	パイナップル (濃縮還元) 200	みそ汁	玉葱 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		
	ジュース	りんご (濃縮還元) 200	ジュース	パイナップル (濃縮還元) 200	ジュース	りんご (濃縮還元) 200	ジュース	パイナップル (濃縮還元) 200	ジュース	りんご (濃縮還元) 200	ジュース	パイナップル (濃縮還元) 200	ジュース	りんご (濃縮還元) 200		
昼	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 蒸しかまぼこ 15 葱 5 めんみ 1.8L 8 かつお・昆布だ 160	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		
	鶏肉の塩麴焼き	若鶏ささ身 30 塩こうじ 1.5 ブロッコリー 20 ブリーツレタス 6	三平汁	まだら・30g ( 30 木綿豆腐 50 じゃが芋 50 大根 皮剥 40 人参 皮剥 20	吉野鶏	若鶏ささ身 40 上白糖 0.5 減塩しょうゆ ( 2.5 片栗粉 5 サラダ菜 3	魚の照り焼き	そい 60g (骨) 60 減塩しょうゆ ( 5 合成清酒 2 みりん風調味料 2 大根 皮剥 40 レタス 10 減塩正油パック 5	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	ハンバーグ	ささ身挽き肉 ( 60 魚の葱ソース 40 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		
	南瓜煮物	西洋かぼちゃ ( 70 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 1 かつおだし 15	野菜ソテー	チンゲンサイ 30 人参 皮剥 15 赤ピーマン 15 スナップえんどう 10 食塩 0.2	和え物	大根 皮剥 (ゆ) 50 人参 皮剥 (ゆ) 5 上白糖 0.5 食塩 0.2	煮物	じゃが芋 50 人参 皮剥 20 淡口醤油 2.5 上白糖 1 煮干しだし 15	サラダ	トマト (皮なし) 40 きゅうり (皮なし) 20 卵白 25 減塩正油パック 5	オニオンソテー	玉葱 30 人参 皮剥 5 食塩 0.2	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
	茄子の炒め煮	なす (皮なし) 50 さやえんどう 5 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 0.5 かつおだし 10	野菜ソテー	チンゲンサイ 30 人参 皮剥 15 赤ピーマン 15 スナップえんどう 10 食塩 0.2	和え物	大根 皮剥 (ゆ) 50 人参 皮剥 (ゆ) 5 上白糖 0.5 食塩 0.2	煮物	じゃが芋 50 人参 皮剥 20 淡口醤油 2.5 上白糖 1 煮干しだし 15	サラダ	トマト (皮なし) 40 きゅうり (皮なし) 20 卵白 25 減塩正油パック 5	オニオンソテー	玉葱 30 人参 皮剥 5 食塩 0.2	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
	清汁	白菜 30 葱 5 淡口醤油 5 食塩 0.2	きゅうり	きゅうり (皮なし) 30 はんぺん 10 減塩しょうゆ ( 2.5	果物	黄桃缶 40	煮物	じゃが芋 50 人参 皮剥 20 淡口醤油 2.5 上白糖 1 煮干しだし 15	サラダ	トマト (皮なし) 40 きゅうり (皮なし) 20 卵白 25 減塩正油パック 5	オニオンソテー	玉葱 30 人参 皮剥 5 食塩 0.2	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
	清汁	白菜 30 葱 5 淡口醤油 5 食塩 0.2	きゅうり	きゅうり (皮なし) 30 はんぺん 10 減塩しょうゆ ( 2.5	果物	黄桃缶 40	煮物	じゃが芋 50 人参 皮剥 20 淡口醤油 2.5 上白糖 1 煮干しだし 15	サラダ	トマト (皮なし) 40 きゅうり (皮なし) 20 卵白 25 減塩正油パック 5	オニオンソテー	玉葱 30 人参 皮剥 5 食塩 0.2	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
	清汁	白菜 30 葱 5 淡口醤油 5 食塩 0.2	きゅうり	きゅうり (皮なし) 30 はんぺん 10 減塩しょうゆ ( 2.5	果物	黄桃缶 40	煮物	じゃが芋 50 人参 皮剥 20 淡口醤油 2.5 上白糖 1 煮干しだし 15	サラダ	トマト (皮なし) 40 きゅうり (皮なし) 20 卵白 25 減塩正油パック 5	オニオンソテー	玉葱 30 人参 皮剥 5 食塩 0.2	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

## 献立表(週間)

## 脂肪コン1

	2月22日(金)		2月23日(土)		2月24日(日)		2月25日(月)		2月26日(火)		2月27日(水)		2月28日(木)		
昼		かつおだし 75 昆布だし 75	果物盛り合わせ	西洋なし 40 みかん缶詰(果) 40			食塩 0.3				人参 皮剥 20 減塩しょうゆ( 5 みりん風調味料 1 煮干しだし 15	果物	みかん缶詰(果) 40		
	果物	もも缶(果肉) 40					果物盛り合わせ	もも缶(果肉) 20 みかん缶詰(果) 20				果物	もも缶(果肉) 40		
	ゼリー	青りんごゼリー 60													
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	
	チャン	さけ・40g 40	鶏肉のみそ炒め	ささ身 50 キャベツ 50 玉葱 10 赤ピーマン 10	焼き魚 40 野菜添え 30	まだら・40g( 40 食塩 0.2 玉葱 30	チキンソテー	若鶏ささ身 30 食塩 0.1	魚塩焼き	ほっけ・40g( 40 食塩 0.2	帆立焼	ホタテ貝柱 60 かぼちゃ(皮な) 40 ピーマン 10	魚南蛮漬け	そい 40g(骨) 40 食塩 0.2 玉葱 40	
	チャン	淡色辛みそ 8													
	焼き	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													
	サラダ	レタス(ゆで) 30 ブロッコリー 20 ミニトマト(皮) 15 ノンオイルサソリパック 10	サラダ	きゅうり(皮なし) 40 レタス 15 ミニトマト(皮) 15 減塩しょうゆ( 2.5	炒り豆腐	木綿豆腐 50 人参 皮剥 5 葱 5	白和え	木綿豆腐 40 淡色辛みそ 6 上白糖 4	煮物	じゃが芋 60 人参 皮剥 20 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 15	炊き合わせ	なが芋 60 人参 皮剥 15 淡口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	煮物	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	大根 皮剥 50 人参 皮剥 15 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	白菜(葉先) 70 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 みそ汁 1 棒麩 5 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150											
	スープ	木綿豆腐 25 小葱 1.5 コンソメ 1 食塩 0.8													
栄養価	エネルギー 889 kcal	蛋白質 42.5 g	エネルギー 869 kcal	蛋白質 44.3 g	エネルギー 869 kcal	蛋白質 41.1 g	エネルギー 865 kcal	蛋白質 44.7 g	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	
	脂質 7.1 g	炭水化 166.9 g	脂質 7.4 g	炭水化 158.0 g	脂質 7.6 g	炭水化 159.0 g	脂質 7.2 g	炭水化 157.5 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	
	塩分 7.7 g		塩分 7.2 g		塩分 7.3 g		塩分 7.5 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.8 g		