

献立表(週間)

脂肪コン2

	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	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82		
	おせち 盛合せ	味付け数の子 (10 削り節 0.2 べにざけ 20g 20 食塩 0.1 北海道黒豆 10 ちよろぎ酢漬 (3 ちよろぎ酢漬 (3 しそ 1		ダシ入 り卵焼 き	卵白 50 食塩 0.2 上白糖 1 かつおだし 10 しそ 1		五目煮	大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 乾椎茸 0.5 さやいんげん (10 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 20		玉葱の 炒め物	卵白 50 玉葱 20 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 白こしょう 0.01		中華炒 め	ほうれん草 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			
	お浸し	白菜 60 減塩しょうゆ (2.5 削り節 0.2		チンゲ ン菜の 炒め煮	チンゲンサイ 40 玉葱 20 赤ピーマン 10 減塩しょうゆ (5 上白糖 1		塩たら こ	たらこ 10 しそ 1		人参と 水菜の ナムル	もやし 50 きょうな 10 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ (2.5 穀物酢 5 上白糖 2		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 かつお節 0.5		おおか 和え	大根 皮剥 20 キャベツ 20 食塩 0.1 穀物酢 2 濃口醤油 1 上白糖 0.5 削り節 0.3		納豆	納豆 40 葱 2 減塩正油パック 5			
	雑煮	やわらか福もち 20 若鶏むね 皮な 10 大根 皮剥 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 淡口醤油 7.5 かつお・昆布だ 150 糸みつば 3		梅漬 梅干し (調味漬 5		お浸し	白菜の 減塩しょうゆ (2.5 かつお節 0.5		のり佃 煮	減塩あまのり佃 8		鯛味噌	たいみそ 10		みそ汁	小松菜 30 えのき茸 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁	ほうれん草 20 もやし 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁	大根 葉 20 キャベツ 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	
	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪ヨーグル 100		低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪ヨーグル 100		低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪ヨーグル 100		低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪ヨーグル 100		低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪ヨーグル 100		低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪ヨーグル 100		低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪ヨーグル 100		低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪ヨーグル 100
昼	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	そば	そば ゆで 220	米飯	精白米	82						
	盛合せ 弁当	有頭えび 20 凍り豆腐 4 大根 皮剥 60 板こんにやく 60 人参 皮剥 20 乾椎茸 1 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 合成清酒 2 かつおだし 30 さやえんどう (4 かぶ 皮剥 50 人参 皮剥 8 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 さつま芋 60 上白糖 5 食塩 0.1		チキン ソテー	若鶏ささ身 60 食塩 0.2 キャベツ ゆで 30 トマト (皮なし 30 ソースパック 5		魚の照 り焼き	そい 70g (骨 70 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 トマト 15 サラダ菜 5		魚の香 草焼き	まだら・60g (60 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 レモン 10 ソースパック 5		魚三五 八焼き	ほっけ (三五八 80 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5		煮奴	木綿豆腐 75 濃口醤油 3 みりん風調味料 2 煮干しだし 30 生姜 3 小葱 2		鶏肉の あんか け	若鶏もも 皮な 40 片栗粉 1 玉葱 50 ぶなしめじ 20 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 30 片栗粉 1 糸みつば 5			
				けんち ん煮	木綿豆腐 50 大根 皮剥 30 れんこん 20 人参 皮剥 10 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		大根の 煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 10 さやえんどう (4 淡口醤油 5 上白糖 1 かつおだし 15		炊合せ	大根 皮剥 30 たけのこ 水煮 20 生椎茸 5 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 20 春雨 3 かにかま 5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5		煮物	さつま芋 (皮な 80 上白糖 5 レモン (果汁) 3		和え物	さやいんげん (40 人参 皮剥 5 濃口醤油 2.5			
				酢の物	かぶ 皮剥 40 きゅうり 10 人参 皮剥 5 穀物酢 5		春雨サ ラダ	緑豆春雨 6 きゅうり (皮な 20 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ (2.5		キャベ	キャベツ 40		蒸し焼 き	ホタテ貝柱 30 食塩 0.2		煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ (5 上白糖 1						

献立表(週間)

脂肪コン2

	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)
栄養価	エネルギー 1624 kcal 蛋白質 58.0 g	エネルギー 1501 kcal 蛋白質 58.9 g	エネルギー 1527 kcal 蛋白質 56.8 g	エネルギー 1530 kcal 蛋白質 64.2 g	エネルギー 1556 kcal 蛋白質 61.6 g	エネルギー 1564 kcal 蛋白質 62.0 g	エネルギー 1584 kcal 蛋白質 61.3 g
	脂質 10.1 g 炭水化 324.1 g	脂質 7.8 g 炭水化 292.1 g	脂質 9.5 g 炭水化 295.1 g	脂質 10.9 g 炭水化 286.3 g	脂質 14.5 g 炭水化 288.3 g	脂質 14.7 g 炭水化 292.4 g	脂質 12.7 g 炭水化 302.2 g
	塩分 7.5 g	塩分 7.3 g	塩分 7.2 g	塩分 7.7 g	塩分 7.1 g	塩分 7.2 g	塩分 7.7 g

献立表(週間)

脂肪コン2

	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	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82			
	焼き魚	ほっけ・40g (大根 皮剥しそ 減塩正油パック)	40 40 1 5	野菜卵とじ	キャベツ(葉先) 人参 皮剥 さやいんげん(かつおだし 食塩 卵白)	80 10 10 20 0.8 25	鶏肉照	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(上白糖 みりん風調味料 ブロccoliリー カリフラワー)	40 2.5 0.5 1 20 20	中華炒	若鶏ささ身 玉葱 人参 皮剥 キャベツ さやえんどう 食塩 白こしょう 片栗粉	20 20 10 30 5 0.5 0.01 1	焼き魚	ほっけ・40g (食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック)	40 0.1 40 0.5 5	豆腐煮	木綿豆腐 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし)	50 30 15 2.5 1 30	千草焼	卵白 上白糖 食塩 小松菜(葉先) 玉葱 人参 皮剥	40 1 0.3 10 10 5	卵白	40	
	野菜ソテー	キャベツ きょうな 食塩 白こしょう	60 10 0.3 0.01	和え物	きゅうり(皮な) 人参 皮剥 めんつゆ(スト)	30 5 2.5	もやし	もやし 人参 皮剥 凍り豆腐 減塩しょうゆ(上白糖)	50 10 1 5 0.5	塩たら	たらこ しそ	10 0.5	みそ汁	キャベツ 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	味噌汁	味付けのり	1	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	白菜	30	
	梅肉和え	白菜 梅干し(調味漬) みりん風調味料	40 5 2.5	大根の煮物	大根 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし)	50 5 1 15	白菜の香味和え	白菜(ゆで) しそ ゆかり	50 0.5 0.5	えのきと胡瓜	えのき茸 きゅうり 食塩	20 40 0.2	みそ汁	キャベツ 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	味付けのり	1	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	白菜	30		
	みそ汁	ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	みそ汁	玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	みそ汁	いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 10 150	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	みそ汁	キャベツ 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	味付けのり	1	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	白菜	30		
	低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグル	100	低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグル	100	低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグル	100	低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグル	100	低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグル	100	低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグル	100	低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグル	100	低脂肪ヨーグルト	低脂肪ヨーグル	100
昼	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	そうめん	そうめん ゆで	230	赤飯	精白米	41			
	スープ煮	ホタテ貝柱 じゃが芋 ブロccoliリー キャベツ 人参 皮剥 コンソメ 食塩 白こしょう	30 60 30 20 20 0.5 0.5 0.01	焼き魚	まだら・60g (食塩 ブロccoliリー 減塩正油パック)	60 0.3 30 5	豆腐海	木綿豆腐 ベビーホタテ むきエビ あさり 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 中華味 食塩	75 10 20 10 30 10 0.5 0.8	鶏肉の塩麴焼	鶏肉の塩こうじ ブロccoliリー プリーツレタス	30 1.5 20 6	豆腐あんかけ	木綿豆腐 人参 皮剥 葱 減塩しょうゆ(食塩 みりん風調味料 煮干しだし 片栗粉)	50 15 15 5 0.1 2.5 30 2	吉野鶏	若鶏もも 皮な 上白糖 減塩しょうゆ(片栗粉 サラダ菜)	40 0.5 2.5 30 2 3	鯛の塩焼き	あまだい 食塩 サラダ菜 大根 皮剥 レモン 減塩正油パック	50 0.2 5 30 8 5	あまだい	50	
	ピーマンソテー	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン 食塩 白こしょう	20 20 20 0.3 0.01	なす味噌炒め	なす(皮なし) 玉葱 人参 皮剥 淡色辛みそ 上白糖	40 20 5 4 2	鶏肉と大根の煮物	若鶏むね皮なし 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖)	30 30 20 5 1	こんにやくの炒め煮	つきこんにやく さやえんどう 濃口醤油 上白糖 かつおだし	40 5 2.5 0.5 10	みそ炒め	若鶏もも 皮な ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 減塩みそ 上白糖	20 20 10 10 6 2	なます	大根 皮剥 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 食塩	50 5 5 0.5 0.2	酢の物	なが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 上白糖 食塩	60 10 3 5 0.2	なが芋	60	
	サラダ	レタス 人参 皮剥 卵白 ノオイルサソリパック	30 5 25 10	煮物	凍り豆腐 減塩しょうゆ(上白糖)	8 2.5 1	清汁	白菜 葱 淡口醤油 食塩	30 5 5 0.2	サラダ	玉葱 ゆで 人参 皮剥 減塩しょうゆ(パセリ(粉)	45 5 2.5 0.1	焼き芋	さつま芋	60	三色炒め	ブロccoliリー 黄ピーマン 赤ピーマン 食塩	40 8 8 0.3	ブロccoliリー	40				

献立表(週間)

脂肪コン2

	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)
栄養 価	エネルギー 1510 kcal 蛋白質 63.9 g	エネルギー 1541 kcal 蛋白質 60.5 g	エネルギー 1531 kcal 蛋白質 63.5 g	エネルギー 1686 kcal 蛋白質 58.1 g	エネルギー 1583 kcal 蛋白質 63.3 g	エネルギー 1601 kcal 蛋白質 60.8 g	エネルギー 1582 kcal 蛋白質 63.4 g
	脂質 14.8 g 炭水化 273.5 g	脂質 10.9 g 炭水化 296.8 g	脂質 12.6 g 炭水化 284.9 g	脂質 8.8 g 炭水化 338.4 g	脂質 12.1 g 炭水化 302.3 g	脂質 14.2 g 炭水化 301.0 g	脂質 13.4 g 炭水化 295.1 g
	塩分 7.9 g	塩分 7.6 g	塩分 7.7 g	塩分 7.6 g	塩分 7.5 g	塩分 7.5 g	塩分 7.5 g

献立表(週間)

脂肪コン2

		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	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82						
	含め煮	焼き豆腐	50	野菜ソ	小松菜(葉先)	50	炒り豆	木綿豆腐	50	大根煮	大根 皮剥	40	炒煮	白菜(葉先)	50	豆腐の	木綿豆腐	50	塩たら	たらこ	10
		減塩しょうゆ(2.5	テー	人参 皮剥	10	腐	キャベツ	50	物	人参 皮剥	8		人参 皮剥	10	あんか	かにかま	5	こと湯	しそ	0.5
		上白糖	1		玉葱	20		葱	10		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5	け	さやえんどう	5	葉和え	和種なばな	30
		みりん風調味料	1		食塩	0.3		人参 皮剥	10		上白糖	1		上白糖	1		淡口醤油	1		湯葉 干し	1
		煮干しだし	30		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(5		煮干しだし	15		煮干しだし	15		鶏ガラスープ	0.2		濃口醤油	2.5
		さやえんどう	4	和え物	さやいんげん(20		上白糖	1		さやえんどう	3	納豆	挽きわり納豆	40		片栗粉	1			
					キャベツ(葉先)	30		煮干しだし	15				葱	2					野菜炒	キャベツ	50
	磯和え	もやし ゆで	40		減塩しょうゆ(5	卵豆腐	卵白	20		減塩正油パック	5	チンゲン	チンゲンサイ	50	菜の和	人参 皮剥	10	め煮	ピーマン	10
		人参 皮剥	5		上白糖	0.5	さつま	さつま芋(皮な	60		煮干しだし	40	和え物	ブロッコリー	50	え物	減塩しょうゆ(2		人参 皮剥	10
		焼きのり	0.3		みそ汁		芋煮	減塩しょうゆ(5		食塩	0.2		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1		減塩しょうゆ(5
		減塩しょうゆ(2.5		大根 葉	5		上白糖	1		生姜	2		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1		上白糖	1
					なす(皮なし)	20		煮干しだし	10		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	0.5						
	みそ汁	キャベツ	40		淡色辛みそ	10		小葱	3		上白糖	1	みそ汁	チンゲンサイ	20	胡瓜の	きゅうり	30	大豆と	だいず水煮缶詰	20
		葱	5		煮干しだし	150	おかか	小松菜	40		片栗粉	0.2		じゃが芋	40	酢の物	穀物酢	3	昆布の	刻み昆布	5
		淡色辛みそ	10				和え	濃口醤油	2.5	みそ汁	大根 葉	20		淡色辛みそ	10		上白糖	2	煮物	減塩しょうゆ(2.5
		煮干しだし	150	松前漬	松前漬	15		上白糖	0.5		しそ	0.5		煮干しだし	150		食塩	0.1		上白糖	1
	梅漬け	梅干し(調味漬	5	低脂肪	低脂肪ヨーグル	100		削り節	0.3		ぶなしめじ	10	低脂肪	低脂肪ヨーグル	100	みそ汁	大根 皮剥	20	みそ汁	棒麩	1
											淡色辛みそ	10	ヨーグ	大根 葉	10		大根 葉	10		カットわかめ	0.5
	低脂肪	低脂肪ヨーグル	100	ルト			みそ汁	もやし	20		煮干しだし	150	ルト	淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10
								玉葱	10	たいみ	たいみそ	10		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150
								淡色辛みそ	10	そ						低脂肪	低脂肪ヨーグル	100	低脂肪	低脂肪ヨーグル	100
							低脂肪	低脂肪ヨーグル	100	果物	バナナ	100		ルト					ルト	ルト	ルト
							ルト			低脂肪	低脂肪ヨーグル	100									
昼	パン	ホワイトブレッ	48	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	五目う	うどん ゆで	280	米飯	精白米	82
		マーマレード(25												どん	蒸しかまぼこ	20				
	ハンバ	ささ身挽き肉(60	魚の葱	さけ・60g(骨	60	蒸し鶏	若鶏ささ身	40	魚の香	あかうお・70g	70	煮魚	まこがれい・40	40		ほうれん草(ゆ	20	回鍋肉	若鶏もも 皮な	20
	ーグ	玉葱	40	ソース	生姜	3		食塩	0.2	味焼き	減塩しょうゆ(5		生姜	3		さやえんどう(4		キャベツ(葉先	70
		なが芋	5		葱	20		ケチャップ	5		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(7.5		葱	5		ピーマン	10
		卵白	3		減塩しょうゆ(5		ブロッコリー	20		みりん風調味料	2.5		上白糖	2		かつお・昆布だ	170		葱	15
		食塩	0.5		穀物酢	5		サニーレタス	8		生姜	1		合成清酒	1.5		めんみ 1.8L	8		減塩みそ	10
		キャベツ(葉先	20		レモン(果汁)	2		減塩正油パック	5		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	1.5					上白糖	1
		人参 皮剥	5		とうがらし 乾	0.5		チンゲンサイ	50		サニーレタス	8		人参 皮剥	20	じゃが	じゃが芋	60		鶏ガラスープ	0.5
		ソースパック	5		ブロッコリー	40	野菜炒	ぶなしめじ	25		レモン	8		スナップえんど	10	芋そぼ	玉葱	40			
				豆腐あ	木綿豆腐	50		黄ピーマン	5	炒め物	キャベツ	30	お浸し	ほうれん草	50	ろ煮	鶏ひき肉	20	南瓜の	かぼちゃ	60
	サラダ	トマト	40	んかけ	ささ身挽き肉(10		かき油	5		玉葱	20		醤油パック	5		いんげん ゆで	20	煮物	スナップえんど	10
		きゅうり	20		人参 皮剥	5		合成清酒	1		人参 皮剥	10		5	5		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(5
		卵白	25		貝割大根・芽	3		えのき茸	10		ピーマン	8	梅肉和	きゅうり	40		上白糖	2		上白糖	1
		穀物酢	5		乾椎茸	0.3	お浸し	白菜	40		食塩	0.3	え	しそ	0.3		煮干しだし	15		煮干しだし	15
		減塩しょうゆ(2.5		グリーンピース	3		白菜	40		白こしょう	0.01		梅干し(調味漬	3	和え物	白菜	60	ほうれ	ほうれん草	40
		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(2.5		鶏ガラスープ	0.5		削り節	0.2		減塩しょうゆ(2	ん草の	ぶなしめじ	15

献立表(週間)

脂肪コン2

	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															
	オニオンソテー	玉葱 30 人参 皮剥 5 食塩 0.2		上白糖 1 片栗粉 1 煮干しだし 15	もずく 50 酢 2	かつおだし 1 もずく 50 レモン(果汁) 2	野菜サ 1 ラダ 15	カリフラワー 30 きゅうり 15 トマト 30	蒸しはんぺん 40 減塩しょうゆ(2.5)	はんぺん 40	果物	上白糖 1 パインアップル 60	あえ物 1 焼きなす 40 小葱 2 減塩しょうゆ(2.5)	減塩しょうゆ(2.5)	
	フルーツみつ豆	フルーツみつ豆 90	お浸し	ほうれん草 50 濃口醤油 2.5	穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 3	果物	みそ汁	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	果物	ぶどう 缶詰 40			果物	ネーブル 60	
	ジュース	カロリーミック 125	煮物	大根 皮剥 40 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	ネーブル 60	みそ汁	葱 3 里芋 20 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	キウイフルーツ 40			ジュース	りんご(濃縮還 200)							
夕	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	
	魚塩焼き	ほっけ・60g(60 食塩 0.3 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 5	帆立焼き	ホタテ貝柱 60 かぼちゃ(皮なし) 40 ピーマン 10 食塩 0.3 減塩正油パック 5	魚南蛮 60 漬け 0.3 玉葱 40 人参 皮剥 5 ピーマン 8 減塩しょうゆ(5)	鶏の生 60 姜焼き 5 合成清酒 2.5 人参 皮剥 5 キャベツ 20 ソースパック 5	若鶏むね皮なし 60 減塩しょうゆ(5) 人参 皮剥 5 キャベツ 20 ソースパック 5	チキン 50 ハンバーグ 0.3 食塩 0.3 玉葱 50 人参 皮剥 5 鶏卵 3 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 上白糖 0.5 ブロッコリー 30	ささ身挽き肉(50 豆乳 5 食塩 0.3 玉葱 50 人参 皮剥 5 鶏卵 3 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 上白糖 0.5 ブロッコリー 30	焼き魚 80 食塩 0.4 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩正油パック 5		茶碗蒸し	卵白 50 煮干しだし 25 かつおだし 25 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	蒸し帆立 60 ホタテ貝柱 60 トマト(皮なし) 30 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 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 15 グリーンピース(3	炊き合わせ	なが芋 60 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	そぼろ 15 煮 50 煮干しだし 15	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 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	あちゃら漬け	かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 真昆布 0.3 淡口醤油 2 上白糖 3 穀物酢 5 煮干しだし 1	すり長芋 50 濃口醤油 3	野菜サ 40 ラダ 15 ハオイル ^{レッシング} 5	和え物	小松菜 40 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(2 煮干しだし 2.5	卵白 50 煮干しだし 25 かつおだし 25 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
	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	サラダ	キャベツ ゆで 50 人参 皮剥 5 減塩正油パック 5	ブロッコリー 40 削り節 0.5 のおか 2.5 か和え	ブロッコリー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5		人参 皮剥 5 真昆布 0.3 淡口醤油 2 上白糖 3 穀物酢 5 煮干しだし 1	野菜サ 30 ラダ 30 ハオイル ^{レッシング} 10	和え物	小松菜 40 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	和え物	小松菜 40 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1
	すまし汁	かつとろろ昆布 1 葱 5 昆布だし 0.5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	清汁	糸みつば 5 生ふ 8 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	レタス 20 スープ 15 赤ピーマン 5 コンソメ 0.5 食塩 1 白こしょう 0.01	中華風 スープ	緑豆春雨 5 きくらげ(乾) 0.5 たけのこ 水煮 15 人参 皮剥 5 卵白 20 中華味 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	野菜サ 30 ラダ 30 ハオイル ^{レッシング} 10	みそ汁	玉葱 30 まいたけ 8 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ゼリー	はちみつレモン 60	ゼリー	青りんごゼリー 60	
	ゼリー	青りんごゼリー 60			ジュース	カロリーミック 125			ゼリー	青りんごゼリー 60					

献立表(週間)

脂肪コン2

	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)
栄養 価	エネルギー 1518 kcal 蛋白質 57.5 g	エネルギー 1522 kcal 蛋白質 64.5 g	エネルギー 1640 kcal 蛋白質 58.0 g	エネルギー 1559 kcal 蛋白質 62.5 g	エネルギー 1540 kcal 蛋白質 63.0 g	エネルギー 1540 kcal 蛋白質 57.7 g	エネルギー 1525 kcal 蛋白質 60.6 g
	脂質 14.7 g 炭水化 281.8 g	脂質 10.5 g 炭水化 286.1 g	脂質 11.8 g 炭水化 320.1 g	脂質 9.8 g 炭水化 300.6 g	脂質 12.1 g 炭水化 288.5 g	脂質 13.4 g 炭水化 290.5 g	脂質 9.8 g 炭水化 297.4 g
	塩分 7.2 g	塩分 7.5 g	塩分 7.6 g	塩分 7.7 g	塩分 7.8 g	塩分 7.3 g	塩分 7.4 g

献立表(週間)

脂肪コン2

	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	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82
	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 醤油パック 5	40 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(5 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30	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(2.5 上白糖 1	40 20 2.5 1	焼き魚 あかうお・60g 食塩 しそ	60 0.2 1	大根の 煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 10	40 10 5 1 10	豆腐の 野菜あ んかけ 人參 皮剥 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 合成清酒 1 みりん風調味料 1	50 30 5 5 1 1	野菜炒 り卵 キャベツ グリーンアスパ 人参 皮剥 食塩	50 5 20 10 10 0.5	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	
	切干大根 梅肉 和え	切干し大根 人参 皮剥 生椎茸 梅干し(調味漬 上白糖	5 5 5 6 1	二色浸 し	もやし ピーマン 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.5	40 10 2.5 0.5	茹で卵 卵白 塩パック0.3g パセリ(粉	50 50 0.3 0.2	いんげ んソテ ー	さやいんげん(40 人参 皮剥 10 食塩 0.3	40 10 0.3	蒸し豆 腐	木綿豆腐 減塩正油パック	25 5	みりん風調味料 1 片栗粉 1 小葱 2	1 1 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(5 上白糖 1	40 20 10 5 1		
	のり佃煮	のり佃煮	10	胡瓜の 酢物	きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	50 5 3 0.3	味付け のり	味付けのり 1	みそ汁 小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	20 30 2.5 0.5	サラダ	レタス 黄ピーマン 赤ピーマン 穀物酢 食塩 白こしょう	30 5 5 5 0.3 0.01	きゅう り の梅 肉和え 上白糖 たいみ そ	30 2 0.5 0.5 0.2 10	炒め煮 梅干し(調味漬 みりん風調味料 上白糖 たいみ そ	30 2 0.5 0.2 10	梅和え 梅干し(調味漬 みりん風調味料 白菜	2 2.5 40	
	みそ汁	白菜 なす 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	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪ヨーグル 100	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪 ヨーグル 100	低脂肪 ヨーグル 100	低脂肪 ヨーグル 100	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 さやえんどう ぶなしめじ 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 20 10 150	みそ汁 ほうれん草 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪ヨーグル 100		
	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪ヨーグル	100	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪ヨーグル	100	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪 ヨーグル 100	低脂肪 ヨーグル 100	低脂肪 ヨーグル 100	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪 ヨーグル 100	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪 ヨーグル 100	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪 ヨーグル 100	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪 ヨーグル 100		
昼	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	うどん	うどん ゆで 葱	280 5	米飯	精白米	82
	豆腐の トマト 煮	木綿豆腐 ほうれん草 鶏ひき肉 ホールトマト 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 凍り豆腐 減塩みそ 煮干しだし	50 20 50 10 20 10 8 10 150	吉野鶏 若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 片栗粉 1 サニーレタス 5	60 5 1 1 5	シチュ ー	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 食塩	30 40 40 20 5 60 0.5 1	焼き魚 さけ・60g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 0.3 40 0.5 5	蒸し野 菜	尾付きえび さつま芋 キャベツ 玉葱 人参 皮剥 食塩 減塩正油パック	20 20 30 30 5 0.1 5	煮魚 まこがれい・60 減塩しょうゆ(10 上白糖 1 合成清酒 2.5 里芋 20 小松菜 20	60 10 1 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(40 食塩 0.2 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5	40 0.2 40 1 5	大根な ます	大根 皮剥 40 はつかだいこん 5 きゅうり 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.3	長いも サラダ	なが芋 40 しそ 0.3 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	40 0.3 5 2.5 0.01	野菜サ ラダ	きゅうり(皮な 大根 皮剥 ハオイルサッパッ	30 30 10	肉じゃ が	じゃが芋 40 若鶏むね皮なし 20 玉葱 20 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	40 20 20 10 5 1	木綿豆腐 葱 淡色辛みそ	25 5 10	酢の物 かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥	40 10 5	
	イタリ アンサ ラダ	カリフラワー きゅうり 玉葱	40 20 10	おおか か 和え	白菜 きゅうり(皮な	50 10	野菜ス ーブ	ピーマン キャベツ	5 30	ピーマン キャベツ	5 30	みそ汁 木綿豆腐 葱 淡色辛みそ	25 5 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	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪ヨーグル 100				

