

献立表(週間)

脂肪コン2

| | 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) | |
|-----|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|
| 夕 | | | ゼリー | 青りんごゼリー 60 | | | | | | | | | | |
| 栄養価 | エネルギー 1577 kcal | 蛋白質 62.6 g | エネルギー 1557 kcal | 蛋白質 59.0 g | エネルギー 1578 kcal | 蛋白質 60.2 g | エネルギー 1573 kcal | 蛋白質 62.5 g | エネルギー 1555 kcal | 蛋白質 59.7 g | エネルギー 1551 kcal | 蛋白質 57.6 g | エネルギー 1553 kcal | 蛋白質 62.4 g |
| | 脂質 10.0 g | 炭水化 301.8 g | 脂質 12.4 g | 炭水化 298.4 g | 脂質 14.3 g | 炭水化 295.3 g | 脂質 13.1 g | 炭水化 296.1 g | 脂質 10.7 g | 炭水化 297.6 g | 脂質 11.2 g | 炭水化 299.0 g | 脂質 9.1 g | 炭水化 300.6 g |
| | 塩分 7.6 g | | 塩分 7.9 g | | 塩分 7.9 g | | 塩分 7.4 g | | 塩分 7.4 g | | 塩分 7.8 g | | 塩分 7.9 g | |

献立表(週間)

脂肪コン2

| | 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 | | パセリ(粉) 0.1 | し | 小松菜 30 | 果物 | パイナップル 75 | 卵白 25 | かつお・昆布だ 50 | スープ | 玉葱 30 | あえ | するめいか 10 | | 葱 5 |
| | 果物 | ぶどう 60 | | 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 1 | | | 合成清酒 1.25 | みりん風調味料 1.25 | | 人参 皮剥 10 | | えのき茸(味付) 10 | | コンソメ 0.2 |
| | | | 果物 | もも缶(果肉) 40 | | | 淡口醤油 1.25 | 食塩 0.25 | | コンソメ 0.5 | 卵とじ | 卵白 20 | | 食塩 0.1 |
| | | | | | | | 蓋物 | 糸みつば 3 | | 食塩 0.8 | | 人参 皮剥 10 | | 白こしょう 0.01 |
| | | | | | | | | なが芋 20 | | 果物 | バレンシアオレ 75 | | 生椎茸 10 | チョコプリン 40 |
| | | | | | | | | 減塩しょうゆ(かつお・昆布だ) 2.5 | | | | 小葱 5 | | |
| | | | | | | | | かつお・昆布だ 20 | | | | かつお・昆布だ 15 | | |
| | | | | | | | | 果物 | | | | 果物 | もも缶(果肉) 40 | |
| | | | | | | | | いちご 20 | | | | | | |
| | | | | | | | | ぶどう 20 | | | | | | |
| 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 |
| | 煮魚 | まこがれい・60 60 | 鶏肉卵 | 若鶏もも 皮なし 60 | すき焼き | 若鶏もも 皮なし 40 | 豚肉焼 | 豚ももスライス 50 | 照焼魚 | すずき・60g 60 | 鶏肉あ | 若鶏もも 皮なし 30 | 焼魚 | さけ・60g 60 |
| | | 生姜 2 | とじ | 玉葱 50 | | 焼き豆腐 30 | き | 生姜 2 | | 濃口醤油 3.8 | んかけ | 玉葱 30 | | 大根 皮剥 40 |
| | | 濃口醤油 7.5 | | 上白糖 1 | | 白菜 40 | | 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 3.3 | | 上白糖 1.8 | | 人参 皮剥 20 | | しそ 1 |
| | | 上白糖 1.5 | | みりん風調味料 2.5 | | 葱 15 | | みりん風調味料 1.7 | | みりん風調味料 1.9 | | ピーマン 10 | | 減塩正油パック 5 |
| | | 合成清酒 2.5 | | 淡口醤油 7.5 | | しらたき 3 | | ブロッコリー 20 | | 合成清酒 0.8 | | 上白糖 2 | | |
| | | 人参 皮剥 15 | | 煮干しだし 30 | | 人参 皮剥 8 | | カリフラワー 20 | | 大根 皮剥 40 | | 濃口醤油 5 | 麻婆豆腐 | 木綿豆腐 30 |
| | | 小松菜 50 | | 卵白 50 | | 生椎茸 10 | | 大根の | | しそ 1 | | 片栗粉 1 | 腐 | ささ身挽き肉(玉葱) 10 |
| | | | | グリーンピース 3 | | 減塩しょうゆ(上白糖) 10 | 煮物 | 大根 皮剥 50 | | 減塩正油パック 5 | | ジャー | じゃが芋 40 | 葱 10 |
| | 甘味噌 | 里芋 60 | 焼き茄子 | なす 60 | | みりん風調味料 2.5 | | 人参 皮剥 10 | さつま | さつま芋 45 | マンボ | 鶏ひき肉 10 | | にんにく 0.5 |
| | かけ | 凍り豆腐 4 | 子 | 削り節 0.2 | | 合成清酒 2.5 | | 減塩しょうゆ(上白糖) 2.5 | 芋の甘 | 上白糖 5 | テト | 玉葱 20 | | 生姜 3 |
| | | 淡色辛みそ 5 | | 減塩正油パック 5 | 里芋田 | 里芋 60 | | かつお・昆布だ 20 | 煮 | 食塩 0.1 | | 食塩 0.3 | | 減塩しょうゆ(減塩みそ) 5 |
| | | 上白糖 1 | | | 楽 | さやえんどう 6 | | | 和え物 | きゅうり(皮なし) 40 | | 白こしょう 0.01 | | 減塩みそ 2 |
| | | みりん風調味料 1 | 野菜サ | きゅうり 25 | | 淡色辛みそ 6 | 春雨サ | 緑豆春雨 6 | | 人参 皮剥 5 | | パセリ 0.5 | | 上白糖 1 |
| | | | ラダ | はつかだいこん 5 | | 上白糖 1 | ラダ | きゅうり 20 | | 濃口醤油 2.5 | 湯葉と | 湯葉 10 | | 合成清酒 2.5 |
| | 胡瓜の | きゅうり(皮なし) 30 | | レタス 20 | | みりん風調味料 2.5 | | 人参 皮剥 5 | | かつお節 0.3 | 小松菜 | 小松菜 ゆで 50 | | 鶏ガラスープ 0.25 |
| | 和え物 | 大根 皮剥 20 | | 穀物酢 5 | | | | ローズハム 5 | | 木綿豆腐 30 | のお浸 | 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 2.5 | | 片栗粉 1 |
| | | 減塩しょうゆ(上白糖) 0.5 | | 減塩しょうゆ(白こしょう) 0.01 | 胡瓜の | きゅうり 40 | | 減塩しょうゆ(濃口醤油) 2.5 | 八杯汁 | 乾椎茸 0.5 | し | みりん風調味料 1 | | とうがらし 乾 0.2 |
| | | | | | 辛し和 | 濃口醤油 2.5 | | かつお・昆布だ 20 | | 生姜 5 | | 削り節 0.2 | | |
| | みそ汁 | 豆麩 2 | みそ汁 | 西洋かぼちゃ(葱) 30 | え | 粉辛子 0.2 | みそ汁 | じゃが芋 40 | | かつお・昆布だ 150 | スープ | カットわかめ 0.5 | あちゃ | 大根 皮剥 50 |
| | | 玉葱 20 | | 葱 5 | | | | 貝割大根・芽 5 | | 濃口醤油 5 | | 玉葱 20 | ら漬け | 食塩 0.2 |
| | | 貝割大根(ゆで) 0.5 | | 淡色辛みそ 10 | もやし | もやし 30 | | 淡色辛みそ 10 | | 食塩 0.2 | | 葱 5 | | 穀物酢 5 |
| | | 淡色辛みそ 10 | | 煮干しだし 150 | のおか | さやえんどう 4 | | 煮干しだし 150 | | 片栗粉 1 | | 鶏ガラスープ 0.25 | | 上白糖 3 |
| | | 煮干しだし 150 | | | かあえ | 削り節 0.5 | | | | | | 白こしょう 0.01 | | しょうが(甘酢) 10 |
| | | | ゼリー | はちみつレモン 60 | | 濃口醤油 2.5 | ゼリー | はちみつレモン 60 | | | | 中華味 0.5 | | |
| | 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 | カロリーミック 125 | みそ汁 | キャベツ 30 |
| | | | | | | | | | | | | | | 葱 10 |
| | | | | | | | | | | | | | | 淡色辛みそ 10 |
| | | | | | | | | | | | | | | 煮干しだし 150 |
| | | | | | | | | | | | | | ゼリー | はちみつレモン 60 |

献立表(週間)

脂肪コン2

| | 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) |
|---------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 栄養 価 | エネルギー 1573 kcal 蛋白質 64.4 g | エネルギー 1547 kcal 蛋白質 61.7 g | エネルギー 1597 kcal 蛋白質 64.6 g | エネルギー 1558 kcal 蛋白質 57.0 g | エネルギー 1534 kcal 蛋白質 64.0 g | エネルギー 1613 kcal 蛋白質 60.7 g | エネルギー 1561 kcal 蛋白質 56.0 g |
| | 脂質 13.1 g 炭水化 294.3 g | 脂質 11.8 g 炭水化 289.7 g | 脂質 12.0 g 炭水化 301.8 g | 脂質 13.2 g 炭水化 295.7 g | 脂質 10.5 g 炭水化 286.8 g | 脂質 11.4 g 炭水化 310.4 g | 脂質 14.9 g 炭水化 292.0 g |
| | 塩分 7.8 g | 塩分 7.5 g | 塩分 7.5 g | 塩分 7.7 g | 塩分 7.7 g | 塩分 7.7 g | 塩分 7.8 g |

献立表(週間)

脂肪コン2

| | 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) |
|-----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 栄養価 | 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 | 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 |
| | 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 | 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 |
| | 塩分 7.7 g | 塩分 7.1 g | 塩分 7.2 g | 塩分 7.7 g | 塩分 7.9 g | 塩分 7.6 g | 塩分 7.7 g |

献立表(週間)

脂肪コン2

| | 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 | 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 | | |
| | 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・30g (30 食塩 0.1 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5 なが芋 60 煮干しだし 5 減塩しょうゆ (2.5 焼きのり 0.2 | 豆腐煮 | 木綿豆腐 50 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 | 1 食塩 0.3 小松菜 (葉先) 10 玉葱 10 人参 皮剥 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 | 炒り豆腐 | 木綿豆腐 50 キャベツ 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 30 生椎茸 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 味付けのり | 味付けのり 1 | 切干大根の炒煮 | 切干し大根 4 人参 皮剥 10 凍り豆腐 1 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15 | 磯和え | もやし ゆで 40 人参 皮剥 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ (2.5 | 和え物 | さやいんげん (20 キャベツ (葉先) 30 減塩しょうゆ (5 上白糖 0.5 | 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 | | |
| | えのきと胡瓜の和え物 | えのき茸 20 きゅうり 40 食塩 0.2 みりん風調味料 1 | 茄子の焼なす | 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 | 漬物あえ | 白菜 30 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | みそ汁 | キャベツ 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 松前漬 | 松前漬 15 | 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 | もやし 20 小葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 低脂肪ヨーグルト | 低脂肪ヨーグルト 100 | 低脂肪ヨーグルト | 低脂肪ヨーグルト 100 | 低脂肪ヨーグルト | 低脂肪ヨーグルト 100 | 梅漬け | 梅干し (調味漬) 5 | 低脂肪ヨーグルト | 低脂肪ヨーグルト 100 | みそ汁 | もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | | |
| | 低脂肪ヨーグルト | 低脂肪ヨーグルト 100 | 低脂肪ヨーグルト | 低脂肪ヨーグルト 100 | 低脂肪ヨーグルト | 低脂肪ヨーグルト 100 | 低脂肪ヨーグルト | 低脂肪ヨーグルト 100 | 梅漬け | 梅干し (調味漬) 5 | 低脂肪ヨーグルト | 低脂肪ヨーグルト 100 | みそ汁 | もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | | |
| | 低脂肪ヨーグルト | 低脂肪ヨーグルト 100 | 低脂肪ヨーグルト | 低脂肪ヨーグルト 100 | 低脂肪ヨーグルト | 低脂肪ヨーグルト 100 | 低脂肪ヨーグルト | 低脂肪ヨーグルト 100 | 梅漬け | 梅干し (調味漬) 5 | 低脂肪ヨーグルト | 低脂肪ヨーグルト 100 | みそ汁 | もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | | |
| 昼 | 米飯 | 精白米 82 | 米飯 | 精白米 82 | そうめん | そうめん ゆで 230 蒸しかまぼこ 15 葱 5 めんみ 1.8L 8 かつお・昆布だ 160 | 米飯 | 精白米 82 | パン | ホワイトブレッド (48 マーマレード (25 | 米飯 | 精白米 82 | 米飯 | 精白米 82 | | |
| | 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・40g (40 木綿豆腐 50 じゃが芋 50 大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 小松菜 20 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 かつおだし 15 | 吉野鶏 | 若鶏もも 皮なし 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 40g 40 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 | 魚の葱ソース | さけ・60g (骨なし) 60 生姜 3 葱 20 減塩しょうゆ (5 穀物酢 5 レモン (果汁) 2 とうがらし 乾 0.5 ブロッコリー 40 | 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 | なます | 大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 穀物酢 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 40 きゅうり 20 卵白 25 穀物酢 5 減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01 | 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 乾椎茸 0.3 | お浸し | えのき茸 10 白菜 40 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 片栗粉 1 | | |
| | こんにゃくの炒め煮 | つきこんにゃく 40 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 | なます | 大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 穀物酢 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 40 きゅうり 20 卵白 25 穀物酢 5 減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01 | 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 乾椎茸 0.3 | お浸し | えのき茸 10 白菜 40 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 片栗粉 1 | | |
| | 清汁 | 白菜 30 葱 5 | きゅうり | きゅうり 30 | 焼き芋 | さつま芋 60 | 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 | オニオ | 玉葱 30 | 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 乾椎茸 0.3 | お浸し | えのき茸 10 白菜 40 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 片栗粉 1 | | |

献立表(週間)

脂肪コン2

| | 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) |
|---------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 栄養 価 | エネルギー 1557 kcal 蛋白質 60.2 g | エネルギー 1628 kcal 蛋白質 62.8 g | エネルギー 1604 kcal 蛋白質 60.5 g | エネルギー 1533 kcal 蛋白質 58.6 g | 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 |
| | 脂質 10.3 g 炭水化 300.7 g | 脂質 10.8 g 炭水化 317.5 g | 脂質 14.2 g 炭水化 302.3 g | 脂質 11.9 g 炭水化 290.3 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 |
| | 塩分 7.7 g | 塩分 7.4 g | 塩分 7.5 g | 塩分 7.4 g | 塩分 7.2 g | 塩分 7.5 g | 塩分 7.6 g |