

## 献立表(週間)

## 脂肪コン3

	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	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						
	おせち盛合せ	味付け数の子(削り節だて巻田作りペにぎけ食塩北海道黒豆ちよろぎ酢漬(しそ)	10 0.2 10 8 20 0.1 10 3 3 1	ダシ入り卵焼き	鶏卵食塩上白糖かつおだし菜種油しそ	50 0.2 1 10 1 1 3 3	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 5 1 20	ツナと玉葱炒め物	冷凍全卵ライトツナ缶(玉葱赤ピーマングリンピース菜種油中華味食塩白こしょう	25 20 20 5 3 2 0.5 0.3 0.01	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	アスパラ	グリーンアスパラ赤ピーマン無塩バター食塩白こしょう	40 5 1 0.2 0.01	中華炒め	ほうれん草玉葱人参 皮剥菜種油中華味減塩しょうゆ(上白糖	50 40 10 1 0.5 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菜種油減塩しょうゆ(上白糖	40 20 10 1 5 1	みそ汁	木綿豆腐小葱淡色辛みそ煮干しだし	30 2 10 150	人参と水菜のナムル	もやしきょうな人参 皮剥減塩しょうゆ(穀物酢上白糖ごま油	50 10 10 2.5 5 2 1	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	焼き魚	さば・40g食塩しそ	40 0.2 1	納豆	納豆葱減塩正油パック	40 2 5			
	雑煮	やわらか福もち若鶏むね 皮なし大根 皮剥人参 皮剥生椎茸減塩しょうゆ(かつお・昆布だ糸みつば	10 10 20 10 10 7.5 150 3	梅和え	梅干し(調味漬みりん風調味料きゅうり	2 2.5 40	みそ汁	木綿豆腐小葱淡色辛みそ煮干しだし	30 2 10 150	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	味のり	味のり	1	みそ汁	ほうれん草もやし淡色辛みそ煮干しだし	20 20 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			
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	そば	そば ゆで	220	米飯	精白米	90	そば	ゆでほうれん草葱	25 5	米飯	精白米	90			
	盛合せ弁当	凍り豆腐大根 皮剥板こんにやく人参 皮剥乾椎茸減塩しょうゆ(上白糖合成清酒かつおだしさやえんどう(かぶ 皮剥人参 皮剥穀物酢上白糖食塩さつま芋上白糖食塩	4 60 60 20 1 5 1 2 30 4 50 8 5 3 0.2 40 5 0.1	チキンソテー	若鶏もも 皮なし食塩白こしょう菜種油キャベツ ゆでトマト	30 0.2 0.01 1 30 30	魚のごま照り焼き	そい 50g減塩しょうゆ(上白糖みりん風調味料いりごまトマトレモンサラダ菜	50 5 1 2.5 0.5 15 10 5	魚の香草焼き	まだら・40g白こしょうパン粉(乾燥)タイムパセリ(粉)サニーレタスレモンソースパック	40 0.01 1 0.1 0.1 3 10 5	米飯	精白米	90	そば	ゆでほうれん草葱かつお・昆布だめんみ	220 25 5 170 10	煮奴	木綿豆腐濃口醤油みりん風調味料煮干しだし生姜小葱	50 3 2 30 3 2	米飯	精白米	90			
				けんちん煮	木綿豆腐大根 皮剥れんこん人参 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 20 10 5 1 2.5 15	れんこん煮物	れんこん人参 皮剥さやえんどう(減塩しょうゆ(上白糖かつおだし	40 10 4 5 1 15	炊合せ	大根 皮剥たけのこ 水煮生椎茸人参 皮剥減塩しょうゆ(上白糖合成清酒煮干しだし	30 20 5 10 5 1 2.5 15	米飯	精白米	90	和え物	きゅうり春雨かにかま減塩しょうゆ(上白糖ごま油	20 3 5 2.5 0.5 0.5	煮物	木綿豆腐濃口醤油みりん風調味料煮干しだし生姜エリンギさやいんげん(	50 3 2 30 3 2 20 20	米飯	精白米	90	煮物	大根 皮剥人参 皮剥さやいんげん(	40 15 15



## 献立表(週間)

## 脂肪コン3

	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)																			
夕					デザート	エネブリンいち 40				煮干しだし 10			ゼリー	青りんごゼリー 60																		
栄養価	エネルギー	1899 kcal	蛋白質	64.5 g	エネルギー	1731 kcal	蛋白質	58.6 g	エネルギー	1781 kcal	蛋白質	59.8 g	エネルギー	1715 kcal	蛋白質	60.1 g	エネルギー	1720 kcal	蛋白質	61.9 g	エネルギー	1781 kcal	蛋白質	61.9 g	エネルギー	1853 kcal	蛋白質	61.7 g				
	脂質	34.9 g	炭水化	328.1 g	脂質	33.2 g	炭水化	291.5 g	脂質	38.4 g	炭水化	291.0 g	脂質	37.2 g	炭水化	276.8 g	脂質	37.2 g	炭水化	277.2 g	脂質	37.1 g	炭水化	295.3 g	脂質	37.1 g	炭水化	295.3 g	脂質	38.5 g	炭水化	312.8 g
	塩分	5.2 g			塩分	5.8 g			塩分	5.9 g			塩分	5.7 g			塩分	5.7 g			塩分	5.8 g			塩分	5.8 g			塩分	5.7 g		

## 献立表(週間)

## 脂肪コン3

	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	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	
	焼き魚	ほっけ・40g	40	野菜卵	キャベツ	80	鶏肉照	若鶏もも 皮な	20	中華炒	若鶏ささ身	20	焼き魚	ほっけ開き	40	豆腐煮	焼き豆腐	50	千草焼	冷凍全卵	40	
		大根 皮剥	40	とじ	人参 皮剥	10	焼き	減塩しょうゆ(	2.5	め	玉葱	20		大根 皮剥	40		里芋	30	き	上白糖	1	
		しそ	1		さやいんげん(	10		上白糖	0.5		人参 皮剥	10		しそ	0.5		人参 皮剥	15		食塩	0.3	
		減塩しょうゆ(	2.5		かつおだし	20		みりん風調味料	1		キャベツ	30		減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	2.5		小松菜	10	
	野菜ソ	キャベツ	60		冷凍全卵	50		ブロッコリー	20		さやえんどう	5		上白糖	0.5		上白糖	0.5		玉葱	10	
	テー	きょうな	10		冷凍全卵	50		カリフラワー	20		食塩	0.5	とろろ	なが芋	60		煮干しだし	30		人参 皮剥	5	
		菜種油	1	和え物	きゅうり	20		マヨネーズパッ	10		白こしょう	0.01	芋	煮干しだし	5		煮干しだし	5				
		食塩	0.3		ライトツナ缶(	10	もやし	もやし	50		片栗粉	1		減塩しょうゆ(	2.5	ソテー	キャベツ	40	切干大	切干し大根	6	
		白こしょう	0.01		カットわかめ	0.5	の炒煮	人参 皮剥	10	塩たら	たらこ	5		焼きのり	0.2		人参 皮剥	10	根の炒	人参 皮剥	10	
					めんつゆ(スト	1		油揚げ	5	こ	しそ	0.5	みそ汁	キャベツ	30		ピーマン	10	煮	油揚げ	3	
	梅肉和	白菜	40		マヨネーズ	5		菜種油	1		えのき	20		生椎茸	5		食塩	0.2		菜種油	2	
	え	梅干し(調味漬	5					減塩しょうゆ(	2.5	えのき	えのき茸	20		淡色辛みそ	10		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(	5	
		みりん風調味料	2.5	切り干し大根	切干し大根	4		上白糖	0.5	と胡瓜	きゅうり	40		煮干しだし	150					上白糖	1	
				油揚げ	油揚げ	5				の和え	食塩	0.2		味付け	味付けのり	1				煮干しだし	15	
	みそ汁	ほうれん草	30	の炒め	菜種油	1	白菜の	白菜(ゆで)	50	物	みりん風調味料	1	漬物	なす しば漬	10					みそ汁	白菜	30
		葱	5	煮	減塩しょうゆ(	5	香味和	しそ	0.5											棒麩	1	
		淡色辛みそ	10		上白糖	1	え	ゆかり	0.5	みそ汁	もやし	20	牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱	20		淡色辛みそ	10	
		煮干しだし	150		煮干しだし	15					小葱	5					大根 葉	10		煮干しだし	150	
	牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱	20	みそ汁	いわのり	2		淡色辛みそ	10					淡色辛みそ	10		漬物あ	たくあん漬(干	5
					さやえんどう	5		小葱	2	牛乳	煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180	牛乳	煮干しだし	150	え	きゅうり	30	
					淡色辛みそ	10		煮干しだし	150													
					煮干しだし	150																
				牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180													
昼	パン	胚芽ロール	48	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	塩ラー	中華めん ゆで	220	赤飯	精白米	45	
		ホテルブレッド	40												メン	豚もも 赤肉	20		もち米	45		
	スープ	じゃが芋	60	魚バタ	まだら・40g	40	豆腐海	木綿豆腐	50	鶏肉の	若鶏もも 皮な	40	揚げ出	木綿豆腐	50		菜種油	1		あずき 全粒・	8	
	煮	ブロッコリー	30	一焼き	食塩	0.2	鮮あん	ベビーホタテ	10	塩麴焼	塩こうじ	3	し豆腐	片栗粉	3		生姜	2				
		キャベツ	20		白こしょう	0.01	かけ	むきエビ	20	き	菜種油	1		菜種油	5		減塩しょうゆ(	2.5	鯛の塩	あまだい	50	
		人参 皮剥	20		無塩バター	4		あさり	10		ブロッコリー	20		減塩しょうゆ(	5		上白糖	1	焼き	食塩	0.2	
		コンソメ	0.5		もやし	30		玉葱	30		プリーツレタス	6		食塩	0.1		合成清酒	2.5		サラダ菜	5	
		白こしょう	0.01		ピーマン	5		人参 皮剥	10		レモン	10		みりん風調味料	2.5		しなちく	5		大根 皮剥	30	
	ピーマ	赤ピーマン	20		菜種油	2		ピーマン	10		マヨネーズパッ	10		煮干しだし	30		なると	5		レモン	8	
	ンソテ	黄ピーマン	20		食塩	0.2		中華味	0.5					生姜	3		鶏卵	25		減塩正油パック	5	
	ー	ピーマン	20	酢の物	白こしょう	0.03		食塩	0.3	南瓜煮	西洋かぼちゃ	70		ししとうがらし	5		小葱	3				
		食塩	0.3		なが芋	60		白こしょう	0.01	物	減塩しょうゆ(	2.5		貝割大根・芽	3		鶏ガラスープ	2	酢の物	なが芋	60	
		白こしょう	0.01		きゅうり	5		片栗粉	1		上白糖	1	みそ炒	若鶏もも 皮な	20		食塩	0.3		きゅうり	10	
					上白糖	3	鶏肉と	若鶏むね皮なし	20		かつおだし	15	め	ピーマン	20		白こしょう	0.01		上白糖	3	
	サラダ	レタス	30		穀物酢	2.5	大根の	大根 皮剥	30	こんに	つきこんにやく	40		赤ピーマン	10	鶏のか	若鶏もも 皮な	20		穀物酢	5	
		人参 皮剥	5		食塩	0.2	煮物	人参 皮剥	20	やくの	さやえんどう	5		黄ピーマン	10	ら揚げ	減塩しょうゆ(	2.5		食塩	0.2	
		鶏卵	25					菜種油	1	炒め煮	減塩しょうゆ(	2.5		菜種油	1		白こしょう	0.01	三色炒	ブロッコリー	40	
		マヨネーズパッ	10	なす味	なす	40		減塩しょうゆ(	5		上白糖	0.5		減塩みそ	6		合成清酒	1	め	黄ピーマン	8	
				噌炒め	玉葱	20		上白糖	1		かつおだし	10		上白糖	2		薄力粉 1等	4		赤ピーマン	8	
					人参 皮剥	5		みりん風調味料	2.5								菜種油	8		菜種油	1	



## 献立表(週間)

脂肪コン3

	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)			
夕											葱	5				
											減塩しょうゆ	2.5				
											煮干しだし	15				
栄養価	エネルギー	1710 kcal	蛋白質	64.2 g	エネルギー	1771 kcal	蛋白質	61.1 g	エネルギー	1792 kcal	蛋白質	64.3 g	エネルギー	1744 kcal	蛋白質	61.5 g
	脂質	38.6 g	炭水化	274.8 g	脂質	38.7 g	炭水化	286.5 g	脂質	33.1 g	炭水化	302.3 g	脂質	24.7 g	炭水化	314.5 g
	塩分	5.8 g			塩分	5.8 g			塩分	5.8 g			塩分	5.8 g		
	エネルギー	1791 kcal	蛋白質	63.8 g	エネルギー	1765 kcal	蛋白質	62.3 g	エネルギー	1797 kcal	蛋白質	64.8 g	エネルギー	1797 kcal	蛋白質	64.8 g
	脂質	36.6 g	炭水化	295.9 g	脂質	37.2 g	炭水化	285.2 g	脂質	31.0 g	炭水化	308.7 g	脂質	31.0 g	炭水化	308.7 g
	塩分	5.9 g			塩分	5.6 g			塩分	5.4 g			塩分	5.4 g		

## 献立表(週間)

## 脂肪コン3

	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 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		
	含め煮	こつぶがんも 40 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 50 人参 皮剥 10 玉葱 20 菜種油 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01	炒り豆 50 腐 50 葱 10 人参 皮剥 10 菜種油 2 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15	木綿豆腐 50 キャベツ 50 葱 10 人参 皮剥 10 菜種油 2 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15	大根煮 40 物 5 人参 皮剥 8 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 3	卵豆腐 20 冷凍全卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	炒煮 50 もやし 10 人参 皮剥 1 菜種油 5 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 納豆 40 挽きわり納豆 40 葱 2 チゲン 5 菜の炒め物 5 ゴマ和え 50 ブロッコリー 2.5 減塩しょうゆ( 0.5 上白糖 1 すり白ゴマ 1 みそ汁 20 チンゲンサイ 40 じゃが芋 10 淡色辛みそ 150	豆腐の 50 あんか 5 け 2 生姜 2 減塩しょうゆ( 1 鶏ガラスープ 0.2 片栗粉 1 野菜炒め煮 60 チンゲンサイ 20 人参 皮剥 3 ごま油 0.2 食塩 0.01 白こしょう 0.01 胡瓜の 30 酢の物 3 上白糖 2 食塩 0.1 みそ汁 20 大根 皮剥 10 大根 葉 10 淡色辛みそ 150	塩たら 5 たらこ 0.5 こと湯 30 和種なばな 1 湯葉 干し 2.5 減塩しょうゆ( 50 キャベツ 10 ピーマン 10 人参 皮剥 1 菜種油 5 減塩しょうゆ( 1 上白糖 40 豆腐の 10 木綿豆腐 10 人参 皮剥 2.5 上白糖 0.5 棒麩 1 カットわかめ 0.5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	塩たら 5 たらこ 0.5 こと湯 30 和種なばな 1 湯葉 干し 2.5 減塩しょうゆ( 50 キャベツ 10 ピーマン 10 人参 皮剥 1 菜種油 5 減塩しょうゆ( 1 上白糖 40 豆腐の 10 木綿豆腐 10 人参 皮剥 2.5 上白糖 0.5 棒麩 1 カットわかめ 0.5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150				
	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	ゴマ和え	さやいんげん( 20 キャベツ 30 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 ごま 1	さつま芋煮 60 さつま芋(皮なし) 5 減塩しょうゆ( 1 上白糖 10 小葱 3	卵豆腐 20 冷凍全卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	卵豆腐 20 冷凍全卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	卵豆腐 20 冷凍全卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	納豆 40 挽きわり納豆 40 葱 2 チゲン 5 菜の炒め物 5 ゴマ和え 50 ブロッコリー 2.5 減塩しょうゆ( 0.5 上白糖 1 すり白ゴマ 1 みそ汁 20 チンゲンサイ 40 じゃが芋 10 淡色辛みそ 150	豆腐の 50 あんか 5 け 2 生姜 2 減塩しょうゆ( 1 鶏ガラスープ 0.2 片栗粉 1 野菜炒め煮 60 チンゲンサイ 20 人参 皮剥 3 ごま油 0.2 食塩 0.01 白こしょう 0.01 胡瓜の 30 酢の物 3 上白糖 2 食塩 0.1 みそ汁 20 大根 皮剥 10 大根 葉 10 淡色辛みそ 150	塩たら 5 たらこ 0.5 こと湯 30 和種なばな 1 湯葉 干し 2.5 減塩しょうゆ( 50 キャベツ 10 ピーマン 10 人参 皮剥 1 菜種油 5 減塩しょうゆ( 1 上白糖 40 豆腐の 10 木綿豆腐 10 人参 皮剥 2.5 上白糖 0.5 棒麩 1 カットわかめ 0.5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	塩たら 5 たらこ 0.5 こと湯 30 和種なばな 1 湯葉 干し 2.5 減塩しょうゆ( 50 キャベツ 10 ピーマン 10 人参 皮剥 1 菜種油 5 減塩しょうゆ( 1 上白糖 40 豆腐の 10 木綿豆腐 10 人参 皮剥 2.5 上白糖 0.5 棒麩 1 カットわかめ 0.5 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	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	小松菜 40 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 削り節 0.3	卵豆腐 20 冷凍全卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	卵豆腐 20 冷凍全卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	卵豆腐 20 冷凍全卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	みそ汁 20 チンゲンサイ 40 じゃが芋 10 淡色辛みそ 150	豆腐の 50 あんか 5 け 2 生姜 2 減塩しょうゆ( 1 鶏ガラスープ 0.2 片栗粉 1 野菜炒め煮 60 チンゲンサイ 20 人参 皮剥 3 ごま油 0.2 食塩 0.01 白こしょう 0.01 胡瓜の 30 酢の物 3 上白糖 2 食塩 0.1 みそ汁 20 大根 皮剥 10 大根 葉 10 淡色辛みそ 150	塩たら 5 たらこ 0.5 こと湯 30 和種なばな 1 湯葉 干し 2.5 減塩しょうゆ( 50 キャベツ 10 ピーマン 10 人参 皮剥 1 菜種油 5 減塩しょうゆ( 1 上白糖 40 豆腐の 10 木綿豆腐 10 人参 皮剥 2.5 上白糖 0.5 棒麩 1 カットわかめ 0.5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	塩たら 5 たらこ 0.5 こと湯 30 和種なばな 1 湯葉 干し 2.5 減塩しょうゆ( 50 キャベツ 10 ピーマン 10 人参 皮剥 1 菜種油 5 減塩しょうゆ( 1 上白糖 40 豆腐の 10 木綿豆腐 10 人参 皮剥 2.5 上白糖 0.5 棒麩 1 カットわかめ 0.5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	塩たら 5 たらこ 0.5 こと湯 30 和種なばな 1 湯葉 干し 2.5 減塩しょうゆ( 50 キャベツ 10 ピーマン 10 人参 皮剥 1 菜種油 5 減塩しょうゆ( 1 上白糖 40 豆腐の 10 木綿豆腐 10 人参 皮剥 2.5 上白糖 0.5 棒麩 1 カットわかめ 0.5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			
	梅漬け	梅干し(調味漬 5	松前漬	松前漬 15	和え	小松菜 40 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5	卵豆腐 20 冷凍全卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	卵豆腐 20 冷凍全卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	みそ汁 20 チンゲンサイ 40 じゃが芋 10 淡色辛みそ 150	豆腐の 50 あんか 5 け 2 生姜 2 減塩しょうゆ( 1 鶏ガラスープ 0.2 片栗粉 1 野菜炒め煮 60 チンゲンサイ 20 人参 皮剥 3 ごま油 0.2 食塩 0.01 白こしょう 0.01 胡瓜の 30 酢の物 3 上白糖 2 食塩 0.1 みそ汁 20 大根 皮剥 10 大根 葉 10 淡色辛みそ 150	塩たら 5 たらこ 0.5 こと湯 30 和種なばな 1 湯葉 干し 2.5 減塩しょうゆ( 50 キャベツ 10 ピーマン 10 人参 皮剥 1 菜種油 5 減塩しょうゆ( 1 上白糖 40 豆腐の 10 木綿豆腐 10 人参 皮剥 2.5 上白糖 0.5 棒麩 1 カットわかめ 0.5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	塩たら 5 たらこ 0.5 こと湯 30 和種なばな 1 湯葉 干し 2.5 減塩しょうゆ( 50 キャベツ 10 ピーマン 10 人参 皮剥 1 菜種油 5 減塩しょうゆ( 1 上白糖 40 豆腐の 10 木綿豆腐 10 人参 皮剥 2.5 上白糖 0.5 棒麩 1 カットわかめ 0.5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	塩たら 5 たらこ 0.5 こと湯 30 和種なばな 1 湯葉 干し 2.5 減塩しょうゆ( 50 キャベツ 10 ピーマン 10 人参 皮剥 1 菜種油 5 減塩しょうゆ( 1 上白糖 40 豆腐の 10 木綿豆腐 10 人参 皮剥 2.5 上白糖 0.5 棒麩 1 カットわかめ 0.5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			
	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180	みそ汁	もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	卵豆腐 20 冷凍全卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	卵豆腐 20 冷凍全卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	牛乳 180	豆腐の 50 あんか 5 け 2 生姜 2 減塩しょうゆ( 1 鶏ガラスープ 0.2 片栗粉 1 野菜炒め煮 60 チンゲンサイ 20 人参 皮剥 3 ごま油 0.2 食塩 0.01 白こしょう 0.01 胡瓜の 30 酢の物 3 上白糖 2 食塩 0.1 みそ汁 20 大根 皮剥 10 大根 葉 10 淡色辛みそ 150	塩たら 5 たらこ 0.5 こと湯 30 和種なばな 1 湯葉 干し 2.5 減塩しょうゆ( 50 キャベツ 10 ピーマン 10 人参 皮剥 1 菜種油 5 減塩しょうゆ( 1 上白糖 40 豆腐の 10 木綿豆腐 10 人参 皮剥 2.5 上白糖 0.5 棒麩 1 カットわかめ 0.5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	塩たら 5 たらこ 0.5 こと湯 30 和種なばな 1 湯葉 干し 2.5 減塩しょうゆ( 50 キャベツ 10 ピーマン 10 人参 皮剥 1 菜種油 5 減塩しょうゆ( 1 上白糖 40 豆腐の 10 木綿豆腐 10 人参 皮剥 2.5 上白糖 0.5 棒麩 1 カットわかめ 0.5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	塩たら 5 たらこ 0.5 こと湯 30 和種なばな 1 湯葉 干し 2.5 減塩しょうゆ( 50 キャベツ 10 ピーマン 10 人参 皮剥 1 菜種油 5 減塩しょうゆ( 1 上白糖 40 豆腐の 10 木綿豆腐 10 人参 皮剥 2.5 上白糖 0.5 棒麩 1 カットわかめ 0.5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			
昼	パン	ホワイトブレッ マーマレード( 48 25	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	五目う どん	うどん ゆで 300 鶏卵 25	米飯	精白米 90
	カレー 風味メ ンチカ ツ	合挽肉 40 玉葱 40 なが芋 5 鶏卵 3 白こしょう 0.01 カレー粉 0.5 薄力粉 1等 5 カレー粉 0.3 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 6 キャベツ 20 人参 皮剥 5 ソースパック 5	魚の葱 ソース	さけ・40g 40 生姜 3 葱 20 減塩しょうゆ( 2.5 穀物酢 5 レモン(果汁) 2 とうがらし 乾 0.5 ごま油 1 プリーツレタス 8 ブロッコリー 40 トマト 40	チキン 40 ピカタ 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 5 調合油 1 ケチャップ 5 ブロッコリー 20 サニーレタス 8	若鶏もも 皮なし 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 5 調合油 1 ケチャップ 5 ブロッコリー 20 サニーレタス 8	魚の竜 田揚げ	さば・40g 40 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 生姜 1 薄力粉 1等 3 菜種油 5 サニーレタス 8 レモン 8	煮魚 70 まこがれい・70 70 生姜 3 減塩しょうゆ( 10 上白糖 2 合成清酒 1.5 みりん風調味料 1.5 人参 皮剥 20 スナッペン 10 お浸し 50 ほうれん草 2.5 減塩しょうゆ( 2.5 きゅうり 40 しそ 0.3 梅干し(調味漬 1 削り節 0.2 はんぺん 20	豆腐の 50 あんか 5 け 2 生姜 2 減塩しょうゆ( 1 鶏ガラスープ 0.2 片栗粉 1 野菜炒め煮 60 チンゲンサイ 20 人参 皮剥 3 ごま油 0.2 食塩 0.01 白こしょう 0.01 胡瓜の 30 酢の物 3 上白糖 2 食塩 0.1 みそ汁 20 大根 皮剥 10 大根 葉 10 淡色辛みそ 150	塩たら 5 たらこ 0.5 こと湯 30 和種なばな 1 湯葉 干し 2.5 減塩しょうゆ( 50 キャベツ 10 ピーマン 10 人参 皮剥 1 菜種油 5 減塩しょうゆ( 1 上白糖 40 豆腐の 10 木綿豆腐 10 人参 皮剥 2.5 上白糖 0.5 棒麩 1 カットわかめ 0.5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	塩たら 5 たらこ 0.5 こと湯 30 和種なばな 1 湯葉 干し 2.5 減塩しょうゆ( 50 キャベツ 10 ピーマン 10 人参 皮剥 1 菜種油 5 減塩しょうゆ( 1 上白糖 40 豆腐の 10 木綿豆腐 10 人参 皮剥 2.5 上白糖 0.5 棒麩 1 カットわかめ 0.5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	塩たら 5 たらこ 0.5 こと湯 30 和種なばな 1 湯葉 干し 2.5 減塩しょうゆ( 50 キャベツ 10 ピーマン 10 人参 皮剥 1 菜種油 5 減塩しょうゆ( 1 上白糖 40 豆腐の 10 木綿豆腐 10 人参 皮剥 2.5 上白糖 0.5 棒麩 1 カットわかめ 0.5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	塩たら 5 たらこ 0.5 こと湯 30 和種なばな 1 湯葉 干し 2.5 減塩しょうゆ( 50 キャベツ 10 ピーマン 10 人参 皮剥 1 菜種油 5 減塩しょうゆ( 1 上白糖 40 豆腐の 10 木綿豆腐 10 人参 皮剥 2.5 上白糖 0.5 棒麩 1 カットわかめ 0.5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		
	サラダ	トマト 40 きゅうり 20 鶏卵 25	豆腐あ んかけ	木綿豆腐 50 合挽肉 10 人参 皮剥 5 貝割大根・芽 3 乾椎茸 0.3 グリーンピース 3	野菜炒め 50 チンゲンサイ 50 ぶなしめじ 25 黄ピーマン 10 菜種油 1 かき油 3 合成清酒 1 えのき茸 10	卵豆腐 20 冷凍全卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	卵豆腐 20 冷凍全卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	卵豆腐 20 冷凍全卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	はんぺん 20	豆腐の 50 あんか 5 け 2 生姜 2 減塩しょうゆ( 1 鶏ガラスープ 0.2 片栗粉 1 野菜炒め煮 60 チンゲンサイ 20 人参 皮剥 3 ごま油 0.2 食塩 0.01 白こしょう 0.01 胡瓜の 30 酢の物 3 上白糖 2 食塩 0.1 みそ汁 20 大根 皮剥 10 大根 葉 10 淡色辛みそ 150	塩たら 5 たらこ 0.5 こと湯 30 和種なばな 1 湯葉 干し 2.5 減塩しょうゆ( 50 キャベツ 10 ピーマン 10 人参 皮剥 1 菜種油 5 減塩しょうゆ( 1 上白糖 40 豆腐の 10 木綿豆腐 10 人参 皮剥 2.5 上白糖 0.5 棒麩 1 カットわかめ 0.5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	塩たら 5 たらこ 0.5 こと湯 30 和種なばな 1 湯葉 干し 2.5 減塩しょうゆ( 50 キャベツ 10 ピーマン 10 人参 皮剥 1 菜種油 5 減塩しょうゆ( 1 上白糖 40 豆腐の 10 木綿豆腐 10 人参 皮剥 2.5 上白糖 0.5 棒麩 1 カットわかめ 0.5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	塩たら 5 たらこ 0.5 こと湯 30 和種なばな 1 湯葉 干し 2.5 減塩しょうゆ( 50 キャベツ 10 ピーマン 10 人参 皮剥 1 菜種油 5 減塩しょうゆ( 1 上白糖 40 豆腐の 10 木綿豆腐 10 人参 皮剥 2.5 上白糖 0.5 棒麩 1 カットわかめ 0.5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	塩たら 5 たらこ 0.5 こと湯 30 和種なばな 1 湯葉 干し 2.5 減塩しょうゆ( 50 キャベツ 10 ピーマン 10 人参 皮剥 1 菜種油 5 減塩しょうゆ( 1 上白糖 40 豆腐の 10 木綿豆腐 10 人参 皮剥 2.5 上白糖 0.5 棒麩 1 カットわかめ 0.5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		

## 献立表(週間)

## 脂肪コン3

	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	穀物酢	5	減塩しょうゆ(	5	白菜	40	んマヨ	マヨネーズ	5	果物	パイナップル	60	焼きなす	なす	40						
	減塩しょうゆ(	2.5	上白糖	1	減塩しょうゆ(	2.5	野菜サ	カリフラワー	30	ネーズ				小葱	2						
	白こしょう	0.01	片栗粉	1	かつおだし	1	ラダ	きゅうり	15	焼き				減塩しょうゆ(	2.5						
			煮干しだし	15				トマト	30												
オニオンソテー	玉葱	30	もずく	もずく	50			カットわかめ	0.5	果物	ぶどう	60									
	ローズハム	5	酢	ほうれん草	50			穀物酢	5				果物	ネーブル	60						
	人参 皮剥	5	マヨネーズ	3	レモン(果汁)	2		減塩しょうゆ(	2.5												
	無塩バター	2	濃口醤油	2.5	穀物酢	5		白こしょう	0.01												
	食塩	0.2	粉辛子	0.2	減塩しょうゆ(	2.5															
	白こしょう	0.01			上白糖	3	里芋田	さやえんどう	3												
			煮物	大根 皮剥	40	果物	ネーブル	60	里芋	40											
フルーツみつ豆	フルーツみつ豆	90		人参 皮剥	20				減塩みそ	7											
				減塩しょうゆ(	5				上白糖	3											
				みりん風調味料	1																
				煮干しだし	15																
			果物	キウイフルーツ	40																
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						
魚塩焼き	ほっけ・80g	80	天ぶら	尾付きえび	20	魚南蛮	あじ・40g	40	豚の生	豚ロース(脂身	40	チキン	鶏ひき肉	30	焼き魚	そい 40g	40	えびフ	尾付きえび	40	
	トマト	15		かぼちゃ	40	漬け	薄力粉 1等	2	姜焼き	生姜	3	ハンバ	パン粉(乾燥)	1		しそ	0.5	ライ	白こしょう	0.01	
	サラダ菜	5		ししとうがらし	6		菜種油	4		減塩しょうゆ(	5	ーグ	牛乳	3		大根 皮剥	40		薄力粉 1等	6	
	減塩正油パック	5		生椎茸	10		玉葱	40		合成清酒	2.5		食塩	0.2		減塩しょうゆ(	2.5		鶏卵	5	
煮物	じゃが芋	60		薄力粉 1等	15		人参 皮剥	5		菜種油	1		玉葱	30					パン粉(乾燥)	10	
	人参 皮剥	20		鶏卵	5		ピーマン	8		人参 皮剥	5		人参 皮剥	3	バター	若鶏もも 皮な	20		菜種油	6	
	減塩しょうゆ(	5		菜種油	15		減塩しょうゆ(	5		キャベツ	20		鶏卵	2	醤油炒	玉葱	30		トマト	15	
	上白糖	1		減塩正油パック	5		穀物酢	5	煮物	かぶ 皮剥	40		ケチャップ	5	め	ピーマン	10		サラダ菜	5	
	みりん風調味料	1	おろし	大根 皮剥	50		上白糖	2		人参 皮剥	15		人参 皮剥	30		減塩しょうゆ(	2		ソースパック	5	
	煮干しだし	15		おろししょうが	5		とうがらし 乾	0.1		さやいんげん(	10		有塩バター	3		無塩バター	1				
	菜種油	1				そばろ	鶏ひき肉	10		減塩しょうゆ(	5		上白糖	0.5				茶碗蒸	鶏卵	50	
	グリーンピース(	3	炊き合	なが芋	60	煮	じゃが芋	50		上白糖	1		ブロッコリー	30	生野菜	きょうな	10		煮干しだし	50	
			わせ	人参 皮剥	15		さやいんげん(	10		煮干しだし	15		マヨネーズ	10	サラダ	キャベツ	30		かつおだし	50	
酢の物	白菜	40		乾椎茸	1		煮干しだし	15	ブロッ	ブロッコリー	40	あちゃ	かぶ 皮剥(ゆ	60		ミニトマト	15		若鶏ささ身	10	
	きゅうり	20		減塩しょうゆ(	5		減塩しょうゆ(	5	ブロッ	削り節	0.5	ら漬け	人参 皮剥(ゆ	5		マヨネーズパッ	10		ぎんなん ゆで	3	
	穀物酢	2.5		上白糖	1		上白糖	1	コリー	減塩しょうゆ(	2.5		真昆布	0.3	和え物	小松菜	30		なると	8	
	上白糖	1		煮干しだし	15		サラダ	キャベツ	50	のおか	減塩しょうゆ(			淡口醤油	2		人参 皮剥	10		糸みつば	2
	食塩	0.2		さやえんどう	4			人参 皮剥	5	か和え			上白糖	3		減塩しょうゆ(	2		食塩	0.3	
								人参 皮剥	5				穀物酢	5		煮干しだし	2.5		みりん風調味料	1	
とろろ和え	かつとろろ昆布	0.5	浅漬け	きゅうり	15		かつお缶詰(油	10	中華風	緑豆春雨	5		煮干しだし	1					もやし	40	
	なが芋	40		キャベツ	15		マヨネーズ	8	酢物	きくらげ(乾)	0.5				ジュー	りんご(濃縮還	200		のナム	10	
	小葱	1		人参 皮剥	5		レモン(果汁)	1.5		たけのこ 水煮	15	海藻サ	レタス	20	ス				人参 皮剥	5	
	減塩しょうゆ(	2.5		刻み昆布	0.5		濃口醤油	1		人参 皮剥	5	ラダ	トマト	20					生姜	2	
				食塩	0.2		白こしょう	0.01		鶏卵	20		海藻サラダ	1					いりごま	0.5	
ゼリー	青りんごゼリー	60	お浸し	白菜	50	ソテー	レタス	30		穀物酢	5		ごま油	2					ごま油	2	
				減塩しょうゆ(	2.5		玉葱	20		食塩	0.2		減塩しょうゆ(	2					減塩しょうゆ(	2.5	
				かつお節	0.5		赤ピーマン	5		上白糖	2		穀物酢	5					上白糖	1	
							菜種油	2		ごま油	1		白こしょう	0.01					穀物酢	2.5	



## 献立表(週間)

## 脂肪コン3

	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)	
夕					食塩 0.3 白こしょう 0.01				オニオンと舞茸ソテー 玉葱 30 まいたけ 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 ゼリー 青りんごゼリー 60			お浸し 白菜 50 減塩しょうゆ( 2.5 かつお・昆布だ 5 ゼリー 青りんごゼリー 60		
栄養価	1701 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 39.2 g 炭水化 263.5 g 塩分 5.8 g	1766 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 38.1 g 炭水化 289.7 g 塩分 5.9 g	1791 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 37.1 g 炭水化 298.4 g 塩分 5.6 g	1769 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 36.5 g 炭水化 292.6 g 塩分 5.5 g	1815 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 38.8 g 炭水化 298.2 g 塩分 5.9 g	1754 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 35.1 g 炭水化 295.3 g 塩分 5.8 g	1755 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 32.8 g 炭水化 294.0 g 塩分 5.9 g							





## 献立表(週間)

## 脂肪コン3

	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)
栄養 価	エネルギー 1775 kcal 蛋白質 61.0 g	エネルギー 1757 kcal 蛋白質 64.8 g	エネルギー 1760 kcal 蛋白質 61.5 g	エネルギー 1748 kcal 蛋白質 60.5 g	エネルギー 1781 kcal 蛋白質 61.0 g	エネルギー 1881 kcal 蛋白質 60.6 g	エネルギー 1804 kcal 蛋白質 62.9 g
	脂質 39.2 g 炭水化 285.8 g	脂質 32.4 g 炭水化 294.0 g	脂質 39.7 g 炭水化 280.0 g	脂質 30.9 g 炭水化 299.9 g	脂質 39.5 g 炭水化 287.4 g	脂質 37.6 g 炭水化 318.9 g	脂質 39.6 g 炭水化 288.4 g
	塩分 5.7 g	塩分 5.6 g	塩分 5.6 g	塩分 5.9 g	塩分 5.8 g	塩分 5.9 g	塩分 5.7 g





## 献立表(週間)

## 脂肪コン3

	1月29日(火)		1月30日(水)		1月31日(木)		2月1日(金)		2月2日(土)		2月3日(日)		2月4日(月)			
夕			ぶなしめじ	30												
			切りみつば	2												
			減塩しょうゆ(	5												
			昆布だし	15												
			かつおだし	15												
栄養価	エネルギー	1786 kcal	蛋白質	60.5 g	エネルギー	1805 kcal	蛋白質	60.1 g	エネルギー	1770 kcal	蛋白質	g	エネルギー	kcal	蛋白質	g
	脂質	39.2 g	炭水化	294.6 g	脂質	39.0 g	炭水化	296.2 g	脂質	35.1 g	炭水化	295.2 g	脂質	g	炭水化	g
	塩分	5.9 g			塩分	5.8 g			塩分	5.7 g			塩分	g		