

献立表(週間)

脂肪コン3

	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	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																															
	野菜ソテー	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	50 20 10 1 0.3 0.01	野菜卵炒め	鶏卵 ほうれん草 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう	20 40 60 1 0.3 0.01	しめじ とニラ の卵とじ 減塩しょうゆ(上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 30 15 10 5 2.5 30	焼き生揚げ 揚げ 菜種油 ブロッコリー 減塩正油パック	35 0.01 1 30 5	白菜の白菜 軟らか煮 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし	100 10 6 2.5 0.5 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(合成清酒 みりん風調味料	80 10 10 10 10 5 1	焼き魚 食塩 しそ 切干大根煮 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	20 0.1 0.5 6 10 0.5 10 2.5 1 15	鶏肉照焼き	若鶏もも 皮な 濃口醤油 上白糖 ブロッコリー	30 2.5 1.5 30	五目ひじき	ひじき 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし	6 10 1 2.5 10	チンゲ菜の炒め煮	はんぺん チンゲンサイ 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖 ごま	10 40 10 1 2.5 1 1	ほうれん草の炒煮	ほうれん草 人参 皮剥 焼き竹輪 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖	50 10 10 1 2.5 1 150	温泉卵	温泉卵 温泉卵のたれ 切り干し大根 人参 皮剥 の和え物 みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	50 4 6 5 0.3 2.5 30 2 10 150	みそ汁	小松菜 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	佃煮	減塩あまのり佃煮	8	みそ汁	小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
	みそ汁	小松菜 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	味付けのり	味付けのり	1	漬物	なす しば漬	10	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物	パリッコ	10	牛乳	牛乳	180																															
	味付けのり	味付けのり	1	味付けのり	味付けのり	1	漬物	なす しば漬	10	牛乳	牛乳	180	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物	パリッコ	10	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	63	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	パン	南瓜パン40g ロールパン	40 30	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90																															
	魚の生姜焼き	さわら・40g 減塩しょうゆ(合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	40 5 5 3 3 10	魚みそ煮	あかうお・50g 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	50 10 2 2.5 2.5 40 4	天ぷら	尾付きえび 玉葱 人参 皮剥 薄力粉 1等 鶏卵 菜種油	20 20 10 10 5 5	蒸し魚のあんかけ	まだら・40g 生姜 きくらげ(乾) ぶなしめじ 貝割大根・芽 減塩しょうゆ(上白糖 片栗粉 煮干しだし	40 3 0.5 20 10 5 1 30	パン	マカロニ ニグラタン マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml 食塩 パン粉(乾燥) パルメザンチーパセリ(粉)	40 10 20 20 10 3 8 80 0.3 0.5 0.5 0.2	焼き魚 ときのこソテー	そい 20g 白こしょう 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖 みりん風調味料 合成清酒	20 0.01 10 10 20 10 5 1 5 2.5 2.5	肉鍋	豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人参 皮剥 しらたき 葱 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし みりん風調味料	40 40 40 20 30 15 10 30 2.5	冷奴	木綿豆腐 かつお節 小葱 減塩正油パック	50 0.5 1 5	煮物	ごぼう 生揚げ 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし グリーンピース	30 20 10 5 15 3	煮物	かぶ 皮剥 こつぶがんも 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 みりん風調味料	40 10 15 5 0.5 1	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし	40 25 15 5 15	千切り野菜サラダ	大根 皮剥 きゅうり きょうな ミニトマト	30 20 10 15	イカの酢みそ和え	するめいか 葱(ゆで) 減塩みそ 上白糖	30 40 5 3	中華風サラダ	もやし きゅうり かにかま カットわかめ 減塩しょうゆ(穀物酢	30 10 5 0.5 5										
	炒煮	小松菜 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖	50 1 5 1	煮物	ごぼう 生揚げ 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし	30 20 10 5 15	おろし	大根 皮剥 生姜 減塩正油パック	50 3 5	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし	40 25 15 5 15	牛乳	牛乳 1000ml 食塩 パン粉(乾燥) パルメザンチーパセリ(粉)	80 0.3 0.5 0.5 0.2	焼き魚 ときのこソテー	そい 20g 白こしょう 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖 みりん風調味料 合成清酒	20 0.01 10 10 20 10 5 1 5 2.5 2.5	冷奴	木綿豆腐 かつお節 小葱 減塩正油パック	50 0.5 1 5	煮物	ごぼう 生揚げ 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし グリーンピース	30 20 10 5 15 3	煮物	かぶ 皮剥 こつぶがんも 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 みりん風調味料	40 10 15 5 0.5 1	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし	40 25 15 5 15	千切り野菜サラダ	大根 皮剥 きゅうり きょうな ミニトマト	30 20 10 15	イカの酢みそ和え	するめいか 葱(ゆで) 減塩みそ 上白糖	30 40 5 3	中華風サラダ	もやし きゅうり かにかま カットわかめ 減塩しょうゆ(穀物酢	30 10 5 0.5 5													
	冷奴	木綿豆腐 かつお節 小葱 減塩正油パック	50 0.5 1 5	煮物	ごぼう 生揚げ 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし	30 20 10 5 15	煮物	かぶ 皮剥 こつぶがんも 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 みりん風調味料	40 10 15 5 0.5 1	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし	40 25 15 5 15	牛乳	牛乳 1000ml 食塩 パン粉(乾燥) パルメザンチーパセリ(粉)	80 0.3 0.5 0.5 0.2	焼き魚 ときのこソテー	そい 20g 白こしょう 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖 みりん風調味料 合成清酒	20 0.01 10 10 20 10 5 1 5 2.5 2.5	冷奴	木綿豆腐 かつお節 小葱 減塩正油パック	50 0.5 1 5	煮物	ごぼう 生揚げ 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし	30 20 10 5 15	煮物	かぶ 皮剥 こつぶがんも 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 みりん風調味料	40 10 15 5 0.5 1	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし	40 25 15 5 15	千切り野菜サラダ	大根 皮剥 きゅうり きょうな ミニトマト	30 20 10 15	イカの酢みそ和え	するめいか 葱(ゆで) 減塩みそ 上白糖	30 40 5 3	中華風サラダ	もやし きゅうり かにかま カットわかめ 減塩しょうゆ(穀物酢	30 10 5 0.5 5													
	炒煮	小松菜 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖	50 1 5 1	煮物	ごぼう 生揚げ 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし	30 20 10 5 15	おろし	大根 皮剥 生姜 減塩正油パック	50 3 5	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし	40 25 15 5 15	牛乳	牛乳 1000ml 食塩 パン粉(乾燥) パルメザンチーパセリ(粉)	80 0.3 0.5 0.5 0.2	焼き魚 ときのこソテー	そい 20g 白こしょう 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖 みりん風調味料 合成清酒	20 0.01 10 10 20 10 5 1 5 2.5 2.5	冷奴	木綿豆腐 かつお節 小葱 減塩正油パック	50 0.5 1 5	煮物	ごぼう 生揚げ 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし	30 20 10 5 15	煮物	かぶ 皮剥 こつぶがんも 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 みりん風調味料	40 10 15 5 0.5 1	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし	40 25 15 5 15	千切り野菜サラダ	大根 皮剥 きゅうり きょうな ミニトマト	30 20 10 15	イカの酢みそ和え	するめいか 葱(ゆで) 減塩みそ 上白糖	30 40 5 3	中華風サラダ	もやし きゅうり かにかま カットわかめ 減塩しょうゆ(穀物酢	30 10 5 0.5 5													

献立表(週間)

脂肪コン3

	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	果物	バナナ	100	ティサ ラダ	きゅうり	20	さやえんどう	4	長いも の酢の 物	なが芋	50	減塩しょうゆ(2.5	穀物酢	3	上白糖	3	上白糖	3	ごま油	1	
					ローズハム	5	ほうれん草	50		きゅうり	10	菜種油	3	野菜サ ラダ	ブロッコリー	60	白こしょう	0.01	いりごま	0.5		
					マヨネーズ	8	削り節	0.2		穀物酢	5	白こしょう	0.01		人参 皮剥(ゆ	5	かつお缶詰(油	15	なが芋	60		
					白こしょう	0.01	減塩しょうゆ(2.5		上白糖	3	かつお缶詰(油	15		マヨネーズパッ	10			長芋の オスター	大根 葉	10	
					もずく	50	桜大根	10	磯和え	もやし ゆで	40	小松菜	30	卵豆腐	鶏卵	20			炒め	無塩バター	3	
					もずく	50				人参 皮剥	5	人参 皮剥	10		煮干しだし	20				合成清酒	2	
					生姜	3				焼きのり	0.3	食塩	0.3		食塩	0.2				かき油	2	
					穀物酢	5				減塩しょうゆ(2.5	白こしょう	0.01		小葱	2				食塩	0.2	
					食塩	0.2	果物	バレンシアオレ	40													
					上白糖	3		キウイフルーツ	40													
					果物	パイナップル	75	粕煮	豚ももスライス	10	果物	ぶどう	60	果物	バナナ	100	果物	りんご	60	ほうれ ん草の 味噌和 え	ほうれん草	40
									じゃが芋	20										減塩みそ	2.5	
									大根 皮剥	10										かつお・昆布だ	2	
									人参 皮剥	10												
									生椎茸	5												
									油揚げ	5												
									小葱	3												
									酒かす	10												
									減塩みそ	5												
									かつお・昆布だ	15												
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	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	
	豚カツ	豚角肉(肩ロー	40	鶏肉の	若鶏もも 皮な	50	肉団子	鶏ひき肉	30	鶏肉ケ	若鶏もも 皮な	60	焼き魚	ほっけ・60g	60	揚げ鶏	若鶏もも 皮な	40	えびの	尾なしえび	40	
		食塩	0.2	おろし	食塩	0.2	の甘酢	玉葱	30	玉葱	40	レモン	8	ネギソ	8	ネギソ	減塩しょうゆ(2.5	フリッ	食塩	0.2	
		白こしょう	0.01	あん	白こしょう	0.01	あんか	鶏卵	3	ブ煮	人参 皮剥	10	サラダ菜	6	ース	6	合成清酒	2.5	ター	薄力粉 1等	8	
		薄力粉 1等	4		合成清酒	1	け	食塩	0.1		食塩	0.2	減塩正油パック	5		5	鶏卵	3		片栗粉	2	
		鶏卵	3		薄力粉 1等	2		白こしょう	0.01		ケチャップ	10				5	薄力粉 1等	5		鶏卵	10	
		パン粉(乾燥)	5		ごま油	2		薄力粉 1等	3		ウスターソース	2.5	おかか	ふき ゆで	40		5		菜種油	10		
		菜種油	5		大根 皮剥	50		玉葱	50		クリーム(植物	5	煮	減塩しょうゆ(2.5		8		いりごま	30		
		パセリ	1.5		小松菜	10		人参 皮剥	20		グリーンアスパ	15		上白糖	0.5		10		葱	5		
		レタス	5		人参 皮剥	10		乾椎茸	1		黄ピーマン	10		煮干しだし	15		5		減塩しょうゆ(10		
		ソースパック	5		葱	5		菜種油	1					削り節	0.5		1		上白糖	8		
					生姜	1		減塩しょうゆ(5	酢ばす	れんこん	30					3		合成清酒			
	生野菜	キャベツ	35		減塩しょうゆ(5		上白糖	1		赤ピーマン	10	チンゲ	チンゲンサイ	50		1		ごま油	60		
	サラダ	ミニトマト	15		上白糖	1		片栗粉	1		食塩	0.3	ン菜ゴ	減塩しょうゆ(2.5		20		さやいんげん(20		
		鶏卵	25		みりん風調味料	2.5		穀物酢	5		上白糖	3	マ和え	上白糖	0.5		1		コンソ	10		
		穀物酢	5		合成清酒	1		小葱	5		穀物酢	5		ごま	1	炊き合	大根 皮剥	40	メ煮	ベーコン		
		調合油	3		片栗粉	1										わせ	人参 皮剥	15		コンソメ	0.5	
		減塩しょうゆ(2.5				磯辺和	白菜	60	温野菜	スナップえんど	30	酢みそ	カットわかめ	0.5		1		乾椎茸	5		
		白こしょう	0.01	大豆の	だいず水煮缶詰	30	え	減塩しょうゆ(2.5	サラダ	人参 皮剥	8	和え	葱(ゆで)	40		5		減塩しょうゆ(5		
		ケチャップ	2	ケチャ	玉葱	20		焼きのり	0.2	ゴマド	カリフラワー	30		穀物酢	2.5		1		上白糖	5		
				ッ煮	人参 皮剥	10				レッシ	マヨネーズ	15		減塩みそ	3		15		煮干しだし	5		
	煮物	里芋	40		ベーコン	5	わかめ	カットわかめ	1	ング	上白糖	1		上白糖	3		4		さやえんどう	5		
		生椎茸	10		菜種油	1	の煮物	油揚げ	10		いりごま	1							減塩しょうゆ(5		
		人参 皮剥	10		ケチャップ	10		人参 皮剥	5				ゼリー	はちみつレモン	60	ポテト	じゃが芋	50		上白糖	0.5	
		減塩しょうゆ(5		グリンピース	3		さやえんどう	5	ソテー	ほうれん草	20				サラダ	きゅうり	10	ソテー	チンゲンサイ	30	
		上白糖	1					菜種油	1		玉葱	30					5		人参 皮剥	10		
		煮干しだし	15	カリフ	カリフラワー	40		減塩しょうゆ(2.5		ホールカーネル	10					2		穀物酢	2		

献立表(週間)

脂肪コン3

		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		さやえんどう	5	ラワー		人参 皮剥	10	上白糖	0.5	菜種油	1	食塩	0.2	食塩	0.2						
	大根の味噌煮	大根 皮剥	60	甘酢漬	0.5	淡口醤油		なすの		食塩	0.2	白こしょう	0.01								
		大根 葉	20	け		穀物酢	5	さやいんげん(20	白こしょう	0.01	ミニトマト	15								
		減塩みそ	5			上白糖	3	なす	50			サラダ菜	5								
		上白糖	2			ゆず(果皮)	1	減塩みそ	5			とろろ	カトとろろ昆布	1							
		煮干しだし	5					上白糖	1			和え	きゅうり	40							
	葛湯	くず粉	5					煮干しだし	10				減塩しょうゆ(2.5							
		黒砂糖	10										穀物酢	2.5							
栄養価	エネルギー	1734 kcal	蛋白質 62.0 g	エネルギー	1783 kcal	蛋白質 62.8 g	エネルギー	1809 kcal	蛋白質 64.7 g	エネルギー	1779 kcal	蛋白質 63.6 g	エネルギー	1717 kcal	蛋白質 60.8 g	エネルギー	1753 kcal	蛋白質 57.3 g	エネルギー	1797 kcal	蛋白質 62.9 g
	脂質	38.0 g	炭水化 278.3 g	脂質	35.9 g	炭水化 296.0 g	脂質	37.9 g	炭水化 295.4 g	脂質	37.8 g	炭水化 290.5 g	脂質	38.2 g	炭水化 277.1 g	脂質	37.3 g	炭水化 289.9 g	脂質	38.0 g	炭水化 294.0 g
	塩分	5.5 g		塩分	5.7 g		塩分	5.8 g		塩分	5.9 g		塩分	5.8 g		塩分	5.8 g		塩分	5.8 g	

献立表(週間)

脂肪コン3

	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)			
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	
	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 ほうれん草 人参 皮剥 玉葱 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 10 10 40 2.5 1 1 30	鶏ささみの味噌焼き	ささ身 合成清酒 淡色辛みそ みりん風調味料 濃口醤油 ブロッコリー マヨネーズ	20 0.5 1 0.5 0.5 40 5	オイスター炒め	豚ひき肉 キャベツ 人参 皮剥 ピーマン ごま油 かき油 白こしょう	10 50 10 10 1 3 0.01	生揚げともやし のり ピーマン 菜種油 中華味 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	20 30 10 10 2 0.5 2.5 1	スクラ ンブル エッグ 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ	25 5 0.5 0.1 0.01 0.5	白菜のスープ煮 さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	70 25 5 0.5 0.2 1	卵豆腐あんかけ	冷凍全卵 木綿豆腐 煮 さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	20 25 5 5 0.5 0.2 1	冷凍全卵 煮干しだし 減塩しょうゆ(2.5) 生姜 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 片栗粉	20 20 2 2 2.5 1 1	貝割大根・芽	5
	塩たらこ	たらこ しそ	10 0.5	大豆の五目煮	だいず水煮缶詰 人参 皮剥 れんこん ゆで 板こんにゃく 真昆布 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 片栗粉	10 10 20 20 1 2.5 1 1	ブロッコリー コリー のサラダ ダ 漬物 たくあん漬(干) みそ汁	40 10 5 10 5 5	煮物 焼き竹輪 キャベツ 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	10 10 40 2.5 1	きんぴら ごぼう 人参 皮剥 グリんピース(1) 菜種油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 いりごま	40 10 5 1 1 2.5 1 0.5	焼き魚 ほっけ・20g 食塩 しそ	20 0.1 0.5	ひじきの炒め	ひじき 人参 皮剥 さつま揚げ 煮 グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	4 10 5 5 3 1 2.5 1	たいみそ	8			
	ごま和え	白菜 いりごま 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	50 1 2.5 0.5	みそ汁	キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	牛乳 牛乳 牛乳	180 180 180	みそ汁 カットわかめ えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 20 2 10 150	もずく の酢物 みそ汁	50 5 3 2 5 10 150	もずく 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ(2.5) 牛乳	5 5 3 2.5 180	みそ汁 葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	たいみそ	8				
	みそ汁	チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	味付けのり みそ汁	味付けのり キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	1 20 10 10 150	牛乳 牛乳	180 180	みそ汁 カッパ えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 20 2 10 150	みそ汁 葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	牛乳 牛乳	180 180	みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 10 150	たいみそ	8				
	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	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 若鶏もも 皮な 食塩 鶏ガラスープ かつお・昆布だ 淡口醤油 小葱	260 20 0.5 0.15 150 0.5 5	赤飯 もち米 精白米 食用色素(紅) 甘納豆 金時 鯖の生 さば・40g 上白糖 みりん風調味料 減塩しょうゆ(7.5) 合成清酒 生姜	45 45 0.01 15 40 40 1.5 3 7.5 1 3	ハンバーガー バンズパン50g 合挽肉 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉(乾燥) 白こしょう 菜種油 ケチャップ キャベツ サラダ菜	50 40 40 8 5 5 0.01 1 8 20 3	米飯 魚のト マトソ ース煮 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 白こしょう コンソメ ブロッコリー	90 30 5 0.2 1 20 30 0.01 0.5 40	米飯 若鶏もも 皮な オレンジ(濃縮) 減塩しょうゆ(5) 生姜 オレンジ(濃縮) 減塩しょうゆ(5) 上白糖 穀物酢 はちみつ 粒入りマスター レタス	90 50 10 5 1 20 5 3 3 5	サラダ	レタス きゅうり 人参 皮剥 スイートコーン マヨネーズ 白こしょう なめ茸 キャベツ	10 30 5 10 8 0.01 40	サラダ レタス きゅうり 人参 皮剥 ローズハム マヨネーズパッ	10 30 5 5 10
	チキンカレー	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレー粉 カレーフレーク ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	60 50 20 3 3 10 0.5 8 1 2.5 2	魚塩麩焼き あかうお・40g 塩こうじ 合成清酒 しそ トマト	40 2 2 2 0.5 20	大根なます	大根 皮剥 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 食塩 いりごま	50 10 5 3 0.2 0.5	魚パン 粉焼き パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 ソースパック	30 0.01 3 1 20 5 5	かぶの酢の物	かぶ 皮剥 刻み昆布 食塩 穀物酢 上白糖 いりごま	60 0.5 0.2 5 2.5 0.5	ポテトフライ フライドポテト 菜種油 食塩 白こしょう	40 2 2 0.3 0.01	マセド アンサ ラダ	さつま芋 きゅうり 人参 皮剥 スイートコーン マヨネーズ 白こしょう	30 20 10 10 8 0.01	サラダ レタス きゅうり 人参 皮剥 ローズハム マヨネーズパッ	10 30 5 5 10		
	サラダ	キャベツ ミニトマト ブロッコリー 鶏卵 穀物酢 減塩しょうゆ(2.5) 白こしょう	30 15 20 25 5 2.5 0.01	ビーフソテー	ビーフン 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 黒こしょう	5 40 8 1 0.3 0.01	さつま芋の金平	さつま芋 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(4) みりん風調味料	50 15 2 4 2	茶碗蒸し	ぎんなん 若鶏むね 皮な	10 10	野菜サ ラダ	レタス きゅうり ミニトマト 穀物酢	30 15 15 5	なめ茸 キャベツ	40	グリーンアスパ	30			

献立表(週間)

脂肪コン3

	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	蒸し南 瓜	かぼちゃ 食塩 パセリ(粉)	60 0.1 0.1	二色浸 し	白菜 小松菜 減塩しょうゆ(みりん風調味料)	30 30 5 1	果物	上白糖 いりごま	2 0.5	パインアップル	75	乾椎茸 ほうれん草 鶏卵 かつお・昆布だ 合成清酒 みりん風調味料 淡口醤油 食塩	0.3 30 50 100 2.5 2.5 2.5 0.5	野菜ジ ュース	食塩 白こしょう	0.2 0.01	あえ	するめいか えのき茸(味付)	10 10	葱 コンソメ 食塩 白こしょう	5 0.2 0.1 0.01					
	果物	ぶどう	60	果物	キウイフルーツ	40						蓋物	生麩(梅) 糸みつば ゆで なが芋(ゆで) 減塩しょうゆ(かつお・昆布だ)	10 3 10 2.5 20			卵とじ	鶏卵 人参 皮剥 生椎茸 小葱 菜種油 食塩 白こしょう	20 10 10 5 1 0.2 0.01	チョコ プリン	ハートのプリン	40				
												果物	いちご ぶどう	20 20			果物	キウイフルーツ	50							
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	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90		
	煮魚	まこがれい・40 生姜 減塩しょうゆ(上白糖 合成清酒 人参 皮剥 小松菜	40 2 5 1.5 2.5 15 50	カツ卵 とじ	豚角肉(肩ロー 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 玉葱 生椎茸 減塩しょうゆ(上白糖 みりん風調味料 煮干しだし 鶏卵	30 0.15 0.01 1.5 1.5 2.5 4 40 10 7.5 1 2.5 30 50	すき焼 き	豚ももスライス 焼き豆腐 白菜 葱 しらたき 人参 皮剥 生椎茸 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖 みりん風調味料 合成清酒	30 15 40 15 3 8 10 3 10 2 2.5 2.5	里芋田 楽	里芋 さやえんどう 減塩みそ 上白糖 みりん風調味料	60 6 6 1 2.5	豚肉生 姜焼き みりん風調味料 ブロccoli カリフラワー 大根の 煮物	30 2 3.3 1.7 20 20 50 10	照焼魚	すずき・80g 減塩しょうゆ(上白糖 みりん風調味料 合成清酒 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	80 5 2.5 0.8 40 1 5	酢豚	豚角肉(肩ロー 減塩しょうゆ(生姜 片栗粉 たけのこ 水煮 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖 穀物酢 片栗粉	40 0.7 0.7 2 30 30 20 10 0.5 2 7.5 2 5 1	焼魚	さけ・40g 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 40 1 5	麻婆豆 腐	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 葱 にんにく 生姜 減塩しょうゆ(上白糖 穀物酢 片栗粉 合成清酒 鶏ガラスープ 中華味 ごま油 片栗粉 とうがらし 乾	30 20 50 10 0.5 0.5 3 5 2 1 2.5 0.25 0.5 1 0.2
	筍の酢 味噌か け	たけのこ ゆで カットわかめ 減塩みそ 上白糖 穀物酢	40 0.5 5 3 5	焼き茄 子	なす 削り節 減塩正油パック	60 0.2 5				春雨サ ラダ	春雨 きゅうり 減塩みそ 人参 皮剥 マヨネーズ	6 20 6 5 10	もやし のナム ル	もやし きゅうり 人参 皮剥 ごま油 食塩 いりごま	60 5 5 1 0.2 0.3	ジャー マンポ テト	じゃが芋 玉葱 食塩 白こしょう パセリ	40 20 0.3 0.01 0.5		あちゃ ら漬け	大根 皮剥 食塩 穀物酢 上白糖	50 0.2 5 3				
	野菜サ ラダ	きゅうり 大根 皮剥 セロリー 赤ピーマン マヨネーズ	10 30 10 3 10	野菜サ ラダ	きゅうり はつかだいこん レタス 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ(白こしょう	25 5 20 5 3 2.5 0.01				芋マッ シュ	じゃが芋 ゆで 食塩 無塩バター 牛乳 白こしょう パセリ	50 0.2 3 5 0.01 0.5	豆腐し ょうが あんか け	木綿豆腐 乾椎茸 生姜 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ(片栗粉	50 0.5 5 15 5 1	湯葉と 小松菜 のお浸 し	湯葉 小松菜 ゆで 減塩しょうゆ(みりん風調味料 削り節	10 50 2.5 0.2	ソテー	キャベツ ゆで 糸みつば ゆで 食塩 菜種油	30 10 0.2 2					
	含め煮	凍り豆腐 玉葱 貝割大根(ゆで 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし	4 20 0.5 2.5 0.5 15	煮物	西洋かぼちゃ(減塩しょうゆ(50 2.5											デザート	青りんごゼリー	60	酢の物	カットわかめ 玉葱 葱	0.5 20 5				

献立表(週間)

脂肪コン3

	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)	
夕			上白糖 煮干しだし	1 10							穀物酢 減塩しょうゆ() 上白糖	5 2.5 3		
栄養価	1733 kcal	蛋白質 64.1 g	1738 kcal	蛋白質 60.3 g	1772 kcal	蛋白質 60.0 g	1814 kcal	蛋白質 63.1 g	1741 kcal	蛋白質 61.6 g	1765 kcal	蛋白質 60.9 g	1721 kcal	蛋白質 59.9 g
	脂質 35.1 g	炭水化 282.1 g	脂質 35.6 g	炭水化 284.8 g	脂質 33.1 g	炭水化 300.6 g	脂質 39.9 g	炭水化 290.4 g	脂質 39.9 g	炭水化 278.0 g	脂質 36.9 g	炭水化 290.6 g	脂質 36.6 g	炭水化 278.3 g
	塩分 5.5 g		塩分 5.3 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.7 g		塩分 5.7 g		塩分 5.9 g	

献立表(週間)

脂肪コン3

	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	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			
	ツナと 玉葱の 炒め物	冷凍全卵 ライトツナ缶 玉葱 赤ピーマン グリーンピース 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	しめじ とニラ の卵と じ	冷凍全卵 ぶなしめじ にら 葱 減塩しょうゆ 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 30 15 10 5 1 2.5 30	アスパ ラのソ テー	グリーンアスパ 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 2.5 0.5	焼き魚	ほっけ・40g 大根 皮剥 しそ	40 40 1	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 さやいんげん かつおだし 食塩 冷凍全卵	80 10 10 20 0.8 50	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ 上白糖 みりん風調味料 ブロッコリー カリフラワー マヨネーズパッ	20 2.5 0.5 1 20 20 10			
	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	チンゲ ン菜の 炒め煮	はんぺん チンゲンサイ 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖 ごま	10 40 10 1 2.5 1 1	おかか 和え	大根 皮剥 キャベツ 食塩 穀物酢 濃口醤油 上白糖 削り節	20 20 0.1 2 1 0.5 0.3	きゅう りの酢 の物	きゅうり 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ	40 5 5 3 2.5	梅肉和 え	白菜 梅干し(調味漬 みりん風調味料	40 5 2.5	切り干 し大根 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖 煮干しだし	4 5 1 5 1 15	白菜の 香味和 え	白菜(ゆで) しそ ゆかり	50 0.5 0.5				
	のり佃 煮	減塩あまのり佃 煮	8	味付け のり	味付けのり	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	みそ汁	大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	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	白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	20 30 10 150	みそ汁	小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 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
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	そば	そば ゆで ほうれん草 葱	220 25 5	米飯	精白米	90	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90
	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	魚三五 八焼き	ほっけ(三五八 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	50 40 1 5	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	鶏肉の あんか け	若鶏もも 皮な 片栗粉 菜種油 玉葱 ぶなしめじ 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 1 50 20 5 7.5 1 2.5 2.5 30 1 5	スープ 煮	じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 人参 皮剥 コンソメ 白こしょう	60 30 20 20 0.5 0.01	魚バタ 一焼き	まだら・40g 食塩 白こしょう 無塩バター もやし ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	40 0.2 0.01 4 30 5 2 0.2 0.03	豆腐海 鮮あん かけ	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 白こしょう	50 10 20 10 30 10 10 0.5 0.3 0.01			
	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	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	レモン 煮	さつま芋(皮な 上白糖 レモン(果汁)	80 5 3	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん	40 15 20	サラダ	レタス 人参 皮剥 鶏卵 マヨネーズパッ	30 5 25 10	酢の物	なが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 食塩	60 5 3 2.5 0.2	鶏肉と 大根の 煮物	若鶏むね皮なし 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖	20 30 20 1 5 1			

献立表(週間)

脂肪コン3

	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	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
	中華炒め	若鶏ささ身	20	焼き魚	ほっけ・40g	40	豆腐煮	焼き豆腐	50	干草焼	冷凍全卵	40	含め煮	こつぶがんも	40	野菜ソ	小松菜	50	炒り豆	木綿豆腐	50
		玉葱	20		大根 皮剥	40		里芋	30	き	上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5	テー	人参 皮剥	10	腐	キャベツ	50
		人参 皮剥	10		しそ	0.5		人参 皮剥	15		食塩	0.3		上白糖	1		玉葱	20		葱	10
		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		みりん風調味料	1		菜種油	2		人参 皮剥	10
		さやえんどう	5		上白糖	0.5		上白糖	0.5		玉葱	10		煮干しだし	30		食塩	0.3		菜種油	2
		食塩	0.5	とろろ	なが芋	60		煮干しだし	30		人参 皮剥	5		さやえんどう	4		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5
		白こしょう	0.01	芋	煮干しだし	5														上白糖	1
		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	磯和え	もやし ゆで	40	ゴマ和	さやいんげん(20		煮干しだし	15
		塩たらこ	5		焼きのり	0.2		人参 皮剥	10	根の炒	人参 皮剥	10		人参 皮剥	5	え	キャベツ	30			
		しそ	0.5	みそ汁	キャベツ	30		ピーマン	10	煮	油揚げ	3		焼きのり	0.3		減塩しょうゆ(2.5	さつま	さつま芋(皮な	60
		えのき	20		生椎茸	5		菜種油	1		菜種油	2		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	0.5	芋煮	減塩しょうゆ(5
		と胡瓜	40		淡色辛みそ	10		食塩	0.2		白こしょう	0.01		上白糖	1	みそ汁	キャベツ	40		煮干しだし	10
		の和え	0.2		煮干しだし	150	味付け	味付けのり	1		煮干しだし	15		葱	5	みそ汁	大根 葉	5		小葱	3
		物	1	茄子の	焼なす	30	のり	のり	1	みそ汁	白菜	30		淡色辛みそ	10		なす(皮なし)	20	おかか	小松菜	40
		みそ汁	20	焼き浸	減塩しょうゆ(2		みそ汁	玉葱	20		棒麩	1	煮干しだし	150		淡色辛みそ	10	おかか	減塩しょうゆ(2.5
		小葱	5	し	かつおだし	3		みそ汁	大根 葉	10		梅漬け	梅干し(調味漬	5	松前漬	松前漬	15	和え	上白糖	0.5	
		淡色辛みそ	10		小葱	2		みそ汁	淡色辛みそ	10		牛乳	牛乳	180			煮干しだし	150		削り節	0.3
		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150	漬物あ	たくあん漬(干	5		牛乳	牛乳	180		みそ汁	もやし	20	
		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180	え	きゅうり	30		牛乳	牛乳	180		みそ汁	玉葱	10	
																		牛乳	淡色辛みそ	10	
																			煮干しだし	150	
																				牛乳	180
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	塩ラー	中華めん ゆで	220	米飯	精白米	90	パン	ホワイトブレッ	48	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90
	鶏肉の	若鶏もも 皮な	60	三平汁	まだら・40g	40	メン	豚もも 赤肉	20		魚照り	そい 40g	40	マーマレード(25	魚の葱	さけ・40g	40	チキン	若鶏もも 皮な	40
	塩麴焼	塩こうじ	3		木綿豆腐	50		菜種油	1	焼き	減塩しょうゆ(5	カレー	合挽肉	40	ソース	生姜	3	ピカタ	食塩	0.2
		菜種油	1		じゃが芋	50		生姜	2		合成清酒	2	風味メ	玉葱	40		葱	20		白こしょう	0.01
		ブロッコリー	20		大根 皮剥	40		減塩しょうゆ(2.5		みりん風調味料	2	ンチカ	なが芋	5		減塩しょうゆ(2.5		薄力粉 1等	3
		ブリーツレタス	6		人参 皮剥	20		上白糖	1		大根 皮剥	40	ツ	鶏卵	3		穀物酢	5		鶏卵	5
		レモン	10		小松菜	20		合成清酒	2.5		レタス	10		白こしょう	0.01		レモン(果汁)	2		調合油	1
		マヨネーズパッ	10		葱	10		しなちく	5		減塩正油パック	5		カレー粉	0.5		とうがらし 乾	0.5		ケチャップ	5
					生姜	0.5		なると	5		減塩正油パック	5		薄力粉 1等	5		ごま油	1		ブロッコリー	20
	南瓜煮	西洋かぼちゃ	70		食塩	1		鶏卵	25	煮物	たけのこ 水煮	30		カレー粉	0.3		ブリーツレタス	8		サニーレタス	8
		減塩しょうゆ(2.5		合成清酒	2.5		小葱	3		ふき ゆで	20		鶏卵	5		ブロッコリー	40			
		上白糖	1		昆布だし	150		鶏ガラスープ	2		板こんにやく	20		パン粉(乾燥)	6		トマト	40	野菜炒	チンゲンサイ	50
		かつおだし	15					食塩	0.3		人参 皮剥	15		キャベツ	20			め	ぶなしめじ	25	
				バター	チンゲンサイ	30		白こしょう	0.01		淡口醤油	2.5		人参 皮剥	5	豆腐あ	木綿豆腐	50		黄ピーマン	10
	こんに	つきこんにやく	40	ソース	人参 皮剥	15	鶏のか	若鶏もも 皮な	20		上白糖	1		ソースパック	5	んかけ	合挽肉	10		菜種油	1
	やくの	さやえんどう	5	炒め	赤ピーマン	15	ら揚げ	減塩しょうゆ(2.5		煮干しだし	15					人参 皮剥	5		かき油	3
	炒め煮	減塩しょうゆ(2.5		スナッパえんど	10		白こしょう	0.01				サラダ	トマト	40		貝割大根・芽	3		合成清酒	1
		上白糖	0.5		無塩バター	2		合成清酒	1	ツナマ	ブロッコリー	50		きゅうり	20		乾椎茸	0.3			
		かつおだし	10		食塩	0.2		薄力粉 1等	4	ヨ和え	ライトツナ缶(10		鶏卵	25		グリーンピース	3	お浸し	えのき茸	10
					白こしょう	0.01		菜種油	8		マヨネーズ	5		穀物酢	5		減塩しょうゆ(5		白菜	40

献立表(週間)

脂肪コン3

	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)	
夕						大根 皮剥 40 葱 5 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 15								白こしょう 0.01
栄養価	エネルギー 1760 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 37.2 g 炭水化 290.3 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1788 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 28.4 g 炭水化 313.7 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1768 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 37.2 g 炭水化 286.5 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1765 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 34.2 g 炭水化 297.2 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1701 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 39.2 g 炭水化 263.5 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1766 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 38.1 g 炭水化 289.7 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1791 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 37.1 g 炭水化 298.4 g 塩分 5.6 g							