献立例.1

ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	1609
たんぱく質(g)	67.9
脂質(g)	27.9
炭水化物(g)	280
ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ(mg)	161
飽和脂肪酸(g)	8.5
植物ｽﾃﾛｰﾙ(mg)	95

〈料理名〉〈食品名〉	可食量 g
〈〈朝〉〉	
無脂肪無糖ヨーグルト100	
ヨーグルト 無脂肪無糖	100.00
食パン	
食パン（１２０ｇ）	120.00
苺ジャムパック	
苺ジャムパック	14.00
ｻﾗﾀﾞ	
きゅうり	30.00
アスパラ缶	20.00
トマト	30.00
ｻｳｻﾞﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
ｻｳｻﾞﾝｿﾉｵｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	10.00
MCTｵｲﾙ	5.00
人参ポタージュ②	
人参	50.00
玉葱	10.00
バター	1.00
加工乳・低脂肪	50.00
白湯	20.00
コンソメスープの素	1.00
食塩	0.10
白こしょう	0.01
パセリ	1.00
〈〈昼〉〉	
パン粉焼 クロカジキ	
クロカジキ（40g）	80.00
濃口しょうゆ	3.00
みりん	2.00
清酒	1.00
砂糖	1.00
土生姜	1.00
小麦粉	8.00
パン粉	8.00
鶏卵	8.00
パセリ	1.00
バター	2.50
蓮根バター炒め	
ほうれん草	60.00
人参	10.00
食塩	0.20
バター	2.00
酢の物	
セロリー	60.00
みょうが	5.00
砂糖	2.00
酢	4.00
薄口しょうゆ	1.50
食塩	0.20
米飯	
米飯	200.00
〈〈夕〉〉	
鶏唐揚げ 大豆油揚げ	
若鶏モモ皮なし２０	60.00
食塩	0.30
黒こしょう	0.01
にんにく（卸）	0.70
片栗粉	8.00
大豆油	6.00
キャベツ	50.00
人参	5.00
食塩	0.30
スープ③	
レタス	30.00
かにかまぼこ	20.00
コンソメスープの素	0.80
出し汁	100.00
食塩	0.10
薄口しょうゆ	1.00
炒煮サラダ	
大根	60.00
小松菜	5.00
食塩	0.10
ちりめんじゃこ	5.00
酢	5.00
出し汁	5.00
食塩	0.20
ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ100	
グレープフルーツ	100.00
米飯	
米飯	200.00

献立例.2

ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	1689
たんぱく質(g)	78.1
脂質(g)	35.5
炭水化物(g)	280
ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ(mg)	159
飽和脂肪酸(g)	12.6
植物ｽﾃﾛｰﾙ(mg)	76

〈料理名〉〈食品名〉	可食量 g
〈〈朝〉〉	
低脂肪牛乳200	
加工乳・低脂肪	200.00
フランスパン100	
フランスパン	100.00
苺ジャムパック	
苺ジャムパック	14.00
白菜のカレーﾆｴ	
白菜	60.00
人参	10.00
ロースハム	5.00
カレー粉	0.20
コンソメスープの素	0.30
食塩	0.20
バター	2.00
〈〈昼〉〉	
豚肉生姜焼き100	
豚もも 皮下脂肪なし ス	100.00
土生姜	2.00
濃口しょうゆ	4.00
みりん	4.00
玉葱	50.00
バター	1.50
レタス	20.00
梅肉かけ(ながいも)	
長芋 生	40.00
梅干	2.50
薄口しょうゆ	1.00
みりん	1.00
青じそ	0.50
味噌汁(ｶﾌﾞ)大根	
干わかめ	0.50
大根	30.00
赤味噌	7.00
白味噌	3.00
出し汁	110.00
米飯	
米飯	200.00
〈〈夕〉〉	
焼サバ南蛮漬	
サバ（１００ｇ）	100.00
玉葱	30.00
唐辛子	0.05
酢	15.00
砂糖	3.00
濃口しょうゆ	2.50
青ピーマン	5.00
ｿﾃｰ	
ほうれん草	50.00
玉葱	50.00
バター	2.00
濃口しょうゆ	1.50
コンソメスープの素	0.50
食塩	0.30
白こしょう	0.01
南瓜の含煮	
西洋南瓜	40.00
薄口しょうゆ	2.00
砂糖	0.50
みりん	1.50
清酒	1.00
出し汁	20.00
ﾒﾛﾝ100	
メロン	100.00
米飯	
米飯	200.00

献立例.3

ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	1697
たんぱく質(g)	69.5
脂質(g)	37.5
炭水化物(g)	278
ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ(mg)	189
飽和脂肪酸(g)	13.9
植物ｽﾃﾛｰﾙ(mg)	78

〈料理名〉〈食品名〉	可食量 g
〈〈朝〉〉	
低脂肪牛乳200	
加工乳・低脂肪	200.00
食パン	
食パン（１２０ｇ）	120.00
苺ジャムパック	
苺ジャムパック	14.00
ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	
しめじ茸	20.00
玉葱	40.00
人参	10.00
ほうれん草	30.00
ボンレスハム	5.00
コンソメスープの素	1.00
出し汁	100.00
かつおだし	0.20
〈〈昼〉〉	
香り煮 鯛100	
たい（１００ｇ）	100.00
玉葱	30.00
白湯	50.00
こんぶだし 顆粒	0.50
濃口しょうゆ	5.00
砂糖	2.50
みりん	2.50
清酒	2.50
ゆず果汁	2.50
浸しｸﾞﾘﾝｱｽﾊﾟﾗ	
グリーンアスパラ	40.00
薄口しょうゆ	1.00
かきたま汁	
鶏卵	15.00
みつば	1.50
出し汁	110.00
薄口しょうゆ	0.50
食塩	0.60
米飯	
米飯	200.00
〈〈夕〉〉	
すき焼	
牛かたロース 皮下脂肪	70.00
茄子（kg）	40.00
白菜	100.00
玉葱	50.00
春菊	30.00
糸こんにゃく	50.00
濃口しょうゆ	12.00
みりん	12.00
清酒	10.00
砂糖	3.60
出し汁	80.00
ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ100	
パインアップル	100.00
米飯	
米飯	200.00

献立例.4

ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	1633
たんぱく質(g)	79.9
脂質(g)	27
炭水化物(g)	281
ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ(mg)	194
飽和脂肪酸(g)	8.4
植物ｽﾃﾛｰﾙ(mg)	76

〈料理名〉〈食品名〉	可食量 g
〈〈朝〉〉	
無脂肪無糖ヨーグルト100	
ヨーグルト 無脂肪無糖	100.00
フランスパン100	
フランスパン	100.00
バター	
バター	5.00
肉味噌炒め	
キャベツ	60.00
グリーンアスパラ	10.00
白味噌	0.67
赤味噌	3.33
鶏ミンチ	15.00
みりん	1.00
春雨スープ	
春雨	5.00
玉葱	10.00
カットわかめ	0.20
青葱	5.00
白湯	100.00
中華風スープの素	1.00
薄口しょうゆ	0.80
食塩	0.50
清酒	0.40
〈〈昼〉〉	
カレイのムニエル	
カラスカレイ（１００ｇ）	100.00
食塩	0.50
白こしょう	0.01
小麦粉	10.00
バター	3.00
白菜	50.00
コンソメスープの素	0.30
パセリ	0.50
野菜サラダ	
レタス	20.00
玉葱	10.00
人参	10.00
きゅうり	30.00
手作りドレッシング	
MCTｵｲﾙ	6.00
酢	3.00
食塩	0.10
濃口しょうゆ	2.00
砂糖	1.00
漬物風(茄子)	
茄子（kg）	40.00
食塩	0.10
土生姜	1.00
濃口しょうゆ	1.20
米飯	
米飯	200.00
〈〈夕〉〉	
豚肉オーブン焼	
豚ヒレ ステーキ	80.00
食塩	0.30
白こしょう	0.10
小麦粉	5.50
鶏卵	8.00
パン粉	8.00
粉チーズ	8.00
パセリ	1.00
トマト、	50.00
柚子味噌かけ	
大根	100.00
人参	20.00
白味噌	9.00
赤味噌	4.00
砂糖	3.00
清酒	1.00
出し汁	5.00
ゆず果汁	1.00
豆腐の清汁	
絹ごし豆腐	50.00
みつば	1.50
薄口しょうゆ	0.50
食塩	0.60
出し汁	110.00
ﾏｽｶｯﾄ100	
マスカット	100.00
米飯	
米飯	200.00

献立例.5

ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	1674
たんぱく質(g)	75.2
脂質(g)	27.4
炭水化物(g)	292
ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ(mg)	169
飽和脂肪酸(g)	8.3
植物ｽﾃﾛｰﾙ(mg)	91

〈料理名〉〈食品名〉	可食量 g
〈〈朝〉〉	
低脂肪牛乳200	
加工乳・低脂肪	200.00
食パン	
食パン（１２０ｇ）	120.00
苺ジャムパック	
苺ジャムパック	14.00
トマトスープ	
キャベツ	40.00
玉葱	30.00
人参	10.00
セロリー	5.00
ベーコン	5.00
トマト	50.00
コンソメスープの素	0.80
出し汁	60.00
食塩	0.20
〈〈昼〉〉	
あじの焼魚と煮物	
あじ（１００ｇ）	100.00
食塩	0.50
大根	20.00
人参	3.00
濃口しょうゆ	1.00
みりん	1.00
砂糖	0.20
清酒	0.50
出し汁	5.00
濃口しょうゆﾊﾟｯｸ	
濃口しょうゆパック	3.00
ゼロリのキンピラ	
セロリー	60.00
牛もも 脂身つき スライ	20.00
清酒	1.00
みりん	3.00
砂糖	1.00
濃口しょうゆ	2.00
薄口しょうゆ	1.00
中華和え(もやし	
緑豆もやし	80.00
青葱	3.00
食塩	0.10
白こしょう	0.05
薄口しょうゆ	2.00
米飯	
米飯	200.00
〈〈夕〉〉	
鶏の漬焼	
若鶏モモ皮なし８０	80.00
清酒	3.00
砂糖	1.00
みりん	3.00
濃口しょうゆ	5.00
土生姜	1.50
にんにく（卸）	1.50
オクラ	20.00
食塩	0.20
人参	20.00
コンソメスープの素	0.20
春雨サラダ	
春雨	10.00
蒸しかまぼこ	10.00
玉葱	20.00
きゅうり	15.00
食塩	0.20
白こしょう	0.05
青じそドレッシング	
青じそドレッシング	10.00
MCTｵｲﾙ	5.00
さつま汁	
さつまいも	40.00
大根	30.00
人参	10.00
青葱	3.00
赤味噌	5.50
白味噌	2.50
出し汁	90.00
みかん100	
みかん（個）	100.00
米飯	
米飯	200.00

【注意】植物ステロールがわからない食品

・調味料

・ジャム、ドレッシング、小麦粉、春雨、片栗粉、乾燥ハーブ

・スパゲティ：そうめん（乾）に置き換えて計算しています