

献立例.6		献立例.7		献立例.8		献立例.9		献立例.10	
エネルギー(kcal)	1686	エネルギー(kcal)	1844	エネルギー(kcal)	1666	エネルギー(kcal)	1653	エネルギー(kcal)	1758
たんぱく質(g)	61.2	たんぱく質(g)	72.6	たんぱく質(g)	75.1	たんぱく質(g)	77.5	たんぱく質(g)	63.6
脂質(g)	40.2	脂質(g)	51.7	脂質(g)	29.1	脂質(g)	31.9	脂質(g)	53.2
炭水化物(g)	287	炭水化物(g)	282	炭水化物(g)	296	炭水化物(g)	278	炭水化物(g)	275
コレステロール(mg)	108	コレステロール(mg)	134	コレステロール(mg)	135	コレステロール(mg)	198	コレステロール(mg)	127
飽和脂肪酸(g)	8.0	飽和脂肪酸(g)	11.8	飽和脂肪酸(g)	7.1	飽和脂肪酸(g)	12.4	飽和脂肪酸(g)	12.8
植物ステロール(mg)	78	植物ステロール(mg)	93	植物ステロール(mg)	95	植物ステロール(mg)	66	植物ステロール(mg)	86
<料理名><食品名>	可食量	<料理名><食品名>	可食量	<料理名><食品名>	可食量	<料理名><食品名>	可食量	<料理名><食品名>	可食量
<<朝>>	g	<<朝>>	g	<<朝>>	g	<<朝>>	g	<<朝>>	g
低脂肪牛乳200		低脂肪牛乳200		無脂肪無糖ヨーグルト100		低脂肪牛乳200		低脂肪牛乳200	
加工乳・低脂肪	200.00	加工乳・低脂肪	200.00	ヨーグルト 無脂肪無糖	100.00	加工乳・低脂肪	200.00	加工乳・低脂肪	200.00
フランスパン100		食パン		フランスパン100		食パン		フランスパン100	
フランスパン	100.00	食パン (120g)	120.00	フランスパン	100.00	食パン (120g)	120.00	フランスパン	100.00
海苔ジャムパック		海苔ジャムパック		海苔ジャムパック		海苔ジャムパック		海苔ジャムパック	
海苔ジャムパック	14.00	海苔ジャムパック	14.00	海苔ジャムパック	14.00	海苔ジャムパック	14.00	海苔ジャムパック	14.00
大根芽		水菜とハコブのソテー		キャベツ		玉葱		ほうれん草	
大根	60.00	水菜	80.00	キャベツ	40.00	玉葱	30.00	ほうれん草	80.00
きゅうり	10.00	ベーコン	10.00	青ピーマン	5.00	パセリ	0.50	ポークヒツツ	10.00
トマト	30.00	食塩	0.20	トマト	30.00	コンソメスープの素	1.00	食塩	0.20
		白こしょう	0.01			食塩	0.30	バター	2.00
						白湯	100.00		
和風ドレッシング				手作りドレッシング					
和風ドレッシング	10.00			MCT油	6.00				
				酢	3.00				
				食塩	0.30				
				白こしょう	0.01				
				西洋南瓜	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>>	g	<<昼>>	g	<<昼>>	g	<<昼>>	g	<<昼>>	g
肉じゃが		和風お好み焼き		蒸鶏のおかか		サワラの照焼100		冷製パスタ	
牛かたロース 脂身つき	20.00	スパゲティ	100.00	たい (100g)	100.00	サワラ (100g)	100.00	スパゲティ	100.00
じゃがいも	60.00	ほうれん草	30.00	清酒	5.00	砂糖	2.50	トマト	100.00
玉葱	40.00	ツナ缶	40.00	食塩	0.50	みりん	2.50	青じそ	5.00
にんじん 皮むき 生	20.00	大根	50.00	土生姜	1.50	清酒	1.25	ちりめんじゃこ	10.00
濃口しょうゆ	2.50	濃口しょうゆ	8.00	青葱	10.00	濃口しょうゆ	5.00	にんにく (卸)	3.00
薄口しょうゆ	2.00	食塩	0.50	きぬさや・冷凍	3.00	片栗粉	0.83	食塩	1.00
砂糖	1.00	黒こしょう	0.05	大根	50.00	粉さんしょう	0.01	黒こしょう	0.30
みりん	2.50			ゆず果汁	3.00	三度豆・冷凍	30.00	MCT油	15.00
清酒	1.50			だしわらしょうゆ	5.00	薄口しょうゆ	1.00		
出し汁	25.00					出し汁	10.00		
きぬさや	5.00								
野菜ソテー		トマトのサラダ		茄子のおかか		おでん風		大根芽	
白菜	80.00	トマト	150.00	茄子 (個数付用)	80.00	大根	80.00	大根	60.00
小松菜	20.00	玉葱	20.00	砂糖	1.00	人参	20.00	きゅうり	10.00
人参	10.00	食塩	0.40	薄口しょうゆ	1.50	無頭えび・冷凍※	15.00	ツナ缶	20.00
コンソメスープの素	0.50	パセリ	1.00	土生姜	2.00	食塩	0.20		
バター	2.00	酢	10.00	片栗粉	0.50	みりん	0.80		
かにかまぼこ	10.00	MCT油	10.00	だし汁	20.00	薄口しょうゆ	1.00		
		モツアレチーズ	10.00	みつば	3.00	ガラスープ 顆粒	0.40		
						出し汁	50.00		
味噌汁		ハニブソルト		春菊おかか和え		湯じ(ほうれん草)		野菜ソテー	
玉葱	30.00	食塩	1.00	春菊	50.00	ほうれん草	80.00	大根芽	60.00
青葱	3.00	バジル乾	0.30	薄口しょうゆ	1.30	薄口しょうゆ	2.00	きゅうり	10.00
赤味噌	7.00			花かつお	0.30			ツナ缶	20.00
白味噌	3.00								
出し汁	110.00								
味噌汁									
玉葱	30.00								
青葱	3.00								
赤味噌	7.00								
白味噌	3.00								
出し汁	110.00								
味噌汁									
玉葱	30.00								
青葱	3.00								
赤味噌	7.00								
白味噌	3.00								
出し汁	110.00								
味噌汁									
玉葱	30.00								
青葱	3.00								
赤味噌	7.00								
白味噌	3.00								
出し汁	110.00								
味噌汁									
玉葱	30.00								
青葱	3.00								
赤味噌	7.00								
白味噌	3.00								
出し汁	110.00								
味噌汁									
玉葱	30.00								
青葱	3.00								
赤味噌	7.00								
白味噌	3.00								
出し汁	110.00								
味噌汁									
玉葱	30.00								
青葱	3.00								
赤味噌	7.00								
白味噌	3.00								
出し汁	110.00								
味噌汁									
玉葱	30.00								
青葱	3.00								
赤味噌	7.00								
白味噌	3.00								
出し汁	110.00								
味噌汁									
玉葱	30.00								
青葱	3.00								
赤味噌	7.00								
白味噌	3.00								
出し汁	110.00								
味噌汁									
玉葱	30.00								
青葱	3.00								
赤味噌	7.00								
白味噌	3.00								
出し汁	110.00								
味噌汁									
玉葱	30.00								
青葱	3.00								
赤味噌	7.00								
白味噌	3.00								
出し汁	110.00								
味噌汁									
玉葱	30.00								
青葱	3.00								
赤味噌	7.00								
白味噌	3.00								
出し汁	110.00								
味噌汁									
玉葱	30.00								
青葱	3.00								
赤味噌	7.00								
白味噌	3.00								
出し汁	110.00								
味噌汁									
玉葱	30.00								
青葱	3.00								
赤味噌	7.00								
白味噌	3.00								
出し汁	110.00								
味噌汁									
玉葱	30.00								
青葱	3.00								
赤味噌	7.00								
白味噌	3.00								
出し汁	110.00								
味噌汁									
玉葱	30.00								
青葱	3.00								
赤味噌	7.00								
白味噌	3.00								
出し汁	110.00								
味噌汁									
玉葱	30.00								
青葱	3.00								
赤味噌	7.00								
白味噌	3.00								
出し汁	110.00								
味噌汁									
玉葱	30.00								
青葱	3.00								
赤味噌	7.00								
白味噌	3.00								
出し汁	110.00								