





## 献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

		11月1日(水)		11月2日(木)		11月3日(金)		11月4日(土)		11月5日(日)		11月6日(月)		11月7日(火)		
夕	みそ汁	かつとろろ昆布	1													
		小葱	3													
		淡色辛みそ	10													
		煮干しだし	150													
栄養価	エネルギー	1633 kcal	蛋白質 83.2 g	エネルギー	1604 kcal	蛋白質 83.3 g	エネルギー	1637 kcal	蛋白質 84.2 g	エネルギー	1562 kcal	蛋白質 83.1 g	エネルギー	1629 kcal	蛋白質 85.3 g	
	脂質	82.2 g	炭水化 138.3 g	脂質	76.6 g	炭水化 145.1 g	脂質	78.9 g	炭水化 146.2 g	脂質	78.6 g	炭水化 126.0 g	脂質	79.2 g	炭水化 139.9 g	
	塩分	7.7 g		塩分	7.4 g		塩分	7.9 g		塩分	7.7 g		塩分	6.8 g		
		エネルギー	1612 kcal	蛋白質 82.4 g	エネルギー	1574 kcal	蛋白質 80.5 g	エネルギー	1612 kcal	蛋白質 82.4 g	エネルギー	1574 kcal	蛋白質 80.5 g	エネルギー	1612 kcal	蛋白質 82.4 g
		脂質	75.3 g	炭水化 148.2 g	脂質	83.2 g	炭水化 126.5 g	脂質	75.3 g	炭水化 148.2 g	脂質	75.3 g	炭水化 148.2 g	脂質	75.3 g	炭水化 148.2 g
		塩分	7.5 g		塩分	7.9 g		塩分	7.5 g		塩分	7.5 g		塩分	7.5 g	



## 献立表(週間)

E#20 (糖質制限食)

	11月8日(水)			11月9日(木)			11月10日(金)			11月11日(土)			11月12日(日)			11月13日(月)			11月14日(火)		
昼	なめ茸 あえ	キャベツ するめいか えのき茸(味付)	40 10 10		調合油 食塩 白こしょう	5 0.2 0.01	煮干しだし	15		ごま油	0.5		いりごま 減塩しょうゆ( ) 上白糖	0.5 2.5 0.5		さやいんげん( ) 減塩しょうゆ( ) 煮干しだし	15 5 15		人参 皮剥 鶏卵 マヨネーズ	5 50 15	
	卵とじ	鶏卵 人参 皮剥 生椎茸 小葱 菜種油 食塩 白こしょう	75 10 10 5 1 0.2 0.01	チンゲン菜の お浸し 筍の煮物	チンゲンサイ 減塩しょうゆ( ) 煮干しだし たけのこ 水煮 さやえんどう 減塩しょうゆ( ) かつお・昆布だ	50 2.5 2.5 40 10 2.5 20	キャベツ ツサラ ダ 人参 皮剥 マヨネーズ ケチャップ スイートコーン ほうれん草 油揚げ 減塩しょうゆ( )	40 5 3 15 2 5 40 5 2.5	酒蒸し あさり 合成清酒 食塩 小葱	36 10 0.2 3	切干大根煮	切干し大根 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ( ) マービー 液状 煮干しだし	5 8 5 5 5 1 15	お浸し みそ汁	白菜(ゆで) 減塩しょうゆ( ) 削り節 小葱 じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	50 2.5 0.3 3 20 10 150	コーン ポター ジュ	クリームスタイ 玉葱 薄力粉 1等 無塩バター 牛乳 コンソメ 食塩 白こしょう クリーム(植物)	40 30 7 5 100 0.5 0.3 0.01 10		
夕	米飯 酢豚	精白米 豚角肉(肩ロ-) 減塩しょうゆ( ) 生姜 片栗粉 菜種油 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	24 100 1.7 1.7 5 6.7 30 30 20 10 0.5 2 5 1	米飯 魚唐揚げ 麻婆豆腐	精白米 さけ・100g 食塩 片栗粉 菜種油 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック 木綿豆腐 菜種油 鶏ひき肉 玉葱 葱 にんにく 生姜 減塩しょうゆ( ) 減塩みそ マービー 液状 合成清酒 中華味 ごま油 片栗粉 とうがらし 乾	24 100 0.5 3 15 50 1 5 100 20 1 6 10 4 5 1 2 2 0.4	米飯 豚生姜焼き れんこん炒煮 スープ	精白米 豚かたロース 減塩しょうゆ( ) マービー 液状 合成清酒 生姜 菜種油 ブロッコリー じゃが芋 鶏卵 マヨネーズ れんこん れんこん 菜種油 減塩しょうゆ( ) マービー 液状 とうがらし 乾	24 100 5 1 2.5 3 2 40 40 25 15 50 50 1 2.5 0.5 0.1	米飯 肉団子 あんかけ け 薄力粉 1等 菜種油 玉葱 人参 皮剥 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ( ) マービー 液状 片栗粉 穀物酢 小葱	24 100 30 3 0.5 0.01 3 12 50 20 1 5 1 5 5	米飯 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 トマト マヨネーズパック 野菜イクラのせ 大根 皮剥 人参 皮剥 小松菜 減塩しょうゆ( ) マービー 液状 イクラ 酢味噌和え	24 100 0.2 0.01 10 30 15 10 40 3 5 2.5 0.5 5 15 30 8 5 5	米飯 海鮮炒め するめいか 尾なしえび ベビーホタテ 若鶏むね皮なし さやいんげん( ) 玉葱 きくらげ(乾) 人参 皮剥 グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ( ) 白こしょう マービー 液状 合成清酒 穀物酢 ごま油 片栗粉 うずら卵 水煮 揚げ茄子 なす 菜種油 おろししょうが 小葱 減塩しょうゆ( )	24 40 40 30 30 10 40 1 10 3 5 2.5 0.01 1 2.5 0.5 5 15 30 8 5 5 20 60 6 1 3 2.5	米飯 豚すき 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( ) マービー 液状 合成清酒 里芋田楽 里芋 さやえんどう 減塩みそ マービー 液状 大根 皮剥 きゅうり なめこ(水煮缶) 減塩しょうゆ( ) 小松菜煮物 小松菜 凍り豆腐 減塩しょうゆ( ) 煮干しだし	24 90 50 60 15 30 8 10 10 10 10 2 2.5 0.01 1 2.5 5 2 20 30 10 20 2.5 40 10 20 2.5 40 1 2.5 15				
	ジャーマンポテト	じゃが芋 ペーコン 玉葱 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ	40 20 20 2 0.1 0.01 0.5	あちゃら漬け	かぶ 皮剥 食塩 穀物酢 マービー 液状 しょうが(甘酢)	50 0.2 5 3 10	磯辺和え わかめ の煮物	白菜 濃口醤油 焼きのり カットわかめ 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ( ) マービー 液状	60 2.5 0.2 1 5 5 2.5 40 10 0.5 0.8 0.01	なすの味噌煮	さやいんげん( ) なす 減塩みそ 上白糖	20 50 5 1	ヨーグルト	ヨーグルト(無 マービー 液状	100 5	きのこ マヨネーズ和え	ぶなしめじ まいたけ えのき茸 エリンギ いりごま マヨネーズ	20 10 10 1 15			

## 献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

		11月8日(水)		11月9日(木)		11月10日(金)		11月11日(土)		11月12日(日)		11月13日(月)		11月14日(火)							
夕		葱	5						煮干しだし	10			食塩	0.1							
		鶏ガラスープ	0.25					ヨーグルト	ヨーグルト(無)	100			白こしょう	0.01							
		中華味	0.5					ルト	マービー 液状	5		スープ	カットわかめ	1							
		食塩	0.8									葱	10								
		白こしょう	0.01									コンソメ	0.5								
												食塩	0.5								
												白こしょう	0.01								
栄養価	エネルギー	1598 kcal	蛋白質 80.1 g	エネルギー	1575 kcal	蛋白質 88.2 g	エネルギー	1580 kcal	蛋白質 81.6 g	エネルギー	1591 kcal	蛋白質 80.2 g	エネルギー	1572 kcal	蛋白質 80.3 g	エネルギー	1565 kcal	蛋白質 82.7 g	エネルギー	1591 kcal	蛋白質 85.3 g
	脂質	79.8 g	炭水化 134.5 g	脂質	76.6 g	炭水化 129.4 g	脂質	83.9 g	炭水化 121.0 g	脂質	81.0 g	炭水化 129.9 g	脂質	83.3 g	炭水化 128.0 g	脂質	79.3 g	炭水化 128.7 g	脂質	75.3 g	炭水化 145.0 g
	塩分	7.7 g		塩分	7.6 g		塩分	7.6 g		塩分	7.8 g		塩分	7.9 g		塩分	7.8 g		塩分	7.8 g	



## 献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	11月15日(水)		11月16日(木)		11月17日(金)		11月18日(土)		11月19日(日)		11月20日(月)		11月21日(火)			
昼		食塩 0.2 上白糖 3		みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15 さやえんどう 4		マービー 液状 0.5 かつおだし 10	マリネ	人参 皮剥 5 マヨネーズ 10 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1		サラダ菜 3 マヨネーズパッ 10		にら 10 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2		マヨネーズパッ 10		
	冷奴	切りみつば 5 木綿豆腐 25 減塩しょうゆ( 0	ゴマ和え	小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 0.5 ごま 0.5	白菜の お浸し	白菜 60 減塩しょうゆ( 2.5 かつおだし 1		ソテー	さやえんどう 20 えのき茸 20 菜種油 1 食塩 0.2	なます	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 穀物酢 5 マービー 液状 3 食塩 0.2		オニオンソテー	玉葱 30 ロースハム 5 人参 皮剥 5 無塩バター 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01		
	ヨーグルト	ヨーグルト(無 100	味噌炒め	さやいんげん( 30 玉葱 30 人参 皮剥 10 無塩バター 3 減塩みそ 5				ヨーグルト	さやえんどう 20 えのき茸 20 菜種油 1 食塩 0.2	焼き芋	さつま芋 60		ヨーグルト	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5	
			ヨーグルト	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5												
夕	米飯	精白米 24	米飯	精白米 24	米飯	精白米 24	米飯	精白米 24	米飯	精白米 24	米飯	精白米 24	米飯	精白米 24	米飯	精白米 24
	鶏肉の 香味だ れ	若鶏もも 皮な 120 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 菜種油 10 ごま油 3 マービー 液状 1 減塩しょうゆ( 5 穀物酢 2.5 葱 5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5	魚唐揚 げ	そい 100g 100 片栗粉 6 菜種油 15 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	フライ 盛り合 わせ	尾付きえび 60 生椎茸 10 ししとうがらし 5 薄力粉 1等 3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 4 菜種油 15 レモン 8 レタス 5 マヨネーズ 15	豚肉と 野菜の 旨煮	豚ももスライス 120 じゃが芋 30 ごぼう 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 しらたき 30 さやえんどう 5 菜種油 5 減塩しょうゆ( 7.5 マービー 液状 2 合成清酒 2.5 煮干しだし 30	揚げ魚 きのこ 添え	すずき・80g 80 白こしょう 0.01 片栗粉 5 菜種油 10 ぶなしめじ 30 生椎茸 20 まいたけ 20 菜種油 2 減塩しょうゆ( 2.5 合成清酒 2.5 小葱 3	魚の照 り焼き	そい 100g 100 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 マヨネーズ 5	魚塩焼 き	ほっけ・120g 120 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 5		
	煮物	じゃが芋 40 人参 皮剥 20 さやえんどう( 4 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 昆布だし 15	もずく の酢物	もずく 50 生姜 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 3	生野菜	キャベツ 30 ブロッコリー 20 ミニトマト 15 鶏卵 25 マヨネーズパッ 10	海藻サ ラダ	海藻サラダ 2 きゅうり 10 レタス 5 ミニトマト 15 マヨネーズ 15	おから の炒り 煮	おから(新製法 30 ひじき 0.5 乾椎茸 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 菜種油 5 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 2 煮干しだし 15	煮物	豚並肉(肩・脂 60 たけのこ 水煮 40 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 菜種油 2 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 1 煮干しだし 15	煮物	じゃが芋 60 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 1 食塩 0.2	酢物の物	白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 マービー 液状 1 食塩 0.2
	和え物	めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 0.5	椀物	茶そば 10 葱 5 乾椎茸 0.5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 75		鶏肉の 煮物	若鶏もも 皮な 60 かぶ 皮剥 30 人参 皮剥 10 さやえんどう 5 濃口醤油 5 マービー 液状 1 かつおだし 15	煮物	乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 0.5	サラダ	レタス 10 ミニトマト 20 ブロッコリー 30 マヨネーズパッ 10		ソテー	さやえんどう 10 もやし 40 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01		かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2
	みそ汁	切りみつば 5 木綿豆腐 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁	木綿豆腐 20 カットわかめ 0.5 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150					みそ汁	カットわかめ 0.5 大根 皮剥 40 葱 5					



## 献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	11月15日(水)		11月16日(木)		11月17日(金)		11月18日(土)		11月19日(日)		11月20日(月)		11月21日(火)															
夕					ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー液状)	100	5			淡色辛みそ	10	ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー液状)	100	5												
栄養価	エネルギー	1580 kcal	蛋白質	80.1 g	エネルギー	1570 kcal	蛋白質	87.1 g	エネルギー	1578 kcal	蛋白質	88.8 g	エネルギー	1568 kcal	蛋白質	89.8 g	エネルギー	1636 kcal	蛋白質	89.7 g	エネルギー	1566 kcal	蛋白質	88.0 g	エネルギー	1562 kcal	蛋白質	83.5 g
	脂質	79.2 g	炭水化	130.1 g	脂質	79.4 g	炭水化	125.8 g	脂質	78.3 g	炭水化	127.5 g	脂質	76.8 g	炭水化	129.4 g	脂質	77.8 g	炭水化	144.0 g	脂質	78.5 g	炭水化	125.6 g	脂質	80.9 g	炭水化	120.4 g
	塩分	6.9 g			塩分	7.9 g			塩分	7.7 g			塩分	6.6 g			塩分	7.9 g			塩分	7.5 g			塩分	7.8 g		

## 献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	11月22日(水)			11月23日(木)			11月24日(金)			11月25日(土)			11月26日(日)			11月27日(月)			11月28日(火)																							
朝	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24																					
	野菜ソテー	小松菜 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう 温泉卵	50 10 20 2 0.3 0.01 50	炒り豆腐	木綿豆腐 キャベツ 葱 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状 煮干しだし)	100 50 10 10 5 5 1 15	大根煮物	大根 皮剥 油揚げ 人参 皮剥 減塩しょうゆ(マービー 液状 煮干しだし) さやえんどう	40 15 8 2.5 1 15 3	炒煮	もやし 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状)	50 10 1 5 1	ひきわり納豆	挽きわり納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	チンゲン菜の香り	チンゲンサイ 生姜 減塩しょうゆ(え)	60 1 2.5	野菜炒め煮	キャベツ ピーマン 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状)	50 10 10 1 1	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック 切干大根 根梅肉 和え	40 50 0.5 30 1 2.5 5 5 5																		
	ゴマ和え	さやいんげん(キャベツ) 減塩しょうゆ(マービー 液状) ごま	20 30 2.5 0.5 1	さつま芋煮	さつま芋 減塩しょうゆ(マービー 液状 煮干しだし) 小葱	60 5 1 10 3	卵豆腐	鶏卵 煮干しだし 食塩 生姜 減塩しょうゆ(マービー 液状) 片栗粉 しそ	20 40 0.2 2 2.5 0.2 0.5	みそ汁	チンゲンサイ じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 10 150	みそ汁	大根 葉 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	牛乳	牛乳	180	みそ汁	大豆と昆布の煮物 大根 葉 油揚げ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	45 1.5 7.5 1.5 1 0.5 10 150	大豆と昆布の煮物	だいず水煮缶詰 刻み昆布 減塩しょうゆ(マービー 液状)	45 1.5 7.5 1.5	みそ汁	棒麩 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	1 0.5 10 150	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8												
	みそ汁	大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150	おかか	チンゲンサイ 減塩しょうゆ(上白糖 削り節)	40 2.5 0.5 0.3	みそ汁	大根 葉 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁	チンゲンサイ じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 10 150	みそ汁	大根 葉 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	牛乳	牛乳	180	みそ汁	大豆と昆布の煮物 大根 葉 油揚げ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	45 1.5 7.5 1.5 1 0.5 10 150	みそ汁	棒麩 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	1 0.5 10 150	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8															
	松前漬	松前漬	15	みそ汁	もやし 玉葱 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	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	24	ぎんなんおこわ	もち米 むね 皮なし ごぼう 人参 皮剥 生椎茸 ぎんなん 油揚げ 淡口醤油 みりん風調味料 レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー マヨネーズ	24 2.8 1.4 1.4 2.2 2.8 0.6 2.1 0.7 0.6 14 1 40 15	魚の竜田揚げ	さば・120g 減塩しょうゆ(合成清酒 生姜 薄力粉 1等 菜種油) サニーレタス マヨネーズ レモン	120 5 2.5 1 6 12 8 10 8	魚揚げ煮	まこがれい・60 白こしょう 薄力粉 1等 菜種油 生姜 減塩しょうゆ(マービー 液状) 合成清酒 人参 皮剥 スナッパえんど	120 0.01 3 15 3 10 1.5 20 10	にしんそば	そば ゆで にしん甘露煮 ほうれん草 減塩しょうゆ(マービー 液状) 合成清酒 みりん風調味料 かつお・昆布だ 葱	65 100 30 10 2 5 5 150 5	炊合せ	かぶ 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし	40 50 15 5 1 1	回鍋肉	豚ばら キャベツ ピーマン 葱 菜種油 減塩みそ マービー 液状 トウバンジャン 鶏ガラスープ	100 70 10 15 5 8 1 1 0.5	和風豆	木綿豆腐 腐ハンバーグ 鶏卵 なが芋 片栗粉 減塩みそ 白こしょう 菜種油 大根 皮剥 しそ マヨネーズ	80 60 80 6 10 6 10 5 30 1 15	豆腐あんかけ	木綿豆腐 合挽肉 人参 皮剥 貝割大根・芽 乾椎茸 グリーンピース	100 30 5 3 0.3 3	石狩鍋	さけ・100g じゃが芋 玉葱 大根 皮剥 人参 皮剥 葱 減塩みそ かつお・昆布だ	100 80 30 30 20 10 15 200	炒め物	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 調合油 食塩 白こしょう 鶏ガラスープ	30 20 10 8 1 0.3 0.01 0.5	お浸し	ほうれん草 減塩しょうゆ(きゅうり 梅肉和え) しそ 梅干し(調味漬 削り節)	50 2.5 0.3 3 0.2	きのこ	生椎茸 エリンギ 大根 皮剥 きゅうり	20 20 50 5	ほうれん草	ほうれん草 ぶなしめじ コンソメ パセリ(粉)	40 15 0.5 0.5



## 献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	11月22日(水)		11月23日(木)		11月24日(金)		11月25日(土)		11月26日(日)		11月27日(月)		11月28日(火)	
夕		食塩 0.2		食塩 0.5 白こしょう 0.01				穀物酢 5 マービー 液状 1 白こしょう 0.01		人参 皮剥 10 減塩しょうゆ ( 5	腐	木綿豆腐 45 貝割大根・芽 7.5 減塩しょうゆ ( 3.75 上白糖 0.75		
							みそ汁	玉葱 30 まいたけ 8 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			ヨーグ ルト	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5		
栄養価	1591 kcal	蛋白質 81.0 g	1644 kcal	蛋白質 87.8 g	1581 kcal	蛋白質 82.9 g	1563 kcal	蛋白質 86.1 g	1572 kcal	蛋白質 89.5 g	1590 kcal	蛋白質 83.9 g	1571 kcal	蛋白質 84.7 g
	脂質 76.1 g	炭水化 142.0 g	脂質 76.5 g	炭水化 148.4 g	脂質 84.4 g	炭水化 115.9 g	脂質 77.6 g	炭水化 129.2 g	脂質 75.7 g	炭水化 131.8 g	脂質 79.2 g	炭水化 133.5 g	脂質 81.5 g	炭水化 117.5 g
	塩分 7.8 g		塩分 7.3 g		塩分 7.5 g		塩分 7.9 g		塩分 7.1 g		塩分 7.6 g		塩分 7.0 g	



## 献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

		11月29日(水)		11月30日(木)		12月1日(金)		12月2日(土)		12月3日(日)		12月4日(月)		12月5日(火)			
昼	揚げ豆腐	削り節	0.5	みそ汁	カットわかめ	0.5											
		木綿豆腐	50		白菜	40											
		片栗粉	6		葱	3											
		菜種油	10		淡色辛みそ	10											
		減塩正油パック	5		煮干しだし	150											
		葱	2														
夕	五目炊き込みご飯	精白米	24	米飯	精白米	24											
		若鶏もも 皮なし	10		ぶり・120g	120											
		生椎茸	10		照焼魚	減塩しょうゆ(	2.5										
		人参 皮剥	3			マービー 液状	1										
		ごぼう	5			合成清酒	1										
		油揚げ	2			大根 皮剥	50										
		減塩しょうゆ(	5			しそ	1										
		合成清酒	1			減塩正油パック	5										
		みりん風調味料	1														
		グリーンピース	3														
	魚塩焼き	さんま・60g	60	きんぴらごぼう	ごぼう	40											
			大根 皮剥		40	人参 皮剥	10										
			しそ		0.5	しらたき	20										
			減塩正油パック		5	ごま油	1										
	筑前煮	若鶏もも 皮なし	50	マカロニサラダ	マカロニ 乾	4											
			里芋		40	きゅうり	20										
			人参 皮剥		15	ローズハム	8										
			さやいんげん(		10	マヨネーズ	10										
			菜種油		5	白こしょう	0.01										
			減塩しょうゆ(		5												
サラダ	キャベツ	25	清汁	さやえんどう	5												
		ブロッコリー		30	えのき茸	20											
		ミニトマト		15	淡口醤油	5											
		マヨネーズ		15	食塩	0.2											
		白こしょう		0.01	昆布だし	75											
みそ汁	棒麩	1	ヨーグルト	ヨーグルト(無	100												
		玉葱		30	マービー 液状	3											
		ほうれん草		10													
		淡色辛みそ		10													
		煮干しだし		150													
栄養価	E20 1621 kcal 蛋白質 80.9 g		E20 1585 kcal 蛋白質 85.4 g		E20 kcal 蛋白質 g		E20 kcal 蛋白質 g		E20 kcal 蛋白質 g		E20 kcal 蛋白質 g		E20 kcal 蛋白質 g				
	脂質 85.0 g 炭水化 129.6 g		脂質 81.8 g 炭水化 122.4 g		脂質 g 炭水化 g		脂質 g 炭水化 g		脂質 g 炭水化 g		脂質 g 炭水化 g		脂質 g 炭水化 g				
	塩分 7.6 g		塩分 7.9 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g				