

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	1月1日(月)			1月2日(火)			1月3日(水)			1月4日(木)			1月5日(金)			1月6日(土)			1月7日(日)					
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			
	おせち 盛合せ	味付け数の子 (10 削り節 0.2 田作り 8 ペにぎけ 40g 40 食塩 0.1 しそ 1 北海道黒豆 5		ダシ入 り卵焼 き	鶏卵 75 食塩 0.3 上白糖 1.5 かつおだし 15 菜種油 1.5 しそ 1 アスパラ酢漬 (3		五目煮	さつま揚げ 20 大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 乾椎茸 0.5 さやいんげん (10 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 煮干しだし 20		炒り豆 100 腐 50 葱 10 人参 皮剥 10 菜種油 5 減塩しょうゆ (5 マービー 液状 1 煮干しだし 15		木綿豆腐 100 キャベツ 50 葱 10 人参 皮剥 10 菜種油 5 減塩しょうゆ (5 マービー 液状 1 煮干しだし 15		大根煮 物	大根 皮剥 40 油揚げ 15 人参 皮剥 8 減塩しょうゆ (2.5 マービー 液状 1 煮干しだし 15 さやえんどう 3		炒煮	もやし 50 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ (5 マービー 液状 1 ひきわ り納豆 40		野菜か にあん かけ	大根 皮剥 70 かにかま 6 グリーンピース (5 減塩しょうゆ (5 マービー 液状 1 片栗粉 1		大根 皮剥 70 かにかま 6 グリーンピース (5 減塩しょうゆ (5 マービー 液状 1 片栗粉 1	
	お浸し	白菜 60 減塩しょうゆ (2.5 削り節 0.5	チンゲ ン菜の 炒め煮	チンゲンサイ 40 玉葱 20 赤ピーマン 10 減塩しょうゆ (5 上白糖 1		塩たら こ	たらこ 10 しそ 1		さつま 芋煮	さつま芋 60 減塩しょうゆ (5 マービー 液状 1 煮干しだし 10 小葱 3		卵豆腐	鶏卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 え 4 減塩しょうゆ (5 マービー 液状 0.5 片栗粉 0.2 しそ 0.5		ゴマ和 え	和種なばな 40 ごま 4 減塩しょうゆ (5 マービー 液状 0.5 みそ汁 20		チンゲ ン菜の 香り え	チンゲンサイ 60 生姜 1 減塩しょうゆ (2.5 一夜漬 け 20 食塩 0.15 しそ 0.3		チンゲ ン菜の 生姜 減塩しょうゆ (2.5			
	雑煮	やわらか福もち 10 若鶏むね 皮な 10 大根 皮剥 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 淡口醤油 7.5 かつお・昆布だ 150 糸みつば 3	梅漬 みそ汁	梅干し (調味漬 5 キャベツ 20 ほうれん草 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		白菜の お浸し	白菜 60 減塩しょうゆ (2.5 かつお節 0.5		おおか 和え	チンゲンサイ 40 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 削り節 0.3		みそ汁	大根 葉 20 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁	大根 葉 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁	大根 葉 20 油揚げ 5 葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁	大根 葉 20 油揚げ 5 葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 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	漬物 牛乳	パリッコ 10 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	米飯	精白米	24	炊き込 み御飯	精白米 24 むね 皮なし 3 ごぼう 1.5 人参 皮剥 1.5 油揚げ 0.6 減塩しょうゆ (2.5 みりん風調味料 0.75 グリーンピース 0.6	米飯	精白米 24	米飯	精白米 24	米飯	精白米 24	米飯	精白米 24	魚の竜 田揚げ	さば・120g 120 減塩しょうゆ (5 合成清酒 2.5 生姜 1 薄力粉 1等 6 菜種油 5 ケチャップ 5 ブロッコリー 20 マヨネーズ 10 サニーレタス 8	魚揚げ 煮	まこがれい・60 120 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 菜種油 15 生姜 3 減塩しょうゆ (10 マービー 液状 2 合成清酒 1.5 人参 皮剥 20 スナップえんど 10	五目う どん	うどん ゆで 80 尾なしえび 60 蒸しかまぼこ 20 鶏卵 50 生椎茸 10 さやえんどう (2 葱 5 かつお・昆布だ 150 減塩しょうゆ (7.5		うどん ゆで 80 尾なしえび 60 蒸しかまぼこ 20 鶏卵 50 生椎茸 10 さやえんどう (2 葱 5 かつお・昆布だ 150 減塩しょうゆ (7.5
	盛合せ 弁当	有頭えび 100 凍り豆腐 4 大根 皮剥 60 板こんにやく 60 人参 皮剥 20 乾椎茸 1 減塩しょうゆ (5 マービー 液状 1 合成清酒 2 かつおだし 30 さやえんどう (4 かぶ 皮剥 50 人参 皮剥 8 穀物酢 5 マービー 液状 3 食塩 0.2 さつま芋 30 無塩バター 5 マービー 液状 2.5	豚カツ けんち ん煮	豚もも 脂身な 120 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 10 鶏卵 6 パン粉 (乾燥) 15 菜種油 20 キャベツ 30 レモン 10 トマト 30 ソースパック 5 マヨネーズパッ 10		魚のご ま照り 焼き	ぶり・120g 120 減塩しょうゆ (5 マービー 液状 1 みりん風調味料 2.5 いりごま 0.5 トマト 15 レモン 10 サラダ菜 5 マヨネーズパッ 10	チキン ピカタ	若鶏もも 皮な 120 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 6 鶏卵 10 調合油 5 ケチャップ 5 ブロッコリー 20 マヨネーズ 10 サニーレタス 8		野菜炒 め	チンゲンサイ 50 ぶなしめじ 25 黄ピーマン 5 菜種油 1 かき油 5 合成清酒 1		炒め物	キャベツ 30 玉葱 20 人参 皮剥 10 ピーマン 8 調合油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01 鶏ガラスープ 0.5		お浸し	ほうれん草 50 減塩しょうゆ (2.5 きゅうり 40 しそ 0.3 梅干し (調味漬 3 削り節 0.2		じゃが芋 50 合挽肉 20 玉葱 40 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉 (乾燥) 6 菜種油 15 キャベツ 25 マヨネーズ 12		じゃが芋 50 合挽肉 20 玉葱 40 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉 (乾燥) 6 菜種油 15 キャベツ 25 マヨネーズ 12		

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

		1月1日(月)		1月2日(火)		1月3日(水)		1月4日(木)		1月5日(金)		1月6日(土)		1月7日(日)										
昼	味噌煮	食塩	0.1	酢の物	煮干しだし	15	春雨サ ラダ	さやえんどう (4	もずく 酢	減塩しょうゆ (2.5	野菜サ ラダ	カリフラワー	30	はんぺん マヨネーズ	はんぺん	30	ピーナ ツ和え	さやいんげん (10			
		にしん昆布巻	10		かぶ 皮剥	40		減塩しょうゆ (5		かつおだし	1		きゅうり	15		んまヨ	15		白菜	50			
		きゅうり	20		きゅうり	10		マービー 液状	1		かつおだし	15		トマト	30		ネーズ			ピーナツバタ	5			
		食塩	0.2		人参 皮剥	5		かつおだし	15		もずく	50		カットわかめ	0.5		焼き			減塩しょうゆ (2.5			
		生姜	0.2		穀物酢	5		春雨サ	6		レモン(果汁)	2		いりごま	0.5					マービー 液状	0.5			
		じゃが芋	50		穀物酢	5		ラダ	3		穀物酢	5		調合油	5									
		食塩	0.3		マービー 液状	3		きゅうり	20		減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (2.5									
		菜種油	15		食塩	0.2		人参 皮剥	5		マービー 液状	3		白こしょう	0.01									
		大根 葉	20		温野菜	20		マヨネーズ	15		白こしょう	0.01												
		じゃが芋	20		サラダ	30								里芋田	3		さやえんどう	3						
減塩みそ	5		15					楽	40	里芋	40													
煮干しだし	15								7	減塩みそ	7													
									3	マービー 液状	3													
夕	赤飯	もち米	12	ちらし 寿司	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			
		精白米	12		穀物酢	2.5		魚南蛮	60		あじ・50g	100		豚の生	120		ミート	100		魚から	120g	120		
		食用色素(紅)	0.01		マービー 粉末	1.5		天ぷら	40		漬け	40		食塩	0.5		姜焼き	3		ローフ	2	揚げ	5	
		あずき 全粒・	2		食塩	0.1		きす	20		ブラックタイガ	20		薄力粉 1等	2		減塩しょうゆ (7.5		牛乳	5	片栗粉	5	
		銀だら 西京焼 き	ぎんだら		80	鶏卵		25	かぼちゃ		20	ししとうがらし		6	菜種油		12	合成清酒		2.5	食塩	0.3	サラダ菜	6
			減塩みそ		5	食塩		0.1	生椎茸		10	薄力粉 1等		12	玉葱		40	菜種油		5	白こしょう	0.01	減塩正油パック	5
			みりん風調味料		3	上白糖		0.2	鶏卵		5	ピーマン		8	人参 皮剥		5	キャベツ		20	玉葱	60	生野菜	10
			上白糖		2	菜種油		0.3	菜種油		20	減塩しょうゆ (5	マヨネーズパッ		10	マヨネーズパッ		10	人参 皮剥	5	サラダ	30
			調合油		8	かんびょう		0.5	おろし		50	大根 皮剥		50	穀物酢		5	煮物		40	グリーンピース	3	キャベツ	15
			大根 皮剥		30	かつお・昆布だ		5	レモン		8	とうがらし 乾		0.1	マヨネーズ 液状		2	かぶ 皮剥		40	ケチャップ	5	ミニトマト	15
	しょうが(甘酢)		5	濃口醤油	0.5	醤油パック	5	鶏ひき肉	10	とうがらし 乾	0.1	人参 皮剥	15	人參 皮剥	30	マヨネーズ	15							
	しそ		1	上白糖	0.5	青菜ソ	60	煮	5	鶏ひき肉	10	さやいんげん (10	無塩バター	5	煮しめ	10							
	減塩正油パック		5	尾なしえび	60	チンゲンサイ	10	じゃが芋	50	じゃが芋	50	減塩しょうゆ (5	マービー 液状	0.5	ホタテ貝柱	15							
	マヨネーズパッ		10	さやえんどう (2.5	ぶなしめじ	10	煮干しだし	15	煮干しだし	15	マービー 液状	1	ブロックリー	30	板こんにゃく	30							
	お煮し め	若鶏もも 皮な	30	でんぶ	0.5	無塩バター	1	菜種油	5	菜種油	5	ブロックリー	40	あちゃ	60	減塩しょうゆ (5							
		なが芋	20	青菜ソ	60	食塩	0.3	濃口醤油	5	濃口醤油	5	コリー	0.5	ら漬け	5	マービー 液状	1							
		たけのこ 水煮	20	チンゲンサイ	60	白こしょう	0.01	マービー 液状	1	マービー 液状	1	のおか	2.5	真昆布	0.3	煮干しだし	15							
		人参 皮剥	10	煮	5	胡瓜の	40	きゅうり	40	キャベツ	50	か和え		食塩	0.2									
		さやいんげん (5	茶碗蒸	6	辛し和	10	ホワイトツナ缶	10	サラダ	50	中華風	5	マービー 液状	3	団子汁	20							
		真昆布	1	すり	10	マヨネーズ	10	え	2.5	人參 皮剥	5	スープ	15	人參 皮剥	5	鶏ひき肉	20							
減塩しょうゆ (5	糸みつば	5	粉わさび	0.02	粉辛子	0.2	かつお缶詰(油	10	緑豆春雨	5	無塩バター	1	木綿豆腐	40								
上白糖		1	清まし	10	茶碗蒸	6	茶碗蒸	6	マヨネーズ	15	きくらげ(乾)	0.5	煮干しだし	1	中力粉 2等	5								
合成清酒		2	汁	5	くり 甘露煮	6	すり	10	レモン(果汁)	1.5	たけのこ 水煮	15	蒸し鶏	40	脱脂粉乳	3								
かつおだし		30	かつお・昆布だ	150	ささ身	10	ほうれん草	10	濃口醤油	1	人参 皮剥	5	のサラ	20	大根 皮剥	20								
和え物	きゅうり	40	淡口醤油	7.5	鶏卵	30	卵スー	25	白こしょう	0.01	鶏卵	25	ダ	20	人参 皮剥	10								
	カットわかめ	0.5	食塩	0.2	かつお・昆布だ	90	玉葱	40	赤ピーマン	5	中華味	0.5	トマト	20	淡色辛みそ	10								
	マヨネーズ	10	合成清酒	1	淡口醤油	2.5	生椎茸	5	生椎茸	5	食塩	0.8	海藻サラダ	1	煮干しだし	150								
											白こしょう	0.01	ごま油	2										
蓋物	和種なばな	20											減塩しょうゆ (2.5										
	減塩しょうゆ (5											穀物酢	5										
	かつお・昆布だ	30											マービー 液状	1										
												白こしょう	0.01											

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	1月1日(月)		1月2日(火)		1月3日(水)		1月4日(木)		1月5日(金)		1月6日(土)		1月7日(日)			
夕	ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー液状) 100 3			ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー液状) 100 3		食塩 白こしょう	0.5 0.01			みそ汁	玉葱 まいたけ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 8 10 150		
栄養価	E20 - 1611 kcal	蛋白質 85.5 g	E20 - 1602 kcal	蛋白質 80.1 g	E20 - 1609 kcal	蛋白質 85.5 g	E20 - 1597 kcal	蛋白質 81.0 g	E20 - 1581 kcal	蛋白質 82.9 g	E20 - 1563 kcal	蛋白質 86.1 g	E20 - 1602 kcal	蛋白質 83.2 g		
	脂質 75.6 g	炭水化 146.6 g	脂質 78.6 g	炭水化 139.7 g	脂質 80.2 g	炭水化 130.5 g	脂質 77.9 g	炭水化 140.7 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 82.0 g	炭水化 129.2 g		
	塩分 7.6 g		塩分 7.9 g		塩分 7.3 g		塩分 7.7 g		塩分 7.5 g		塩分 7.9 g		塩分 7.7 g			

E20 (糖質制限食)

献立表(週間)

	1月8日(月)			1月9日(火)			1月10日(水)			1月11日(木)			1月12日(金)			1月13日(土)			1月14日(日)					
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			
	塩たらこ湯葉和え	たらこ しそ 和種なばな 湯葉 干し 減塩しょうゆ(10 0.5 30 1 2.5	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 50 0.5 5	野菜卵とじ	キャベツ 人参 皮剥 鶏卵 減塩しょうゆ(50 5 50 5	小松菜の炒煮	小松菜 赤ピーマン 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(40 20 5 5 2.5	焼き魚	あじ・80g 食塩 しそ	80 0.4 1	切り干し大根の煮物	切り干し大根 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(6 10 3 5	豆腐の野菜あんかけ	木綿豆腐 菜種油 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ(150 2 30 5 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(50 10 10 1 2.5	切干大根 根梅肉和え	切干し大根 人参 皮剥 生椎茸 梅干し(調味漬 マービー 液状	5 5 5 3 1	二色浸し	もやし ピーマン 減塩しょうゆ(40 10 2.5	茹で卵	鶏卵 塩パック0.3g パセリ(粉	50 0.3 0.2	ー	さやいんげん(40	納豆	納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	合成清酒 片栗粉 小葱	1 1 2				
	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(45 1.5 7.5	みそ汁	白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	胡瓜の酢物	きゅうり 穀物酢 マービー 液状 食塩 いりごま	50 5 3 0.2 0.5	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	カリフラワー のゴマ マヨネーズ和え	ぶなしめじ カリフラワー マヨネーズ マービー 液状 いりごま	20 30 10 0.5 0.5	サラダ	レタス 黄ピーマン 赤ピーマン 穀物酢 オリーブ油 食塩 白こしょう	30 5 5 5 5 0.3 0.01	きゅうり りの梅 肉和え マービー 液状	30 2 1				
	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	みそ汁	大根 皮剥 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	みそ汁	大根 皮剥 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	牛乳	牛乳	180	みそ汁	小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	みそ汁	玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 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	赤飯	精白米 もち米 あずき 全粒・	12 12 2	パン	バターロール30	30	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	炊き込みみご飯	精白米 むね 皮なし ごぼう 人参 皮剥 油揚げ 減塩しょうゆ(24 10 5 5 2 5	そば	そば ゆで かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ(70 75 75 7.5			
	鯛の塩焼き	あこうだい 食塩 サラダ菜 大根 皮剥 レモン マヨネーズ	100 0.4 5 30 8 16	和風豆腐ハンバーグ	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 なが芋 片栗粉 菜種油 減塩みそ 白こしょう	80 60 80 6 10 6 10 10 0.01	蒸し豚肉あんかけ	豚ももスライス 生姜 玉葱 ピーマン 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ(100 2 40 10 0.3 6 5	ザンギ	若鶏もも 皮なし 生姜 減塩しょうゆ(120 3 2.5	ポークカレー	豚並肉(肩・脂) じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレー粉	60 20 40 20 8 2 30 0.5	魚唐揚げ	さけ・100g 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 菜種油 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	100 0.3 0.01 5 10 40 0.5 5	天ぶら	尾付きえび さつま芋 玉葱 人参 皮剥 薄力粉 1等 食塩 鶏卵 菜種油 減塩正油パック	40 20 30 5 15 5 5 20 5			
	酢の物	なが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 食塩	60 10 3 5 0.2	ポトフ	若鶏もも 皮なし ベーコン じゃが芋 マッシュルーム コンソメ パセリ(粉	60 30 30 5 0.5 0.5	桜ポテト	じゃが芋 たらこ マヨネーズ 白こしょう グリーンピース	50 6 15 0.01 5	なます	はつかだいこん きゅうり 穀物酢 マービー 液状 食塩	5 40 5 3 0.3	長いも	なが芋 しそ 穀物酢 調合油	40 0.3 5 3	炒煮	じゃが芋 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(40 10 1 5	肉じゃが	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱 人参 皮剥	20 40 20 10			
	味噌炒め	もやし ピーマン 人参 皮剥 乾椎茸 菜種油	60 8 8 0.3 1	煮物	干しずいき さやえんどう 減塩しょうゆ(5 3 2.5	煮物	干しずいき さやえんどう 減塩しょうゆ(5 3 2.5	みそ汁	カットわかめ 白菜 葱 淡色辛みそ	0.5 40 3 10	みそ汁	小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	みそ汁	玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 10 150	みそ汁	玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 10 150	みそ汁	玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 10 150

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	1月8日(月)		1月9日(火)		1月10日(水)		1月11日(木)		1月12日(金)		1月13日(土)		1月14日(日)					
昼		減塩みそ 8 上白糖 1	イタリ 20 アンサ 20 ラダ 10	トマト 20 きゅうり 20 玉葱 10 穀物酢 5 オリーブ油 5 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01		マービー 液状 0.5 削り節 0.5		ヨーグ 100 ルト 5	煮干しだし 150	漬物	らっきょう 甘 10		上白糖 1	調合油 5 減塩しょうゆ(5 マービー 粉末 1 小葱 1				
	卵豆腐	鶏卵 40 かつお・昆布だ 40 食塩 0.4 小葱 5		揚げ豆 5 腐 5	木綿豆腐 50 片栗粉 6 菜種油 10 減塩正油パック 5 葱 2					茹で野 100 菜 5	ピーマン 10 キャベツ 30 鶏卵 25 マヨネーズ 15 白こしょう 0.01	野菜ス 30 ティッ 20 ク 10	きゅうり 30 大根 皮剥 30 セロリー 20 マヨネーズパッ 10	ゴマ和 50 え 1 小松菜 ゆで 1 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 1				
	ヨーグ 100 ルト 5	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5										卵豆腐 20 あんか 20 け 2 生姜 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 片栗粉 1 貝割大根・芽 5						
夕	米飯	精白米 24	米飯	精白米 24	五目炊 24 き込み 10 ご飯 10	精白米 24 若鶏もも 皮な 10 生椎茸 10 人参 皮剥 3 ごぼう 5 油揚げ 2 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 グリーンピース 3	米飯	精白米 24	照焼魚	ぶり・120g 120 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 1 合成清酒 1 大根 皮剥 50 しそ 1 減塩正油パック 5	米飯	精白米 24	揚げ魚	そい 120g 120 白こしょう 0.01 片栗粉 5 菜種油 10 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	米飯	精白米 24	鶏つく 90 ね揚げ 60 あんか 9 け 9 パン粉(乾燥) 9 菜種油 10 里芋 40 ホタテ貝柱 30 人参 皮剥 20 生椎茸 10 減塩しょうゆ(7.5 合成清酒 2.5 片栗粉 1 生姜 1	チキン 80 カツ 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 4 鶏卵 4 パン粉(乾燥) 6 菜種油 12 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5 マヨネーズ 15
	えびフ 60 ライ 0.01 薄力粉 1等 6 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 10 菜種油 15 トマト 15 サラダ菜 5 マヨネーズ 16	揚げ魚 120 チリソ 0.01 ース 3 菜種油 15 ケチャップ 10 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 2 合成清酒 2.5 ごま油 1 にんにく 1 生姜 1 トウバンジャン 0.5 ラー油 0.5 葱 20 片栗粉 1 サニーレタス 5			魚塩焼 60 き 40 さば・60g 60 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5			きんぴ 40 ら風 10 人参 皮剥 10 ごま油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 いりごま 0.5		三杯酢 40 きゅうり 50 生姜 2 穀物酢 5 マービー 液状 3 減塩しょうゆ(2.5			炒煮 40 凍り豆腐 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 1	大名和 70 え 0.5 白菜 70 削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5 鶏卵 15 食塩 0.1 菜種油 0.5	大根の 60 煮物 10 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 煮干しだし 15 鶏卵 25			
	茶碗蒸 50 し 50 かつおだし 50 ささ身 8 ぎんなん ゆで 3 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.3		とびっ 50 こと野 5 菜の和 2 え物 2.5 ママービー 液状 1 とびっこ 5		筑前煮 50 若鶏もも 皮な 40 里芋 15 人参 皮剥 10 さやいんげん(5 菜種油 5 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 1			マカロ 4 ニサラ 20 ダ 8 ローズハム 10 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01			のっぺ 30 い汁 30			大根 皮剥 40 凍り豆腐 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 1	白和え 0.5 白和え 0.5	大根の 60 煮物 10 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 煮干しだし 15 鶏卵 25		
	もやし 50 のナム 30 ル 5 生姜 2 いりごま 0.5 ごま油 2 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 1 穀物酢 2.5		卵とじ 20 玉葱 20 葱 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01		サラダ 25 キャベツ 30 ブロッコリー 15 ミニトマト 15 マヨネーズ 15 白こしょう 0.01			清汁 5 えのき茸 20 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75										
	ソテー	えのき茸 20 キャベツ 20 貝割大根・芽 5			みそ汁 1 棒麩 30 玉葱 10 ほうれん草 10 淡色辛みそ 10			おしる 20 こ 10	やわらか福もち 20 あずき 全粒・ 10 マービー 液状 10	ヨーグ 100 ルト 3			ヨーグルト(無 100 マービー 液状 3	煮浸し 50 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 2.5	お吸い 6 物 2 生ふ 5 糸みつば 0.2 淡口醤油 5 食塩 0.2			

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

		1月8日(月)		1月9日(火)		1月10日(水)		1月11日(木)		1月12日(金)		1月13日(土)		1月14日(日)							
夕		無塩バター	1			煮干しだし	150	食塩	0.1					昆布だし	75						
		食塩	0.3											かつおだし	75						
		白こしょう	0.01											ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー液状)	100 5					
	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	1615 kcal	蛋白質 90.0 g	エネルギー	1571 kcal	蛋白質 84.7 g	エネルギー	1591 kcal	蛋白質 82.7 g	エネルギー	1590 kcal	蛋白質 84.6 g	エネルギー	1632 kcal	蛋白質 81.1 g	エネルギー	1612 kcal	蛋白質 85.4 g	エネルギー	1593 kcal	蛋白質 81.9 g
	脂質	76.9 g	炭水化 140.6 g	脂質	81.5 g	炭水化 117.5 g	脂質	80.9 g	炭水化 129.7 g	脂質	79.4 g	炭水化 132.6 g	脂質	83.1 g	炭水化 134.8 g	脂質	78.5 g	炭水化 136.6 g	脂質	77.2 g	炭水化 141.4 g
	塩分	7.9 g		塩分	7.0 g		塩分	7.6 g		塩分	7.7 g		塩分	7.8 g		塩分	7.8 g		塩分	7.6 g	

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	1月15日(月)			1月16日(火)			1月17日(水)			1月18日(木)			1月19日(金)			1月20日(土)			1月21日(日)																																																		
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																																																
	野菜炒り卵	鶏卵 かつおだし キャベツ グリーンアスパ 人参 皮剥 食塩	50 5 20 10 10 0.5	五目煮	さつま揚げ 大根 皮剥 人参 皮剥 乾椎茸 さやいんげん (減塩しょうゆ (マービー 液状	20 50 10 0.5 10 5 1	鮭甘塩 焼き 人参と 小松菜 人参 皮剥 (ゆ ごま	秋鮭塩焼き (骨 しそ 小松菜 ゆで もやし ゆで 人参 皮剥 (ゆ ごま	40 1 40 10 15 1	きんぴら 人参 皮剥 ごま油 マービー 液状 いりごま	40 10 1 1 1	野菜ソテー 鶏肉照り焼き みそ汁	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	50 20 10 3 0.3 0.01	野菜卵炒め ほうれん草 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう	75 40 60 5 0.3 0.01	豆腐そぼろ 鶏ひき肉 ごま油 減塩しょうゆ (マービー 液状 合成清酒 さやいんげん (150 50 5 2.5 1 10	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 (マービー 液状	40 20 10 2 5 1	塩たらこ 白菜のお浸し	たらこ しそ 白菜 濃口醤油 かつお節	10 1 60 2.5 0.5	ソテー キャベツ ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.5 0.01	卵焼き 鶏卵 食塩 マービー 液状 菜種油 パセリ	100 0.4 0.2 2 1	鶏肉照り焼き 濃口醤油 上白糖 ブロッコリー みそ汁 小松菜 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	60 5 3 30 20 20 10 150	五目ひじき 人参 皮剥 凍り豆腐 菜種油 減塩しょうゆ (マービー 液状 煮干しだし	6 10 1 5 1 10	炒煮 もやし さつま揚げ ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ (マービー 液状 マービー 液状	70 10 5 5 2.5 1	梅漬	梅干し (調味漬)	5	みそ汁	ほうれん草 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 0.5 10 150	みそ汁	木綿豆腐 カットわかめ 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 0.5 2 10 150	みそ汁 貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	5 2 10 150	漬物 なす 食塩 しそ 黒こしょう	20 0.2 0.2 0.01	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	白菜の生姜醤油 減塩しょうゆ (3 2.5	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	ホットドック	ドッグパン40g フランクフルト	40 16.3	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	ソース	蒸し中華めん	40																																																
	煮魚	まごがれい・12 生姜 減塩しょうゆ (マービー 液状 合成清酒 里芋 小松菜	120 2 10 1 2.5 20 20	ケチャップ キャベツ 菜種油 食塩	5 30 1 0.1	チキン ロール	鶏ひき肉 白こしょう 鶏卵 玉葱 人参 皮剥 パン粉 (乾燥) 菜種油 ケチャップ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 食塩 白こしょう 菜種油	90 0.01 5 20 10 3 1 5 10 10 10 0.2 0.01 1	ハヤシライス 玉葱 マッシュルーム 菜種油 ハヤシルウ ウスターソース ケチャップ 白こしょう グリーンピース	100 100 20 5 9 2.5 2.5 0.01 5	魚の生 姜焼き	さわら・100g 食塩 濃口醤油 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	100 0.5 5 5 3 3 10	魚みそ煮 さば・100g 生姜 減塩みそ マービー 液状 合成清酒 大根 皮剥 さやえんどう	100 3 15 2 2.5 40 4	炒煮	小松菜 菜種油 減塩しょうゆ (マービー 液状 マービー 液状 煮干しだし	50 1 2.5 0.5 15	煮物 ごぼう 生揚げ 人参 皮剥 減塩しょうゆ (マービー 液状 煮干しだし グリーンピース	30 40 10 5 1 15 3	豚ももスライス 玉葱 マッシュルーム 菜種油 ハヤシルウ ウスターソース ケチャップ 白こしょう グリーンピース	100 100 20 5 9 2.5 2.5 0.01 5	魚の生 姜焼き	さわら・100g 食塩 濃口醤油 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	100 0.5 5 5 3 3 10	魚みそ煮 さば・100g 生姜 減塩みそ マービー 液状 合成清酒 大根 皮剥 さやえんどう	100 3 15 2 2.5 40 4	揚げ豆腐 木綿豆腐 片栗粉 菜種油 かつお節	75 5 6 0.5	スパゲティ 乾	6	バナサ	カットわかめ	0.5																																			

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	1月15日(月)		1月16日(火)		1月17日(水)		1月18日(木)		1月19日(金)		1月20日(土)		1月21日(日)	
夕		コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01			卵とじ	鶏卵 20 ぶなしめじ 10 切りみつば 2 減塩しょうゆ(5 食塩 0.2 昆布だし 15 かつおだし 15						煮干しだし 150		
栄養価	1601 kcal	蛋白質 82.4 g	1597 kcal	蛋白質 83.7 g	1562 kcal	蛋白質 87.8 g	1627 kcal	蛋白質 88.6 g	1579 kcal	蛋白質 82.3 g	1570 kcal	蛋白質 83.4 g	1585 kcal	蛋白質 86.7 g
	脂質 79.1 g	炭水化 133.3 g	脂質 79.6 g	炭水化 132.4 g	脂質 76.2 g	炭水化 128.5 g	脂質 75.5 g	炭水化 146.3 g	脂質 83.3 g	炭水化 115.7 g	脂質 76.9 g	炭水化 134.5 g	脂質 81.1 g	炭水化 126.2 g
	塩分 7.7 g		塩分 7.7 g		塩分 7.8 g		塩分 7.8 g		塩分 7.9 g		塩分 7.7 g		塩分 7.2 g	

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	1月22日(月)		1月23日(火)		1月24日(水)		1月25日(木)		1月26日(金)		1月27日(土)		1月28日(日)	
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	1644 kcal	蛋白質 88.0 g	1564 kcal	蛋白質 82.6 g	1633 kcal	蛋白質 83.2 g	1604 kcal	蛋白質 83.3 g	1584 kcal	蛋白質 82.2 g	1600 kcal	蛋白質 86.2 g	1629 kcal	蛋白質 85.3 g
	脂質 75.8 g	炭水化 133.0 g	脂質 81.1 g	炭水化 121.5 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 79.9 g	炭水化 131.6 g	脂質 81.2 g	炭水化 126.1 g	脂質 79.2 g	炭水化 139.9 g
	塩分 7.7 g		塩分 7.9 g		塩分 7.7 g		塩分 7.4 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 6.8 g	

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	1月29日(月)		1月30日(火)		1月31日(水)		2月1日(木)		2月2日(金)		2月3日(土)		2月4日(日)	
昼	人参 皮剥	5	ミニトマト	15	あえ	するめいか	10							
	マヨネーズ	10	鶏卵	25		えのき茸(味付)	10							
芋マッ	じゃが芋	50	マヨネーズ	15	卵とじ	鶏卵	75							
シュ	食塩	0.2				人参 皮剥	10							
	無塩バター	3				生椎茸	10							
	牛乳	5				小葱	5							
	白こしょう	0.01				菜種油	1							
	パセリ	0.5				食塩	0.2							
						白こしょう	0.01							
夕	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24					
魚西京	そい 100g	100	照焼魚	すずき・120g	120	酢豚	豚角肉(肩ロ)	100						
焼	減塩みそ	8.3		片栗粉	6		減塩しょうゆ(1.7						
	マービー 液状	0.8		菜種油	8		生姜	1.7						
	大根 皮剥	40		減塩しょうゆ(10		片栗粉	5						
	しそ	0.5		マービー 液状	2		菜種油	6.7						
	マヨネーズ	15		合成清酒	2		たけのこ 水煮	30						
青菜ソ	チンゲンサイ	60		大根 皮剥	40		玉葱	30						
テー	ぶなしめじ	10		しそ	1		人参 皮剥	20						
	ソフトマーガリ	1		減塩正油パック	5		ピーマン	10						
	食塩	0.2	もやし	もやし	60		乾椎茸	0.5						
	白こしょう	0.01	のナム	きゅうり	5		菜種油	2						
			ル	人参 皮剥	5		減塩しょうゆ(7.5						
長芋の	なが芋	40		ごま油	1	ジャー	じゃが芋	40						
酢の物	きゅうり	10		食塩	0.2	マンボ	ベーコン	20						
	マービー 液状	3		いりごま	0.3	テト	玉葱	20						
	穀物酢	5	八杯汁	木綿豆腐	30		無塩バター	2						
	淡口醤油	2.5		乾椎茸	0.5		食塩	0.1						
茶碗蒸	くり 甘露煮	6		生姜	5		白こしょう	0.01						
し	なると	10		かつお・昆布だ	150		パセリ	0.5						
	乾椎茸	0.3		濃口醤油	5									
	食塩	0.2		食塩	0.2									
	かつお・昆布だ	100		片栗粉	1	湯葉と	湯葉	10						
	鶏卵	50	ヨーグ	ヨーグルト(無	100	小松菜	小松菜 ゆで	50						
	合成清酒	1	ルト	マービー 液状	5	のお浸	減塩しょうゆ(2.5						
	淡口醤油	2.5				し	削り節	0.2						
						スープ	カットわかめ	0.5						
							玉葱	20						
							葱	5						
							鶏ガラスープ	0.25						
							中華味	0.5						
							食塩	0.8						
							白こしょう	0.01						

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)	2月4日(日)
栄養 価	総エネルギー 1576 kcal 蛋白質 80.6 g	総エネルギー 1602 kcal 蛋白質 86.1 g	総エネルギー 1598 kcal 蛋白質 80.1 g	総エネルギー kcal 蛋白質 g	総エネルギー kcal 蛋白質 g	総エネルギー kcal 蛋白質 g	総エネルギー kcal 蛋白質 g
	脂質 83.2 g 炭水化 126.9 g	脂質 78.2 g 炭水化 134.5 g	脂質 79.8 g 炭水化 134.5 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 7.9 g	塩分 7.5 g	塩分 7.7 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g