

## 献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	2月1日(木)			2月2日(金)			2月3日(土)			2月4日(日)			2月5日(月)			2月6日(火)			2月7日(水)			
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	
	卵豆腐	鶏卵	20	ツナと	鶏卵	50	しめじ	鶏卵	75	アスパ	グリーンアスパ	40	中華炒	ほうれん草	50	焼き魚	ほっけ・60g	60	野菜卵	キャベツ	80	
	あんか	煮干しだし	20	玉葱の	ライトツナ缶	40	とニラ	ぶなしめじ	30	ラのソ	赤ピーマン	5	め	玉葱	40		大根 皮剥	40	とじ	人参 皮剥	10	
	け	淡口醤油	2.5	炒め物	玉葱	40	の卵と	にら	15	テー	無塩バター	6		人参 皮剥	10		しそ	1		さやいんげん	10	
		生姜	2		赤ピーマン	10	じ	葱	10		食塩	0.3		菜種油	5		減塩正油パック	5		菜種油	2	
		減塩しょうゆ	2.5		グリーンピース	6		菜種油	5		白こしょう	0.01		中華味	0.5					食塩	0.5	
		マービー 液状	1		菜種油	4		減塩しょうゆ	5					減塩しょうゆ	2.5	野菜ソ	キャベツ	60		白こしょう	0.01	
		片栗粉	1		中華味	0.5		マービー 液状	1	焼き魚	さば・60g	60		マービー 液状	0.5	テー	きょうな	10		鶏卵	50	
		貝割大根・芽	5		食塩	0.6		煮干しだし	30		食塩	0.3					菜種油	5				
					白こしょう	0.02	チンゲ	はんぺん	40		しそ	1	納豆	納豆	40		食塩	0.3	和え物	きゅうり	20	
	ひじき	ひじき	4		ン菜の	40	炒め煮	チンゲンサイ	40	かぶの	かぶ 皮剥	40		葱	2		白こしょう	0.01		ライトツナ缶	10	
	の炒め	人参 皮剥	10	人参と	もやし	50		人參 皮剥	10	レモン	ゆず(果皮)	1		減塩正油パック	5	梅肉和	白菜	40		カットわかめ	0.5	
	煮	さつま揚げ	15	水菜の	きょうな	10		人參 皮剥	10	和え	レモン(果汁)	5	きゅう	きゅうり	40	え	梅干し(調味漬)	5		めんつゆ(スト)	1	
		グリーンピース	3	ナムル	人參 皮剥	10		菜種油	3		レモン(果汁)	5	りのサ	人参 皮剥	5		マービー 液状	2.5		マヨネーズ	5	
		菜種油	1		減塩しょうゆ	2.5		減塩しょうゆ	2.5		食塩	0.2		マヨネーズパッ	10				切り干	切干し大根	4	
		減塩しょうゆ	2.5		穀物酢	5		マービー 液状	1		マービー 液状	3	ラダ						みそ汁	し大根	5	
		マービー 液状	1		マービー 液状	2		ごま	1	みそ汁	ほうれん草	20	みそ汁	大根 葉	20				もやし	葱	5	
					ごま油	1	味付け	味付けのり	1		もやし	20		キャベツ	20				葱	の炒め	菜種油	1
	たいみ	たいみそ	8	のり佃	減塩あまのり佃	8	のり				淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10				淡色辛みそ	煮	減塩しょうゆ	5
	そ			煮							煮干しだし	150		煮干しだし	150				煮干しだし	煮干しだし	15	
	みそ汁	大根 葉	20				みそ汁	小松菜	30							牛乳	牛乳	180				
		棒麩	1	みそ汁	白菜	20		えのき茸	10	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180				みそ汁	玉葱	20	
		淡色辛みそ	10		木綿豆腐	30		淡色辛みそ	10											さやえんどう	5	
		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150											淡色辛みそ	10	
					煮干しだし	150														煮干しだし	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
昼	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	大豆ご	精白米	24	そば	そば ゆで	60	米飯	精白米	24	パン	ホテルブレッド	40	米飯	精白米	24	
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	100	魚の香	まだら・120g	120	飯	だいず水煮缶詰	5		鶏卵	50		パン	マーガリン	8	8	魚唐揚	まだら・120g	120		
	リーム	白こしょう	0.01	草焼き	白こしょう	0.01		人参 皮剥	1.5		蒸しかまぼこ	10	揚げ鶏	若鶏もも 皮な	120				食塩	0.3		
	煮	人参 皮剥	15		パン粉(乾燥)	2		かつお・昆布だ	15		ほうれん草	25	のおろ	片栗粉	3	スープ	ホタテ貝柱	60	げ	白こしょう	0.01	
		玉葱	30		タイム	0.2		淡口醤油	1.5		葱	5	しあん	菜種油	15	煮	じゃが芋	30		薄力粉 1等	3	
		マッシュルーム	20		パセリ	0.2		食塩	0.1		かつお・昆布だ	150	かけ	玉葱	50		ブロッコリー	60		菜種油	10	
		無塩バター	5		パセリ	0.2		上白糖	0.3		減塩しょうゆ	10		ぶなしめじ	20		キャベツ	40		もやし	30	
		薄力粉 1等	5		無塩バター	5		合成清酒	0.75		みりん風調味料	2.5		もやし	20		人参 皮剥	40		ピーマン	5	
		牛乳	40		オリーブ油	5		みりん風調味料	0.75					人参 皮剥	5		コンソメ	0.5		ピーマン	5	
		クリーム(植物	20		サニーレタス	3		さやえんどう	1	揚げ出	木綿豆腐	100		大根 皮剥	50		食塩	0.5		菜種油	5	
		コンソメ	0.5		レモン	10		さやえんどう	1	し豆腐	片栗粉	2.5		減塩しょうゆ	7.5		食塩	0.01		食塩	0.1	
		食塩	0.2		マヨネーズ	10	弁当盛	尾付きえび	80		菜種油	15		上白糖	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.03	
		白こしょう	0.01	炊合せ	大根 皮剥	30	り合	玉葱	20		減塩しょうゆ	5		合成清酒	2.5	ピーマ	赤ピーマン	20		マヨネーズパッ	10	
		パセリ(粉)	0.2		たけのこ 水煮	20	せ	人参 皮剥	10		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2.5	ンソテ	黄ピーマン	20				
					生椎茸	5		薄力粉 1等	10		煮干しだし	1		かつお・昆布だ	30	ー	ピーマン	20	酢の物	なが芋	60	
					生椎茸	5		鶏卵	5		生姜	3		片栗粉	1		オリーブ油	3		きゅうり	5	
	大根サ	大根 皮剥	40		人参 皮剥	10		菜種油	10					糸みつば	5		食塩	0.3		マービー 液状	3	
	ラダ	人参 皮剥	5		減塩しょうゆ	5		大根 皮剥	50	ごま和	生椎茸	20					食塩	0.01		穀物酢	2.5	
		きゅうり	10		マービー 液状	1		生姜	3	え	エリンギ	20	煮物	かぶ 皮剥	40		白こしょう			食塩	0.2	
		穀物酢	5		合成清酒	2.5		減塩正油パック	5		え	煮物	かぶ 皮剥	15	サラダ	レタス	30					

## 献立表(週間)

E#20 (糖質制限食)

	2月1日(木)		2月2日(金)		2月3日(土)		2月4日(日)		2月5日(月)		2月6日(火)		2月7日(水)														
昼	チンゲン菜のお浸し	調合油	5	キャベツサラダ	煮干しだし	15	切干大根煮	いりごま	0.5	お浸し	さやいんげん (	15	コーンポタージュ	人参 皮剥	5	煮物	なす味	なす	40								
		食塩	0.2		人参 もどき	10		減塩しょうゆ (	2.5		減塩しょうゆ (	5		鶏卵	50		噌炒め	玉葱	20								
		白こしょう	0.01		人参 皮剥	15		減塩しょうゆ (	5		上白糖	0.5		マービー 液状	1		マヨネーズ	15	人参 皮剥	5	乾椎茸	0.3					
		チンゲンサイ	50		きゅうり	5		上白糖	0.5		切干大根	5		煮干しだし	15		コーン	クリームスタイ	40	菜種油	2	菜種油	2				
		減塩しょうゆ (	2.5		人参 皮剥	3		みりん風調味料	1		人参 皮剥	8		白菜 (ゆで)	50		お浸し	白菜 (ゆで)	50	ポター	玉葱	30	減塩みそ	8			
		煮干しだし	2.5		マヨネーズ	15		さやえんどう	4		さやえんどう	5		減塩しょうゆ (	2.5		ジュ	薄力粉 1等	7	薄力粉 1等	7	マービー 液状	2				
		たけのこ 水煮	40		ケチャップ	2		ほうれん草 (ゆ	50		ほうれん草 (ゆ	50		菜種油	5		削り節	0.3	無塩バター	5	無塩バター	5	牛乳	100	煮物	凍り豆腐	8
		さやえんどう	10		スイートコーン	5		削り節	0.2		削り節	0.2		減塩しょうゆ (	5		みそ汁	小葱	3	牛乳	100	コンソメ	0.5	減塩しょうゆ (	2.5		
		減塩しょうゆ (	2.5		お浸し	ほうれん草		40	減塩しょうゆ (		2.5	減塩しょうゆ (		2.5	マービー 液状		1	じゃが芋	20	食塩	0.3	食塩	0.3	上白糖	1		
		みりん風調味料	1		油揚げ	5		桜大根	10		桜大根	10		煮干しだし	15		淡色辛みそ	10	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	かつお・昆布だ	10	かつお・昆布だ	10	
かつお・昆布だ	20	減塩しょうゆ (	2.5	粕煮	豚ももスライス	10	いもよ	さつま芋	25	煮干しだし	150	クリーム(植物	10	クリーム(植物	10	小葱	5	小葱	5								
					じゃが芋	20	うかん	マービー 液状	5			ヨーグルト	ヨーグルト(無	100	ヨーグルト	ヨーグルト(無	100	ヨーグルト	マービー 液状	5							
					大根 皮剥	10		寒天	0.5			ヨーグルト	マービー 液状	5	ヨーグルト	マービー 液状	5										
					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	魚唐揚げ	精白米	24	豚生姜焼き	豚かたロース	120	肉団子	鶏ひき肉	100	海鮮炒め	するめいか	40	豚すき	豚ももスライス	90	揚げ鶏の香味だれ	若鶏もも 皮な	120									
		さけ・100g	100		減塩しょうゆ (	5		の甘酢	玉葱		30	尾なしえび		40	焼き豆腐		50	白こしょう	0.01								
		片栗粉	3		マービー 液状	1		あんか	鶏卵		3	ベビーホタテ		30	白菜		60	薄力粉 1等	10								
		菜種油	12		合成清酒	2.5		け	食塩		0.5	若鶏むね皮なし		30	葱		15	菜種油	12								
		大根 皮剥	40		生姜	3		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		さやいんげん (	10		しらたき	30	ごま油	3							
		しそ	1		菜種油	2		薄力粉 1等	3		キャベツ	30		玉葱	40		人参 皮剥	8	マービー 液状	1							
		減塩正油パック	5		菜種油	2		菜種油	15		トマト	15		きくらげ(乾)	1		生椎茸	10	減塩しょうゆ (	5							
					ブロッコリー	40		玉葱	50		マヨネーズパッ	10		人参 皮剥	10		菜種油	5	菜種油	5	穀物酢	2.5					
					じゃが芋	40		鶏卵	25		とびっ	大根 皮剥		40	グリーンピース		3	減塩しょうゆ (	10	葱	5						
					鶏卵	25		マヨネーズ	10		こ和え	人参 皮剥		3	菜種油		5	マービー 液状	2	生姜	2						
麻婆豆腐	木綿豆腐	100	れんこん炒煮	れんこん	50	磯辺和え	減塩しょうゆ (	5	湯豆腐	減塩しょうゆ (	2.5	揚げ茄子	合成清酒	2.5	炊き合わせ	大根 皮剥	40										
	片栗粉	6		菜種油	1		片栗粉	1		とびっこ	5		穀物酢	2.5		マービー 液状	1	菜	さやえんどう	6	じゃが芋	40					
	菜種油	15		減塩しょうゆ (	2.5		穀物酢	5		酢味噌	するめいか		15	ごま油		5	里芋田	里芋	30	人參 皮剥	20						
	鶏ひき肉	40		とうがらし 乾	0.1		小葱	5		和え	きゅうり		30	片栗粉		2	菜	減塩みそ	5	さやえんどう (	4						
	玉葱	50		おろし	大根 皮剥		40	白菜		60	減塩みそ		減塩みそ	5		うずら卵 水煮	20	なめこ	大根 皮剥	40	減塩しょうゆ (	5					
	葱	20		和え	なめこ		20	濃口醤油		2.5	マービー 液状		穀物酢	1		なす	60	おろし	きゅうり	10	上白糖	1					
	にんにく	1		おろし	きゅうり		5	焼きのり		0.2	とびっこ		マービー 液状	1		菜種油	5	なめこ	なめこ(水煮缶	20	昆布だし	15					
	生姜	6		おろし	穀物酢		5	わかめ		カットわかめ	1		とびっこ	5		中華味	1	おろし	減塩しょうゆ (	2.5	和え物	めかぶわかめ	30				
	減塩しょうゆ (	10		おろし	淡口醤油		2.5	の煮物		人参 皮剥	5		湯豆腐	木綿豆腐		75	揚げ茄子	小松菜	40	減塩しょうゆ (	2.5	減塩しょうゆ (	2.5				
	減塩みそ	4		和え	玉葱		40	減塩しょうゆ (		2.5	湯豆腐		生姜	2		おろししょうが	1	小松菜	小松菜	40	マービー 液状	0.5					
マービー 液状	2	和え	人参 皮剥	10	減塩しょうゆ (	2.5	湯豆腐	小葱	2	小葱	3	煮物	凍り豆腐	1	みそ汁	切りみつば	5										
合成清酒	5	和え	人参 皮剥	10	減塩しょうゆ (	2.5	湯豆腐	削り節	0.5	減塩しょうゆ (	2.5	煮物	凍り豆腐	1	みそ汁	切りみつば	5										
中華味	1	和え	人参 皮剥	10	減塩しょうゆ (	2.5	湯豆腐	削り節	0.5	減塩しょうゆ (	2.5	煮物	凍り豆腐	1	みそ汁	切りみつば	5										
ごま油	2	和え	人参 皮剥	10	減塩しょうゆ (	2.5	湯豆腐	削り節	0.5	減塩しょうゆ (	2.5	煮物	凍り豆腐	1	みそ汁	切りみつば	5										
片栗粉	2	和え	人参 皮剥	10	減塩しょうゆ (	2.5	湯豆腐	削り節	0.5	減塩しょうゆ (	2.5	煮物	凍り豆腐	1	みそ汁	切りみつば	5										
とうがらし 乾	0.4	和え	人参 皮剥	10	減塩しょうゆ (	2.5	湯豆腐	削り節	0.5	減塩しょうゆ (	2.5	煮物	凍り豆腐	1	みそ汁	切りみつば	5										



## 献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	2月8日(木)			2月9日(金)			2月10日(土)			2月11日(日)			2月12日(月)			2月13日(火)			2月14日(水)																											
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																									
	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 ブロッコリー カリフラワー マヨネーズ	60 0.5 20 20 15	鶏ささ みの中 華炒め	若鶏ささ身 玉葱 人参 皮剥 キャベツ さやえんどう ごま油 減塩しょうゆ( 5 白こしょう 0.01 片栗粉	30 20 10 30 5 1 5 1	焼き魚 ほっけ・80g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック とろろ なが芋 煮干しだし 減塩しょうゆ( 2.5 焼きのり	80 0.2 40 0.5 5 60 5 2.5 0.2	高野豆 凍り豆腐 腐の煮 物 人参 皮剥 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 煮干しだし	12 60 30 5 1 30	干草焼 き 鶏卵 上白糖 食塩 小松菜 玉葱 人参 皮剥	40 1 0.3 10 10 5	含め煮 こつぶがんも 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 煮干しだし さやえんどう 磯和え もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ( 2.5 みそ汁 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	60 2 30 4 40 5 0.3 10 5 15 30 1 10 150	野菜ソ テー マービー 液状 煮干しだし さやえんどう 温泉卵 ゴマ和 え みそ汁 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	60 2 30 4 40 5 0.3 10 5 150	小松菜 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう 温泉卵 さやいんげん( 20 キャベツ 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 ごま みそ汁 大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	50 10 20 2 0.3 30 0.5 1 5 10 150	白菜の ゆかり 和え	白菜(ゆで) しそ(ゆで) ゆかり	50 0.5 0.5	えのき と胡瓜 の和え 物	えのき茸 きゅうり 食塩 マヨネーズ	20 40 0.2 10	漬物 なす しば漬	10	味噌汁 みそ汁 みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	180 180	味付け のり みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	1 1 20 10 10 150	みそ汁 白菜 棒麩 梅漬け 梅干し(調味漬	30 1 5 5	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	180 180	たくあん漬(干 きゅうり	5 30	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	180 180	松前漬 松前漬	15 15
昼	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	赤飯	もち米 精白米	12 12	米飯	精白米	24	パン	バターロール30	30	米飯	精白米	24																									
	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 菜種油 中華味 食塩 白こしょう 片栗粉	150 10 20 10 30 10 10 5 0.5 0.5 0.01 1	魚みそ 煮	さば・120g 生姜 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩みそ 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 合成清酒 みりん風調味料	120 3 60 20 10 2 2 2.5 2.5	揚げ出 し豆腐 木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ( 10 食塩 煮干しだし 生姜 ししとうがらし 貝割大根・芽	150 5 15 10 0.2 60 6 6 6	鶏と野 菜の炊 き合わ せ 若鶏もも 皮な ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 菜種油 減塩みそ マービー 液状	60 20 10 10 5 6 2	魚の照 り焼き	そい 100g 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥 レタス マヨネーズ	100 5 2 2 40 10 5	カレー 風味メ ンチカ ツ	合挽肉 玉葱 なが芋 鶏卵 食塩 白こしょう カレー粉 薄力粉 1等 カレー粉	100 40 5 3 0.5 0.01 0.5 0.3	ハニー マスタ ードチ キン	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 サニーレタス	100 10 5 1 20 3 3 3 5 5	豚肉と 大根の 煮物	豚並肉(肩・脂 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 みりん風調味料 煮干しだし	40 30 20 1 5 1 2.5 15	こんに やくの 炒め煮	つきこんにやく さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 かつおだし	40 5 2 2.5 0.5 10	みそ炒 め 玉葱の マリネ	若鶏もも 皮な ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 菜種油 減塩みそ マービー 液状 玉葱 人参 皮剥 マヨネーズ	60 20 10 10 5 6 2 45 5 10	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	煮物 豚並肉(肩・脂 たけのこ 水煮 人参 皮剥 グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 煮干しだし	60 40 10 3 2 5 1 15	サラダ トマト きゅうり 鶏卵 マヨネーズパッ	40 20 50 10	スープ グリーンアスパ 葱 コンソメ	15 2 0.5									

## 献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	2月8日(木)		2月9日(金)		2月10日(土)		2月11日(日)		2月12日(月)		2月13日(火)		2月14日(水)	
昼		さやえんどう 4	白菜の お浸し	白菜 60 減塩しょうゆ( 2.5 かつおだし 1	清汁	食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1	ほうれん草 30 鶏卵 50 かつお・昆布だ 100 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 淡口醤油 2.5 食塩 0.5	蓋物	生ふ 10 糸みつば 3 なが芋 20 減塩しょうゆ( 2.5 かつお・昆布だ 20	白こしょう 0.01	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	チョコ ムース	食塩 0.5 白こしょう 0.01 クリーム(植物 20 牛乳 1000ml 30 ミルクチョコレ 20 ゼラチン 0.8 水 10 クリーム(植物 5 ミルクチョコレ 5
	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												
	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 4									ヨーグ ルト	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
	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・100g 100 白こしょう 0.01 片栗粉 5 菜種油 15 ぶなしめじ 30 生椎茸 20 まいたけ 20 菜種油 5 減塩しょうゆ( 2.5 合成清酒 2.5 小葱 3 マヨネーズパッ 10	チキン カツ	若鶏もも 皮な 100 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 8 鶏卵 6 パン粉(乾燥) 6 菜種油 20 プリーツレタス 5 ブロccoliリー 30 マヨネーズ 10 ケチャップパッ 8	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	魚の葱 ソース	さけ・100g 100 片栗粉 5 菜種油 10 生姜 3 葱 20 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 ブロccoliリー 40 マヨネーズ 15
	みそお でん	板こんにゃく 15 鶏卵 50 さやいんげん( 20 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ( 2.5 淡色辛みそ 5 合成清酒 1 マービー 液状 1	生野菜	キャベツ 30 ブロccoliリー 20 ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01	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	わかめ 酢正油	きゅうり 40 カットわかめ 0.5 穀物酢 5 マービー 液状 3 減塩しょうゆ( 2.5 生姜 1.5	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 煮干しだし 15 グリーンピース( 3	煮物	里芋 50 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 1 煮干しだし 15
	もずく の酢物	もずく 50 生姜 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状 3	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ccoliリー 30 マヨネーズ 10	白和え	しぼり豆腐 40 いりごま 1.5 淡色辛みそ 8 マービー 液状 4 ほうれん草 50 人参 皮剥 10	すまし 汁	かつとろろ昆布 1 葱 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	温野菜 サラダ	カリフラワー 50 人参 皮剥 5 ノンオイルレッシング 5 大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 1 煮干しだし 15
	椀物	茶そば 20 葱 5 乾椎茸 0.5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 75	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	ヨーグ ルト	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5	みそ汁	カットわかめ 0.5 大根 皮剥 40 葱 5 淡色辛みそ 10	ヨーグ ルト	エリンギ 20 にら 10 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	ヨーグ ルト	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 3		

## 献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	2月8日(木)		2月9日(金)		2月10日(土)		2月11日(日)		2月12日(月)		2月13日(火)		2月14日(水)															
夕			ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー液状)			煮干しだし	150	ルト	マービー液状	5																	
栄養価	エネルギー	1579 kcal	蛋白質	87.3 g	エネルギー	1579 kcal	蛋白質	89.1 g	エネルギー	1572 kcal	蛋白質	89.6 g	エネルギー	1588 kcal	蛋白質	86.2 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	エネルギー	1605 kcal	蛋白質	81.6 g
	脂質	79.4 g	炭水化	127.4 g	脂質	78.2 g	炭水化	127.4 g	脂質	76.2 g	炭水化	132.0 g	脂質	73.8 g	炭水化	142.4 g	脂質	78.5 g	炭水化	125.5 g	脂質	80.9 g	炭水化	120.4 g	脂質	78.3 g	炭水化	141.4 g
	塩分	7.9 g			塩分	7.9 g			塩分	7.8 g			塩分	7.5 g			塩分	7.5 g			塩分	7.8 g			塩分	7.1 g		

## 献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	2月15日(木)			2月16日(金)			2月17日(土)			2月18日(日)			2月19日(月)			2月20日(火)			2月21日(水)				
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		
	炒り豆腐	木綿豆腐	100	大根煮物	大根 皮剥	40	炒煮	もやし	50	豆腐の	木綿豆腐	100	塩たらこ	たらこ	10	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰	40	野菜卵	キャベツ	50		
		キャベツ	50		油揚げ	15		人参 皮剥	10	かにあ	かにかま	10	こと湯	しそ	0.5		大根 皮剥	50	とじ	人参 皮剥	5		
		葱	10		人参 皮剥	8		菜種油	1	んかけ	さやえんどう	5	葉和え	和種なばな	30		しそ	0.5		鶏卵	50		
		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	5		生姜	2		湯葉 干し	1		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(	5		
		菜種油	5		マービー 液状	1		マービー 液状	1		淡口醤油	1		減塩しょうゆ(	2.5					みりん風調味料	2.5		
		減塩しょうゆ(	5		煮干しだし	15		ひきわり納豆	40		鶏ガラスープ	0.2					切干大根	5		煮干しだし	30		
		マービー 液状	1		さやえんどう	3		挽きわり納豆	40		食塩	0.3		野菜炒め煮	キャベツ	50	根梅肉和え	人参 皮剥	5				
		煮干しだし	15		卵豆腐	鶏卵	20		葱	2		片栗粉	1		ピーマン	10		生椎茸	5	二色浸し	もやし	40	
									減塩正油パック	5				人参 皮剥	10		梅干し(調味漬)	3		ピーマン	10		
	さつま芋煮	さつま芋	60		煮干しだし	40		チンゲンサイ	50	チンゲ	チンゲンサイ	50		菜種油	1		マービー 液状	1		減塩しょうゆ(	2.5		
		減塩しょうゆ(	5		食塩	0.2		和種なばな	40	ン菜の	人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(	5		のり佃煮	減塩あまのり佃	8		削り節	0.5	
		マービー 液状	1		生姜	2		ごま	4	和え物	減塩しょうゆ(	2.5		マービー 液状	1					胡瓜の酢物	きゅうり	50	
		煮干しだし	10		減塩しょうゆ(	2.5		減塩しょうゆ(	5		上白糖	1		大豆と	だいず水煮缶詰	45					穀物酢	5	
		小葱	3		マービー 液状	1		マービー 液状	0.5		浅漬け	きゅうり	20		昆布の	刻み昆布	1.5	みそ汁	白菜	30	マービー 液状	3	
					片栗粉	0.2		みそ汁	チンゲンサイ	20		食塩	0.1		煮物	減塩しょうゆ(	7.5		なす	10	食塩	0.2	
	おかか	チンゲンサイ	40		しそ	0.5		じゃが芋	40		みそ汁	大根 皮剥	20		棒麩	1		葱	5		いりごま	0.5	
	和え	減塩しょうゆ(	2.5		みそ汁	大根 葉	20		淡色辛みそ	10		大根 葉	10		カットわかめ	0.5		淡色辛みそ	10		大根 皮剥	30	
		上白糖	0.5		ぶなしめじ	10		煮干しだし	150		大根 葉	10		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		みそ汁	大根 皮剥	30	
		削り節	0.3		淡色辛みそ	10		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150		牛乳	牛乳	180			貝割大根・芽	5		
	みそ汁	もやし	20		煮干しだし	150		牛乳	牛乳	180		牛乳	180		牛乳	牛乳	180			煮干しだし	150		
		玉葱	10		漬物	パリッコ	10		牛乳	牛乳	180		牛乳	牛乳	180		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150	
		淡色辛みそ	10		牛乳	牛乳	180		牛乳	牛乳	180		牛乳	牛乳	180		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150	
		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		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		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		煮干しだし	150	
昼	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	五目うどん	うどん ゆで	80	米飯	精白米	24	パン	バターロール	30	米飯	精白米	24		
	チキンピカタ	若鶏もも 皮なし	120	魚の竜田揚げ	さば・120g	120	魚揚げ	まこがれい・60	120	煮	白こしょう	0.01		回鍋肉	豚ばら	100	和風豆	木綿豆腐	80	蒸し豚	豚ももスライス	100	
		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(	10		白こしょう	0.01		鶏卵	50			キャベツ	70	腐ハン	鶏ひき肉	60	肉あん	生姜	2	
		薄力粉 1等	6		合成清酒	5		薄力粉 1等	3		ほうれん草(ゆ)	20			ピーマン	10	バーグ	玉葱	80	かけ	玉葱	40	
		鶏卵	10		生姜	2		菜種油	15		さやえんどう(	2			葱	15		鶏卵	6		ピーマン	10	
		調合油	5		薄力粉 1等	6		生姜	3		葱	5			菜種油	5		なが芋	10		乾椎茸	0.3	
		ケチャップ	5		菜種油	12		減塩しょうゆ(	10		かつお・昆布だ	150			減塩みそ	8		片栗粉	6		菜種油	6	
		ブロッコリー	20		マービー 液状	2		マービー 液状	2		濃口醤油	10			マービー 液状	1		減塩みそ	10		減塩しょうゆ(	5	
		マヨネーズ	10		合成清酒	1.5		合成清酒	1.5		みりん風調味料	2.5			トウバンジャン	1		白こしょう	0.01		マービー 液状	1	
		サニーレタス	8		レモン	8		人参 皮剥	20		スナップえんど	10			鶏ガラスープ	0.5		菜種油	5		煮干しだし	30	
											ポテト	じゃが芋	50					大根 皮剥	30		片栗粉	1	
	野菜炒め	チンゲンサイ	50	炒め物	キャベツ	30		お浸し	ほうれん草	50	ケ	合挽肉	20	南瓜の	かぼちゃ	60		しそ	1		桜ポテト	じゃが芋	50
		ぶなしめじ	25		玉葱	20		ほうれん草	50		玉葱	40		煮物	スナップえんど	10		マヨネーズ	15		たらこ	6	
		黄ピーマン	5		人参 皮剥	10		減塩正油パック	5		白こしょう	0.01			減塩しょうゆ(	5					たらこ	6	
		菜種油	1		ピーマン	8		梅肉和え	きゅうり	40		薄力粉 1等	5		マービー 液状	1	ポトフ	若鶏もも 皮なし	60		マヨネーズ	15	
		かき油	5		調合油	1		え	しそ	0.3		鶏卵	3		煮干しだし	15		ベーコン	30		白こしょう	0.01	
		合成清酒	1		食塩	0.3		梅干し(調味漬)	3		パン粉(乾燥)	6			ほうれん草	40		じゃが芋	30		グリピース	5	
					白こしょう	0.01		削り節	0.2		菜種油	10			ほうれん草	40		マッシュルーム	5		干しずいき	5	
	お浸し	えのき茸	10		鶏ガラスープ	0.5					キャベツ	25			ん草の	ぶなしめじ	15		コンソメ	0.5	煮物	干しずいき	5
		白菜	40								マヨネーズ	5			あえ物	減塩しょうゆ(	2.5		パセリ(粉)	0.5	煮物	干しずいき	5
																					さやえんどう	3	





## 献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

		2月15日(木)		2月16日(金)		2月17日(土)		2月18日(日)		2月19日(月)		2月20日(火)		2月21日(水)							
夕		白こしょう	0.01			オニオンと舞茸ソテ	玉葱 30 まいたけ 10 菜種油 1 食塩 0.2 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			煮干しだし	150					
栄養価	エネルギー	1598 kcal	蛋白質 81.0 g	エネルギー	1588 kcal	蛋白質 83.3 g	エネルギー	1561 kcal	蛋白質 85.4 g	エネルギー	1606 kcal	蛋白質 81.3 g	エネルギー	1572 kcal	蛋白質 84.2 g	エネルギー	1566 kcal	蛋白質 84.3 g	エネルギー	1616 kcal	蛋白質 84.4 g
	脂質	77.9 g	炭水化 140.8 g	脂質	84.4 g	炭水化 116.5 g	脂質	77.4 g	炭水化 129.6 g	脂質	77.5 g	炭水化 141.5 g	脂質	77.2 g	炭水化 131.0 g	脂質	80.9 g	炭水化 117.7 g	脂質	83.4 g	炭水化 127.5 g
	塩分	7.5 g		塩分	7.8 g		塩分	7.4 g		塩分	7.7 g		塩分	7.6 g		塩分	7.9 g		塩分	7.7 g	

## 献立表(週間)

E#20 (糖質制限食)

	2月22日(木)			2月23日(金)			2月24日(土)			2月25日(日)			2月26日(月)			2月27日(火)			2月28日(水)						
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				
	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(マービー液状)	40 20 5 5 2.5 1	焼き魚	あじ・80g 食塩 しそ	80 0.4 1	切り干し大根	切干し大根 人参皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(マービー液状)	6 10 3 5 1	豆腐	木綿豆腐 菜種油 玉葱 人参皮剥 減塩しょうゆ(マービー液状) 合成清酒 片栗粉 小葱	150 2 30 5 5 1 1 2	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)) 煮干しだし	20 50 10 0.5 10 5 1 20	鮭甘塩焼き	秋鮭塩焼き(骨) しそ	40 1				
	茹で卵	鶏卵 塩パック0.3g パセリ(粉)	50 0.3 0.2		いんげんソテー	さやいんげん(人参皮剥) 菜種油 食塩 白こしょう	40 3 0.3 0.01	納豆	納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	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	塩たらこ	たらこ しそ	10 1	ソテー	キャベツ ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	60 2.5 1 0.5 0.01	小松菜ゆで もやしゆで 人参皮剥(ゆ)	40 10 15 1 2.5				
	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 マービー液状 いりごま	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	きゅうり 梅干し(調味漬) マービー液状	30 2 1	みそ汁	さやえんどう ぶなしめじ 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 20 10 150	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	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	貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	5 2 10 150
	味付けのり	味付けのり	1	みそ汁	小松菜 棒麩	20 2	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	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	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	そば	そばゆで かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ(合成清酒) マービー液状 葱	70 75 75 7.5 1.25 0.5 5	米飯	精白米	24	煮魚	まこがれい・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 2.5 20 20	ホットドック	ドッグパン40g フランクフルト ケチャップ キャベツ 菜種油 食塩	40 16.3 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	
	ザンギ	若鶏もも皮なし 生姜 減塩しょうゆ(合成清酒) 薄力粉1等 調合油 サニーレタス レモン マヨネーズパック	120 3 2.5 1 6 10 5 10 10	三平汁	まだら・80g 木綿豆腐 じゃが芋 大根皮剥 人参皮剥 小松菜 葱 生姜 食塩 合成清酒 昆布だし	80 50 50 40 20 20 10 0.5 2 2.5 150	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	天ぷら	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 0.2 5 20 5	けんちん煮	木綿豆腐 大根皮剥 人参皮剥 減塩しょうゆ(マービー液状) 煮干しだし	50 30 10 5 15	グラタン	若鶏もも皮なし 尾なしえび 玉葱 無塩バター 薄力粉1等 牛乳1000ml コンソメ 食塩 白こしょう クリーム(植物)	60 40 30 10 80 0.5 0.3 0.01 30	サラダ	レタス きゅうり はつかだいこん マヨネーズ	10 40 5 15				
	大根なます	大根皮剥 はつかだいこん きゅうり 穀物酢 マービー液状 食塩	40 5 10 5 3 0.3	味噌炒め	するめいか キャベツ もやし 人参皮剥 減塩みそ トウパンジャン 有塩バター	20 30 20 5 5 0.3 3	炒煮	じゃが芋 人参皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	40 10 1 5 1	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	酢の物	かぶ皮剥 きゅうり 人参皮剥 穀物酢 マービー液状	40 10 5 5 3	フレンチサラ	きょうな 黄ピーマン	40 5	サラダ	レタス きゅうり はつかだいこん マヨネーズ	10 40 5 15				



## 献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	2月22日(木)		2月23日(金)		2月24日(土)		2月25日(日)		2月26日(月)		2月27日(火)		2月28日(水)		
夕							ヨー ルト	ヨーグルト(無 マービー 液状	100 5					切りみつば 減塩しょうゆ(食塩) 昆布だし かつおだし	2 5 0.2 15 15
栄養価	エネルギー 1585 kcal	蛋白質 85.4 g	エネルギー 1580 kcal	蛋白質 87.6 g	エネルギー 1581 kcal	蛋白質 81.7 g	エネルギー 1593 kcal	蛋白質 81.9 g	エネルギー 1601 kcal	蛋白質 82.4 g	エネルギー 1597 kcal	蛋白質 83.7 g	エネルギー 1562 kcal	蛋白質 87.8 g	
	脂質 81.8 g	炭水化 122.4 g	脂質 79.7 g	炭水化 124.7 g	脂質 77.6 g	炭水化 134.7 g	脂質 77.2 g	炭水化 141.4 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	
	塩分 7.9 g		塩分 7.6 g		塩分 7.4 g		塩分 7.6 g		塩分 7.7 g		塩分 7.7 g		塩分 7.8 g		