

## 献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	3月1日(木)			3月2日(金)			3月3日(土)			3月4日(日)			3月5日(月)			3月6日(火)			3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									
	きんぴら	ごぼう 人参 皮剥 ごま油 減塩しょうゆ(マービー 液状) いりごま	40 10 1 5 1 1	野菜ソテー	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	鶏卵 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	木綿豆腐 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 1 10	焼き生揚げ	生揚げ 白こしょう 菜種油 減塩正油パック ブロッコリー マヨネーズ	105 0.01 5 5 30 10	白菜の軟らか煮	白菜 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし	100 10 6 5 1 30	おかから	おかから(新製法) 焼き竹輪 煮 乾椎茸 人参 皮剥 葱 調合油	40 15 0.5 0.5 5 5 8									
	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	若鶏もも 皮なし 濃口醤油 上白糖 ブロッコリー	60 5 3 30	五目ひじき	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)	70 10 5 5 2.5 1	ほうれん草の炒煮	ほうれん草 人参 皮剥 焼き竹輪 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状)	50 10 10 5 1	温泉卵	温泉卵 温泉卵のたれ 切り干し大根 切干し大根 人参 皮剥 しそ の和え物	50 4 6 6 5 0.3 2.5	野菜ピリ辛炒め	キャベツ ピーマン 黄ピーマン 人参 皮剥 ごま油 減塩しょうゆ(マービー 液状) とうがらし 乾	50 10 5 5 2.5 0.5									
	野菜サラダ	きょうな カリフラワー 玉葱 黄ピーマン 穀物酢 マービー 液状 調合油 食塩 黒こしょう	3 30 10 5 5 0.5 3 0.2 0.01	みそ汁	小松菜 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	佃煮	減塩あまのり佃煮 キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	8 30 10 5 10 150	みそ汁	チンゲンサイ 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	漬物	なす しば漬	10	牛乳	牛乳	180	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150									
	みそ汁	キャベツ 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 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	一夜漬	なす 刻み昆布 食塩	30 0.2 0.2									
	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	ちらし寿司	精白米 穀物酢 マービー 粉末 食塩 真昆布 乾椎茸 かんぴょう 人参 皮剥 煮干しだし マービー 粉末 減塩しょうゆ(みりん風調味料)	24 4 1.8 0.12 0.28 1 3 10 10 2 5 2.5	ソース焼きそば	蒸し中華めん 豚ももスライス キャベツ 人参 皮剥 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう かき油 中濃ソース	40 80 60 15 20 10 0.3 0.01 3 10	米飯	精白米	24	パン	南瓜パン40g	40	米飯	精白米	24	揚げ魚のあんかけ	まだら・100g 片栗粉 菜種油 生姜 きくらげ(乾) ぶなしめじ 貝割大根・芽 濃口醤油 マービー 液状 片栗粉 煮干しだし	100 10 10 3 0.5 20 10 5 1 1 30	マカロニニグラタン	マカロニ 乾 若鶏もも 皮なし 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 食塩 クリーム(植物)	10 120 20 10 5 8 80 0.5 0.3 20 0.5 0.5	揚げ魚ときのこソテー	そい 100g 白こしょう 片栗粉 菜種油 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油	100 0.01 12 0 10 10 20 10 5 1 5
	グリーンサラダ	レタス ブロッコリー トマト マヨネーズ	20 40 15 20	炒煮	小松菜 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状)	50 1 0.5	南瓜サラダ	かぼちゃ(ゆで) きゅうり マヨネーズ 白こしょう サニーレタス	70 10 15 0.01 8	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥	40 50 15	干切り	大根 皮剥	30	イカの	するめいか	40												

## 献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	3月1日(木)			3月2日(金)			3月3日(土)			3月4日(日)			3月5日(月)			3月6日(火)			3月7日(水)												
昼	春雨の 中華風 ソテー	緑豆春雨 木綿豆腐 にら ごま油 食塩 白こしょう 中華味	5 30 10 1 0.2 0.01 0.3	菜種油 かつお節 小葱 減塩正油パック	6 0.5 1 5	鶏卵 菜種油 尾なしえび 焼きのり	10 1 30 0.5	バンサ カットわかめ ンスー 緑豆春雨 葱 穀物酢 食塩 マービー 液状 ごま油	0.5 0.5 2 5 5 0.2 1 2	長いも の酢の 物	減塩しょうゆ ( 5 マービー 液状 1 煮干しだし 15	5 1 15	野菜サ ラダ きゅうり ミニトマト 減塩しょうゆ ( 2.5 穀物酢 調合油 白こしょう かつお缶詰 (油	20 10 15 2.5 5 5 0.01 15	酢みそ 和え 野菜サ ラダ	葱 (ゆで) 減塩みそ マービー 液状 穀物酢 ブロッコリー 人参 皮剥 (ゆ マヨネーズ	40 6 5 5 60 5 15	ヨーグ ルト	ヨーグルト (無 マービー 液状	100 3	鶏の照 り焼き 若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ ( 2.5 みりん風調味料 菜種油 ミニトマト ブロッコリー マヨネーズ 土佐煮 たけのこ 水煮 減塩しょうゆ ( 5 かつおだし かつお節 さやえんどう 菜の花 わさび マヨ 粉わさび お浸し 糸みつば 減塩しょうゆ ( 2.5 削り節	100 2.5 2.5 1 15 40 10 60 5 5 0.5 4 40 10 5 0.5 40 2.5 0.2	磯和え もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ ( 2.5	40 5 0.3 2.5	ソテー 小松菜 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	30 10 5 0.3 0.01	卵豆腐 鶏卵 煮干しだし 食塩 小葱	40 40 0.4 2			
夕	米飯 魚バタ 一焼き	精白米 あかうお・120 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 無塩バター 玉葱 セロリー 赤ピーマン 減塩正油パック	24 120 0.6 0.01 1 7 30 5 5	豚カツ 豚角肉 (肩ロ一 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉 (乾燥) 菜種油 パセリ レタス マヨネーズ ソースパック	24 100 0.01 6 5 8 18 1.5 5 10 5	魚のお ろしあ ん 合成清酒 薄力粉 1等 菜種油 大根 皮剥 小松菜 人参 皮剥 葱 生姜 減塩しょうゆ ( 5 マービー 液状 合成清酒 片栗粉 スパゲ ッティ サラダ	24 100 0.01 1 5 15 50 10 10 5 1 5 1 1 6 20 5 15	米飯 精白米 魚から 揚げ	24 120 0.6 3 15 40 0.5 5	鶏肉ケ チャッ ブ煮 若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 食塩 ケチャップ ウスターソース クリーム (植物 グリーンアスパ 黄ピーマン	24 100 40 10 0.2 15 2.5 20 15 10	米飯 精白米 魚フラ イ	24 120 0.6 0.01 5 8 10 8 6 15	揚げ鶏 ネギソ ース 合成清酒 鶏卵 薄力粉 1等 菜種油 いりごま 葱 減塩しょうゆ ( 5 マービー 液状 合成清酒 ごま油 さやいんげん ( 20 マヨネーズ	120 2.5 2.5 3 5 12 1 10 5 1 15 3 1 20 15	ホタテ のオイ スター ソース	ベビーホタテ 玉葱 人参 皮剥 ぶなしめじ ピーマン ごま油 中華味 かき油 白こしょう	40 30 10 15 5 1 0.5 3 0.01	生野菜 サラダ キャベツ ミニトマト 鶏卵 穀物酢 調合油 濃口醤油 白こしょう ケチャップ	35 15 25 5 3 2.5 0.01 2	スパゲ ティ サラダ	6 20 5 15	めかぶ の和え 物	めかぶわかめ 減塩しょうゆ ( 2.5 マービー 液状	30 0.5	温野菜 サラダ ゴマド レッシ	30 8 30 15	おほか か煮 チンゲ ン菜ゴ マ和え	40 2.5 2 15 0.5	炊き合 わせ 大根 皮剥 人参 皮剥 乾椎茸 減塩しょうゆ ( 5 マービー 液状	40 15 1 5 1

E20 (糖質制限食)

## 献立表(週間)

	3月1日(木)			3月2日(金)			3月3日(土)			3月4日(日)			3月5日(月)			3月6日(火)			3月7日(水)		
夕	きんとん	さつま芋 無塩バター マービー 液状	50 5 3	煮物	里芋 生椎茸 人参 皮剥 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	40 10 10 2.5 0.5 15 5	カリフ ラワー 甘酢漬 け 穀物酢 マービー 液状 ゆず (果皮)	40 10 0.5 5 3 1	卵とじ	鶏卵 キャベツ 小葱 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ ( 2.5	25 40 2 15 2.5	スープ	ほうれん草 玉葱 ホールカーネル コンソメ 食塩 白こしょう	1 1 20 10 5 0.5 0.5 0.01	みそ汁	ごま カットわかめ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 0.5 5 10 150	ポテト サラダ みそ汁	じゃが芋 きゅうり 人参 皮剥 マヨネーズ 白こしょう ミニトマト サラダ菜 かたとろろ昆布 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	15 4 50 10 5 8 0.01 15 5 1 3 10 150	
栄養価	E20 1631 kcal 蛋白質 89.2 g 脂質 75.5 g 炭水化 147.0 g 塩分 7.8 g			E20 1579 kcal 蛋白質 82.3 g 脂質 83.3 g 炭水化 115.7 g 塩分 7.9 g			E20 1582 kcal 蛋白質 86.9 g 脂質 77.3 g 炭水化 138.8 g 塩分 6.6 g			E20 1585 kcal 蛋白質 86.7 g 脂質 81.1 g 炭水化 126.2 g 塩分 7.2 g			E20 1570 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 78.7 g 炭水化 134.0 g 塩分 7.8 g			E20 1564 kcal 蛋白質 82.6 g 脂質 81.1 g 炭水化 121.5 g 塩分 7.9 g			E20 1633 kcal 蛋白質 83.2 g 脂質 82.2 g 炭水化 138.3 g 塩分 7.7 g		

## 献立表(週間)

E#20 (糖質制限食)

	3月8日(木)			3月9日(金)			3月10日(土)			3月11日(日)			3月12日(月)			3月13日(火)			3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
	焼き魚	さけ・40g	40	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	100	鶏ささみ	ささ身	100	オイスター	豚ひき肉	30	生揚げ	生揚げ	90	スクラブル	鶏卵	75	白菜のスープ	白菜	70
		食塩	0.2		ほうれん草	20	み味の噌焼き	合成清酒	1	ターソ	キャベツ	50	ともや	もやし	60	ンブル	牛乳	15		木綿豆腐	25
		しそ	0.5		人参 皮剥	20		淡色辛みそ	2	ース炒め	人参 皮剥	10	しのソテー	人参 皮剥	20	エッグ	無塩バター	1.5	煮	かにかま	10
	切干大根煮	切干し大根	6		玉葱	80		マービー 液状	1		ピーマン	10		ピーマン	20		食塩	0.3		さやえんどう	5
		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(こ)	5		濃口醤油	1		菜種油	5		菜種油	10		白こしょう	0.01		コンソメ	0.5
		乾椎茸	0.5		マービー 液状	2		ブロッコリー	40		ごま油	5		中華味	1		パセリ	0.5		食塩	0.3
		さやいんげん(減塩しょうゆ(こ)マービー 液状煮干しだし)	10 5 1 15		煮干しだし	2		マヨネーズ	10		かき油	3		減塩しょうゆ(こ)マービー 液状	10 2					片栗粉	1
		塩たらこ			たらこ	10	大豆の五目煮	だいず水煮缶詰	10	ブロッコリー	ブロッコリー	40	煮物	焼き竹輪	10	きんぴら	ごぼう	40		人参 皮剥	10
		みそ汁			しそ	0.5		人参 皮剥	10	コリー	玉葱	10		たけのこ 水煮	40	う	グリんピース(こ)	5		焼き魚	ほっけ・20g
		みそ汁			ごま和え			れんこん ゆで	20	のサラダ	かにかま	5		濃口醤油	2.5		菜種油	1		食塩	0.1
		みそ汁			白菜	50		板こんにやく	10	ダ	マヨネーズ	15		マービー 液状	1		減塩しょうゆ(こ)	2.5		しそ	0.5
		みそ汁			いりごま	1		真昆布	1	あさり	むきあさり	15	なすの漬物	なす	20		マービー 液状	1		漬物	パリッコ
		みそ汁			減塩しょうゆ(こ)マービー 液状煮干しだし	2.5 0.5		濃口醤油	2.5	の佃煮	生姜	3		食塩	0.1	もずくの酢物	もずく	50		みそ汁	もやし
		みそ汁			みそ汁			上白糖	1		減塩しょうゆ(こ)マービー 液状	2.5		ゆかり	0.3		穀物酢	5		淡色辛みそ	10
		みそ汁			みそ汁			片栗粉	1		マービー 液状	2		カットわかめ	0.5		マービー 液状	3		煮干しだし	150
	漬物	パリッコ	10		なす	20	味のり	味のり	1				みそ汁	カツわかめ	0.5		減塩しょうゆ(こ)	2.5		牛乳	牛乳
		牛乳	180		淡色辛みそ煮干しだし	150		煮干しだし	150		木綿豆腐	30		えのき茸	20		みそ汁	葉大根・葉、生	20		牛乳
		牛乳			牛乳	180		みそ汁			小松菜	10		小葱	2		みそ汁	人参 皮剥	5		牛乳
		牛乳			牛乳			淡色辛みそ煮干しだし	150		淡色辛みそ煮干しだし	150		煮干しだし	150			淡色辛みそ煮干しだし	150		牛乳
		牛乳			牛乳			牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180			牛乳	180		牛乳
昼	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	鶏塩そうめん	そうめん ゆで	70	米飯	精白米	24	バターロール	ロールパン	30	米飯	精白米	24
	肉鍋	豚ももスライス	120	チキンカレー	若鶏もも 皮なし	120	魚唐揚げ	あかうお・100g	100		若鶏もも 皮なし	40		豚ももスライス	90		魚のトマトソース煮	さば・100g	100		ケチャップ
		玉葱	40		玉葱	50		食塩	0.3		食塩	1		生姜	4.5		合挽肉	100		ケチャップ	5
		たけのこ 水煮	40		人参 皮剥	20		白こしょう	0.01		鶏ガラスープ	0.15		無塩バター	3	ハンバーグ	玉葱	80		コンソメ	0.2
		人参 皮剥	20		無塩バター	5		薄力粉 1等	10		かつお・昆布だ	150		減塩しょうゆ(こ)	7.5		人参 皮剥	16		上白糖	1
		しらたき	30		薄力粉 1等	3		菜種油	15		淡口醤油	0.5		いりごま	3		鶏卵	10		玉葱	20
		葱	15		牛乳	10		キャベツ	20		小葱	5		調合油	1.5		パン粉(乾燥)	10		トマト	30
		濃口醤油	10		カレー粉	0.5		赤ピーマン	10	魚唐揚げ	まだら・100g	100		ブロッコリー	20		食塩	0.5		ケチャップ	5
		マービー 液状	2		カレールー	8		マヨネーズ	10		白こしょう	0.01		カリフラワー	20		白こしょう	0.02		食塩	0.2
		煮干しだし	30		ケチャップ	1		大根なます	50		薄力粉 1等	10		マヨネーズ	15		菜種油	1		白こしょう	0.01
		サラダ			ウスターソース	2.5		大根 皮剥	50		菜種油	10		大根の煮物	50		キャベツ	20		コンソメ	0.5
		サラダ			ワイン(白)	2		人参 皮剥	10		キャベツ	20		大根 皮剥	10		ケチャップパッ	8		ブロッコリー	40
		サラダ			クリーム(植物)	20		穀物酢	5		人参 皮剥	5		さやいんげん(こ)	10		フライドポテト	40		さつま芋	50
		サラダ			ケチャップ	30		マービー 液状	3		マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ(こ)	2.5		菜種油	2		玉葱	10
		サラダ			ミニトマト	15		食塩	0.2	スイートポテト	さつま芋(ゆで)	50		マービー 液状	1		食塩	0.3		きゅうり	15
		サラダ			ブロッコリー	20		いりごま	0.5		無塩バター	3		かつお・昆布だ	20		白こしょう	0.01		マヨネーズ	15
		長芋のオスター炒め	60 10 3		鶏卵	50		ビーフン	5		マービー 液状	5		春雨サラダ	6		野菜サ	30		白こしょう	0.01
		大根 葉	10		菜種油	3		玉葱	40		牛乳	10		春雨サ	6		レタス	30		卵とじ	75
		無塩バター	3		穀物酢	5		ピーマン	8		シナモン	0.3		きゅうり	20		きゅうり	15		鶏卵	75

## 献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	3月8日(木)		3月9日(金)		3月10日(土)		3月11日(日)		3月12日(月)		3月13日(火)		3月14日(水)			
昼		合成清酒 2 かき油 2 食塩 0.2		調合油 5 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01		菜種油 5 食塩 0.3 黒こしょう 0.01	ヨーグ ルト	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5		人参 皮剥 5 マヨネーズ 10		ミニトマト 15 鶏卵 25 マヨネーズ 15		人参 皮剥 10 生椎茸 10 小葱 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01		
	ほうれ ん草の 味噌和 え	ほうれん草 40 減塩みそ 2.5 上白糖 0.5 かつお・昆布だ 2	ソテー	緑豆春雨 5 ピーマン 10 ホールカーネル 10 菜種油 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01	二色浸 し	白菜 30 小松菜 30 減塩しょうゆ( 5			芋マッ シュ	じゃが芋 50 食塩 0.2 無塩バター 3 牛乳 5 白こしょう 0.01 パセリ 0.5			ハート クッキ ー	薄力粉 1等 6 鶏卵 2.5 マービー 液状 5 有塩バター 3 ベーキングパウ 0.05 ミルクココア 0.5		
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		
	えびと 野菜の フリッ ター	尾なしえび 100 ブロッコリー 30 食塩 0.2 薄力粉 1等 8 片栗粉 2 鶏卵 10 菜種油 15 サニーレタス 5 レモン 10 マヨネーズ 15	魚揚げ 煮	まごがれい・10 100 薄力粉 1等 3 菜種油 12 生姜 2 減塩しょうゆ( 7.5 マービー 液状 1.5 合成清酒 2.5 人参 皮剥 15 小松菜 50	カツ卵 とじ	豚角肉(肩ロー 60 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 5 菜種油 8 玉葱 40 生椎茸 10 減塩しょうゆ( 7.5 マービー 液状 1 煮干しだし 30 鶏卵 50 グリーンピース 3	すき焼 き	豚ももスライス 80 焼き豆腐 30 白菜 40 葱 15 しらたき 3 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 5 減塩しょうゆ( 10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	魚西京 焼	そい 100g 100 減塩みそ 8.3 マービー 液状 0.8 大根 皮剥 40 しそ 0.5 マヨネーズ 15	照焼魚	すずき・120g 120 片栗粉 6 菜種油 8 減塩しょうゆ( 10 マービー 液状 2 合成清酒 2 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	鶏肉唐 揚げ	若鶏もも 皮な 100 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 菜種油 12 サラダ菜 5 トマト 15 マヨネーズ 8		
	南瓜の コンソ メ煮	かぼちゃ 60 玉葱 20 ベーコン 10 コンソメ 0.5 食塩 0.2 有塩バター 8	筍の酢 味噌か け	たけのこ ゆで 40 カットわかめ 0.5 減塩みそ 5 マービー 液状 3 穀物酢 5	焼き茄 子	なす 60 削り節 0.2 醤油パック 5	里芋田 楽	里芋 60 さやえんどう 6 淡色辛みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	長芋の 酢の物	なが芋 40 きゅうり 10 マービー 液状 3 穀物酢 5 淡口醤油 2.5		もやし のナム ル	もやし 60 きゅうり 5 人参 皮剥 5 ごま油 1 食塩 0.2 いりごま 0.3	ジャー マンポ テト	じゃが芋 40 ベーコン 20 玉葱 20 無塩バター 2 食塩 0.1 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	
	ピーナ ツ和え	キャベツ 50 ピーマン 5 ピーナッツパタ 5 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 0.5	野菜サ ラダ	きゅうり 10 大根 皮剥 30 セロリー 10 赤ピーマン 3 マヨネーズ 15	野菜サ ラダ	きゅうり 25 はつかだいこん 5 レタス 20 マヨネーズパッ 10	胡瓜の 辛し和 え	きゅうり 40 鶏卵 15 菜種油 3 減塩しょうゆ( 2.5 粉辛子 0.2	茶碗蒸 し	くり 甘露煮 6 なると 10 乾椎茸 0.3 食塩 0.2 かつお・昆布だ 100 鶏卵 50 合成清酒 1 淡口醤油 2.5		八杯汁	木綿豆腐 30 乾椎茸 0.5 生姜 5 かつお・昆布だ 150 濃口醤油 5 食塩 0.2 片栗粉 1	湯葉と 小松菜	湯葉 10 小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ( 2.5 削り節 0.2	
	ソテー	チンゲンサイ 30 人参 皮剥 10 菜種油 2 食塩 0.2	みそ汁	じゃが芋 ゆで 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	かつとろろ昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	もやし のおか かあえ	もやし 30 さやえんどう 4 削り節 0.5 減塩しょうゆ( 2.5			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	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)

I120 (糖質制限食)

	3月8日(木)	3月9日(金)	3月10日(土)	3月11日(日)	3月12日(月)	3月13日(火)	3月14日(水)
栄養 価	エネルギー - 1595 kcal 蛋白質 86.8 g	エネルギー - 1584 kcal 蛋白質 82.2 g	エネルギー - 1600 kcal 蛋白質 86.2 g	エネルギー - 1629 kcal 蛋白質 85.3 g	エネルギー - 1576 kcal 蛋白質 80.6 g	エネルギー - 1602 kcal 蛋白質 86.1 g	エネルギー - 1625 kcal 蛋白質 81.3 g
	脂質 77.7 g 炭水化 137.1 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	脂質 83.2 g 炭水化 126.9 g	脂質 78.2 g 炭水化 134.5 g	脂質 84.4 g 炭水化 130.3 g
	塩分 7.7 g	塩分 7.9 g	塩分 7.8 g	塩分 6.8 g	塩分 7.9 g	塩分 7.5 g	塩分 7.2 g

## 献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	3月15日(木)			3月16日(金)			3月17日(土)			3月18日(日)			3月19日(月)			3月20日(火)			3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	
	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	
	あんかけ	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		
		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					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		チンゲ	はんぺん	40	チンゲ	はんぺん	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	ン菜の	チンゲンサイ	40	かぶの	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	炒め煮	人参 皮剥	10	レモン	和え	レモン(果汁)	5		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	人参 皮剥	10		菜種油	3	和え	レモン(果汁)	5	きゅう	きゅうり	40	マヨネーズパッ	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	りのサ	人参 皮剥	5							
		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	マヨネーズパッ	10							
		マービー 液状	1		マービー 液状	2		ごま	1							みそ汁	もやし	30	切り干	切干し大根	4	
					ごま油	1				みそ汁	ほうれん草	20	みそ汁	大根 葉	20		葱	5	煮	人参 皮剥	5	
	たいみ	たいみそ	8	のり佃	減塩あまのり佃	8	のり	味付け	味付けのり	1		もやし	20		キャベツ	20		淡色辛みそ	10	の炒め	菜種油	1
	そ			煮							淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	煮	減塩しょうゆ	5	
											煮干しだし	150		煮干しだし	150					マービー 液状	1	
	みそ汁	大根 葉	20					みそ汁	小松菜	30						牛乳	牛乳	180	煮干しだし	煮干しだし	15	
		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	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
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	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	魚の唐	ほっけ・120g	120		鶏卵	50		揚	揚	若鶏もも 皮な	120	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	揚げ	食塩	0.3		蒸しかまぼこ	10		の	揚	片栗粉	3	揚げ	食塩	0.3		
	煮	人参 皮剥	15		パン粉(乾燥)	2		片栗粉	10		ほうれん草	25		の	煮	菜種油	15		白こしょう	0.01		
		玉葱	30		タイム	0.2		菜種油	12		葱	5		し	煮	玉葱	50		薄力粉 1等	3		
		マッシュルーム	20		パセリ	0.2		減塩正油パック	5		かつお・昆布だ	150		かけ	煮	ぶなしめじ	20		菜種油	15		
		無塩バター	5		オリーブ油	5		野菜ソ	5		みりん風調味料	2.5			煮	もやし	20		菜種油	15		
		薄力粉 1等	5		サニーレタス	3		野菜ソ	5		揚	出			煮	もやし	20		もやし	30		
		牛乳	40		レモン	10		ピーマン	5		豆腐	100			煮	人参 皮剥	5		ピーマン	5		
		クリーム(植物	20		マヨネーズ	10		人参 皮剥	5		し	豆腐			煮	大根 皮剥	50		コンソメ	0.5		
		コンソメ	0.5					菜種油	5		揚げ出	木綿豆腐	100		煮	減塩しょうゆ	7.5		食塩	0.5		
		食塩	0.2					食塩	0.3		し	豆腐	片栗粉	2.5		煮	上白糖	1		菜種油	5	
		白こしょう	0.01	炊合せ	大根 皮剥	30		白こしょう	0.01		みりん風調味料	2.5			煮	減塩しょうゆ	5		白こしょう	0.01		
		パセリ(粉)	0.2		たけのこ 水煮	20					煮干しだし	1			煮	みりん風調味料	2.5		白こしょう	0.01		
					生椎茸	5	和え物	きゅうり	20		生姜	3			煮	かつお・昆布だ	30		酢の物	なが芋	60	
	大根サ	大根 皮剥	40		人参 皮剥	10		春雨	3						煮	片栗粉	1		酢の物	きゅうり	5	
	ラダ	人参 皮剥	5		減塩しょうゆ	5		かにかま	5	ごま和	生椎茸	20			煮	糸みつば	5		酢の物	マービー 液状	3	
		きゅうり	10		マービー 液状	1		減塩しょうゆ	2.5	え	エリンギ	20			煮	かぶ 皮剥	40		酢の物	穀物酢	2.5	
		穀物酢	5		合成清酒	2.5		マービー 液状	0.5		え	20			煮	人参 皮剥	15	サラダ	酢の物	食塩	0.2	
											さやいんげん	20			煮			サラダ	酢の物	食塩	0.2	

## 献立表(週間)

E#20 (糖質制限食)

	3月15日(木)		3月16日(金)		3月17日(土)		3月18日(日)		3月19日(月)		3月20日(火)		3月21日(水)							
昼	調合油	5	煮干しだし	15	ごま油	0.5	いりごま	0.5	さやいんげん (	15	人参 皮剥	5	味噌炒	チンゲンサイ	40					
	食塩	0.2					減塩しょうゆ (	2.5	減塩しょうゆ (	5	鶏卵	50	め	玉葱	20					
	白こしょう	0.01	キャベツ	40	酒蒸し	あさり	36	上白糖	0.5	マービー 液状	1	マヨネーズ	15	人参 皮剥	5					
チンゲン菜のお浸し	チンゲンサイ	50	ツサラ	5	合成清酒	10	切干大根	5	煮干し大根	5	コーン	40	煮物	菜種油	2					
	減塩しょうゆ (	2.5	ダ	3	食塩	0.2	人参 皮剥	8	お浸し	白菜 (ゆで)	50	ポター	30	減塩みそ	8					
	煮干しだし	2.5	マヨネーズ	15	小葱	3	さやえんどう	5	みそ汁	減塩しょうゆ (	2.5	ジュ	7	マービー 液状	2					
筍の煮物	たけのこ 水煮	40	ケチャップ	2			菜種油	5		削り節	0.3	無塩バター	5	凍り豆腐	8					
	さやえんどう	10	スイートコーン	5			減塩しょうゆ (	5		みそ汁	小葱	3	牛乳	100	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		マービー 液状	1			じゃが芋	20	コンソメ	0.5	上白糖	1				
	みりん風調味料	1	油揚げ	5			煮干しだし	15			淡色辛みそ	10	食塩	0.3	かつお・昆布だ	10				
	かつお・昆布だ	20	減塩しょうゆ (	2.5			いもようかん	25			煮干しだし	150	白こしょう	0.01	小葱	5				
								さつま芋	5				クリーム (植物)	10	ヨーグルト	100				
								マービー 液状	0.5				ヨーグルト	5	ヨーグルト (無	5				
								寒天					ヨーグルト	5	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		
魚唐揚げ	さけ・100g	100	豚生姜焼き	豚かたロース	120	肉団子	鶏ひき肉	100	チキン	若鶏もも 皮な	100	海鮮炒め	するめいか	40	豚すき	豚ももスライス	90			
	食塩	0.5		減塩しょうゆ (	5	の甘酢	玉葱	30	ソテー	食塩	0.5		尾なしえび	40	焼き豆腐	50	柚子胡椒炒め	50		
	片栗粉	3		マービー 液状	1	あんか	鶏卵	3		白こしょう	0.01		ベビーホタテ	30	白菜	60	なす	50		
	菜種油	12		合成清酒	2.5	け	食塩	0.5		菜種油	10		若鶏むね皮なし	30	葱	15	減塩しょうゆ (	5		
	大根 皮剥	40		生姜	3		白こしょう	0.01		キャベツ	30		さやいんげん (	10	しらたき	30	みりん風調味料	1		
	しそ	1		菜種油	2		薄力粉 1等	3		トマト	15		玉葱	40	人参 皮剥	8	片栗粉	1		
	減塩正油パック	5		ブロッコリー	40		菜種油	12		マヨネーズパッ	10		きくらげ (乾)	1	生椎茸	10	ゆず (果皮)	1		
麻婆豆腐	木綿豆腐	100		じゃが芋	40		玉葱	50					人参 皮剥	10	菜種油	5	葱	5		
	片栗粉	6		鶏卵	25		人参 皮剥	20	とびっ	大根 皮剥	40		グリーンピース	3	減塩しょうゆ (	10	減塩しょうゆ (	10		
	菜種油	15		マヨネーズ	10		乾椎茸	1	こ和え	人参 皮剥	3		菜種油	5	マービー 液状	2	合成清酒	2.5		
	鶏ひき肉	40	れんこん炒煮	れんこん	50	磯辺和え	白菜	60		小松菜	5		減塩しょうゆ (	2.5	白こしょう	0.01	茶碗蒸し	鶏卵		
	玉葱	50		菜種油	1		減塩しょうゆ (	5		減塩しょうゆ (	2.5		白こしょう	0.01	マービー 液状	1	里芋田	煮干しだし	50	
	葱	20		減塩しょうゆ (	2.5		マービー 液状	1		とびっこ	5		マービー 液状	1	里芋	30	かつおだし	50		
	にんにく	1		減塩しょうゆ (	2.5		片栗粉	1					合成清酒	2.5	菜	さやえんどう	6	なると	8	
	生姜	6		マービー 液状	0.5		穀物酢	5		酢味噌	15		穀物酢	2.5		減塩みそ	5	糸みつば	2	
	減塩しょうゆ (	10		とうがらし 乾	0.1		小葱	5	和え	するめいか	30		ごま油	5		マービー 液状	1	食塩	0.3	
	減塩みそ	4	おろし	大根 皮剥	40		白菜	60		きゅうり	5		片栗粉	2		うずら卵 水煮	20	なめこ		
	マービー 液状	2	和え	なめこ	20		濃口醤油	2.5		減塩みそ	1		うずら卵	2	おろし			大根 皮剥	40	
	合成清酒	5		きゅうり	5		焼きのり	0.2		穀物酢	1		揚げ茄子	60				きゅうり	10	
	中華味	1		穀物酢	5					マービー 液状	1		なす	5				なめこ (水煮缶)	20	
	ごま油	2		淡口醤油	2.5	わかめ	カットわかめ	1					菜種油	5				減塩しょうゆ (	2.5	
	片栗粉	2		湯豆腐	75		木綿豆腐	75					おろししょうが	1				減塩しょうゆ (	2.5	
	とうがらし 乾	0.4	スープ	玉葱	40		生姜	2					小葱	3	小松菜	40		小松菜	40	
				人参 皮剥	10		人参 皮剥	5					減塩しょうゆ (	2.5	煮物	凍り豆腐	1	炒り豆腐	えのき茸	
				コンソメ	0.5		さやえんどう	5					削り節	0.5		減塩しょうゆ (	2.5	腐	木綿豆腐	30
				食塩	0.8		減塩しょうゆ (	2.5					減塩正油パック	5	きのこ	ぶなしめじ	40		貝割大根・芽	5
				白こしょう	0.01	なすの味噌煮	さやいんげん (	20	ヨーグルト	ヨーグルト (無	100		きのこ	20	マヨネーズ和え	まいたけ	20		減塩しょうゆ (	2.5
							なす	50	ルト	マービー 液状	5					えのき茸	20		上白糖	0.5
							減塩みそ	5								エリンギ	20			
							上白糖	1								いりごま	2			
																マヨネーズ	16			
																		ぼたもち	精白米	4
																		ち	もち米	4

## 献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	3月15日(木)		3月16日(金)		3月17日(土)		3月18日(日)		3月19日(月)		3月20日(火)		3月21日(水)		
夕	ソテー	キャベツ 30 葱 10 食塩 0.2 調合油 5				煮干しだし 10					食塩 0.2 白こしょう 0.02				マービー 液状 1 さらしあん 5 マービー 液状 5 食塩 0.15
					ヨーグルト	ヨーグルト(無) 100 マービー 液状 5			スープ	カットわかめ 1 葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01					
栄養価	1636 kcal	蛋白質 84.4 g	1592 kcal	蛋白質 85.4 g	1591 kcal	蛋白質 80.2 g	1564 kcal	蛋白質 81.2 g	1577 kcal	蛋白質 84.2 g	1594 kcal	蛋白質 85.4 g	1637 kcal	蛋白質 87.3 g	
	脂質 83.6 g	炭水化 132.3 g	脂質 83.2 g	炭水化 121.3 g	脂質 81.0 g	炭水化 129.9 g	脂質 83.5 g	炭水化 122.9 g	脂質 79.8 g	炭水化 131.7 g	脂質 75.3 g	炭水化 146.6 g	脂質 81.1 g	炭水化 140.1 g	
	塩分 7.8 g		塩分 7.4 g		塩分 7.8 g		塩分 7.4 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.4 g		

## 献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	3月22日(木)			3月23日(金)			3月24日(土)			3月25日(日)			3月26日(月)			3月27日(火)			3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	
	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	豆腐煮 焼き豆腐 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 煮干しだし	100 30 15 1 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	90 2 30 4	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	40 5 0.3 10 2 5 1 15	野菜ソ テー 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう 温泉卵	10 20 2 0.3 2.5 0.5 1 50	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	
	もやし の炒煮	もやし 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ( 2.5 マービー 液状	50 10 5 5 2.5 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	みそ汁 キャベツ 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	味噌汁 味付け のり	1	みそ汁 白菜 棒麩	30 1	切干大 根の炒 煮	切干し大根 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 煮干しだし	6 10 10 2 5 1 15	みそ汁 白菜 棒麩	30 1	梅漬け 梅干し(調味漬	5	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	
	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 味付け のり	1	みそ汁 白菜 棒麩	30 1	切干大 根の炒 煮	切干し大根 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 煮干しだし	6 10 10 2 5 1 15	みそ汁 白菜 棒麩	30 1	梅漬け 梅干し(調味漬	5	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	
	みそ汁	いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 10 150	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	180	味噌汁 味付け のり	1	みそ汁 白菜 棒麩	30 1	切干大 根の炒 煮	切干し大根 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 煮干しだし	6 10 10 2 5 1 15	みそ汁 白菜 棒麩	30 1	梅漬け 梅干し(調味漬	5	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		
	牛乳	牛乳	180	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	180	牛乳 牛乳	180	味噌汁 味付け のり	1	みそ汁 白菜 棒麩	30 1	切干大 根の炒 煮	切干し大根 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 煮干しだし	6 10 10 2 5 1 15	みそ汁 白菜 棒麩	30 1	梅漬け 梅干し(調味漬	5	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	
昼	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	塩ラー メン	中華めん ゆで 豚もも 赤肉 菜種油 生姜 減塩しょうゆ( 5 マービー 液状 合成清酒 しなちく なると 鶏卵 小葱 鶏ガラスープ 食塩 白こしょう	60 80 2 4 5 2 5 10 10 10 50 3 2 0.3 0.01	米飯 精白米	24	米飯 精白米	24	帆立フ ライ	ホタテ貝 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 中濃ソース キャベツ サラダ菜 マヨネーズ	120 0.3 0.01 3 3 3 9 5 20 3 8	魚の葱 ソース 片栗粉 菜種油 生姜 葱 減塩しょうゆ( 5 穀物酢 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	100 5 10 3 20 5 5 0.5 1 40 15	
	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 2.5 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	味噌炒 め	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	鶏のか ら揚げ	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01 合成清酒 薄力粉 1等 菜種油 サラダ菜 マヨネーズパッ	60 2.5 0.01 1 4 8 3 10	煮物 豚並肉(肩・脂 たけのこ 水煮 人参 皮剥 煮干しだし	60 40 10 15	ポトフ 豚ばら じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 ブロッコリー コンソメ 食塩 白こしょう	40 30 30 15 20 0.5 0.3 0.01	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 菜種油 減塩しょうゆ( 5	100 30 5 3 0.3 3 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	玉葱の マリネ	玉葱 人参 皮剥 マヨネーズ	45 5 10	味噌炒 め	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	鶏のか ら揚げ	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01 合成清酒 薄力粉 1等 菜種油 サラダ菜 マヨネーズパッ	60 2.5 0.01 1 4 8 3 10	煮物 豚並肉(肩・脂 たけのこ 水煮 人参 皮剥 煮干しだし	60 40 10 15	ポトフ 豚ばら じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 ブロッコリー コンソメ 食塩 白こしょう	40 30 30 15 20 0.5 0.3 0.01	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 菜種油 減塩しょうゆ( 5	100 30 5 3 0.3 3 5

## 献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	3月22日(木)		3月23日(金)		3月24日(土)		3月25日(日)		3月26日(月)		3月27日(火)		3月28日(水)			
昼		さやえんどう 4				食塩 0.2					白こしょう 0.01	野菜サ ラダ	レタス 10 キャベツ 30 ミニトマト 30 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01	マービー 液状 1 片栗粉 1 煮干しだし 15		
	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		白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1	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 20 赤ピーマン 10 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01	お浸し ほうれん草 50 減塩しょうゆ( 2.5 煮物 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		
	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			清汁	さやえんどう 10 えのき茸 10 生ふ 10 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	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	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 3	
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
	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	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	魚フラ イ	ほっけ・120g 120 薄力粉 1等 6 鶏卵 6 パン粉(乾燥) 8 菜種油 10 トマト 15 サラダ菜 5 ソースパック 5	天ぶら	尾付きえび 40 かぼちゃ 40 ししとうがらし 6 生椎茸 10 薄力粉 1等 15 鶏卵 5 菜種油 15 減塩正油パック 5		
	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	おろし	大根 皮剥 50 おろししょうが 5	
	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 マヨネーズパッ 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		酢の物	白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 マービー 液状 1 食塩 0.2	浅漬け	きゅうり 15 キャベツ 15 人参 皮剥 5 刻み昆布 0.5 食塩 0.2	
	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 煮干しだし 150	ヨーグ ルト	ヨーグルト(無 100	清汁	エリンギ 20 にら 10 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	とろろ 和え	かつとろろ昆布 0.5 なが芋 40 小葱 1 減塩しょうゆ( 2.5	清汁	糸みつば 5 生ふ 8 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2

## 献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

		3月22日(木)		3月23日(金)		3月24日(土)		3月25日(日)		3月26日(月)		3月27日(火)		3月28日(水)	
夕				ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー液状)					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	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	1617 kcal 蛋白質 82.9 g	エネルギー	1591 kcal 蛋白質 81.0 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	77.8 g 炭水化 144.0 g	脂質	78.5 g 炭水化 125.5 g	脂質	78.8 g 炭水化 138.2 g	脂質	76.1 g 炭水化 142.0 g
	塩分	7.9 g		塩分	7.9 g	塩分	7.8 g	塩分	7.9 g	塩分	7.5 g	塩分	7.6 g	塩分	7.8 g





## 献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

		3月29日(木)		3月30日(金)		3月31日(土)		4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4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								
栄養価	E20	1598 kcal	蛋白質 81.0 g	E20	1588 kcal	蛋白質 83.3 g	E20	1561 kcal	蛋白質 85.4 g	E20	kcal	蛋白質 g	E20	kcal	蛋白質 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	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	7.5 g		塩分	7.8 g		塩分	7.4 g		塩分	g		塩分	g	