

E20 (糖質制限食)

献立表(週間)

	4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)		4月5日(木)		4月6日(金)		4月7日(土)	
夕		上白糖 1 煮干しだし 15		人参 皮剥 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		とびっこ 5 鶏卵 15 玉葱 20 葱 5 中華味 0.5 食塩 0.5 淡口醤油 2.5 白こしょう 0.01		サラダ キャベツ 25 ブロッコリー 30 ミニトマト 15 マヨネーズ 15 白こしょう 0.01		清汁 さやえんどう 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		減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 10		ブロッコリー 60 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01
	ヨーグルト	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5	お浸し	白菜 50 減塩しょうゆ(2.5 かつお・昆布だ 5	卵スープ		みそ汁	棒麩 1 玉葱 30 ほうれん草 10 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 3	里芋の煮物	里芋 30 木綿豆腐 30 人参 皮剥 10 ごぼう 15 小葱 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 10	煮浸し	きょうな 50 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 2.5
栄養価	1606 kcal 蛋白質 81.3 g 脂質 77.5 g 炭水化 141.5 g 塩分 7.7 g		1574 kcal 蛋白質 84.2 g 脂質 77.2 g 炭水化 131.5 g 塩分 7.6 g		1566 kcal 蛋白質 84.3 g 脂質 80.9 g 炭水化 117.7 g 塩分 7.9 g		1622 kcal 蛋白質 84.6 g 脂質 83.5 g 炭水化 128.9 g 塩分 7.7 g		1572 kcal 蛋白質 85.0 g 脂質 79.8 g 炭水化 124.2 g 塩分 7.3 g		1604 kcal 蛋白質 86.0 g 脂質 78.1 g 炭水化 134.9 g 塩分 7.7 g		1581 kcal 蛋白質 81.7 g 脂質 77.6 g 炭水化 134.7 g 塩分 7.4 g	

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	4月8日(日)			4月9日(月)			4月10日(火)			4月11日(水)			4月12日(木)			4月13日(金)			4月14日(土)		
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
	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(マ ービー 液状 合成清酒 片栗粉 小葱	150 2 30 5 5 2 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(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	60 1	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
	きゅう 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	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	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 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 焼き	若鶏もも 皮な 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	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 5 10
	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 みそ汁	梅干し(調味漬 ほうれん草 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	5 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	みそ汁	キャベツ ピーマン 菜種油 食塩 黒こしょう	30 2 10 0.2 0.01	みそ汁 のり	味付け 味のり	1 1	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
	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	そば	そば ゆで かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 葱	70 75 75 7.5 1.25 0.5 5	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	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	100 0.01 8 30 15 5 5 5 10 10 10 0.2 0.01 1	ハヤシ ライス	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	ガタタ ン	大根 皮剥 人参 皮剥 むきエビ するめいか ペビーホタテ あさり 木綿豆腐 チンゲンサイ なると 葱 うずら卵 水煮 菜種油 中華味 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 かき油 合成清酒 片栗粉	30 5 30 30 30 20 50 20 5 2 10 1 2.5 0.5 2.5 2.5 0.5 2
	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 1 15	グラタ ン	若鶏もも 皮な 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 パン粉(乾燥) パルメザンチー	60 40 30 15 10 80 0.5 0.3 0.01 3 0.1	サラダ	レタス きゅうり	10 40	春雨の 中華風	緑豆春雨 木綿豆腐	5 30	揚げ豆 腐	木綿豆腐 片栗粉 菜種油 かつお節	75 5 6 0.5	揚げ豆 腐	木綿豆腐 片栗粉 菜種油 かつお節	75 5 6 0.5

献立表(週間)

E#20 (糖質制限食)

		4月8日(日)		4月9日(月)		4月10日(火)		4月11日(水)		4月12日(木)		4月13日(金)		4月14日(土)					
昼	が	若鶏むね皮なし	40	人参 皮剥	5	フレン	きょうな	40	はつかだいこん	5	ソテー	にら	10	小葱	1	炒め物	キャベツ	30	
		玉葱	20	穀物酢	5	チサラ	黄ピーマン	5	マヨネーズパッ	10		ごま油	1	醤油パック	5			玉葱	20
		人参 皮剥	10	マービー 液状	3	ダ	トマト	20				食塩	0.2				人参 皮剥	10	
		調合油	5	食塩	0.2		鶏卵	25	煮物	西洋かぼちゃ	40	白こしょう	0.01				ピーマン	8	
		減塩しょうゆ (5				穀物酢	5		いんげん ゆで	20	中華味	0.3				調合油	1	
		マービー 粉末	1	温野菜	20		菜種油	3		生椎茸	10	ヨーグルト (無	100	ヨーグルト (無	3		鶏ガラスープ	0.5	
		小葱	1	サラダ	30		食塩	0.3		減塩しょうゆ (5	マービー 液状	1	ルト	3		食塩	0.2	
	ゴマ和え	小松菜 ゆで	50		10		白こしょう	0.01		煮干しだし	15						白こしょう	0.01	
		ごま	1			フレン	フライドポテト	30											
		減塩しょうゆ (2.5			チポテ	菜種油	1.5	スープ	玉葱	20					野菜サ	きゅうり	30	
		マービー 液状	1			ト	食塩	0.2		チンゲンサイ	20				ラダ	カリフラワー	15		
										コンソメ	0.5						トマト	30	
										食塩	0.5						カットわかめ	0.5	
										白こしょう	0.01						鶏卵	50	
										ヨーグルト (無	100					長ネギ	葱	50	
										マービー 液状	5				のボワ	オリーブ油	3		
															レ	食塩	0.3		
																白こしょう	0.01		
																えだまめ (冷凍	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	
	チキン	ささ身	80	メンチ	合挽肉	120	鶏の唐	若鶏もも 皮なし	120	おろし	まだら・80g	80	魚バタ	あかうお・120	120	豚カツ	豚角肉 (肩ロ一	100	
	カツ	食塩	0.2	カツ	玉葱	60	揚	減塩しょうゆ (5	煮	片栗粉	6	一焼き	食塩	0.6		白こしょう	0.01	
		白こしょう	0.01		鶏卵	15		鶏卵	5		菜種油	15		白こしょう	0.01		薄力粉 1等	6	
		薄力粉 1等	4		パン粉 (乾燥)	3		薄力粉 1等	10		生姜	3		薄力粉 1等	1		鶏卵	5	
		鶏卵	4		牛乳	9		菜種油	15		減塩しょうゆ (7.5		無塩バター	7		パン粉 (乾燥)	8	
		パン粉 (乾燥)	6		白こしょう	0.01		ブロッコリー	40		マービー 液状	3		玉葱	30		菜種油	18	
		菜種油	12		薄力粉 1等	6		マヨネーズパッ	10		合成清酒	2.5		セロリー	5		大根 皮剥	50	
		パセリ (粉)	0.1		鶏卵	6					大根 皮剥	80		赤ピーマン	5		パセリ	1.5	
		サニーレタス	5		パン粉 (乾燥)	10	里芋の	里芋	45		ほうれん草	30		減塩正油パック	5		レタス	5	
		マヨネーズ	15		菜種油	20	煮物	減塩しょうゆ (2.5	麻婆豆	木綿豆腐	50	ホタテ	ベビーホタテ	40		マヨネーズ	10	
	大根の	大根 皮剥	60		ケチャップ	5		マービー 液状	1	腐	鶏ひき肉	10	のオイ	玉葱	30	生野菜	キャベツ	35	
	煮物	人参 皮剥	10		ウスターソース	5		さやえんどう (5		葱	40	スター	人参 皮剥	10	サラダ	ミニトマト	15	
		さやいんげん (10		レッドキャベツ	5	きのこ	生椎茸	10		菜種油	3	ソース	ぶなしめじ	15		鶏卵	25	
		減塩しょうゆ (5				の和え	えのき茸	10		にんにく	0.5		ピーマン	5		穀物酢	5	
		合成清酒	1	リヤン	緑豆春雨	5	物	ぶなしめじ	20		生姜	5		ごま油	1		調合油	3	
		煮干しだし	15	バン	もやし	30		エリンギ	10		減塩しょうゆ (2.5		中華味	0.5		濃口醤油	2.5	
		鶏卵	25		しそ	1		減塩しょうゆ (2.5		減塩みそ	2		かき油	3		白こしょう	0.01	
					ローズハム	10					マービー 液状	1		白こしょう	0.01		ケチャップ	2	
	ほうれ	しぼり豆腐	30		穀物酢	2.5	ソテー	小松菜	30		合成清酒	2.5							
	ん草の	いりごま	1		減塩しょうゆ (5		人参 皮剥	10		ごま油	1	きんと	さつま芋	50	煮物	里芋	40	
	白和え	減塩みそ	2.5		マービー 液状	1		菜種油	1		片栗粉	1	ん	無塩バター	5		カリフ	カリフラワー	40
		マービー 液状	3		ごま油	0.5		食塩	0.2		とうがらし 乾	0.2		マービー 液状	3		ラワー	人参 皮剥	10
		板こんにやく	20		いりごま	1								濃い醤油	5		減塩しょうゆ (0.5	
		減塩しょうゆ (2.5										海藻サ	カットわかめ	1		片栗粉	1	
																	マービー 液状	3	

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	4月8日(日)		4月9日(月)		4月10日(火)		4月11日(水)		4月12日(木)		4月13日(金)		4月14日(土)															
夕	ほうれん草(ゆ)	20	南瓜の	西洋かぼちゃ	20			ポテト	じゃが芋	40	ラダ	えのき茸	15	煮干しだし	15	ゆず(果皮)	1											
	人参皮剥(ゆ)	5	サラダ	きゅうり	30			サラダ	きゅうり	15		葱	10	さやえんどう	5													
お吸い物	生ふ	6		玉葱	10				人参皮剥	5		減塩しょうゆ(2.5	大根の	大根皮剥	60	ヨーグ	ヨーグルト(無										
	糸みつば	2		マヨネーズ	10				ローズハム	5		穀物酢	2.5	味噌煮	大根葉	20	ルト	マービー液状										
	淡口醤油	5	スープ	玉葱	40				マヨネーズ	10		上白糖	1		減塩みそ	8												
	食塩	0.2		貝割大根・芽	5				白こしょう	0.01					上白糖	2												
	昆布だし	75		コンソメ	0.5			卵とじ	鶏卵	20					煮干しだし	5												
	かつおだし	75		食塩	0.5				ぶなしめじ	10																		
ヨーグルト	ヨーグルト(無)	100		白こしょう	0.01				切りみつば	2																		
	マービー液状	5							減塩しょうゆ(5																		
									食塩	0.2																		
									昆布だし	15																		
									かつおだし	15																		
栄養価	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	1589 kcal	蛋白質	82.7 g	エネルギー	1617 kcal	蛋白質	86.1 g	エネルギー	1627 kcal	蛋白質	88.6 g	エネルギー	1595 kcal	蛋白質	82.4 g	エネルギー	1582 kcal	蛋白質	82.6 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	79.8 g	炭水化	131.6 g	脂質	76.6 g	炭水化	144.4 g	脂質	75.5 g	炭水化	146.3 g	脂質	83.1 g	炭水化	119.9 g	脂質	79.9 g	炭水化	131.7 g
	塩分	7.6 g			塩分	7.7 g			塩分	7.3 g			塩分	7.8 g			塩分	7.8 g			塩分	7.7 g			塩分	7.4 g		

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	4月15日(日)			4月16日(月)			4月17日(火)			4月18日(水)			4月19日(木)			4月20日(金)			4月21日(土)														
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												
	豆腐そぼろかけ	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	野菜ピリ辛め	キャベツ 焼き竹輪 ピーマン 黄ピーマン 人参 皮剥 ごま油 濃口醤油	70 15 10 10 10 1 5	焼き魚	さけ・40g 食塩 しそ	40 0.2 0.5	切干大根煮	切干し大根 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	6 10 0.5 10 5 2	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 ほうれん草 人参 皮剥 玉葱 減塩しょうゆ(マービー液状) 煮干しだし	100 20 20 80 5 2 2	鶏ささみの味噌焼き	鶏ささ身 みの味 噌焼き マービー液状 濃口醤油 ブロッコリー マヨネーズ	100 1 2 1 1 40 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 減塩しょうゆ(50 4 6 6 5 0.3 2.5	おから炒煮	おから(新製法) ひじき 乾椎茸 人参 皮剥 葱 調合油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	20 0.2 0.3 5 5 2 3 1 1 10	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	漬物	なす しば漬 牛乳	10 10 180	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし なす 刻み昆布 食塩 牛乳	20 10 10 150 30 0.2 0.2 180	みそ汁	白菜 いりごま 減塩しょうゆ(マービー液状) 煮干しだし	50 1 2.5 0.5	みそ汁	チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150
	白菜の生姜醤油	白菜 生姜 減塩しょうゆ(60 3 2.5	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	牛乳	牛乳	180	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 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 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 牛乳	10 10 180	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	漬物	なす 刻み昆布 食塩	10 10 150	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 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 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	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 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	肉鍋	豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人参 皮剥 しらたき 葱 濃口醤油 マービー液状 煮干しだし	120 40 40 20 30 15 10 2 30	チキンカレー	若鶏もも 皮なし 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレー粉 カレールーウ ケチャップ ウスターソース ワイン(白) クリーム(植物	120 50 20 5 3 10 0.5 8 2 2 20	魚唐揚げ	あかうお・100 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 菜種油 キャベツ 赤ピーマン マヨネーズ	100 0.3 0.01 10 15 20 10 10 5 10 10 3												
	南瓜サラダ	かぼちゃ(ゆで) きゅうり マヨネーズ	70 10 15	炊合せ	大根 皮剥	40	パン	マカロニ 乾 ニグラタン 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) パン粉(乾燥) パルメザンチー パセリ(粉)	10 10 10 5 8 80 0.5 0.3 20 0.5 0.5 0.2	揚げ魚	そい 60g 食塩 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 減塩しょうゆ(マービー液状)	120 0.6 0.01 12 10 10 10 20 10 5 1 5 1	肉鍋	豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人参 皮剥 しらたき 葱 濃口醤油 マービー液状 煮干しだし	120 40 40 20 30 15 10 2 30	チキンカレー	若鶏もも 皮なし 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレー粉 カレールーウ ケチャップ ウスターソース ワイン(白) クリーム(植物	120 50 20 5 3 10 0.5 8 2 2 20	魚唐揚げ	あかうお・100 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 菜種油 キャベツ 赤ピーマン マヨネーズ	100 0.3 0.01 10 15 20 10 10 5 10 10 3												

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	4月15日(日)		4月16日(月)		4月17日(火)		4月18日(水)		4月19日(木)		4月20日(金)		4月21日(土)	
夕							とろろ 和え	かつとろろ昆布 1 きゅうり 40 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 2.5						
							ヨーグ ルト	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5						
栄養価	1585 kcal 蛋白質 86.7 g 脂質 81.1 g 炭水化 126.2 g 塩分 7.2 g	1570 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 78.7 g 炭水化 134.0 g 塩分 7.8 g	1564 kcal 蛋白質 82.6 g 脂質 81.1 g 炭水化 121.5 g 塩分 7.9 g	1639 kcal 蛋白質 83.1 g 脂質 80.4 g 炭水化 144.5 g 塩分 7.9 g	1595 kcal 蛋白質 86.8 g 脂質 77.7 g 炭水化 137.1 g 塩分 7.7 g	1619 kcal 蛋白質 85.7 g 脂質 79.2 g 炭水化 139.9 g 塩分 7.9 g	1600 kcal 蛋白質 86.2 g 脂質 81.2 g 炭水化 126.1 g 塩分 7.8 g							

献立表(週間)

E#20 (糖質制限食)

	4月22日(日)			4月23日(月)			4月24日(火)			4月25日(水)			4月26日(木)			4月27日(金)			4月28日(土)																																																							
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																																																					
	オイスターース炒め	豚ひき肉 キャベツ 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 ごま油 かき油 白こしょう	30 50 10 10 5 5 3 0.01	生揚げ ともや しのソ テー	生揚げ もやし 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 中華味 減塩しょうゆ(マービー 液状)	90 60 20 20 10 1 10 2	スクラ ンブル エッグ 食塩 白こしょう パセリ	鶏卵 牛乳 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ	75 15 1.5 0.3 0.01 0.5	炒煮 ひきわり納豆 り納豆	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	卵豆腐 あんかけ 生姜 減塩しょうゆ(マービー 液状)	20 20 2.5 2 2.5 1	ツナと 玉葱の 炒め物 赤ピーマン グリーンピース 菜種油 中華味 食塩 白こしょう	鶏卵 ライトツナ缶(玉葱) 40 40 10 6 4 0.5 0.6 0.02	しめじ とニラ の卵と じ 葱 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし	75 30 15 10 5 5 1 30	ブロッコリー のサラダ	ブロッコリー 玉葱 かにかま マヨネーズ	40 10 5 15	煮物 焼き竹輪 たけのこ 水煮 濃口醤油 マービー 液状	10 40 2.5 1	う グリンピース(菜種油) 減塩しょうゆ(マービー 液状) いりごま	5 1 1 0.5	ゴマ和え 減塩しょうゆ(マービー 液状)	40 4 5 0.5	ひじき の炒め 煮 たいみそ	ひじき 人参 皮剥 さつま揚げ グリンピース 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状)	4 10 15 3 1 2.5 1	人参と 水菜の ナムル 減塩しょうゆ(マービー 液状)	50 10 10 2.5 5 2 1	チンゲン菜の炒め煮 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状) ごま油	40 10 3 2.5 1 1	あさりの佃煮	むきあさり 生姜 減塩しょうゆ(マービー 液状)	15 3 2.5 2	なすの漬物 みそ汁	なす 食塩 ゆかり	20 0.1 0.3	もずく の酢物	もずく 穀物酢 マービー 液状 減塩しょうゆ(マービー 液状)	50 5 3 2.5	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	たいみそ たいみそ のり佃煮	8 8 8	味のり 味のり	1 1	みそ汁	木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	みそ汁 葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	180 180
昼	鶏塩そうめん	そうめん 若鶏もも 皮な 食塩 鶏ガラスープ かつお・昆布だ 淡口醤油 小葱	70 40 1 0.15 150 0.5 5	米飯 豚肉ご ま焼き	精白米 豚ももスライス 生姜 無塩バター 減塩しょうゆ(マービー 液状) いりごま 調合油	24 90 4.5 3 7.5 3 1.5	バター ロール	ロールパン	30	米飯 魚揚げ 煮	精白米 まごがれい・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 スナップえんど	24 120 0.01 3 15 3 10 2 1.5 20 10	米飯 鶏肉ク リーム 煮	精白米 若鶏もも 皮な 白こしょう 人参 皮剥 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 クリーム(植物 食塩 白こしょう パセリ(粉)	24 100 0.01 15 30 20 5 5 40 20 0.5 0.2 0.01 0.2	米飯 魚の香 草焼き	精白米 まだら・120g 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ 無塩バター オリーブ油 サニーレタス レモン マヨネーズ 食塩 炊合せ	24 120 0.01 2 0.2 0.2 5 5 3 10 10 0.2 30 20	米飯 魚の唐 揚げ	精白米 ほっけ・120g 食塩 片栗粉 菜種油 減塩正油パック	24 120 0.3 10 12 5	魚唐揚げ	まだら・100g 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 マヨネーズパッ	100 0.5 0.01 10 10 20 5 10	大根の煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(減塩しょうゆ(マービー 液状) かつお・昆布だ	50 10 10 2.5 1 20	ポテトフライ	フライドポテト 菜種油 食塩 白こしょう	40 2 0.3 0.01	梅肉和え	きゅうり しそ 梅干し(調味漬 削り節	40 0.3 4 0.2	大根サラダ	大根 皮剥 人参 皮剥 きゅうり 穀物酢	40 5 10 5	和え物	きゅうり 春雨 かにかま 減塩しょうゆ(マービー 液状) 合成清酒	20 3 5 2.5 0.5	スイートポテト	さつま芋(ゆで 無塩バター マービー 液状	50 3 5	春雨サ	緑豆春雨	6	野菜サ	レタス	30	野菜サ	レタス	30																							

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	4月22日(日)		4月23日(月)		4月24日(火)		4月25日(水)		4月26日(木)		4月27日(金)		4月28日(土)		
昼		牛乳 10 シナモン 0.3	ラダ	きゅうり 20 人参 皮剥 5 マヨネーズ 10	ラダ	きゅうり 15 ミニトマト 15 鶏卵 25 マヨネーズ 15		はんぺん 30 マヨネーズ 10		調合油 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01	キャベツ 40 ツサラダ 5	煮干しだし 15		ごま油 0.5	
	ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー液状) 100 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				焼き	チンゲン菜のお浸し	チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 2.5	お浸し	ほうれん草 40 油揚げ 5 減塩しょうゆ(2.5	酒蒸し	あさり 36 合成清酒 10 食塩 0.2 小葱 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	
	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	すずぎ・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	ミートローフ	豚ひき肉 100 パン粉(乾燥) 5 牛乳 12.5 食塩 0.75 白こしょう 0.01 玉葱 60 人参 皮剥 5 グリーンピース 3 鶏卵 3 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 無塩バター 5 マービー液状 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 15	魚唐揚げ	さけ・100g 100 食塩 0.5 片栗粉 3 菜種油 12 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	豚生姜焼き	豚かたロース 120 減塩しょうゆ(5 マービー液状 1 合成清酒 2.5 生姜 3 菜種油 2 ブロッコリー 40 じゃが芋 40 鶏卵 25 マヨネーズ 10	肉団子の甘酢あんかけ	鶏ひき肉 100 玉葱 30 鶏卵 3 食塩 0.5 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 菜種油 12 玉葱 50 人参 皮剥 20 乾椎茸 1 菜種油 5 減塩しょうゆ(5 マービー液状 1 片栗粉 1 穀物酢 5 小葱 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	コンソメ煮	かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 コンソメ 0.3 食塩 0.2	麻婆豆腐	木綿豆腐 100 片栗粉 6 菜種油 15 鶏ひき肉 40 玉葱 50 葱 20 にんにく 1 生姜 6 減塩しょうゆ(10 減塩みそ 4 マービー液状 2 合成清酒 5 中華味 1 ごま油 2 片栗粉 2 とうがらし 乾 0.4	れんこん炒煮	れんこん 50 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 マービー液状 0.5 とうがらし 乾 0.1	磯辺和え	白菜 60 濃口醤油 2.5 焼きのり 0.2	
	胡瓜の辛し和え	きゅうり 40 鶏卵 15 菜種油 3 濃口醤油 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	蒸し鶏	ささ身 40 レタス 20 トマト 20 海藻サラダ 1 ごま油 1 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 マービー液状 1 白こしょう 0.01	のサラダ	ささ身 40 レタス 20 トマト 20 海藻サラダ 1 ごま油 1 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 マービー液状 1 白こしょう 0.01	あちゃら漬	かぶ 皮剥 50 食塩 0.2 穀物酢 5 マービー液状 3 しょうが(甘酢) 10	スープ	玉葱 40 人参 皮剥 10 コンソメ 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	わかめの煮物	カットわかめ 1 人参 皮剥 5 さやえんどう 5 減塩しょうゆ(2.5 マービー液状 0.5	
	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	合成清酒 1 淡口醤油 2.5	ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー液状) 100 5			オニオンと舞茸ソテ	玉葱 30 まいたけ 10 菜種油 1	ソテー	キャベツ 30 葱 10 食塩 0.2	なすの味噌煮	さやいんげん(20 なす 50 減塩みそ 5 上白糖 1 煮干しだし 10	ヨーグルト(無)	100

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	4月22日(日)		4月23日(月)		4月24日(火)		4月25日(水)		4月26日(木)		4月27日(金)		4月28日(土)	
夕							—	食塩 0.2 白こしょう 0.01		調合油 5			ルト	マービー 液状 5
栄養価	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 1557 kcal	蛋白質 85.5 g	エネルギー 1636 kcal	蛋白質 84.4 g	エネルギー 1592 kcal	蛋白質 85.4 g	エネルギー 1591 kcal	蛋白質 80.2 g
	脂質 79.2 g	炭水化 140.0 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 77.4 g	炭水化 127.4 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
	塩分 7.5 g		塩分 7.9 g		塩分 7.5 g		塩分 7.6 g		塩分 7.8 g		塩分 7.4 g		塩分 7.8 g	

献立表(週間)

I120 (糖質制限食)

	4月29日(日)			4月30日(月)			5月1日(火)			5月2日(水)			5月3日(木)			5月4日(金)			5月5日(土)		
夕				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	1591 kcal	蛋白質 81.2 g	エネルギー	1577 kcal	蛋白質 84.2 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g
	脂質	78.5 g	炭水化 142.6 g	脂質	79.8 g	炭水化 131.7 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	7.7 g		塩分	7.9 g		塩分	g		塩分	g		塩分	g		塩分	g		塩分	g	