

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	1月1日(火)			1月2日(水)			1月3日(木)			1月4日(金)			1月5日(土)			1月6日(日)			1月7日(月)							
昼	味噌煮	マービー 液状	2.5	酢の物	みりん風調味料	2.5	ん煮物	人参 皮剥	10	酒蒸し	煮干しだし	15	あさり	36	ごま和え	生椎茸	20	お浸し	減塩しょうゆ(5	みそ汁	小葱	3			
		食塩	0.1		煮干しだし	15		さやえんどう(4		キャベツ	40		合成清酒		10	エリンギ		20	煮干しだし		15				
		にしん昆布巻	10		かぶ 皮剥	40		マービー 液状	1		ツサラ	5		食塩		0.2	さやいんげん(20	白菜(ゆで)		50				
		きゅうり	20		きゅうり	10		かつおだし	15		ダ	3		小葱		3	いりごま		0.5	濃口醤油		2.5	削り節	0.3		
		食塩	0.2		人参 皮剥	5		春雨サ	6		マヨネーズ	15		マヨネーズ		15	ケチャップ		2	上白糖		0.5				
		生姜	0.2		穀物酢	5		ラダ	3		ケチャップ	2		スイートコーン		5	ほうれん草		40							
		じゃが芋	50		マービー 液状	3		きゅうり	20		マヨネーズ	15		ほうれん草		40	油揚げ		5							
		食塩	0.3		食塩	0.2		人参 皮剥	5		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5							
		菜種油	15		スナックえんど	20		マヨネーズ	10																	
		大根 葉	20		温野菜	20		カリフラワー	30																	
じゃが芋	20	サラダ	30	マヨネーズパッ	10																					
減塩みそ	5																									
煮干しだし	15																									
夕	赤飯	もち米	12	ちらし	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		
		精白米	12		寿司			天ぷら			豚生姜			肉団子			鶏ひき肉			チキン			海鮮炒			
		食用色素(紅)	0.01		マービー 粉末	1.5		きす	60		焼き			減塩しょうゆ(5		の甘酢			ソテー			め			
		あずき 全粒・	2		食塩	0.1		ブラックタイガ	40		かぼちゃ	20		マービー 液状	1		あんか			鶏卵	3		白こしょう	0.01	するめいか	40
		ぎんだら	80		鶏卵	25		ししとうがらし	6		生椎茸	10		合成清酒	2.5		け			食塩	0.3		菜種油	10	尾なしえび	40
		減塩みそ	5		食塩	0.1		生椎茸	10		薄力粉 1等	12		生姜	3		白こしょう	0.01		薄力粉 1等	3		キャベツ	30	ベビーホタテ	30
		みりん風調味料	3		上白糖	0.2		鶏卵	5		菜種油	2		ブロccoli	40		菜種油	12		トマト	15		マヨネーズパッ	10	若鶏むね皮なし	30
		上白糖	2		かんびょう	0.5		鶏卵	5		菜種油	20		じゃが芋	40		玉葱	50		マヨネーズパッ	10		きくらげ(乾)	1	さやいんげん(10
		調合油	8		かつお・昆布だ	5		菜種油	20		おろし			鶏卵	25		人参 皮剥	20		とびっ			大根 皮剥	40	玉葱	40
		大根 皮剥	30		濃口醤油	0.5		大根 皮剥	50		レモン	8		マヨネーズ	10		乾椎茸	1		こ和え			人参 皮剥	3	グリんピース	3
	しょうが(甘酢)	5	上白糖	0.5	大根 皮剥	50	醤油パック	5	れんこん	50	菜種油	5	小松菜	5	菜種油	5	減塩しょうゆ(2.5								
	しそ	1	尾なしえび	80	レモン	8	れんこん	5	れんこん	50	減塩しょうゆ(5	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	白こしょう	0.01								
	減塩正油パック	5	さやえんどう(2.5	醤油パック	5	炒煮		菜種油	1	マービー 液状	1	マービー 液状	0.5	マービー 液状	0.5	マービー 液状	1								
	マヨネーズパッ	10	でんぶ	0.5	青菜ソ		ん炒煮		減塩しょうゆ(2.5	片栗粉	1	とびっこ	5	合成清酒	2.5	合成清酒	2.5								
	お煮しめ	若鶏もも 皮な	30	マヨネ	50	チンゲンサイ	60	ぶなしめじ	10	マービー 液状	0.5	とうがらし	0.1	いかサ		するめいか	40	穀物酢	2.5							
		なが芋	20	ズ和	5	無塩バター	1	無塩バター	1	とうがらし	0.1	大根 皮剥	40	らダ		きゅうり	20	ごま油	5							
		たけのこ 水煮	20	え	2.5	食塩	0.3	食塩	0.3	おろし		大根 皮剥	40	大根 皮剥	40	きゅうり	20	片栗粉	2							
		人参 皮剥	10	削り節	0.5	白こしょう	0.01	おろし		和え		なめこ	20	磯辺和		レタス	10	うずら卵 水煮	20							
		さやいんげん(5	洋瓜の	50	きゅうり	40	きゅうり	40	きゅうり	5	なめこ	20	え		濃口醤油	2.5	玉葱	10							
		真昆布	1	煮物	2.5	ホワイトツナ缶	10	穀物酢	5	穀物酢	5	焼きのり	0.2	焼きのり	0.2	焼きのり	0.2	穀物酢	5							
減塩しょうゆ(5	え	1	減塩しょうゆ(2.5	辛し和		淡口醤油	2.5	わかめ		わかめ		揚げ茄		ごま油	3								
上白糖		1	茶碗蒸	5	粉辛子	0.2	え		玉葱	40	カットわかめ	1	カットわかめ	1	子		減塩しょうゆ(2.5								
合成清酒		2	生麩(梅)	10	すり 甘	6	スープ		人参 皮剥	10	人参 皮剥	5	人参 皮剥	5	おろししょうが	1	おろししょうが	1								
かつおだし		30	糸みつば	5	くり 甘露煮	6	玉葱	40	コンソメ	0.5	減塩しょうゆ(2.5	マービー 液状	0.5	ヨーグ		ヨーグルト(無	100								
和え物	きゅうり	40	かつお・昆布だ	150	ささ身	10	人参 皮剥	10	食塩	0.8	白こしょう	0.01	なすの		ヨーグ		マービー 液状	5								
	カットわかめ	0.5	淡口醤油	7.5	ほうれん草	10	食塩	0.8	食塩	0.8	白こしょう	0.01	味噌煮		ヨーグ		きのこ									
	マヨネーズ	10	食塩	0.2	鶏卵	30	ほうれん草	10	白こしょう	0.01	なすの		味噌煮		ヨーグ		マヨネ									
	和種なばな	20	かつお・昆布だ	90	かつお・昆布だ	90	かつお・昆布だ	90	かつお・昆布だ	90	なすの		味噌煮		ヨーグ		マヨネ									
蓋物	減塩しょうゆ(5	淡口醤油	2.5	淡口醤油	2.5	淡口醤油	2.5	淡口醤油	2.5	なすの		味噌煮		ヨーグ		マヨネ									
	かつお・昆布だ	30	食塩	0.3	食塩	0.3	食塩	0.3	食塩	0.3	味噌煮		味噌煮		ヨーグ		マヨネ									
			合成清酒	1	合成清酒	1	合成清酒	1	合成清酒	1	味噌煮		味噌煮		ヨーグ		マヨネ									
											味噌煮		味噌煮		ヨーグ		マヨネ									

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

		1月1日(火)		1月2日(水)		1月3日(木)		1月4日(金)		1月5日(土)		1月6日(日)		1月7日(月)							
夕	ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー液状)	100 3			みりん風調味料	1			ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー液状)	100 5			スープ カットわかめ 葱 コンソメ 食塩 白こしょう	1 10 0.5 0.5 0.01					
栄養価	E20	1610 kcal	蛋白質 85.3 g	E20	1594 kcal	蛋白質 82.5 g	E20	1609 kcal	蛋白質 85.5 g	E20	1593 kcal	蛋白質 85.5 g	E20	1591 kcal	蛋白質 80.2 g	E20	1625 kcal	蛋白質 82.8 g	E20	1567 kcal	蛋白質 84.0 g
		脂質 75.6 g	炭水化 146.6 g		脂質 76.3 g	炭水化 139.5 g		脂質 80.2 g	炭水化 130.5 g		脂質 83.2 g	炭水化 121.4 g		脂質 81.0 g	炭水化 130.0 g		脂質 84.3 g	炭水化 131.7 g		脂質 79.7 g	炭水化 129.3 g
		塩分 7.6 g			塩分 7.9 g		塩分 7.3 g		塩分 7.4 g		塩分 7.5 g		塩分 7.2 g		塩分 7.9 g		塩分 7.2 g			塩分 7.9 g	

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	1月8日(火)			1月9日(水)			1月10日(木)			1月11日(金)			1月12日(土)			1月13日(日)			1月14日(月)				
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	ほっけ・60g	60	野菜卵	キャベツ	80	鶏肉照	若鶏もも 皮な	60	鶏ささ	若鶏ささ身	20	焼き魚	ほっけ・80g	80	豆腐煮	焼き豆腐	100	干草焼	冷凍全卵	40		
		大根 皮剥	40	とじ	人参 皮剥	10	焼き	減塩しょうゆ(5	みの中	玉葱	20		大根 皮剥	40		里芋	30	き	上白糖	1		
		しそ	1		さやいんげん(10		マービー 液状	1	華炒め	人参 皮剥	10		しそ	0.5		人参 皮剥	15		食塩	0.3		
		減塩正油パック	5		かつおだし	20		ブロッコリー	20		キャベツ	30		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(5		小松菜	10		
	野菜ソ	キャベツ	60		食塩	0.8		カリフラワー	20		さやえんどう	5		マービー 液状	1		マービー 液状	1		玉葱	10		
	テー	きょうな	10		冷凍全卵	50		マヨネーズパッ	10		ごま油	3	とろろ	なが芋	60		煮干しだし	30		人参 皮剥	5		
		菜種油	5	和え物	きゅうり	20	もやし	もやし	50		減塩しょうゆ(5	芋	煮干しだし	5	ソテー	キャベツ	40	切干大	切干し大根	6		
		食塩	0.3		ライトツナ缶(10	の炒煮	人参 皮剥	10		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5		人参 皮剥	10	根の炒	人参 皮剥	10		
		白こしょう	0.01		カットわかめ	0.5		油揚げ	5		片栗粉	1		焼きのり	0.2		ピーマン	10	煮	油揚げ	10		
	梅肉和	白菜	40		めんつゆ(スト	1		菜種油	5	塩たら	たらこ	10	みそ汁	キャベツ	30		菜種油	1		菜種油	2		
	え	梅干し(調味漬	5		マヨネーズ	5		減塩しょうゆ(2.5	こ	しそ	0.5		生椎茸	5		食塩	0.2		減塩しょうゆ(5		
		マービー 液状	2.5	切り干	切干し大根	4		マービー 液状	0.5	えのき	えのき茸	20		淡色辛みそ	10		白こしょう	0.01		マービー 液状	1		
				し大根	油揚げ	5		えのき	0.5	と胡瓜	きゅうり	40		煮干しだし	150		味付け	味付けのり	1		煮干しだし	15	
	みそ汁	ほうれん草	30	の炒め	菜種油	1	白菜の	白菜(ゆで)	50	和え	食塩	0.2	漬物	なす しば漬	10		のり			みそ汁	白菜	30	
		葱	5	煮	減塩しょうゆ(5	しそ	ゆかり	0.5	物	マヨネーズ	10								白	棒麩	1	
		淡色辛みそ	10		マービー 液状	1							牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱	20		淡色辛みそ	10		
		煮干しだし	150		煮干しだし	15	みそ汁	いわのり	2	みそ汁	もやし	20									煮干しだし	150	
	牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱	20		小葱	2		小葱	5									漬物あ	たくあん漬(干	5
					さやえんどう	5		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10									え	きゅうり	30
					淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		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																	
昼	パン	ホテルブレッド	40	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	塩ラー	中華めん ゆで	60	赤飯	精白米	12		
		マーガリン 8	8													メン	豚もも 赤肉	80		もち米	12		
	スープ	ホタテ貝柱	60	魚唐揚	まだら・120g	120	豆腐海	木綿豆腐	100	鶏肉の	若鶏もも 皮な	120	揚げ出	木綿豆腐	150		菜種油	2		あずき 全粒・	1.8		
	煮	じゃが芋	30	げ	食塩	0.2	鮮あん	片栗粉	10	塩麴揚	塩こうじ	6	し豆腐	片栗粉	5		生姜	4					
		ブロッコリー	60		白こしょう	0.01	かけ	菜種油	15	げ	片栗粉	5		菜種油	20		減塩しょうゆ(5	鯛の塩	あまだい	80		
		キャベツ	40		薄力粉 1等	3		ベビーホタテ	10		菜種油	10		減塩しょうゆ(10		マービー 液状	2	焼き	食塩	0.4		
		人参 皮剥	40		菜種油	10		むきエビ	20		ブロッコリー	20		食塩	0.2		合成清酒	5		サラダ菜	5		
		コンソメ	0.5		もやし	30		あさり	10		プリーツレタス	6		煮干しだし	60		しなちく	10		大根 皮剥	30		
		食塩	0.5		ピーマン	5		玉葱	30		レモン	10		生姜	6		なると	10		レモン	8		
		白こしょう	0.01		菜種油	5		人参 皮剥	10		マヨネーズ	15		ししとうがらし	6		鶏卵	50		マヨネーズ	16		
					食塩	0.2		ピーマン	10					貝割大根・芽	6		小葱	3					
					白こしょう	0.03		菜種油	5	こんに	つきこんにやく	40		若鶏もも 皮な	60		鶏ガラスープ	2	酢の物	なが芋	60		
	ピーマ	赤ピーマン	20		マヨネーズパッ	10		中華味	0.5	やくの	さやえんどう	5	みそ炒	ピーマン	20		食塩	0.3		きゅうり	10		
	ンソテ	黄ピーマン	20					食塩	0.8	炒め煮	菜種油	3	め	赤ピーマン	10		白こしょう	0.01		上白糖	3		
	ー	ピーマン	20	酢の物	なが芋	60		白こしょう	0.01		濃口醤油	2.5		黄ピーマン	10					穀物酢	5		
		オリーブ油	3		きゅうり	5		片栗粉	1		マービー 液状	0.5		菜種油	5	鶏のか	若鶏もも 皮な	60		食塩	0.2		
		食塩	0.3		マービー 液状	3					かつおだし	10		減塩みそ	6	ら揚げ	減塩しょうゆ(2.5					
		白こしょう	0.01		穀物酢	2.5	鶏肉と	若鶏むね皮なし	20	清汁	白菜	30		マービー 液状	2		白こしょう	0.01	三色炒	ブロッコリー	40		
					食塩	0.3	大根の	大根 皮剥	30		葱	5					合成清酒	1	め	黄ピーマン	8		
	サラダ	レタス	30		煮物		煮物	人参 皮剥	20		淡口醤油	5					薄力粉 1等	4		赤ピーマン	8		
		人参 皮剥	5	なす味	なす	40		菜種油	1				玉葱の	玉葱	45		菜種油	8		菜種油	1		

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	1月8日(火)		1月9日(水)		1月10日(木)		1月11日(金)		1月12日(土)		1月13日(日)		1月14日(月)		
夕							食塩	0.05				大根 皮剥	40	淡口醤油	5
												葱	5	食塩	0.2
												淡色辛みそ	10		
												煮干しだし	150	ヨーグルト	100
														マービー 液状	5
栄養価	1596 kcal	蛋白質 85.6 g	1582 kcal	蛋白質 85.8 g	1605 kcal	蛋白質 81.1 g	1617 kcal	蛋白質 82.1 g	1605 kcal	蛋白質 89.5 g	1636 kcal	蛋白質 89.7 g	1624 kcal	蛋白質 86.1 g	
	脂質 75.4 g	炭水化 146.7 g	脂質 75.5 g	炭水化 138.1 g	脂質 82.0 g	炭水化 134.7 g	脂質 84.8 g	炭水化 132.5 g	脂質 78.2 g	炭水化 134.9 g	脂質 77.8 g	炭水化 144.0 g	脂質 80.1 g	炭水化 141.2 g	
	塩分 7.8 g		塩分 7.9 g		塩分 7.5 g		塩分 7.5 g		塩分 7.6 g		塩分 7.9 g		塩分 7.9 g		

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	1月15日(火)			1月16日(水)			1月17日(木)			1月18日(金)			1月19日(土)			1月20日(日)			1月21日(月)				
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		
	含め煮	こつぶがんも	60	野菜ソ	小松菜	50	炒り豆	木綿豆腐	50	大根煮	大根 皮剥	40	炒煮	もやし	50	豆腐の	木綿豆腐	100	塩たら	たらこ	10		
		減塩しょうゆ(2.5	テー	人参 皮剥	10	腐	キャベツ	50	物	油揚げ	15		人参 皮剥	10	あんか	かにかま	5	こと湯	しそ	0.5		
		マービー 液状	2		玉葱	20		葱	10		人参 皮剥	8		菜種油	1	け	さやえんどう	5	葉和え	和種なばな	30		
		煮干しだし	30		菜種油	2		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		
		さやえんどう	4		食塩	0.3		菜種油	5		マービー 液状	1		上白糖	1		淡口醤油	1		濃口醤油	2.5		
	磯和え	もやし ゆで	40		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5		煮干しだし	15		煮干しだし	15		鶏ガラスープ	0.2					
		人参 皮剥	5		温泉卵	50		上白糖	1		さやえんどう	3		納豆	挽きわり納豆	40		食塩	0.3	野菜炒	キャベツ	50	
		焼きのり	0.3		煮干しだし	15		煮干しだし	15		卵豆腐	冷凍全卵	20		葱	2		片栗粉	1	め煮	ピーマン	10	
		減塩しょうゆ(2.5	ゴマ和	さやいんげん(20	さつま	さつま芋(皮な	30	卵豆腐	冷凍全卵	20		減塩正油パック	5		減塩正油パック	5		人参 皮剥	10		
		みそ汁	みそ汁	え	キャベツ	30	芋煮	減塩しょうゆ(2.5		煮干しだし	40	ゴマ和	ブロッコリー	50	チンゲン	チンゲンサイ	50		菜種油	1		
		キャベツ	40		濃口醤油	2.5		上白糖	0.5		食塩	0.2	え	減塩しょうゆ(2.5	菜の炒	人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(5		
		葱	5		上白糖	0.5		煮干しだし	5		生姜	2		上白糖	0.5	め物	いたやがい	20		上白糖	1		
		淡色辛みそ	10		ごま	1		小葱	1.5		減塩しょうゆ(2.5		すり白ゴマ	1		ごま油	3					
		煮干しだし	150	みそ汁	大根 葉	5		おかか	小松菜	40		マービー 液状	1		みそ汁	チンゲンサイ	20		食塩	0.2	大豆と	だいず水煮缶詰	20
	梅漬け	梅干し(調味漬	5		なす(皮なし)	20	おかか	和え	濃口醤油	2.5	みそ汁	片栗粉	0.2		じゃが芋	40	胡瓜の	きゅうり	30		減塩しょうゆ(2.5	
		牛乳	180		淡色辛みそ	10	和え	濃口醤油	2.5	みそ汁	大根 葉	20		淡色辛みそ	10	酢の物	穀物酢	3		上白糖	1		
		松前漬	松前漬		煮干しだし	150		上白糖	0.5	みそ汁	ぶなしめじ	10		煮干しだし	150		マービー 液状	2	みそ汁	棒麩	1		
		牛乳	牛乳		みそ汁	みそ汁		削り節	0.3		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		食塩	0.1		カットわかめ	0.5		
					もやし	20		みそ汁	もやし	20		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		大根 皮剥	20		淡色辛みそ	10	
					玉葱	10		漬物	パリッコ	10		煮干しだし	150		みそ汁	みそ汁		大根 葉	10		煮干しだし	150	
					淡色辛みそ	10		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					煮干しだし	150		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180
					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150			みそ汁	みそ汁	大根 葉	10		牛乳	牛乳	180

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	1月15日(火)		1月16日(水)		1月17日(木)		1月18日(金)		1月19日(土)		1月20日(日)		1月21日(月)		
夕			かつお節	0.5	玉葱	20	白こしょう	0.01	穀物酢	5			マービー 液状	1	
					赤ピーマン	5			上白糖	1			穀物酢	2.5	
					菜種油	2			白こしょう	0.01			お浸し	白菜	50
					食塩	0.3			オニオンと舞茸ソテ				減塩しょうゆ	2.5	
					白こしょう	0.01			玉葱	30			かつお・昆布だ	5	
									まいたけ	10			ヨーグルト	ヨーグルト(無	100
									菜種油	1			マービー 液状	5	
									食塩	0.2					
									白こしょう	0.01					
									ヨーグルト	100					
									マービー 液状	5					
栄養価	1562 kcal	蛋白質 83.5 g	1592 kcal	蛋白質 81.5 g	1591 kcal	蛋白質 81.6 g	1588 kcal	蛋白質 83.3 g	1598 kcal	蛋白質 80.9 g	1583 kcal	蛋白質 81.0 g	1622 kcal	蛋白質 83.7 g	
	脂質 80.9 g	炭水化 120.4 g	脂質 76.5 g	炭水化 141.8 g	脂質 81.6 g	炭水化 130.0 g	脂質 84.4 g	炭水化 116.5 g	脂質 79.2 g	炭水化 141.3 g	脂質 78.2 g	炭水化 136.2 g	脂質 82.6 g	炭水化 131.0 g	
	塩分 7.8 g		塩分 7.5 g		塩分 7.1 g		塩分 7.8 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.6 g		

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	1月22日(火)			1月23日(水)			1月24日(木)			1月25日(金)			1月26日(土)			1月27日(日)			1月28日(月)			
昼	アンサ ラダ	きゅうり 玉葱 マヨネーズパッ	20 10 10	おかか 和え	減塩正油パック 白菜 きゅうり 減塩しょうゆ(2.5) 削り節	5 50 10 2.5 0.5	味噌浸 し	白こしょう プロセスチーズ パセリ(粉)	0.01 10 0.1	漬物	らっきょう 甘 ピーマン キャベツ 鶏卵 マヨネーズ 白こしょう	10 10 30 25 15 0.01	卵豆腐 あんか け	鶏卵 煮干しだし 減塩しょうゆ(2) 生姜 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 片栗粉 貝割大根・芽	20 20 2 2 2.5 1 1 5	ゴマ和 え	小松菜 ゆで ごま 減塩しょうゆ(2.5) マービー 液状	1 50 1 2.5 1	温野菜 サラダ	マービー 液状 食塩 スナップえんど カリフラワー マヨネーズパッ	3 0.2 20 30 10	
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	
	揚げ魚 チリソ ース	まだら・120g 白こしょう 薄力粉 1等 菜種油 ケチャップ 穀物酢 減塩しょうゆ(1) マービー 液状 合成清酒 ごま油 にんにく 生姜 トウバンジャン ラー油 片栗粉 サニーレタス	120 0.01 3 20 10 2.5 1 2 2.5 1 1 1 0.5 0.5 20 1 5	蒸し豚 あんか け	豚ももスライス 食塩 生姜 玉葱 ピーマン 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし 片栗粉	100 0.3 2 40 10 0.3 1 5 1 30 1	照焼魚	ぶり・120g 減塩しょうゆ(5) マービー 液状 合成清酒 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	120 5 1 1 50 1 5	揚げ魚	そい 120g 白こしょう 片栗粉 菜種油 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	120 0.01 5 10 40 0.5 5	鶏つく ね揚げ あんか け	鶏ひき肉 玉葱 生椎茸 食塩 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 里芋 ホタテ貝柱 人参 皮剥 生椎茸 減塩しょうゆ(7.5) 合成清酒 片栗粉 生姜	90 60 9 0.9 9 9 10 40 30 20 10 7.5 2.5 1 1	チキン カツ	ささ身 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 パセリ(粉) サニーレタス マヨネーズ	80 0.01 4 4 6 12 0.1 5 15	メンチ カツ	合挽肉 玉葱 鶏卵 パン粉(乾燥) 牛乳 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 大根の 煮物	120 60 15 3 9 0.01 6 20 5 10 5 5 15 60 10 5 5 10 20 5 5 30 1 2.5 3 20 20 5 6 2 5 75 25	
	とびっ こと野 菜の和 え物	大根 皮剥 人参 皮剥 小葱 減塩しょうゆ(2.5) マービー 液状 とびっこ	50 5 2 2.5 1 5	サラダ	キャベツ ブロッコリー ミニトマト マヨネーズ 白こしょう	25 30 15 15 0.01	のっぺ い汁	きゅうり ローズハム マヨネーズ 白こしょう	20 8 8 0.01	里芋 木綿豆腐 人参 皮剥 ごぼう 小葱 濃口醤油 食塩 煮干しだし	30 30 10 15 2 5 0.2 75 75	ブロッ コリー マヨネーズ 白こしょう	60 10 0.01	煮浸し	きょうな 減塩しょうゆ(2.5) みりん風調味料	50 2.5 2.5	お吸い 物	生ふ 糸みつば 淡口醤油 食塩 昆布だし かつおだし	6 2 5 0.2 75 75	スープ	西洋かぼちゃ きゅうり 玉葱 マヨネーズ 玉葱 貝割大根・芽 コンソメ 食塩 白こしょう	20 30 10 10 40 5 0.5 0.5 0.01
	ヨーグ ルト	ヨーグルト(無 マービー 液状	100 5	すまし 汁	木綿豆腐 葱 淡口醤油 食塩 昆布だし かつおだし	25 2 5 0.2 75 75	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	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	ヨーグ ルト	ヨーグルト(無 マービー 液状	100 5	

献立表(週間)

I120 (糖質制限食)

	1月22日(火)	1月23日(水)	1月24日(木)	1月25日(金)	1月26日(土)	1月27日(日)	1月28日(月)
栄養 価	エネルギー 1590 kcal 蛋白質 89.2 g	エネルギー 1616 kcal 蛋白質 86.3 g	エネルギー 1619 kcal 蛋白質 86.0 g	エネルギー 1632 kcal 蛋白質 80.9 g	エネルギー 1582 kcal 蛋白質 81.7 g	エネルギー 1581 kcal 蛋白質 81.2 g	エネルギー 1601 kcal 蛋白質 82.4 g
	脂質 80.5 g 炭水化 122.1 g	脂質 76.9 g 炭水化 143.6 g	脂質 81.9 g 炭水化 129.4 g	脂質 83.0 g 炭水化 135.1 g	脂質 77.6 g 炭水化 134.8 g	脂質 77.0 g 炭水化 139.5 g	脂質 79.1 g 炭水化 133.3 g
	塩分 7.7 g	塩分 7.7 g	塩分 7.6 g	塩分 7.8 g	塩分 7.9 g	塩分 7.8 g	塩分 7.7 g

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	1月29日(火)		1月30日(水)		1月31日(木)		2月1日(金)		2月2日(土)		2月3日(日)		2月4日(月)	
夕			卵とじ	白こしょう 0.01 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										
栄養価	1598 kcal	蛋白質 82.9 g	1628 kcal	蛋白質 87.9 g	1629 kcal	蛋白質 88.7 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g
	脂質 79.9 g	炭水化 133.6 g	脂質 76.5 g	炭水化 146.9 g	脂質 75.9 g	炭水化 145.8 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 7.3 g		塩分 7.2 g		塩分 7.6 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g	