

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	2月1日(金)			2月2日(土)			2月3日(日)			2月4日(月)			2月5日(火)			2月6日(水)			2月7日(木)																																						
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	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	焼き生 揚げ 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 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 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 10 1 5	焼き魚 さけ・40g 食塩 しそ 切干大 根煮 人参 皮剥 乾椎茸	40 0.2 0.5 6 10 10 0.5	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 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	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 5 1	温泉卵 温泉卵 温泉卵のたれ 切り干 切干し大根 人参 皮剥 しそ の和え 物	50 50 4 6 5 0.3 2.5	みそ汁 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	8	みそ汁 みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	味付け のり	味付けのり	1	漬物	なす しば漬	10	牛乳	牛乳	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	のり佃 煮	減塩あまのり佃 煮	8	牛乳	牛乳	180
昼	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	大豆ご 飯	精白米	24	米飯	精白米	24	パン	南瓜パン60g	60	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24																																				
	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	だいず水煮缶詰 人参 皮剥 かつお・昆布だ かけ 食塩 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 さやえんどう	5 1.5 15 1.5 0.1 0.3 0.75 0.75 1	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 ニグラ タン	マカロニ 乾 若鶏もも 皮な 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml 食塩 パン粉(乾燥) パルメザンチー パセリ(粉)	10 50 20 10 3 8 80 0.3 0.5 0.5 0.2	揚げ魚 ときの こそテ	そい 120g 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 マービー 液状 合成清酒	120 0.01 12 8 10 10 20 10 5 1 1 2.5	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 20 2 30	炒煮	小松菜 菜種油 濃口醤油 マービー 液状	50 1 2.5 0.5	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	30 40 10 5 1 15	天ぷら	尾付きえび 玉葱 人参 皮剥 薄力粉 1等 鶏卵	80 20 10 10 5	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵	40 50	千切り 野菜サ	大根 皮剥 きゅうり	30 20																						

E20 (糖質制限食)

献立表(週間)

	2月8日(金)			2月9日(土)			2月10日(日)			2月11日(月)			2月12日(火)			2月13日(水)			2月14日(木)		
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
	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	100	鶏ささみの味噌焼き	ささ身	100	オイスター炒め	豚ひき肉	30	生揚げ	生揚げ	90	スクラブルエッグ	冷凍全卵	75	白菜のスープ	白菜	70	卵豆腐あんかけ	冷凍全卵	20
		ほうれん草	10		合成清酒	1		キャベツ	50	ともやし	もやし	60		牛乳	15		木綿豆腐	25		煮干しだし	20
		人参 皮剥	10		淡色辛みそ	2		人参 皮剥	10	しのソテー	人参 皮剥	20		無塩バター	1.5		かにかま	10		淡口醤油	2.5
		玉葱	40		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		生姜	2
		減塩しょうゆ(マービー 液状)	2.5		濃口醤油	1		ごま油	1		菜種油	10		白こしょう	0.01		コンソメ	0.5		減塩しょうゆ(マービー 液状)	2.5
		煮干しだし	30		ブロッコリー	40		かき油	3		中華味	1		パセリ	0.5		食塩	0.3		マービー 液状	1
					マヨネーズ	10		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(マービー 液状)	5					片栗粉	1		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		きんぴらごぼう	40		ごぼう	40	焼き魚	ほっけ・60g	60		貝割大根・芽	5
		しそ	0.5		人参 皮剥	10	煮物	玉葱	10		う	10		人参 皮剥	10		食塩	0.3	ひじき	ひじき	4
					れんこん ゆで	20		かにかま	10		焼き竹輪	10		グリーンピース(菜種油)	5		しそ	0.5	の炒め煮	人参 皮剥	10
	ごま和え	白菜	50		板こんにゃく	10		マヨネーズ	15		キャベツ	40		菜種油	1					さつま揚げ	15
		いりごま	1		真昆布	1					減塩しょうゆ(マービー 液状)	2.5		濃口醤油	2.5					グリーンピース	3
		減塩しょうゆ(マービー 液状)	2.5		濃口醤油	2.5	漬物	たくあん漬(干)	10		マービー 液状	1		みそ汁	1	漬物	パリッコ	5		菜種油	1
			0.5		上白糖	1				ゆかり	白菜(ゆで)	30		いりごま	0.5	みそ汁	もやし	20		減塩しょうゆ(マービー 液状)	2.5
					片栗粉	1	みそ汁	木綿豆腐	30	和え	食塩	0.1	もずく	もずく	50		玉葱	10		マービー 液状	1
	みそ汁	チンゲンサイ	20		小松菜	10		小松菜	10		ゆかり	0.3	の酢物	穀物酢	5		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150
		なす	20	味付けのり	味付けのり	1		淡色辛みそ	10	みそ汁	カットわかめ	0.5		マービー 液状	3		煮干しだし	150	たいみそ	たいみそ	8
		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		煮干しだし	150		えのき茸	20		減塩しょうゆ(マービー 液状)	2.5	牛乳	牛乳	180			
		煮干しだし	150	みそ汁	キャベツ	20	牛乳	牛乳	180		小葱	2	みそ汁	葉大根・葉、生	20				みそ汁	大根 葉	20
	牛乳	牛乳	180		人参 皮剥	10		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		人参 皮剥	5					棒麩	1
					煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150					淡色辛みそ	10
										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
昼	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	鶏塩そうめん	そうめん ゆで	60	赤飯	もち米	12	バター	ロールパン	30	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24
							うめん	若鶏もも 皮な	40		精白米	12	ロール	マーガリン	8						
	チキンカレー	若鶏もも 皮な	120	魚唐揚げ	あかうお・100	100		食塩	1		食用色素(紅)	0.01		魚のト	さば・80g	80	ハニー	若鶏もも 皮な	120		
		玉葱	50		食塩	0.3		鶏ガラスープ	0.15		あずき 全粒	6.5	ハンバーグ	合挽肉	80	マトソ	ケチャップ	5	マスタード	オレンジ(濃縮)	10
		人参 皮剥	20		白こしょう	0.01		かつお・昆布だ	150					玉葱	80	ース煮	コンソメ	0.2	ードチキン	減塩しょうゆ(生姜)	5
		無塩バター	5		薄力粉 1等	10		淡口醤油	0.5	鯖の生姜煮	さば・80g	80		人参 皮剥	16		上白糖	1		生姜	1
		薄力粉 1等	3		菜種油	15		小葱	5		マービー 液状	1.5		鶏卵	10		玉葱	20		オレンジ(濃縮)	20
		牛乳	10		キャベツ	20		またら・120g	120		みりん風調味料	3		パン粉(乾燥)	10		トマト	30		減塩しょうゆ(上白糖)	5
		カレー粉	0.5		トマト	20	魚唐揚げ	食塩	0.6		濃口醤油	7.5		食塩	0.5		ケチャップ	5		穀物酢	3
		カレーフレーク	8		マヨネーズ	10		白こしょう	0.01		合成清酒	1		白こしょう	0.02		食塩	0.2		はちみつ	3
		ケチャップ	1	大根なます	大根 皮剥	50		薄力粉 1等	10	かぶの酢の物	生姜	3		菜種油	1		白こしょう	0.01		粒入りマスター	3
		ウスターソース	2.5		人参 皮剥	10		菜種油	15		かぶ 皮剥	60		キャベツ	20		コンソメ	0.5		サニーレタス	5
		ワイン(白)	2		穀物酢	5		キャベツ	20		刻み昆布	0.5		ケチャップパッ	8		ブロッコリー	40			
		クリーム(植物)	20		マービー 液状	3		人参 皮剥	5		食塩	0.2	ポテトフライ	フライドポテト	40	マセド	さつま芋	30	サラダ	レタス	10
	サラダ	キャベツ	30		食塩	0.2		マヨネーズパッ	10		穀物酢	5		菜種油	2	アンサ	きゅうり	20		きゅうり	30
		ミニトマト	15		いりごま	0.5		さつま芋	50		上白糖	2.5		食塩	0.3	ラダ	人参 皮剥	10		人参 皮剥	5
		ブロッコリー	20		さつま芋	50		さつま芋	50		いりごま	0.5		白こしょう	0.01		スイートコーン	10		ローズハム	5
		鶏卵	50	ビーフソテー	ビーフ	5		人参 皮剥	15					レタス	30		マヨネーズ	8		マヨネーズ	15
		マヨネーズ	15		玉葱	40	平	菜種油	2	茶碗蒸し	ぎんなん	10	野菜サラダ	レタス	30		食塩	0.3			
					ピーマン	8		減塩しょうゆ(若鶏むね 皮な)	4		若鶏むね 皮な	10		きゅうり	15		白こしょう	0.01	スープ	グリーンアスパ	15

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	2月8日(金)		2月9日(土)		2月10日(日)		2月11日(月)		2月12日(火)		2月13日(水)		2月14日(木)	
夕											減塩しょうゆ (2.5 上白糖 3	ルト	マービー 液状 5	
栄養価	1594 kcal	蛋白質 86.4 g	1601 kcal	蛋白質 86.2 g	1598 kcal	蛋白質 88.5 g	1637 kcal	蛋白質 88.2 g	1582 kcal	蛋白質 82.3 g	1593 kcal	蛋白質 87.1 g	1619 kcal	蛋白質 87.7 g
	脂質 82.2 g	炭水化 124.6 g	脂質 81.2 g	炭水化 126.3 g	脂質 76.0 g	炭水化 137.2 g	脂質 79.8 g	炭水化 138.7 g	脂質 77.9 g	炭水化 134.3 g	脂質 76.4 g	炭水化 133.0 g	脂質 76.5 g	炭水化 142.7 g
	塩分 7.7 g		塩分 7.8 g		塩分 7.7 g		塩分 7.5 g		塩分 7.8 g		塩分 7.4 g		塩分 7.6 g	

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	2月15日(金)			2月16日(土)			2月17日(日)			2月18日(月)			2月19日(火)			2月20日(水)			2月21日(木)					
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			
	ツナと 玉葱の 炒め物	冷凍全卵 ライトツナ缶(玉葱) 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	50 40 40 10 6 4 0.5 0.6 0.02	しめじ とニラ の卵と じ	冷凍全卵 ぶなしめじ にら 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 1 30	アスパ ラのソ テー	グリーンアスパ 赤ピーマン 無塩バター 食塩 白こしょう	40 5 6 0.3 0.01	中華炒 め	ほうれん草 玉葱 人参 皮剥 菜種油 中華味 減塩しょうゆ(マービー 液状)	50 40 10 5 0.5 2.5 0.5	焼き魚	ほっけ・60g 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 40 1 5 野菜ソ テー	野菜卵 とじ さやいんげん(かつおだし) 食塩 冷凍全卵	キャベツ 人参 皮剥 減塩しょうゆ(かつおだし) 食塩 冷凍全卵	80 10 10 20 0.8 50	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ(マービー 液状) ブロッコリー カリフラワー マヨネーズパッ	60 5 1 20 20 10			
	人参と 水菜の ナムル	もやし きょうな 人参 皮剥 減塩しょうゆ(穀物酢) マービー 液状 ごま油	50 10 10 2.5 5 2 1	チンゲン 菜の 炒め煮	はんぺん チンゲンサイ 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状) ごま	40 40 10 3 2.5 1 1	おなか 和え	大根 皮剥 キャベツ 食塩 穀物酢 濃口醤油 上白糖 削り節	20 20 0.1 2 1 0.5 0.3	きゅう りのサ ラダ	きゅうり 人参 皮剥 マヨネーズパッ	40 5 10	梅肉和 え	白菜 梅干し(調味漬) マービー 液状	40 5 2.5	切り干 し大根 の炒め 煮	切干し大根 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし	4 5 1 5 15	白菜の 香味和 え	白菜(ゆで) しそ ゆかり	50 0.5 0.5			
	のり佃 煮	減塩あまのり佃	8	味付け のり	味付けのり	1	みそ汁	ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	ほうれん草 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 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	白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	20 30 10 150	みそ汁	小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 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	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	そば	そば ゆで 鶏卵	60 50	米飯	精白米	24	パン	ホテルブレッド マーガリン	40 8	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24
	魚の香 草焼き	まだら・120g 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ(粉) 無塩バター オリーブ油 サニーレタス レモン マヨネーズ	120 0.01 2 0.2 0.2 5 5 3 10 10	魚の唐 揚げ	ほっけ・120g 片栗粉 菜種油 減塩正油パック	120 10 12 5	揚げ出 し豆腐	蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ めんみ	10 25 5 170 10	揚げ鶏 のあん かけ	若鶏もも 皮なし 片栗粉 菜種油 玉葱 ぶなしめじ もやし 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 みりん風調味料 煮干しだし	120 3 15 50 20 20 5 7.5 1 2.5 2.5 30 1 5	スープ 煮	ホタテ貝柱 じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 人参 皮剥 コンソメ 食塩 白こしょう	60 30 60 40 40 0.5 0.5 0.01	魚唐揚 げ	まだら・120g 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 菜種油 もやし ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう マヨネーズパッ	120 0.2 0.01 3 10 30 5 5 0.2 0.03 10	豆腐海 鮮あん かけ	木綿豆腐 片栗粉 菜種油 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 食塩 白こしょう マヨネーズパッ	100 10 15 10 20 20 30 10 10 5 0.8 5 0.5 0.8 0.01			
	炊合せ	大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 減塩しょうゆ(マービー 液状) 合成清酒	30 20 5 10 1 2.5	和え物	きゅうり 春雨 かにかま 濃口醤油 マービー 液状 ごま油	20 3 5 2.5 0.5 0.5	レモン	木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 煮干しだし 生姜 小葱 さつま芋(皮なし) マービー 液状 レモン(果汁)	100 5 20 3 30 3 2 80 5 3	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(40 15 15	サラダ	レタス	30	酢の物	なが芋 きゅうり マービー 液状 穀物酢 食塩	60 5 3 2.5 0.3	鶏肉と 大根の 煮物	若鶏むね皮なし 大根 皮剥 人参 皮剥	20 30 20			

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	2月15日(金)		2月16日(土)		2月17日(日)		2月18日(月)		2月19日(火)		2月20日(水)		2月21日(木)		
夕	白こしょう	0.01	なすの味噌煮	さやいんげん (なす 減塩みそ 上白糖 煮干しだし)	20 50 5 1 10			一和え	えのき茸 エリンギ いらごま マヨネーズ 食塩 白こしょう	20 20 2 16 0.2 0.02		煮干しだし	150	かつお・昆布だ	30
			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	1593 kcal	蛋白質 85.5 g	1591 kcal	蛋白質 80.2 g	1625 kcal	蛋白質 82.8 g	1567 kcal	蛋白質 84.0 g	1596 kcal	蛋白質 85.6 g	1582 kcal	蛋白質 85.8 g	1605 kcal	蛋白質 81.1 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	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	
	塩分 7.4 g		塩分 7.5 g		塩分 7.2 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.9 g		塩分 7.5 g		

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	2月22日(金)			2月23日(土)			2月24日(日)			2月25日(月)			2月26日(火)			2月27日(水)			2月28日(木)							
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() 白こしょう 片栗粉	20 20 10 30 5 3 5 0.01 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 芋 なが芋 煮干しだし 減塩しょうゆ() 焼きのり	80 0.1 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() マービー 液状 煮干しだし	100 30 15 5 1 30	干草焼 き	冷凍全卵 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() マービー 液状 煮干しだし さやえんどう	60 2.5 2 30 4	野菜ソ テー	小松菜 人参 皮剥 玉葱 白こしょう 温泉卵	50 10 20 2 0.3 50	炒り豆 腐	木綿豆腐 キャベツ 葱 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	50 50 10 10 5 5 1 15					
	塩たら こ	たらこ しそ	10 0.5	みそ汁	キャベツ 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	味付け のり	味付けのり	1	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	みそ汁	キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 10 150	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	おかか 和え	小松菜 濃口醤油 上白糖 削り節	40 2.5 0.5 0.3					
	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	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物あ え	たくあん漬(干 きゅうり	5 30	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180		
	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	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	牛乳	牛乳	180		
昼	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() 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 50 3 2 0.3 0.01	米飯	精白米	24	パン	バターロール30 カレー 風味メ ンチカ ツ	30 100 5 2 2	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
	鶏肉の 塩麴揚 げ	若鶏もも 皮な 塩こうじ 片栗粉 菜種油 ブロッコリー ブリーツレタス レモン マヨネーズ	120 6 5 10 20 6 10 10	三平汁	まだら・120g 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	120 100 50 40 20 20 10 0.5 1.5 2.5 150	魚の唐 揚げ	そい 100g 減塩しょうゆ() 合成清酒 みりん風調味料 片栗粉 菜種油 レタス マヨネーズパッ	100 5 2 2 5 15 10 10	カレー	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 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 ソースパック	100 40 5 3 0.5 0.01 0.5 5 0.3 5 6 15 20 5 5	魚の葱 ソース	さけ・120g 片栗粉 菜種油 生姜 葱 減塩しょうゆ() 菜種油 薄力粉 1等 とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー マヨネーズパッ	120 5 18 3 20 5 0.5 5 0.5 1 40 10	チキン ピカタ	若鶏もも 皮な 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 調合油 ケチャップ ブロッコリー マヨネーズ サニーレタス	120 0.01 6 10 5 20 10 8	チンゲンサイ め	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	50 10 5 3 0.3 3	えのき茸 白菜	10 40			
	南瓜煮 物	西洋かぼちゃ 減塩しょうゆ() マービー 液状 かつおだし	70 2.5 1 15	バター ソース	チンゲンサイ 人参 皮剥 赤ピーマン スナッフえんど 無塩バター 食塩 白こしょう	30 15 15 10 2 0.2 0.01	煮物	たけのこ 水煮 ふき ゆで 板こんにやく 人参 皮剥 淡口醤油 マービー 液状 煮干しだし	30 20 20 15 2.5 1 15	サラダ	トマト きゅうり 鶏卵	40 20 50	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	50 10 5 3 0.3 3	お浸し	えのき茸 白菜	10 40								
	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() マービー 液状	40 5 3 2.5 0.5	炒め	赤ピーマン スナッフえんど 無塩バター 食塩 白こしょう	15 10 2 0.2 0.01	鶏のか ら揚げ	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ() 白こしょう 合成清酒 薄力粉 1等 菜種油	60 2.5 0.01 1 4 8	ツナマ ヨ和え	ブロッコリー ライトツナ缶()	50 10	鶏卵	鶏卵	50	お浸し	えのき茸 白菜	10 40								

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	2月22日(金)		2月23日(土)		2月24日(日)		2月25日(月)		2月26日(火)		2月27日(水)		2月28日(木)			
昼		かつおだし 10	きゅうり 30	きゅうり 30	サラダ菜 3	マヨネーズ 5	マヨネーズ 5	マヨネーズ 5	マヨネーズパッ 10	減塩しょうゆ (5	減塩しょうゆ (2.5					
	白菜の お浸し	白菜 60 減塩しょうゆ (2.5 かつおだし 1	りのサ ラダ	まだこ (ゆで) 10 カットわかめ 0.3 マヨネーズ 15	なます 50 大根 皮剥 5 人参 皮剥 5 穀物酢 5 マービー 液状 3 食塩 0.2	ソテー	キャベツ 30 玉葱 20 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01		オニオ ンソテ ー	玉葱 30 ローズハム 5 人参 皮剥 5 無塩バター 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01	辛子マ ヨネー ズ和え	ほうれん草 50 マヨネーズ 3 濃口醤油 2.5 粉辛子 0.2	もずく 酢	もずく 50 レモン (果汁) 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ (2.5 マービー 液状 3		
					焼き芋 60	さつま芋 60			ヨーグ ルト	ヨーグルト (無 マービー 液状 5	煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ (5 みりん風調味料 1 煮干しだし 15				
						ヨーグ ルト	ヨーグルト (無 マービー 液状 5				ヨーグ ルト	ヨーグルト (無 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	さけ・60g 100 片栗粉 5 菜種油 10 キャベツ 50 玉葱 10 人参 皮剥 10 ぶなしめじ 10 ピーマン 5 菜種油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01	豚肉の マヨネ ーズ炒 め	豚ばら 80 片栗粉 5 菜種油 8 キャベツ 50 玉葱 10 赤ピーマン 10 マヨネーズ 8 淡色辛みそ 7 合成清酒 2 白こしょう 0.01	揚げ魚 80 きのこ 0.01 添え 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 120 食塩 0.4 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 18 プリーツレタス 5 カリフラワー 30 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	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	天ぷら	尾付きえび 60 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 18 減塩正油パック 5		
	サラダ	レタス 30 ブロッコリー 20 ミニトマト 15 鶏卵 25 マヨネーズ 15	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 マヨネーズパッ 10	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		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		白和え	木綿豆腐 40 いりごま 1.5 淡色辛みそ 6 マービー 液状 4 ほうれん草 50 人参 皮剥 10	おろし	大根 皮剥 50 おろししょうが 5		
	煮物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 15 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	白和え	木綿豆腐 40 いりごま 1.5 淡色辛みそ 6 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		炊き合 わせ	なが芋 60 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 淡口醤油 5 マービー 液状 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	そぼろ 煮	鶏ひき肉 30 じゃが芋 50 さやいんげん (10 煮干しだし 15 菜種油 5 濃口醤油 5 マービー 液状 1		
	ワカメ スープ	木綿豆腐 25 カットわかめ 0.5 小葱 1.5 コンソメ 1	ヨーグ ルト	ヨーグルト (無 マービー 液状 5	サラダ	レタス 10 ミニトマト 20 ブロッコリー 30 マヨネーズパッ 10	清汁	エリンギ 20 にら 10 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5		お浸し	白菜 50 減塩しょうゆ (2.5 かつお節 0.5	サラダ	キャベツ 50 人参 皮剥 5 かつお缶詰 (油 10 マヨネーズ 15 レモン (果汁) 1.5 濃口醤油 1 白こしょう 0.01		ソテー	レタス 30 玉葱 20

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

		2月22日(金)		2月23日(土)		2月24日(日)		2月25日(月)		2月26日(火)		2月27日(水)		2月28日(木)							
夕		食塩	0.8			葱	5	食塩	0.2					赤ピーマン	5						
		白こしょう	0.01			淡色辛みそ	10							菜種油	2						
	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	ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー液状)	100 5				食塩	0.3						
														白こしょう	0.01						
栄養価	エネルギー	1602 kcal	蛋白質 83.2 g	エネルギー	1595 kcal	蛋白質 81.0 g	エネルギー	1636 kcal	蛋白質 89.7 g	エネルギー	1601 kcal	蛋白質 82.9 g	エネルギー	1562 kcal	蛋白質 83.5 g	エネルギー	1592 kcal	蛋白質 81.5 g	エネルギー	1591 kcal	蛋白質 81.6 g
	脂質	82.0 g	炭水化 132.8 g	脂質	83.3 g	炭水化 127.0 g	脂質	77.8 g	炭水化 144.0 g	脂質	82.6 g	炭水化 132.1 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
	塩分	7.6 g		塩分	7.8 g		塩分	7.9 g		塩分	7.8 g		塩分	7.8 g		塩分	7.5 g		塩分	7.1 g	