

献立表(週間)

E#20 (糖質制限食)

		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)		5月6日(日)		5月7日(月)							
昼		鶏卵	50	噌炒め	玉葱	20	減塩しょうゆ (2.5	炒め煮	菜種油	3	マリネ	人参 皮剥	5	サラダ菜	3	菜種油	1				
		マヨネーズ	15		人参 皮剥	5	マービー 液状	0.5	減塩しょうゆ (2.5	マービー 液状	0.5	マヨネーズ	10	マヨネーズパッ	10	食塩	0.3				
	コーンポタージュ	クリームスタイ	40		乾椎茸	0.3	煮干しだし	1	蒸しかまぼこ	10	かつおだし	10	食塩	0.2	なます	大根 皮剥	50	白こしょう	0.01		
		玉葱	30		菜種油	3							白こしょう	0.01	パセリ (粉	0.1	人参 皮剥	5			
		薄力粉 1等	7		マービー 液状	2	菜の花	和種なばな	50	白菜の	白菜	60	ソテー	さやえんどう	20	穀物酢	5	マービー 液状	3		
		無塩バター	5		煮物	凍り豆腐	8	え	減塩しょうゆ (2.5	お浸し	減塩しょうゆ (2.5	1	えのき茸	20	食塩	0.2	マービー 液状	3	食塩	0.2	
		牛乳	100		漬物	上白糖	1	ごま	1	かつおだし	1	菜種油	1	焼き芋	さつま芋	60					
		コンソメ	0.5		小葱	5	きゅうり	20	生姜	1			食塩	0.2	ヨーグ	ヨーグルト (無	100				
		食塩	0.3		かつお・昆布だ	10	生薑	1	食塩	0.2			ヨーグ	ルト	ルト	マービー 液状	5				
		白こしょう	0.01		小葱	5	食塩	0.2													
	クリーム (植物	10		ヨーグルト (無	100	カットわかめ	0.5	葱	40												
	ヨーグルト (無	100	ヨーグ	ヨーグルト (無	100	酢みそ	5	穀物酢	2.5												
	マービー 液状	5	ルト	マービー 液状	5	添え	5	減塩みそ	5												
						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	炊き込	精白米	24	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24
	豚すき	豚ももスライス	90	揚げ鶏	若鶏もも 皮な	120	魚唐揚	そい 80 g	80	魚唐揚	さけ・60 g	100	み御飯	むきあさり	5	揚げ魚	すずき・80 g	80	チキン	若鶏もも 皮な	100
		焼き豆腐	50	の香味	白こしょう	0.01	げ	片栗粉	6	げ	片栗粉	5		わらび ゆで	5	揚げる	白こしょう	0.01	カツ	白こしょう	0.01
		白菜	60	だれ	薄力粉 1等	10		菜種油	15		菜種油	10		ごぼう	5	きのこ	片栗粉	5		薄力粉 1等	8
		葱	15		菜種油	12		大根 皮剥	40		キャベツ	50		人参 皮剥	5	添え	菜種油	10		鶏卵	6
		しらたき	30		ごま油	3		しそ	1		玉葱	10		減塩しょうゆ (5	5		ぶなしめじ	30		パン粉 (乾燥)	6
		人参 皮剥	8		マービー 液状	1		減塩正油パック	5		人参 皮剥	10	鶏の唐	若鶏もも 皮な	100		生椎茸	20		菜種油	20
		生椎茸	10		減塩しょうゆ (5	5	みそお	板こんにゃく	15		ぶなしめじ	10	揚げ	減塩しょうゆ (2.5	2.5		まいたけ	20		ブリーツレタス	5
		菜種油	5		穀物酢	2.5	でん	鶏卵	50		ピーマン	5		片栗粉	3		菜種油	2		ブロッコリー	30
		減塩しょうゆ (10	10		葱	5		さやいんげん (20	20		菜種油	3		鶏卵	5		減塩しょうゆ (2.5	2.5		マヨネーズ	10
	マービー 液状	2		生姜	2		人参 皮剥	15		食塩	0.2		菜種油	15		合成清酒	2.5		ケチャップパッ	8	
	合成清酒	2.5		大根 皮剥	50		減塩しょうゆ (2.5	2.5		白こしょう	0.01		キャベツ	20		小葱	3				
				サラダ菜	5		淡色辛みそ	5	サラダ	レタス	30		トマト	20					わかめ	きゅうり	40
	里芋田	里芋	30	炊き合	じゃが芋	40		合成清酒	1	サラダ	ブロッコリー	20	パセリ	1.5	おから	おから (新製法	30	酢正油	カットわかめ	0.5	
	楽	さやえんどう	6	わせ	人参 皮剥	20		マービー 液状	1		ミニトマト	15	マヨネーズ	15	の炒り	ひじき	0.5		穀物酢	5	
		減塩みそ	5		さやえんどう (4	4	もずく	もずく	50		鶏卵	25	炊き合	大根 皮剥	30	煮	乾椎茸	0.5	マービー 液状	3	
		マービー 液状	1		減塩しょうゆ (5	5	の酢物	生姜	2		マヨネーズ	15	せ	板こんにゃく	30		葱	5	減塩しょうゆ (2.5	2.5	
		大根 皮剥	40		上白糖	1		生薑	2					尾付きえび	20		人参 皮剥	5	生姜	1.5	
		きゅうり	10		昆布だし	15		穀物酢	5	煮物	かぶ 皮剥	50		たけのこ 水煮	25		菜種油	5	白和え	しぼり豆腐	40
		なめこ (水煮缶	20		減塩しょうゆ (2.5	2.5		減塩しょうゆ (2.5	2.5		人参 皮剥	15		減塩しょうゆ (5	5		減塩しょうゆ (2.5	2.5		いりごま	1.5
		減塩しょうゆ (2.5	2.5	和え物	めかぶわかめ	30		マービー 液状	3		さやえんどう	5		マービー 液状	1		煮干しだし	15		淡色辛みそ	8
		小松菜	40		マービー 液状	0.5	椀物	茶そば	20		濃口醤油	5		かぶ 皮剥	40	サラダ	レタス	10		マービー 液状	4
		煮物	1		切りみつば	5		葱	5		マービー 液状	1	酢の物	ゆず (果皮)	1		ミニトマト	20		ほうれん草	50
		減塩しょうゆ (2.5	2.5	みそ汁	木綿豆腐	25		淡口醤油	5	ワカメ	木綿豆腐	25		食塩	0.1		ブロッコリー	30		人参 皮剥	10
		煮干しだし	15		淡色辛みそ	10		食塩	0.2	スープ	カットわかめ	0.5		マービー 液状	2		マヨネーズパッ	10	清汁	エリンギ	20
					煮干しだし	150		かつお・昆布だ	75		小葱	1.5		穀物酢	5	みそ汁	カットわかめ	0.5		にら	10
																				かつお・昆布だ	150

E20 (糖質制限食)

献立表(週間)

	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)		5月6日(日)		5月7日(月)	
夕							コンソメ 1 食塩 0.5 白こしょう 0.01	茶碗蒸 1 し桜漬 け添え	生ふ 10 切りみつば 2 鶏卵 30 かつお・昆布だ 60 食塩 0.3 桜花漬け 1	大根 皮剥 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 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 5
							ヨーグルト マービー 液状 5		かしわ 餅 団子の粉 7.5 マービー 液状 1 あずき 全粒・ 4 マービー 液状 4 食塩 0.1 かしわの葉 1					
栄養価	1594 kcal 脂質 75.3 g 塩分 7.8 g	蛋白質 85.4 g 炭水化 146.6 g	1582 kcal 脂質 75.5 g 塩分 7.8 g	蛋白質 85.8 g 炭水化 138.1 g	1585 kcal 脂質 78.5 g 塩分 7.7 g	蛋白質 81.8 g 炭水化 137.1 g	1598 kcal 脂質 79.9 g 塩分 6.9 g	蛋白質 83.1 g 炭水化 135.8 g	1630 kcal 脂質 84.1 g 塩分 7.8 g	蛋白質 82.1 g 炭水化 134.7 g	1636 kcal 脂質 77.8 g 塩分 7.9 g	蛋白質 89.7 g 炭水化 144.0 g	1566 kcal 脂質 78.5 g 塩分 7.5 g	蛋白質 88.0 g 炭水化 125.5 g

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	5月8日(火)			5月9日(水)			5月10日(木)			5月11日(金)			5月12日(土)			5月13日(日)			5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	
	含め煮	こつぶがんも	60	野菜ソ	小松菜	50	炒り豆	木綿豆腐	100	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	かにか	かにかま	10	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	んかけ	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	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		マービー 液状	1		淡口醤油	1	減塩しょうゆ(減塩しょうゆ(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		マービー 液状	1		さやえんどう	3		ひきわ	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		ゴマ和			煮干しだし	15		卵豆腐	鶏卵	20		葱	2		片栗粉	1	め煮	ピーマン	10
		減塩しょうゆ(2.5	え	さやいんげん(20	さつま	さつま芋	60		煮干しだし	40		減塩正油パック	5		チンゲ	チンゲンサイ	50	人參 皮剥	人參 皮剥	10
		みそ汁	40		キャベツ	30	芋煮	減塩しょうゆ(5		食塩	0.2	ゴマ和	和種なばな	40	ン菜の	人参 皮剥	10	減塩しょうゆ(減塩しょうゆ(5	
		葱	5		減塩しょうゆ(2.5		マービー 液状	0.5		生姜	2	え	ごま	4	和え物	減塩しょうゆ(2.5	マービー 液状	マービー 液状	1	
		淡色辛みそ	10		ごま	1		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				
		煮干しだし	150	みそ汁	大根 葉	5		小葱	3		マービー 液状	1		マービー 液状	0.5				大豆と	だいず水煮缶詰	45	
	梅漬け	梅干し(調味漬	5		なす(皮なし)	20	おかか	小松菜	40		片栗粉	0.2	みそ汁	チンゲンサイ	20	浅漬け	きゅうり	20	昆布の	刻み昆布	1.5	
		牛乳	180		淡色辛みそ	10	和え	減塩しょうゆ(2.5	みそ汁	大根 葉	20		じゃが芋	40		食塩	0.1	煮物	減塩しょうゆ(7.5	
		松前漬	15		煮干しだし	150		上白糖	0.5		ぶなしめじ	10		淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 皮剥	20	みそ汁	棒麩	1	
		牛乳	180		削り節	0.3		削り節	0.3		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		大根 葉	10	みそ汁	カットわかめ	0.5	
		みそ汁	20		みそ汁	もやし		みそ汁	もやし		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	
		漬物	10		玉葱	10		淡色辛みそ	10	漬物	パリッコ	10		牛乳	牛乳	180		煮干しだし	煮干しだし	煮干しだし	150	
		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	牛乳	180
		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	牛乳	180		牛乳	牛乳	180		牛乳	牛乳	牛乳	180
昼	パン	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	米飯	精白米	24	五目う	うどん ゆで	80	米飯	精白米	24	
	カレー	合挽肉	100	魚の葱	さけ・100g	100	チキン	若鶏もも 皮な	120	魚の竜	さば・120g	120	魚揚げ	まこがれい・60	120	どん	尾なしえび	20	回鍋肉	豚ばら	100	
	風味メ	玉葱	40	ソース	片栗粉	5	ピカタ	白こしょう	0.01	田揚げ	減塩しょうゆ(10	煮	白こしょう	0.01		蒸しかまぼこ	20		キャベツ	70	
	ンチカ	なが芋	5		菜種油	10		薄力粉 1等	6		合成清酒	5		薄力粉 1等	3		鶏卵	50		ピーマン	10	
	ツ	鶏卵	3		生姜	3		鶏卵	10		生姜	2		菜種油	15		ほうれん草(ゆ	20		葱	15	
		食塩	0.5		葱	20		調合油	5		薄力粉 1等	6		生姜	3		さやえんどう(2		菜種油	5	
		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5		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	
		カレー粉	0.5		穀物酢	5		ブロックリー	20		サニーレタス	8		マービー 液状	2		減塩しょうゆ(10		マービー 液状	1	
		薄力粉 1等	5		レモン(果汁)	2		マヨネーズ	10		マヨネーズ	10		合成清酒	1.5		みりん風調味料	2.5		トウバンジャン	1	
		カレー粉	0.3		とうがらし 乾	0.5		サニーレタス	8		レモン	8		人参 皮剥	20					鶏ガラスープ	0.5	
		鶏卵	5		ごま油	1								スナツプえんど	10	揚げ魚	さけ・100g	100		葱	15	
		パン粉(乾燥)	6		ブロックリー	40	野菜炒	チンゲンサイ	50	炒め物	キャベツ	30		ほうれん草	50		タイム	0.1	南瓜の	かぼちゃ	60	
		菜種油	15		マヨネーズ	15	め	ぶなしめじ	25		玉葱	20	お浸し	減塩正油パック	5		菜種油	15	煮物	スナツプえんど	10	
		キャベツ	20					黄ピーマン	5		人参 皮剥	10					レタス	5		減塩しょうゆ(5	
		人参 皮剥	5	豆腐あ	木綿豆腐	100		菜種油	1		ピーマン	8		きゅうり	40		マヨネーズ	15		マービー 液状	1	
		ソースパック	5	んかけ	合挽肉	30		かき油	5		調合油	1	梅肉和	え	しそ	0.3			煮干しだし	煮干しだし	15	
		サラダ	40		人参 皮剥	5		合成清酒	1		食塩	0.3		きゅうり	40	ピーナ	白菜	60				
		きゅうり	20		貝割大根・芽	3		えのき茸	10		白こしょう	0.01		しそ	0.3	ツ和え	ピーナツツバタ	5	ほうれ	ほうれん草	40	
		鶏卵	50		乾椎茸	0.3	お浸し	えのき茸	10		鶏ガラスープ	0.5		梅干し(調味漬	3		減塩しょうゆ(2.5	ん草の	ぶなしめじ	15	
					グリーンピース	3		白菜	40					削り節	0.2		マービー 液状	1	あえ物	減塩しょうゆ(2.5	

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	5月8日(火)		5月9日(水)		5月10日(木)		5月11日(金)		5月12日(土)		5月13日(日)		5月14日(月)		
昼	マヨネーズパッ	10	菜種油	5	減塩しょうゆ(2.5	野菜サ	カリフラワー	30	はんぺ	はんぺん	30			
			減塩しょうゆ(5	かつおだし	1	ラダ	きゅうり	15	んマヨ	マヨネーズ	10	焼きな	なす	
	オニオンソテ	30	マービー 液状	1	もずく			トマト	30	ネーズ			す	小葱	
	ローズハム	5	片栗粉	1	もずく	50		カットわかめ	0.5	焼き				減塩しょうゆ(
	人参 皮剥	5	煮干しだし	15	酢			いりごま	0.5					2	
	無塩バター	5	お浸し		レモン(果汁)	2		穀物酢	5					2.5	
	食塩	0.2	ほうれん草	50	穀物酢	5		調合油	5						
	白こしょう	0.01	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5						
			ヨーグルト(無	100	マービー 液状	3		白こしょう	0.01						
	ヨーグルト	5	煮物		大根 皮剥	40	里芋田	さやえんどう	3						
	マービー 液状	5			人参 皮剥	20	楽	里芋	40						
					減塩しょうゆ(2.5		減塩みそ	7						
					みりん風調味料	1		マービー 液状	3						
			ヨーグルト	100	煮干しだし	15									
			ヨーグルト	3	ヨーグルト(無	100									
			マービー 液状	3	マービー 液状	3									
夕	米飯	24	米飯	24	米飯	24	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	バター	精白米	24
	魚塩焼き	120	天ぶら	40	魚南蛮	100	豚の生	豚もも 脂身な	120	ミート	豚ひき肉	100	ライス	精白米	24
	トマト	15	尾付きえび	40	漬け	2	生姜焼き	生姜	3	ローフ	パン粉(乾燥)	5	無塩バター	3	米飯
	サラダ菜	5	かぼちゃ	40	薄力粉 1等	2		減塩しょうゆ(7.5		牛乳	12.5	ターメリック(0.1	米飯
	減塩正油パック	5	ししとうがらし	6	菜種油	12		合成清酒	2.5		食塩	0.75	ベーコン	1.5	えびフ
			生椎茸	10	玉葱	40		菜種油	5		白こしょう	0.01	人参 皮剥	1.5	ライ
			薄力粉 1等	15	人参 皮剥	5		人参 皮剥	5		玉葱	5	パセリ(粉	0.1	尾付きえび
			鶏卵	5	ピーマン	8		キャベツ	20		若鶏もも 皮な	90	パン粉(乾燥)	10	白こしょう
			菜種油	15	濃口醤油	5		マヨネーズパッ	10		グリーンピース	3	トマト	15	薄力粉 1等
			減塩しょうゆ(5	穀物酢	5		かぶ 皮剥	40		鶏卵	3	ソースパック	5	鶏卵
			マービー 液状	1	マービー 液状	2		人参 皮剥	15		ケチャップ	5	中濃ソース	5	煮干しだし
			煮干しだし	15	とうがらし 乾	0.1		さやいんげん(10		人參 皮剥	30	ウスターソース	5	かつおだし
			グリーンピース(3	そぼろ	10		減塩しょうゆ(5		無塩バター	5	ケチャップ	5	おろし
			炊き合	60	煮	50		マービー 液状	1		マービー 液状	0.5	ワイン(赤)	2.5	茶碗蒸
			わせ	15	鶏ひき肉	10		煮干しだし	15		玉葱	20	黒こしょう	0.01	し
			なが芋	60	じゃが芋	50		濃口醤油	5		白こしょう	0.01	キャベツ	30	鶏卵
			人参 皮剥	15	さやいんげん(10		マービー 液状	1		ニンニク	0.3	ミニトマト	15	煮干しだし
			乾椎茸	1	煮干しだし	15		煮干しだし	15		真昆布	0.3	マヨネーズパッ	10	かつおだし
			淡口醤油	5	菜種油	5		ブロッ	40		食塩	0.2		5	かつおだし
			マービー 液状	1	濃口醤油	5		削り節	0.5		マービー 液状	3		5	かつおだし
			食塩	0.2	マービー 液状	1		のわか	2.5		マヨネーズ	15		5	かつおだし
			かつとろろ昆布	1	さやえんどう	4		かか和	5		かぶ 皮剥	60		5	かつおだし
			葱	5	サラダ	50		中華風	5		人参 皮剥	5		5	かつおだし
			かつお・昆布だ	150	きゅうり	15		スープ	0.5		グリーンピース	3		5	かつおだし
			淡口醤油	5	キャベツ	15		きくらげ(乾)	0.5		煮干しだし	1		5	かつおだし
			食塩	0.2	人参 皮剥	5		たけのこ 水煮	15		蒸し鶏	40		5	かつおだし
					刻み昆布	0.5		人參 皮剥	5		のサラ	20		3	かつおだし
					食塩	0.2		鶏卵	20		ダ	20		0.2	かつおだし
					白こしょう	0.01		中華味	0.5		ささ身	40		0.01	かつおだし
					卵スー	25		食塩	0.8		レタス	20		0.01	かつおだし
					かつお・昆布だ	150		白こしょう	0.01		トマト	20		0.5	かつおだし
					淡口醤油	5					海藻サラダ	1		0.5	かつおだし
											ごま油	1		0.5	かつおだし
											減塩しょうゆ(2.5		0.5	かつおだし
											じゃが	40		2.5	かつおだし
											じゃが芋	40		2.5	かつおだし

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	5月8日(火)		5月9日(水)		5月10日(木)		5月11日(金)		5月12日(土)		5月13日(日)		5月14日(月)	
夕			食塩	0.2	生椎茸	5			穀物酢	5	芋ポタ	無塩バター	5	
					コンソメ	0.5			マービー 液状	1	ージュ	薄力粉 1等	5	お浸し
					食塩	0.5			白こしょう	0.01		牛乳 1000ml	100	白菜
					白こしょう	0.01						コンソメ	0.2	減塩しょうゆ (
									オニオ	玉葱	30	食塩	0.2	かつお・昆布だ
									ンと舞	まいたけ	10	水	20	ヨーグ
									茸ソテ	菜種油	1	クリーム(植物	5	ルト
									ー	食塩	0.2			ヨーグルト(無
										白こしょう	0.01			マービー 液状
栄養価	1562 kcal	蛋白質 83.5 g	1591 kcal	蛋白質 81.0 g	1600 kcal	蛋白質 81.4 g	1588 kcal	蛋白質 83.3 g	1561 kcal	蛋白質 85.4 g	1561 kcal	蛋白質 87.5 g	1574 kcal	蛋白質 84.2 g
	脂質 80.9 g	炭水化 120.4 g	脂質 76.1 g	炭水化 142.0 g	脂質 78.0 g	炭水化 141.0 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 79.9 g	炭水化 115.8 g	脂質 77.2 g	炭水化 131.5 g
	塩分 7.8 g		塩分 7.8 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	

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	5月15日(火)			5月16日(水)			5月17日(木)			5月18日(金)			5月19日(土)			5月20日(日)			5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					
	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 50 0.5 5	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 鶏卵 減塩しょうゆ() みりん風調味料 煮干しだし	50 5 50 5 2.5 30	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 いんげ んソテ	80 0.4 1 40 10 —	切り干 し大根 の煮物	切干し大根 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() マービー 液状 煮干しだし	6 10 3 5 1 10	豆腐の 菜種油 んかけ 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ() マービー 液状 煮干しだし	150 2 30 5 5 2 1	米綿豆腐 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	野菜炒 り卵 キャベツ グリーンアスパ 人参 皮剥 食塩	50 5 20 10 10 0.5	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				
	切干大根 梅肉 和え	切干し大根 人参 皮剥 生椎茸 梅干し(調味漬) マービー 液状	5 5 5 3 1	二色浸 し	もやし ピーマン 減塩しょうゆ() 削り節	40 10 2.5 0.5	茹で卵 鶏卵 塩パック0.3g パセリ(粉)	50 0.3 0.2	カリフ ラー	ぶなしめじ カリフラワー マヨネーズ マービー 液状 ズ和え	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	納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	きゅう り	きゅうり 梅干し(調味漬) 肉和え	30 2 1	チンゲ ン菜の 炒め煮	40 20 10	チンゲンサイ 玉葱 赤ピーマン 菜種油	40 20 10 2			
	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	胡瓜の酢物	きゅうり 穀物酢 マービー 液状	50 5 3	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	ラー	マヨネーズ マービー 液状 ズ和え	10 0.5	みそ汁	小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	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	肉和え	梅干し(調味漬) マービー 液状	2 1	炒め煮	赤ピーマン 菜種油	10 2		
	みそ汁	白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	みそ汁	大根 皮剥 貝割大根・芽 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	小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	みそ汁	小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	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	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	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
	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	パン	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	米飯	精白米	24	そば	そば ゆで	70	米飯	精白米	24					
	和風豆腐ハンバーグ	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 なが芋 片栗粉 減塩みそ 白こしょう 菜種油 大根 皮剥 しそ マヨネーズ	80 60 80 6 10 6 10 0.01 5 30 1 15	蒸し豚 肉あん かけ	豚ももスライス 生姜 玉葱 ピーマン 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ() マービー 液状 煮干しだし 片栗粉	100 2 40 10 0.3 6 5 1 30 1	ザンギ	若鶏もも 皮な 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	120 3 5 1 6 10 5 10 10	ポーク カレー	豚並肉(肩・脂) じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレールーウ カレー粉 ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	60 20 40 20 8 2 30 15 0.5 5 2	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 10 0.5 5	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	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 1 2.5 20 20	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			
	ポトフ	若鶏もも 皮な ベーコン じゃが芋 マッシュルーム コンソメ パセリ(粉)	60 30 30 5 0.5 0.5	桜ポテト	じゃが芋 たらこ マヨネーズ 白こしょう グリンピース	50 6 15 0.01 5	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	長いも サラダ	なが芋 しそ 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ() 白こしょう	40 0.3 5 3 2.5 0.01	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	野菜ス ティツク	きゅうり 大根 皮剥 セロリー マヨネーズパッ	30 30 20 10	肉じゃ が	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱	20 40 20	かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥 穀物酢	40 10 5 5			

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	5月15日(火)		5月16日(水)		5月17日(木)		5月18日(金)		5月19日(土)		5月20日(日)		5月21日(月)	
昼	イタリ アンサ ラダ	トマト 20 きゅうり 20 玉葱 10 穀物酢 5 オリーブ油 5 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	揚げ豆 腐	減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 0.5 削り節 0.5 木綿豆腐 50 片栗粉 6 菜種油 10 減塩正油パック 5 葱 2	味噌浸 し	白こしょう 0.01 プロセスチーズ 10 パセリ(粉) 0.1 カットわかめ 0.5 白菜 40 葱 3 減塩みそ 5 上白糖 0.3	漬物 茹で野 菜	らっきょう 甘 10 ピーマン 10 キャベツ 30 鶏卵 25 マヨネーズ 15 白こしょう 0.01	卵豆腐 あんか け	鶏卵 20 煮干しだし 20 減塩しょうゆ(2 生姜 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 片栗粉 1 貝割大根・芽 5		人参 皮剥 10 調合油 5 減塩しょうゆ(5 マービー 粉末 1 小葱 1 ゴマ和 え 小松菜 ゆで 50 ごま 1 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 1	マービー 液状 3 食塩 0.2 温野菜 サラダ スナックえんど 20 カリフラワー 30 マヨネーズパッ 10	
夕	米飯 揚げ魚 チリソ ース	精白米 24 まだら・120g 120 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 菜種油 15 ケチャップ 10 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 2 合成清酒 2.5 ごま油 1 にんにく 1 生姜 1 トウバンジャン 0.5 ラー油 0.5 葱 20 片栗粉 1 サニーレタス 5	五目炊 き込み ご飯	精白米 24 若鶏もも 皮な 3 生椎茸 3 人参 皮剥 1 ごぼう 1.5 油揚げ 0.6 減塩しょうゆ(1.4 合成清酒 0.3 みりん風調味料 0.3 グリーンピース 1 かつおだし 9 さば・80g 80 食塩 0.4 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5 若鶏もも 皮な 50 里芋 50 人参 皮剥 15 さやいんげん(10 菜種油 5 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 1 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 棒麩 1 玉葱 30 ほうれん草 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	照焼魚 きんぴ らごぼ う	ぶり・120g 120 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 1 合成清酒 1 大根 皮剥 50 しそ 1 減塩正油パック 5 ごぼう 40 人参 皮剥 10 しらたき 20 ごま油 1 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 1 煮干しだし 15 いりごま 0.5 マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ロースハム 8 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01 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 ヨーグ ルト	米飯 揚げ魚 三杯酢 炒煮	精白米 24 精白米 24 鶏つく ね揚げ あんか け 鶏ひき肉 90 玉葱 60 生椎茸 9 食塩 0.9 鶏卵 9 パン粉(乾燥) 9 菜種油 10 里芋 40 ホタテ貝柱 30 人参 皮剥 20 生椎茸 10 減塩しょうゆ(7.5 合成清酒 2.5 片栗粉 1 生姜 1 白菜 70 削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5 鶏卵 15 食塩 0.1 菜種油 0.5 里芋 30 木綿豆腐 30 人参 皮剥 10 ごぼう 15 小葱 2 濃口醤油 5 食塩 0.2 煮干しだし 150 ヨーグ ルト	米飯 カツ 大根の 煮物 煮浸し	精白米 24 精白米 24 ささ身 80 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 4 鶏卵 4 パン粉(乾燥) 6 菜種油 12 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5 マヨネーズ 15 大根 皮剥 60 人参 皮剥 10 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 煮干しだし 15 鶏卵 25 ほうれ ん草の 白和え ブロッ コリー 60 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01 きょうな 50 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 2.5 お吸い 物 ヨーグ ルト	米飯 カツ メンチ カツ 鶏卵 15 パン粉(乾燥) 3 牛乳 9 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 6 鶏卵 6 パン粉(乾燥) 10 菜種油 20 ケチャップ 5 ウスターソース 5 キャベツ 25 レッドキャベツ 5 緑豆春雨 5 もやし 30 しそ 1 ロースハム 10 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 1 ごま油 0.5 いりごま 1 南瓜の サラダ 西洋かぼちゃ 20 きゅうり 30 玉葱 10 マヨネーズ 10 玉葱 40 貝割大根・芽 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01			

献立表(週間)

I120 (糖質制限食)

	5月15日(火)	5月16日(水)	5月17日(木)	5月18日(金)	5月19日(土)	5月20日(日)	5月21日(月)
栄養 価	エネルギー 1566 kcal 蛋白質 84.3 g	エネルギー 1622 kcal 蛋白質 84.6 g	エネルギー 1572 kcal 蛋白質 85.0 g	エネルギー 1632 kcal 蛋白質 81.1 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
	脂質 80.9 g 炭水化 117.7 g	脂質 83.5 g 炭水化 128.9 g	脂質 79.8 g 炭水化 124.2 g	脂質 83.1 g 炭水化 134.8 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
	塩分 7.9 g	塩分 7.7 g	塩分 7.3 g	塩分 7.8 g	塩分 7.4 g	塩分 7.6 g	塩分 7.7 g

献立表(週間)

E#20 (糖質制限食)

	5月22日(火)			5月23日(水)			5月24日(木)			5月25日(金)			5月26日(土)			5月27日(日)			5月28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	
	五目煮	さつま揚げ	20	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨)	60	きんぴら	ごぼう	40	野菜ソテー	キャベツ	50	野菜卵	鶏卵	75	豆腐そぼろ	木綿豆腐	150	焼き生揚げ	生揚げ	105	
		大根 皮剥	50	焼き	しそ	1		人参 皮剥	10		玉葱	20	炒め	ほうれん草	40	ぼろか	鶏ひき肉	50	揚げ	白こしょう	0.01	
		人参 皮剥	10					ごま油	1		人参 皮剥	10		玉葱	60	け	ごま油	5		菜種油	5	
		乾椎茸	0.5	人参と	小松菜 ゆで	40		減塩しょうゆ(5		菜種油	3		菜種油	5		減塩しょうゆ(2.5		減塩正油パック	5	
		さやいんげん(10	小松菜	もやし ゆで	10		マービー 液状	1		食塩	0.3		食塩	0.3		マービー 液状	1		ブロッコリー	30	
		減塩しょうゆ(5	のナム	人参 皮剥(ゆ	15		いりごま	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		合成清酒	1		マヨネーズ	10	
		マービー 液状	1	ル	ごま	1								白こしょう	0.01		さやいんげん(10				
		煮干しだし	20		減塩しょうゆ(2.5	卵焼き	鶏卵	100	鶏肉照	若鶏もも 皮な	60	五目ひ	ひじき	6		ほうれ	ほうれん草	50			
					穀物酢	2.5		食塩	0.4	焼き	濃口醤油	5	じき	人参 皮剥	10	炒煮	もやし	70	ん草の	人参 皮剥	10	
	塩たらこ	たらこ	10		マービー 液状	2		マービー 液状	0.2		上白糖	3		凍り豆腐	1		さつま揚げ	10	炒煮	焼き竹輪	10	
		しそ	1		ごま油	0.5		菜種油	2		ブロッコリー	30		菜種油	5		ピーマン	5		菜種油	5	
					パセリ	1		みそ汁	1		みそ汁	1		減塩しょうゆ(5		菜種油	5		減塩しょうゆ(5	
	白菜のお浸し	白菜	60	ソテー	キャベツ	60	野菜サ	きょうな	20		チンゲンサイ	20		マービー 液状	1		減塩しょうゆ(2.5		マービー 液状	1	
		濃口醤油	2.5		ピーマン	10	ラダ	玉葱	10		もやし	20		淡色辛みそ	10		煮干しだし	10		みそ汁	白菜	30
		かつお節	0.5		菜種油	1		黄ピーマン	5		煮干しだし	150	佃煮	減塩あまのり佃	8	白菜の	白菜	60		棒麩	2	
					白こしょう	0.01		穀物酢	5		味付け	1		煮干しだし	150	生姜醤	生姜	3		淡色辛みそ	10	
	みそ汁	木綿豆腐	30		白こしょう	0.01		マービー 液状	0.5	味付け	味のり	1	みそ汁	キャベツ	30	油	減塩しょうゆ(2.5		煮干しだし	150	
		カットわかめ	0.5					調合油	3	のり				ぶなしめじ	10							
		小葱	2	みそ汁	貝割大根・芽	5		食塩	0.2		牛乳	牛乳	180	葱	5	みそ汁	チンゲンサイ	20	漬物	なす しば漬	10	
		淡色辛みそ	10		いわのり	2		黒こしょう	0.01					淡色辛みそ	10		大根 皮剥	20				
		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10								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	みそ汁	キャベツ	30				牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180				
								棒麩	2													
								淡色辛みそ	10													
								煮干しだし	150													
								牛乳	180													
								牛乳	180													
昼	ホットドック	ドッグパン40g	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	ソース	蒸し中華めん	40	米飯	精白米	24	
		フランクフルト	16.3													焼きそ	豚ももスライス	80				
		ケチャップ	5	チキン	鶏ひき肉	100	ハヤシ	豚ももスライス	100	魚の生	さわら・100g	100	魚みそ	さば・100g	100	ば	キャベツ	60	揚げ魚	まだら・100g	100	
		キャベツ	30	ロール	白こしょう	0.01	ライス	玉葱	100	姜焼き	食塩	0.5	煮	生姜	3		人参 皮剥	15	のあん	片栗粉	10	
		菜種油	1		鶏卵	8		マッシュルーム	20		濃口醤油	5		減塩みそ	15		玉葱	20	かけ	菜種油	10	
		食塩	0.1		玉葱	30		菜種油	5		合成清酒	5		マービー 液状	2		ピーマン	10		生姜	3	
					人参 皮剥	15		ハヤシルウ	9		生姜	3		合成清酒	2.5		菜種油	10		きくらげ(乾)	0.5	
	グラタン	若鶏もも 皮な	60		パン粉(乾燥)	5		ウスターソース	2.5		サニーレタス	3		大根 皮剥	40		食塩	0.3		ぶなしめじ	20	
		尾なしえび	40		菜種油	5		ケチャップ	2.5		レモン	10		さやえんどう	4		白こしょう	0.01		貝割大根・芽	10	
		玉葱	30		ケチャップ	5		白こしょう	0.01		マヨネーズパッ	10					かき油	3		濃口醤油	5	
		無塩バター	15		ピーマン	10		グリーンピース	5				煮物	ごぼう	30		中濃ソース	10		マービー 液状	1	
		薄力粉 1等	10		赤ピーマン	10				炒煮	小松菜	50		生揚げ	40					片栗粉	1	
		牛乳 1000ml	80		黄ピーマン	10	グリー	レタス	20		菜種油	1		人参 皮剥	10	南瓜サ	かぼちゃ(ゆで	70		煮干しだし	30	
		コンソメ	0.5		食塩	0.2	ンサラ	ブロッコリー	40		濃口醤油	2.5		減塩しょうゆ(5	ラダ	きゅうり	10				
		食塩	0.3		白こしょう	0.01	ダ	トマト	15		マービー 液状	0.5		マービー 液状	1		マヨネーズ	15	炊合せ	大根 皮剥	40	
		白こしょう	0.01		菜種油	1		マヨネーズ	20		煮干しだし	15		煮干しだし	15		白こしょう	0.01		鶏卵	50	
		パン粉(乾燥)	3							揚げ豆	木綿豆腐	75		グリーンピース	3		サニーレタス	8		人参 皮剥	15	
		パルメザンチー	0.1	サラダ	レタス	10	春雨の	緑豆春雨	5	腐	片栗粉	5					減塩しょうゆ(5		マービー 液状	1	
					きゅうり	40	中華風	木綿豆腐	30		菜種油	6	スパゲ	スパゲティ 乾	6	パンサ	カットわかめ	0.5				

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	5月22日(火)			5月23日(水)			5月24日(木)			5月25日(金)			5月26日(土)			5月27日(日)			5月28日(月)													
昼	フレンチサラダ	きょうな 黄ピーマン トマト 鶏卵 穀物酢 菜種油 食塩 白こしょう	40 5 20 25 5 3 0.3 0.01	煮物	はつかだいこん マヨネーズパッ 西洋かぼちゃ いんげん ゆで 生椎茸 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 煮干しだし	5 10 40 20 10 5 1 15	ヨーグルト	ソテー にら ごま油 食塩 白こしょう 中華味	10 1 0.2 0.01 0.3	ヨーグルト(無 マービー 液状	100 3	かつお節 小葱 醤油パック	0.5 1 5	ティサラダ	きゅうり ロースハム マヨネーズ 白こしょう	20 5 8 0.01	もずく酢	もずく 生姜 穀物酢 食塩 マービー 液状	50 3 5 0.2 3	ンスー	緑豆春雨 葱 穀物酢 食塩 マービー 液状 ごま油	2 5 5 0.2 1 2	煮干しだし なが芋 きゅうり 穀物酢 マービー 液状 食塩 磯和え もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ(15 50 10 5 3 0.3 40 5 0.3 2.5								
	フレンチポテト	フライドポテト 菜種油 食塩	30 1.5 0.2	スープ	玉葱 チンゲンサイ コンソメ 食塩 白こしょう	20 20 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																							
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								
	鶏の唐揚	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 鶏卵 薄力粉 1等 菜種油 ブロッコリー マヨネーズパッ	120 5 5 10 15 40 10	おろし煮	まだら・80g 片栗粉 菜種油 生姜 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 合成清酒 大根 皮剥 ほうれん草	80 6 15 7.5 3 2.5 80 30	魚バタ一焼き	あかうお・120 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 無塩バター セロリー 赤ピーマン 減塩正油パック	120 0.6 0.01 1 7 5 5 5	ジンギスカン	ラム かた もやし キャベツ ピーマン 人参 皮剥 玉葱 菜種油 成吉思汗たれ	100 30 30 15 15 20 5 5	鶏肉のおろしあん	若鶏もも 皮な 白こしょう 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(マ ービー 液状 合成清酒 片栗粉	100 0.01 1 5 10 50 10 10 5 1 5 1 1	帆立のベビーホタテ	ベビーホタテ 玉葱 生姜 にんにく ケチャップ マービー 液状 合成清酒 トウバンジャン 中華味 片栗粉 小葱	40 40 1 1 5 1 0.5 0.5 1 2	大豆のケチャップ煮	だいず水煮缶詰 玉葱 人参 皮剥 菜種油 ケチャップ グリーンピース	30 20 10 3 10 3	めかぶの和え物	めかぶわかめ 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 鶏卵 キャベツ 小葱	30 2.5 0.5 25 40	酢漬	淡口醤油 穀物酢 マービー 液状 ゆず(果皮)	0.5 5 3 1	ヨーグルト	ヨーグルト(無 マービー 液状	100 10	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 れんこん 赤ピーマン 食塩 マービー 液状 穀物酢 スナップえんど 人参 皮剥 カリフラワー マヨネーズ マービー 液状 いりごま 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	100 40 10 0.2 15 30 2.5 0.3 3 5 10 30 8 30 15 1 20 10 5 0.5 0.5 0.01
	里芋の煮物	里芋 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 さやえんどう(60 2.5 1 5	麻婆豆腐	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 葱 菜種油 にんにく 生姜 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 減塩みそ マービー 液状 合成清酒 ごま油 片栗粉 とうがらし 乾	50 10 40 10 3 0.5 5 2.5 2 1 2.5 1 1 0.2	ホタテのオイスターソース	べビーホタテ 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 0.01	きんとん	さつま芋 無塩バター マービー 液状	50 5 3	海藻サラダ	カットわかめ えのき茸 葱 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 ロースハム	1 15 10 2.5 2.5	にら炒め	にら 棒麩	40 2	カリフラー	カリフラワー 人参 皮剥 淡口醤油 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	25 40 2	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	20 10 5 0.5 0.5 0.01					

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	5月22日(火)		5月23日(水)		5月24日(木)		5月25日(金)		5月26日(土)		5月27日(日)		5月28日(月)	
夕				マヨネーズ 10 白こしょう 0.01		上白糖 1		菜種油 1 減塩しょうゆ (2.5	みそ汁	なめこ 20 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150				
			卵とじ	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			ヨーグ ルト	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5						
栄養 価	1598 kcal	蛋白質 82.9 g	1617 kcal	蛋白質 86.1 g	1627 kcal	蛋白質 88.6 g	1573 kcal	蛋白質 87.9 g	1570 kcal	蛋白質 83.4 g	1585 kcal	蛋白質 86.7 g	1570 kcal	蛋白質 81.5 g
	脂質 79.9 g	炭水化 133.6 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 80.4 g	炭水化 118.8 g	脂質 76.9 g	炭水化 134.5 g	脂質 81.1 g	炭水化 126.2 g	脂質 78.7 g	炭水化 134.0 g
	塩分 7.3 g		塩分 7.8 g		塩分 7.8 g		塩分 7.6 g		塩分 7.7 g		塩分 7.2 g		塩分 7.8 g	

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	5月29日(火)		5月30日(水)		5月31日(木)		6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)	
夕			とろろ 和え	カットとろろ昆布 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	1564 kcal	蛋白質 82.6 g	1639 kcal	蛋白質 83.1 g	1595 kcal	蛋白質 86.8 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g
	脂質 81.1 g	炭水化 121.5 g	脂質 80.4 g	炭水化 144.5 g	脂質 77.7 g	炭水化 137.1 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 7.9 g		塩分 7.9 g		塩分 7.7 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g	