ｴﾈ20（糖質制限食）

献立表(週間)

	6月1日(金)			6月2日(土)			6月3日(日)			6月4日(月)			6月5日(火)			6月6日(水)			6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	オイスターソース炒め	豚ひき肉	30	生揚げともやしのソテー	生揚げ	90	スクランブルエッグ	冷凍全卵	75	白菜のスープ煮	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		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		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（	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（	2.5
		マービー　液状	1		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
		煮干しだし	30		マヨネーズ	10		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ（	5					片栗粉	1		片栗粉	1
											マービー　液状	2	きんぴらごぼう	ごぼう	40					貝割大根・芽	5
	塩たらこ	たらこ	10	大豆の五目煮	だいず水煮缶詰	10	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー	40					人参　皮剥	10	焼き魚	ほっけ・60ｇ	60			
		しそ	0.5		人参　皮剥	10		玉葱	10	煮物	焼き竹輪	10		グリンピース（	5		食塩	0.3	ひじきの炒め煮	ひじき	4
					れんこん　ゆで	20		かにかま	10		かぶ　皮剥	40		菜種油	1		しそ	0.5		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		減塩しょうゆ（	2.5		濃口醤油	2.5					さつま揚げ	15
		いりごま	1		真昆布	1					マービー　液状	1		マービー　液状	1	漬物	パリッコ	5		グリンピース	3
		減塩しょうゆ（	2.5		濃口醤油	2.5	漬物	たくあん漬（干	10					いりごま	0.5					菜種油	1
		マービー　液状	0.5		上白糖	1				ゆかり和え	白菜（ゆで）	30				みそ汁	もやし	20		減塩しょうゆ（	2.5
					片栗粉	1	みそ汁	木綿豆腐	30		食塩	0.1	もずくの酢物	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		ゆかり	0.3		穀物酢	5		淡色辛みそ	10			
		なす	20	味付けのり	味付けのり	1		淡色辛みそ	10					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	みそ汁	カットわかめ	0.5		減塩しょうゆ（	2.5						
		煮干しだし	150								えのき茸	20				牛乳	牛乳	180			
				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		人参　皮剥	5					棒麸	1
					淡色辛みそ	10					煮干しだし	150		淡色辛みそ	10					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	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	炊き込みご飯	精白米	24	バターロール	ロールパン	30	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24
								若鶏もも　皮な	40		むね　皮なし	3		マーガリン　８	8				鶏肉クリーム煮	若鶏もも　皮な	100
	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		ごぼう	1.4				魚のトマトソース煮	さば・80ｇ	80		白こしょう	0.01
		玉葱	50		食塩	0.3		鶏ガラスープ	0.15		人参　皮剥	1.4	ハンバーグ	合挽肉	80		ケチャップ	5		人参　皮剥	15
		人参　皮剥	20		白こしょう	0.01		かつお・昆布だ	150		油揚げ	0.6		玉葱	80		コンソメ	0.2		玉葱	30
		無塩バター	5		薄力粉　１等	10		淡口醤油	0.5		減塩しょうゆ（	2.1		人参　皮剥	16		上白糖	1		マッシュルーム	20
		薄力粉　１等	3		菜種油	15		小葱	5		みりん風調味料	0.7		鶏卵	10		玉葱	20		無塩バター	5
		牛乳	10		キャベツ	20					グリンピース	0.6		パン粉（乾燥）	10		トマト	30		薄力粉　１等	5
		カレー粉	0.5		赤ピーマン	10	魚唐揚げ	まだら・120ｇ	120		かつおだし	9		食塩	0.5		ケチャップ	5		牛乳	40
		カレールウ	8		マヨネーズ	10		食塩	0.6					白こしょう	0.02		食塩	0.2		クリーム（植物	20
		ケチャップ	1					白こしょう	0.01	揚げ魚	からふとます	80		菜種油	1		白こしょう	0.01		コンソメ	0.5
		ウスターソース	2.5	大根なます	大根　皮剥	50		薄力粉　１等	10		食塩	0.4		キャベツ	20		コンソメ	0.5		食塩	0.2
		ワイン（白）	2		人参　皮剥	10		菜種油	15		白こしょう	0.01		ケチャップパッ	8		ブロッコリー	40		白こしょう	0.01
		クリーム（植物	20		穀物酢	5		キャベツ	20		片栗粉	5								パセリ（粉	0.2
					マービー　液状	3		人参　皮剥	5		菜種油	10	ポテトフライ	フライドポテト	40	ﾏｾﾄﾞｱﾝｻﾗﾀﾞ	さつま芋	30			
	サラダ	キャベツ	30		食塩	0.2		マヨネーズパッ	10		レモン	8		菜種油	2		きゅうり	20			
		ミニトマト	15		いりごま	0.5					大根　皮剥	50		食塩	0.3		人参　皮剥	10	大根サラダ	大根　皮剥	40
		ブロッコリー	20				さつま芋	さつま芋（ゆで	50		しそ	0.5		白こしょう	0.01		スイートコーン	10		人参　皮剥	5
		鶏卵	50	ビーフンソテー	ビーフン	5	芋の甘煮	有塩バター	3		減塩正油パック	5					マヨネーズ	8		きゅうり	10
		マヨネーズパッ	10		玉葱	40		マービー　液状	3				野菜サラダ	レタス	30		食塩	0.3		穀物酢	5
					ピーマン	8				山菜炒	たけのこ　水煮	40		きゅうり	15		白こしょう	0.01		調合油	5

ｴﾈ20（糖質制限食）

献立表(週間)

	6月1日(金)			6月2日(土)			6月3日(日)			6月4日(月)			6月5日(火)			6月6日(水)			6月7日(木)		
昼	蒸し南瓜	かぼちゃ	60		菜種油	5	ヨーグルト	ヨーグルト（無	100	煮	わらび　ゆで	30		ミニトマト	15					食塩	0.2
		食塩	0.1		食塩	0.3		マービー　液状	5		油揚げ	5		鶏卵	25	なめ茸あえ	キャベツ	40		白こしょう	0.01
		パセリ（粉	0.1		黒こしょう	0.01					菜種油	1		マヨネーズ	10		するめいか	10			
											減塩しょうゆ（	2.5					えのき茸（味付	10	チンゲン菜のお浸し	チンゲンサイ	50
				二色浸し	白菜	30					上白糖	1								減塩しょうゆ（	2.5
					小松菜	30										卵とじ	鶏卵	75		煮干しだし	2.5
					減塩しょうゆ（	5				野菜スティック	きゅうり	30					人参　皮剥	10			
											大根　皮剥	30					生椎茸	10	筍の煮物	たけのこ　水煮	40
											セロリー	20					小葱	5		さやえんどう	10
											マヨネーズパッ	10					菜種油	1		減塩しょうゆ（	2.5
																	食塩	0.2		みりん風調味料	1
										お浸しカニ身のせ	ずわいがに（水	10					白こしょう	0.01		かつお・昆布だ	20
											ほうれん草	40									
											減塩しょうゆ（	2.5									
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
	魚揚げ煮	まこがれい・12	120	カツ卵とじ	豚角肉（肩ロー	60	すき焼き	豚ももスライス	80	豚肉ごま焼き	豚ももスライス	90	照焼魚	すずき・120ｇ	120	酢豚	豚角肉（肩ロー	100	魚唐揚げ	さけ・100ｇ	100
		薄力粉　１等	5		白こしょう	0.01		焼き豆腐	60		生姜	4.5		片栗粉	6		減塩しょうゆ（	1.7		食塩	0.5
		菜種油	15		薄力粉　１等	3		白菜	40		無塩バター	3		菜種油	8		生姜	1.7		片栗粉	3
		生姜	2		鶏卵	3		葱	15		減塩しょうゆ（	7.5		減塩しょうゆ（	10		片栗粉	5		菜種油	12
		減塩しょうゆ（	7.5		パン粉（乾燥）	5		しらたき	3		いりごま	3		マービー　液状	2		菜種油	6.7		大根　皮剥	40
		マービー　液状	1.5		菜種油	8		人参　皮剥	8		調合油	1.5		合成清酒	2		たけのこ　水煮	30		しそ	1
		合成清酒	2.5		玉葱	40		生椎茸	10		ブロッコリー	20		大根　皮剥	40		玉葱	30		減塩正油パック	5
		人参　皮剥	15		生椎茸	10		菜種油	5		カリフラワー	20		しそ	1		人参　皮剥	20			
		小松菜	50		減塩しょうゆ（	7.5		減塩しょうゆ（	10		マヨネーズ	15		減塩正油パック	5		ピーマン	10	麻婆豆腐	木綿豆腐	100
					マービー　液状	1		上白糖	2								乾椎茸	0.5		片栗粉	6
	筍の酢味噌かけ	たけのこ　ゆで	40		煮干しだし	30		みりん風調味料	2.5	青菜ソテー	チンゲンサイ	60	もやしのナムル	もやし	60		菜種油	2		菜種油	15
		カットわかめ	0.5		鶏卵	50		合成清酒	2.5		ぶなしめじ	10		きゅうり	5		減塩しょうゆ（	7.5		鶏ひき肉	40
		減塩みそ	5		グリンピース	3					菜種油	1		人参　皮剥	5		上白糖	2		玉葱	50
		マービー　液状	3				里芋田楽	里芋	60		食塩	0.2		ごま油	1		穀物酢	5		葱	20
		穀物酢	5	焼き茄子	なす	60		さやえんどう	6		白こしょう	0.01		食塩	0.2		片栗粉	1		にんにく	1
					削り節	0.2		淡色辛みそ	6					いりごま	0.3					生姜	6
	野菜サラダ	きゅうり	10		醤油パック　5	5		上白糖	1	長芋の酢の物	なが芋	40				ジャーマンポテト	じゃが芋	40		減塩しょうゆ（	10
		大根　皮剥	30					みりん風調味料	2.5		きゅうり	10	八杯汁	木綿豆腐	30		ベーコン	20		減塩みそ	4
		セロリー	10	野菜サラダ	きゅうり	25					マービー　液状	3		乾椎茸	0.5		玉葱	20		マービー　液状	2
		赤ピーマン	3		はつかだいこん	5	胡瓜の辛し和え	きゅうり	40		穀物酢	5		生姜	5		無塩バター	2		合成清酒	5
		マヨネーズ	15		レタス	20		鶏卵	15		減塩しょうゆ（	2.5		かつお・昆布だ	150		食塩	0.3		中華味	1
					マヨネーズパッ	10		菜種油	3					濃口醤油	5		白こしょう	0.01		ごま油	2
	みそ汁	じゃが芋　ゆで	20					濃口醤油	2.5	茶碗蒸し	くり　甘露煮	6		食塩	0.2		パセリ	0.5		片栗粉	2
		玉葱	20	みそ汁	ｶｯﾄとろろ昆布	1		粉辛子	0.2		なると	10		片栗粉	1					とうがらし　乾	0.4
		淡色辛みそ	10		葱	5					乾椎茸	0.3				湯葉と小松菜のお浸し	湯葉	10			
		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		もやし	30		食塩	0.2	ヨーグルト	ヨーグルト（無	100		小松菜　ゆで	50	あちゃら漬け	かぶ　皮剥	50
					煮干しだし	150		さやえんどう	4		かつお・昆布だ	100		マービー　液状	5		減塩しょうゆ（	2.5		食塩	0.2
								削り節	0.5		鶏卵	50					削り節	0.2		穀物酢	5
								減塩しょうゆ（	2.5		合成清酒	1								マービー　液状	3
											淡口醤油	2.5				酢の物	カットわかめ	0.5		しょうが（甘酢	10
																	玉葱	20			
																	葱	5	ソテー	キャベツ	30
																	穀物酢	5		葱	10

ｴﾈ20（糖質制限食）

献立表(週間)

	6月1日(金)	6月2日(土)	6月3日(日)	6月4日(月)	6月5日(火)	6月6日(水)	6月7日(木)
夕						減塩しょうゆ（ 2.5 上白糖 3	食塩 0.2 調合油 5
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1563 kcal 蛋白質 85.7 g 脂質 77.8 g 炭水化 127.5 g 塩分 7.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1600 kcal 蛋白質 86.2 g 脂質 81.2 g 炭水化 126.1 g 塩分 7.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1593 kcal 蛋白質 88.1 g 脂質 76.1 g 炭水化 134.3 g 塩分 7.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1564 kcal 蛋白質 83.3 g 脂質 84.0 g 炭水化 118.1 g 塩分 7.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1582 kcal 蛋白質 82.3 g 脂質 77.9 g 炭水化 134.3 g 塩分 7.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1593 kcal 蛋白質 87.1 g 脂質 76.4 g 炭水化 133.0 g 塩分 7.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1636 kcal 蛋白質 84.4 g 脂質 83.6 g 炭水化 132.3 g 塩分 7.8 g

ｴﾈ20（糖質制限食）

献立表(週間)

	6月8日(金)			6月9日(土)			6月10日(日)			6月11日(月)			6月12日(火)			6月13日(水)			6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
	ツナと	冷凍全卵	50	しめじ	冷凍全卵	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	鶏肉照	若鶏もも　皮な	60
	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	焼き	減塩しょうゆ（	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		マービー　液状	1
		赤ピーマン	10	じ	葱	10		食塩	0.2		菜種油	5		減塩正油パック	5		かつおだし	20		ブロッコリー	20
		グリンピース	6		菜種油	5		白こしょう	0.01		中華味	0.5					食塩	0.8		カリフラワー	20
		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		冷凍全卵	50		マヨネーズ	15
		中華味	0.5		マービー　液状	1	焼き魚	さけ・40ｇ	60		マービー　液状	0.5	テー	きょうな	10						
		食塩	0.6		煮干しだし	30		食塩	0.3					菜種油	5	和え物	きゅうり	20	もやし	もやし	50
		白こしょう	0.02					しそ	1	納豆	納豆	40		食塩	0.3		ライトツナ缶（	10	の炒煮	人参　皮剥	10
				チンゲ	はんぺん	40		マヨネーズ	15		葱	2		白こしょう	0.01		カットわかめ	0.5		油揚げ	5
	人参と	もやし	50	ン菜の	チンゲンサイ	40					減塩正油パック	5					めんつゆ（スト	1		菜種油	5
	水菜の	きょうな	10	炒め煮	人参　皮剥	10	かぶの	かぶ　皮剥	40				梅肉和	白菜	40		マヨネーズ	5		減塩しょうゆ（	2.5
	ナムル	人参　皮剥	10		菜種油	3	レモン	ゆず（果皮）	1	きゅう	きゅうり	40	え	梅干し（調味漬	5					マービー　液状	0.5
		減塩しょうゆ（	2.5		減塩しょうゆ（	2.5	和え	レモン（果汁）	5	りのサ	人参　皮剥	5		マービー　液状	2.5	切り干	切干し大根	4			
		穀物酢	5		マービー　液状	1		食塩	0.1	ラダ	マヨネーズパッ	10				し大根	油揚げ	5	白菜の	白菜（ゆで）	50
		マービー　液状	2		ごま	1		マービー　液状	3				みそ汁	ほうれん草	30	の炒め	菜種油	1	香味和	しそ	0.5
		ごま油	1							みそ汁	大根　葉	20		葱	5	煮	減塩しょうゆ（	5	え	ゆかり	0.5
				味付け	味付けのり	1	みそ汁	ほうれん草	20		キャベツ	20		淡色辛みそ	10		マービー　液状	1			
	のり佃	減塩あまのり佃	8	のり				もやし	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
	煮							淡色辛みそ	10		煮干しだし	150								小葱	2
				みそ汁	小松菜	30		煮干しだし	150				牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱	20		淡色辛みそ	10
	みそ汁	白菜	20		えのき茸	10				牛乳	牛乳	180					さやえんどう	5		煮干しだし	150
		木綿豆腐	30		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180								淡色辛みそ	10			
		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150											煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180
		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	稲庭風	稲庭風うどん	80	米飯	精白米	24	パン	ホテルブレッド	40	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24
							うどん	ほうれん草	20					マーガリン　８	8						
	魚の香	まだら・120ｇ	120	魚の唐	ほっけ・120ｇ	120		葱	5	揚げ鶏	若鶏もも　皮な	120				魚唐揚	まだら・120ｇ	120	豆腐海	木綿豆腐	150
	草焼き	白こしょう	0.01	揚げ	片栗粉	10		かつお・昆布だ	150	のおろ	片栗粉	3	スープ	ホタテ貝柱	60	げ	食塩	0.2	鮮あん	ベビーホタテ	10
		パン粉（乾燥）	2		菜種油	12		減塩しょうゆ（	5	しあん	菜種油	15	煮	じゃが芋	30		白こしょう	0.01	かけ	むきエビ	20
		タイム	0.2		減塩正油パック	5		みりん風調味料	2.5	かけ	玉葱	50		ブロッコリー	60		薄力粉　１等	3		あさり	10
		パセリ（粉	0.2								ぶなしめじ	20		キャベツ	40		菜種油	10		玉葱	30
		無塩バター	5	野菜ソ	キャベツ	50	天ぷら	尾付きえび	60		もやし	20		人参　皮剥	40		もやし	30		人参　皮剥	10
		オリーブ油	5	テー	ピーマン	5	盛り合	するめいか20ｇ	40		人参　皮剥	5		コンソメ	0.5		ピーマン	5		ピーマン	10
		サニーレタス	3		人参　皮剥	5	わせ	かぼちゃ	20		大根　皮剥	50		食塩	0.5		菜種油	5		菜種油	5
		レモン	10		菜種油	5		ししとうがらし	5		減塩しょうゆ（	7.5		白こしょう	0.01		食塩	0.2		中華味	0.5
		マヨネーズ	10		食塩	0.3		生椎茸	10		上白糖	1					白こしょう	0.03		食塩	0.8
					白こしょう	0.01		薄力粉　１等	15		合成清酒	2.5	ピーマ	赤ピーマン	20		マヨネーズパッ	10		白こしょう	0.01
	炊合せ	大根　皮剥	30					鶏卵	5		みりん風調味料	2.5	ンソテ	黄ピーマン	20					片栗粉	1
		たけのこ　水煮	20	和え物	きゅうり	20		菜種油	20		かつお・昆布だ	30	ー	ピーマン	20	酢の物	なが芋	60			
		生椎茸	5		春雨	3		減塩正油パック	5		片栗粉	1		オリーブ油	3		きゅうり	5	豚肉と	豚並肉（肩・脂	40
		人参　皮剥	10		かにかま	5					糸みつば	5		食塩	0.3		マービー　液状	3	大根の	大根　皮剥	30
		減塩しょうゆ（	5		濃口醤油	2.5	あさり	むきあさり	20					白こしょう	0.01		穀物酢	2.5	煮物	人参　皮剥	20
		マービー　液状	1		マービー　液状	0.5	大根	大根　皮剥	50	煮物	かぶ　皮剥	40					食塩	0.3		菜種油	1
		合成清酒	2.5		ごま油	0.5		煮干しだし	5		人参　皮剥	15	サラダ	レタス	30					減塩しょうゆ（	5

ｴﾈ20（糖質制限食）

献立表(週間)

	6月8日(金)			6月9日(土)			6月10日(日)			6月11日(月)			6月12日(火)			6月13日(水)			6月14日(木)		
昼		煮干しだし	15					合成清酒	1		さやいんげん（	15		人参　皮剥	5	なす味噌炒め	なす	40		マービー　液状	1
				酒蒸し	あさり	36		みりん風調味料	1		減塩しょうゆ（	5		鶏卵	50		玉葱	20		みりん風調味料	2.5
	キャベツサラダ	キャベツ	40		合成清酒	10		減塩しょうゆ（	1		マービー　液状	1		マヨネーズ	15		人参　皮剥	5		煮干しだし	15
		きゅうり	5		食塩	0.2		食塩	0.1		煮干しだし	15					乾椎茸	0.3		さやえんどう	4
		人参　皮剥	3		小葱	3		小葱	2				コーンポタージュ	クリームスタイ	40		菜種油	3			
		マヨネーズ	15							お浸し	白菜（ゆで）	50		玉葱	30		減塩みそ	4	ゴマ和え	小松菜　ゆで	50
		ケチャップ	2				酢の物	キャベツ	30		減塩しょうゆ（	2.5		薄力粉　１等	7		マービー　液状	2		減塩しょうゆ（	2.5
		スイートコーン	5					人参　皮剥	10		削り節	0.3		無塩バター	5					マービー　液状	0.5
								穀物酢	5					牛乳	100	煮物	凍り豆腐	8		ごま	0.5
	お浸し	ほうれん草	40					減塩しょうゆ（	2.5	みそ汁	小葱	3		コンソメ	0.5		減塩しょうゆ（	2.5			
		油揚げ	5					マービー　粉末	3		じゃが芋	20		食塩	0.3		上白糖	1	味噌炒め	さやいんげん（	30
		減塩しょうゆ（	2.5								淡色辛みそ	10		白こしょう	0.01		かつお・昆布だ	10		玉葱	30
											煮干しだし	150		クリーム（植物	10		小葱	5		人参　皮剥	10
																				無塩バター	3
													ヨーグルト	ヨーグルト（無	100	ヨーグルト	ヨーグルト（無	100		減塩みそ	4
														マービー　液状	5		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
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
	豚生姜焼き	豚かたロース	120	肉団子の甘酢あんかけ	鶏ひき肉	100	チキンソテー	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	揚げ鶏の香味だれ	若鶏もも　皮な	120	魚唐揚げ	そい　100ｇ	100
		減塩しょうゆ（	5		玉葱	30		食塩	0.5		尾なしえび	40		焼き豆腐	50		白こしょう	0.01		片栗粉	6
		マービー　液状	1		鶏卵	3		白こしょう	0.01		ベビーホタテ	30		白菜	60		薄力粉　１等	10		菜種油	15
		合成清酒	2.5		食塩	0.3		菜種油	10		若鶏むね皮なし	30		葱	15		菜種油	12		大根　皮剥	40
		生姜	3		白こしょう	0.01		レタス	5		さやいんげん（	10		しらたき	30		ごま油	3		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		マービー　液状	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		減塩しょうゆ（	5			
		じゃが芋	40		玉葱	50					人参　皮剥	10		菜種油	5		穀物酢	2.5	みそおでん	板こんにゃく	15
		鶏卵	25		人参　皮剥	20	とびっこ和え	大根　皮剥	40		グリンピース	3		減塩しょうゆ（	10		葱	5		鶏卵	50
		マヨネーズ	10		乾椎茸	1		人参　皮剥	3		菜種油	5		マービー　液状	2		生姜	2		さやいんげん（	20
					菜種油	5		小松菜	5		減塩しょうゆ（	2.5		合成清酒	2.5		大根　皮剥	50		人参　皮剥	15
	れんこん炒煮	れんこん	50		減塩しょうゆ（	5		減塩しょうゆ（	2.5		白こしょう	0.01					サラダ菜	5		減塩しょうゆ（	2.5
		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	1	里芋田楽	里芋	30					淡色辛みそ	5
		減塩しょうゆ（	2.5		片栗粉	1		とびっこ	5		合成清酒	2.5		さやえんどう	6	炊き合わせ	じゃが芋	40		合成清酒	1
		マービー　液状	0.5		穀物酢	5					穀物酢	2.5		減塩みそ	5		人参　皮剥	20		マービー　液状	1
		とうがらし　乾	0.1		小葱	5	酢味噌和え	するめいか	15		ごま油	5		マービー　液状	1		さやえんどう（	4			
								きゅうり	30		片栗粉	2					減塩しょうゆ（	5	もずくの酢物	もずく	50
	おろし和え	大根　皮剥	40	磯辺和え	白菜	60		減塩みそ	3		うずら卵　水煮	20	なめこおろし	大根　皮剥	40		上白糖	1		生姜	2
		なめこ	20		濃口醤油	2.5		穀物酢	1					きゅうり	10		昆布だし	15		穀物酢	5
		きゅうり	5		焼きのり	0.2		マービー　液状	1	揚げ茄子	なす	60		なめこ（水煮缶	20					減塩しょうゆ（	2.5
		穀物酢	5								菜種油	5		減塩しょうゆ（	2.5	和え物	めかぶわかめ	30		マービー　液状	3
		淡口醤油	2.5	わかめの煮物	カットわかめ	1	みそ汁	ｶｯﾄとろろ昆布	1		おろししょうが	1					減塩しょうゆ（	2.5			
					人参　皮剥	5		木綿豆腐	30		小葱	3	小松菜煮物	小松菜	40		マービー　液状	0.5	椀物	茶そば	20
	スープ	玉葱	40		さやえんどう	5		小葱	2		減塩しょうゆ（	2.5		凍り豆腐	1					葱	5
		人参　皮剥	10		減塩しょうゆ（	2.5		淡色辛みそ	10					減塩しょうゆ（	2.5	みそ汁	切りみつば	5		乾椎茸	0.5
		コンソメ	0.5		マービー　液状	0.5		煮干しだし	150	きのこマヨネーズ和え	ぶなしめじ	40		煮干しだし	15		木綿豆腐	25		減塩しょうゆ（	2.5
		食塩	0.8								まいたけ	20					淡色辛みそ	10		食塩	0.2
		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		えのき茸	20					煮干しだし	150		かつお・昆布だ	75
					なす	50		マービー　液状	5		エリンギ	20									

ｴﾈ20（糖質制限食）

献立表(週間)

	6月8日(金)		6月9日(土)		6月10日(日)		6月11日(月)		6月12日(火)		6月13日(水)		6月14日(木)	
夕				減塩みそ 5				いりごま 2						
				上白糖 1				マヨネーズ 16						
				煮干しだし 10				食塩 0.2						
								白こしょう 0.02						
			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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1593 kcal 蛋白質 85.5 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1591 kcal 蛋白質 80.2 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1576 kcal 蛋白質 87.4 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1577 kcal 蛋白質 84.2 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1596 kcal 蛋白質 85.6 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1582 kcal 蛋白質 85.8 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1580 kcal 蛋白質 87.4 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 77.6 g	炭水化 129.7 g	脂質 79.8 g	炭水化 131.7 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 79.4 g	炭水化 127.7 g
	塩分 7.4 g		塩分 7.5 g		塩分 7.9 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g	

ｴﾈ20（糖質制限食）

献立表(週間)

	6月15日(金)			6月16日(土)			6月17日(日)			6月18日(月)			6月19日(火)			6月20日(水)			6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
	鶏ささみの中華炒め	若鶏ささ身	20	焼き魚	ほっけ・80ｇ	80	豆腐煮	焼き豆腐	100	千草焼き	冷凍全卵	40	含め煮	こつぶがんも	60	野菜ソテー	小松菜	50	炒り豆腐	木綿豆腐	100
		玉葱	20		大根　皮剥	40		里芋	30		上白糖	1		減塩しょうゆ（	2.5		人参　皮剥	10		キャベツ	50
		人参　皮剥	10		しそ	0.5		人参　皮剥	15		食塩	0.3		マービー　液状	2		玉葱	20		葱	10
		キャベツ	30		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ（	5		小松菜	10		煮干しだし	30		菜種油	2		人参　皮剥	10
		さやえんどう	5					マービー　液状	1		玉葱	10		さやえんどう	4		食塩	0.3		菜種油	5
		ごま油	3	とろろ芋	なが芋	60		煮干しだし	30		人参　皮剥	5					白こしょう	0.01		減塩しょうゆ（	5
		減塩しょうゆ（	5		煮干しだし	5							磯和え	もやし　ゆで	40		温泉卵	50		マービー　液状	1
		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ（	2.5	ソテー	キャベツ	40	切干大根の炒煮	切干し大根	6		人参　皮剥	5					煮干しだし	15
		片栗粉	1		焼きのり	0.2		人参　皮剥	10		人参　皮剥	10		焼きのり	0.3	ゴマ和え	さやいんげん（	20			
								ピーマン	10		油揚げ	10		減塩しょうゆ（	2.5		キャベツ	30	さつま芋煮	さつま芋	60
	塩たらこ	たらこ	10	みそ汁	キャベツ	30		菜種油	1		菜種油	2					減塩しょうゆ（	2.5		減塩しょうゆ（	5
		しそ	0.5		生椎茸	5		食塩	0.2		減塩しょうゆ（	5	みそ汁	キャベツ	40		マービー　液状	0.5		マービー　液状	1
					淡色辛みそ	10		白こしょう	0.01		マービー　液状	1		葱	5		ごま	1		煮干しだし	10
	えのきと胡瓜の和え物	えのき茸	20		煮干しだし	150					煮干しだし	15		淡色辛みそ	10					小葱	3
		きゅうり	40				味付けのり	味付けのり	1					煮干しだし	150	みそ汁	大根　葉	5			
		食塩	0.2	漬物	なす　しば漬	10				みそ汁	白菜	30					なす（皮なし）	20	おかか和え	小松菜	40
		マヨネーズ	10								棒麸	1	梅漬け	梅干し（調味漬	5		淡色辛みそ	10		減塩しょうゆ（	2.5
				牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱	20		淡色辛みそ	10					煮干しだし	150		上白糖	0.5
	みそ汁	もやし	20					大根　葉	10		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180					削り節	0.3
		小葱	5					淡色辛みそ	10							松前漬	松前漬	15			
		淡色辛みそ	10					煮干しだし	150	漬物あえ	たくあん漬（干	5							みそ汁	もやし	20
		煮干しだし	150								きゅうり	30				牛乳	牛乳	180		玉葱	10
							牛乳	牛乳	180											淡色辛みそ	10
	牛乳	牛乳	180							牛乳	牛乳	180								煮干しだし	150
																			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	60	米飯	精白米	24	パン	バターロール30	30	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24
								豚もも　赤肉	80												
	鶏肉の塩麹揚げ	若鶏もも　皮な	120	揚げ出し豆腐	木綿豆腐	150		菜種油	2	魚の照り焼き	そい　100ｇ	100	カレー風味メンチカツ	合挽肉	100	魚の葱ソース	さけ・100ｇ	100	チキンピカタ	若鶏もも　皮な	120
		塩こうじ	6		片栗粉	5		生姜	4		食塩	0.1		玉葱	40		片栗粉	5		白こしょう	0.01
		片栗粉	5		菜種油	20		減塩しょうゆ（	5		減塩しょうゆ（	5		なが芋	5		菜種油	10		薄力粉　１等	6
		菜種油	10		減塩しょうゆ（	10		マービー　液状	2		合成清酒	2		鶏卵	3		生姜	3		鶏卵	10
		ブロッコリー	20		食塩	0.2		合成清酒	5		みりん風調味料	2		食塩	0.5		葱	20		調合油	5
		プリーツレタス	6		煮干しだし	60		しなちく	10		大根　皮剥	40		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ（	5		ケチャップ	5
		レモン	10		生姜	6		なると	10		レタス	10		カレー粉	0.5		穀物酢	5		ブロッコリー	20
		マヨネーズ	10		ししとうがらし	6		鶏卵	50		マヨネーズ	5		薄力粉　１等	5		レモン（果汁）	2		マヨネーズ	10
					貝割大根・芽	6		小葱	3					カレー粉	0.3		とうがらし　乾	0.5		サニーレタス	8
	南瓜煮物	西洋かぼちゃ	70					鶏ガラスープ	2	煮物	豚並肉（肩・脂	60		鶏卵	5		ごま油	1			
		減塩しょうゆ（	2.5	みそ炒め	若鶏もも　皮な	60		食塩	0.3		たけのこ　水煮	40		パン粉（乾燥）	6		ブロッコリー	40	野菜炒め	チンゲンサイ	50
		マービー　液状	1		ピーマン	20		白こしょう	0.01		人参　皮剥	10		菜種油	15		マヨネーズ	15		ぶなしめじ	25
		かつおだし	15		赤ピーマン	10					グリンピース	3		キャベツ	20					黄ピーマン	5
					黄ピーマン	10	鶏のから揚げ	若鶏もも　皮な	60		菜種油	3		人参　皮剥	5	豆腐あんかけ	木綿豆腐	100		菜種油	1
	こんにゃくの炒め煮	つきこんにゃく	40		菜種油	5		減塩しょうゆ（	2.5		減塩しょうゆ（	5		ソースパック	5		合挽肉	30		かき油	5
		さやえんどう	5		減塩みそ	6		白こしょう	0.01		マービー　液状	1					人参　皮剥	5		合成清酒	1
		菜種油	3		マービー　液状	2		合成清酒	1		煮干しだし	15	サラダ	トマト	40		貝割大根・芽	3			
		減塩しょうゆ（	2.5					薄力粉　１等	4					きゅうり	20		乾椎茸	0.3	お浸し	えのき茸	10
		マービー　液状	0.5	玉葱の	玉葱	45		菜種油	8	ソテー	さやえんどう	10		鶏卵	50		グリンピース	3		白菜	40

ｴﾈ20（糖質制限食）

献立表(週間)

	6月15日(金)			6月16日(土)			6月17日(日)			6月18日(月)			6月19日(火)			6月20日(水)			6月21日(木)		
昼		かつおだし	10	マリネ	人参　皮剥	5		サラダ菜	3		もやし	40		マヨネーズパッ	10		菜種油	5		減塩しょうゆ（	2.5
					マヨネーズ	10		マヨネーズ	15		菜種油	1					減塩しょうゆ（	5		かつおだし	1
	白菜の	白菜	60		食塩	0.2					食塩	0.3	オニオ	玉葱	30		マービー　液状	1			
	お浸し	減塩しょうゆ（	2.5		白こしょう	0.01	なます	大根　皮剥	50		白こしょう	0.01	ンソテ	ロースハム	5		片栗粉	1	もずく	もずく	50
		かつおだし	1		パセリ（粉	0.1		人参　皮剥	5				ー	人参　皮剥	5		煮干しだし	15	酢	レモン（果汁）	2
								穀物酢	5					無塩バター	5					穀物酢	5
				清汁	さやえんどう	10		マービー　液状	3					食塩	0.2	お浸し	ほうれん草	50		減塩しょうゆ（	2.5
					えのき茸	10		食塩	0.2					白こしょう	0.01		減塩しょうゆ（	2.5		マービー　液状	3
					生ふ	10															
					淡口醤油	5	焼き芋	さつま芋	60				ヨーグ	ヨーグルト（無	100	煮物	大根　皮剥	40			
					食塩	0.2							ルト	マービー　液状	5		人参　皮剥	20			
					かつお・昆布だ	150											減塩しょうゆ（	2.5			
																	みりん風調味料	1			
																	煮干しだし	15			
																ヨーグ	ヨーグルト（無	100			
																ルト	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
	魚唐揚	さけ・60ｇ	100	肉じゃ	豚ももスライス	120	すき焼	牛もも　脂身な	60	チキン	若鶏もも　皮な	100	魚塩焼	ほっけ・120ｇ	120	天ぷら	尾付きえび	40	魚南蛮	あじ・50ｇ	100
	げ	片栗粉	5	が	じゃが芋	40	き	焼き豆腐	30	カツ	食塩	0.3	き	トマト	15		かぼちゃ	40	漬け	薄力粉　１等	2
		菜種油	10		玉葱	40		白菜	40		白こしょう	0.01		サラダ菜	5		ししとうがらし	6		菜種油	12
		キャベツ	50		人参　皮剥	20		葱	15		薄力粉　１等	8		減塩正油パック	5		生椎茸	10		玉葱	40
		玉葱	10		しらたき	30		しらたき	3		鶏卵	6					薄力粉　１等	15		人参　皮剥	5
		人参　皮剥	10		さやえんどう	5		人参　皮剥	8		パン粉（乾燥）	6	煮物	じゃが芋	60		鶏卵	5		ピーマン	8
		ぶなしめじ	10		菜種油	2		生椎茸	10		菜種油	20		人参　皮剥	20		菜種油	15		濃口醤油	5
		ピーマン	5		減塩しょうゆ（	7.5		減塩しょうゆ（	10		プリーツレタス	5		減塩しょうゆ（	5		減塩正油パック	5		穀物酢	5
		菜種油	3		上白糖	2		マービー　液状	2		ブロッコリー	30		マービー　液状	1					マービー　液状	2
		食塩	0.2		合成清酒	2.5		みりん風調味料	2.5		マヨネーズ	10		煮干しだし	15	おろし	大根　皮剥	50		とうがらし　乾	0.1
		白こしょう	0.01		煮干しだし	30		合成清酒	2.5		ケチャップパッ	8		グリンピース（	3		おろししょうが	5			
																			そぼろ	鶏ひき肉	10
	サラダ	レタス	30	海藻サ	海藻サラダ	2	里芋田	里芋	60	わかめ	きゅうり	40	酢の物	白菜	40	炊き合	なが芋	60	煮	じゃが芋	50
		ブロッコリー	20	ラダ	きゅうり	10	楽	さやえんどう	6	酢正油	カットわかめ	0.5		きゅうり	20	わせ	人参　皮剥	15		さやいんげん（	10
		ミニトマト	15		レタス	5		淡色辛みそ	6		穀物酢	5		穀物酢	2.5		乾椎茸	1		煮干しだし	15
		鶏卵	25		ミニトマト	15		上白糖	1		マービー　液状	3		マービー　液状	1		淡口醤油	5		菜種油	5
		マヨネーズ	15		マヨネーズ	15		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ（	2.5		食塩	0.2		マービー　液状	1		濃口醤油	5
											生姜	1.5					煮干しだし	15		マービー　液状	1
	煮物	かぶ　皮剥	50	煮物	乾椎茸	0.5	胡瓜の	きゅうり	40				すまし	ｶｯﾄとろろ昆布	1		さやえんどう	4			
		人参　皮剥	15		えのき茸	20	サラダ	人参　皮剥	5	白和え	しぼり豆腐	40	汁	葱	5				サラダ	キャベツ	50
		さやえんどう	5		ぶなしめじ	30		鶏卵	20		いりごま	1.5		かつお・昆布だ	150	浅漬け	きゅうり	15		人参　皮剥	5
		濃口醤油	5		減塩しょうゆ（	2.5		マヨネーズ	15		淡色辛みそ	8		淡口醤油	5		キャベツ	15		かつお缶詰（油	10
		マービー　液状	1		マービー　液状	0.5					マービー　液状	4		食塩	0.2		人参　皮剥	5		マヨネーズ	15
		かつおだし	15				もやし	もやし	30		ほうれん草	50					刻み昆布	0.5		レモン（果汁）	1.5
				ヨーグ	ヨーグルト（無	100	のおか	さやえんどう	4		人参　皮剥	10					食塩	0.3		濃口醤油	1
	ワカメ	木綿豆腐	25	ルト	マービー　液状	5	かあえ	削り節	0.5											白こしょう	0.01
	スープ	カットわかめ	0.5					減塩しょうゆ（	2.5	清汁	エリンギ	20				清汁	糸みつば	5			
		小葱	1.5								にら	10					生ふ	8	卵スー	鶏卵	25
		コンソメ	1				ヨーグ	ヨーグルト（無	100		かつお・昆布だ	150					かつお・昆布だ	150	プ	玉葱	40
		食塩	0.5				ルト	マービー　液状	5		淡口醤油	5					淡口醤油	5		赤ピーマン	5

ｴﾈ20（糖質制限食）

献立表(週間)

	6月15日(金)		6月16日(土)		6月17日(日)		6月18日(月)		6月19日(火)		6月20日(水)		6月21日(木)	
夕		白こしょう 0.01						食塩 0.2				食塩 0.2		生椎茸 5
														コンソメ 0.5
	ヨーグルト	ヨーグルト（無 100					ヨーグルト	ヨーグルト（無 100						食塩 0.5
		マービー 液状 5						マービー 液状 5						白こしょう 0.01
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1604 kcal 蛋白質 83.3 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1605 kcal 蛋白質 89.5 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1631 kcal 蛋白質 88.1 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1576 kcal 蛋白質 88.0 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1562 kcal 蛋白質 83.5 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1591 kcal 蛋白質 81.0 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1600 kcal 蛋白質 81.4 g	
	脂質 82.0 g 炭水化 133.1 g		脂質 78.2 g 炭水化 134.9 g		脂質 75.9 g 炭水化 144.9 g		脂質 79.5 g 炭水化 125.5 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	
	塩分 7.3 g		塩分 7.6 g		塩分 7.6 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.9 g		塩分 7.5 g	

ｴﾈ20（糖質制限食）

献立表(週間)

	6月22日(金)			6月23日(土)			6月24日(日)			6月25日(月)			6月26日(火)			6月27日(水)			6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
	大根煮物	大根　皮剥	40	炒煮	もやし	50	豆腐のあんかけ	木綿豆腐	100	塩たらこと湯葉和え	たらこ	10	鮭マヨサラダ	さけ水煮缶詰	50	野菜卵とじ	キャベツ	50	小松菜の炒煮	小松菜	40
		油揚げ	15		人参　皮剥	10		かにかま	5		しそ	0.5		大根　皮剥	50		人参　皮剥	5		赤ピーマン	20
		人参　皮剥	8		菜種油	1		さやえんどう	5		和種なばな	30		しそ	0.5		冷凍全卵	50		油揚げ	5
		減塩しょうゆ（	2.5		減塩しょうゆ（	5		生姜	2		湯葉　干し	1		マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ（	5		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（	2.5					みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ（	2.5
		煮干しだし	15					鶏ガラスープ	0.2				切干大根梅肉和え	切干し大根	5		煮干しだし	30		マービー　液状	1
		さやえんどう	3	ひきわり納豆	挽きわり納豆	40		食塩	0.3	野菜炒め煮	キャベツ	50		人参　皮剥	5						
					葱	2		片栗粉	1		ピーマン	10		生椎茸	5	二色浸し	もやし	40	茹で卵	鶏卵	50
	卵豆腐	冷凍全卵	20		減塩正油パック	5					人参　皮剥	10		梅干し（調味漬	3		ピーマン	10		塩ﾊﾟｯｸ0.3ｇ	0.3
		煮干しだし	40				ﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め物	チンゲンサイ	50		菜種油	1		マービー　液状	1		減塩しょうゆ（	2.5		パセリ（粉	0.2
		食塩	0.2	ゴマ和え	和種なばな	40		人参　皮剥	10		減塩しょうゆ（	5					削り節	0.5			
		生姜	2		ごま	4		いたやがい	20		マービー　液状	1	のり佃煮	減塩あまのり佃	8				みそ汁	玉葱	20
		減塩しょうゆ（	2.5		減塩しょうゆ（	5		ごま油	3							胡瓜の酢物	きゅうり	50		大根　葉	20
		マービー　液状	1		マービー　液状	0.5		食塩	0.2	大豆と昆布の煮物	だいず水煮缶詰	40					穀物酢	5		淡色辛みそ	10
		片栗粉	0.2					白こしょう	0.01		刻み昆布	2	みそ汁	白菜	30		マービー　液状	3		煮干しだし	150
		しそ	0.5	みそ汁	チンゲンサイ	20					減塩しょうゆ（	5		なす	10		食塩	0.2			
					じゃが芋	40	胡瓜の酢の物	きゅうり	30		マービー　液状	1		葱	5		いりごま	0.5	味付けのり	味付けのり	1
	みそ汁	大根　葉	20		淡色辛みそ	10		穀物酢	3					淡色辛みそ	10						
		ぶなしめじ	10		煮干しだし	150		マービー　液状	2	みそ汁	棒麸	1		煮干しだし	150	みそ汁	大根　皮剥	30			
		淡色辛みそ	10					食塩	0.1		カットわかめ	0.5					貝割大根・芽	5	牛乳	牛乳	180
		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180					淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10			
							みそ汁	大根　皮剥	20		煮干しだし	150					煮干しだし	150			
	漬物	パリッコ	10					大根　葉	10												
								淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180				牛乳	牛乳	180			
	牛乳	牛乳	180					煮干しだし	150												
							牛乳	牛乳	180												
昼	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	五目うどん	うどん　ゆで	80	米飯	精白米	24	パン	バターロール30	30	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24
								尾なしえび	20					マーガリン　８	8						
	魚の竜田揚げ	さば・120ｇ	120	魚揚げ煮	まこがれい・60	120		蒸しかまぼこ	20	回鍋肉	豚ばら	100				蒸し豚肉あんかけ	豚ももスライス	100	ザンギ	若鶏もも　皮な	120
		減塩しょうゆ（	10		白こしょう	0.01		鶏卵	50		キャベツ	70	豆腐グラタン	木綿豆腐	50		生姜	2		生姜	3
		合成清酒	5		薄力粉　１等	3		ほうれん草（ゆ	20		ピーマン	10		ほうれん草	20		玉葱	40		減塩しょうゆ（	5
		生姜	2		菜種油	20		さやえんどう（	2		葱	15		鶏ひき肉	20		ピーマン	10		合成清酒	1
		薄力粉　１等	6		生姜	3		葱	5		菜種油	5		ホールトマト	40		乾椎茸	0.3		薄力粉　１等	6
		菜種油	12		減塩しょうゆ（	10		かつお・昆布だ	150		減塩みそ	8		上白糖	1		菜種油	6		調合油	10
		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		コンソメ	0.3		減塩しょうゆ（	5		サニーレタス	5
		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		食塩	0.1		マービー　液状	1		レモン	10
		レモン	8		人参　皮剥	20					鶏ガラスープ	0.5		プロセスチーズ	30		煮干しだし	30		マヨネーズパッ	10
					スナップえんど	10	ポテトコロッケ	男爵コロッケ	110					パン粉（乾燥）	3		片栗粉	1			
	炒め物	キャベツ	30					菜種油	10	南瓜の煮物	かぼちゃ	60							大根なます	大根　皮剥	40
		玉葱	20	お浸し	ほうれん草	50		キャベツ	20		スナップえんど	10	ポトフ	若鶏もも　皮な	100	桜ポテト	じゃが芋	50		はつかだいこん	5
		人参　皮剥	10		減塩正油パック	5		マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ（	5		じゃが芋	60		たらこ	6		きゅうり	10
		ピーマン	8								マービー　液状	1		人参　皮剥	20		マヨネーズ	15		穀物酢	5
		調合油	1	梅肉和え	きゅうり	40	ピーナッツ和え	白菜	60		煮干しだし	15		マッシュルーム	5		白こしょう	0.01		マービー　液状	3
		食塩	0.3		しそ	0.3		ピーナッツバタ	5					コンソメ	0.5		グリンピース	5		食塩	0.3
		白こしょう	0.01		梅干し（調味漬	3		減塩しょうゆ（	2.5	ほうれん草の	ほうれん草	40		パセリ（粉	0.5						
		鶏ガラスープ	0.5		削り節	0.2		マービー　液状	1		ぶなしめじ	15				煮物	干しずいき	5	焼きか	西洋かぼちゃ	40

ｴﾈ20（糖質制限食）

献立表(週間)

	6月22日(金)			6月23日(土)			6月24日(日)			6月25日(月)			6月26日(火)			6月27日(水)			6月28日(木)		
昼										あえ物	減塩しょうゆ（	2.5	イタリアンサラダ	カリフラワー	40		さやえんどう	3	ぼちゃ	食塩	0.2
	野菜サラダ	カリフラワー	30	はんぺんマヨネーズ焼き	はんぺん	40								きゅうり	20		減塩しょうゆ（	2.5		白こしょう	0.01
		きゅうり	15		マヨネーズ	15				焼きなす	なす	40		玉葱	10		マービー　液状	0.5		プロセスチーズ	10
		トマト	30								小葱	2		マヨネーズパッ	10		削り節	0.5		パセリ（粉	0.1
		カットわかめ	0.5								減塩しょうゆ（	2.5									
		いりごま	0.5													揚げ豆腐	木綿豆腐	50	味噌浸し	カットわかめ	0.5
		穀物酢	5														片栗粉	6		白菜	40
		調合油	5														菜種油	10		葱	3
		減塩しょうゆ（	2.5														減塩正油パック	5		減塩みそ	5
		白こしょう	0.01														葱	2		上白糖	0.3
	里芋田楽	さやえんどう	3																		
		里芋	40																		
		減塩みそ	7																		
		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	五目炊き込みご飯	精白米	24	米飯	精白米	24
																	若鶏もも　皮な	3			
	豚の生姜焼き	豚もも　脂身な	120	チキンハンバーグ	鶏ひき肉	80	魚から揚げ	そい　60ｇ	120	えびフライ	尾付きえび	80	揚げ魚チリソース	まだら・100ｇ	100		生椎茸	3	照焼魚	ぶり・120ｇ	120
		生姜	3		パン粉（乾燥）	3		片栗粉	5		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		人参　皮剥	1		減塩しょうゆ（	5
		減塩しょうゆ（	7.5		牛乳	8		菜種油	15		薄力粉　１等	6		薄力粉　１等	3		ごぼう	1.5		マービー　液状	1
		合成清酒	2.5		食塩	0.5		サラダ菜	6		鶏卵	5		菜種油	20		油揚げ	0.6		合成清酒	1
		菜種油	5		玉葱	80		減塩正油パック	5		パン粉（乾燥）	10		ケチャップ	10		減塩しょうゆ（	1.4		大根　皮剥	50
		人参　皮剥	5		人参　皮剥	8					菜種油	10		穀物酢	2.5		合成清酒	0.3		しそ	1
		キャベツ	20		鶏卵	5	バター醤油炒め	若鶏もも　皮な	50		トマト	15		減塩しょうゆ（	1		みりん風調味料	0.3		減塩正油パック	5
		マヨネーズパッ	10		ケチャップ	10		玉葱	30		サラダ菜	5		マービー　液状	2		グリンピース	1			
					人参　皮剥	30		ピーマン	10		ソースパック	5		合成清酒	2.5		かつおだし	9	きんぴらごぼう	ごぼう	40
	煮物	かぶ　皮剥	40		有塩バター	1		減塩しょうゆ（	2.5					ごま油	1					人参　皮剥	10
		人参　皮剥	15		上白糖	0.5		無塩バター	1	茶椀蒸し	鶏卵	50		にんにく	1	魚塩焼き	さば・80ｇ	80		しらたき	20
		さやいんげん（	10		ブロッコリー	30					煮干しだし	50		生姜	1		食塩	0.4		ごま油	1
		減塩しょうゆ（	5		マヨネーズ	15	生野菜サラダ	きょうな	10		かつおだし	50		トウバンジャン	0.5		大根　皮剥	40		減塩しょうゆ（	5
		マービー　液状	1					キャベツ	30		若鶏ささ身	10		ラー油	0.5		しそ	0.5		マービー　液状	1
		煮干しだし	15	あちゃら漬け	かぶ　皮剥	60		ミニトマト	15		ぎんなん　ゆで	3		葱	20		減塩正油パック	5		煮干しだし	15
					人参　皮剥	5		マヨネーズ	15		なると	8		片栗粉	1					いりごま	0.5
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー	40		真昆布	0.3					糸みつば	2		サニーレタス	5	筑前煮	若鶏もも　皮な	40			
		削り節	0.5		食塩	0.3	和え物	小松菜	30		食塩	0.3					里芋	50	マカロニサラダ	マカロニ　乾	4
		減塩しょうゆ（	2.5		マービー　液状	3		人参　皮剥	10		みりん風調味料	1	とびっこと野菜の和え物	大根　皮剥	50		人参　皮剥	15		きゅうり	20
					穀物酢	5		減塩しょうゆ（	2.5					人参　皮剥	5		たけのこ　水煮	15		ロースハム	8
					煮干しだし	1		煮干しだし	2.5	もやしのナムル	もやし	40		小葱	2		板こんにゃく	15		マヨネーズ	8
	中華風スープ	緑豆春雨	5								若鶏ささ身	30		減塩しょうゆ（	2.5		さやいんげん（	10		白こしょう	0.01
		きくらげ（乾）	0.5	海藻とﾂﾅのｻﾗﾀﾞ	ライトツナ缶（	30	ヨーグルト	ヨーグルト（無	100		小松菜	10		マービー　液状	1		菜種油	1			
		たけのこ　水煮	15		レタス	20		マービー　液状	5		人参　皮剥	5		とびっこ	5		減塩しょうゆ（	5	清汁	さやえんどう	5
		人参　皮剥	5		トマト	20					生姜	2					上白糖	1		えのき茸	20
		鶏卵	20		海藻サラダ	1					いりごま	0.5	卵スープ	鶏卵	15					淡口醤油	5
		中華味	0.5		ごま油	1					ごま油	2		玉葱	20	サラダ	キャベツ	25		食塩	0.2
		食塩	0.8		濃口醤油	2					減塩しょうゆ（	2.5		葱	5		ブロッコリー	30		昆布だし	75
		白こしょう	0.01		穀物酢	5					マービー　液状	1		中華味	0.5		ミニトマト	15		かつおだし	75
					上白糖	1					穀物酢	2.5		食塩	0.5		マヨネーズ	15			
					白こしょう	0.01								淡口醤油	2.5		白こしょう	0.01	ヨーグルト	ヨーグルト（無	100
										お浸し	白菜	50		白こしょう	0.01					マービー　液状	3

ｴﾈ20（糖質制限食）

献立表(週間)

	6月22日(金)		6月23日(土)		6月24日(日)		6月25日(月)		6月26日(火)		6月27日(水)		6月28日(木)	
夕			オニオンと舞茸ソテー	玉葱 30 まいたけ 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01			ヨーグルト	減塩しょうゆ（ 2.5 かつお・昆布だ 5 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	みそ汁	棒麸 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 5										
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1588 kcal 蛋白質 83.3 g 脂質 84.4 g 炭水化 116.5 g 塩分 7.8 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1585 kcal 蛋白質 81.3 g 脂質 78.0 g 炭水化 141.3 g 塩分 7.9 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1625 kcal 蛋白質 81.6 g 脂質 81.9 g 炭水化 137.1 g 塩分 7.5 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1565 kcal 蛋白質 83.4 g 脂質 76.9 g 炭水化 130.7 g 塩分 7.4 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1587 kcal 蛋白質 87.4 g 脂質 81.4 g 炭水化 121.5 g 塩分 7.4 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1578 kcal 蛋白質 83.1 g 脂質 79.0 g 炭水化 130.3 g 塩分 7.7 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1572 kcal 蛋白質 85.0 g 脂質 79.8 g 炭水化 124.2 g 塩分 7.3 g	

ｴﾈ20（糖質制限食）

献立表(週間)

	6月29日(金)			6月30日(土)			7月1日(日)		7月2日(月)		7月3日(火)		7月4日(水)		7月5日(木)	
朝	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24										
	焼き魚	あじ・80ｇ	80	切り干し大根の煮物	切干し大根	6										
		食塩	0.4		人参　皮剥	10										
		しそ	1		菜種油	3										
					濃口醤油	5										
	いんげんソテー	さやいんげん（	40		マービー　液状	1										
		人参　皮剥	10		煮干しだし	10										
		菜種油	3													
		食塩	0.3	納豆	納豆	40										
		白こしょう	0.01		葱	2										
					減塩正油パック	5										
	カリフラワーのゴママヨネーズ和え	ぶなしめじ	20	サラダ	レタス	30										
		カリフラワー	30		黄ピーマン	5										
		マヨネーズ	10		赤ピーマン	5										
		マービー　液状	0.5		穀物酢	5										
		いりごま	0.5		オリーブ油	5										
					食塩	0.3										
	みそ汁	小松菜	20		白こしょう	0.01										
		棒麸	2													
		淡色辛みそ	10	みそ汁	玉葱	20										
		煮干しだし	150		もやし	10										
					小葱	2										
	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10										
					煮干しだし	150										
				牛乳	牛乳	180										
昼	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24										
	鶏肉の香草焼き	若鶏もも　皮な	80	魚唐揚げ	さけ・100ｇ	100										
		バジル	0.1		食塩	0.5										
		オレガノ	0.1		白こしょう	0.01										
		ローズマリー	0.1		薄力粉　１等	5										
		食塩	0.3		菜種油	10										
		白こしょう	0.01		大根　皮剥	40										
		オリーブ油	3		しそ	0.5										
		ケチャップ	10		減塩正油パック	5										
		有塩バター	1													
		濃口醤油	1	炒煮	じゃが芋	40										
		食塩	0.1		人参　皮剥	10										
		合成清酒	5		菜種油	1										
		パプリカ（粉）	0.5		減塩しょうゆ（	5										
		ブロッコリー	30		上白糖	1										
		レタス	5													
		レモン	10	野菜スティック	きゅうり	30										
		マヨネーズパッ	10		大根　皮剥	30										
					セロリー	20										
	洋風煮	じゃが芋	40		マヨネーズパッ	10										

ｴﾈ20（糖質制限食）

献立表(週間)

	6月29日(金)			6月30日(土)			7月1日(日)		7月2日(月)		7月3日(火)		7月4日(水)		7月5日(木)	
昼		人参　皮剥	10													
		いんげん　ゆで	10	卵豆腐	鶏卵	20										
		玉葱	10	あんか	煮干しだし	20										
		コンソメ	1	け	減塩しょうゆ（	2										
		食塩	0.5		生姜	2										
					減塩しょうゆ（	2.5										
	マリネ	玉葱	20		上白糖	1										
		人参　皮剥	5		片栗粉	1										
		穀物酢	3		貝割大根・芽	5										
		オリーブ油	2													
		食塩	0.2													
	サラダ	マカロニ　乾	10													
		さくらえび（素	1													
		キャベツ	10													
		マヨネーズ	10													
		食塩	0.1													
		白こしょう	0.01													
	ソテー	グリーンアスパ	30													
		赤ピーマン	5													
		黄ピーマン	5													
		コンソメ	0.2													
		食塩	0.2													
		白こしょう	0.01													
夕	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24										
	揚げ魚	そい　120ｇ	120	鶏つく	鶏ひき肉	90										
		白こしょう	0.01	ね揚げ	玉葱	60										
		片栗粉	5	あんか	生椎茸	9										
		菜種油	10	け	食塩	0.9										
		大根　皮剥	40		鶏卵	9										
		しそ	0.5		パン粉（乾燥）	9										
		減塩正油パック	5		菜種油	10										
					里芋	40										
	マヨネ	きゅうり	50		ホタテ貝柱	30										
	ーズ和	マヨネーズ	10		人参　皮剥	20										
	え				生椎茸	10										
					減塩しょうゆ（	7.5										
	炒煮	大根　皮剥	40		合成清酒	2.5										
		凍り豆腐	1		片栗粉	1										
		菜種油	1		生姜	1										
		減塩しょうゆ（	2.5													
		上白糖	0.5	大名和	白菜	70										
		煮干しだし	1	え	削り節	0.5										
					減塩しょうゆ（	2.5										
	のっぺ	里芋	30		鶏卵	15										
	い汁	木綿豆腐	30		食塩	0.1										
		人参　皮剥	10		菜種油	0.5										

ｴﾈ20（糖質制限食）

献立表(週間)

	6月29日(金)		6月30日(土)		7月1日(日)		7月2日(月)		7月3日(火)		7月4日(水)		7月5日(木)	
夕		ごぼう 15												
		小葱 2	ブロッ	ブロッコリー 60										
		濃口醤油 5	コリー	マヨネーズ 10										
		食塩 0.2	サラダ	白こしょう 0.01										
		煮干しだし 150												
			煮浸し	きょうな 50										
	ヨーグ	ヨーグルト（無 100		減塩しょうゆ（ 2.5										
	ルト	マービー 液状 3		みりん風調味料 2.5										
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1565 kcal 蛋白質 83.9 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1582 kcal 蛋白質 81.7 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g	
	脂質 76.0 g 炭水化 132.2 g		脂質 77.6 g 炭水化 134.8 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		脂質 g 炭水化 g	
	塩分 7.8 g		塩分 7.9 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g	