

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	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)			7月6日(金)			7月7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	木綿豆腐	150	野菜炒	冷凍全卵	50	五目煮	さつま揚げ	20	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨	60	きんぴ	ごぼう	40	野菜ソ	キャベツ	50	野菜卵	冷凍全卵	75	
	野菜あ	菜種油	2	り卵	かつおだし	5		大根 皮剥	50	焼き	しそ	1	ら	人参 皮剥	10	テー	玉葱	20	炒め	ほうれん草	40	
	んかけ	玉葱	30		キャベツ	20		人参 皮剥	10					ごま油	1		人参 皮剥	10		玉葱	60	
		人参 皮剥	5		グリーンアスパ	10		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(5		人参 皮剥	10		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	2		食塩	0.5		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		マービー 液状	1		ル	1	ごま	1											
		片栗粉	1	チンゲ	チンゲンサイ	40		煮干しだし	20		減塩しょうゆ(2.5	卵焼き	冷凍全卵	100	鶏肉照	若鶏もも 皮な	60	煮物	大根 皮剥	40	
		小葱	2	ン菜の	玉葱	20					穀物酢	2.5		食塩	0.4	焼き	濃口醤油	5		人参 皮剥	10	
				炒め煮	赤ピーマン	10	塩たら	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	2	
	きゅう	きゅうり	30		菜種油	2	こ	しそ	1		ごま油	0.5		菜種油	2		ブロッコリー	30		減塩しょうゆ(2.5	
	りの梅	梅干し(調味漬	2		減塩しょうゆ(5								パセリ	1					上白糖	1	
	肉和え	マービー 液状	1		マービー 液状	1	白菜の	白菜	60	ソテー	キャベツ	60		きょうな	20	みそ汁	小松菜	20		煮干しだし	10	
					お浸し		お浸し	濃口醤油	2.5		ピーマン	10	野菜サ	玉葱	10		もやし	20				
								かつお節	0.5		菜種油	1	ラダ	黄ピーマン	5		淡色辛みそ	10	佃煮	減塩あまのり佃	8	
	みそ汁	さやえんどう	5	梅漬	梅干し(調味漬	5		かつお節	0.5		食塩	0.5		穀物酢	5		煮干しだし	150				
		ぶなしめじ	10							みそ汁	貝割大根・芽	5		マービー 液状	0.5	味付け	味付けのり	1		みそ汁	キャベツ	30
		白菜	20	みそ汁	ほうれん草	20	みそ汁	木綿豆腐	30		白こしょう	0.01		調合油	3	のり				葱	5	
		淡色辛みそ	10		カットわかめ	0.5		カットわかめ	0.5		いわのり	2		食塩	0.2					淡色辛みそ	10	
		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		小葱	2	みそ汁	淡色辛みそ	10		黒こしょう	0.01					煮干しだし	150	
	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150				牛乳	牛乳	180				150
				牛乳	牛乳	180				牛乳	牛乳	180				牛乳	牛乳	180				180
							牛乳	牛乳	180				みそ汁	キャベツ	30							180
													棒麩	2								
													淡色辛みそ	10								
													煮干しだし	150								
															牛乳	牛乳	180					
昼	そば	そば ゆで	60	米飯	精白米	24	ホット	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	七タそ	そうめん ゆで	70	
		葱	5				ドック	フランクフルト	16.3										うめん	尾なしえび	60	
				煮魚	まこがれい・12	120		ケチャップ	5	ごま味	豚もも 脂身な	90	ハヤシ	豚ももスライス	100	魚の生	さわら・100g	100		オクラ	15	
	つゆ	かつお・昆布だ	80		生姜	2		キャベツ	30	噌炒め	薄力粉 1等	3	ライス	玉葱	100	姜焼き	食塩	0.5		鶏卵	20	
		めんみ 1.8L	10		減塩しょうゆ(10		菜種油	1		菜種油	8		マッシュルーム	20		濃口醤油	5		みょうが	3	
					マービー 液状	1		食塩	0.1		なす	60		菜種油	5		合成清酒	5				
	天ぷら	尾付きえび	40		合成清酒	2.5					ピーマン	10		ハヤシフレーク	9		生姜	3	つけ汁	かつお・昆布だ	70	
		さつま芋	20		里芋	20	グラタ	若鶏もも 皮な	60		赤ピーマン	10		ウスターソース	2.5		サニーレタス	3		めんみ 1.8L	10	
		玉葱	30		小松菜	20	ン	尾なしえび	40		黄ピーマン	10		ケチャップ	2.5		レモン	10				
		人参 皮剥	5					玉葱	30		ごま油	3		白こしょう	0.01							
		薄力粉 1等	15	けんち	木綿豆腐	50		無塩バター	15		減塩みそ	7		グリンピース	5	炒煮	小松菜	50		薬味	小葱	2
		鶏卵	5	ん煮	大根 皮剥	30		薄力粉 1等	10		みりん風調味料	3					菜種油	1		生姜	5	
		菜種油	20		人参 皮剥	10		牛乳 1000ml	80		マービー 液状	2	グリー	レタス	20		濃口醤油	2.5	茄子の	なす	50	
		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(5		コンソメ	0.5		合成清酒	1	ンサラ	ブロッコリー	40		マービー 液状	0.5	肉味噌	菜種油	10	
					マービー 液状	1		食塩	0.3		すり白ゴマ	2	ダ	トマト	15				かけ	鶏ひき肉	50	
	肉じゃ	じゃが芋	20		煮干しだし	15		白こしょう	0.01					マヨネーズ	20	揚げ豆	木綿豆腐	75		玉葱	40	
	が	若鶏むね皮なし	40					パン粉(乾燥)	3	サラダ	レタス	10				腐	片栗粉	5		葱	10	
		玉葱	20	酢の物	かぶ 皮剥	40		パルメザンチー	0.1		きゅうり	40	春雨の	緑豆春雨	5		菜種油	6		にんにく	0.5	
		人参 皮剥	10		きゅうり	10					はつかだいこん	5	中華風	木綿豆腐	30		かつお節	0.5		生姜	5	

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

		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)		7月6日(金)		7月7日(土)							
夕		淡口醤油	5	スープ	玉葱	40			白こしょう	0.01			減塩みそ	8	煮干しだし	150					
		食塩	0.2			貝割大根・芽	5							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	ヨーグルト	ヨーグルト(無 100					
		かつおだし	75		食塩	0.5			ぶなしめじ	10					マービー	液状 5					
	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	1580 kcal	蛋白質 80.9 g	エネルギー	1601 kcal	蛋白質 82.4 g	エネルギー	1598 kcal	蛋白質 82.9 g	エネルギー	1620 kcal	蛋白質 87.9 g	エネルギー	1629 kcal	蛋白質 88.7 g	エネルギー	1595 kcal	蛋白質 82.4 g	エネルギー	1640 kcal	蛋白質 83.0 g
	脂質	77.0 g	炭水化 139.2 g	脂質	79.1 g	炭水化 133.3 g	脂質	79.9 g	炭水化 133.6 g	脂質	75.5 g	炭水化 147.1 g	脂質	75.9 g	炭水化 145.8 g	脂質	83.1 g	炭水化 119.9 g	脂質	75.2 g	炭水化 158.3 g
	塩分	7.9 g		塩分	7.7 g		塩分	7.3 g		塩分	7.7 g		塩分	7.6 g		塩分	7.7 g		塩分	7.5 g	

献立表(週間)

E#20 (糖質制限食)

	7月8日(日)		7月9日(月)		7月10日(火)		7月11日(水)		7月12日(木)		7月13日(金)		7月14日(土)	
昼		白こしょう 0.01 サニーレタス 8		人参 皮剥 15 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 1 煮干しだし 15	千切り 大根 皮剥 30 きゅうり 20 きょうな 10 ミニトマト 15 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 調合油 5 白こしょう 0.01 かつお缶詰(油 15		イカの するめいか 10 葱(ゆで) 40 和え 減塩みそ 5 マービー 液状 3 穀物酢 3 ブロッコリー 60 人参 皮剥(ゆ 5 マヨネーズパッ 10		マヨネーズ 15 なが芋 60 オスター 大根 葉 10 炒め 無塩バター 3 合成清酒 2 かき油 2 食塩 0.2		生椎茸 5 人参 皮剥 8 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 酢の物 きゅうり 40 みょうが 5 上白糖 1 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5		いりごま 0.5 ビーフ ソンテ ー ピーマン 8 菜種油 5 食塩 0.3 黒こしょう 0.01 二色浸し 白菜 30 小松菜 30 減塩しょうゆ(5	
	パンサ ー	カットわかめ 0.5 緑豆春雨 2 葱 5 穀物酢 5 食塩 0.2 マービー 液状 1 ごま油 2	長いも 5 の酢の 物	なが芋 50 きゅうり 10 穀物酢 5 マービー 液状 3 食塩 0.3	ソテー 小松菜 30 人参 皮剥 10 菜種油 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01	卵豆腐 鶏卵 40 煮干しだし 40 食塩 0.4 小葱 2		ほうれ ほうれん草 40 ん草の 減塩みそ 2.5 味噌和 上白糖 0.5 え かつお・昆布だ 2		ヨーグ ルト	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5	磯和え	もやし ゆで 40 人参 皮剥 5 焼きのり 0.3 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
	魚から 揚げ	まだら・120g 120 食塩 0.6 片栗粉 3 菜種油 15 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	鶏肉ケ チャップ 煮 若鶏もも 皮な 100 玉葱 40 人参 皮剥 10 食塩 0.2 ケチャップ 15 ウスターソース 2.5 クリーム(植物 20 グリーンアスパ 15 黄ピーマン 10	魚フラ イ ほっけ・120g 120 食塩 0.6 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 8 菜種油 10 レモン 8 サラダ菜 6 マヨネーズ 15	揚げ鶏 ネギソ ース 若鶏もも 皮な 120 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 2.5 鶏卵 3 薄力粉 1等 5 菜種油 12 いりごま 1 葱 10 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 1 合成清酒 3 ごま油 1 さやいんげん(20 マヨネーズ 15		えびの フリッ ター 尾なしえび 100 食塩 0.2 薄力粉 1等 8 片栗粉 2 鶏卵 10 菜種油 15 ブロッコリー 30 サニーレタス 5 レモン 10 マヨネーズ 15		かにかま 5 グリンピース(3 食塩 0.2 かつお・昆布だ 20 片栗粉 1	酢ばす れんこん 30 赤ピーマン 10 食塩 0.3 マービー 液状 3 穀物酢 5	おかか 煮 ふき ゆで 40 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 2 煮干しだし 15 削り節 0.5	炊き合 わせ 大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 5 煮干しだし 15 さやえんどう 4	南瓜の コンソ メ煮 かぼちゃ 60 玉葱 20 ベーコン 10 コンソメ 0.5 食塩 0.2 有塩バター 8	
	めかぶ の和え 物	めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 0.5	温野菜 サラダ スナップえんど 30 人参 皮剥 8 カリフラワー 30 ゴマド レッシ ン	チンゲ ン菜ゴ ー チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 2 ごま 1	みそ汁 カットわかめ 0.5 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		ピーナ ツ和え キャベツ 50 ピーマン 5 ピーナッツパタ 5 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 0.5		卵とじ 鶏卵 25 キャベツ 40 小葱 2 かつお・昆布だ 15 減塩しょうゆ(2.5	スープ ほうれん草 20 玉葱 10 ホールカーネル 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01		みそ汁 じゃが芋 ゆで 20 玉葱 20 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 10					ヨーグ ルト	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5						

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	7月8日(日)		7月9日(月)		7月10日(火)		7月11日(水)		7月12日(木)		7月13日(金)		7月14日(土)	
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	E20 - 1563 kcal 蛋白質 83.6 g 脂質 76.8 g 炭水化 135.3 g 塩分 7.2 g	E20 - 1570 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 78.7 g 炭水化 134.0 g 塩分 7.8 g	E20 - 1564 kcal 蛋白質 82.6 g 脂質 81.1 g 炭水化 121.5 g 塩分 7.9 g	E20 - 1624 kcal 蛋白質 83.0 g 脂質 78.4 g 炭水化 145.2 g 塩分 7.4 g	E20 - 1595 kcal 蛋白質 86.8 g 脂質 77.7 g 炭水化 137.1 g 塩分 7.7 g	E20 - 1566 kcal 蛋白質 83.3 g 脂質 77.2 g 炭水化 132.2 g 塩分 7.8 g	E20 - 1601 kcal 蛋白質 86.2 g 脂質 81.2 g 炭水化 126.3 g 塩分 7.8 g							

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	7月15日(日)			7月16日(月)			7月17日(火)			7月18日(水)			7月19日(木)			7月20日(金)			7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	
	オイス	豚ひき肉	30	生揚げ	生揚げ	90	スクラ	冷凍全卵	75	白菜の	白菜	70	卵豆腐	冷凍全卵	20	ツナと	冷凍全卵	50	しめじ	冷凍全卵	75	
	ターソ	キャベツ	50	ともや	もやし	60	ンブル	牛乳	15	スープ	木綿豆腐	25	あんか	煮干しだし	20	玉葱の	ライトツナ缶(40	とニラ	ぶなしめじ	30	
	ース炒	人参 皮剥	10	しのソ	人参 皮剥	20	エッグ	無塩バター	1.5	煮	かにかま	10	け	淡口醤油	2.5	炒め物	玉葱	40	の卵と	にら	15	
	め	ピーマン	10	テー	ピーマン	20		食塩	0.3		さやえんどう	5		生姜	2		赤ピーマン	10	じ	葱	10	
		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		グリーンピース	6		菜種油	5	
		かき油	3		中華味	1		パセリ	0.5		食塩	0.3		マービー 液状	1		菜種油	4		減塩しょうゆ(5	
		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5					片栗粉	1		片栗粉	1		中華味	0.5		マービー 液状	1	
					マービー 液状	2	きんぴ	ごぼう	40					貝割大根・芽	5		食塩	0.6		煮干しだし	30	
	ブロッ	ブロッコリー	40				らごぼ	人参 皮剥	10	焼き魚	ほっけ・60g	60					白こしょう	0.02				
	コリー	玉葱	10	煮物	焼き竹輪	10	う	グリーンピース(5		食塩	0.3	ひじき	ひじき	4				チンゲ	はんぺん	40	
	のサラ	かにかま	10		かぶ 皮剥	40		菜種油	1		しそ	0.5	の炒め	人参 皮剥	10	人参と	もやし	50	チンゲンサイ	チンゲンサイ	40	
	ダ	マヨネーズ	15		減塩しょうゆ(2.5		濃口醤油	2.5				煮	さつま揚げ	15	水菜の	きょうな	10	炒め煮	人参 皮剥	10	
					マービー 液状	1		マービー 液状	1	漬物	パリッコ	5		グリーンピース	3	ナムル	人参 皮剥	10		菜種油	3	
	漬物	たくあん漬(干	10					いりごま	0.5					菜種油	1		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5	
				ゆかり	白菜(ゆで)	30				みそ汁	もやし	20		減塩しょうゆ(2.5		穀物酢	5		マービー 液状	1	
	みそ汁	木綿豆腐	30	和え	ゆかり	0.3	もずく	もずく	50		玉葱	10		マービー 液状	1		マービー 液状	2		ごま	1	
		小松菜	10				の酢物	穀物酢	5		淡色辛みそ	10					ごま油	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	たいみそ	8				味付け	味付けのり	1	
		煮干しだし	150		えのき茸	20		減塩しょうゆ(2.5				そ			のり佃	減塩あまのり佃	8	のり			
					小葱	2				牛乳	牛乳	180				煮						
	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10	みそ汁	葉大根・葉、生	20				みそ汁	大根 葉	20				みそ汁	小松菜	30	
					煮干しだし	150		人参 皮剥	5					棒麩	1	みそ汁	白菜	20		えのき茸	10	
								淡色辛みそ	10					淡色辛みそ	10		木綿豆腐	30		淡色辛みそ	10	
								煮干しだし	150					煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		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
																牛乳	牛乳	180				
昼	米飯	精白米	24	冷やし	冷凍ラーメン	50	バター	ロールパン	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	
				中華	鶏卵	20	ロール	マーガリン	8													
	魚唐揚	まだら・120g	120		菜種油	2				魚のト	さば・80g	80	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	100	豚生姜	豚かたロース	120	魚の唐	ほっけ・120g	120	
	げ	食塩	0.6		ローズハム	15	ハンパ	合挽肉	80	マトソ	ケチャップ	5	リーム	白こしょう	0.01	焼き	減塩しょうゆ(5	揚げ	片栗粉	10	
		白こしょう	0.01		きゅうり	20	ーグ	玉葱	80	ース煮	コンソメ	0.2	煮	人参 皮剥	15		マービー 液状	1		菜種油	12	
		薄力粉 1等	10		もやし	30		人参 皮剥	16		上白糖	1		玉葱	30		合成清酒	2.5		減塩正油パック	5	
		菜種油	15					鶏卵	10		玉葱	20		マッシュルーム	20		生姜	3				
		キャベツ	20	たれ	冷やし中華のつ	10		パン粉(乾燥)	10		トマト	30		無塩バター	5		菜種油	2	野菜ソ	キャベツ	50	
		人参 皮剥	5					食塩	0.5		ケチャップ	5		薄力粉 1等	5		ブロッコリー	40	テー	ピーマン	5	
		マヨネーズ	15	ふかし	じゃが芋	100		白こしょう	0.02		食塩	0.2		牛乳	40		じゃが芋	40		人参 皮剥	5	
		ソースパック	5		パセリ	1		菜種油	1		白こしょう	0.01		クリーム(植物	20		鶏卵	25		菜種油	5	
					マヨネーズパッ	10		キャベツ	20		コンソメ	0.5		コンソメ	0.5		マヨネーズ	10		食塩	0.3	
	さつま	さつま芋(ゆで	50					ケチャップパッ	8		ブロッコリー	40		食塩	0.2				白こしょう	0.01		
	芋の甘	マービー 液状	5	冷やし	トマト	80				マトソ	さつま芋	30		白こしょう	0.01	炊合せ	大根 皮剥	30				
	煮			トマト	しそ	0.5	ポテト	フライドポテト	40	マトソ	きゅうり	20		パセリ(粉	0.2		たけのこ 水煮	20	和え物	きゅうり	20	
					玉葱	5	フライ	菜種油	2	マトソ								生椎茸	5		春雨	3
	ソテー	玉葱	30		パセリ(粉	0.3		食塩	0.3		人参 皮剥	10	大根サ	大根 皮剥	40		人参 皮剥	10		かにかま	5	
		大根 葉	10		穀物酢	5		白こしょう	0.01		スイートコーン	10	ラダ	人参 皮剥	5		減塩しょうゆ(5		濃口醤油	2.5	
		食塩	0.2		調合油	3					マヨネーズ	8		きゅうり	10		マービー 液状	1		マービー 液状	0.5	
					マービー 液状	1	野菜サ	レタス	30		食塩	0.3		穀物酢	5		合成清酒	2.5		ごま油	0.5	

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

		7月15日(日)		7月16日(月)		7月17日(火)		7月18日(水)		7月19日(木)		7月20日(金)		7月21日(土)		
夕								上白糖	3	調合油	5			ルト	マービー 液状	5
栄養価	エネルギー	1615 kcal	蛋白質 84.2 g	1597 kcal	蛋白質 80.0 g	1582 kcal	蛋白質 82.3 g	1593 kcal	蛋白質 87.1 g	1634 kcal	蛋白質 84.3 g	1626 kcal	蛋白質 81.6 g	1591 kcal	蛋白質 80.2 g	
	脂質	76.6 g	炭水化 143.0 g	82.7 g	炭水化 135.8 g	77.9 g	炭水化 134.3 g	76.4 g	炭水化 133.0 g	83.6 g	炭水化 132.0 g	83.6 g	炭水化 131.4 g	81.0 g	炭水化 130.0 g	
	塩分	6.8 g		7.5 g		7.8 g		7.4 g		7.8 g		6.5 g		7.5 g		

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	7月22日(日)		7月23日(月)		7月24日(火)		7月25日(水)		7月26日(木)		7月27日(金)		7月28日(土)	
夕				マヨネーズ 16 食塩 0.2 白こしょう 0.02								白こしょう 0.01		
			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							ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー液状) 100 5		
栄養価	1582 kcal	蛋白質 84.4 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	1580 kcal	蛋白質 87.4 g	1602 kcal	蛋白質 83.2 g	1605 kcal	蛋白質 89.5 g
	脂質 84.4 g	炭水化 121.5 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 79.4 g	炭水化 127.7 g	脂質 82.0 g	炭水化 132.8 g	脂質 78.2 g	炭水化 134.9 g
	塩分 7.0 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.3 g		塩分 7.6 g	

献立表(週間)

I120 (糖質制限食)

	7月29日(日)	7月30日(月)	7月31日(火)	8月1日(水)	8月2日(木)	8月3日(金)	8月4日(土)
栄養 価	エネルギー 1636 kcal 蛋白質 89.7 g	エネルギー 1576 kcal 蛋白質 88.0 g	エネルギー 1562 kcal 蛋白質 83.5 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 77.8 g 炭水化 144.0 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 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 7.8 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g