

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	10月1日(月)			10月2日(火)			10月3日(水)			10月4日(木)			10月5日(金)			10月6日(土)			10月7日(日)			
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	
	焼き生揚げ	生揚げ	105	白菜の軟らか煮	白菜	100	野菜ピリ辛炒め	キャベツ	70	焼き魚	さけ・40g	40	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	100	鶏ささ身	ささ身	100	オイスター	豚ひき肉	30	
	揚げ	白こしょう	0.01		人参 皮剥	10		焼き竹輪	15		食塩	0.2		ほうれん草	10	味の噌焼き	1	ターソ	キャベツ	50		
		菜種油	5		さやえんどう	6		ピーマン	10		しそ	0.5		人参 皮剥	10		2	ース炒め	人参 皮剥	10		
		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(マービー 液状)	5		黄ピーマン	10		切干大根	6		玉葱	40		1		ピーマン	10		
		ブロッコリー	30		マービー 液状	1		人参 皮剥	10		切干大根	6		減塩しょうゆ(マービー 液状)	2.5		1		ごま油	1		
		マヨネーズ	10		煮干しだし	30		ごま油	1		根煮	1		マービー 液状	1		40		かき油	3		
								濃口醤油	5		乾椎茸	0.5		煮干しだし	30		10		白こしょう	0.01		
	ほうれん草の炒煮	ほうれん草	50	温泉卵	温泉卵	50		合成清酒	1		さやいんげん(減塩しょうゆ(マービー 液状)煮干しだし)	10		塩たらこ	10	大豆の五目煮	10	だいず水煮缶詰	10	ブロッコリー	40	
		人参 皮剥	10		温泉卵のたれ	4		みりん風調味料	1		減塩しょうゆ(マービー 液状)煮干しだし	5		しそ	0.5		10	人参 皮剥	10	玉葱	10	
		焼き竹輪	10		切り干し大根	6		とうがらし 乾	0.5		みそ汁	30		え			20	れんこん ゆで	20	かにかま	10	
		菜種油	5		人参 皮剥	5	おから	おから(新製法)	20	みそ汁	白菜	10		ごま和え	10		10	板こんにゃく	10	マヨネーズ	15	
		減塩しょうゆ(マービー 液状)	5		しそ	0.3	の炒り煮	ひじき	0.2		ぶなしめじ	10		白	50		1	真昆布	1			
		マービー 液状	1		減塩しょうゆ(切り干し大根)	2.5		乾椎茸	0.3		淡色辛みそ	10		みそ汁	20		2.5	濃口醤油	2.5	漬物	たくあん漬(干)	10
	みそ汁	白菜	30		もやし	30		人参 皮剥	5		煮干しだし	150		みそ汁	20		0.5	上白糖	1	みそ汁	木綿豆腐	30
		棒麩	2		小葱	2		葱	5		調理油	2		チンゲンサイ	20		10	片栗粉	1		小松菜	10
		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		濃口醤油	3		漬物	10		なす	20		10		1		淡色辛みそ	10
		煮干しだし	150		煮干しだし	150		上白糖	1		パリッコ	10		淡色辛みそ	10		10		1		煮干しだし	150
	漬物	なす	10		煮干しだし	150		みりん風調味料	1	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150		150		1			
	牛乳	牛乳	180		牛乳	180		煮干しだし	10		牛乳	180		牛乳	180		180		1			
								みそ汁	20													
								大根 葉	10													
								大根 皮剥	10													
								淡色辛みそ	10													
								煮干しだし	150													
								のり佃煮	8													
								牛乳	180													
								牛乳	180													
昼	米飯	精白米	24	パン	南瓜パン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	鶏塩そうめん	そうめん ゆで	60	
	揚げ魚のあんかけ	まだら・100g	100	マカロニニグラタン	マカロニ 乾	10	揚げ魚	そい 120g	120	さんまの蒲焼	さんま・120g	120	チキンカレー	若鶏もも 皮なし	120	魚唐揚げ	あかうお・100g	100		若鶏もも 皮なし	40	
		片栗粉	10		若鶏もも 皮なし	120	ときのこ	白こしょう	0.01		薄力粉 1等	3		玉葱	50		0.3		食塩	1		
		菜種油	10		玉葱	20	コンテ	片栗粉	12		菜種油	5		人参 皮剥	20		0.01		鶏ガラスープ	0.15		
		生姜	3		マッシュルーム	10		菜種油	8		濃口醤油	5		無塩バター	5				かつお・昆布だ	150		
		きくらげ(乾)	0.5		無塩バター	5		生椎茸	10		マービー 液状	5		薄力粉 1等	3				淡口醤油	0.5		
		ぶなしめじ	20		薄力粉 1等	8		えのき茸	10		合成清酒	2.5		牛乳	10				小葱	5		
		貝割大根・芽	10		牛乳 1000ml	80		ぶなしめじ	20		いりごま	1		カレー粉	0.5							
		濃口醤油	5		コンソメ	0.5		人参 皮剥	10		しそ	1		カレーフレーク	8							
		マービー 液状	1		食塩	0.3		さやえんどう	5					ケチャップ	1							
		片栗粉	1		クリーム(植物)	20		菜種油	1	炊合せ	大根 皮剥	60		ウスターソース	2.5	大根なます	大根 皮剥	50	魚唐揚げ	まだら・120g	120	
		煮干しだし	30		パン粉(乾燥)	0.5		減塩しょうゆ(マービー 液状)	5		焼き竹輪	30		ワイン(白)	2		10		食塩	0.6		
					パルメザンチー	0.5		マービー 液状	1		人参 皮剥	30		クリーム(植物)	20		5		白こしょう	0.01		
					パセリ(粉)	0.2		合成清酒	2.5		真昆布	2		ウスターソース	2.5		3		薄力粉 1等	10		
	炊合せ	大根 皮剥	40					合成清酒	2.5		鶏卵	50	サラダ	キャベツ	30		0.2		菜種油	15		
		鶏卵	50																キャベツ	20		
																			マービー 液状	5		
																			食塩	3		
																				マヨネーズパッ	10	

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	10月1日(月)		10月2日(火)		10月3日(水)		10月4日(木)		10月5日(金)		10月6日(土)		10月7日(日)	
夕					サラダ菜	5								
					とろろ	かつとろろ昆布	1							
					和え	きゅうり	40							
						減塩しょうゆ(2.5							
						穀物酢	2.5							
					ヨーグ	ヨーグルト(無	100							
					ルト	マービー 液状	5							
栄養価	1570 kcal	蛋白質 81.5 g	1564 kcal	蛋白質 82.6 g	1624 kcal	蛋白質 83.0 g	1588 kcal	蛋白質 85.3 g	1563 kcal	蛋白質 85.6 g	1601 kcal	蛋白質 86.2 g	1598 kcal	蛋白質 88.5 g
	脂質 78.7 g	炭水化 134.0 g	脂質 81.1 g	炭水化 121.5 g	脂質 78.4 g	炭水化 145.2 g	脂質 75.4 g	炭水化 142.8 g	脂質 77.8 g	炭水化 127.6 g	脂質 81.2 g	炭水化 126.3 g	脂質 76.0 g	炭水化 137.2 g
	塩分 7.8 g		塩分 7.9 g		塩分 7.4 g		塩分 7.7 g		塩分 7.6 g		塩分 7.8 g		塩分 7.7 g	

献立表(週間)

E#20 (糖質制限食)

	10月8日(月)			10月9日(火)			10月10日(水)			10月11日(木)			10月12日(金)			10月13日(土)			10月14日(日)																											
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																									
	豆腐と もやし のソテ ー	焼き豆腐 もやし 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 中華味 減塩しょうゆ() 上白糖	120 30 10 10 2 0.2 5 1	スクラ ンブル エッグ	冷凍全卵 牛乳 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ	75 15 1.5 0.3 0.01 0.5	白菜の スープ 煮	白菜 木綿豆腐 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	70 25 10 5 0.5 0.3 1	卵豆腐 あんか け	冷凍全卵 煮干しだし 淡口醤油 生姜 減塩しょうゆ() マービー 液状 片栗粉 貝割大根・芽	20 20 2.5 2 2.5 1 1 5	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24																						
	煮物	焼き竹輪 かぶ 皮剥 減塩しょうゆ() マービー 液状	10 40 2.5 1	きんぴ らごぼ う	ごぼう 人参 皮剥 グリーンピース() 菜種油 濃口醤油 マービー 液状 いりごま	40 10 5 1 2.5 1 0.5	焼き魚	ほっけ・60g 食塩 しそ	60 0.3 0.5	ひじき ひじき 人参 皮剥 さつま揚げ 煮	4 4 10 15	人参と 水菜の ナムル	もやし きょうな 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 穀物酢 マービー 液状 ごま油	50 10 10 1 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	お浸し	白菜(ゆで) 減塩しょうゆ()	50 2.5	もずく の酢物	もずく 穀物酢 マービー 液状 減塩しょうゆ()	50 5 3 2.5	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	たいみ そ	たいみそ	8	のり佃 煮	減塩あまのり佃 煮	8	みそ汁	大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 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	味付け のり	味付けのり	1	みそ汁	小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150
	お浸し	白菜(ゆで) 減塩しょうゆ()	50 2.5	もずく の酢物	もずく 穀物酢 マービー 液状 減塩しょうゆ()	50 5 3 2.5	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	たいみ そ	たいみそ	8	のり佃 煮	減塩あまのり佃 煮	8	みそ汁	大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 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	味付け のり	味付けのり	1	みそ汁	小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	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	カットわかめ えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 20 2 10 150	みそ汁	葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	牛乳	牛乳	180	みそ汁	大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 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	味付け のり	味付けのり	1	みそ汁	小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 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	米飯	精白米	24	バター ロール	ロールパン マーガリン	30 8	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 鶏卵	60 50																									
	豚ゆかり炒め	豚ばら 玉葱 ゆかり 減塩しょうゆ() 合成清酒 みりん風調味料 上白糖 片栗粉 大根 皮剥 しそ	120 60 1 2.5 1 1 1 40 1	ハンバ ーグ	合挽肉 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉(乾燥) 食塩 白こしょう キャベツ ケチャップパツ	80 80 16 10 10 0.5 0.02 20 8	魚のト マトソ ース煮	さば・80g ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー	80 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40	鶏肉ク リーム 煮	若鶏もも 皮な 白こしょう 人参 皮剥 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 クリーム(植物 コンソメ 食塩 白こしょう パセリ(粉)	100 0.01 15 30 20 5 5 40 20 0.5 0.2 0.01 0.2	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 野菜ソ テー	120 10 12 5 50 5	揚げ出 し豆腐	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	100 5 20 3 2 30 3 2																									
	きのこ ソテー	ぶなしめじ 生椎茸 まいたけ さやいんげん() 黄ピーマン コンソメ 食塩	10 10 10 50 5 0.3 0.2	ポテト フライ	フライドポテト 菜種油 食塩 白こしょう	40 2 0.3 0.01	マセド アンサ ラダ	さつま芋 きゅうり 人参 皮剥 スイートコーン マヨネーズ 食塩	30 20 10 10 8 0.3	大根サ ラダ	大根 皮剥 人参 皮剥 きゅうり 穀物酢	40 5 10 5	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 5 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 煮	さつま芋(皮な マービー 液状 レモン(果汁)	80 5 3																									

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	10月8日(月)		10月9日(火)		10月10日(水)		10月11日(木)		10月12日(金)		10月13日(土)		10月14日(日)		
夕					玉葱	20	ソテー	キャベツ	30			上白糖	1		
					葱	5		葱	10			煮干しだし	10		
					穀物酢	5		葱	10			ヨーグルト	ヨーグルト(無	100	
					減塩しょうゆ(2.5		食塩	0.2			マービー	液状	5	
					上白糖	3		調合油	5						
栄養価	1602 kcal	蛋白質 80.6 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	1593 kcal	蛋白質 85.5 g	1591 kcal	蛋白質 80.2 g	1625 kcal	蛋白質 82.8 g	
	脂質 81.9 g	炭水化 131.9 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 83.6 g	炭水化 132.0 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	
	塩分 7.1 g		塩分 7.8 g		塩分 7.4 g		塩分 7.8 g		塩分 7.4 g		塩分 7.5 g		塩分 7.2 g		

献立表(週間)

E#20 (糖質制限食)

	10月15日(月)			10月16日(火)			10月17日(水)			10月18日(木)			10月19日(金)			10月20日(土)			10月21日(日)		
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
	中華炒め	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 皮なし	60	鶏ささ	若鶏ささ身	20	焼き魚	ほっけ・120g	120	豆腐煮	焼き豆腐	100
		玉葱	40		大根 皮剥	40	とじ	人参 皮剥	10	焼き	減塩しょうゆ(みの中)	5	みの中	玉葱	20		大根 皮剥	40		里芋	30
		人参 皮剥	10		しそ	1		さやいんげん(マールビー 液状)	10		マールビー 液状	1	華炒め	人参 皮剥	10		しそ	0.5		人参 皮剥	15
		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		キャベツ	30		減塩しょうゆ(みの中)	2.5		減塩しょうゆ(みの中)	5
		中華味	0.5					食塩	0.8		カリフラワー	20		さやえんどう	5					マールビー 液状	1
		減塩しょうゆ(みの中)	2.5	野菜ソテー	キャベツ	60		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
		マールビー 液状	0.5		きょうな	10								減塩しょうゆ(みの中)	5	芋	煮干しだし	5			
	納豆	納豆	40		菜種油	5	和え物	きゅうり	20	もやし	もやし	50		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(みの中)	2.5	ソテー	キャベツ	40
		葱	2		食塩	0.3		ライトツナ缶(の炒煮)	10		人参 皮剥	10		片栗粉	1		焼きのり	0.2		人参 皮剥	10
		減塩正油パック	5		白こしょう	0.01		カットわかめ	0.5		油揚げ	5		塩たらこ	10	みそ汁	チンゲンサイ	30		ピーマン	10
				梅肉和え	白菜	40		めんつゆ(ストマヨネーズ)	5		菜種油	5	塩たらこ	しそ	0.5		凍り豆腐	3		菜種油	1
	きゅうりのサラダ	きゅうり	40		梅干し(調味漬)	5	切り干し大根	切干し大根	4		減塩しょうゆ(みの中)	2.5	えのき	えのき茸	20		淡色辛みそ	10		白こしょう	0.01
		人参 皮剥	5		マールビー 液状	2.5	の炒め	油揚げ	5	白菜の	白菜(ゆで)	50	と胡瓜	きゅうり	40		煮干しだし	150	味付けのり	味付けのり	1
		マヨネーズパッ	10	みそ汁	ほうれん草	30	煮	菜種油	1	香味和え	しそ	0.5	物	食塩	0.2	漬物	なす しば漬	10			
	みそ汁	大根 葉	20		葱	5		減塩しょうゆ(みの中)	5	え	ゆかり	0.5		マヨネーズ	10	牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱	20
		キャベツ	20		淡色辛みそ	10	みそ汁	煮干しだし	15	みそ汁	いわのり	2	みそ汁	もやし	20					大根 葉	10
		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		玉葱	20		小葱	2		小葱	5					淡色辛みそ	10
		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		さやえんどう	5		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10					煮干しだし	150
	牛乳	牛乳	180				みそ汁	淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180	牛乳	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	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	松茸ご飯	精白米	24	塩ラーメン	中華めん ゆで	60
	揚げ鶏のあんかけ	若鶏もも 皮なし	120		マーガリン	8		魚唐揚げ	まだら・120g	120	豆腐海	木綿豆腐	100	鶏肉の	若鶏もも 皮なし	120		まつたけ(水煮)	10	豚もも 赤肉	80
		片栗粉	3	スープ	ホタテ貝柱	60			食塩	0.2	鮮あん	片栗粉	10	塩麴揚げ	塩こうじ	6		淡口醤油	0.7	菜種油	2
		菜種油	15	煮	じゃが芋	30		白こしょう	0.01	かけ	菜種油	15		片栗粉	5		合成清酒	0.7	生姜	4	
		玉葱	50		ブロッコリー	60		薄力粉 1等	3		ベビーホタテ	10		菜種油	10		食塩	0.06	減塩しょうゆ(みの中)	5	
		ぶなしめじ	20		キャベツ	40		菜種油	10		むきエビ	20		ブロッコリー	20	いも煮	里芋	80	マールビー 液状	2	
		もやし	20		人参 皮剥	40		もやし	30		あさり	10		ブロッコリー	20		牛もも 脂身なし	100	合成清酒	5	
		人参 皮剥	5		コンソメ	0.5		ピーマン	5		玉葱	30		ブロッコリー	20		つきこんにやく	20	なると	10	
		減塩しょうゆ(みの中)	7.5		食塩	0.5		菜種油	5		人参 皮剥	10		ブロッコリー	20		ごぼう	5	鶏卵	50	
		上白糖	1		白こしょう	0.01		食塩	0.2		ピーマン	10		マヨネーズ	10		まいたけ	10	小葱	3	
		合成清酒	2.5		白こしょう	0.03		白こしょう	0.03		菜種油	5	南瓜煮	西洋かぼちゃ	70		葱	10	鶏ガラスープ	2	
		みりん風調味料	2.5	ピーマン	赤ピーマン	20		マヨネーズパッ	10		中華味	0.5	物	減塩しょうゆ(みの中)	2.5		減塩しょうゆ(みの中)	5	食塩	0.3	
		かつお・昆布だ	30	ピーマン	黄ピーマン	20					食塩	0.8		マールビー 液状	1		合成清酒	1	白こしょう	0.01	
		片栗粉	1	ピーマン	ピーマン	20	酢の物	なが芋	60		白こしょう	0.01		かつおだし	15		みりん風調味料	1			
		糸みつば	5	ピーマン	オリーブ油	3		きゅうり	5		片栗粉	1					上白糖	1	鶏のから揚げ	若鶏もも 皮なし	60
				ピーマン	食塩	0.3		マールビー 液状	3				こんにやくの炒め煮	つきこんにやく	40		煮干しだし	30	減塩しょうゆ(みの中)	2.5	
	煮物	大根 皮剥	40		白こしょう	0.01		穀物酢	2.5	鶏肉と大根の煮物	若鶏むね皮なし	20		さやえんどう	5	炒め煮	大根 皮剥	40		白こしょう	0.01
		人参 皮剥	15					食塩	0.3		大根 皮剥	30		菜種油	3		人参 皮剥	5	合成清酒	1	
		さやいんげん(マールビー 液状)	15	サラダ	レタス	30					人参 皮剥	20		減塩しょうゆ(みの中)	2.5		マールビー 液状	0.5	薄力粉 1等	4	
		減塩しょうゆ(みの中)	5		人参 皮剥	5	なす味	なす	40		菜種油	1		マールビー 液状	0.5		焼き竹輪	10	菜種油	8	

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

		10月15日(月)		10月16日(火)		10月17日(水)		10月18日(木)		10月19日(金)		10月20日(土)		10月21日(日)									
昼	お浸し	マービー 液状	1	鶏卵	50	味噌炒め	玉葱	20	減塩しょうゆ (5	かつおだし	10	ごま油	5	サラダ菜	3							
		煮干しだし	15	マヨネーズ	15	人参 皮剥	5	マービー 液状	1	マービー 液状	1	白菜の	白菜	60	減塩しょうゆ (2.5	マヨネーズパッ	10					
みそ汁	お浸し	白菜 (ゆで)	50	コーン	クリームスタイ	40	乾椎茸	0.3	みりん風調味料	2.5	お浸し	減塩しょうゆ (2.5	山形だ	なます	大根 皮剥	50						
		減塩しょうゆ (2.5	ポター	玉葱	30	菜種油	3	煮干しだし	15	さやえんどう	4	かつおだし	1	し	なす	人参 皮剥	5					
みそ汁	お浸し	削り節	0.3	ジュ	薄力粉 1等	7	マービー 液状	2	ゴマ和	小松菜 ゆで	50	味噌炒	さやいんげん (30	ソテー	きゅうり	穀物酢	5					
		小葱	3	牛乳	100	煮物	凍り豆腐	8	え	減塩しょうゆ (2.5	め	玉葱	30	なす	オクラ	マービー 液状	3					
みそ汁	お浸し	じゃが芋	20	コンソメ	0.5	減塩しょうゆ (2.5	上白糖	1	ごま	0.5	味噌炒	さやいんげん (30	葱	みょうが	食塩	0.2					
		淡色辛みそ	10	食塩	0.3	上白糖	1	かつお・昆布だ	10	味噌炒	さやいんげん (30	め	しそ	1	焼き芋	さつま芋	60					
みそ汁	お浸し	煮干しだし	150	白こしょう	0.01	かつお・昆布だ	10	小葱	5	味噌炒	さやいんげん (30	め	めんみ 1.8L	2.5	ヨーグ	ヨーグルト (無	100					
		ヨーグルト	100	ヨーグルト (無	100	ヨーグルト	マービー 液状	5	ヨーグルト	マービー 液状	5	ヨーグルト	マービー 液状	5	ヨーグルト	マービー 液状	5	ヨーグルト	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					
		海鮮炒め	するめいか	40	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 100g	100	魚唐揚	さけ・60g	100	豆腐あ	木綿豆腐	150				
海鮮炒め	海鮮炒め	尾なしえび	40	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	んかけ	片栗粉	2	揚げ魚	すずき・80g	80			
		ベビーホタテ	30	白菜	60	だれ	薄力粉 1等	10	薄力粉 1等	10	菜種油	15	菜種油	15	菜種油	15	きのこ	白こしょう	0.01				
海鮮炒め	海鮮炒め	若鶏むね皮なし	30	葱	15	菜種油	12	菜種油	12	大根 皮剥	40	大根 皮剥	40	キャベツ	50	菜種油	15	添え	片栗粉	5			
		さやいんげん (10	しらたき	30	ごま油	3	ごま油	3	しそ	1	減塩正油パック	5	玉葱	10	菜種油	15	ぶなしめじ	菜種油	10			
海鮮炒め	海鮮炒め	玉葱	40	人参 皮剥	8	マービー 液状	1	マービー 液状	1	減塩しょうゆ (5	みそお	板こんにやく	15	人参 皮剥	10	鶏卵	30	ぶなしめじ	生椎茸	20		
		きくらげ (乾)	1	生椎茸	10	穀物酢	2.5	穀物酢	2.5	葱	5	でん	鶏卵	50	ぶなしめじ	10	減塩しょうゆ (5	まいたけ	生椎茸	20		
海鮮炒め	海鮮炒め	人参 皮剥	10	菜種油	5	減塩しょうゆ (10	葱	5	生姜	2	でん	鶏卵	50	ピーマン	5	食塩	0.1	食塩	0.1	まいたけ	生椎茸	20
		グリーンピース	3	減塩しょうゆ (10	マービー 液状	2	生姜	2	大根 皮剥	50	でん	鶏卵	50	菜種油	3	みりん風調味料	2.5	みりん風調味料	2.5	菜種油	2	
海鮮炒め	海鮮炒め	菜種油	5	合成清酒	2.5	合成清酒	2.5	大根 皮剥	50	サラダ菜	5	みそお	さやいんげん (20	食塩	0.2	煮干しだし	30	煮干しだし	30	減塩しょうゆ (2.5	
		減塩しょうゆ (2.5	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	サラダ菜	5	サラダ菜	5	でん	人參 皮剥	15	白こしょう	0.01	片栗粉	2	片栗粉	2	合成清酒	2.5	
海鮮炒め	海鮮炒め	マービー 液状	1	里芋田	里芋	30	炊き合	じゃが芋	40	もずく	もずく	50	サラダ	レタス	30	海藻サ	海藻サラダ	2	おから	おから (新製法	30		
		合成清酒	2.5	楽	さやえんどう	6	わせ	人参 皮剥	20	もずく	生姜	2	サラダ	ブロッコリー	20	海藻サ	きゅうり	10	の炒り	ひじき	0.5		
海鮮炒め	海鮮炒め	穀物酢	2.5	減塩みそ	5	減塩みそ	5	さやえんどう (4	もずく	生椎茸	5	サラダ	ミニトマト	15	海藻サ	レタス	5	煮	乾椎茸	0.5		
		ごま油	5	マービー 液状	1	マービー 液状	1	減塩しょうゆ (5	もずく	さやえんどう (4	もずく	鶏卵	25	海藻サ	ミニトマト	15	煮	人参 皮剥	5		
海鮮炒め	海鮮炒め	片栗粉	2	大根 皮剥	40	上白糖	1	昆布だし	15	の酢物	上白糖	1	もずく	マヨネーズ	15	海藻サ	マヨネーズ	15	葱	葱	5		
		うずら卵 水煮	20	なめこ	大根 皮剥	40	昆布だし	15	和え物	めかぶわかめ	30	の酢物	減塩しょうゆ (2.5	煮物	大根 皮剥	50	煮物	乾椎茸	0.5			
揚げ茄子	揚げ茄子	なす	60	きゅうり	10	なめこ (水煮缶	20	和え物	めかぶわかめ	30	の酢物	減塩しょうゆ (2.5	煮物	えのき茸	20	煮物	えのき茸	20	揚げ魚	マービー 液状	2	
		菜種油	5	減塩しょうゆ (2.5	減塩しょうゆ (2.5	和え物	めかぶわかめ	30	の酢物	マービー 液状	3	煮物	ぶなしめじ	30	煮物	ぶなしめじ	30	揚げ魚	煮干しだし	15	
揚げ茄子	揚げ茄子	おろししょうが	1	小松菜	小松菜	40	和え物	めかぶわかめ	30	の酢物	減塩しょうゆ (2.5	煮物	濃口醤油	5	煮物	減塩しょうゆ (2.5	サラダ	レタス	10		
		小葱	3	煮物	凍り豆腐	1	和え物	めかぶわかめ	30	の酢物	マービー 液状	0.5	煮物	マービー 液状	1	煮物	マービー 液状	0.5	サラダ	ミニトマト	20		
揚げ茄子	揚げ茄子	減塩しょうゆ (2.5	煮物	減塩しょうゆ (2.5	みそ汁	切りみつば	5	みそ汁	葱	5	煮物	かつおだし	15	煮物	かつおだし	15	みそ汁	カットろろ昆布	1		
		きのこ	40	煮干しだし	15	煮干しだし	15	みそ汁	木綿豆腐	25	みそ汁	乾椎茸	0.5	煮物	味噌炒	5	みそ汁	カツとろろ昆布	1				
マヨネーズ和	マヨネーズ和	まいたけ	20	煮干しだし	15	煮干しだし	15	みそ汁	減塩しょうゆ (2.5	みそ汁	減塩しょうゆ (2.5	マヨネーズ和	マヨネーズ	15	みそ汁	葱	5				
		えのき茸	20	煮干しだし	15	煮干しだし	15	みそ汁	淡色辛みそ	10	みそ汁	食塩	0.2	マヨネーズ和	マヨネーズ	15	みそ汁	淡色辛みそ	10				
マヨネーズ和	マヨネーズ和	えのき茸	20	煮干しだし	15	煮干しだし	15	みそ汁	煮干しだし	150	みそ汁	かつお・昆布だ	30	マヨネーズ和	小葱	1.5	みそ汁	煮干しだし	150	みそ汁	カツとろろ昆布	1	
		えのき茸	20	煮干しだし	15	煮干しだし	15	みそ汁	煮干しだし	150	みそ汁	かつお・昆布だ	30	マヨネーズ和	小葱	1.5	みそ汁	煮干しだし	150	みそ汁	カツとろろ昆布	1	

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

		10月15日(月)		10月16日(火)		10月17日(水)		10月18日(木)		10月19日(金)		10月20日(土)		10月21日(日)							
夕	え	エリンギ	20							コンソメ	1			大根 皮剥	40						
		いりごま	2							食塩	0.8	ヨーグ	ヨーグルト(無	100	葱	5					
		マヨネーズ	16							白こしょう	0.01	ルト	マービー 液状	5	淡色辛みそ	10					
		食塩	0.2												煮干しだし	150					
		白こしょう	0.02							ヨーグ	ヨーグルト(無	100									
	スープ	カットわかめ	1						ルト	マービー 液状	5										
		葱	10																		
		コンソメ	0.5																		
		食塩	0.5																		
		白こしょう	0.01																		
栄養価		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	1602 kcal	蛋白質 83.2 g	1560 kcal	蛋白質 84.0 g	1636 kcal	蛋白質 89.7 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	脂質	82.0 g	炭水化 132.8 g	脂質	76.4 g	炭水化 132.2 g	脂質	77.8 g	炭水化 144.0 g
	塩分	7.9 g		塩分	7.8 g		塩分	7.9 g		塩分	7.5 g		塩分	7.6 g		塩分	7.4 g		塩分	7.9 g	

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	10月22日(月)	10月23日(火)	10月24日(水)	10月25日(木)	10月26日(金)	10月27日(土)	10月28日(日)
夕	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		かつお節 0.5	玉葱 20 赤ピーマン 5 菜種油 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01	白こしょう 0.01	穀物酢 5 上白糖 1 白こしょう 0.01 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 ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5	
栄養価	1601 kcal 蛋白質 82.9 g 脂質 82.6 g 炭水化 132.1 g 塩分 7.8 g	1562 kcal 蛋白質 83.5 g 脂質 80.9 g 炭水化 120.4 g 塩分 7.8 g	1592 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 76.5 g 炭水化 141.8 g 塩分 7.5 g	1591 kcal 蛋白質 81.6 g 脂質 81.6 g 炭水化 130.0 g 塩分 7.1 g	1588 kcal 蛋白質 83.3 g 脂質 84.4 g 炭水化 116.5 g 塩分 7.8 g	1598 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 79.2 g 炭水化 141.3 g 塩分 7.9 g	1583 kcal 蛋白質 81.0 g 脂質 78.2 g 炭水化 136.2 g 塩分 7.8 g

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

		10月29日(月)		10月30日(火)		10月31日(水)		11月1日(木)		11月2日(金)		11月3日(土)		11月4日(日)	
朝	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24						
	塩たらこ	たらこ	10	鮭マヨ	さけ水煮缶詰	40	野菜卵	キャベツ	50						
	こと湯	しそ	0.5	サラダ	大根 皮剥	50	とじ	人参 皮剥	5						
	葉和え	和種なばな	30		しそ	0.5		冷凍全卵	40						
		湯葉 干し	1		マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ (5						
		濃口醤油	2.5	切干大	切干し大根	5		みりん風調味料	2.5						
	野菜炒め煮	キャベツ	50	根梅肉	人参 皮剥	5		煮干しだし	30						
		ピーマン	10	和え	生椎茸	5	二色浸	もやし	40						
		人参 皮剥	10		梅干し (調味漬	3	し	ピーマン	10						
		菜種油	1		マービー 液状	1		減塩しょうゆ (5						
		濃口醤油	5					削り節	0.5						
		上白糖	1	のり佃煮	のり佃煮	10									
	大豆と昆布の煮物	だいず水煮缶詰	20	みそ汁	白菜	30	胡瓜の酢物	きゅうり	50						
		刻み昆布	3		なす	10		穀物酢	5						
		減塩しょうゆ (2.5		葱	5		マービー 液状	3						
		上白糖	1		淡色辛みそ	10		食塩	0.2						
	みそ汁	棒麩	1		煮干しだし	150	みそ汁	いりごま	0.5						
		カットわかめ	0.5					大根 皮剥	30						
		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		貝割大根・芽	5						
		煮干しだし	150					淡色辛みそ	10						
	牛乳	牛乳	180					煮干しだし	150						
昼	米飯	精白米	24	パン	バターロール30	30	シーフ	精白米	24						
	回鍋肉	豚ばら	120		マーガリン	8	ードピ	無塩バター	0.8						
		キャベツ	70	豆腐グ			ラフ	ベビーホタテ	0.3						
		ピーマン	10	ラタン	木綿豆腐	50		人参 皮剥	1.4						
		葱	15		ほうれん草	20		するめいか	2.8						
		菜種油	5		鶏ひき肉	20		むきあさり	3						
		減塩みそ	8		ホールトマト	40		むきエビ	3						
		マービー 液状	1		上白糖	1		コンソメ	0.1						
		トウバンジャン	1		コンソメ	0.3		食塩	0.1						
		鶏ガラスープ	0.5		食塩	0.1		パセリ (粉	0.1						
					プロセスチーズ	30									
	南瓜の煮物	かぼちゃ	60	パン粉 (乾燥)	パン粉 (乾燥)	3	タンド	若鶏もも 皮な	100						
		スナップえんど	10	ポトフ	若鶏もも 皮な	100	リーチ	牛乳 1000ml	8						
		減塩しょうゆ (5		じゃが芋	60	キン	レモン (果汁)	1.7						
		マービー 液状	1		人参 皮剥	20		カレー粉	1.7						
		煮干しだし	15		マッシュルーム	5		パプリカ (粉)	0.8						
	ほうれん草のあえ物	ほうれん草	40		コンソメ	0.5		食塩	0.3						
		ぶなしめじ	15		コンソメ	0.5		上白糖	1.7						
		減塩しょうゆ (2.5	イタリ	パセリ (粉	0.5		コンソメ	0.8						
				アンサ	カリフラワー	40		白こしょう	0.01						
				ラダ	きゅうり	20		薄力粉 1等	1.7						
	焼きな	なす	40		玉葱	10		サラダ菜	5						
								マヨネーズパッ	10						

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

		10月29日(月)		10月30日(火)		10月31日(水)		11月1日(木)		11月2日(金)		11月3日(土)		11月4日(日)	
昼	す	小葱	2	マヨネーズパッ	10	野菜サ	きゅうり	10							
		減塩しょうゆ(2.5			ラダ	ブロッコリー	15							
							キャベツ	35							
							ミニトマト	10							
							鶏卵	25							
							穀物酢	5							
							調合油	3							
							減塩しょうゆ(2.5							
							白こしょう	0.01							
						ソテー	チンゲンサイ	40							
							生椎茸	10							
							赤ピーマン	5							
							菜種油	1							
							食塩	0.2							
							白こしょう	0.01							
						南瓜プ	西洋かぼちゃ(20							
						リン	牛乳 1000ml	50							
							マービー 液状	7							
							ゼラチン	1.5							
							バニラエッセン	0.1							
							水	30							
							クリーム(植物	10							
							マービー 液状	3							
							西洋かぼちゃ	5							
夕	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24						
	えびフ	尾付きえび	80	揚げ魚	まだら・120g	120	魚唐揚	あかうお・100	100						
	ライ	白こしょう	0.01	チリソ	白こしょう	0.01	げ	食塩	0.5						
		薄力粉 1等	6	ース	薄力粉 1等	3		白こしょう	0.01						
		鶏卵	5		菜種油	20		薄力粉 1等	10						
		パン粉(乾燥)	10		ケチャップ	10		菜種油	15						
		菜種油	10		穀物酢	2.5		キャベツ	20						
		トマト	15		減塩しょうゆ(1		トマト	20						
		サラダ菜	5		マービー 液状	2		マヨネーズパッ	10						
		ソースバック	5		合成清酒	2.5									
	茶碗蒸	鶏卵	50		ごま油	1	桜ポテ	じゃが芋	50						
	し	煮干しだし	50		にんにく	1	ト	たらこ	6						
		かつおだし	50		生姜	1		マヨネーズ	10						
		若鶏ささ身	10		トウバンジャン	0.5		白こしょう	0.01						
		ぎんなん ゆで	3		ラー油	0.5		グリーンピース	5						
		なると	8		葱	20									
		糸みつば	2		片栗粉	1	冷奴	木綿豆腐	50						
		食塩	0.3		サニールタス	5		めんみ 1.8L	2.5						
		みりん風調味料	1	とびっ	大根 皮剥	50		葱	2						
				こと野	人参 皮剥	5	みそ汁	棒麩	1						

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

		10月29日(月)		10月30日(火)		10月31日(水)		11月1日(木)		11月2日(金)		11月3日(土)		11月4日(日)		
夕	もやし	もやし	40	菜の和	小葱	2	玉葱	30								
	のナム	若鶏ささ身	30	え物	減塩しょうゆ(2.5	ほうれん草	10								
	ル	小松菜	10		マービー 液状	1	淡色辛みそ	10								
		人参 皮剥	5		とびっこ	5	煮干しだし	150								
		生姜	2													
		いりごま	0.5	卵スー	鶏卵	15	ヨーグ	ヨーグルト(無	100							
		ごま油	2	プ	玉葱	20	ルト	マービー 液状	5							
		減塩しょうゆ(2.5		葱	5										
		マービー 液状	1		中華味	0.5										
		穀物酢	2.5		食塩	0.5										
お浸し	白菜	白菜	50		淡口醤油	2.5										
	減塩しょうゆ(減塩しょうゆ(2.5		白こしょう	0.01										
ヨーグ ルト	かつお・昆布だ	かつお・昆布だ	5	ヨーグ	ヨーグルト(無	100										
	ヨーグルト(無	ヨーグルト(無	100	ルト	マービー 液状	5										
栄養 価	E20 -	1621 kcal 蛋白質 83.6 g	E20 -	1590 kcal 蛋白質 89.2 g	E20 -	1608 kcal 蛋白質 81.8 g	E20 -	kcal 蛋白質 g	E20 -	kcal 蛋白質 g	E20 -	kcal 蛋白質 g	E20 -	kcal 蛋白質 g		
	脂質	82.6 g 炭水化 130.2 g	脂質	80.5 g 炭水化 122.1 g	脂質	79.5 g 炭水化 141.7 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	7.7 g	塩分	7.7 g	塩分	7.9 g	塩分	g	塩分	g	塩分	g	塩分	g		