

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	11月1日(木)			11月2日(金)			11月3日(土)			11月4日(日)			11月5日(月)			11月6日(火)			11月7日(水)					
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			
	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	80 0.4 1	切り干し大根の煮物	切り干し大根 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	豆腐の野菜あんかけ	木綿豆腐 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 1 1 2 2	野菜炒り卵	冷凍全卵 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	五目煮	さつま揚げ 大根皮剥 人参皮剥 乾椎茸 さやいんげん(小松菜のナムル)	20 50 10 0.5 10 5 1	鮭甘塩焼き	秋鮭塩焼き(骨) しそ	60 1			
	茹で卵	鶏卵 塩パック0.3g パセリ(粉)	50 0.3 0.2	カリフラワー	ぶなしめじ カリフラワー マヨネーズ マービー液状 いりごま	20 30 10 0.5 0.5	納豆	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	チンゲンサイ 玉葱 赤ピーマン 菜種油	40 20 10 2	塩たらこ	たらこ しそ	10 1	ソテー	キャベツ ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.5 0.01			
	みそ汁	玉葱 大根葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	マヨネーズ和え	マヨネーズ マービー液状 いりごま	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	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	みそ汁	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	みそ汁	木綿豆腐 カットわかめ 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 0.5 2 10 150	みそ汁	貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	5 2 10 150			
	味付けのり	味付けのり	1	みそ汁	小松菜 棒麩	20 2	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	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	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	180	
昼	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24	そば	そばゆで 葱	60 5	米飯	精白米	24	ホットドック	ドッグパン40g フランクフルト ケチャップ キャベツ 菜種油 食塩	40 16.3 5 30 1 0.1	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24
	ザンギ	若鶏もも皮なし 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 6 10 2 12 12 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 カレーフレーク 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 1 5 2	西京焼き	さけ・120g 減塩みそ みりん風調味料 上白糖 大根皮剥 しそ	120 5 5 1 40 1	そば	そばゆで 葱 かつお・昆布だめんみ めんみ	60 5 10	煮魚	まごがれい・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 2.5 20 20	ホットドック	ドッグパン40g フランクフルト ケチャップ キャベツ 菜種油 食塩	40 16.3 5 30 1 0.1	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24
	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	梅肉和え	かぶ皮剥 みょうが 梅漬	40 1 5	そば	そばゆで 葱 かつお・昆布だめんみ めんみ	60 5 10	けんちん煮	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 15	ホットドック	ドッグパン40g フランクフルト ケチャップ キャベツ 菜種油 食塩	40 16.3 5 30 1 0.1	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24
	焼きかぼちゃ	西洋かぼちゃ 食塩	40 0.2	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	梅肉和え	かぶ皮剥 みょうが 梅漬	40 1 5	そば	そばゆで 葱 かつお・昆布だめんみ めんみ	60 5 10	けんちん煮	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 15	ホットドック	ドッグパン40g フランクフルト ケチャップ キャベツ 菜種油 食塩	40 16.3 5 30 1 0.1	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24
	焼きたまご	鶏卵 塩パック0.3g パセリ(粉)	50 0.3 0.2	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	梅肉和え	かぶ皮剥 みょうが 梅漬	40 1 5	そば	そばゆで 葱 かつお・昆布だめんみ めんみ	60 5 10	けんちん煮	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 15	ホットドック	ドッグパン40g フランクフルト ケチャップ キャベツ 菜種油 食塩	40 16.3 5 30 1 0.1	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24
	焼きたまご	鶏卵 塩パック0.3g パセリ(粉)	50 0.3 0.2	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	梅肉和え	かぶ皮剥 みょうが 梅漬	40 1 5	そば	そばゆで 葱 かつお・昆布だめんみ めんみ	60 5 10	けんちん煮	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 15	ホットドック	ドッグパン40g フランクフルト ケチャップ キャベツ 菜種油 食塩	40 16.3 5 30 1 0.1	米飯	精白米	24	米飯	精白米	24

献立表(週間)

E#20 (糖質制限食)

	11月1日(木)		11月2日(金)		11月3日(土)		11月4日(日)		11月5日(月)		11月6日(火)		11月7日(水)	
昼		白こしょう 0.01 プロセスチーズ 10 パセリ(粉) 0.1 味噌 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 らっきょう 甘 10 茹で野菜 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	お浸し 白菜 40 削り節 0.1 減塩しょうゆ(2.5				小葱 1 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 スナップえんど 20 カリフラワー 30 マヨネーズパッ 10		ダ トマト 20 鶏卵 25 穀物酢 5 菜種油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01 フレン チポテ ト フライドポテト 30 菜種油 1.5 食塩 0.2	煮物 西洋かぼちゃ 40 いんげん ゆで 20 生椎茸 10 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 1 煮干しだし 15 チンゲ ンサイ のソテ ー ヨーグ ルト 玉葱 20 チンゲンサイ 20 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 ヨーグルト(無 マービー 液状 5	
夕	米飯 精白米 24 照焼魚 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 きんぴ らごぼ う 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 ニサラ ダ 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 清汁 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 ヨーグルト(無 マービー 液状 3	米飯 精白米 24 揚げ魚 そい 120g 120 白こしょう 0.01 片栗粉 5 菜種油 10 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5 三杯酢 きゅうり 50 生姜 2 穀物酢 5 マービー 液状 3 減塩しょうゆ(2.5 炒煮 大根 皮剥 40 凍り豆腐 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 1 のっぺ い汁 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 ヨーグルト(無 マービー 液状 3	米飯 精白米 24 鶏つく ね揚げ あんか け 鶏ひき肉 80 玉葱 60 生椎茸 9 食塩 0.5 鶏卵 9 パン粉(乾燥) 9 菜種油 15 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 大名和 え キャベツ 50 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 ブロッ コリー マヨネーズ 15 サラダ 白こしょう 0.01 煮浸し きょうな 50 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 2.5	米飯 精白米 24 チキン カツ ささ身 80 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 大根の 煮物 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 しぼり豆腐 30 いりごま 1 減塩みそ 2.5 マービー 液状 3 板こんにやく 20 減塩しょうゆ(2.5 ほうれん草(ゆ 20 人参 皮剥(ゆ 5 お吸い 物 生ふ 6 糸みつば 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75	米飯 精白米 24 メンチ カツ 合挽肉 120 玉葱 60 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 リヤ ン 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 スー プ 玉葱 40 貝割大根・芽 5	米飯 精白米 24 鶏の唐 揚 若鶏もも 皮な 120 減塩しょうゆ(5 鶏卵 5 薄力粉 1等 10 菜種油 15 ブロッコリー 40 マヨネーズパッ 10 里芋の 煮物 里芋 60 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 1 さやえんどう(5 きのこ の和え 物 えのき茸 10 ぶなしめじ 20 エリンギ 10 減塩しょうゆ(2.5 ソテー 小松菜 30 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.2 ポテト サラダ じゃが芋 40 きゅうり 15 人参 皮剥 5 ロースハム 5 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01								

E20 (糖質制限食)

献立表(週間)

	11月1日(木)		11月2日(金)		11月3日(土)		11月4日(日)		11月5日(月)		11月6日(火)		11月7日(水)	
夕							かつおだし 75		コンソメ 0.5			卵とじ	鶏卵 20	
							ヨーグルト (無 100		食塩 0.5				ぶなしめじ 10	
							ルト マービー 液状 5		白こしょう 0.01				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	
栄養価	E20 - 1619 kcal 蛋白質 86.0 g	E20 - 1632 kcal 蛋白質 80.9 g	E20 - 1628 kcal 蛋白質 87.2 g	E20 - 1581 kcal 蛋白質 81.2 g	E20 - 1601 kcal 蛋白質 82.4 g	E20 - 1598 kcal 蛋白質 82.9 g	E20 - 1628 kcal 蛋白質 87.9 g							
	脂質 81.9 g 炭水化 129.4 g	脂質 83.0 g 炭水化 135.1 g	脂質 76.6 g 炭水化 143.0 g	脂質 77.0 g 炭水化 139.5 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 76.5 g 炭水化 146.9 g							
	塩分 7.6 g	塩分 7.8 g	塩分 7.6 g	塩分 7.8 g	塩分 7.7 g	塩分 7.3 g	塩分 7.2 g							

献立表(週間)

E#20 (糖質制限食)

	11月8日(木)		11月9日(金)		11月10日(土)		11月11日(日)		11月12日(月)		11月13日(火)		11月14日(水)	
昼			腐											
	春雨の	緑豆春雨 5		片栗粉 5		グリーンピース 3		サニーレタス 8		人参 皮剥 15	ラダ	きょうな 10	イカの	するめいか 10
	中華風	木綿豆腐 30		菜種油 6						減塩しょうゆ(5		ミニトマト 15	酢みそ	葱(ゆで) 40
	ソテー	にら 10		かつお節 0.5	スパゲ	スパゲティ 乾 6	バンサ	カットわかめ 0.5		マービー 液状 1		かつお缶詰(油 30	和え	減塩みそ 5
		ごま油 1		小葱 1	ティサ	きゅうり 20	ンスー	緑豆春雨 2		煮干しだし 15		マヨネーズパッ 10		マービー 液状 3
		食塩 0.2		醤油パック 5	5	ラダ	ローズハム 5		葱 5					穀物酢 3
		白こしょう 0.01					マヨネーズ 8		穀物酢 5	長いも	スープ	小松菜 30		
		中華味 0.3					白こしょう 0.01		食塩 0.2	の酢の		木綿豆腐 30	野菜サ	ブロッコリー 60
	ヨーグ	ヨーグルト(無 100			もずく	もずく 50			マービー 液状 1	物		コンソメ 0.5	ラダ	人参 皮剥(ゆ 5
	ルト	マービー 液状 3			酢	生姜 3			ごま油 2			食塩 0.5		マヨネーズパッ 10
						穀物酢 5						白こしょう 0.01	卵豆腐	鶏卵 40
						食塩 0.2				磯和え	もやし ゆで 40			煮干しだし 40
						マービー 液状 3					人参 皮剥 5			食塩 0.4
											焼きのり 0.3			小葱 2
											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
	魚バタ	あかうお・120 120	豚カツ	豚角肉(肩ロー 100	鶏肉の	若鶏もも 皮な 100	魚から	まだら・120g 120	鶏肉ケ	若鶏もも 皮な 100	魚フラ	ほっけ・120g 120	揚げ鶏	若鶏もも 皮な 120
	一焼き	食塩 0.6		白こしょう 0.01	おろし	白こしょう 0.01	揚げ	食塩 0.6	玉葱 40	チャッ	イ	食塩 0.6	ネギソ	減塩しょうゆ(2.5
		白こしょう 0.01		薄力粉 1等 6	あん	合成清酒 1		片栗粉 3	ブ煮	人參 皮剥 10		白こしょう 0.01	ース	合成清酒 2.5
		薄力粉 1等 1		鶏卵 5		薄力粉 1等 5		菜種油 15		食塩 0.2		薄力粉 1等 8		鶏卵 3
		無塩バター 7		パン粉(乾燥) 8		菜種油 10		レタス 30		ケチャップ 15		鶏卵 5		薄力粉 1等 5
		玉葱 30		菜種油 18		大根 皮剥 50		マヨネーズパッ 10		ウスターソース 2.5		パン粉(乾燥) 12		菜種油 12
		セロリー 5		パセリ 1.5		小松菜 10				クリーム(植物 20		菜種油 15		いりごま 1
		赤ピーマン 5		レタス 5		人參 皮剥 10	かにあ	かぶ 皮剥 50		グリーンアスパ 15		レモン 8		葱 10
		減塩正油パック 5		マヨネーズ 10		葱 5	んかけ	人參 皮剥 15		黄ピーマン 10		サラダ菜 6		減塩しょうゆ(5
				ソースパック 5		生姜 1		かにかま 5				マヨネーズ 15		マービー 液状 1
	ホタテ	ベビーホタテ 40				減塩しょうゆ(5		グリーンピース(3	酢ばす	れんこん 30				合成清酒 3
	のオイ	玉葱 30	生野菜	キャベツ 35		マービー 液状 1		食塩 0.2		赤ピーマン 10	おかか	ふき ゆで 40		ごま油 1
	スター	人參 皮剥 10	サラダ	ミニトマト 15		合成清酒 1		かつお・昆布だ 20		食塩 0.3	煮	減塩しょうゆ(2.5		さやいんげん(20
	ソース	ぶなしめじ 15		鶏卵 25		片栗粉 1		片栗粉 1		マービー 液状 3		マービー 液状 2		マヨネーズ 15
		ピーマン 5		穀物酢 5						穀物酢 5		煮干しだし 15		
		ごま油 1		調合油 3	大豆の	だいず水煮缶詰 30	めかぶ	めかぶわかめ 30	温野菜	スナップえんど 30		削り節 0.5	炊き合	大根 皮剥 40
		中華味 0.5		濃口醤油 2.5	ケチャ	玉葱 20	の和え	減塩しょうゆ(2.5	サラダ	人參 皮剥 8	チンゲ	チンゲンサイ 50	合わせ	人参 皮剥 15
		かき油 3		白こしょう 0.01	ップ煮	人參 皮剥 10	物	マービー 液状 0.5	ゴマド	カリフラワー 30	チン菜ゴ	減塩しょうゆ(2.5		乾椎茸 1
		白こしょう 0.01		ケチャップ 2		菜種油 3			マヨネーズ	マヨネーズ 15	マ和え	マービー 液状 2		減塩しょうゆ(5
	きんと	さつま芋 50	煮物	里芋 40		グリーンピース 3	汁	鶏卵 20	レッシ	マービー 液状 1		ごま 1		マービー 液状 1
	ん	無塩バター 5		生椎茸 10				小葱 2	ング	いりごま 1				煮干しだし 15
		マービー 液状 3		人參 皮剥 10	カリフ	カリフラワー 40		かつお・昆布だ 150						さやえんどう 4
				濃口醤油 5	ラワー	人參 皮剥 10		淡口醤油 5				酢みそ	むきあさり 10	
	海藻サ	カットわかめ 1		マービー 液状 0.5	甘酢漬	淡口醤油 0.5		食塩 0.2	スープ	ほうれん草 20	添え	カットわかめ 0.5	ポテト	じゃが芋 50
	ラダ	えのき茸 15		煮干しだし 15	け	穀物酢 5		片栗粉 1		玉葱 10		葱 40	サラダ	きゅうり 10
		葱 10		さやえんどう 5		マービー 液状 3	ヨーグ	ヨーグルト(無 100		ホールカーネル 5		穀物酢 2.5		人参 皮剥 5
		減塩しょうゆ(2.5				ゆず(果皮) 1	ルト	マービー 液状 10		コンソメ 0.5		減塩みそ 3		マヨネーズ 8
		穀物酢 2.5	大根の	大根 皮剥 60						食塩 0.5		マービー 液状 3		食塩 0.2
		上白糖 1	味噌煮	大根 葉 20	みそ汁	なめこ 20				白こしょう 0.01				白こしょう 0.01
				減塩みそ 8		葱 3					ヨーグ	ヨーグルト(無 100		ミニトマト 15
				上白糖 2		淡色辛みそ 10					ルト	マービー 液状 5		サラダ菜 5

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

		11月8日(木)		11月9日(金)		11月10日(土)		11月11日(日)		11月12日(月)		11月13日(火)		11月14日(水)		
夕				煮干しだし	5	煮干しだし	150							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	
栄養価		E20 - 1629 kcal 蛋白質 88.7 g 脂質 75.9 g 炭水化 145.8 g 塩分 7.6 g		E20 - 1595 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 83.1 g 炭水化 119.9 g 塩分 7.7 g		E20 - 1570 kcal 蛋白質 83.4 g 脂質 76.9 g 炭水化 134.5 g 塩分 7.7 g		E20 - 1592 kcal 蛋白質 84.6 g 脂質 83.7 g 炭水化 124.0 g 塩分 7.8 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 - 1635 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 80.6 g 炭水化 146.3 g 塩分 7.3 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	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)

	11月15日(木)			11月16日(金)			11月17日(土)			11月18日(日)			11月19日(月)			11月20日(火)			11月21日(水)				
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		
	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 ブロッコリー カリフラワー	60 5 1 20 20	野菜と 豆腐の 煮物	木綿豆腐 ほうれん草 人参 皮剥 玉葱 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 煮干しだし	100 10 10 40 2.5 1 30	鶏ささ みの味 噌焼き	ささ身 合成清酒 淡色辛みそ マービー 液状 濃口醤油 ブロッコリー マヨネーズ	100 1 2 1 1 40 10	オイス ターソ ース炒 め	豚ひき肉 キャベツ 人参 皮剥 ピーマン ごま油 かき油 白こしょう	30 50 10 10 1 3 0.01	生揚げ ともや しのソ テー	生揚げ もやし 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 中華味 減塩しょうゆ(マ ービー 液状	90 60 20 20 10 1 5	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		
	切干大 根煮	切干し大根 人参 皮剥 乾椎茸 さやいんげん(マ ービー 液状 煮干しだし	6 10 0.5 10 5 1 15	塩たら こ	たらこ しそ 白菜 いりごま 減塩しょうゆ(マ ービー 液状	10 0.5 50 1 2.5 0.5	大豆の 五目煮	だいず水煮缶詰 人参 皮剥 れんこん ゆで 板こんにやく 真昆布 濃口醤油 上白糖 片栗粉	10 10 20 10 1 2.5 1 1	ブロッ コリー コリー のサラ ダ	ブロッコリー 玉葱 かにかま マヨネーズ たくあん漬(干 ゆかり 和え	40 10 10 15 10 30 10 10 150	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(マ ービー 液状 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 漬物	ほっけ・60g 食塩 しそ パリッコ	60 0.3 0.5 5			
	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁 チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	味付け のり	味付けのり	1	みそ汁	木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 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	ゆかり の酢物	白菜(ゆで) 食塩 ゆかり	30 0.1 0.3	みそ汁 の酢物	もやし もずく 穀物酢 マービー 液状 減塩しょうゆ(マ ービー 液状	20 50 5 3 2.5	みそ汁 牛乳	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150
	漬物	パリッコ	10				みそ汁	キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	牛乳	牛乳	180						牛乳	牛乳	180	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	180	
昼	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 若鶏もも 皮な 食塩	60 40 1	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	24	
	魚の梅 煮	さんま・120g 生姜 梅漬(調味漬) 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 みりん風調味料 しそ 青梅甘露煮	120 3 2.5 7.5 1 2.5 1 18	チキン カレー	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレー粉 カレーフレーク ケチャップ ウスターソース ワイン(白) クリーム(植物	120 50 20 5 3 10 0.5 8 1 2.5 2 20	魚唐揚 げ	あかうお・100 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 菜種油 キャベツ トマト マヨネーズ	100 0.3 0.01 10 15 20 20 10	鶏唐揚 げ	まだら・120g 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 マヨネーズパッ	120 0.6 0.01 10 15 20 5 10	豚肉ご ま焼き	豚ももスライス 生姜 無塩バター 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 いりごま 調合油 ブロッコリー カリフラワー マヨネーズ	90 4.5 3 7.5 3 1.5 20 20 15	ハンプ 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 菜種油 キャベツ ケチャップパッ	80 80 16 10 10 0.5 0.02 1 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		
	炊き合 わせ	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(マ ービー 液状 かつお・昆布だ	40 15 10 0.5 10	サラダ	キャベツ ミニトマト ブロッコリー 鶏卵 マヨネーズパッ	30 15 20 50 10	大根な ます	大根 皮剥 人参 皮剥 穀物酢 マービー 液状 食塩 いりごま	50 10 5 3 0.2 0.5	さつま 芋の金 平	さつま芋 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(マ ービー 液状	50 15 2 4	大根の 煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(マ ービー 液状 かつお・昆布だ	50 10 10 2.5 1 20	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 白こしょう	30 20 10 10 8 0.3 0.01		
	長芋の 酢の物	なが芋 きゅうり 穀物酢	50 10 5				ビーフ ンソテ ー	ビーフン 玉葱 ピーマン	5 40 8	春雨サ ラダ	緑豆春雨 きゅうり	6 20	野菜サ ラダ	レタス きゅうり	30 15								

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	11月15日(木)	11月16日(金)	11月17日(土)	11月18日(日)	11月19日(月)	11月20日(火)	11月21日(水)
栄養 価	エネルギー - 1604 kcal 蛋白質 85.3 g	エネルギー - 1563 kcal 蛋白質 85.6 g	エネルギー - 1601 kcal 蛋白質 86.2 g	エネルギー - 1598 kcal 蛋白質 88.5 g	エネルギー - 1593 kcal 蛋白質 83.0 g	エネルギー - 1582 kcal 蛋白質 82.3 g	エネルギー - 1593 kcal 蛋白質 87.1 g
	脂質 77.5 g 炭水化 138.1 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	脂質 83.8 g 炭水化 126.6 g	脂質 77.9 g 炭水化 134.3 g	脂質 76.4 g 炭水化 133.0 g
	塩分 7.2 g	塩分 7.6 g	塩分 7.8 g	塩分 7.7 g	塩分 7.4 g	塩分 7.8 g	塩分 7.4 g

献立表(週間)

E#20 (糖質制限食)

	11月22日(木)			11月23日(金)			11月24日(土)			11月25日(日)			11月26日(月)			11月27日(火)			11月28日(水)			
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	
	卵豆腐	冷凍全卵	20	ツナと	冷凍全卵	25	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	
	あんかけ	煮干しだし	20	玉葱の	ライトツナ缶(20	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	
		淡口醤油	2.5	炒め物	玉葱	20	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	
		生姜	2		赤ピーマン	5	じ	葱	10		食塩	0.3		菜種油	5		減塩正油パック	5		かつおだし	20	
		減塩しょうゆ(2.5		グリーンピース	3		菜種油	5		白こしょう	0.01		中華味	0.5		減塩しょうゆ(2.5	野菜ソ	キャベツ	60	
		マービー 液状	1		菜種油	2		減塩しょうゆ(5		焼き魚	さば・60g	60		マービー 液状	0.5	テー	きょうな	10		冷凍全卵	50
		片栗粉	1		中華味	0.5		マービー 液状	1	納豆	納豆	40						菜種油	5	和え物	きゅうり	20
		貝割大根・芽	5		食塩	0.3		煮干しだし	30		しそ	1	納豆	葱	2		減塩正油パック	5		ライトツナ缶(10	
	ひじき	ひじき	4		白こしょう	0.01	チンゲ	はんぺん	40	おほか	大根 皮剥	20		葱	2					カットわかめ	0.5	
	の炒め	人参 皮剥	10	人参と	もやし	50	ン菜の	チンゲンサイ	40	和え	キャベツ	20		減塩正油パック	5	梅肉和	白菜	40		めんつゆ(スト	1	
	煮	さつま揚げ	15	水菜の	きょうな	10	炒め煮	人参 皮剥	10		食塩	0.1	きゅう	きゅうり	40	え	梅干し(調味漬	5		マヨネーズ	5	
		グリーンピース	3	サラダ	人参 皮剥	10		菜種油	3		食塩	0.1	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	
		菜種油	1		マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ(2.5		穀物酢	2	ラダ	マヨネーズパッ	10				し大根	油揚げ	5	
		減塩しょうゆ(2.5		のり佃	8		マービー 液状	1		濃口醤油	1				みそ汁	ほうれん草	30	の炒め	菜種油	1	
		マービー 液状	1	煮	減塩あまのり佃	8		ごま	1		上白糖	0.5					葱	5	煮	減塩しょうゆ(5	
	たいみ	たいみそ	8		味のり	1	味付け	味付けのり	1	みそ汁	ほうれん草	20	みそ汁	大根 葉	20		キャベツ	20		淡色辛みそ	10	
	そ			みそ汁	白菜	20	のり				もやし	20		キャベツ	20		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	
	みそ汁	大根 葉	20		木綿豆腐	30	みそ汁	小松菜	30		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱	20	
		棒麩	1		淡色辛みそ	10		えのき茸	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		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180					淡色辛みそ	10	
		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		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	ぎんなん	もち米	24	米飯	精白米	24	にしん	そば ゆで	60	米飯	精白米	24	パン	ホテルブレッド	40	米飯	精白米	24	
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	100	わ	ごぼう	1.4		そば	にしん甘露煮	100	揚げ鶏	ほうれん草	25		マーガリン	8	8	魚唐揚	まだら・120g	120		
	リーム	白こしょう	0.01		人参 皮剥	1.4	魚の唐	ほっけ・120g	120		葱	5	揚	片栗粉	3	スープ	ホタテ貝柱	60	揚げ	食塩	0.2	
	煮	人参 皮剥	15		生椎茸	2.2	揚げ	片栗粉	10		ほうれん草	25	のあん	菜種油	12	煮	じゃが芋	30		白こしょう	0.01	
		玉葱	30		ぎんなん	2.8		菜種油	12		かつお・昆布だ	170	かけ	減塩正油パック	5		ブロッコリー	60		薄力粉 1等	3	
		マッシュルーム	20		淡口醤油	2		減塩正油パック	5		めんみ 1.8L	10					キャベツ	40		菜種油	10	
		無塩バター	5		みりん風調味料	0.7	野菜ソ	キャベツ	50	炊合せ	かぶ 皮剥	40					人参 皮剥	40		もやし	30	
		薄力粉 1等	5		グリーンピース	0.6	テー	ピーマン	5		鶏卵	50					コンソメ	0.5		ピーマン	5	
		牛乳	40		かつお・昆布だ	14		人参 皮剥	5		人参 皮剥	15					食塩	0.5		菜種油	5	
		クリーム(植物	20	石狩鍋	さけ・100g	100		菜種油	5		さやえんどう	4					白こしょう	0.01		食塩	0.2	
		コンソメ	0.5		じゃが芋	80		食塩	0.3		減塩しょうゆ(5					合成清酒	2.5		白こしょう	0.03	
		食塩	0.2		玉葱	30		白こしょう	0.01		マービー 液状	1					みりん風調味料	2.5	ピーマ	赤ピーマン	20	
		白こしょう	0.01		大根 皮剥	30					煮干しだし	1					かつお・昆布だ	30	ンソテ	黄ピーマン	20	
		パセリ(粉	0.2		人参 皮剥	20	和え物	きゅうり	20								片栗粉	1	ー	ピーマン	20	
		大根サ	40		葱	10		春雨	3	きのこ	生椎茸	20					糸みつば	5		オリーブ油	3	
		ラダ	5		減塩みそ	15		かにかま	5	おろし	エリンギ	20								食塩	0.3	
		人參 皮剥	5		かつお・昆布だ	200		濃口醤油	2.5	和え	大根 皮剥	50	煮物	大根 皮剥	40					白こしょう	0.01	
		きゅうり	10					マービー 液状	0.5		きゅうり	5										
		穀物酢	5	キャベ	キャベツ	40		ごま油	0.5		穀物酢	2.5										
		調合油	5	ツの炒	人参 皮剥	10					マービー 液状	3							サラダ	レタス	30	
																				人参 皮剥	5	
																				なす味	なす	40

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	11月22日(木)		11月23日(金)		11月24日(土)		11月25日(日)		11月26日(月)		11月27日(火)		11月28日(水)			
昼		食塩 0.2 白こしょう 0.01	めもの	焼き竹輪 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	酒蒸し	あさり 36 合成清酒 10 食塩 0.2 小葱 3	ヨーグ	ヨーグルト(無 100 ルト マービー 液状 5		マービー 液状 1 煮干しだし 15		鶏卵 50 マヨネーズ 15	噌炒め	玉葱 20 人参 皮剥 5 乾椎茸 0.3 菜種油 3 減塩みそ 4 マービー 液状 2		
	チンゲ	チンゲンサイ 50 ン菜の 減塩しょうゆ(2.5 お浸し 煮干しだし 2.5	サラダ	オクラ 50 マヨネーズパッ 15					お浸し	白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.3	コーン	クリームスタイ 40 ポター 玉葱 30 ジュ 薄力粉 1等 7 無塩バター 5				
	筍の煮	たけのこ 水煮 40 物 さやえんどう 10 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 かつお・昆布だ 20							みそ汁	小葱 3 じゃが芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		牛乳 100 コンソメ 0.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 クリーム(植物 10	煮物	凍り豆腐 8 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 10 小葱 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	さけ・100g 100 げ 食塩 0.5 片栗粉 3 菜種油 12 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	とり唐	若鶏もも 皮な 120 揚げ 食塩 0.4 白こしょう 0.01 片栗粉 8 菜種油 15 人参 皮剥 5 もやし 40 ブロッコリー 40 マヨネーズ 15	肉団子	鶏ひき肉 100 の甘酢 玉葱 30 あんか 鶏卵 3 け 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 菜種油 12 玉葱 50 人参 皮剥 20 乾椎茸 1 菜種油 5 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 1 片栗粉 1 穀物酢 5 小葱 5	チキン	若鶏もも 皮な 120 ソテー 食塩 0.6 白こしょう 0.01 菜種油 10 キャベツ 30 トマト 15 マヨネーズ 15	海鮮炒	するめいか 40 め 尾なしえび 40 ベビーホタテ 30 若鶏むね皮なし 30 さやいんげん(10 玉葱 40 きくらげ(乾) 1 人参 皮剥 10 グリンピース 3 菜種油 5 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	豚すき	豚ももスライス 90 焼き豆腐 50 白菜 60 葱 15 しらたき 30 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 5 減塩しょうゆ(10 マービー 液状 2 合成清酒 2.5	揚げ鶏	若鶏もも 皮な 120 の香味 白こしょう 0.01 だれ 薄力粉 1等 10 菜種油 12 ごま油 3 マービー 液状 1 減塩しょうゆ(5 2.5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5		
	麻婆豆	木綿豆腐 100 腐 片栗粉 6 菜種油 15 鶏ひき肉 40 玉葱 50 葱 20 にんにく 1 生姜 6 減塩しょうゆ(10 減塩みそ 4 マービー 液状 2 合成清酒 5 中華味 1 ごま油 2 片栗粉 2 とうがらし 乾 0.4	れんこ	れんこん 50 ん炒煮 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 0.5 とうがらし 乾 0.1	磯辺和	白菜 60 え 濃口醬油 2.5 焼きのり 0.2	レモン	さつま芋(皮な 80 煮 マービー 液状 5 レモン(果汁) 3	いかサ	するめいか 20 ラダ きゅうり 20 レタス 10 玉葱 10 穀物酢 5 ごま油 3 減塩しょうゆ(2.5 おろししょうが 1	里芋田	里芋 30 薬 さやえんどう 6 減塩みそ 5 マービー 液状 1	なめこ	大根 皮剥 40 おろし きゅうり 10 なめこ(水煮缶 20 減塩しょうゆ(2.5	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
	あちゃ	大根 皮剥 50 ら漬け 食塩 0.2 穀物酢 5 マービー 液状 3 しょうが(甘酢 10	ヨーグ	ヨーグルト(無 100 ルト マービー 液状 5	なすの	さやいんげん(20 味噌煮 なす 50 減塩みそ 5 上白糖 1 煮干しだし 10			きのこ	ぶなしめじ 40 マヨネ ましたけ 20 ーズ和 えのき茸 20 え エリンギ 20 いりごま 2 マヨネーズ 16 食塩 0.2	小松菜	小松菜 40 煮物 凍り豆腐 1 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 15	みそ汁	切りみつば 5 木綿豆腐 25 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	11月22日(木)		11月23日(金)		11月24日(土)		11月25日(日)		11月26日(月)		11月27日(火)		11月28日(水)	
夕		葱 10 食塩 0.2 調合油 5			ヨーグルト 100 マービー 液状 5					スープ 白こしょう 0.02 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	1634 kcal	蛋白質 84.3 g	1611 kcal	蛋白質 84.0 g	1591 kcal	蛋白質 80.2 g	1574 kcal	蛋白質 86.4 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
	脂質 83.6 g	炭水化 132.0 g	脂質 76.3 g	炭水化 147.2 g	脂質 81.0 g	炭水化 130.0 g	脂質 76.9 g	炭水化 132.8 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
	塩分 7.8 g		塩分 7.8 g		塩分 7.5 g		塩分 7.1 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.9 g	

献立表(週間)

E20 (糖質制限食)

	11月29日(木)		11月30日(金)		12月1日(土)		12月2日(日)		12月3日(月)		12月4日(火)		12月5日(水)	
夕			白こしょう 0.01											
			ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー液状) 100g										
栄養価	エネルギー 1605 kcal	蛋白質 81.1 g	エネルギー 1602 kcal	蛋白質 83.2 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	エネルギー kcal	蛋白質 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 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 7.5 g		塩分 7.6 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g	