

糖質制限食

①ポークソテー和風オニオンソース きのこの味噌炒め 炊き合わせ もやしのごまサラダ	②牛肉のプルコギ風 大根の煮物 オムレツ中華あん ほうれん草の煮浸し	③鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 オムレツ 白菜の柚子風味和え	④大豆粉の白身魚カレー風味揚げ 茄子トマトソース 白菜の枝豆とじ 人参しりしり	⑤エビのチリソース ブロッコリーとバターコーン 豆腐の中華卵とじ煮 小松菜の塩だれ和え
				
⑥ポークカレー こんにゃくの生姜煮 揚げ出し豆腐のえのきあん ビーマンのナムル	⑦ハンバーグ葱味噌ソース ほうれん草とツナのバター和え ブロッコリーのナムル 白菜のお浸し	⑧鶏肉の黒酢あんかけ 大根のコンソメ煮 オムレツトマトソースかけ 青梗菜のサラダ	⑨マスのバター醤油焼き ひじきのごまサラダ 肉団子の黒酢あんかけ 青梗菜の塩だれ和え	⑩白身魚のグリルきのこあんかけ ブロッコリーのマヨ和え 炊き合わせ ひじきとうす揚げの煮物
				
⑪豚肉のソテートマトソース キャベツときのこのカレー風味 豆腐の卵とじ オクラの和え物	⑫牛肉ときのこの炒め煮 小松菜のごま和え トマト麻婆 切干大根の甘酢和え	⑬チキンとマッシュルームのクリーム煮 チキンとマッシュルームのクリーム煮 もやしのカレー和え ミニメンチカツ	⑭サバのカレームニエル じゃが芋と枝豆のチーズサラダ 千草焼のトマトソースかけ 大根と人参のハニーマスタード	⑮サワラの西京焼き 糸こんにゃくの金平 厚揚げと大根の生姜あんかけ 茄子の塩だれからめ
				
⑯豚肉とキクラゲの卵炒め 蒸しエビシューマイ 大根のきのこ塩だれあんかけ 白菜とピーマンの甘酢和え	⑰豆腐ハンバーグおろしポン酢 きのこのソテー 白菜の卵とじ 蒸し鶏のサラダ	⑱旨辛チキン 大根の明太和え 豆のトマト煮込み 小松菜のじゃこ和え	⑲カレイの野菜あんかけ キャベツサラダ エビのチリマヨネーズソース ほうれん草の中華和え	⑳マスのちゃんちゃん焼き こんにゃくのピリ辛煮 大根のそぼろあんかけ 菜の花の和え物
				
㉑厚揚げ肉豆腐 だし巻き&小松菜のごま和え 竹輪とキャベツの柚子胡椒風味 人参のツナ和え	㉒エビカツ ほうれん草の和え物 きのこの豆乳煮 茄子のコンソメ風味	㉓レモンソースのグリルチキン ごぼうのごまサラダ 大根とベーコンの炒め煮 もやしとピーマンのソテー	㉔ハンバーグマスタードクリームソース ほうれん草の和え物 舞茸のバター風味 もやしのサラダ	㉕サワラの香味焼き ごぼうサラダ 千草焼のそぼろあん カリフラワーの青じそ和え
				