

1. 鯉のカルパッチョ

食品名	炭水化物	食物繊維	100@糖質重量	100	糖質
鯉(ヒラメ)	0	0	0	0.3	0
玉ねぎ(水さらし)	6.1	1.5	4.6	0.2	0.92
	0	0	0	0	0
ドレッシング(別表)	0	0	0	0.15	0.75
	0	0	0	0	0
合計			0.65		1.67

2. スープ(ホワイトアスパラ)7人分

食品名	炭水化物	食物繊維	100@糖質重量	100	糖質
ホワイトアスパラ(缶)	4.3	1.7	2.6	4.8	12.48
アスパラ(生)	4.6	2.1	2.5	0.3	0.75
コンソメ	26.66	0	26.66	0.045	1.1997
バター	0.2	0	0.2	0.3	0.06
水	0	0	0	1.6	0
生うに	3.3	0	3.3	0.1	0.33
ランブフィッシュ卵	0	0	0	0.05	0
	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
合計			7.195		14.8197

3. ルッコラのサラダ

食品名	炭水化物	食物繊維	100@糖質重量	100	糖質
ルッコラ	3.1	2.6	0.5	0.5	0.25
トマト	7.2	1.4	5.8	0.3	1.74
	0	0	0	0	0
ドレッシング(別表)	0	0	0	0.15	0.76
	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
合計			0.95		2.75

4. 豚肩ロースステーキ

食品名	炭水化物	食物繊維	100@糖質重量	100	糖質
豚肩ロース	0.1	0	0.1	1.5	0.15
塩	0	0	0	0	0
胡椒	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
アンチョビカレーソース(別表)	0	0	0	0.15	1
	0	0	0	0	0
なす	5.1	2.2	2.9	0.3	0.87
ズッキーニ	2.8	1.3	1.5	0.3	0.45
赤ピーマン	7.2	1.6	5.6	0.2	1.12
黄ピーマン	6.6	1.3	5.3	0.2	1.06
	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
合計			2.65		4.65

5. バイクドチーズケーキ(6台・1人分1/8カット)

食品名	炭水化物	食物繊維	100@糖質重量	100	糖質
クリームチーズ	2.3	0	2.3	10	23
生クリーム	2.9	0	2.9	4.3	12.47
卵黄	0.1	0	0.1	1.8	0.18
卵白	0.4	0	0.4	1.8	0.72
レモン	8.6	0	8.6	0.2	1.72
ラカントs	0	0	0	3	0
大豆粉	28.6	13.2	15.4	0.33	5.082
バター	0.2	0	0.2	1.18	0.236
	0	0	0	0	0
くるみ	11.7	7.5	4.2	1.05	4.41
ふすま粉	60.2	42.2	18	1.05	18.9
グルテン	10.6	2.4	8.2	1.05	8.61
バター	0.2	0	0.2	1.05	0.21
ラカントs	0	0	0	1.05	0
	0	0	0	0	0
合計			27.86		75.538

1	2	3	4	5	合計
1.67	2.12	2.75	4.65	1.6	12.79

* 注意: ラカントsは糖質量に含めておりません。