

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

6月2日(月)			6月3日(火)			6月4日(水)			6月5日(木)			6月6日(金)			
朝食	★ごはん120g		大麦	★ごはん120g		卵乳麦	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		卵乳麦
	白菜とがんもの煮物		大麦	大豆とキャベツのスープ煮		卵乳麦	鶏肉のカレー煮		乳麦	豚肉とごぼうの煮物		麦	肉団子と白菜の煮物		卵乳麦
	竹輪のごま炒め		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	大根とツナの炒め物		麦	ツナと大豆の炒め煮		麦	油揚げの玉子とし		卵乳麦
	カリフラワーの甘酢漬		麦	人参とコーンのツナマヨ和え		卵麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落	キャベツのあっさり昆布和え			和風サラダ		卵
おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	
エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	
たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	8.8g	12.1g	
脂質	7.2g	7.7g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	10.1g	10.6g	
炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	15.2g	57.1g	
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	743mg	744mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g		大麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦
	サウラの味噌煮		大麦	大根と鶏肉の煮物		麦	メンチカツ		乳麦	ブリのごま焼		麦	鶏のいそべ焼		麦
	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮		乳麦え	人参のきんぴら		麦	塩ゆでアスパラ		麦	ミックスソテー		乳麦
	鶏と蓮根のヒリ辛煮		麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ		卵乳麦	麩とえのきのさっと煮		麦	和風ポトフ		乳麦	野菜のチリソース煮		麦
	ギャロットラペ		麦				法蓮草のおひたし		麦	白菜と挽肉の旨煮		麦	菜の花としめじの和え物		麦
おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	
エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	
たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	17.5g	20.8g	
脂質	11.0g	11.5g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	12.6g	13.1g	
炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	15.8g	57.7g	
ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	710mg	711mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g	◎バナナ90g		◎牛乳180g	◎りんご150g		
	◎りんご150g														
夕食	★ごはん120g		大麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦落	★ごはん120g		麦
	鶏肉の香草焼		乳麦	豚肉と野菜のトマト炒め		麦	ホッケの酒粕焼		麦	マーボ豆腐		麦落	白身魚の和風きのこあん		麦
	人参グラッセ		乳麦	ぜんまいとミンチの煮物		麦	フロッコリー		麦	大根とひじきのうま煮		麦	ひとくちがんも煮		麦
	大根とごぼうの甘辛煮		麦	法蓮草と切干のおひたし		麦	インゲンの生姜炒め		麦	三色野菜ナムル		麦	切干と人参のハリハリ		麦
	若芽としらすのおひたし		麦				キャベツのミモザサラダ		卵麦						
おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	
エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	
たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	11.4g	14.7g	たんぱく質	14.4g	17.7g	
脂質	12.8g	13.3g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	9.7g	10.2g	
炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	9.0g	50.9g	
ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	841mg	842mg	ナトリウム	641mg	642mg	
食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
合計	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal
	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	41.6g	51.5g	たんぱく質	40.7g	50.6g
	脂質	31.0g	32.5g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.9g	34.4g	脂質	30.8g	32.3g	脂質	32.4g	33.9g
	炭水化物	45.3g	171.0g	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	49.0g	174.7g	炭水化物	46.4g	172.1g	炭水化物	40.0g	165.7g
	ナトリウム	2202mg	2205mg	ナトリウム	2174mg	2177mg	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	2142mg	2145mg	ナトリウム	2094mg	2097mg
	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計(間食込)	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal
	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	46.8g	56.7g
	脂質	38.1g	39.6g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	37.8g	39.3g	脂質	39.5g	41.0g
	炭水化物	77.2g	202.9g	炭水化物	75.9g	201.6g	炭水化物	77.9g	203.6g	炭水化物	75.3g	201.0g	炭水化物	71.9g	197.6g
	ナトリウム	2276mg	2279mg	ナトリウム	2250mg	2253mg	ナトリウム	2080mg	2083mg	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	2168mg	2171mg
	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g