

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)			7月11日(金)		
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子どじ ★味噌汁(若芽・しめじ)		乳麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)		卵麦え 麦	★ごはん150g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)		卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・人参)		乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		卵麦 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	181kcal	436kcal	エネルギー	132kcal	399kcal	エネルギー	181kcal	443kcal	エネルギー	191kcal	448kcal	エネルギー	162kcal	430kcal
	たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	12.1g	17.1g	たんぱく質	8.4g	14.3g
	脂質	9.6g	10.4g	脂質	5.0g	6.6g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	8.8g	9.6g	脂質	7.5g	9.1g
	炭水化物	13.1g	68.0g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	16.4g	71.6g	炭水化物	17.1g	72.1g	炭水化物	16.0g	71.3g
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペロソテー ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)		乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え ★味噌汁(しめじ・切干)		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		麦 卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の味噌バター焼 インゲンソテー 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		乳麦 乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 竹の子と人参のおかか煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)		麦 麦 麦 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	241kcal	500kcal	エネルギー	260kcal	515kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	285kcal	539kcal	エネルギー	221kcal	483kcal
	たんぱく質	13.7g	18.9g	たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	14.1g	19.8g
	脂質	13.3g	14.6g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	16.9g	17.7g	脂質	12.7g	13.6g
	炭水化物	17.8g	72.0g	炭水化物	15.4g	70.0g	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	16.1g	70.5g	炭水化物	13.4g	69.1g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)		麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)		麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)		乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)		卵乳麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		麦 麦 麦落 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	202kcal	458kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	174kcal	447kcal	エネルギー	233kcal	489kcal
	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	13.0g	18.1g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.3g	17.6g	たんぱく質	16.3g	21.5g
	脂質	6.5g	7.3g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	7.3g	9.0g	脂質	11.3g	12.0g
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)		麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)		麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)		乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)		卵乳麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		麦 麦 麦落 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	202kcal	458kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	174kcal	447kcal	エネルギー	233kcal	489kcal
	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	13.0g	18.1g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.3g	17.6g	たんぱく質	16.3g	21.5g
	脂質	6.5g	7.3g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	7.3g	9.0g	脂質	11.3g	12.0g
	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	19.4g	73.6g	炭水化物	9.7g	64.7g	炭水化物	17.3g	73.1g	炭水化物	17.2g	72.1g
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	624kcal	1394kcal	エネルギー	620kcal	1396kcal	エネルギー	617kcal	1399kcal	エネルギー	650kcal	1434kcal	エネルギー	616kcal	1402kcal
	たんぱく質	41.3g	56.9g	たんぱく質	40.2g	56.2g	たんぱく質	39.2g	55.6g	たんぱく質	39.1g	55.5g	たんぱく質	38.8g	55.6g
	脂質	29.4g	32.3g	脂質	30.4g	33.6g	脂質	32.5g	35.2g	脂質	33.0g	36.3g	脂質	31.5g	34.7g
	炭水化物	48.9g	212.9g	炭水化物	49.0g	212.8g	炭水化物	39.9g	206.2g	炭水化物	50.5g	215.7g	炭水化物	46.6g	212.5g
	ナトリウム	2056mg	2699mg	ナトリウム	2206mg	2807mg	ナトリウム	1917mg	2626mg	ナトリウム	2203mg	2805mg	ナトリウム	2062mg	2662mg
合計(間食込)	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	822kcal	1592kcal	エネルギー	821kcal	1597kcal	エネルギー	814kcal	1596kcal	エネルギー	849kcal	1633kcal	エネルギー	817kcal	1603kcal
	たんぱく質	48.2g	63.8g	たんぱく質	47.6g	63.6g	たんぱく質	46.9g	63.3g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	46.2g	63.0g
	脂質	36.4g	39.3g	脂質	37.4g	40.6g	脂質	39.5g	42.2g	脂質	40.0g	43.3g	脂質	38.5g	41.7g
	炭水化物	77.8g	241.8g	炭水化物	77.9g	241.7g	炭水化物	67.7g	234.0g	炭水化物	78.7g	243.9g	炭水化物	75.5g	241.4g
	ナトリウム	2130mg	2773mg	ナトリウム	2283mg	2884mg	ナトリウム	1993mg	2702mg	ナトリウム	2279mg	2881mg	ナトリウム	2139mg	2739mg