

(たんぱく60g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180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル			★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 法蓮草のごま和え			★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え			★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ			★ごはん180g 野菜缶かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		
	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	225kcal	515kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	166kcal	456kcal
	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	614mg	615mg
	カリウム	529mg	601mg	カリウム	253mg	325mg	カリウム	461mg	533mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	292mg	364mg
	リン	107mg	184mg	リン	96mg	173mg	リン	151mg	228mg	リン	168mg	245mg	リン	78mg	155mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え			★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ			★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ ひじきと挽肉の炒め物 ブレンチマカロニ			★ごはん180g 鶏の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ		
	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	280kcal	570kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	296kcal	586kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	22.4g	23.1g	脂質	16.8g	17.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	16.4g	79.3g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	731mg	732mg
	カリウム	544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	496mg	568mg
	リン	190mg	267mg	リン	186mg	263mg	リン	134mg	211mg	リン	217mg	294mg	リン	87mg	164mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎みかん(缶)150g			◎ハイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g ホッペの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 蒸し鶏の炒め物 パスタのサラダ			★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら ジャガ芋の中華炒め 若芽としらすのおひたし			★ごはん180g フリの西京焼 法蓮草の煮びたし 三色煮豆 和風サラダ			★ごはん180g マニョムチキン風 インゲンソテー 里芋のおろし煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ		
	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	307kcal	597kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	327kcal	617kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	16.1g	16.8g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	17.5g	18.2g
	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	25.4g	88.3g
	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	662mg	663mg
	カリウム	438mg	510mg	カリウム	641mg	713mg	カリウム	547mg	619mg	カリウム	425mg	497mg	カリウム	811mg	883mg
	リン	175mg	252mg	リン	83mg	160mg	リン	169mg	246mg	リン	126mg	203mg	リン	207mg	284mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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	812kcal	1682kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	46.7g	48.8g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	42.9g	45.0g
	炭水化物	56.6g	245.3g	炭水化物	58.8g	247.5g	炭水化物	74.8g	263.5g	炭水化物	60.6g	249.3g	炭水化物	57.8g	246.5g
	ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2113mg	2116mg	ナトリウム	2225mg	2228mg	ナトリウム	2007mg	2010mg
	カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1406mg	1622mg	カリウム	1480mg	1696mg	カリウム	1360mg	1576mg	カリウム	1599mg	1815mg
	リン	472mg	703mg	リン	365mg	596mg	リン	454mg	685mg	リン	511mg	742mg	リン	372mg	603mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー 908kcal			エネルギー 885kcal			エネルギー 965kcal			エネルギー 907kcal			エネルギー 917kcal	
たんぱく質 39.8g			たんぱく質 39.5g			たんぱく質 39.3g			たんぱく質 39.7g			たんぱく質 39.4g			
脂質 46.9g			脂質 41.3g			脂質 42.2g			脂質 45.3g			脂質 43.1g			
炭水化物 79.6g			炭水化物 89.3g			炭水化物 105.7g			炭水化物 83.6g			炭水化物 88.7g			
ナトリウム 1839mg			ナトリウム 2050mg			ナトリウム 2119mg			ナトリウム 2231mg			ナトリウム 2013mg			
カリウム 1624mg			カリウム 1520mg			カリウム 1600mg			カリウム 1473mg			カリウム 1719mg			
リン 484mg			リン 371mg			リン 468mg			リン 523mg			リン 386mg			
食塩相当量 4.6g			食塩相当量 5.1g			食塩相当量 5.4g			食塩相当量 5.7g			食塩相当量 5.2g			
たんぱく質 39.8g			たんぱく質 39.5g			たんぱく質 39.3g			たんぱく質 39.7g			たんぱく質 39.4g			
脂質 46.9g			脂質 41.3g			脂質 42.2g			脂質 45.3g			脂質 43.1g			