

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

7月14日(月)				7月15日(火)				7月16日(水)				7月17日(木)				7月18日(金)				
朝食	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 カリフラワーの煮物 ミックスマカロニサラダ			乳麦 卵麦か 卵乳麦	★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 青菜のわさび和え			卵乳麦 乳麦落 卵麦	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 コンニャクの香味炒め 玉子スバザラダ			麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 青のりポテトサラダ			卵 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 コンニャクのおおき炒め キャベツのミモザサラダ			乳麦 麦 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	215kcal	505kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	188kcal	478kcal					
	たんぱく質	8.5g	13.4g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	6.7g	11.6g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	8.6g	13.5g					
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	11.6g	12.3g					
	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	12.0g	74.9g					
	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	470mg	471mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	546mg	547mg					
	カリウム	341mg	413mg	カリウム	586mg	658mg	カリウム	288mg	360mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	344mg	416mg					
	リン	110mg	187mg	リン	153mg	230mg	リン	83mg	160mg	リン	138mg	215mg	リン	112mg	189mg					
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g						
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参グラッセ 大根と鶏肉のマーガリン風味 キャベツの土佐煮			乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ インゲンソテー ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え			麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 オクラのペペロンチーノ 切干大根としらすの煮物 コーンサラダ			麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉丼の具 里芋の和風クリーム煮 インゲンのごま和え			麦 乳麦 麦	★ごはん180g フリの磯辺焼 フロッコリー 蒸し鶏の炒め物 揚げじゃがの煮っころがし			麦 卵乳麦 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	284kcal	574kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	305kcal	595kcal					
	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	16.3g	21.2g					
	脂質	15.9g	16.6g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	20.9g	21.6g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.5g	17.2g					
	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	25.1g	88.0g	炭水化物	22.4g	85.3g					
	ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	701mg	702mg					
	カリウム	642mg	714mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	508mg	580mg	カリウム	685mg	757mg	カリウム	652mg	724mg					
	リン	199mg	276mg	リン	192mg	269mg	リン	77mg	154mg	リン	232mg	309mg	リン	151mg	228mg					
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g						
間食	◎黄桃(缶)150g			◎バナナ(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎バナナ(缶)150g							
夕食	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風			卵麦え 卵乳麦 麦	★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき 切干と菜の花のおひたし			麦 麦 麦	★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんと煮 若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ			麦 麦 麦	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ			麦 麦 卵麦か	★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソーズ 豚肉と玉ねぎの煮物 湯葉と枝豆の梅おなかサラダ			乳麦 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	302kcal	592kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	287kcal	577kcal					
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	14.9g	19.8g					
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	18.5g	19.2g					
	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	12.1g	75.0g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	15.9g	78.8g					
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	587mg	588mg					
	カリウム	385mg	457mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	432mg	504mg	カリウム	667mg	739mg					
	リン	162mg	239mg	リン	206mg	283mg	リン	179mg	256mg	リン	170mg	247mg	リン	259mg	336mg					
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g						
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	801kcal	1671kcal	エネルギー	772kcal	1642kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	833kcal	1703kcal	エネルギー	780kcal	1650kcal					
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.8g	55.1g					
	脂質	46.7g	48.8g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	46.6g	48.7g					
	炭水化物	53.8g	242.5g	炭水化物	54.8g	243.5g	炭水化物	54.2g	242.9g	炭水化物	72.5g	261.2g	炭水化物	50.3g	239.0g					
	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	1904mg	1907mg	ナトリウム	1842mg	1845mg	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	1834mg	1837mg					
	カリウム	1368mg	1584mg	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1242mg	1458mg	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1663mg	1879mg					
	リン	471mg	702mg	リン	551mg	782mg	リン	339mg	570mg	リン	540mg	771mg	リン	522mg	753mg					
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g					
	合計(間食込)	エネルギー			929kcal	1799kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	961kcal	1831kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal		
たんぱく質			40.2g	54.9g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.4g	55.1g				
脂質			46.9g	49.0g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	46.8g	48.9g				
炭水化物			84.7g	273.4g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	77.2g	265.9g	炭水化物	103.4g	292.1g	炭水化物	80.8g	269.5g				
ナトリウム			2222mg	2225mg	ナトリウム	1906mg	1909mg	ナトリウム	1848mg	1851mg	ナトリウム	1992mg	1995mg	ナトリウム	1836mg	1839mg				
カリウム			1488mg	1704mg	カリウム	1751mg	1967mg	カリウム	1355mg	1571mg	カリウム	1709mg	1925mg	カリウム	1777mg	1993mg				
リン			485mg	716mg	リン	557mg	788mg	リン	351mg	582mg	リン	554mg	785mg	リン	528mg	759mg				
食塩相当量			5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g				