

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	8月11日(月)				8月12日(火)				8月13日(水)				8月14日(木)				8月15日(金)			
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 じゃが芋のそぼろあん ナスのおろし和え				★ごはん150g ベーコンポテトエッグ 竹輪のごま炒め スープキャベツ				★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 大根とひき肉のクリーム煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)				★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 小倉金時 中華サラダ				★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 キャベツと卵の塩レモンバスタ ひじきのごまマヨ和え			
			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		267kcal	510kcal	エネルギー		227kcal	470kcal	エネルギー		275kcal	518kcal	エネルギー		306kcal	549kcal	エネルギー		284kcal	527kcal
	たんぱく質		7.0g	11.1g	たんぱく質		7.6g	11.7g	たんぱく質		6.2g	10.3g	たんぱく質		5.9g	10.0g	たんぱく質		8.0g	12.1g
	脂質		17.8g	18.4g	脂質		14.2g	14.8g	脂質		18.2g	18.8g	脂質		14.7g	15.3g	脂質		17.5g	18.1g
	炭水化物		19.3g	72.1g	炭水化物		17.2g	70.0g	炭水化物		22.7g	75.5g	炭水化物		37.1g	89.9g	炭水化物		24.2g	77.0g
	ナトリウム		617mg	618mg	ナトリウム		736mg	737mg	ナトリウム		667mg	668mg	ナトリウム		678mg	679mg	ナトリウム		728mg	729mg
	カリウム		444mg	505mg	カリウム		343mg	404mg	カリウム		357mg	418mg	カリウム		318mg	379mg	カリウム		455mg	516mg
	リン		91mg	156mg	リン		102mg	167mg	リン		94mg	159mg	リン		75mg	140mg	リン		132mg	197mg
	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量		1.7g	1.7g	食塩相当量		1.7g	1.7g	食塩相当量		1.9g	1.9g
昼食	★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ オクラのペロンチーノ きんぴら マッシュサラダ				★ごはん150g 鶏肉マスタートード 人参シャトー なすの中華風南蛮漬 マカロニサラダ				★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 カラフルサラダ				★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツの白ドレ和え				★ごはん150g 根菜入りハンバーグ バジルトマトマカロニ ジャガ芋きんぴら 大根のピリッと柚子風味サラダ			
			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		356kcal	599kcal	エネルギー		407kcal	650kcal	エネルギー		334kcal	577kcal	エネルギー		332kcal	575kcal	エネルギー		308kcal	551kcal
	たんぱく質		10.0g	14.1g	たんぱく質		11.5g	15.6g	たんぱく質		13.6g	17.7g	たんぱく質		8.7g	12.8g	たんぱく質		8.1g	12.2g
	脂質		21.9g	22.5g	脂質		27.4g	28.0g	脂質		13.0g	13.6g	脂質		22.7g	23.3g	脂質		18.2g	18.8g
	炭水化物		30.0g	82.8g	炭水化物		26.2g	79.0g	炭水化物		39.3g	92.1g	炭水化物		23.2g	76.0g	炭水化物		28.3g	81.1g
	ナトリウム		643mg	644mg	ナトリウム		705mg	706mg	ナトリウム		548mg	549mg	ナトリウム		786mg	787mg	ナトリウム		702mg	703mg
	カリウム		474mg	535mg	カリウム		395mg	456mg	カリウム		679mg	740mg	カリウム		480mg	541mg	カリウム		421mg	482mg
	リン		139mg	204mg	リン		150mg	215mg	リン		204mg	269mg	リン		112mg	177mg	リン		71mg	136mg
	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	1.4g	食塩相当量		2.0g	2.0g	食塩相当量		1.8g	1.8g
間食	◎バナナ(缶) 75g				◎黄桃(缶) 75g				◎バナナ(缶) 75g				◎黄桃(缶) 75g				◎バナナ(缶) 75g			
夕食	★ごはん150g ママー豆腐 春雨とツナのピリ辛炒め カボチャとハムのサラダ				★ごはん150g 鯖の生姜煮 ふきのきんぴら 赤玉南瓜煮 四色なます				★ごはん150g 中華風親子煮 キャベツとザーサイ炒め ミックスマカロニサラダ				★ごはん150g ポークジンジャー ジャーマンポテト 大根のマヨネーズ和え				★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 数の野菜あんかけ コールスローサラダ			
			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		351kcal	594kcal	エネルギー		344kcal	587kcal	エネルギー		349kcal	592kcal	エネルギー		322kcal	565kcal	エネルギー		371kcal	614kcal
	たんぱく質		10.8g	14.9g	たんぱく質		11.1g	15.2g	たんぱく質		10.9g	15.0g	たんぱく質		11.9g	16.0g	たんぱく質		9.3g	13.4g
	脂質		18.7g	19.3g	脂質		17.4g	18.0g	脂質		24.2g	24.8g	脂質		19.5g	20.1g	脂質		18.8g	19.4g
	炭水化物		33.9g	86.7g	炭水化物		34.2g	87.0g	炭水化物		21.3g	74.1g	炭水化物		24.2g	77.0g	炭水化物		39.9g	92.7g
	ナトリウム		837mg	838mg	ナトリウム		637mg	638mg	ナトリウム		662mg	663mg	ナトリウム		733mg	734mg	ナトリウム		683mg	684mg
	カリウム		365mg	426mg	カリウム		690mg	751mg	カリウム		385mg	446mg	カリウム		716mg	777mg	カリウム		574mg	635mg
	リン		139mg	204mg	リン		179mg	244mg	リン		138mg	203mg	リン		164mg	229mg	リン		131mg	196mg
	食塩相当量		2.1g	2.1g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.7g	1.7g	食塩相当量		1.9g	1.9g	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		974kcal	1703kcal	エネルギー		978kcal	1707kcal	エネルギー		958kcal	1687kcal	エネルギー		960kcal	1689kcal	エネルギー		963kcal	1692kcal
	たんぱく質		27.8g	40.1g	たんぱく質		30.2g	42.5g	たんぱく質		30.7g	43.0g	たんぱく質		26.5g	38.8g	たんぱく質		25.4g	37.7g
	脂質		58.4g	60.2g	脂質		59.0g	60.8g	脂質		55.4g	57.2g	脂質		56.9g	58.7g	脂質		54.5g	56.3g
	炭水化物		83.2g	241.6g	炭水化物		77.6g	236.0g	炭水化物		83.3g	241.7g	炭水化物		84.5g	242.9g	炭水化物		92.4g	250.8g
	ナトリウム		2097mg	2100mg	ナトリウム		2078mg	2081mg	ナトリウム		1877mg	1880mg	ナトリウム		2197mg	2200mg	ナトリウム		2113mg	2116mg
	カリウム		1283mg	1466mg	カリウム		1428mg	1611mg	カリウム		1421mg	1604mg	カリウム		1514mg	1697mg	カリウム		1450mg	1633mg
	リン		369mg	564mg	リン		431mg	626mg	リン		436mg	631mg	リン		351mg	546mg	リン		334mg	529mg
	食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量		5.4g	5.4g
	合計(間食込)	エネルギー		1037kcal	1766kcal	エネルギー		1042kcal	1771kcal	エネルギー		1021kcal	1750kcal	エネルギー		1024kcal	1753kcal	エネルギー		1026kcal
たんぱく質		28.1g	40.4g	たんぱく質		30.6g	42.9g	たんぱく質		31.0g	43.3g	たんぱく質		26.9g	39.2g	たんぱく質		25.7g	38.0g	
脂質		58.5g	60.3g	脂質		59.1g	60.9g	脂質		55.5g	57.3g	脂質		57.0g	58.8g	脂質		54.6g	56.4g	
炭水化物		98.4g	256.8g	炭水化物		93.1g	251.5g	炭水化物		98.5g	256.9g	炭水化物		100.0g	258.4g	炭水化物		107.6g	266.0g	
ナトリウム		2098mg	2101mg	ナトリウム		2081mg	2084mg	ナトリウム		1878mg	1881mg	ナトリウム		2200mg	2203mg	ナトリウム		2114mg	2117mg	
カリウム		1340mg	1523mg	カリウム		1488mg	1671mg	カリウム		1478mg	1661mg	カリウム		1574mg	1757mg	カリウム		1507mg	1690mg	
リン		372mg	567mg	リン		438mg	633mg	リン		439mg	634mg	リン		358mg	553mg	リン		337mg	532mg	
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量		5.4g	5.4g	