

(たんぱく60g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180g 野菜缶がまほこ 揚げナスの煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え				★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 人参のおかかサラダ				★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の福香煮 鶏肉とオクラの中華風				★ごはん180g 肉団子の中巻炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのあおさ炒め				★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ			
	卵 麦 乳麦落				卵 麦落 麦				卵麦 麦 麦				卵麦落 麦 麦				卵麦 麦落か 卵麦か			
	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	203kcal 9.5g 12.6g 14.6g 605mg 387mg 121mg 1.5g				493kcal 14.4g 11.0g 12.6g 557mg 504mg 198mg 1.5g				209kcal 14.3g 11.7g 12.6g 557mg 504mg 186mg 1.4g				499kcal 19.2g 11.7g 75.5g 558mg 576mg 263mg 1.4g				182kcal 10.7g 10.8g 74.1g 734mg 345mg 114mg 1.9g			
	470kcal 15.4g 8.3g 19.1g 643mg 582mg 191mg 1.6g				472kcal 15.6g 10.8g 74.1g 735mg 417mg 191mg 1.9g				180kcal 10.5g 7.6g 19.1g 643mg 582mg 159mg 1.6g				470kcal 15.4g 8.3g 19.1g 644mg 654mg 236mg 1.7g				236kcal 10.2g 15.0g 15.6g 649mg 285mg 125mg 1.7g			
	526kcal 15.1g 15.7g 78.5g 650mg 357mg 202mg 1.7g				526kcal 15.1g 15.7g 78.5g 650mg 357mg 202mg 1.7g				526kcal 15.1g 15.7g 78.5g 650mg 357mg 202mg 1.7g				526kcal 15.1g 15.7g 78.5g 650mg 357mg 202mg 1.7g				526kcal 15.1g 15.7g 78.5g 650mg 357mg 202mg 1.7g			
昼食	★ごはん180g ポークシシヤ 油揚げの玉子とじ 若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ				★ごはん180g 鯖の塩焼 法蓮草の煮びたし 人参とさつま揚げの金平 マカロニサラダ				★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ				★ごはん180g 赤魚の甘辛ダレ 人参のきんぴら ブロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ				★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ			
	麦 卵麦 麦				麦 麦 卵麦 卵麦				乳麦 乳麦 麦 麦 卵				乳麦 麦 麦 麦 卵				麦 卵麦 卵乳麦			
	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	240kcal 16.6g 11.8g 16.5g 792mg 506mg 216mg 2.0g				530kcal 21.5g 12.5g 79.4g 793mg 578mg 293mg 2.0g				336kcal 13.5g 23.2g 79.4g 579mg 397mg 166mg 1.5g				626kcal 18.4g 23.9g 79.4g 580mg 469mg 243mg 1.5g				299kcal 13.0g 17.9g 23.1g 677mg 533mg 151mg 1.7g			
	589kcal 17.9g 17.8g 86.0g 643mg 605mg 228mg 1.7g				589kcal 17.9g 17.8g 86.0g 643mg 605mg 228mg 1.7g				287kcal 13.5g 19.0g 15.5g 644mg 492mg 188mg 1.6g				577kcal 18.4g 19.7g 78.4g 644mg 564mg 265mg 1.6g				287kcal 13.5g 19.0g 15.5g 644mg 492mg 188mg 1.6g			
	577kcal 18.4g 19.7g 78.4g 644mg 564mg 265mg 1.6g				577kcal 18.4g 19.7g 78.4g 644mg 564mg 265mg 1.6g				577kcal 18.4g 19.7g 78.4g 644mg 564mg 265mg 1.6g				577kcal 18.4g 19.7g 78.4g 644mg 564mg 265mg 1.6g				577kcal 18.4g 19.7g 78.4g 644mg 564mg 265mg 1.6g			
間食	◎黄桃(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎バナナ(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎バナナ(缶)150g			
	★ごはん180g ささみ天葉ブライ 人参のレモン煮 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ				★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根とじらすの煮物 青のりポテトサラダ				★ごはん180g ポックの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ				★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スハサラダ				★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のバリハリ			
	麦 乳麦 麦 卵乳麦				麦 麦 卵乳麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦 卵				乳麦 乳麦 麦 卵乳麦				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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	320kcal 15.0g 16.6g 28.4g 714mg 438mg 188mg 1.8g				610kcal 19.9g 17.3g 91.3g 715mg 510mg 265mg 1.8g				264kcal 11.3g 14.9g 19.3g 778mg 528mg 156mg 2.0g				554kcal 16.2g 15.6g 82.2g 779mg 600mg 233mg 2.0g				286kcal 15.6g 20.5g 16.2g 657mg 429mg 201mg 1.7g			
	576kcal 20.5g 17.6g 79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g				576kcal 20.5g 17.6g 79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g				304kcal 14.9g 17.8g 21.9g 705mg 398mg 161mg 1.8g				594kcal 19.8g 17.8g 84.8g 706mg 470mg 238mg 1.8g				304kcal 14.9g 17.8g 21.9g 705mg 398mg 161mg 1.8g			
	594kcal 19.8g 17.8g 84.8g 706mg 470mg 238mg 1.8g				594kcal 19.8g 17.8g 84.8g 706mg 470mg 238mg 1.8g				594kcal 19.8g 17.8g 84.8g 706mg 470mg 238mg 1.8g				594kcal 19.8g 17.8g 84.8g 706mg 470mg 238mg 1.8g				594kcal 19.8g 17.8g 84.8g 706mg 470mg 238mg 1.8g			
夕食	★ごはん180g ささみ天葉ブライ 人参のレモン煮 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ				★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根とじらすの煮物 青のりポテトサラダ				★ごはん180g ポックの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ				★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スハサラダ				★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のバリハリ			
	麦 乳麦 麦 卵乳麦				麦 麦 卵乳麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦 卵				乳麦 乳麦 麦 卵乳麦				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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	320kcal 15.0g 16.6g 28.4g 714mg 438mg 188mg 1.8g				610kcal 19.9g 17.3g 91.3g 715mg 510mg 265mg 1.8g				264kcal 11.3g 14.9g 19.3g 778mg 528mg 156mg 2.0g				554kcal 16.2g 15.6g 82.2g 779mg 600mg 233mg 2.0g				286kcal 15.6g 20.5g 16.2g 657mg 429mg 201mg 1.7g			
	576kcal 20.5g 17.6g 79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g				576kcal 20.5g 17.6g 79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g				304kcal 14.9g 17.8g 21.9g 705mg 398mg 161mg 1.8g				594kcal 19.8g 17.8g 84.8g 706mg 470mg 238mg 1.8g				304kcal 14.9g 17.8g 21.9g 705mg 398mg 161mg 1.8g			
	594kcal 19.8g 17.8g 84.8g 706mg 470mg 238mg 1.8g																			

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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	763kcal 41.1g 41.0g 59.5g 2111mg 1331mg 525mg 5.3g				1633kcal 55.8g 43.1g 248.2g 2114mg 1547mg 756mg 5.3g				809kcal 39.1g 49.1g 48.4g 1914mg 1429mg 508mg 4.9g				1679kcal 53.8g 51.2g 237.1g 1917mg 1645mg 739mg 4.9g				767kcal 39.3g 44.1g 50.5g 2068mg 1307mg 466mg 5.3g			
	1637kcal 54.0g 46.2g 239.2g 2071mg 1523mg 697mg 5.3g				1637kcal 54.0g 46.2g 239.2g 2071mg 1523mg 697mg 5.3g				771kcal 38.9g 43.7g 56.5g 1991mg 1472mg 508mg 5.0g				1641kcal 53.6g 45.8g 245.2g 1994mg 1688mg 739mg 5.0g				810kcal 38.8g 47.6g 53.0g 2253mg 1081mg 421mg 5.8g			
	1641kcal 53.6g 45.8g 245.2g 1994mg 1688mg 739mg 5.0g				1641kcal 53.6g 45.8g 245.2g 1994mg 1688mg 739mg 5.0g				1641kcal 53.6g 45.8g 245.2g 1994mg 1688mg 739mg 5.0g				1641kcal 53.6g 45.8g 245.2g 1994mg 1688mg 739mg 5.0g				1641kcal 53.6g 45.8g 245.2g 1994mg 1688mg 739mg 5.0g			
	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				
891kcal 41.9g 41.2g 90.4g 2117mg 1451mg 539mg 5.3g				1761kcal 56.6g 43.1g 279.1g 2120mg 1667mg 770mg 5.3g				905kcal 39.9g 49.3g 71.4g 1920mg 1542mg 520mg 4.9g				1775kcal 54.6g 51.4g 260.1g 1923mg 1758mg 751mg 4.9g				893kcal 39.9g 44.3g 81.0g 2070mg 1421mg 472mg 5.3g				
1763kcal 54.6g 46.4g 269.7g 2073mg 1637mg 703mg 5.3g				1763kcal 54.6g 46.4g 269.7g 2073mg 1637mg 703mg 5.3g				899kcal 39.7g 43.9g 87.4g 1997mg 2000mg 522mg 5.0g				1769kcal 54.4g 46.0g 276.1g 2000mg 1808mg 753mg 5.0g				936kcal 39.4g 47.8g 83.5g 2255mg 1195mg 427mg 5.8g				
1769kcal 54.4g 46.0g 276.1g 2000mg 1808mg 753mg 5.0g				1769kcal 54.4g 46.0g 276.1g 2000mg 1808mg 753mg 5.0g				899kcal 39.7g 43.9g 87.4g 1997mg 2000mg 522mg 5.0g				1769kcal 54.4g 46.0g 276.1g 2000mg 1808mg 753mg 5.0g				936kcal 39.4g 47.8g 83.5g 2255mg 1195mg 427mg 5.8g				
1806kcal 54.1g 49.9g 272.2g 2258mg 1411mg 658mg 5.8g				1806kcal 54.1g 49.9g 272.2g 2258mg 1411mg 658mg 5.8g				1806kcal 54.1g 49.9g 272.2g 2258mg 1411mg 658mg 5.8g				1806kcal 54.1g 49.9g 272.2g 2258mg 1411mg 658mg 5.8g				1806kcal 54.1g 49.9g 272.2g 2258mg 1411mg 658mg 5.8g				