

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	9月1日(月)			9月2日(火)			9月3日(水)			9月4日(木)			9月5日(金)		
朝食	★ごはん180g 揚げ豆腐のどろろかけ ひじきと挽肉の炒め物 パンパンジーサラダ			★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 ブロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ			★ごはん180g 白玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル			★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 わかめとパプリカの和え物			★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ 揚げと人参の煮びたし ひじきのごまマヨ和え		
	麦 乳麦 乳麦			麦 麦 乳麦			卵 乳麦 麦			卵乳麦 麦 麦			卵麦か 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	190kcal	480kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	179kcal	469kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	244kcal	534kcal
	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	6.3g	11.2g
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	18.9g	19.6g
	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	29.8g	92.7g	炭水化物	12.7g	75.6g
	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	639mg	640mg
	カリウム	523mg	595mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	386mg	458mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	235mg	307mg
	リン	166mg	243mg	リン	158mg	235mg	リン	129mg	206mg	リン	157mg	234mg	リン	111mg	188mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 揚げナスの煮物 オクラと卵のあっさり和え			★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め スープキャベツ マッシュサラダ			★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) ナスの挽肉炒め キャベツのピーナッツ和え			★ごはん180g 鶏肉の塩こづじ焼 オクラのペペロンチーノ キャベツの土佐煮 中華サラダ			★ごはん180g アジのごま焼 塩ゆでアスパラ 豚肉のマヨマスタード炒め マリーネサラダ		
	乳 乳麦 麦 卵麦			乳 乳麦 卵乳麦			麦 卵麦 乳麦 麦			麦 麦 乳麦 乳麦			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	336kcal	626kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	254kcal	544kcal
	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	17.1g	22.0g
	脂質	23.4g	24.1g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	21.1g	21.8g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	15.4g	16.1g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	10.8g	73.7g
	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	685mg	686mg
	カリウム	548mg	620mg	カリウム	556mg	628mg	カリウム	615mg	687mg	カリウム	439mg	511mg	カリウム	508mg	580mg
	リン	200mg	277mg	リン	145mg	222mg	リン	237mg	314mg	リン	64mg	141mg	リン	223mg	300mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら 若芽としらすのおひたし			★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ			★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ			★ごはん180g カレーの竜田揚げ 卵白あんかけ 人参のレモン煮 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ			★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おなか けんちん煮 鶏ミンチと小松菜の煮物		
	麦 卵乳麦 麦			麦 麦 麦			麦 麦 卵麦 卵乳麦			麦 卵乳麦 乳麦 麦か 卵乳麦			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	287kcal	577kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	271kcal	561kcal
	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	19.5g	20.2g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	15.9g	16.6g
	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	15.4g	78.3g
	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	711mg	712mg
	カリウム	402mg	474mg	カリウム	573mg	645mg	カリウム	635mg	707mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	630mg	702mg
	リン	169mg	246mg	リン	217mg	294mg	リン	189mg	266mg	リン	187mg	264mg	リン	206mg	283mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	791kcal	1661kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	822kcal	1692kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	39.9g	54.6g
	脂質	50.3g	52.4g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	50.2g	52.3g
	炭水化物	50.1g	238.8g	炭水化物	65.1g	253.8g	炭水化物	59.6g	248.3g	炭水化物	69.0g	257.7g	炭水化物	38.9g	227.6g
	ナトリウム	2085mg	2088mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	1595mg	1598mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2035mg	2038mg
	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1587mg	1803mg	カリウム	1636mg	1852mg	カリウム	1437mg	1653mg	カリウム	1373mg	1589mg
	リン	535mg	766mg	リン	520mg	751mg	リン	555mg	786mg	リン	408mg	639mg	リン	540mg	771mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	917kcal	1781kcal	エネルギー	965kcal	1835kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	43.0g	57.7g	たんぱく質	40.7g	55.4g
	脂質	50.5g	52.6g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	49.1g	51.2g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	50.4g	52.5g
	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	95.6g	284.3g	炭水化物	90.5g	279.2g	炭水化物	92.0g	280.7g	炭水化物	69.8g	258.5g
	ナトリウム	2091mg	2094mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	1601mg	1604mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	2041mg	2044mg
	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1701mg	1917mg	カリウム	1756mg	1972mg	カリウム	1550mg	1766mg	カリウム	1493mg	1709mg
	リン	549mg	780mg	リン	526mg	757mg	リン	569mg	800mg	リン	420mg	651mg	リン	554mg	785mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g