

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	9月8日(月)				9月9日(火)				9月10日(水)				9月11日(木)				9月12日(金)			
朝食	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 人参とぜんまいのナムル スイートパンプ				★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 野菜の味噌煮込み 揚げナスのめかぶ和え				★ごはん150g ベーコンポテトエッグ 麩の野菜あんかけ マリネサラダ				★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 大根とひき肉のクリーム煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ				★ごはん150g しんじょうのかに風あんかけ 春雨タンタン きんぴられんこん			
	卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦				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 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			
	294kcal 7.6g 11.8g 39.0g 549mg 599mg 119mg 1.4g				289kcal 5.7g 19.5g 23.4g 754mg 433mg 82mg 1.9g				281kcal 5.2g 19.3g 21.8g 576mg 463mg 101mg 1.5g				285kcal 7.7g 17.5g 24.1g 651mg 249mg 93mg 1.7g				253kcal 5.3g 12.4g 31.1g 637mg 309mg 117mg 1.6g			
	537kcal 11.7g 12.4g 91.8g 550mg 660mg 184mg 1.4g				532kcal 9.8g 20.1g 76.2g 755mg 494mg 147mg 1.9g				524kcal 9.3g 19.9g 74.6g 577mg 524mg 166mg 1.5g				528kcal 11.8g 18.1g 76.9g 652mg 310mg 158mg 1.7g				496kcal 9.4g 13.0g 83.9g 638mg 370mg 182mg 1.6g			
	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				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				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				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				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			
	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				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				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				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				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			
	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				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				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				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				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			
	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				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				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				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				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			
昼食	★ごはん150g ポテトコロッケ うま塩キャベツ しめじのバター醤油パスタ けんちん煮				★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ 春雨とツナのピリ辛炒め ひじきのごまマヨ和え				★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 インゲンソテー きんぴら 大根のピリッと柚子風味サラダ				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参グラッセ 豚肉と大根のピリ辛煮 小倉金時				★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オクラのペペロンチーノ ごま風味炒め マッシュサラダ			
	卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦				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 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			
	329kcal 6.5g 17.5g 36.8g 727mg 335mg 85mg 1.8g				344kcal 8.9g 24.0g 21.8g 768mg 404mg 117mg 2.0g				359kcal 13.4g 23.5g 21.6g 786mg 583mg 185mg 2.0g				347kcal 9.5g 17.4g 36.8g 510mg 493mg 101mg 1.3g				590kcal 13.6g 18.0g 89.6g 511mg 554mg 166mg 1.3g			
	572kcal 10.6g 18.1g 89.6g 728mg 396mg 150mg 1.9g				587kcal 13.0g 24.6g 74.6g 769mg 465mg 182mg 2.0g				602kcal 17.5g 24.1g 74.4g 787mg 644mg 250mg 2.0g				590kcal 13.6g 18.0g 89.6g 511mg 554mg 166mg 1.3g				590kcal 13.6g 18.0g 89.6g 511mg 554mg 166mg 1.3g			
	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				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				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				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				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			
	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				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				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				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				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			
	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				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				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				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				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			
	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				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				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				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				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			
間食	◎黄桃(缶) 75g				◎みかん(缶) 75g				◎バナナ(缶) 75g				◎黄桃(缶) 75g				◎みかん(缶) 75g			
	★ごはん150g 肉野菜炒め 竹輪のごま炒め コールスローサラダ				★ごはん150g ヤンニョムチキン風 スパソテー 大根と人参のきんぴら カラフルサラダ				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ きのこあん さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 切干大根のカレーきんぴら ブロッコリーのツナマヨ和え				★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 玉子スパ ハインギョロットラベ			
	麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 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			
	357kcal 12.2g 26.1g 16.0g 805mg 357mg 134mg 2.0g				353kcal 13.1g 17.2g 33.5g 743mg 660mg 194mg 1.9g				326kcal 12.4g 16.5g 36.1g 487mg 540mg 201mg 1.2g				336kcal 9.6g 16.5g 16.4g 582mg 397mg 117mg 1.5g				579kcal 13.7g 26.2g 69.2g 583mg 458mg 182mg 1.5g			
	600kcal 16.3g 26.7g 68.8g 806mg 418mg 199mg 2.1g				596kcal 17.2g 18.0g 86.3g 744mg 721mg 259mg 1.9g				569kcal 14.5g 25.6g 88.9g 488mg 601mg 266mg 1.2g				579kcal 13.7g 26.2g 69.2g 583mg 458mg 182mg 1.5g				579kcal 13.7g 26.2g 69.2g 583mg 458mg 182mg 1.5g			
	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				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				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				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				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			
	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				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				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				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				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			
	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				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				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				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				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			
夕食	★ごはん150g 肉野菜炒め 竹輪のごま炒め コールスローサラダ				★ごはん150g ヤンニョムチキン風 スパソテー 大根と人参のきんぴら カラフルサラダ				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ きのこあん さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 切干大根のカレーきんぴら ブロッコリーのツナマヨ和え				★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 玉子スパ ハインギョロットラベ			
	麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 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			