

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

| 10月6日(月) |                                                            |       |        | 10月7日(火)              |                                                   |          |       | 10月8日(水)        |                                                      |          |          | 10月9日(木)      |                                                       |         |          | 10月10日(金)      |                                                                |        |         |                     |          |       |        |         |          |
|----------|------------------------------------------------------------|-------|--------|-----------------------|---------------------------------------------------|----------|-------|-----------------|------------------------------------------------------|----------|----------|---------------|-------------------------------------------------------|---------|----------|----------------|----------------------------------------------------------------|--------|---------|---------------------|----------|-------|--------|---------|----------|
| 朝食       | ★ごはん150g<br>オムレツ<br>和風あんからめソース<br>コンニャクの辛味炒め<br>ポテトマザラダ    |       |        | 卵麦<br>麦<br>乳麦落<br>卵乳麦 | ★ごはん150g<br>肉団子の玉ねぎあん<br>きんぴら<br>キャベツのピリ辛マヨネーズ    |          |       | 卵乳麦<br>麦<br>卵麦か | ★ごはん150g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>里芋のおろし揚げ出し<br>パインキャロットラベ    |          |          | 卵麦<br>麦       | ★ごはん150g<br>鶏肉のデミグラス煮込み<br>豚挽き肉と切干大根の煮物<br>ポテトビーンズサラダ |         |          | 乳麦<br>麦<br>卵麦  | ★ごはん150g<br>豆腐のツナあんかけ<br>スイートパンプ<br>キャベツと若芽のごまマヨネーズ            |        |         | 麦<br>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                                                      |       |        | 260kcal               | 503kcal                                           | エネルギー    |       |                 | 259kcal                                              | 502kcal  | エネルギー    |               |                                                       | 232kcal | 475kcal  | エネルギー          |                                                                |        | 244kcal | 487kcal             | エネルギー    |       |        | 273kcal | 516kcal  |
|          | たんぱく質                                                      |       |        | 8.2g                  | 12.3g                                             | たんぱく質    |       |                 | 7.9g                                                 | 12.0g    | たんぱく質    |               |                                                       | 5.4g    | 9.5g     | たんぱく質          |                                                                |        | 9.6g    | 13.7g               | たんぱく質    |       |        | 5.6g    | 9.7g     |
|          | 脂質                                                         |       |        | 14.0g                 | 14.6g                                             | 脂質       |       |                 | 15.4g                                                | 16.0g    | 脂質       |               |                                                       | 11.3g   | 11.9g    | 脂質             |                                                                |        | 14.8g   | 15.4g               | 脂質       |       |        | 13.5g   | 14.1g    |
|          | 炭水化物                                                       |       |        | 25.7g                 | 78.5g                                             | 炭水化物     |       |                 | 22.4g                                                | 75.2g    | 炭水化物     |               |                                                       | 26.2g   | 79.0g    | 炭水化物           |                                                                |        | 17.7g   | 70.5g               | 炭水化物     |       |        | 33.2g   | 86.0g    |
|          | ナトリウム                                                      |       |        | 668mg                 | 669mg                                             | ナトリウム    |       |                 | 783mg                                                | 784mg    | ナトリウム    |               |                                                       | 704mg   | 705mg    | ナトリウム          |                                                                |        | 587mg   | 588mg               | ナトリウム    |       |        | 241mg   | 242mg    |
|          | カリウム                                                       |       |        | 278mg                 | 339mg                                             | カリウム     |       |                 | 388mg                                                | 449mg    | カリウム     |               |                                                       | 369mg   | 430mg    | カリウム           |                                                                |        | 370mg   | 431mg               | カリウム     |       |        | 488mg   | 549mg    |
|          | リン                                                         |       |        | 135mg                 | 200mg                                             | リン       |       |                 | 115mg                                                | 180mg    | リン       |               |                                                       | 75mg    | 140mg    | リン             |                                                                |        | 121mg   | 186mg               | リン       |       |        | 88mg    | 153mg    |
|          | 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     | 食塩相当量          |                                                                |        | 1.5g    | 1.5g                | 食塩相当量    |       |        | 0.6g    | 0.6g     |
| 昼食       | ★ごはん150g<br>まぐろカツ<br>塩ゆでアスパラ<br>ナスの炒り煮<br>インゲンとキャベツのツナマヨ和え |       |        | 麦<br>麦<br>卵麦          | ★ごはん150g<br>ハッシュドポークのルー<br>大根とひじきの煮物<br>マゼドニアンサラダ |          |       | 乳麦<br>麦<br>卵    | ★ごはん150g<br>マーボなす<br>パスタのクリーム煮<br>わかめとパプリカの和え物       |          |          | 麦落<br>乳麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>鯖の竜田揚げ<br>ふきのきんぴら<br>春雨と鶏肉の炒め煮<br>大根の甘酢漬  |         |          | 麦<br>麦<br>麦    | ★ごはん150g<br>チキンピカタ<br>トマトソース<br>高菜と大根の煮物<br>マッシュサラダ            |        |         | 卵麦<br>麦<br>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               | おかず      |       |        | ご飯セット   |          |
|          | エネルギー                                                      |       |        | 351kcal               | 594kcal                                           | エネルギー    |       |                 | 398kcal                                              | 641kcal  | エネルギー    |               |                                                       | 369kcal | 612kcal  | エネルギー          |                                                                |        | 351kcal | 594kcal             | エネルギー    |       |        | 369kcal | 612kcal  |
|          | たんぱく質                                                      |       |        | 8.9g                  | 13.0g                                             | たんぱく質    |       |                 | 10.3g                                                | 14.4g    | たんぱく質    |               |                                                       | 8.7g    | 12.8g    | たんぱく質          |                                                                |        | 13.0g   | 17.1g               | たんぱく質    |       |        | 12.6g   | 16.7g    |
|          | 脂質                                                         |       |        | 25.4g                 | 26.0g                                             | 脂質       |       |                 | 23.7g                                                | 24.3g    | 脂質       |               |                                                       | 26.0g   | 26.6g    | 脂質             |                                                                |        | 21.9g   | 22.5g               | 脂質       |       |        | 24.2g   | 24.8g    |
|          | 炭水化物                                                       |       |        | 23.5g                 | 76.3g                                             | 炭水化物     |       |                 | 34.1g                                                | 86.9g    | 炭水化物     |               |                                                       | 27.3g   | 80.1g    | 炭水化物           |                                                                |        | 23.7g   | 76.5g               | 炭水化物     |       |        | 23.2g   | 76.0g    |
|          | ナトリウム                                                      |       |        | 533mg                 | 534mg                                             | ナトリウム    |       |                 | 708mg                                                | 709mg    | ナトリウム    |               |                                                       | 857mg   | 858mg    | ナトリウム          |                                                                |        | 622mg   | 623mg               | ナトリウム    |       |        | 749mg   | 750mg    |
|          | カリウム                                                       |       |        | 398mg                 | 459mg                                             | カリウム     |       |                 | 534mg                                                | 595mg    | カリウム     |               |                                                       | 521mg   | 582mg    | カリウム           |                                                                |        | 399mg   | 460mg               | カリウム     |       |        | 520mg   | 581mg    |
|          | リン                                                         |       |        | 142mg                 | 207mg                                             | リン       |       |                 | 136mg                                                | 201mg    | リン       |               |                                                       | 140mg   | 205mg    | リン             |                                                                |        | 155mg   | 220mg               | リン       |       |        | 183mg   | 248mg    |
|          | 食塩相当量                                                      |       |        | 1.4g                  | 1.4g                                              | 食塩相当量    |       |                 | 1.8g                                                 | 1.8g     | 食塩相当量    |               |                                                       | 2.2g    | 2.2g     | 食塩相当量          |                                                                |        | 1.6g    | 1.6g                | 食塩相当量    |       |        | 1.9g    | 1.9g     |
| 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                                                    |        |         |                     |          |       |        |         |          |
| 夕食       | ★ごはん150g<br>デキングルリムシチュー<br>人参の炒り煮<br>大根のマヨネーズ和え            |       |        | 乳麦<br>麦<br>卵乳麦        | ★ごはん150g<br>牛肉と厚揚げの甘辛煮<br>小倉金時<br>和風サラダ           |          |       | 乳麦<br>卵         | ★ごはん150g<br>ブリの塩焼<br>人参シヤトー<br>かぼちゃのゴマ煮<br>コールスローサラダ |          |          | 麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん150g<br>れんこんの土佐煮<br>マカロニサラダ                       |         |          | 卵乳麦<br>麦<br>卵麦 | ★ごはん150g<br>野菜コロツケ<br>チンゲン菜ソーテー<br>人参とさつま揚げの金平<br>ごぼうのおかかマヨサラダ |        |         | 麦<br>乳麦<br>卵麦<br>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                                                      |       |        | 347kcal               | 590kcal                                           | エネルギー    |       |                 | 322kcal                                              | 565kcal  | エネルギー    |               |                                                       | 364kcal | 607kcal  | エネルギー          |                                                                |        | 367kcal | 610kcal             | エネルギー    |       |        | 335kcal | 578kcal  |
|          | たんぱく質                                                      |       |        | 9.6g                  | 13.7g                                             | たんぱく質    |       |                 | 8.2g                                                 | 12.3g    | たんぱく質    |               |                                                       | 13.7g   | 17.8g    | たんぱく質          |                                                                |        | 6.9g    | 11.0g               | たんぱく質    |       |        | 7.0g    | 11.1g    |
|          | 脂質                                                         |       |        | 21.6g                 | 22.2g                                             | 脂質       |       |                 | 16.7g                                                | 17.3g    | 脂質       |               |                                                       | 20.6g   | 21.2g    | 脂質             |                                                                |        | 21.4g   | 22.0g               | 脂質       |       |        | 21.6g   | 22.2g    |
|          | 炭水化物                                                       |       |        | 28.6g                 | 81.4g                                             | 炭水化物     |       |                 | 33.1g                                                | 85.9g    | 炭水化物     |               |                                                       | 30.6g   | 83.4g    | 炭水化物           |                                                                |        | 36.2g   | 89.0g               | 炭水化物     |       |        | 29.1g   | 81.9g    |
|          | ナトリウム                                                      |       |        | 701mg                 | 702mg                                             | ナトリウム    |       |                 | 643mg                                                | 644mg    | ナトリウム    |               |                                                       | 596mg   | 597mg    | ナトリウム          |                                                                |        | 635mg   | 636mg               | ナトリウム    |       |        | 666mg   | 667mg    |
|          | カリウム                                                       |       |        | 646mg                 | 707mg                                             | カリウム     |       |                 | 474mg                                                | 535mg    | カリウム     |               |                                                       | 694mg   | 755mg    | カリウム           |                                                                |        | 474mg   | 535mg               | カリウム     |       |        | 472mg   | 533mg    |
|          | リン                                                         |       |        | 155mg                 | 220mg                                             | リン       |       |                 | 114mg                                                | 179mg    | リン       |               |                                                       | 133mg   | 198mg    | リン             |                                                                |        | 133mg   | 198mg               | リン       |       |        | 102mg   | 167mg    |
|          | 食塩相当量                                                      |       |        | 1.8g                  | 1.8g                                              | 食塩相当量    |       |                 | 1.6g                                                 | 1.6g     | 食塩相当量    |               |                                                       | 1.5g    | 1.5g     | 食塩相当量          |                                                                |        | 1.6g    | 1.6g                | 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               | おかず      |       |        | ご飯セット   |          |
|          | エネルギー                                                      |       |        | 958kcal               | 1687kcal                                          | エネルギー    |       |                 | 979kcal                                              | 1708kcal | エネルギー    |               |                                                       | 965kcal | 1694kcal | エネルギー          |                                                                |        | 962kcal | 1691kcal            | エネルギー    |       |        | 977kcal | 1706kcal |
|          | たんぱく質                                                      |       |        | 26.7g                 | 39.0g                                             | たんぱく質    |       |                 | 26.4g                                                | 38.7g    | たんぱく質    |               |                                                       | 27.8g   | 40.1g    | たんぱく質          |                                                                |        | 29.5g   | 41.8g               | たんぱく質    |       |        | 25.2g   | 37.5g    |
|          | 脂質                                                         |       |        | 61.0g                 | 62.8g                                             | 脂質       |       |                 | 55.8g                                                | 57.6g    | 脂質       |               |                                                       | 57.9g   | 59.7g    | 脂質             |                                                                |        | 58.1g   | 59.9g               | 脂質       |       |        | 59.3g   | 61.1g    |
|          | 炭水化物                                                       |       |        | 77.8g                 | 236.2g                                            | 炭水化物     |       |                 | 89.6g                                                | 248.0g   | 炭水化物     |               |                                                       | 84.1g   | 242.5g   | 炭水化物           |                                                                |        | 77.6g   | 236.0g              | 炭水化物     |       |        | 85.5g   | 243.9g   |
|          | ナトリウム                                                      |       |        | 1902mg                | 1905mg                                            | ナトリウム    |       |                 | 2134mg                                               | 2137mg   | ナトリウム    |               |                                                       | 2157mg  | 2160mg   | ナトリウム          |                                                                |        | 1844mg  | 1847mg              | ナトリウム    |       |        | 1656mg  | 1659mg   |
|          | カリウム                                                       |       |        | 1322mg                | 1505mg                                            | カリウム     |       |                 | 1396mg                                               | 1579mg   | カリウム     |               |                                                       | 1584mg  | 1767mg   | カリウム           |                                                                |        | 1243mg  | 1426mg              | カリウム     |       |        | 1480mg  | 1663mg   |
|          | リン                                                         |       |        | 432mg                 | 627mg                                             | リン       |       |                 | 365mg                                                | 560mg    | リン       |               |                                                       | 348mg   | 543mg    | リン             |                                                                |        | 409mg   | 604mg               | リン       |       |        | 373mg   | 568mg    |
|          | 食塩相当量                                                      |       |        | 4.9g                  | 4.9g                                              | 食塩相当量    |       |                 | 5.4g                                                 | 5.4g     | 食塩相当量    |               |                                                       | 5.5g    | 5.5g     | 食塩相当量          |                                                                |        | 4.7g    | 4.7g                | 食塩相当量    |       |        | 4.2g    | 4.2g     |
|          | 合計(間食込)                                                    | エネルギー |        |                       | 1022kcal                                          | 1751kcal | エネルギー |                 |                                                      | 1027kcal | 1756kcal | エネルギー         |                                                       |         | 1028kcal | 1757kcal       | エネルギー                                                          |        |         | 1026kcal            | 1755kcal | エネルギー |        |         | 1025kcal |
| たんぱく質    |                                                            |       | 27.1g  | 39.4g                 | たんぱく質                                             |          |       | 26.8g           | 39.1g                                                | たんぱく質    |          |               | 28.1g                                                 | 40.4g   | たんぱく質    |                |                                                                | 29.9g  | 42.2g   | たんぱく質               |          |       | 25.6g  | 37.9g   |          |
| 脂質       |                                                            |       | 61.1g  | 62.9g                 | 脂質                                                |          |       | 55.9g           | 57.7g                                                | 脂質       |          |               | 58.0g                                                 | 59.8g   | 脂質       |                |                                                                | 58.2g  | 60.0g   | 脂質                  |          |       | 59.4g  | 61.2g   |          |
| 炭水化物     |                                                            |       | 93.3g  | 251.7g                | 炭水化物                                              |          |       | 101.1g          | 259.5g                                               | 炭水化物     |          |               | 99.3g                                                 | 257.7g  | 炭水化物     |                |                                                                | 93.1g  | 251.5g  | 炭水化物                |          |       | 97.0g  | 255.4g  |          |
| ナトリウム    |                                                            |       | 1905mg | 1908mg                | ナトリウム                                             |          |       | 2137mg          | 2140mg                                               | ナトリウム    |          |               | 2158mg                                                | 2161mg  | ナトリウム    |                |                                                                | 1847mg | 1850mg  | ナトリウム               |          |       | 1659mg | 1662mg  |          |
| カリウム     |                                                            |       | 1382mg | 1565mg                | カリウム                                              |          |       | 1452mg          | 1635mg                                               | カリウム     |          |               | 1641mg                                                | 1824mg  | カリウム     |                |                                                                | 1303mg | 1486mg  | カリウム                |          |       | 1536mg | 1719mg  |          |
| リン       |                                                            |       | 439mg  | 634mg                 | リン                                                |          |       | 371mg           | 566mg                                                | リン       |          |               | 351mg                                                 | 546mg   | リン       |                |                                                                | 416mg  | 611mg   | リン                  |          |       | 379mg  | 574mg   |          |
| 食塩相当量    |                                                            |       | 4.9g   | 4.9g                  | 食塩相当量                                             |          |       | 5.4g            | 5.4g                                                 | 食塩相当量    |          |               | 5.5g                                                  | 5.5g    | 食塩相当量    |                |                                                                | 4.7g   | 4.7g    | 食塩相当量               |          |       | 4.2g   | 4.2g    |          |