

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	11月3日(月)				11月4日(火)				11月5日(水)				11月6日(木)				11月7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 コンニャクの香味炒め れんこんとひじきのサラダ				★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 揚げと人参の煮びたし 大根のマヨネーズ和え				★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 ジャガ芋きんぴら コールスローサラダ																							
	乳麦 麦 麦				卵乳麦 乳麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦				卵麦 麦 卵乳麦				麦 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																							
	267kcal 7.0g 17.8g 19.3g 617mg 444mg 91mg 1.6g				510kcal 11.1g 18.4g 72.1g 618mg 505mg 156mg 1.6g				280kcal 5.0g 21.4g 17.5g 693mg 421mg 97mg 1.8g				523kcal 9.1g 22.0g 70.3g 694mg 482mg 162mg 1.8g				276kcal 6.2g 18.3g 22.7g 671mg 355mg 94mg 1.7g				519kcal 10.3g 18.9g 75.5g 672mg 416mg 159mg 1.7g				242kcal 7.3g 11.4g 18.5g 778mg 320mg 119mg 2.0g				485kcal 11.4g 19.1g 65.1g 779mg 381mg 184mg 2.0g				273kcal 6.9g 14.8g 28.9g 575mg 589mg 130mg 1.5g				516kcal 11.0g 15.4g 81.7g 576mg 650mg 195mg 1.5g			
	エネ たん 脂 炭水 ナト カリ リン 食塩				エネ たん 脂 炭水 ナト カリ リン 食塩				エネ たん 脂 炭水 ナト カリ リン 食塩				エネ たん 脂 炭水 ナト カリ リン 食塩				エネ たん 脂 炭水 ナト カリ リン 食塩				エネ たん 脂 炭水 ナト カリ リン 食塩				エネ たん 脂 炭水 ナト カリ リン 食塩															
	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質															
	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質															
	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質															
	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質															
昼食	★ごはん150g マーボ豆腐 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 鶏肉マスタートード オニオンソテー 黒芋の柚子味噌煮 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 小倉金時 豚挽き肉と切干大根の煮物				★ごはん150g 根菜入りハンバーグ ブロッコリー ナスの炒り煮 枝豆とコーンのバター風味																							
	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 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																							
	353kcal 10.7g 19.0g 33.7g 845mg 362mg 139mg 2.1g				596kcal 14.8g 19.6g 86.5g 695mg 423mg 204mg 2.2g				385kcal 11.8g 23.1g 30.4g 695mg 345mg 127mg 1.8g				628kcal 15.9g 23.7g 83.2g 696mg 406mg 192mg 1.8g				334kcal 13.6g 13.0g 39.3g 548mg 679mg 204mg 1.4g				577kcal 17.7g 13.6g 92.1g 549mg 740mg 269mg 1.4g				402kcal 9.9g 22.1g 40.1g 631mg 547mg 128mg 1.6g				645kcal 14.0g 22.7g 92.9g 632mg 608mg 193mg 1.6g				314kcal 11.0g 20.9g 23.2g 604mg 439mg 122mg 1.5g				557kcal 15.1g 21.5g 76.0g 605mg 500mg 187mg 1.5g			
	エネ たん 脂 炭水 ナト カリ リン 食塩				エネ たん 脂 炭水 ナト カリ リン 食塩				エネ たん 脂 炭水 ナト カリ リン 食塩				エネ たん 脂 炭水 ナト カリ リン 食塩				エネ たん 脂 炭水 ナト カリ リン 食塩				エネ たん 脂 炭水 ナト カリ リン 食塩				エネ たん 脂 炭水 ナト カリ リン 食塩				エネ たん 脂 炭水 ナト カリ リン 食塩											
	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質											
	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質											
	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質											
	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質											
間食	◎バナナッブル(缶) 75g				◎黄桃(缶) 75g				◎バナナッブル(缶) 75g				◎黄桃(缶) 75g				◎バナナッブル(缶) 75g																							
夕食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ぶきと人参の甘露煮 マッシュサラダ				★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 さつま芋の甘露煮 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 デミグラスパスタ				★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え				★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 キャベツと卵の塩レモンパスタ たたきごぼう																							
	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 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																							
	370kcal 10.0g 23.9g 26.4g 833mg 587mg 139mg 2.1g				613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg 204mg 2.1g				321kcal 9.1g 15.9g 87.1g 671mg 727mg 204mg 1.7g				564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 671mg 727mg 204mg 1.7g				352kcal 11.4g 22.8g 24.4g 726mg 405mg 143mg 1.8g				595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 727mg 466mg 208mg 1.8g				323kcal 8.4g 21.9g 22.3g 777mg 465mg 127mg 2.0g				566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g				378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg 1.7g				621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 211mg 1.7g			
	エネ たん 脂 炭水 ナト カリ リン 食塩				エネ たん 脂 炭水 ナト カリ リン 食塩				エネ たん 脂 炭水 ナト カリ リン 食塩				エネ たん 脂 炭水 ナト カリ リン 食塩				エネ たん 脂 炭水 ナト カリ リン 食塩				エネ たん 脂 炭水 ナト カリ リン 食塩				エネ たん 脂 炭水 ナト カリ リン 食塩				エネ たん 脂 炭水 ナト カリ リン 食塩											
	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質											
	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質											
	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質											
	合計	エネ 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 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 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 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 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 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 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 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 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						
990kcal 27.7g 60.7g 79.4g 2295mg 1393mg 369mg 5.8g				1719kcal 40.0g 62.5g 237.8g 2298mg 1576mg 564mg 5.9g				986kcal 25.9g 60.4g 82.2g 2059mg 1432mg 363mg 5.3g				1715kcal 38.2g 62.2g 240.6g 2062mg 1615mg 558mg 5.3g				962kcal 31.2g 54.1g 86.4g 1945mg 1439mg 441mg 4.9g				1691kcal 43.5g 55.9g 244.8g 1948mg 1622mg 636mg 4.9g				967kcal 25.6g 62.5g 74.7g 2186mg 1332mg 374mg 5.6g				1696kcal 37.9g 64.3g 233.1g 2189mg 1515mg 569mg 5.6g				965kcal 28.2g 52.9g 96.4g 1838mg 1511mg 398mg 4.7g				1694kcal 40.5g 54.7g 254.8g 1841mg 1694mg 593mg 4.7g				
合計(間食込)	エネ 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 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 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 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 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 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 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 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 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							
	1053kcal 28.0g 60.8g 94.6g 2296mg 1450mg 372mg 5.8g				1782kcal 40.3g 62.6g 253.0g 2299mg 1633mg 567mg 5.9g				1050kcal 26.3g 60.5g 97.7g 2062mg 1492mg 370mg 5.3g				1779kcal 38.6g 62.3g 256.1g 2065mg 1675mg 565mg 5.3g				1025kcal 31.5g 54.2g 101.6g 1946mg 1496mg 444mg 4.9g				1754kcal 43.8g 56.0g 260.0g 1949mg 1679mg 639mg 4.9g				1031kcal 26.0g 62.6g 90.2g 2189mg 1392mg 381mg 5.6g				1760kcal 38.3g 64.4g 248.6g 2192mg 1575mg 576mg 5.6g				1028kcal 28.5g 53.0g 111.6g 1839mg 1568mg 401mg 4.7g				1757kcal 40.8g 54.8g 270.0g 1842mg 1751mg 596mg 4.7g			