

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	11月10日(月)				11月11日(火)				11月12日(水)				11月13日(木)				11月14日(金)			
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル				★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽としらすのおひたし				★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え				★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ				★ごはん180g 野菜缶かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
	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 225kcal				エネルギー 191kcal				エネルギー 238kcal				エネルギー 191kcal				エネルギー 166kcal			
	たんぱく質 7.8g				たんぱく質 6.4g				たんぱく質 11.7g				たんぱく質 10.9g				たんぱく質 7.0g			
	脂質 13.7g				脂質 8.9g				脂質 12.7g				脂質 7.7g				脂質 8.4g			
	炭水化物 18.5g				炭水化物 22.3g				炭水化物 20.1g				炭水化物 19.4g				炭水化物 16.0g			
	ナトリウム 569mg				ナトリウム 714mg				ナトリウム 700mg				ナトリウム 669mg				ナトリウム 614mg			
	カリウム 529mg				カリウム 248mg				カリウム 461mg				カリウム 514mg				カリウム 292mg			
	リン 107mg				リン 83mg				リン 151mg				リン 168mg				リン 78mg			
	食塩相当量 1.4g				食塩相当量 1.8g				食塩相当量 1.8g				食塩相当量 1.7g				食塩相当量 1.6g			
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え				★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ				★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ ひじきと挽肉の炒め物 ブレンチマカロニ				★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え				★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ			
	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 280kcal				エネルギー 286kcal				エネルギー 299kcal				エネルギー 345kcal				エネルギー 296kcal			
	たんぱく質 15.6g				たんぱく質 14.9g				たんぱく質 10.0g				たんぱく質 16.9g				たんぱく質 18.0g			
	脂質 16.9g				脂質 17.2g				脂質 15.4g				脂質 22.4g				脂質 16.8g			
	炭水化物 16.4g				炭水化物 18.4g				炭水化物 29.7g				炭水化物 19.0g				炭水化物 16.4g			
	ナトリウム 645mg				ナトリウム 652mg				ナトリウム 772mg				ナトリウム 743mg				ナトリウム 731mg			
	カリウム 544mg				カリウム 512mg				カリウム 472mg				カリウム 421mg				カリウム 496mg			
	リン 190mg				リン 186mg				リン 134mg				リン 217mg				リン 87mg			
	食塩相当量 1.6g				食塩相当量 1.7g				食塩相当量 2.0g				食塩相当量 1.9g				食塩相当量 1.9g			
間食	◎みかん(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 ホッテの酒粕焼 ぶきのきんぴら 蒸し鶏の炒め物 ポテトマザラダ				★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 里芋の中華玉子あんかけ 法蓮草のごま和え				★ごはん180g フリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金時豆煮 和風サラダ				★ごはん180g マニッシュチキン風 インゲンソテー 里芋の柚子味噌煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ				★ごはん180g オニオンソースハンバーグ ピーマンソテー 大豆と人参の煮物 きのこじゃが芋のアーヒージョ			
	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 280kcal				エネルギー 285kcal				エネルギー 290kcal				エネルギー 285kcal				エネルギー 336kcal			
	たんぱく質 15.2g				たんぱく質 17.9g				たんぱく質 16.8g				たんぱく質 11.0g				たんぱく質 13.8g			
	脂質 13.8g				脂質 15.2g				脂質 14.0g				脂質 16.0g				脂質 19.0g			
	炭水化物 21.7g				炭水化物 17.7g				炭水化物 22.9g				炭水化物 23.9g				炭水化物 25.6g			
	ナトリウム 608mg				ナトリウム 698mg				ナトリウム 718mg				ナトリウム 842mg				ナトリウム 718mg			
	カリウム 504mg				カリウム 571mg				カリウム 520mg				カリウム 378mg				カリウム 821mg			
	リン 184mg				リン 99mg				リン 167mg				リン 121mg				リン 208mg			
	食塩相当量 1.5g				食塩相当量 1.8g				食塩相当量 1.8g				食塩相当量 2.1g				食塩相当量 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 785kcal				エネルギー 762kcal				エネルギー 827kcal				エネルギー 821kcal				エネルギー 798kcal			
	たんぱく質 38.6g				たんぱく質 39.2g				たんぱく質 38.5g				たんぱく質 38.8g				たんぱく質 38.8g			
	脂質 44.4g				脂質 41.3g				脂質 42.1g				脂質 46.1g				脂質 44.4g			
	炭水化物 56.6g				炭水化物 58.4g				炭水化物 72.7g				炭水化物 62.3g				炭水化物 58.0g			
	ナトリウム 1822mg				ナトリウム 2064mg				ナトリウム 2190mg				ナトリウム 2254mg				ナトリウム 2063mg			
合計(間食込)	たんぱく質 39.4g				たんぱく質 39.8g				たんぱく質 39.3g				たんぱく質 39.6g				たんぱく質 39.6g			
	脂質 44.6g				脂質 41.5g				脂質 42.3g				脂質 46.3g				脂質 44.6g			
	炭水化物 79.6g				炭水化物 88.9g				炭水化物 103.6g				炭水化物 85.3g				炭水化物 88.9g			
	ナトリウム 1828mg				ナトリウム 2066mg				ナトリウム 2196mg				ナトリウム 2260mg				ナトリウム 2069mg			
	カリウム 1690mg				カリウム 1445mg				カリウム 1573mg				カリウム 1426mg				カリウム 1729mg			
	リン 493mg				リン 374mg				リン 466mg				リン 518mg				リン 387mg			
食塩相当量 4.5g				食塩相当量 5.3g				食塩相当量 5.6g				食塩相当量 5.7g				食塩相当量 5.3g				