

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

10月27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31日(金)		
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ		★ごはん120g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 白菜の辛子柚子和え		★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮					
	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	174kcal 367kcal	エネルギー	140kcal 333kcal	エネルギー	167kcal 360kcal	エネルギー	146kcal 339kcal	エネルギー	199kcal 392kcal				
	たんぱく質	10.3g 13.6g	たんぱく質	8.2g 11.5g	たんぱく質	8.1g 11.4g	たんぱく質	9.1g 12.4g	たんぱく質	9.0g 12.3g				
	脂質	8.6g 9.1g	脂質	4.7g 5.2g	脂質	8.3g 8.8g	脂質	6.1g 6.6g	脂質	13.0g 13.5g				
	炭水化物	14.0g 55.9g	炭水化物	17.8g 59.7g	炭水化物	15.1g 57.0g	炭水化物	15.2g 57.1g	炭水化物	12.5g 54.4g				
	ナトリウム	621mg 622mg	ナトリウム	616mg 617mg	ナトリウム	755mg 756mg	ナトリウム	633mg 634mg	ナトリウム	655mg 656mg				
食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.7g 1.7g					
昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル		★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん120g 赤魚の生姜煮 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ		★ごはん120g 豚肉とキャベツのバジルマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物		★ごはん120g シイラ照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし					
	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	217kcal 410kcal	エネルギー	232kcal 425kcal	エネルギー	206kcal 399kcal	エネルギー	200kcal 393kcal	エネルギー	212kcal 405kcal				
	たんぱく質	13.6g 16.9g	たんぱく質	13.6g 16.9g	たんぱく質	13.3g 16.6g	たんぱく質	12.8g 16.1g	たんぱく質	24.1g 27.4g				
	脂質	9.7g 10.2g	脂質	11.2g 11.7g	脂質	10.1g 10.6g	脂質	8.8g 9.3g	脂質	7.3g 7.8g				
	炭水化物	18.2g 60.1g	炭水化物	18.6g 60.5g	炭水化物	15.9g 57.8g	炭水化物	17.9g 59.8g	炭水化物	12.0g 53.9g				
	ナトリウム	908mg 909mg	ナトリウム	612mg 613mg	ナトリウム	635mg 636mg	ナトリウム	673mg 674mg	ナトリウム	868mg 869mg				
食塩相当量	2.3g 2.3g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	2.2g 2.2g					
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g					
夕食	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物		★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物		★ごはん120g フリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮		★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 和風ポトフ オクラの柚子胡椒和え					
	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	241kcal 434kcal	エネルギー	271kcal 464kcal	エネルギー	271kcal 464kcal	エネルギー	262kcal 455kcal	エネルギー	200kcal 393kcal				
	たんぱく質	17.1g 20.4g	たんぱく質	18.5g 21.8g	たんぱく質	17.6g 20.9g	たんぱく質	18.2g 21.5g	たんぱく質	7.9g 11.2g				
	脂質	11.9g 12.4g	脂質	15.2g 15.7g	脂質	14.1g 14.6g	脂質	13.1g 13.6g	脂質	9.2g 9.7g				
	炭水化物	18.2g 60.1g	炭水化物	15.8g 57.7g	炭水化物	16.4g 58.3g	炭水化物	16.6g 58.5g	炭水化物	19.2g 61.1g				
	ナトリウム	670mg 671mg	ナトリウム	802mg 803mg	ナトリウム	744mg 745mg	ナトリウム	776mg 777mg	ナトリウム	694mg 695mg				
食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.0g 2.0g	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					
	エネルギー	632kcal 1211kcal	エネルギー	643kcal 1222kcal	エネルギー	644kcal 1223kcal	エネルギー	608kcal 1187kcal	エネルギー	611kcal 1190kcal				
	たんぱく質	41.0g 50.9g	たんぱく質	40.3g 50.2g	たんぱく質	39.0g 48.9g	たんぱく質	40.1g 50.0g	たんぱく質	41.0g 50.9g				
	脂質	30.2g 31.7g	脂質	31.1g 32.6g	脂質	32.5g 34.0g	脂質	28.0g 29.5g	脂質	29.5g 31.0g				
	炭水化物	50.4g 176.1g	炭水化物	52.2g 177.9g	炭水化物	47.4g 173.1g	炭水化物	49.7g 175.4g	炭水化物	43.7g 169.4g				
	ナトリウム	2199mg 2202mg	ナトリウム	2030mg 2033mg	ナトリウム	2134mg 2137mg	ナトリウム	2082mg 2085mg	ナトリウム	2217mg 2220mg				
	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.7g 5.7g				
合計(間食込)	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	839kcal 1418kcal	エネルギー	840kcal 1419kcal	エネルギー	843kcal 1422kcal	エネルギー	815kcal 1394kcal	エネルギー	812kcal 1391kcal				
	たんぱく質	47.1g 57.0g	たんぱく質	48.0g 57.9g	たんぱく質	46.9g 56.8g	たんぱく質	46.2g 56.1g	たんぱく質	48.4g 58.3g				
	脂質	37.3g 38.8g	脂質	38.1g 39.6g	脂質	39.5g 41.0g	脂質	35.1g 36.6g	脂質	36.5g 38.0g				
	炭水化物	82.3g 208.0g	炭水化物	80.0g 205.7g	炭水化物	75.6g 201.3g	炭水化物	81.6g 207.3g	炭水化物	72.6g 198.3g				
	ナトリウム	2273mg 2276mg	ナトリウム	2106mg 2109mg	ナトリウム	2210mg 2213mg	ナトリウム	2156mg 2159mg	ナトリウム	2294mg 2297mg				
	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.9g 5.9g				