

(たんぱく40g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150g 豆腐ステーキ かぼちゃのいとこ煮 春雨と挽肉の炒め物				★ごはん150g 野菜缶がまほこ ゴロゴロ野菜の塩炒め レインボーサラダ				★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 切干大根の中華炒め キャベツと若芽の韓国風サラダ				★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース ーロサスのオランダ煮 インゲンのごま和え				★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 パスタのクリーム煮 根菜の柚子マリネ																			
	卵 麦 麦				卵 麦 麦				卵乳麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦				麦 乳麦 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																			
	256kcal 6.2g 13.9g 26.3g 629mg 308mg 73mg 1.6g				308kcal 6.5g 21.2g 22.8g 583mg 314mg 85mg 1.5g				235kcal 5.9g 15.5g 18.8g 679mg 375mg 101mg 1.7g				252kcal 4.7g 16.2g 24.5g 437mg 531mg 122mg 1.1g				281kcal 8.4g 14.0g 29.5g 618mg 455mg 125mg 1.6g																			
	499kcal 10.3g 14.5g 79.1g 630mg 369mg 138mg 1.6g				551kcal 10.6g 21.8g 75.6g 584mg 375mg 150mg 1.5g				478kcal 10.0g 16.1g 71.6g 680mg 486mg 166mg 1.7g				495kcal 8.8g 16.8g 77.3g 438mg 592mg 187mg 1.1g				524kcal 12.5g 14.6g 82.3g 619mg 516mg 190mg 1.6g																			
昼食	★ごはん150g 豚肉とコーンのペッパー丼の具 ジャガ芋の中華炒め キャベツと若芽のごまマヨネーズ				★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパソテー ナスの炒り煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め				★ごはん150g 赤魚の甘辛ダレ 人参のきんぴら 里芋のおろし揚げ出し 春雨のサラダ				★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 赤玉南瓜煮 春雨としめじの炒め物				★ごはん150g 白身フライ うま塩キャベツ けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ																			
	乳麦 乳麦 卵麦				乳麦 乳麦 麦 卵麦				乳麦 麦 麦 卵				麦落 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																			
	391kcal 9.9g 24.2g 32.5g 793mg 574mg 144mg 2.0g				634kcal 14.0g 24.8g 85.3g 682mg 486mg 209mg 2.0g				358kcal 8.5g 21.3g 30.5g 682mg 486mg 143mg 1.7g				601kcal 12.6g 21.9g 83.3g 683mg 547mg 208mg 1.7g				396kcal 11.3g 22.7g 35.2g 597mg 475mg 149mg 1.5g				639kcal 15.4g 22.7g 88.0g 630mg 536mg 214mg 1.5g															
	634kcal 14.0g 24.8g 85.3g 682mg 486mg 209mg 2.0g				601kcal 12.6g 21.9g 83.3g 683mg 547mg 208mg 1.7g				639kcal 15.4g 22.7g 88.0g 630mg 536mg 214mg 1.5g				371kcal 9.3g 17.8g 42.8g 630mg 649mg 156mg 1.6g				614kcal 13.4g 18.4g 95.6g 710mg 710mg 221mg 1.6g																			
夕食	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ				◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 酢豚 ひとくちがなんも煮 インゲンとツナのマスタード和え				◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g メンチカツ オニオンソース 大豆と人参の煮物 ごぼうのごま酢和え				◎パイナップル(缶) 75g ★ごはん150g ザバ塩焼き ピーマンソース 高菜と大根の煮物 青のりポテトサラダ				◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ																			
	乳麦 麦 卵乳麦				麦 麦 卵乳麦				麦 麦 卵乳麦				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																			
	332kcal 10.8g 19.3g 28.1g 667mg 529mg 126mg 1.7g				575kcal 14.9g 19.9g 80.9g 668mg 590mg 191mg 1.7g				310kcal 12.8g 13.5g 33.8g 716mg 608mg 175mg 1.8g				553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg 240mg 1.8g				350kcal 13.4g 17.5g 32.9g 678mg 694mg 197mg 1.7g				593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g															
	575kcal 14.9g 19.9g 80.9g 668mg 590mg 191mg 1.7g				553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg 240mg 1.8g				593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g				347kcal 12.5g 25.5g 16.3g 579mg 496mg 201mg 1.5g				590kcal 16.6g 26.1g 69.1g 580mg 557mg 266mg 1.5g																			
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 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				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															
	979kcal 26.9g 57.4g 86.9g 2089mg 1411mg 343mg 5.3g				1708kcal 39.2g 59.2g 245.3g 2092mg 1594mg 538mg 5.3g				976kcal 27.8g 56.0g 87.1g 1981mg 1408mg 403mg 5.0g				1705kcal 40.1g 57.8g 245.5g 1984mg 1591mg 598mg 5.0g				981kcal 30.6g 56.3g 86.9g 1954mg 1594mg 447mg 4.9g				1710kcal 42.9g 58.1g 245.3g 1957mg 1777mg 642mg 4.9g				970kcal 26.5g 59.5g 83.6g 1646mg 1676mg 479mg 4.2g				1699kcal 38.8g 61.3g 242.0g 1649mg 1859mg 674mg 4.2g							
	1699kcal 38.8g 61.3g 242.0g 1649mg 1859mg 674mg 4.2g				984kcal 27.6g 61.6g 80.1g 2181mg 1504mg 373mg 5.5g				1713kcal 39.9g 63.4g 238.5g 2181mg 1504mg 373mg 5.5g				984kcal 27.6g 61.6g 80.1g 2181mg 1504mg 373mg 5.5g				1713kcal 39.9g 63.4g 238.5g 2181mg 1504mg 373mg 5.5g																			
合計(間食込)	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				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															
	1027kcal 27.3g 57.5g 98.4g 2092mg 1467mg 349mg 5.3g				1756kcal 39.6g 59.3g 256.8g 2095mg 1650mg 544mg 5.3g				1040kcal 28.2g 56.1g 102.6g 1984mg 1468mg 410mg 5.0g				1769kcal 40.5g 57.9g 261.0g 1987mg 1651mg 605mg 5.0g				1029kcal 31.0g 56.4g 98.4g 1957mg 1650mg 453mg 4.9g				1758kcal 43.3g 58.2g 256.8g 1960mg 1833mg 648mg 4.9g				1033kcal 26.8g 59.6g 98.8g 1647mg 1733mg 482mg 4.2g				1762kcal 39.1g 61.4g 257.2g 1650mg 1916mg 677mg 4.2g				1032kcal 28.0g 61.7g 91.6g 2184mg 1560mg 379mg 5.5g			
	1762kcal 39.1g 61.4g 257.2g 1650mg 1916mg 677mg 4.2g				1761kcal 40.3g 63.5g 250.0g 2187mg 1743mg 574mg 5.6g				1761kcal 40.3g 63.5g 250.0g 2187mg 1743mg 574mg 5.6g				1761kcal 40.3g 63.5g 250.0g 2187mg 1743mg 574mg 5.6g				1761kcal 40.3g 63.5g 250.0g 2187mg 1743mg 574mg 5.6g																			