

# (たんぱく60g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180g<br>豚肉と大根の煮物<br>キャベツとウインナーのソテー<br>春雨ちゃんぽん             |                        |                     | 麦<br>乳麦<br>乳           | ★ごはん180g<br>豆腐ステーキ<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>カリフラワーのピーナッツ味噌和え    |                     |                        | 卵<br>乳麦<br>乳麦落         | ★ごはん180g<br>豚肉としめじの生姜炒め<br>切干大根煮<br>じゃが芋の中華風サラダ  |                        |                        | 麦<br>麦<br>麦         | ★ごはん180g<br>えび団子とかぶの煮物<br>高野豆腐の味噌煮<br>ひじきのごまマヨ和え                       |                        |  | 卵麦え<br>卵麦<br>卵乳麦    | ★ごはん180g<br>鶏肉と厚揚げの煮物<br>麩とえのきのさっと煮<br>カリフラワーの甘酢漬           |  |              | 乳麦<br>麦<br>麦        |  |
|                     | おかず<br>ご飯セット                                                  |                        |                     | おかず<br>ご飯セット           |                                                          |                     | おかず<br>ご飯セット           |                        |                                                  | おかず<br>ご飯セット           |                        |                     | おかず<br>ご飯セット                                                           |                        |  | おかず<br>ご飯セット        |                                                             |  | おかず<br>ご飯セット |                     |  |
|                     | エネルギー 188kcal 478kcal                                         |                        |                     | エネルギー 198kcal 488kcal  |                                                          |                     | エネルギー 191kcal 481kcal  |                        |                                                  | エネルギー 188kcal 478kcal  |                        |                     | エネルギー 193kcal 483kcal                                                  |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
|                     | たんぱく質 7.9g 12.8g                                              |                        |                     | たんぱく質 10.5g 15.4g      |                                                          |                     | たんぱく質 10.5g 15.4g      |                        |                                                  | たんぱく質 8.3g 13.2g       |                        |                     | たんぱく質 11.5g 16.4g                                                      |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
|                     | 脂質 8.5g 9.2g                                                  |                        |                     | 脂質 11.8g 12.5g         |                                                          |                     | 脂質 7.9g 8.6g           |                        |                                                  | 脂質 10.3g 11.0g         |                        |                     | 脂質 8.9g 9.6g                                                           |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
|                     | 炭水化物 20.4g 83.3g                                              |                        |                     | 炭水化物 13.3g 76.2g       |                                                          |                     | 炭水化物 19.9g 82.8g       |                        |                                                  | 炭水化物 15.3g 78.2g       |                        |                     | 炭水化物 16.2g 79.1g                                                       |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
|                     | ナトリウム 576mg 577mg                                             |                        |                     | ナトリウム 664mg 665mg      |                                                          |                     | ナトリウム 754mg 755mg      |                        |                                                  | ナトリウム 783mg 784mg      |                        |                     | ナトリウム 491mg 492mg                                                      |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
|                     | カリウム 393mg 465mg                                              |                        |                     | カリウム 400mg 472mg       |                                                          |                     | カリウム 476mg 548mg       |                        |                                                  | カリウム 294mg 366mg       |                        |                     | カリウム 426mg 498mg                                                       |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
|                     | リン 105mg 182mg                                                |                        |                     | リン 134mg 211mg         |                                                          |                     | リン 146mg 223mg         |                        |                                                  | リン 119mg 196mg         |                        |                     | リン 159mg 236mg                                                         |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
|                     | 食塩相当量 1.5g 1.5g                                               |                        |                     | 食塩相当量 1.7g 1.7g        |                                                          |                     | 食塩相当量 1.9g 1.9g        |                        |                                                  | 食塩相当量 2.0g 2.0g        |                        |                     | 食塩相当量 1.2g 1.3g                                                        |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
| 昼食                  | ★ごはん180g<br>鯖のバジルオリブ焼<br>オニオンソテー<br>ひき肉と豆腐のうま煮<br>切干大根のパンパンジー |                        |                     | 乳麦<br>麦落か<br>麦         | ★ごはん180g<br>チキンピカタ<br>トマトソース<br>スニークキャベツ<br>ピーマンと人参のツナ和え |                     |                        | 卵麦<br>乳麦<br>麦          | ★ごはん180g<br>マーボなす<br>鶏ごぼう<br>野菜サラダ<br>ドレッシング(小袋) |                        |                        | 麦落<br>麦<br>卵麦え<br>麦 | ★ごはん180g<br>鶏のマスタード焼き<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>ぜんまいとミンチの煮物<br>きのこじゃが芋のアーヒョ |                        |  | 麦<br>乳麦<br>乳麦       | ★ごはん180g<br>赤魚のごま焼<br>人参グラッセ<br>ナスの油炒め<br>マリーネサラダ           |  |              | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵乳麦 |  |
|                     | おかず<br>ご飯セット                                                  |                        |                     | おかず<br>ご飯セット           |                                                          |                     | おかず<br>ご飯セット           |                        |                                                  | おかず<br>ご飯セット           |                        |                     | おかず<br>ご飯セット                                                           |                        |  | おかず<br>ご飯セット        |                                                             |  | おかず<br>ご飯セット |                     |  |
|                     | エネルギー 318kcal 608kcal                                         |                        |                     | エネルギー 239kcal 529kcal  |                                                          |                     | エネルギー 339kcal 629kcal  |                        |                                                  | エネルギー 303kcal 593kcal  |                        |                     | エネルギー 279kcal 569kcal                                                  |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
|                     | たんぱく質 15.7g 20.6g                                             |                        |                     | たんぱく質 11.4g 16.3g      |                                                          |                     | たんぱく質 12.1g 17.0g      |                        |                                                  | たんぱく質 14.3g 19.2g      |                        |                     | たんぱく質 11.3g 16.2g                                                      |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
|                     | 脂質 23.4g 24.1g                                                |                        |                     | 脂質 13.7g 14.4g         |                                                          |                     | 脂質 23.3g 24.0g         |                        |                                                  | 脂質 21.5g 22.2g         |                        |                     | 脂質 18.0g 18.7g                                                         |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
|                     | 炭水化物 10.5g 73.4g                                              |                        |                     | 炭水化物 17.1g 80.0g       |                                                          |                     | 炭水化物 21.6g 84.5g       |                        |                                                  | 炭水化物 13.9g 76.8g       |                        |                     | 炭水化物 19.5g 82.4g                                                       |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
|                     | ナトリウム 689mg 690mg                                             |                        |                     | ナトリウム 730mg 731mg      |                                                          |                     | ナトリウム 823mg 824mg      |                        |                                                  | ナトリウム 535mg 536mg      |                        |                     | ナトリウム 651mg 652mg                                                      |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
|                     | カリウム 417mg 489mg                                              |                        |                     | カリウム 472mg 544mg       |                                                          |                     | カリウム 491mg 563mg       |                        |                                                  | カリウム 541mg 613mg       |                        |                     | カリウム 530mg 602mg                                                       |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
|                     | リン 209mg 286mg                                                |                        |                     | リン 135mg 212mg         |                                                          |                     | リン 148mg 225mg         |                        |                                                  | リン 149mg 226mg         |                        |                     | リン 154mg 231mg                                                         |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
|                     | 食塩相当量 1.8g 1.8g                                               |                        |                     | 食塩相当量 1.9g 1.9g        |                                                          |                     | 食塩相当量 2.1g 2.1g        |                        |                                                  | 食塩相当量 1.4g 1.4g        |                        |                     | 食塩相当量 1.7g 1.7g                                                        |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
| 間食                  | ◎ハイナップル(缶)150g                                                |                        |                     | ◎黄桃(缶)150g             |                                                          |                     | ◎みかん(缶)150g            |                        |                                                  | ◎ハイナップル(缶)150g         |                        |                     | ◎黄桃(缶)150g                                                             |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
| 夕食                  | ★ごはん180g<br>肉団子とさつま芋の黒酢あん<br>大豆と椎茸の煮物<br>法蓮草のごま和え             |                        |                     | 卵乳麦<br>麦<br>乳麦         | ★ごはん180g<br>アジの幽庵焼<br>うま塩キャベツ<br>竹輪の五色きんぴら<br>パスタのサラダ    |                     |                        | 麦<br>麦か<br>卵乳麦<br>卵乳麦  | ★ごはん180g<br>鶏の酒蒸し煮<br>菜の花<br>大豆と人参の煮物<br>中華サラダ   |                        |                        | 麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦  | ★ごはん180g<br>ブリの塩焼<br>きのこソテー<br>油揚げと菜の花の煮物<br>マカロニマリーネサラダ               |                        |  | 乳麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん180g<br>メンチカツ<br>オクラのペペロンチーノ<br>豚肉とふきの炒め煮<br>菜の花のツナごま和え |  |              | 乳麦<br>麦<br>麦<br>麦   |  |
|                     | おかず<br>ご飯セット                                                  |                        |                     | おかず<br>ご飯セット           |                                                          |                     | おかず<br>ご飯セット           |                        |                                                  | おかず<br>ご飯セット           |                        |                     | おかず<br>ご飯セット                                                           |                        |  | おかず<br>ご飯セット        |                                                             |  | おかず<br>ご飯セット |                     |  |
|                     | エネルギー 316kcal 606kcal                                         |                        |                     | エネルギー 328kcal 618kcal  |                                                          |                     | エネルギー 292kcal 582kcal  |                        |                                                  | エネルギー 280kcal 570kcal  |                        |                     | エネルギー 307kcal 597kcal                                                  |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
|                     | たんぱく質 15.1g 20.0g                                             |                        |                     | たんぱく質 16.8g 21.7g      |                                                          |                     | たんぱく質 16.3g 21.2g      |                        |                                                  | たんぱく質 16.5g 21.4g      |                        |                     | たんぱく質 15.8g 20.7g                                                      |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
|                     | 脂質 10.2g 10.9g                                                |                        |                     | 脂質 17.3g 18.0g         |                                                          |                     | 脂質 14.5g 15.2g         |                        |                                                  | 脂質 16.7g 17.4g         |                        |                     | 脂質 18.4g 19.1g                                                         |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
|                     | 炭水化物 44.1g 107.0g                                             |                        |                     | 炭水化物 22.6g 85.5g       |                                                          |                     | 炭水化物 23.2g 86.1g       |                        |                                                  | 炭水化物 16.0g 78.9g       |                        |                     | 炭水化物 19.5g 82.4g                                                       |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
|                     | ナトリウム 848mg 849mg                                             |                        |                     | ナトリウム 776mg 777mg      |                                                          |                     | ナトリウム 632mg 633mg      |                        |                                                  | ナトリウム 714mg 715mg      |                        |                     | ナトリウム 696mg 697mg                                                      |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
|                     | カリウム 852mg 924mg                                              |                        |                     | カリウム 360mg 432mg       |                                                          |                     | カリウム 694mg 766mg       |                        |                                                  | カリウム 454mg 526mg       |                        |                     | カリウム 597mg 669mg                                                       |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
|                     | リン 229mg 306mg                                                |                        |                     | リン 207mg 284mg         |                                                          |                     | リン 223mg 300mg         |                        |                                                  | リン 178mg 255mg         |                        |                     | リン 205mg 282mg                                                         |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
|                     | 食塩相当量 2.2g 2.2g                                               |                        |                     | 食塩相当量 2.0g 2.0g        |                                                          |                     | 食塩相当量 1.6g 1.6g        |                        |                                                  | 食塩相当量 1.8g 1.8g        |                        |                     | 食塩相当量 1.8g 1.8g                                                        |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
| 合計                  | おかず<br>ご飯セット                                                  |                        |                     | おかず<br>ご飯セット           |                                                          |                     | おかず<br>ご飯セット           |                        |                                                  | おかず<br>ご飯セット           |                        |                     | おかず<br>ご飯セット                                                           |                        |  | おかず<br>ご飯セット        |                                                             |  | おかず<br>ご飯セット |                     |  |
|                     | エネルギー 822kcal 1692kcal                                        |                        |                     | エネルギー 765kcal 1635kcal |                                                          |                     | エネルギー 822kcal 1692kcal |                        |                                                  | エネルギー 771kcal 1641kcal |                        |                     | エネルギー 779kcal 1649kcal                                                 |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
|                     | たんぱく質 38.7g 53.4g                                             |                        |                     | たんぱく質 38.7g 53.4g      |                                                          |                     | たんぱく質 38.9g 53.6g      |                        |                                                  | たんぱく質 39.1g 53.8g      |                        |                     | たんぱく質 38.6g 53.3g                                                      |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
|                     | 脂質 42.1g 44.2g                                                |                        |                     | 脂質 42.8g 44.9g         |                                                          |                     | 脂質 45.7g 47.8g         |                        |                                                  | 脂質 48.5g 50.6g         |                        |                     | 脂質 45.3g 47.4g                                                         |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
|                     | 炭水化物 75.0g 263.7g                                             |                        |                     | 炭水化物 53.0g 241.7g      |                                                          |                     | 炭水化物 64.7g 253.4g      |                        |                                                  | 炭水化物 45.2g 233.9g      |                        |                     | 炭水化物 55.2g 243.9g                                                      |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
|                     | ナトリウム 2113mg 2116mg                                           |                        |                     | ナトリウム 2170mg 2173mg    |                                                          |                     | ナトリウム 2209mg 2212mg    |                        |                                                  | ナトリウム 2032mg 2035mg    |                        |                     | ナトリウム 1838mg 1841mg                                                    |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
|                     | カリウム 1662mg 1878mg                                            |                        |                     | カリウム 1232mg 1448mg     |                                                          |                     | カリウム 1661mg 1877mg     |                        |                                                  | カリウム 1289mg 1505mg     |                        |                     | カリウム 1553mg 1769mg                                                     |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
|                     | リン 543mg 774mg                                                |                        |                     | リン 476mg 707mg         |                                                          |                     | リン 517mg 748mg         |                        |                                                  | リン 446mg 677mg         |                        |                     | リン 518mg 749mg                                                         |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
|                     | 食塩相当量 5.5g 5.5g                                               |                        |                     | 食塩相当量 5.6g 5.6g        |                                                          |                     | 食塩相当量 5.6g 5.6g        |                        |                                                  | 食塩相当量 5.2g 5.2g        |                        |                     | 食塩相当量 4.7g 4.8g                                                        |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
|                     | 合計(間食込)                                                       | エネルギー 948kcal 1818kcal |                     |                        | エネルギー 893kcal 1763kcal                                   |                     |                        | エネルギー 918kcal 1788kcal |                                                  |                        | エネルギー 897kcal 1767kcal |                     |                                                                        | エネルギー 907kcal 1777kcal |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
| たんぱく質 39.3g 54.0g   |                                                               |                        | たんぱく質 39.5g 54.2g   |                        |                                                          | たんぱく質 39.7g 54.4g   |                        |                        | たんぱく質 39.7g 54.4g                                |                        |                        | たんぱく質 39.4g 54.1g   |                                                                        |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
| 脂質 42.3g 44.4g      |                                                               |                        | 脂質 43.0g 45.1g      |                        |                                                          | 脂質 45.9g 48.0g      |                        |                        | 脂質 48.7g 50.8g                                   |                        |                        | 脂質 45.5g 47.6g      |                                                                        |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
| 炭水化物 105.5g 294.2g  |                                                               |                        | 炭水化物 83.9g 272.6g   |                        |                                                          | 炭水化物 87.7g 276.4g   |                        |                        | 炭水化物 75.7g 264.4g                                |                        |                        | 炭水化物 86.1g 274.8g   |                                                                        |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
| ナトリウム 2115mg 2118mg |                                                               |                        | ナトリウム 2176mg 2179mg |                        |                                                          | ナトリウム 2215mg 2218mg |                        |                        | ナトリウム 2034mg 2037mg                              |                        |                        | ナトリウム 1844mg 1847mg |                                                                        |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
| カリウム 1776mg 1992mg  |                                                               |                        | カリウム 1352mg 1568mg  |                        |                                                          | カリウム 1774mg 1990mg  |                        |                        | カリウム 1403mg 1619mg                               |                        |                        | カリウム 1673mg 1889mg  |                                                                        |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
| リン 549mg 780mg      |                                                               |                        | リン 490mg 721mg      |                        |                                                          | リン 529mg 760mg      |                        |                        | リン 452mg 683mg                                   |                        |                        | リン 532mg 763mg      |                                                                        |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
| 食塩相当量 5.5g 5.5g     |                                                               |                        | 食塩相当量 5.6g 5.6g     |                        |                                                          | 食塩相当量 5.6g 5.6g     |                        |                        | 食塩相当量 5.2g 5.2g                                  |                        |                        | 食塩相当量 4.7g 4.8g     |                                                                        |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
| たんぱく質 39.3g 54.0g   |                                                               |                        | たんぱく質 39.5g 54.2g   |                        |                                                          | たんぱく質 39.7g 54.4g   |                        |                        | たんぱく質 39.7g 54.4g                                |                        |                        | たんぱく質 39.4g 54.1g   |                                                                        |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |
| 脂質 42.3g 44.4g      |                                                               |                        | 脂質 43.0g 45.1g      |                        |                                                          | 脂質 45.9g 48.0g      |                        |                        | 脂質 48.7g 50.8g                                   |                        |                        | 脂質 45.5g 47.6g      |                                                                        |                        |  |                     |                                                             |  |              |                     |  |