

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

12月15日(月)				12月16日(火)				12月17日(水)				12月18日(木)				12月19日(金)				
朝食	★ごはん180g 野菜缶かまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 デミグラスパスタ			卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 麩の甘酢炒め			卵 麦落 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉と小松菜煮			卵麦 麦 麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め			卵乳麦落か 麦 麦	★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 高菜と大根の煮物			卵麦 麦落か 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	221kcal	511kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	192kcal	482kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	225kcal	515kcal					
	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	11.9g	16.8g					
	脂質	12.5g	13.2g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	12.2g	12.9g					
	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	11.4g	74.3g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	16.6g	79.5g					
	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	664mg	665mg					
	カリウム	279mg	351mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	447mg	519mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	306mg	378mg					
	リン	122mg	199mg	リン	180mg	257mg	リン	165mg	242mg	リン	159mg	236mg	リン	176mg	253mg					
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g					
昼食	★ごはん180g ポークジンジャー 蒸し鶏の炒め物 ピリ辛担々ナス			麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g サバ塩焼き 法蓮草の煮びたし 人参とさつま揚げの金平 キャベツとハムのカレーマヨ和え			麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース オニオンソテー 里芋のそぼろ煮 中華キャベツ			乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛ダレ オクラのペペロンチーノ フロッコリーノの煮物 春雨のマヨネーズ炒め			乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し スープレキャベツ			麦 卵麦 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	297kcal	587kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	293kcal	583kcal					
	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	11.0g	15.9g					
	脂質	18.8g	19.5g	脂質	23.5g	24.2g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	19.7g	20.4g					
	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	25.4g	88.3g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	16.3g	79.2g					
	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	765mg	766mg					
	カリウム	547mg	619mg	カリウム	474mg	546mg	カリウム	558mg	630mg	カリウム	378mg	450mg	カリウム	441mg	513mg					
	リン	175mg	252mg	リン	178mg	255mg	リン	154mg	231mg	リン	195mg	272mg	リン	139mg	216mg					
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g					
間食	◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g							
夕食	★ごはん180g ささみ大葉フライ うま塩キャベツ 豚すき 油揚げの玉子とし			麦 麦か 麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ			麦か 麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケーの照焼 人参グラッセ なすの利休煮 パスタのクリーム煮			麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 揚げじゃがの煮ころがし			乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ			乳麦 乳麦 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	274kcal	564kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	238kcal	528kcal					
	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	11.6g	16.5g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	16.4g	21.3g					
	脂質	12.2g	12.9g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	11.9g	12.6g					
	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	29.1g	92.0g	炭水化物	14.7g	77.6g					
	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	859mg	860mg					
	カリウム	376mg	448mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	447mg	519mg	カリウム	705mg	777mg	カリウム	416mg	488mg					
	リン	192mg	269mg	リン	156mg	233mg	リン	179mg	256mg	リン	197mg	274mg	リン	134mg	211mg					
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g					
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	792kcal	1662kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	805kcal	1675kcal	エネルギー	756kcal	1626kcal					
	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g					
	脂質	43.5g	45.6g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	43.8g	45.9g					
	炭水化物	61.8g	250.5g	炭水化物	47.3g	236.0g	炭水化物	58.3g	247.0g	炭水化物	69.9g	258.6g	炭水化物	47.6g	236.3g					
	ナトリウム	2085mg	2088mg	ナトリウム	1889mg	1892mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2288mg	2291mg					
	カリウム	1202mg	1418mg	カリウム	1436mg	1652mg	カリウム	1452mg	1668mg	カリウム	1665mg	1881mg	カリウム	1163mg	1379mg					
	リン	489mg	720mg	リン	514mg	745mg	リン	498mg	729mg	リン	551mg	782mg	リン	449mg	680mg					
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g					
	合計(間食込)	エネルギー			920kcal	1790kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal		
たんぱく質			39.7g	54.4g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.9g	54.6g				
脂質			43.7g	45.8g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	44.0g	46.1g				
炭水化物			92.7g	281.4g	炭水化物	70.3g	259.0g	炭水化物	88.8g	277.5g	炭水化物	92.9g	281.6g	炭水化物	78.1g	266.8g				
ナトリウム			2091mg	2094mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2290mg	2293mg				
カリウム			1322mg	1538mg	カリウム	1549mg	1765mg	カリウム	1566mg	1782mg	カリウム	1778mg	1994mg	カリウム	1277mg	1493mg				
リン			503mg	734mg	リン	526mg	757mg	リン	504mg	735mg	リン	563mg	794mg	リン	455mg	686mg				
食塩相当量			5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g				