

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	11月24日(月)				11月25日(火)				11月26日(水)				11月27日(木)				11月28日(金)			
朝食	★ごはん180g 揚げ豆腐のとろろかけ ひじきと挽肉の炒め物 オクラと卵のあっさり和え				★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 ブロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ				★ごはん180g 白玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル				★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 わかめとパプリカの和え物				★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ 揚げと人参の煮びたし ひじきのごまマヨ和え			
	麦 乳麦 卵麦				麦 乳麦 卵麦				麦 乳麦 卵麦				麦 乳麦 卵麦				麦 乳麦 卵麦			
	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			
	166kcal 8.2g 5.8g 20.8g 648mg 435mg 113mg 1.6g				228kcal 9.7g 9.8g 25.6g 668mg 458mg 158mg 1.7g				179kcal 8.7g 8.8g 16.3g 544mg 386mg 129mg 1.4g				229kcal 10.1g 8.0g 29.8g 737mg 514mg 157mg 1.9g				244kcal 6.3g 18.9g 12.7g 639mg 235mg 111mg 1.6g			
	456kcal 13.1g 6.5g 83.7g 649mg 507mg 190mg 1.7g				518kcal 14.6g 10.5g 88.5g 669mg 530mg 235mg 1.7g				469kcal 13.6g 9.5g 79.2g 545mg 458mg 206mg 1.4g				519kcal 15.0g 8.7g 92.7g 738mg 586mg 234mg 1.9g				534kcal 11.2g 19.6g 75.6g 640mg 307mg 188mg 1.6g			
	166kcal 8.2g 5.8g 20.8g 648mg 435mg 113mg 1.6g				228kcal 9.7g 9.8g 25.6g 668mg 458mg 158mg 1.7g				179kcal 8.7g 8.8g 16.3g 544mg 386mg 129mg 1.4g				229kcal 10.1g 8.0g 29.8g 737mg 514mg 157mg 1.9g				244kcal 6.3g 18.9g 12.7g 639mg 235mg 111mg 1.6g			
	456kcal 13.1g 6.5g 83.7g 649mg 507mg 190mg 1.7g				518kcal 14.6g 10.5g 88.5g 669mg 530mg 235mg 1.7g				469kcal 13.6g 9.5g 79.2g 545mg 458mg 206mg 1.4g				519kcal 15.0g 8.7g 92.7g 738mg 586mg 234mg 1.9g				534kcal 11.2g 19.6g 75.6g 640mg 307mg 188mg 1.6g			
	166kcal 8.2g 5.8g 20.8g 648mg 435mg 113mg 1.6g				228kcal 9.7g 9.8g 25.6g 668mg 458mg 158mg 1.7g				179kcal 8.7g 8.8g 16.3g 544mg 386mg 129mg 1.4g				229kcal 10.1g 8.0g 29.8g 737mg 514mg 157mg 1.9g				244kcal 6.3g 18.9g 12.7g 639mg 235mg 111mg 1.6g			
	456kcal 13.1g 6.5g 83.7g 649mg 507mg 190mg 1.7g				518kcal 14.6g 10.5g 88.5g 669mg 530mg 235mg 1.7g				469kcal 13.6g 9.5g 79.2g 545mg 458mg 206mg 1.4g				519kcal 15.0g 8.7g 92.7g 738mg 586mg 234mg 1.9g				534kcal 11.2g 19.6g 75.6g 640mg 307mg 188mg 1.6g			
昼食	★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 揚げナスの煮物 若芽としらすのおひたし				★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め スープキャベツ マッシュサラダ				★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) ナスの挽肉炒め キャベツのピーナッツ和え				★ごはん180g 鶏肉の塩こづじ焼 オクラのペペロンチーノ キャベツの土佐煮 マカロニサラダ				★ごはん180g アジのごま焼 塩ゆでアスパラ 豚肉のマヨマスタード炒め マリネサラダ			
	乳麦 卵麦 麦				乳麦 卵麦 麦				麦 卵麦 麦落				麦 卵麦 麦				麦 卵麦 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			
	319kcal 14.7g 22.4g 14.7g 733mg 578mg 203mg 1.9g				294kcal 11.8g 19.1g 18.0g 691mg 556mg 145mg 1.8g				334kcal 16.6g 21.1g 18.9g 471mg 615mg 237mg 1.2g				305kcal 16.7g 20.7g 12.6g 605mg 424mg 69mg 1.5g				254kcal 17.1g 15.4g 10.8g 685mg 508mg 223mg 1.7g			
	609kcal 19.6g 23.1g 77.6g 734mg 650mg 280mg 1.9g				584kcal 16.7g 19.8g 80.9g 692mg 628mg 222mg 1.8g				624kcal 21.5g 21.8g 81.8g 472mg 687mg 314mg 1.2g				595kcal 21.6g 20.7g 75.5g 606mg 496mg 146mg 1.5g				544kcal 22.0g 16.1g 73.7g 686mg 580mg 300mg 1.7g			
	319kcal 14.7g 22.4g 14.7g 733mg 578mg 203mg 1.9g				294kcal 11.8g 19.1g 18.0g 691mg 556mg 145mg 1.8g				334kcal 16.6g 21.1g 18.9g 471mg 615mg 237mg 1.2g				305kcal 16.7g 20.7g 12.6g 605mg 424mg 69mg 1.5g				254kcal 17.1g 15.4g 10.8g 685mg 508mg 223mg 1.7g			
	609kcal 19.6g 23.1g 77.6g 734mg 650mg 280mg 1.9g				584kcal 16.7g 19.8g 80.9g 692mg 628mg 222mg 1.8g				624kcal 21.5g 21.8g 81.8g 472mg 687mg 314mg 1.2g				595kcal 21.6g 20.7g 75.5g 606mg 496mg 146mg 1.5g				544kcal 22.0g 16.1g 73.7g 686mg 580mg 300mg 1.7g			
	319kcal 14.7g 22.4g 14.7g 733mg 578mg 203mg 1.9g				294kcal 11.8g 19.1g 18.0g 691mg 556mg 145mg 1.8g				334kcal 16.6g 21.1g 18.9g 471mg 615mg 237mg 1.2g				305kcal 16.7g 20.7g 12.6g 605mg 424mg 69mg 1.5g				254kcal 17.1g 15.4g 10.8g 685mg 508mg 223mg 1.7g			
	609kcal 19.6g 23.1g 77.6g 734mg 650mg 280mg 1.9g				584kcal 16.7g 19.8g 80.9g 692mg 628mg 222mg 1.8g				624kcal 21.5g 21.8g 81.8g 472mg 687mg 314mg 1.2g				595kcal 21.6g 20.7g 75.5g 606mg 496mg 146mg 1.5g				544kcal 22.0g 16.1g 73.7g 686mg 580mg 300mg 1.7g			
間食	◎黄桃(缶)150g				◎バナナチップル(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎バナナチップル(缶)150g			
夕食	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら パンパシニサラダ				★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ				★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ				★ごはん180g カレイの竜田揚げ 卵白あんかけ ふきのぎんひら 麩の甘酢炒め ポテトマサラダ				★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おなか けんちん煮 鶏ミンチと小松菜の煮物			
	麦 卵乳麦 乳麦				卵麦 麦				麦 卵麦 卵乳麦				麦 卵乳麦 麦				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 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			
	328kcal 15.9g 22.1g 14.7g 717mg 460mg 219mg 1.8g				269kcal 17.3g 12.5g 21.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g				322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 582mg 568mg 158mg 1.5g				329kcal 15.6g 17.3g 27.2g 763mg 504mg 186mg 1.9g				271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 713mg 630mg 206mg 1.8g			
	618kcal 20.8g 22.8g 77.6g 718mg 532mg 296mg 1.8g				559kcal 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 294mg 1.9g				612kcal 18.8g 19.7g 87.1g 583mg 640mg 235mg 1.5g				619kcal 20.5g 18.0g 90.1g 764mg 576mg 263mg 1.9g				561kcal 21.4g 16.6g 78.3g 714mg 702mg 283mg 1.8g			
	328kcal 15.9g 22.1g 14.7g 717mg 460mg 219mg 1.8g				269kcal 17.3g 12.5g 21.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g				322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 582mg 568mg 158mg 1.5g				329kcal 15.6g 17.3g 27.2g 763mg 504mg 186mg 1.9g				271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 713mg 630mg 206mg 1.8g			
	618kcal 20.8g 22.8g 77.6g 718mg 532mg 296mg 1.8g				559kcal 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 294mg 1.9g				612kcal 18.8g 19.7g 87.1g 583mg 640mg 235mg 1.5g				619kcal 20.5g 18.0g 90.1g 764mg 576mg 263mg 1.9g				561kcal 21.4g 16.6g 78.3g 714mg 702mg 283mg 1.8g			
	328kcal 15.9g 22.1g 14.7g 717mg 460mg 219mg 1.8g				269kcal 17.3g 12.5g 21.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g				322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 582mg 568mg 158mg 1.5g				329kcal 15.6g 17.3g 27.2g 763mg 504mg 186mg 1.9g				271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 713mg 630mg 206mg 1.8g			
	618kcal 20.8g 22.8g 77.6g 718mg 532mg 296mg 1.8g				559kcal 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 294mg 1.9g				612kcal 18.8g 19.7g 87.1g 583mg 640mg 235mg 1.5g				619kcal 20.5g 18.0g 90.1g 764mg 576mg 263mg 1.9g				561kcal 21.4g 16.6g 78.3g 714mg 702mg 283mg 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 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			
	813kcal 38.8g 50.3g 50.2g 2098mg 1473mg 535mg 5.3g				791kcal 38.8g 41.4g 65.1g 2110mg 1587mg 520mg 5.4g				835kcal 39.2g 48.9g 59.4g 1597mg 1569mg 524mg 4.1g				863kcal 42.4g 45.3g 69.6g 2105mg 1442mg 412mg 5.3g				769kcal 39.9g 50.2g 38.9g 2037mg 1373mg 540mg 5.1g			
	1683kcal 53.5g 52.4g 238.9g 2161mg 2189mg 766mg 5.4g				1661kcal 53.5g 43.5g 253.8g 2113mg 1803mg 751mg 5.4g				1705kcal 53.9g 51.0g 248.1g 1600mg 1785mg 755mg 4.1g				1733kcal 57.1g 47.4g 258.3g 2108mg 1658mg 643mg 5.3g				1639kcal 54.6g 52.3g 227.6g 2040mg 1589mg 771mg 5.1g			
	813kcal 38.8g 50.3g 50.2g 2098mg 1473mg 535mg 5.3g				791kcal 38.8g 41.4g 65.1g 2110mg 1587mg 520mg 5.4g				835kcal 39.2g 48.9g 59.4g 1597mg 1569mg 524mg 4.1g				863kcal 42.4g 45.3g 69.6g 2105mg 1442mg 412mg 5.3g				769kcal 39.9g 50.2g 38.9g 2037mg 1373mg 540mg 5.1g			
	1683kcal 53.5g 52.4g 238.9g 2161mg 2189mg 766mg 5.4g				1661kcal 53.5g 43.5g 253.8g 2113mg 1803mg 751mg 5.4g				1705kcal 53.9g 51.0g 248.1g 1600mg 1785mg 755mg 4.1g				1733kcal 57.1g 47.4g 258.3g 2108mg 1658mg 643mg 5.3g				1639kcal 54.6g 52.3g 227.6g 2040mg 1589mg 771mg 5.1g			
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			
	941kcal 39.6g 50.5g 81.1g 2104mg 1593mg 549mg 5.3g				917kcal 39.4g 41.6g 95.6g 2112mg 1701mg 526mg 5.4g				963kcal 40.0g 49.1g 90.3g 1603mg 1689mg 538mg 4.1g				959kcal 43.2g 45.5g 92.6g 2111mg 1555mg 424mg 5.3g				895kcal 40.5g 50.4g 69.4g 2039mg 1487mg 546mg 5.1g			
	941kcal 39.6g 50.5g 81.1g 2104mg 1593mg 549mg 5.3g				917kcal 39.4g 41.6g 95.6g 2112mg 1701mg 526mg 5.4g				963kcal 40.0g 49.1g 90.3g 1603mg 1689mg 538mg 4.1g				959kcal 43.2g 45.5g 92.6g 2111mg 1555mg 424mg 5.3g				895kcal 40.5g 50.4g 69.4g 2039mg 1487mg 546mg 5.1g			
	941kcal 39.6g 50.5g 81.1g 2104mg 1593mg 549mg 5.3g				917kcal 39.4g 41.6g 95.6g 2112mg 1701mg 526mg 5.4g				963kcal 40.0g 49.1g 90.3g 1603mg 1689mg 538mg 4.1g				959kcal 43.2g 45.5g 92.6g 2111mg 1555mg 424mg 5.3g				895kcal 40.5g 50.4g 69.4g 2039mg 1487mg 546mg 5.1g			
	941kcal 39.6g 50.5g 81.1g 2104mg 1593mg 549mg 5.3g				917kcal 39.4g 41.6g 95.6g 2112mg 1701mg 526mg 5.4g				963kcal 40.0g 49.1g 90.3g 1603mg 1689mg 538mg 4.1g				959kcal 43.2g 45.5g 92.6g 2111mg 1555mg 424mg 5.3g				895kcal 40.5g 50.4g 69.4g 2039mg 1487mg 546mg 5.1g			
	941kcal 39.6g 50.5g 81.1g 2104mg 1593mg 549mg 5.3g				917kcal 39.4g 41.6g 95.6g 2112mg 1701mg 526mg 5.4g				963kcal 40.0g 49.1g 90.3g 1603mg 1689mg 538mg 4.1g				959kcal 43.2g 45.5g 92.6g 2111mg 1555mg 424mg 5.3g				895kcal 40.5g 50.4g 69.4g 2039mg 1487mg 546mg 5.1g			