

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

1月5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)		1月8日(木)		1月9日(金)					
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 レンコンとフキの煮物 鶏肉の青じそ南蛮 ★味噌汁(巻麺・しめじ)	卵乳麦 千草焼き 五色煮豆 豚挽き肉と切干大根の煮物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麺)	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	揚げ豆腐のおろしポン酢がけ 鶏じやが煮 コンニャクの辛味炒め ★味噌汁(巻麺・揚げ)	麦 麦落 麦落 麦	白菜とがんもの煮物 チキンアラビータ 切干大根としらすの煮物 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦 麦	白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのさっぱりサラダ ★味噌汁(おつゆ麺・キャベツ)	卵麦 卵麦 卵麦 麦				
	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 165kcal 8.7g 7.8g 15.0g 641mg 1.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 172kcal 14.4g 8.7g 10.7g 579mg 2.2g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 144kcal 11.3g 6.9g 15.4g 726mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 174kcal 7.4g 6.8g 14.5g 461mg 1.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 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 食塩相当量	427kcal 14.4g 8.7g 10.7g 867mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	428kcal 16.4g 7.6g 15.4g 579mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	417kcal 13.7g 8.5g 14.5g 687mg 1.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	440kcal 9.3g 10.4g 14.7g 629mg 1.6g	149kcal 8.2g 7.6g 12.6g 718mg 2.2g				
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	413kcal 13.8g 8.5g 68.7g 945mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 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 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 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 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 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 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 食塩相当量				
	★ごはん150g サフランのこま焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのぶろい和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ヒーマン炒め キャベツの土佐煮 ★味噌汁(豆腐・巻麺)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の唐揚げ コーンバター 白菜の煮ひたし 竹輪のソースマヨ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のこまタレ煮 スパゾテ 竹輪の五色きんぴら かぶの洋風煮 ★味噌汁(巻麺・キャベツ)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 人参しりしり ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 麦 麦 麦 麦			
	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	530kcal 21.3g 16.6g 16.5g 754mg 2.3g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	502kcal 16.0g 11.6g 14.8g 727mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	224kcal 21.9g 12.7g 14.8g 954mg 2.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	486kcal 19.3g 13.2g 15.4g 624mg 2.2g	245kcal 14.5g 13.1g 17.2g 769mg 2.0g	509kcal 20.2g 14.0g 17.3g 996mg 2.5g	226kcal 15.6g 13.1g 11.1g 670mg 1.7g	493kcal 21.4g 14.9g 16.1g 897mg 2.3g	
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	
	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーの煮物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 ふきのさんひら 人参のさんひら 揚げと人参の煮ひたし マカロニと法蓮草のソテー	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の塙こうじ焼 人參のさんひら 中華つま煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ★すまし汁(若芽・おつゆ麺)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g アンの幽庵焼 オーオンソテー ごぼう大豆 スープキャベツ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮ひたし 麩の野菜あんかけ 大根とペーコンの煮物 ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮ひたし 麩の野菜あんかけ 大根とペーコンの煮物 ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 麦 麦 麦	
	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	450kcal 19.7g 9.4g 69.9g 960mg 2.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	227kcal 14.8g 11.2g 16.1g 650mg 2.3g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	483kcal 20.0g 12.0g 17.1g 902mg 2.3g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	269kcal 17.8g 13.0g 17.1g 865mg 2.2g	525kcal 23.1g 13.7g 17.3g 1037mg 2.6g	194kcal 16.5g 6.4g 16.3g 687mg 2.1g	448kcal 21.6g 7.2g 20.7g 829mg 2.1g	248kcal 15.0g 11.8g 18.9g 797mg 2.0g	502kcal 20.2g 12.6g 17.4g 970mg 2.5g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	502kcal 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.6g	食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.1g	502kcal 1.7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	502kcal 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.6g	食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.1g	502kcal 1.7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	502kcal 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.6g	食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.1g	502kcal 1.7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	502kcal 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.6g	食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.1g	502kcal 1.7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	502kcal 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.6g	食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.1g	502kcal 1.7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	502kcal 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.6g	食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.1g	502kcal 1.7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	502kcal 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.6g	食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.1g	502kcal 1.7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	502kcal 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.6g	食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.1g	502kcal 1.7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	502kcal 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.6g	食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.1g	502kcal 1.7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	502kcal 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.6g	食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.1g	502kcal 1.7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	502kcal 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.6g	食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.1g	502kcal 1.7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	502kcal 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.6g	食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.1g	502kcal 1.7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	502kcal 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.6g	食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.1g	502kcal 1.7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	502kcal 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.6g	食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.1g	502kcal 1.7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	502kcal 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.6g	食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.1g	502kcal 1.7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	502kcal 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.6g	食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.1g	502kcal 1.7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	502kcal 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2.6g	食塩相当量	2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 		