

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	12月22日(月)				12月23日(火)				12月24日(水)				12月25日(木)				12月26日(金)			
朝食	★ごはん120g		乳麦落 麦 卵乳麦	★ごはん120g		三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのあおさ炒め 切干大根としらすの煮物	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g		干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 竹輪のソースマヨ	卵 麦 卵	★ごはん120g		鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ	麦 麦 乳麦	★ごはん120g		厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 人参とツナのごまドレサラダ	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	181kcal	374kcal	エネルギー	159kcal	352kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	186kcal	379kcal					
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	8.9g	12.2g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	10.0g	13.3g					
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	8.8g	9.3g					
	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	16.5g	58.4g					
	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	612mg	613mg					
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g					
	昼食	★ごはん120g		乳麦 乳麦 麦 麦 乳麦	★ごはん120g		赤魚のカレー揚げ きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 大豆とごぼうの味噌炒め	麦 乳麦 卵乳麦 麦落 麦	★ごはん120g		鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の佃煮煮 人参のおかかサラダ	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g		鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 竹の子のカレーそば炒め 菜の花のツナ炒め	麦 麦 乳麦 卵乳麦か	★ごはん120g		豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め 白菜の煮びたし	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		239kcal	432kcal	エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	223kcal	416kcal					
たんぱく質		13.5g	16.8g	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	14.4g	17.7g					
脂質		13.5g	14.0g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	16.5g	17.0g	脂質	11.0g	11.5g					
炭水化物		16.0g	57.9g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	15.9g	57.8g					
ナトリウム		776mg	777mg	ナトリウム	521mg	522mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	708mg	709mg					
食塩相当量		2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g					
間食		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g										
夕食		★ごはん120g		麦 乳麦 麦落 麦 乳麦	★ごはん120g		麦 卵麦 麦	★ごはん120g		乳麦 麦 麦	★ごはん120g		卵乳麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g		麦 卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g		麦 卵乳麦 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	222kcal	415kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー	223kcal	416kcal					
	たんぱく質	20.0g	23.3g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	11.4g	14.7g	たんぱく質	15.8g	19.1g					
	脂質	6.8g	7.3g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	9.5g	10.0g					
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	17.8g	59.7g					
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	925mg	926mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	885mg	886mg	ナトリウム	830mg	831mg					
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g					
	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		おかず ご飯セット						
		エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal				
たんぱく質		43.8g	53.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	40.2g	50.1g					
脂質		29.9g	31.4g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	31.2g	32.7g	脂質	29.3g	30.8g					
炭水化物		47.3g	173.0g	炭水化物	49.7g	175.4g	炭水化物	40.0g	165.7g	炭水化物	50.2g	175.9g	炭水化物	50.2g	175.9g					
合計(間食込)	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	2157mg	2160mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	2163mg	2166mg	ナトリウム	2150mg	2153mg					
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g					
	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	833kcal	1412kcal					
	たんぱく質	50.7g	60.6g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	47.6g	57.5g					
	脂質	36.9g	38.4g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	38.2g	39.7g	脂質	36.3g	37.8g					
炭水化物	76.2g	201.9g	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	67.8g	193.5g	炭水化物	78.4g	204.1g	炭水化物	79.1g	204.8g						
ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2234mg	2237mg	ナトリウム	1987mg	1990mg	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	2227mg	2230mg						
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g						