

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

2月2日(月)				2月3日(火)				2月4日(水)				2月5日(木)				2月6日(金)				
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル				★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽としらすのおひたし				★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え				★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ				★ごはん180g 野菜缶かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生和え			
	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 225kcal 515kcal				エネルギー 192kcal 482kcal				エネルギー 239kcal 529kcal				エネルギー 191kcal 481kcal				エネルギー 166kcal 456kcal			
	たんぱく質 7.8g 12.7g				たんぱく質 6.5g 11.4g				たんぱく質 11.7g 16.6g				たんぱく質 10.9g 15.8g				たんぱく質 7.0g 11.9g			
	脂質 13.7g 14.4g				脂質 8.9g 9.6g				脂質 12.7g 13.4g				脂質 7.7g 8.4g				脂質 8.6g 9.3g			
	炭水化物 18.5g 81.4g				炭水化物 22.4g 85.3g				炭水化物 20.2g 83.1g				炭水化物 19.4g 82.3g				炭水化物 16.0g 78.9g			
	ナトリウム 569mg 570mg				ナトリウム 714mg 715mg				ナトリウム 701mg 702mg				ナトリウム 669mg 670mg				ナトリウム 614mg 615mg			
	カリウム 529mg 601mg				カリウム 341mg 341mg				カリウム 485mg 557mg				カリウム 514mg 586mg				カリウム 292mg 292mg			
	リン 107mg 184mg				リン 92mg 169mg				リン 163mg 240mg				リン 168mg 245mg				リン 78mg 155mg			
食塩相当量 1.4g 1.4g				食塩相当量 1.8g 1.8g				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				
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え				★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ				★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ ひじきと挽肉の炒め物 ブレンチマカロニ				★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え				★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ			
	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 281kcal 571kcal				エネルギー 287kcal 577kcal				エネルギー 299kcal 589kcal				エネルギー 345kcal 635kcal				エネルギー 296kcal 586kcal			
	たんぱく質 15.6g 20.5g				たんぱく質 15.1g 20.0g				たんぱく質 10.0g 14.9g				たんぱく質 16.9g 21.8g				たんぱく質 18.0g 22.9g			
	脂質 16.9g 17.6g				脂質 17.3g 18.0g				脂質 15.4g 16.1g				脂質 22.4g 23.1g				脂質 16.8g 17.5g			
	炭水化物 16.4g 79.3g				炭水化物 18.4g 81.3g				炭水化物 29.7g 92.6g				炭水化物 19.0g 81.9g				炭水化物 16.4g 79.3g			
	ナトリウム 645mg 646mg				ナトリウム 633mg 634mg				ナトリウム 772mg 773mg				ナトリウム 743mg 744mg				ナトリウム 731mg 732mg			
	カリウム 539mg 611mg				カリウム 515mg 587mg				カリウム 472mg 544mg				カリウム 421mg 493mg				カリウム 496mg 568mg			
	リン 189mg 266mg				リン 181mg 258mg				リン 134mg 211mg				リン 217mg 294mg				リン 87mg 164mg			
食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 2.0g 2.0g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 1.9g 1.9g				
間食	◎みかん(缶)150g				◎パイナップル(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 ぶきのきんぴら 蒸し鶏の炒め物 ポテトマサラダ				★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 里芋の中華玉子あんかけ 法蓮草のごま和え				★ごはん180g ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金時豆煮 和風サラダ				★ごはん180g 浴部風煮 里芋の柚子味噌煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ				★ごはん180g オニオンスライスハンバーグ コーンソテー 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ			
	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 281kcal 571kcal				エネルギー 285kcal 575kcal				エネルギー 290kcal 580kcal				エネルギー 303kcal 593kcal				エネルギー 348kcal 638kcal			
	たんぱく質 15.3g 20.2g				たんぱく質 17.9g 22.8g				たんぱく質 16.8g 21.7g				たんぱく質 10.8g 15.7g				たんぱく質 13.8g 18.7g			
	脂質 13.9g 14.6g				脂質 15.2g 15.9g				脂質 14.0g 14.7g				脂質 15.6g 16.3g				脂質 18.6g 19.3g			
	炭水化物 21.7g 84.6g				炭水化物 17.7g 80.6g				炭水化物 22.9g 85.8g				炭水化物 29.0g 91.9g				炭水化物 28.3g 91.2g			
	ナトリウム 590mg 591mg				ナトリウム 698mg 699mg				ナトリウム 718mg 719mg				ナトリウム 658mg 659mg				ナトリウム 651mg 652mg			
	カリウム 507mg 579mg				カリウム 643mg 643mg				カリウム 520mg 592mg				カリウム 428mg 500mg				カリウム 808mg 880mg			
	リン 180mg 257mg				リン 99mg 176mg				リン 167mg 244mg				リン 142mg 219mg				リン 213mg 290mg			
食塩相当量 1.5g 1.5g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.7g 1.7g				
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 787kcal 1657kcal				エネルギー 764kcal 1634kcal				エネルギー 828kcal 1698kcal				エネルギー 839kcal 1709kcal				エネルギー 810kcal 1680kcal			
	たんぱく質 38.7g 53.4g				たんぱく質 39.5g 54.2g				たんぱく質 38.5g 53.2g				たんぱく質 38.6g 53.3g				たんぱく質 38.8g 53.5g			
	脂質 44.5g 46.6g				脂質 41.4g 43.5g				脂質 42.1g 44.2g				脂質 45.7g 47.8g				脂質 44.0g 46.1g			
	炭水化物 56.6g 245.3g				炭水化物 58.5g 247.2g				炭水化物 72.8g 261.5g				炭水化物 67.4g 256.1g				炭水化物 60.7g 249.4g			
	ナトリウム 1804mg 1807mg				ナトリウム 2045mg 2048mg				ナトリウム 2191mg 2194mg				ナトリウム 2070mg 2073mg				ナトリウム 1996mg 1999mg			
	カリウム 1575mg 1791mg				カリウム 1355mg 1571mg				カリウム 1477mg 1693mg				カリウム 1363mg 1579mg				カリウム 1596mg 1812mg			
	リン 476mg 707mg				リン 372mg 603mg				リン 464mg 695mg				リン 527mg 758mg				リン 378mg 609mg			
	食塩相当量 4.5g 4.5g				食塩相当量 5.2g 5.2g				食塩相当量 5.6g 5.6g				食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 5.2g 5.2g			
	合計(間食込)	エネルギー 883kcal 1753kcal				エネルギー 890kcal 1760kcal				エネルギー 956kcal 1826kcal				エネルギー 935kcal 1805kcal				エネルギー 938kcal 1808kcal		
たんぱく質 39.5g 54.2g				たんぱく質 40.1g 54.8g				たんぱく質 39.3g 54.0g				たんぱく質 39.4g 54.1g				たんぱく質 39.6g 54.3g				
脂質 44.7g 46.8g				脂質 41.6g 43.7g				脂質 42.3g 44.4g				脂質 45.9g 48.0g				脂質 44.2g 46.3g				
炭水化物 79.6g 268.3g				炭水化物 89.0g 277.7g				炭水化物 103.7g 292.4g				炭水化物 90.4g 279.1g				炭水化物 91.6g 280.3g				
ナトリウム 1810mg 1813mg				ナトリウム 2047mg 2050mg				ナトリウム 2197mg 2200mg				ナトリウム 2076mg 2079mg				ナトリウム 2002mg 2005mg				
カリウム 1688mg 1904mg				カリウム 1469mg 1685mg				カリウム 1597mg 1813mg				カリウム 1476mg 1692mg				カリウム 1716mg 1932mg				
リン 488mg 719mg				リン 378mg 609mg				リン 478mg 709mg				リン 539mg 770mg				リン 392mg 623mg				
食塩相当量 4.5g 4.5g				食塩相当量 5.2g 5.2g				食塩相当量 5.6g 5.6g				食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 5.2g 5.2g				