

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

8月17日(月)			8月18日(火)			8月19日(水)			8月20日(木)			8月21日(金)			
朝食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		卵乳麦	★ごはん120g		卵麦	★ごはん120g		卵麦	★ごはん120g		卵乳麦
	豚肉と野菜の生姜炒め			肉団子と白菜の煮物			白身魚のしんじょう			厚焼玉子			豚肉としめじの生姜バター風味		
	白菜と麩の玉子とし		卵麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	竹輪とインゲンの玉子とし		卵麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	和風ポトフ		乳麦
	煮生酢		麦	カリフラワーの甘酢漬			さつま芋のからしマヨ		卵麦	キャベツのピーナッツ和え		麦落	ナスのおろし和え		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	166kcal	359kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	202kcal	395kcal
	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	7.2g	10.5g	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	5.8g	9.1g
	脂質	8.0g	8.5g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	13.0g	13.5g
炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	16.1g	58.0g	
ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	627mg	628mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g		麦
	鶏肉のオニオンソース			揚げ豆腐の南蛮づけ		麦	赤魚の幽庵焼		麦	豚肉とキャベツのバジルマト炒め		麦落	ホッケの磯辺焼		麦
	塩ゆでアスパラ		卵乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物		麦	チンゲン菜ソテー		乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め		麦落	塩枝豆		麦
	竹輪の五色きんぴら		麦	鶏肉とオクラの中華風		麦	蒸し鶏の炒め物		卵乳麦	えのきのおろし和え		麦	高野豆腐の洋風玉子とし		卵乳麦
	三色野菜ナムル						和風サラダ		卵				菜の花のおひたし		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	200kcal	393kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	22.3g	25.6g
脂質	11.3g	11.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	8.6g	9.1g	
炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	11.0g	52.9g	
ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	760mg	761mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎オレンジ200g			◎りんご150g			◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		卵麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		乳麦
	まぐろカツ			豚肉とキャベツの塩おかつ			照焼チキン		麦	フリの味噌焼			クリーム煮込みハンバーグ		乳麦
	きのこソテー		乳麦	五色煮豆		麦	人参クラッセ		乳麦	人参のきんぴら		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦
	鶏肉と小松菜煮		麦	若芽と蒲鉾の和え物		麦	春雨とツナのピリ辛炒め		麦	豚肉と里芋のごま煮		麦	オクラの柚子胡椒和え		麦
	キャベツのあっさり昆布和え						菜の花としめじの和え物		麦	もずくの酢の物		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	241kcal	434kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	11.2g	14.5g
脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	9.2g	9.7g	
炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	16.0g	57.9g	
ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	769mg	770mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
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	607kcal	1186kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	654kcal	1233kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal
	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	39.3g	49.2g
	脂質	31.2g	32.7g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	30.8g	32.3g
	炭水化物	42.4g	168.1g	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	49.6g	175.3g	炭水化物	52.9g	178.6g	炭水化物	43.1g	168.8g
	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	1983mg	1986mg	ナトリウム	2156mg	2159mg
合計(間食込)	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	814kcal	1393kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal
	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.1g	56.0g	たんぱく質	46.7g	56.6g
	脂質	38.3g	39.8g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	37.8g	39.3g
	炭水化物	74.3g	200.0g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	84.8g	210.5g	炭水化物	72.0g	197.7g
	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2233mg	2236mg
合計(間食込)	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	814kcal	1393kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal
	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.1g	56.0g	たんぱく質	46.7g	56.6g
	脂質	38.3g	39.8g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	37.8g	39.3g
	炭水化物	74.3g	200.0g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	84.8g	210.5g	炭水化物	72.0g	197.7g
	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2233mg	2236mg