

(カロリー1600kcal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150g 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜と麩の玉子とし 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とし さつま芋のからしマヨ ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)			★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ポトフ ナスのおろし和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		
	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	422kcal	エネルギー	140kcal	399kcal	エネルギー	195kcal	462kcal	エネルギー	185kcal	452kcal	エネルギー	202kcal	458kcal
	たんぱく質	9.2g	14.4g	たんぱく質	8.2g	13.3g	たんぱく質	7.2g	13.0g	たんぱく質	10.3g	16.2g	たんぱく質	5.8g	10.9g
	脂質	8.0g	8.8g	脂質	4.7g	6.0g	脂質	10.1g	11.7g	脂質	8.8g	9.9g	脂質	13.0g	13.8g
	炭水化物	13.8g	68.8g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	18.6g	73.6g	炭水化物	17.7g	73.6g	炭水化物	16.1g	71.0g
	ナトリウム	589mg	841mg	ナトリウム	616mg	781mg	ナトリウム	672mg	899mg	ナトリウム	549mg	776mg	ナトリウム	627mg	855mg
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉のオニオンソース 塩ゆでアスパラ 竹輪の五色きんぴら 三色野菜ナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 蒸し鶏の炒め物 和風サラダ ★味噌汁(豆腐・しめじ)			★ごはん150g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め えのきのおろし和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とし 菜の花のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		
	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	454kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	186kcal	446kcal	エネルギー	199kcal	455kcal	エネルギー	216kcal	475kcal
	たんぱく質	14.5g	19.6g	たんぱく質	14.0g	19.0g	たんぱく質	14.5g	20.0g	たんぱく質	12.9g	18.0g	たんぱく質	22.3g	27.5g
	脂質	11.3g	12.1g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	8.2g	9.2g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	8.6g	9.9g
	炭水化物	10.4g	64.8g	炭水化物	18.9g	73.9g	炭水化物	14.4g	69.4g	炭水化物	17.3g	72.0g	炭水化物	11.0g	65.4g
	ナトリウム	799mg	947mg	ナトリウム	684mg	912mg	ナトリウム	758mg	985mg	ナトリウム	736mg	883mg	ナトリウム	760mg	925mg
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかつ 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)			★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g フリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(若芽・揚げ)			★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(巻麴・揚げ)		
	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	507kcal	エネルギー	271kcal	526kcal	エネルギー	273kcal	530kcal	エネルギー	265kcal	531kcal	エネルギー	199kcal	472kcal
	たんぱく質	17.0g	22.9g	たんぱく質	18.5g	23.5g	たんぱく質	17.3g	22.6g	たんぱく質	16.8g	22.7g	たんぱく質	11.2g	17.5g
	脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.0g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	12.9g	14.5g	脂質	9.2g	10.9g
	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	15.8g	70.5g	炭水化物	16.6g	71.9g	炭水化物	17.9g	72.9g	炭水化物	16.0g	71.8g
	ナトリウム	662mg	888mg	ナトリウム	802mg	1028mg	ナトリウム	692mg	944mg	ナトリウム	698mg	949mg	ナトリウム	769mg	995mg
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
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	1383kcal	エネルギー	648kcal	1419kcal	エネルギー	654kcal	1438kcal	エネルギー	649kcal	1438kcal	エネルギー	617kcal	1405kcal
	たんぱく質	40.7g	56.9g	たんぱく質	40.7g	55.8g	たんぱく質	39.0g	55.6g	たんぱく質	40.0g	56.9g	たんぱく質	39.3g	55.9g
	脂質	31.2g	34.4g	脂質	31.5g	34.4g	脂質	32.7g	36.1g	脂質	30.6g	34.0g	脂質	30.8g	34.6g
	炭水化物	42.4g	206.7g	炭水化物	52.5g	216.2g	炭水化物	49.6g	214.9g	炭水化物	52.9g	218.5g	炭水化物	43.1g	208.2g
	ナトリウム	2050mg	2676mg	ナトリウム	2102mg	2721mg	ナトリウム	2122mg	2828mg	ナトリウム	1983mg	2608mg	ナトリウム	2156mg	2775mg
	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.5g	7.1g
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	1590kcal	エネルギー	845kcal	1616kcal	エネルギー	853kcal	1637kcal	エネルギー	856kcal	1645kcal	エネルギー	818kcal	1606kcal
	たんぱく質	46.8g	63.0g	たんぱく質	48.4g	63.5g	たんぱく質	46.9g	63.5g	たんぱく質	46.1g	63.0g	たんぱく質	46.7g	63.3g
	脂質	38.3g	41.5g	脂質	38.5g	41.4g	脂質	39.7g	43.1g	脂質	37.7g	41.1g	脂質	37.8g	41.6g
	炭水化物	74.3g	238.6g	炭水化物	80.3g	244.0g	炭水化物	77.8g	243.1g	炭水化物	84.8g	250.4g	炭水化物	72.0g	237.1g
	ナトリウム	2124mg	2750mg	ナトリウム	2178mg	2791mg	ナトリウム	2198mg	2904mg	ナトリウム	2057mg	2682mg	ナトリウム	2233mg	2852mg
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.3g