

(たんぱく40g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 豆腐ステーキ 人参の炒り煮 ポテトサラダ				★ごはん150g 野菜缶がまほこ 里芋のおろし揚げ出し マカロニとパプリカのサラダ				★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 蓮根とさつま芋の甘酢煮 人参とぜんまいのナムル				★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 竹輪のごま炒め キャベツのピリ辛マヨネーズ				★ごはん150g 白玉焼き けんちん煮 春雨のサラダ			
	卵 麦 卵乳				卵 麦 卵麦				乳麦 麦 麦				卵乳麦 麦 卵麦か				卵 麦 卵			
	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 277kcal 520kcal				エネルギー 292kcal 535kcal				エネルギー 285kcal 528kcal				エネルギー 226kcal 469kcal				エネルギー 290kcal 533kcal			
	たんぱく質 4.9g 9.0g				たんぱく質 7.2g 11.3g				たんぱく質 6.1g 10.2g				たんぱく質 7.4g 11.5g				たんぱく質 6.5g 10.6g			
	脂質 19.3g 19.9g				脂質 16.3g 16.9g				脂質 14.0g 14.6g				脂質 12.5g 13.1g				脂質 21.1g 21.7g			
	炭水化物 20.0g 72.8g				炭水化物 28.0g 80.8g				炭水化物 33.6g 86.4g				炭水化物 21.4g 74.2g				炭水化物 16.4g 69.2g			
	ナトリウム 534mg 535mg				ナトリウム 622mg 623mg				ナトリウム 577mg 578mg				ナトリウム 697mg 698mg				ナトリウム 385mg 386mg			
	カリウム 352mg 413mg				カリウム 300mg 361mg				カリウム 488mg 549mg				カリウム 425mg 486mg				カリウム 233mg 294mg			
	リン 72mg 137mg				リン 92mg 157mg				リン 107mg 172mg				リン 101mg 166mg				リン 105mg 170mg			
昼食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 かぼちゃのいとし煮 三色野菜ナムル				★ごはん150g デジンの高菜マヨ 法蓮草の煮ひたし ナスの油炒め 大根なます				★ごはん150g お魚ザンギ 人参のきんぴら バジルポテトデキン レインボー春雨				★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 赤玉南瓜煮 大根のマヨネーズ和え				★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん パスタのクリーム煮 インゲンのごま和え			
	麦 麦 麦				卵麦 麦 麦 麦				卵麦 麦 卵乳麦 卵麦				麦 麦 卵乳麦				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 347kcal 590kcal				エネルギー 358kcal 601kcal				エネルギー 378kcal 621kcal				エネルギー 362kcal 605kcal				エネルギー 359kcal 602kcal			
	たんぱく質 11.6g 15.7g				たんぱく質 12.6g 16.7g				たんぱく質 9.0g 13.1g				たんぱく質 9.0g 13.1g				たんぱく質 9.0g 13.1g			
	脂質 18.7g 19.3g				脂質 24.3g 24.9g				脂質 25.7g 26.3g				脂質 21.5g 22.1g				脂質 14.7g 15.3g			
	炭水化物 31.7g 84.5g				炭水化物 22.6g 75.4g				炭水化物 27.1g 79.9g				炭水化物 31.8g 84.6g				炭水化物 49.3g 102.1g			
	ナトリウム 842mg 843mg				ナトリウム 761mg 762mg				ナトリウム 827mg 828mg				ナトリウム 662mg 663mg				ナトリウム 675mg 676mg			
	カリウム 622mg 683mg				カリウム 595mg 656mg				カリウム 315mg 376mg				カリウム 818mg 879mg				カリウム 579mg 640mg			
	リン 159mg 224mg				リン 185mg 250mg				リン 112mg 177mg				リン 150mg 215mg				リン 184mg 249mg			
夕食	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまだし煮 人参グラッセ スハトロー炒め コールスローサラダ				◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g オニオンソースハンバーグ 人参シャトー 揚げじゃがの煮っころがし キャベツと若芽のごまマヨネーズ				◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g ひじきと野菜の煮込みあん チンゲン菜ソテー 大豆と椎茸の煮物 マカロニマリーネサラダ				◎パイナップル(缶) 75g ★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ きのこあん ロースのオランダ煮 スパゲティサラダ				◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 数の甘酢炒め ごぼうのおかかマヨサラダ			
	麦 乳麦 乳麦 卵麦 卵乳麦				麦 麦 麦 卵麦 卵麦				乳麦 乳麦 麦 麦 卵乳麦				麦 麦 麦 麦 卵乳麦				麦 麦 麦 卵麦			
	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 360kcal 603kcal				エネルギー 320kcal 563kcal				エネルギー 310kcal 553kcal				エネルギー 381kcal 624kcal				エネルギー 346kcal 589kcal			
	たんぱく質 11.8g 15.9g				たんぱく質 8.6g 12.7g				たんぱく質 13.3g 17.4g				たんぱく質 12.6g 16.7g				たんぱく質 10.6g 14.7g			
	脂質 20.4g 21.0g				脂質 14.4g 15.0g				脂質 17.1g 17.7g				脂質 25.5g 26.1g				脂質 25.1g 25.7g			
	炭水化物 31.1g 83.9g				炭水化物 36.5g 89.3g				炭水化物 27.6g 80.4g				炭水化物 23.4g 76.2g				炭水化物 18.6g 71.4g			
	ナトリウム 742mg 743mg				ナトリウム 846mg 847mg				ナトリウム 854mg 855mg				ナトリウム 607mg 608mg				ナトリウム 807mg 808mg			
	カリウム 418mg 479mg				カリウム 655mg 716mg				カリウム 658mg 719mg				カリウム 394mg 455mg				カリウム 461mg 522mg			
	リン 163mg 228mg				リン 143mg 208mg				リン 162mg 227mg				リン 194mg 259mg				リン 129mg 194mg			
合計(間食込)	★ごはん150g たんぱく質 28.3g 脂質 58.5g 炭水化物 94.3g ナトリウム 2121mg カリウム 1448mg リン 400mg 食塩相当量 5.4g				★ごはん150g たんぱく質 28.4g 脂質 55.1g 炭水化物 102.6g ナトリウム 2232mg カリウム 1610mg リン 427mg 食塩相当量 5.7g				★ごはん150g たんぱく質 28.4g 脂質 56.9g 炭水化物 99.8g ナトリウム 2261mg カリウム 1517mg リン 387mg 食塩相当量 5.8g				★ごはん150g たんぱく質 29.0g 脂質 59.6g 炭水化物 91.8g ナトリウム 1967mg カリウム 1694mg リン 448mg 食塩相当量 5.0g				★ごはん150g たんぱく質 26.1g 脂質 61.4g 炭水化物 250.2g ナトリウム 1877mg カリウム 1329mg リン 424mg 食塩相当量 4.8g			