

(たんぱく60g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180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 法蓮草のごま和え			麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え			卵 乳麦 乳麦落	★ごはん180g 豚肉とめかぶの炒め物 大豆と人参の煮物 菜の花としめじの和え物			麦 麦 麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ			卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉と小松菜煮 鮎とえのきのさっと煮 マリーネサラダ			麦 麦 卵乳麦												
	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量															
	173kcal 9.7g 9.6g 12.9g 657mg 446mg 126mg 1.7g				199kcal 10.5g 11.8g 13.3g 666mg 395mg 133mg 1.7g				196kcal 14.0g 9.3g 15.6g 530mg 714mg 207mg 1.3g				206kcal 7.5g 10.0g 12.4g 781mg 210mg 110mg 2.0g				496kcal 12.4g 15.1g 75.3g 782mg 282mg 187mg 2.0g				186kcal 13.6g 9.1g 12.2g 507mg 498mg 202mg 1.3g				476kcal 18.5g 9.8g 75.1g 508mg 570mg 279mg 1.3g							
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量											
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量											
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量											
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量											
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量											
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量											
昼食	★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 切干大根のパンパンジー			麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 鮎と若芽のみぞれ煮 ピーマンと人参のツナ和え			卵麦 麦 麦	★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 白菜のスープ煮			麦落 麦 乳麦	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 ポテトビーンズサラダ			麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ ナスの油炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え			麦 乳麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量															
	327kcal 15.7g 21.9g 16.5g 769mg 450mg 214mg 2.0g				250kcal 12.0g 13.7g 18.6g 755mg 484mg 140mg 1.9g				330kcal 11.0g 23.0g 19.8g 798mg 496mg 137mg 2.0g				275kcal 16.0g 16.9g 14.1g 525mg 522mg 173mg 1.3g				565kcal 20.9g 17.6g 77.0g 526mg 594mg 250mg 1.3g				275kcal 12.5g 17.1g 19.3g 701mg 507mg 158mg 1.8g				565kcal 17.4g 17.8g 82.2g 702mg 579mg 235mg 1.8g							
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量											
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量											
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量											
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量											
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量											
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量											
◎バナナ(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎バナナ(缶)150g				◎黄桃(缶)150g																
夕食	★ごはん180g 肉団子のデミグラス煮 大豆と椎茸の煮物 ひじきとごぼうのナムル			卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ			麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 ミックスソテー 小松菜と豚肉の炒め物 中華サラダ			麦 乳麦 麦落 乳麦	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ			麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g メンチカツ スパソテー 豚肉とふきの炒め煮 カリフラワーの甘酢漬			乳麦 乳麦 麦 卵乳麦												
	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量															
	267kcal 13.4g 12.8g 26.8g 828mg 693mg 194mg 2.1g				328kcal 16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 207mg 2.0g				283kcal 13.6g 15.1g 20.7g 737mg 428mg 185mg 1.9g				280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g				570kcal 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg 1.8g				312kcal 13.2g 16.5g 26.6g 661mg 526mg 155mg 1.7g				602kcal 18.1g 17.2g 89.5g 662mg 598mg 232mg 1.7g							
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量											
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量											
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量											
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量											
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量											
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量											
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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量															
	767kcal 38.8g 44.3g 56.2g 2254mg 1589mg 534mg 5.8g				777kcal 53.5g 46.4g 244.9g 2257mg 1805mg 765mg 5.8g				809kcal 38.6g 47.4g 56.1g 2065mg 1638mg 529mg 5.2g				1679kcal 53.3g 49.5g 244.8g 2020mg 1186mg 461mg 5.1g				1631kcal 40.0g 48.0g 231.2g 2020mg 1402mg 692mg 5.1g				773kcal 39.3g 42.7g 58.1g 1869mg 1531mg 515mg 4.8g				1643kcal 54.0g 44.8g 246.8g 1872mg 1747mg 746mg 4.8g							
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量											
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量											
	893kcal 39.4g 44.5g 86.7g 2256mg 1703mg 540mg 5.8g				905kcal 40.1g 43.0g 85.4g 2203mg 1359mg 494mg 5.6g				905kcal 39.4g 47.6g 79.1g 2071mg 1751mg 541mg 5.2g				1775kcal 54.1g 49.7g 267.8g 2074mg 1967mg 772mg 5.3g				887kcal 40.6g 48.2g 73.0g 2022mg 1300mg 467mg 5.1g				1757kcal 55.3g 50.3g 261.7g 2025mg 1516mg 698mg 5.1g				901kcal 40.1g 42.9g 89.0g 1875mg 1651mg 529mg 4.8g				1771kcal 54.8g 45.0g 277.7g 1878mg 1867mg 760mg 4.8g			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量							
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量							