

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11日(金)			
朝食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		卵乳麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		卵乳麦
	白菜とがんもの煮物		麦	大豆とキャベツのスープ煮		卵乳麦	鶏肉のレモンペッパー炒め		麦	豚肉とごぼうの煮物		麦	肉団子と白菜の煮物		卵乳麦
	竹輪のごま炒め		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	ツナと大豆の炒め煮		麦	油揚げの玉子とし		卵乳麦
	カリフラワーの甘酢漬け		麦	ピーマンと人参のツナ和え		麦	炒り豆腐		卵乳麦	キャベツと人参の漬漬け		麦	切干の梅しそ和え		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	165kcal	358kcal	エネルギー	155kcal	348kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	146kcal	339kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	7.6g	10.9g
	脂質	7.2g	7.7g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	5.7g	6.2g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	16.3g	58.2g
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	634mg	635mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	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120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦
	あぶらかれい味噌煮		麦	大根と鶏肉の煮物		麦	メンチカツ		麦	ブリのごま焼		麦	鶏のいそべ焼		麦
	チンゲン菜とピーマンのソテー		卵乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮		卵乳麦え	人参のきんぴら		麦	人参クラッセ		卵乳麦	野菜のチリソース煮		麦
	豚肉のマヨマスタード炒め		卵乳麦	カボチャとハムのサラダ		卵乳麦	麩とえのきのさっと煮		麦	じゃがいものり塩炒め		卵乳麦	野菜のチリソース煮		麦
	キャベツの土佐煮		麦				キャベツとベーコンの煮浸し		卵乳麦	切干と挽肉のオイスター炒め		麦	なめこと若芽のサッと煮		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	234kcal	427kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	259kcal	452kcal	エネルギー	243kcal	436kcal
	たんぱく質	21.2g	24.5g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	16.4g	19.7g
	脂質	10.5g	11.0g	脂質	15.3g	15.8g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	12.5g	13.0g
炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	15.7g	57.6g	
ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	815mg	816mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g	◎オレンジ200g		◎牛乳180g	◎バナナ90g		◎牛乳180g	◎りんご150g		◎牛乳180g
	◎りんご150g														
夕食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		卵乳麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦
	鶏の柚子胡椒焼		麦	長崎ちゃんぽん野菜炒め		卵乳麦	ホッケの酒粕焼		麦	鶏肉マスタード		麦	白身魚の和風きのこあん		麦
	人参クラッセ		卵乳麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め		卵乳麦	法蓮草の煮ひたし		麦	うま塩キャベツ		麦	ひとくちがんも煮		麦
	食べるトマトスープ		卵乳麦	パンバンジーサラダ		卵乳麦	鶏肉と野菜の塩麹炒め		麦	大根とひじきのうま煮		麦	マカロニと法蓮草のソテー		卵乳麦
	ふきと人参の甘露煮		麦				カリフラワーの煮物		卵乳麦	白菜のスープ煮		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	214kcal	407kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	247kcal	440kcal
	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	16.7g	20.0g
	脂質	11.7g	12.2g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	12.6g	13.1g
炭水化物	11.1g	53.0g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	15.4g	57.3g	
ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	595mg	596mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
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	613kcal	1192kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	654kcal	1233kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal
	たんぱく質	45.6g	55.5g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	40.5g	50.4g	たんぱく質	41.8g	51.7g	たんぱく質	40.7g	50.6g
	脂質	29.4g	30.9g	脂質	30.8g	32.3g	脂質	28.7g	30.2g	脂質	33.3g	34.8g	脂質	30.8g	32.3g
	炭水化物	40.3g	166.0g	炭水化物	48.6g	174.3g	炭水化物	47.2g	172.9g	炭水化物	45.3g	171.0g	炭水化物	47.4g	173.1g
	ナトリウム	2228mg	2231mg	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	2013mg	2016mg	ナトリウム	2059mg	2062mg	ナトリウム	2044mg	2047mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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	820kcal	1399kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal
	たんぱく質	51.7g	61.6g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	46.8g	56.7g
	脂質	36.5g	38.0g	脂質	37.8g	39.3g	脂質	35.7g	37.2g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	37.9g	39.4g
	炭水化物	72.2g	197.9g	炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	75.4g	201.1g	炭水化物	74.2g	199.9g	炭水化物	79.3g	205.0g
	ナトリウム	2302mg	2305mg	ナトリウム	2242mg	2245mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	2118mg	2121mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g