

(たんぱく60g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180g 豚肉ときこの炒め物 炒り豆腐 コーンクリームマカロニ			★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え			★ごはん180g がんもどきと椎茸の煮物 コンニャクの辛味炒め ミックスマカロニサラダ			★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 白菜の中華そぼろ煮			★ごはん180g 鶏肉とごぼうの味噌煮込み ジャガ芋のカレー煮 きのこ油揚げの甘辛炒め						
	麦 卵乳麦 乳麦			麦 卵乳麦 乳麦			麦 卵乳麦 乳麦			卵 卵麦 乳麦落			麦 卵乳麦 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	210kcal	500kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	205kcal	495kcal	エネルギー	165kcal	455kcal	エネルギー	219kcal	509kcal				
	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	9.6g	14.5g				
	脂質	9.4g	10.1g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	8.1g	8.8g				
	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	26.8g	89.7g				
	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	585mg	586mg				
	カリウム	428mg	500mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	186mg	258mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	440mg	512mg				
	リン	161mg	238mg	リン	154mg	231mg	リン	100mg	177mg	リン	152mg	229mg	リン	134mg	211mg				
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g					
昼食	★ごはん180g 鶏の甘酢煮 法蓮草の煮びたし ひとくちがんも煮 麩とえのきのさっと煮			★ごはん180g 豚肉と白菜の生薬煮 ぜんまいとミンチの煮物 和風ザラダ			★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 人参のきんぴら 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ			★ごはん180g カルビ丼の具 里芋の和風クリーム煮 切干の梅しそ和え			★ごはん180g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 スパゲティイタリアン						
	麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 卵乳麦			麦落 麦 麦 麦			麦 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	257kcal	547kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	329kcal	619kcal				
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	14.8g	19.7g				
	脂質	15.0g	15.7g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	20.3g	21.0g				
	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	30.8g	93.7g	炭水化物	19.9g	82.8g				
	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	867mg	868mg	ナトリウム	740mg	741mg				
	カリウム	378mg	450mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	549mg	621mg	カリウム	483mg	555mg	カリウム	435mg	507mg				
	リン	204mg	281mg	リン	183mg	260mg	リン	82mg	159mg	リン	143mg	220mg	リン	129mg	206mg				
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	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g					
間食	◎黄桃(缶)150g			◎バナナフル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g						
夕食	★ごはん180g オムレツの和風ツレメソ 春雨のマヨネーズ炒め 大豆と椎茸の煮物			★ごはん180g 白身魚の唐揚げ 人参のレモン煮 じゃーマンポテト キャベツの白ドレ和え			★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 揚げと人参の煮びたし 若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ			★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と野菜の甘酢炒め トマトマッシュポテト			★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮						
	卵乳麦 卵乳麦 麦 麦			麦 麦 麦 卵乳麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 卵乳麦			麦落 麦落 麦落 麦落						
	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	340kcal	630kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	258kcal	548kcal				
	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	14.6g	19.5g				
	脂質	20.8g	21.5g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	14.1g	14.8g				
	炭水化物	24.8g	87.7g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	16.9g	79.8g				
	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	506mg	507mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	714mg	715mg				
	カリウム	535mg	607mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	542mg	614mg				
	リン	214mg	291mg	リン	178mg	255mg	リン	204mg	281mg	リン	169mg	246mg	リン	230mg	307mg				
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g					
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	807kcal	1677kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	806kcal	1676kcal				
	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.0g	53.7g				
	脂質	45.2g	47.3g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	42.5g	44.6g				
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	935kcal	1805kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	938kcal	1808kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal				
	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.8g	54.5g				
	脂質	45.4g	47.5g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	42.7g	44.8g				