

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	11月2日(月)				11月3日(火)				11月4日(水)				11月5日(木)				11月6日(金)			
朝食	★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ジャガ芋の洋風あんかけ なすの中華風南蛮漬				★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 鶏肉と蓮根の青のり炒め キャベツのミモザサラダ				★ごはん180g 鶏肉と野菜の塩麹炒め 金時豆煮 野菜のピーナッツ和え				★ごはん180g 肉団子の中華炒め 麩の野菜あんかけ パジルポテトチキン				★ごはん180g 干草焼き 高野豆腐と鶏肉の煮物 和風ザラダ			
	乳麦落 乳麦 麦				卵麦 乳麦 卵麦				麦 麦落 麦				麦 卵乳麦 麦				麦 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 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			
	223kcal 6.1g 14.1g 19.5g 556mg 510mg 101mg 1.4g				513kcal 11.0g 14.8g 82.4g 557mg 582mg 178mg 1.4g				237kcal 10.2g 15.7g 77.0g 795mg 423mg 128mg 2.0g				527kcal 15.1g 16.4g 77.0g 796mg 495mg 205mg 2.0g				183kcal 9.9g 6.2g 22.2g 658mg 482mg 142mg 1.7g			
	473kcal 14.8g 6.9g 85.1g 659mg 554mg 219mg 1.7g				473kcal 14.8g 6.9g 85.1g 659mg 554mg 219mg 1.7g				219kcal 8.3g 10.9g 22.0g 607mg 418mg 110mg 1.5g				509kcal 13.2g 11.6g 84.9g 608mg 490mg 187mg 1.5g				174kcal 9.3g 9.0g 12.3g 671mg 245mg 131mg 1.7g			
	509kcal 13.2g 11.6g 84.9g 608mg 490mg 187mg 1.5g				509kcal 13.2g 11.6g 84.9g 608mg 490mg 187mg 1.5g				219kcal 8.3g 10.9g 22.0g 607mg 418mg 110mg 1.5g				509kcal 13.2g 11.6g 84.9g 608mg 490mg 187mg 1.5g				174kcal 9.3g 9.0g 12.3g 671mg 245mg 131mg 1.7g			
	219kcal 8.3g 10.9g 22.0g 607mg 418mg 110mg 1.5g				219kcal 8.3g 10.9g 22.0g 607mg 418mg 110mg 1.5g				509kcal 13.2g 11.6g 84.9g 608mg 490mg 187mg 1.5g				509kcal 13.2g 11.6g 84.9g 608mg 490mg 187mg 1.5g				174kcal 9.3g 9.0g 12.3g 671mg 245mg 131mg 1.7g			
	509kcal 13.2g 11.6g 84.9g 608mg 490mg 187mg 1.5g				509kcal 13.2g 11.6g 84.9g 608mg 490mg 187mg 1.5g				219kcal 8.3g 10.9g 22.0g 607mg 418mg 110mg 1.5g				509kcal 13.2g 11.6g 84.9g 608mg 490mg 187mg 1.5g				174kcal 9.3g 9.0g 12.3g 671mg 245mg 131mg 1.7g			
	219kcal 8.3g 10.9g 22.0g 607mg 418mg 110mg 1.5g				219kcal 8.3g 10.9g 22.0g 607mg 418mg 110mg 1.5g				509kcal 13.2g 11.6g 84.9g 608mg 490mg 187mg 1.5g				509kcal 13.2g 11.6g 84.9g 608mg 490mg 187mg 1.5g				174kcal 9.3g 9.0g 12.3g 671mg 245mg 131mg 1.7g			
昼食	★ごはん180g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 人参グラッセ ブロッコリーのペロニチーノ たたきごぼう				★ごはん180g ガレイのスパイス揚げ ビーマンソテー 大根の柚香煮 人参とコーンのツナマヨ和え				★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華辛子炒め 白菜の中華そぼろ煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ				★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽と油揚げのおひたし				★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え			
	乳麦 卵乳麦 麦				麦 卵乳麦 麦 卵麦				卵乳麦 麦落 卵麦 麦				麦 卵麦 麦 麦				麦 乳麦 乳麦 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			
	286kcal 17.0g 17.1g 15.3g 746mg 480mg 108mg 1.9g				576kcal 21.9g 17.8g 78.2g 747mg 552mg 185mg 1.9g				297kcal 16.0g 16.7g 85.2g 664mg 519mg 174mg 1.7g				587kcal 20.9g 16.7g 85.2g 665mg 591mg 251mg 1.7g				297kcal 12.5g 17.4g 72.9g 672mg 673mg 236mg 1.7g			
	576kcal 21.9g 17.8g 78.2g 747mg 552mg 185mg 1.9g				297kcal 16.0g 16.7g 85.2g 664mg 519mg 174mg 1.7g				587kcal 20.9g 16.7g 85.2g 665mg 591mg 251mg 1.7g				297kcal 12.5g 17.4g 72.9g 672mg 673mg 236mg 1.7g				587kcal 20.9g 16.7g 85.2g 665mg 591mg 251mg 1.7g			
	297kcal 16.0g 16.7g 85.2g 664mg 519mg 174mg 1.7g				587kcal 20.9g 16.7g 85.2g 665mg 591mg 251mg 1.7g				297kcal 12.5g 17.4g 72.9g 672mg 673mg 236mg 1.7g				587kcal 20.9g 16.7g 85.2g 665mg 591mg 251mg 1.7g				297kcal 12.5g 17.4g 72.9g 672mg 673mg 236mg 1.7g			
	587kcal 20.9g 16.7g 85.2g 665mg 591mg 251mg 1.7g				297kcal 12.5g 17.4g 72.9g 672mg 673mg 236mg 1.7g				587kcal 20.9g 16.7g 85.2g 665mg 591mg 251mg 1.7g				297kcal 12.5g 17.4g 72.9g 672mg 673mg 236mg 1.7g				587kcal 20.9g 16.7g 85.2g 665mg 591mg 251mg 1.7g			
	297kcal 12.5g 17.4g 72.9g 672mg 673mg 236mg 1.7g				297kcal 12.5g 17.4g 72.9g 672mg 673mg 236mg 1.7g				587kcal 20.9g 16.7g 85.2g 665mg 591mg 251mg 1.7g				297kcal 12.5g 17.4g 72.9g 672mg 673mg 236mg 1.7g				587kcal 20.9g 16.7g 85.2g 665mg 591mg 251mg 1.7g			
	587kcal 20.9g 16.7g 85.2g 665mg 591mg 251mg 1.7g				297kcal 12.5g 17.4g 72.9g 672mg 673mg 236mg 1.7g				587kcal 20.9g 16.7g 85.2g 665mg 591mg 251mg 1.7g				297kcal 12.5g 17.4g 72.9g 672mg 673mg 236mg 1.7g				587kcal 20.9g 16.7g 85.2g 665mg 591mg 251mg 1.7g			
間食	◎黄桃(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎バナナ(缶)150g				◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 切干大根の韓国風炒め ミックスマカロニサラダ				★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース 揚げと人参の煮びたし 若芽の酢味噌和え				★ごはん180g サワラの幽庵焼 菜の花 洋風肉じゃが煮 フレンチマカロニ				★ごはん180g 煮込みタンツリーチキン チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のバリバリ				★ごはん180g 鶏のトマトパジルソース 塩ゆでアスパラ 高菜と大根の煮物 中華キャベツ			
	麦 乳麦 麦 卵乳麦				麦 麦 麦 卵麦				麦 乳麦 卵乳麦				卵乳麦 麦 麦 麦				麦 麦 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 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			
	272kcal 16.5g 15.4g 14.5g 684mg 471mg 211mg 1.7g				562kcal 21.4g 16.1g 77.4g 685mg 543mg 288mg 1.7g				253kcal 13.4g 15.9g 14.1g 659mg 406mg 191mg 1.7g				543kcal 18.3g 16.3g 77.0g 660mg 478mg 268mg 1.7g				327kcal 16.7g 14.8g 28.7g 699mg 614mg 206mg 1.8g			
	562kcal 21.4g 16.1g 77.4g 685mg 543mg 288mg 1.7g				253kcal 13.4g 15.9g 14.1g 659mg 406mg 191mg 1.7g				543kcal 18.3g 16.3g 77.0g 660mg 478mg 268mg 1.7g				327kcal 16.7g 14.8g 28.7g 699mg 614mg 206mg 1.8g				543kcal 18.3g 16.3g 77.0g 660mg 478mg 268mg 1.7g			
	253kcal 13.4g 15.9g 14.1g 659mg 406mg 191mg 1.7g				543kcal 18.3g 16.3g 77.0g 660mg 478mg 268mg 1.7g				327kcal 16.7g 14.8g 28.7g 699mg 614mg 206mg 1.8g				543kcal 18.3g 16.3g 77.0g 660mg 478mg 268mg 1.7g				327kcal 16.7g 14.8g 28.7g 699mg 614mg 206mg 1.8g			
	543kcal 18.3g 16.3g 77.0g 660mg 478mg 268mg 1.7g				327kcal 16.7g 14.8g 28.7g 699mg 614mg 206mg 1.8g				543kcal 18.3g 16.3g 77.0g 660mg 478mg 268mg 1.7g				327kcal 16.7g 14.8g 28.7g 699mg 614mg 206mg 1.8g				543kcal 18.3g 16.3g 77.0g 660mg 478mg 268mg 1.7g			
	327kcal 16.7g 14.8g 28.7g 699mg 614mg 206mg 1.8g				327kcal 16.7g 14.8g 28.7g 699mg 614mg 206mg 1.8g				543kcal 18.3g 16.3g 77.0g 660mg 478mg 268mg 1.7g				327kcal 16.7g 14.8g 28.7g 699mg 614mg 206mg 1.8g				543kcal 18.3g 16.3g 77.0g 660mg 478mg 268mg 1.7g			
	543kcal 18.3g 16.3g 77.0g 660mg 478mg 268mg 1.7g				327kcal 16.7g 14.8g 28.7g 699mg 614mg 206mg 1.8g				543kcal 18.3g 16.3g 77.0g 660mg 478mg 268mg 1.7g				327kcal 16.7g 14.8g 28.7g 699mg 614mg 206mg 1.8g				543kcal 18.3g 16.3g 77.0g 660mg 478mg 268mg 1.7g			
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			
	781kcal 39.6g 46.6g 49.3g 1986mg 1461mg 420mg 5.0g				1651kcal 54.3g 48.7g 238.0g 1989mg 1677mg 651mg 5.0g				787kcal 39.6g 47.6g 50.5g 2118mg 1348mg 493mg 5.4g				1657kcal 54.3g 49.7g 239.2g 2121mg 1564mg 724mg 5.4g				807kcal 39.1g 43.6g 60.9g 2029mg 1543mg 507mg 5.2g			
	1677kcal 54.3g 48.7g 238.0g 1989mg 1677mg 651mg 5.0g				787kcal 39.6g 47.6g 50.5g 2118mg 1348mg 493mg 5.4g				1657kcal 54.3g 49.7g 239.2g 2121mg 1564mg 724mg 5.4g				807kcal 39.1g 43.6g 60.9g 2029mg 1543mg 507mg 5.2g				1677kcal 54.3g 48.7g 238.0g 1989mg 1677mg 651mg 5.0g			
	807kcal 39.1g 43.6g 60.9g 2029mg 1543mg 507mg 5.2g				787kcal 39.6g 47.6g 50.5g 2118mg 1348mg 493mg 5.4g				1657kcal 54.3g 49.7g 239.2g 2121mg 1564mg 724mg 5.4g				807kcal 39.1g 43.6g 60.9g 2029mg 1543mg 507mg 5.2g				1677kcal 54.3g 48.7g 238.0g 1989mg 1677mg 651mg 5.0g			
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 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			
	909kcal 40.4g 46.8g 80.2g 1992mg 1581mg 434mg 5.0g				1779kcal 55.1g 48.9g 268.9g 1995mg 1797mg 665mg 5.0g				883kcal 40.4g 47.8g 73.5g 2124mg 1461mg 505mg 5.4g				1753kcal 55.1g 49.9g 262.2g 2127mg 1677mg 736mg 5.4g				935kcal 39.9g 43.8g 91.8g 2035mg 1663mg 521mg 5.2g			
	1779kcal 55.1g 48.9g 268.9g 1995mg 1797mg 665mg 5.0g				883kcal 40.4g 47.8g 73.5g 2124mg 1461mg 505mg 5.4g				1753kcal 55.1g 49.9g 262.2g 2127mg 1677mg 736mg 5.4g				935kcal 39.9g 43.8g 91.8g 2035mg 1663mg 521mg 5.2g				1805kcal 54.6g 45.9g 280.5g 2038mg 1879mg 752mg 5.2g			
	935kcal 39.9g 43.8g 91.8g 2035mg 1663mg 521mg 5.2g				883kcal 40.4g 47.8g 73.5g 2124mg 1461mg 505mg 5.4g				1753kcal 55.1g 49.9g 262.2g 2127mg 1677mg 736mg 5.4g				935kcal 39.9g 43.8g 91.8g 2035mg 1663mg 521mg 5.2g				1805kcal 54.6g 45.9g 280.5g 2038mg 1879mg 752mg 5.2g			