

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	11月9日(月)			11月10日(火)			11月11日(水)			11月12日(木)			11月13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			★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			★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			★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			★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえのきのさっと煮 カリフラワーの甘酢漬		
	麦 乳麦 乳麦			卵 乳麦 乳麦落			麦 麦 麦			卵麦 卵麦 卵麦			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	173kcal	463kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	エネルギー	206kcal	496kcal	エネルギー	192kcal	482kcal
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	11.5g	16.4g
	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	8.9g	9.6g
	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	12.4g	75.3g	炭水化物	16.3g	79.2g
	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	487mg	488mg
	カリウム	446mg	518mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	714mg	786mg	カリウム	210mg	282mg	カリウム	429mg	501mg
	リン	126mg	203mg	リン	133mg	210mg	リン	207mg	284mg	リン	110mg	187mg	リン	159mg	236mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
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			★ごはん180g チキンピカタ 七味マヨ うま塩キャベツ 麩と若芽のみぞれ煮 ピーマンと人参のツナ和え			★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 白菜のスーパ煮			★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			★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ ナスの油炒め マリネサラダ		
	麦 乳麦 麦落 麦			卵麦 麦 麦 麦			麦落 麦 麦 乳麦			麦 乳麦 乳麦 卵麦			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	327kcal	617kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	279kcal	569kcal
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	21.9g	22.6g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	23.0g	23.7g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	19.5g	82.4g
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	862mg	863mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	651mg	652mg
	カリウム	450mg	522mg	カリウム	431mg	503mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	530mg	602mg
	リン	214mg	291mg	リン	140mg	217mg	リン	153mg	230mg	リン	173mg	250mg	リン	154mg	231mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎バナナッブル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎バナナッブル(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			★ごはん180g アジの幽庵焼 法蓮草の煮びたし 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ			★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			★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 マカロニマリネサラダ			★ごはん180g メンチカツ インゲンソテー 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え		
	卵乳麦 麦 麦			麦 麦 卵乳麦 卵乳麦			麦 麦 麦落 麦落 麦			麦 乳麦 麦 麦 卵乳麦			乳麦 乳麦 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	267kcal	557kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	298kcal	588kcal
	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.8g	20.7g
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	17.4g	18.1g
	炭水化物	26.8g	89.7g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	19.6g	82.5g
	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	718mg	719mg
	カリウム	693mg	765mg	カリウム	378mg	450mg	カリウム	361mg	433mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	609mg	681mg
	リン	194mg	271mg	リン	214mg	291mg	リン	154mg	231mg	リン	178mg	255mg	リン	204mg	281mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	
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	767kcal	1637kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	44.3g	46.4g	脂質	46.1g	48.2g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	44.3g	46.4g
	炭水化物	56.2g	244.9g	炭水化物	51.6g	240.3g	炭水化物	56.0g	244.7g	炭水化物	42.5g	231.2g	炭水化物	55.4g	244.1g
	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2325mg	2328mg	ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	1856mg	1859mg
	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1204mg	1420mg	カリウム	1605mg	1821mg	カリウム	1186mg	1402mg	カリウム	1568mg	1784mg
リン	534mg	765mg	リン	487mg	718mg	リン	514mg	745mg	リン	461mg	692mg	リン	517mg	748mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
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	893kcal	1763kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal	エネルギー	904kcal	1774kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	44.5g	46.6g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	44.5g	46.6g
	炭水化物	86.7g	275.4g	炭水化物	82.5g	271.2g	炭水化物	79.0g	267.7g	炭水化物	73.0g	261.7g	炭水化物	86.3g	275.0g
	ナトリウム	2256mg	2259mg	ナトリウム	2331mg	2334mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	1862mg	1865mg
	カリウム	1703mg	1919mg	カリウム	1324mg	1540mg	カリウム	1718mg	1934mg	カリウム	1300mg	1516mg	カリウム	1688mg	1904mg
リン	540mg	771mg	リン	501mg	732mg	リン	526mg	757mg	リン	467mg	698mg	リン	531mg	762mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	