

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	12月7日(月)		12月8日(火)		12月9日(水)		12月10日(木)		12月11日(金)						
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	豚の王子とし	豚ロースの味噌炒め	厚焼玉子	厚焼玉子	野菜入りトマトビーンズ	野菜入りトマトビーンズ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ					
	豚挽き肉と切干大根の煮物	スパトマト炒め	春雨と鶏肉の炒め煮	春雨と鶏肉の炒め煮	さつま芋の甘露煮	さつま芋の甘露煮	里芋の揚げ煮	里芋の揚げ煮	里芋の揚げ煮	里芋の揚げ煮					
	和風マヨネーズ和え	さつま芋とツナの青じそサラダ	ごぼうのごま酢和え	ごぼうのごま酢和え	インゲンとツナのマスタード和え	インゲンとツナのマスタード和え	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ					
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	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	251kcal	494kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	230kcal	473kcal
	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	5.4g	9.5g
	脂質	15.3g	15.9g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	9.4g	11.6g	脂質	11.6g	12.2g	脂質	10.0g	14.6g
	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	21.7g	74.5g
ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	484mg	485mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	369mg	370mg	ナトリウム	390mg	391mg	
カリウム	262mg	323mg	カリウム	564mg	625mg	カリウム	239mg	300mg	カリウム	659mg	720mg	カリウム	406mg	467mg	
リン	105mg	170mg	リン	116mg	181mg	リン	121mg	186mg	リン	115mg	180mg	リン	94mg	159mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.0g	1.0g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	アジの野菜あんかけ	ほうれん草のクリームオムレツ	赤魚の竜田揚	赤魚の竜田揚	餃子・焼売セット	餃子・焼売セット	揚げ豆腐の和風あん	揚げ豆腐の和風あん	揚げ豆腐の和風あん	揚げ豆腐の和風あん					
	豚肉ときのこのペロソテー	スイートハンバーグ	チンゲン菜とピーマンのソテー	チンゲン菜とピーマンのソテー	豚バラチンゲン菜	豚バラチンゲン菜	アスパラ	アスパラ	アスパラ	アスパラ					
	法蓮草とさつま芋の和風味	コーンスローサラダ	きんぴられんこん	きんぴられんこん	春雨のサラダ	春雨のサラダ	パスタのクリーム煮	パスタのクリーム煮	パスタのクリーム煮	パスタのクリーム煮					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	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	383kcal	626kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	377kcal	620kcal
	たんぱく質	15.2g	19.3g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	8.8g	12.9g
	脂質	26.7g	27.3g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	23.3g	23.9g	脂質	21.7g	22.3g
	炭水化物	19.6g	72.4g	炭水化物	37.2g	90.0g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	37.3g	90.1g
ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	450mg	451mg	
カリウム	465mg	526mg	カリウム	441mg	502mg	カリウム	599mg	660mg	カリウム	381mg	442mg	カリウム	548mg	609mg	
リン	201mg	266mg	リン	123mg	188mg	リン	185mg	250mg	リン	105mg	170mg	リン	127mg	192mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎パイナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎パイナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎パイナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎パイナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	鶏団子のチキチキ煮	カレーの照焼	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ	鯖のバジルオリーブ焼	鯖のバジルオリーブ焼	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	
	ナスの炒り煮	人参グラッセ	和風あんからめソース	和風あんからめソース	キヌサヤ	キヌサヤ	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	
	たたきごぼう	キャベツと豚肉のカキソース炒め	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	ごま風味炒め	ごま風味炒め	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	380kcal	623kcal
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	15.0g	19.1g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	13.8g	17.9g
	脂質	20.5g	21.1g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	23.1g	23.7g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	24.4g	25.0g
炭水化物	36.0g	88.8g	炭水化物	20.9g	73.7g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	16.5g	69.3g	炭水化物	23.8g	76.6g	
ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	702mg	703mg	
カリウム	459mg	520mg	カリウム	587mg	648mg	カリウム	351mg	412mg	カリウム	563mg	624mg	カリウム	385mg	446mg	
リン	127mg	192mg	リン	195mg	260mg	リン	98mg	163mg	リン	184mg	249mg	リン	151mg	216mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	鶏団子のチキチキ煮	カレーの照焼	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ	鯖のバジルオリーブ焼	鯖のバジルオリーブ焼	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み					
	ナスの炒り煮	人参グラッセ	和風あんからめソース	和風あんからめソース	キヌサヤ	キヌサヤ	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー					
	たたきごぼう	キャベツと豚肉のカキソース炒め	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	ごま風味炒め	ごま風味炒め	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら					
	麦	麦	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	357kcal	600kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	380kcal	623kcal
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	15.0g	19.1g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	13.8g	17.9g
	脂質	20.5g	21.1g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	23.1g	23.7g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	24.4g	25.0g
	炭水化物	36.0g	88.8g	炭水化物	20.9g	73.7g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	16.5g	69.3g	炭水化物	23.8g	76.6g
ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	702mg	703mg	
カリウム	459mg	520mg	カリウム	587mg	648mg	カリウム	351mg	412mg	カリウム	563mg	624mg	カリウム	385mg	446mg	
リン	127mg	192mg	リン	195mg	260mg	リン	98mg	163mg	リン	184mg	249mg	リン	151mg	216mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	鶏団子のチキチキ煮	カレーの照焼	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ	鯖のバジルオリーブ焼	鯖のバジルオリーブ焼	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み					
	ナスの炒り煮	人参グラッセ	和風あんからめソース	和風あんからめソース	キヌサヤ	キヌサヤ	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー					
	たたきごぼう	キャベツと豚肉のカキソース炒め	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	ごま風味炒め	ごま風味炒め	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら					
	麦	麦	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	991kcal	1720kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	987kcal	1716kcal
	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	28.0g	40.3g
	脂質	62.5g	64.3g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	52.2g	54.0g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	60.1g	61.9g
	炭水化物	76.0g	234.4g	炭水化物	95.5g	253.9g	炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	80.1g	238.5g	炭水化物	82.8g	241.2g
ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	1865mg	1868mg	ナトリウム	1871mg	1874mg	ナトリウム	1736mg	1739mg	ナトリウム	1542mg	1545mg	
カリウム	1186mg	1369mg	カリウム	1592mg	1775mg	カリウム	1189mg	1372mg	カリウム	1603mg	1786mg	カリウム	1339mg	1522mg	
リン	433mg	628mg	リン	434mg	629mg	リン	404mg	599mg	リン	404mg	599mg	リン	372mg	567mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	3.9g	3.9g	
合計(間食込)	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	鶏団子のチキチキ煮	カレーの照焼	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ	鯖のバジルオリーブ焼	鯖のバジルオリーブ焼	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み					
	ナスの炒り煮	人参グラッセ	和風あんからめソース	和風あんからめソース	キヌサヤ	キヌサヤ	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー					
	たたきごぼう	キャベツと豚肉のカキソース炒め	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	ごま風味炒め	ごま風味炒め	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら					
	麦	麦	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	1055kcal	1784kcal	エネルギー	1074kcal	1803kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal
	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	31.5g	43.8g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.4g	40.7g
	脂質	62.6g	64.4g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	52.3g	54.1g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	60.2g	62.0g
	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	107.0g	265.4g	炭水化物	113.7g	272.1g	炭水化物	95.6g	254.0g	炭水化物	94.3g	252.7g
ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	1868mg	1871mg	ナトリウム	1872mg	1875mg	ナトリウム	1739mg	1742mg	ナトリウム	1545mg	1548mg	
カリウム	1246mg	1429mg	カリウム	1648mg	1831mg	カリウム	1246mg	1429mg	カリウム	1663mg	1846mg	カリウム	1395mg	1578mg	
リン	440mg	635mg	リン	440mg	635mg	リン	407mg	602mg	リン	411mg	606mg	リン	378mg	573mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	3.9g	3.9g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。