

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	1月17日(月)				1月18日(火)				1月19日(水)				1月20日(木)				1月21日(金)			
朝食	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんの梅和え				★ごはん150g オムレツ トマトソース 大根と人参のきんぴら 若芽の酢味噌和え				★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん きんぴら レモンがぼちゃ				★ごはん150g 目玉焼き 小倉金時 青菜のわさび和え				★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 法蓮草ソテー 大根のピリッと柚子風味サラダ			
	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 275kcal 518kcal				エネルギー 211kcal 454kcal				エネルギー 292kcal 535kcal				エネルギー 274kcal 517kcal				エネルギー 221kcal 464kcal			
	たんぱく質 6.0g 10.1g				たんぱく質 8.5g 12.6g				たんぱく質 4.3g 8.4g				たんぱく質 8.7g 12.8g				たんぱく質 7.5g 11.6g			
	脂質 16.3g 16.9g				脂質 8.5g 9.1g				脂質 17.8g 18.4g				脂質 16.2g 16.8g				脂質 15.8g 16.4g			
	炭水化物 26.3g 79.1g				炭水化物 25.3g 78.1g				炭水化物 27.7g 80.5g				炭水化物 23.2g 76.0g				炭水化物 12.7g 65.5g			
	ナトリウム 748mg 749mg				ナトリウム 673mg 674mg				ナトリウム 734mg 735mg				ナトリウム 257mg 258mg				ナトリウム 661mg 662mg			
	カリウム 552mg 613mg				カリウム 491mg 552mg				カリウム 337mg 398mg				カリウム 432mg 493mg				カリウム 483mg 544mg			
	リン 123mg 188mg				リン 159mg 224mg				リン 67mg 132mg				リン 141mg 206mg				リン 114mg 179mg			
	食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 0.7g 0.7g				食塩相当量 1.7g 1.7g			
昼食	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 春雨タンタン さっぱりポテトサラダ				★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 オニオンソテー 白菜の煮びたし ポテトサラダ				★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 和風サラダ				★ごはん150g チキンのきのこクリームソース 竹輪のごま炒め マッシュサラダ				★ごはん150g マーボ豆腐 ごま風味炒め さつま芋サラダ			
	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 341kcal 584kcal				エネルギー 379kcal 622kcal				エネルギー 326kcal 569kcal				エネルギー 352kcal 595kcal				エネルギー 362kcal 605kcal			
	たんぱく質 9.4g 13.5g				たんぱく質 11.2g 15.3g				たんぱく質 11.9g 16.0g				たんぱく質 13.6g 17.7g				たんぱく質 8.7g 12.8g			
	脂質 21.0g 21.6g				脂質 27.9g 28.5g				脂質 20.7g 21.3g				脂質 22.3g 22.9g				脂質 21.3g 21.9g			
	炭水化物 27.5g 80.3g				炭水化物 19.2g 72.0g				炭水化物 22.3g 75.1g				炭水化物 23.5g 76.3g				炭水化物 31.0g 83.8g			
	ナトリウム 733mg 734mg				ナトリウム 723mg 724mg				ナトリウム 808mg 809mg				ナトリウム 753mg 754mg				ナトリウム 714mg 715mg			
	カリウム 539mg 600mg				カリウム 566mg 627mg				カリウム 512mg 573mg				カリウム 310mg 371mg				カリウム 551mg 612mg			
	リン 132mg 197mg				リン 177mg 242mg				リン 160mg 225mg				リン 114mg 179mg				リン 121mg 186mg			
	食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 2.1g 2.1g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 1.8g 1.8g			
間食	◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g キャベツメンチ 人参のレモン煮 ナスの油炒め 野菜のごま和え				◎パイナップル(缶) 1/5g ★ごはん150g 鶏肉とかぼちゃのグラタン 五色煮 パスタのサラダ				◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g 白身魚のムニエル 野菜のバジルチーズ焼き レインボー春雨				◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g 野菜コロッケー スパンター 豚バラのすき焼き煮 若芽のごま酢和え				◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g サワラのチリソースかけ キヌサヤ 野菜の味噌煮込み 春雨のサラダ			
	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 396kcal 639kcal				エネルギー 380kcal 623kcal				エネルギー 365kcal 608kcal				エネルギー 368kcal 611kcal				エネルギー 387kcal 630kcal			
	たんぱく質 8.1g 12.2g				たんぱく質 9.8g 13.9g				たんぱく質 12.6g 16.7g				たんぱく質 8.3g 12.4g				たんぱく質 12.4g 16.5g			
	脂質 23.8g 24.4g				脂質 22.6g 23.2g				脂質 22.7g 23.3g				脂質 21.7g 22.3g				脂質 22.5g 23.1g			
	炭水化物 38.0g 90.8g				炭水化物 32.5g 85.3g				炭水化物 25.8g 78.6g				炭水化物 35.7g 88.5g				炭水化物 30.4g 83.2g			
	ナトリウム 626mg 627mg				ナトリウム 682mg 683mg				ナトリウム 412mg 413mg				ナトリウム 681mg 682mg				ナトリウム 501mg 502mg			
	カリウム 536mg 597mg				カリウム 370mg 431mg				カリウム 496mg 557mg				カリウム 511mg 572mg				カリウム 560mg 621mg			
	リン 129mg 194mg				リン 117mg 182mg				リン 202mg 267mg				リン 129mg 194mg				リン 162mg 227mg			
	食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.0g 1.1g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.3g 1.3g			
夕食	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 1012kcal 1741kcal				エネルギー 970kcal 1699kcal				エネルギー 983kcal 1712kcal				エネルギー 994kcal 1723kcal				エネルギー 970kcal 1699kcal			
	たんぱく質 23.5g 35.8g				たんぱく質 29.5g 41.8g				たんぱく質 28.8g 41.1g				たんぱく質 30.6g 42.9g				たんぱく質 28.6g 40.9g			
	脂質 61.1g 62.9g				脂質 59.0g 60.8g				脂質 61.2g 63.0g				脂質 60.2g 62.0g				脂質 59.6g 61.4g			
	炭水化物 91.8g 250.2g				炭水化物 77.0g 235.4g				炭水化物 75.8g 234.2g				炭水化物 82.4g 240.8g				炭水化物 74.1g 232.5g			
	ナトリウム 2107mg 2110mg				ナトリウム 2078mg 2081mg				ナトリウム 1954mg 1957mg				ナトリウム 1691mg 1694mg				ナトリウム 1876mg 1879mg			
	カリウム 1627mg 1810mg				カリウム 1427mg 1610mg				カリウム 1345mg 1528mg				カリウム 1253mg 1436mg				カリウム 1594mg 1777mg			
	リン 384mg 579mg				リン 453mg 648mg				リン 429mg 624mg				リン 384mg 579mg				リン 397mg 592mg			
	食塩相当量 5.4g 5.4g				食塩相当量 5.2g 5.2g				食塩相当量 5.0g 5.1g				食塩相当量 4.3g 4.3g				食塩相当量 4.8g 4.8g			
	エネルギー 1060kcal 1789kcal				エネルギー 1033kcal 1762kcal				エネルギー 1047kcal 1776kcal				エネルギー 1042kcal 1771kcal				エネルギー 1034kcal 1763kcal			
合計(間食込)	たんぱく質 23.9g 36.2g				たんぱく質 29.8g 42.1g				たんぱく質 29.2g 41.5g				たんぱく質 31.0g 43.3g				たんぱく質 29.0g 41.3g			
	脂質 61.2g 63.0g				脂質 59.1g 60.9g				脂質 61.3g 63.1g				脂質 60.3g 62.1g				脂質 59.7g 61.5g			
	炭水化物 103.3g 261.7g				炭水化物 92.2g 250.6g				炭水化物 91.3g 249.7g				炭水化物 93.9g 252.3g				炭水化物 89.6g 248.0g			
	ナトリウム 2110mg 2113mg				ナトリウム 2079mg 2082mg				ナトリウム 1957mg 1960mg				ナトリウム 1694mg 1697mg				ナトリウム 1879mg 1882mg			
	カリウム 1683mg 1866mg				カリウム 1484mg 1667mg				カリウム 1405mg 1588mg				カリウム 1309mg 1492mg				カリウム 1654mg 1837mg			
	リン 390mg 585mg				リン 456mg 651mg				リン 436mg 631mg				リン 390mg 585mg				リン 404mg 599mg			
	食塩相当量 5.4g 5.4g				食塩相当量 5.2g 5.2g				食塩相当量 5.0g 5.1g				食塩相当量 4.3g 4.3g				食塩相当量 4.8g 4.8g			