

# (たんぱく60g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180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	豆腐ステーキ	豚肉と大根の煮物	チキンボールのあんからめ	白身魚のしんじょう	オムレット	鶏肉の香草焼	鶏肉の香草焼	鶏肉の香草焼	鶏肉の香草焼	鶏肉の香草焼					
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	竹輪の五色きんぴら	鶏肉のあんからめ	鶏肉のあんからめ	ホワイトソース	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ					
	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	白菜のおかかポン酢和え	キャベツのピーナッツ和え	キャベツのピーナッツ和え	野菜炒め	単芽のそば煮	単芽のそば煮	単芽のそば煮	単芽のそば煮	単芽のそば煮					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	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	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
168kcal	7.9g	9.5g	12.4g	619mg	248mg	84mg	1.6g	183kcal	10.4g	8.9g	13.9g	668mg	454mg	147mg	1.7g
458kcal	12.2g	10.8g	75.3g	620mg	320mg	161mg	1.6g	473kcal	15.3g	9.6g	76.8g	669mg	526mg	224mg	1.7g
217kcal	10.0g	8.0g	25.9g	559mg	488mg	149mg	1.4g	225kcal	11.3g	12.9g	15.4g	586mg	344mg	151mg	1.5g
515kcal	16.2g	13.6g	88.8g	560mg	560mg	226mg	1.4g	515kcal	16.2g	13.6g	78.3g	587mg	416mg	228mg	1.5g
235kcal	7.7g	15.4g	17.0g	728mg	274mg	134mg	1.9g	235kcal	7.7g	15.4g	17.0g	728mg	274mg	134mg	1.9g
525kcal	12.6g	16.1g	79.9g	729mg	346mg	211mg	1.9g	525kcal	12.6g	16.1g	79.9g	729mg	346mg	211mg	1.9g
昼食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	牛肉のちゃんぶる	赤魚の甘辛ダレ	揚げ豆腐の南蛮づけ	さば梅煮	鶏肉の香草焼	鶏肉の香草焼	鶏肉の香草焼	鶏肉の香草焼	鶏肉の香草焼	鶏肉の香草焼					
	げんまいとミンチの煮物	アスパラ	鶏肉のカレー煮	カリフラワーの煮物	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ					
	えびボテドサラダ	豚バラのすき焼き煮	ゴボウのピリ辛サラダ	えんどう豆の味噌マヨ和え	単芽のそば煮	単芽のそば煮	単芽のそば煮	単芽のそば煮	単芽のそば煮	単芽のそば煮					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	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	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
338kcal	11.8g	24.1g	16.9g	556mg	526mg	157mg	1.4g	301kcal	14.0g	18.9g	20.7g	468mg	142mg	1.9g	
628kcal	16.7g	24.8g	79.8g	557mg	598mg	234mg	1.4g	591kcal	18.9g	19.1g	82.0g	685mg	500mg	242mg	1.7g
300kcal	11.2g	19.3g	20.7g	761mg	468mg	142mg	1.9g	300kcal	11.2g	16.1g	20.7g	761mg	468mg	142mg	1.9g
590kcal	16.1g	20.0g	83.6g	762mg	540mg	219mg	1.9g	590kcal	16.1g	20.0g	83.6g	762mg	540mg	219mg	1.9g
301kcal	13.4g	20.6g	14.9g	678mg	387mg	172mg	1.7g	301kcal	13.4g	18.3g	14.9g	679mg	459mg	172mg	1.7g
591kcal	18.3g	21.3g	77.8g	679mg	540mg	249mg	1.7g	591kcal	18.3g	21.3g	77.8g	679mg	540mg	249mg	1.7g
274kcal	17.4g	14.0g	16.9g	612mg	597mg	94mg	1.6g	274kcal	17.4g	14.0g	16.9g	612mg	597mg	94mg	1.6g
564kcal	22.3g	14.7g	79.8g	613mg	669mg	171mg	1.6g	564kcal	22.3g	14.7g	79.8g	613mg	669mg	171mg	1.6g
間食	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g					
	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	白身魚の唐揚げ	鶏のいそべ焼	豚たまキャベツ	鶏肉の韓国風炒め	オニオンソースハンバーグ	オニオンソースハンバーグ	オニオンソースハンバーグ	オニオンソースハンバーグ	オニオンソースハンバーグ	オニオンソースハンバーグ					
	ピーマンのおかか和え	人参グラッセ	ひじきと挽肉の炒め物	油揚げと菜の花の煮物	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					
	肉野菜煮込み	ジャガ芋の中華炒め	法蓮草のごま和え	マッシュサラダ	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物					
	カリフラワーのピーナツ味噌和え	菜の花ときのこの味噌和え			春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	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	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
281kcal	19.1g	14.0g	20.9g	623mg	626mg	267mg	1.6g	280kcal	17.0g	21.9g	21.2g	624mg	630mg	101mg	1.9g
571kcal	24.0g	24.0g	83.8g	624mg	698mg	344mg	1.6g	570kcal	21.9g	21.9g	84.1g	743mg	702mg	178mg	1.9g
273kcal	17.3g	15.8g	17.7g	794mg	604mg	203mg	2.0g	273kcal	17.3g	15.8g	17.7g	794mg	604mg	203mg	2.0g
563kcal	22.2g	15.8g	80.6g	795mg	676mg	280mg	2.0g	563kcal	22.2g	15.8g	80.6g	795mg	676mg	280mg	2.0g
306kcal	14.7g	16.8g	22.5g	850mg	500mg	184mg	2.2g	306kcal	14.7g	16.8g	22.5g	850mg	500mg	184mg	2.2g
596kcal	19.6g	17.5g	85.4g	851mg	572mg	261mg	2.2g	596kcal	19.6g	17.5g	85.4g	851mg	572mg	261mg	2.2g
301kcal	14.0g	13.6g	27.6g	736mg	690mg	209mg	1.9g	301kcal	14.0g	13.6g	27.6g	736mg	690mg	209mg	1.9g
591kcal	18.9g	14.3g	90.5g	737mg	762mg	286mg	1.9g	591kcal	18.9g	14.3g	90.5g	737mg	762mg	286mg	1.9g
夕食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	白身魚の唐揚げ	鶏のいそべ焼	豚たまキャベツ	鶏肉の韓国風炒め	オニオンソースハンバーグ	オニオンソースハンバーグ	オニオンソースハンバーグ	オニオンソースハンバーグ	オニオンソースハンバーグ	オニオンソースハンバーグ					
	ピーマンのおかか和え	人参グラッセ	ひじきと挽肉の炒め物	油揚げと菜の花の煮物	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					
	肉野菜煮込み	ジャガ芋の中華炒め	法蓮草のごま和え	マッシュサラダ	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物					
	カリフラワーのピーナツ味噌和え	菜の花ときのこの味噌和え			春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	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	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
787kcal	38.8g	53.5g	50.2g	1798mg	1400mg	508mg	4.6g	764kcal	41.4g	43.1g	54.2g	2094mg	1512mg	413mg	5.3g
1657kcal	53.5g	49.1g	238.9g	1801mg	1616mg	739mg	4.6g	1634kcal	56.1g	43.1g	242.9g	2097mg	1728mg	644mg	5.3g
790kcal	38.5g	42.4g	64.3g	2114mg	1560mg	494mg	5.3g	790kcal	38.5g	42.4g	64.3g	2114mg	1560mg	494mg	5.3g
1660kcal	53.2g	44.5g	253.0g	2117mg	1776mg	725mg	5.3g	1660kcal	53.2g	44.5g	253.0g	2117mg	1776mg	725mg	5.3g
832kcal	39.4g	50.3g	52.8g	2114mg	1231mg	507mg	5.4g	832kcal	39.4g	50.3g	52.8g	2114mg	1231mg	507mg	5.4g
1702kcal	54.1g	52.4g	241.5g	2117mg	1447mg	738mg	5.4g	1702kcal	54.1g	52.4g	241.5g	2117mg	1447mg	738mg	5.4g
810kcal	39.1g	43.0g	61.5g	2076mg	1561mg	437mg	5.4g	810kcal	39.1g	43.0g	61.5g	2076mg	1561mg	437mg	5.4g
1680kcal	53.8g	45.1g	250.2g	2079mg	1777mg	668mg	5.4g	1680kcal	53.8g	45.1g	250.2g	2079mg	1777mg	668mg	5.4g
合計(間食込)	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	白身魚の唐揚げ	鶏のいそべ焼	豚たまキャベツ	鶏肉の韓国風炒め	オニオンソースハンバーグ	オニオンソースハンバーグ	オニオンソースハンバーグ	オニオンソースハンバーグ	オニオンソースハンバーグ	オニオンソースハンバーグ					
	ピーマンのおかか和え	人参グラッセ	ひじきと挽肉の炒め物	油揚げと菜の花の煮物	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					
	肉野菜煮込み	ジャガ芋の中華炒め	法蓮草のごま和え	マッシュサラダ	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物					
	カリフラワーのピーナツ味噌和え	菜の花ときのこの味噌和え			春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	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	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
883kcal	39.6g	47.2g	73.2g	1804mg	1513mg	520mg	4.6g	890kcal	42.0g	41.2g	84.7g	2096mg	1626mg	419mg	5.3g
1753kcal	54.3g	49.3g	261.9g	1807mg	1729mg	751mg	4.6g	1760kcal	56.7g	43.3g	273.4g	2099mg	1842mg	650mg	5.3g
918kcal	39.3g	42.6g	95.2g	2120mg	1680mg	508mg	5.3g	918kcal	39.3g	42.6g	95.2g	2120mg	1680mg	508mg	5.3g
1788kcal	54.0g	50.5g	283.9g	2123											