

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	2月7日(月)				2月8日(火)				2月9日(水)				2月10日(木)				2月11日(金)			
朝食	★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 竹の子と人参のおかか煮 ゴボウのピリ辛サラダ				★ごはん180g 白玉焼き ふぎと人参の甘露煮 マカロニサラダ				★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し かにかまと春雨の中華和え				★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーの煮物 鶏肉とオクラの中華風				★ごはん180g スクランブルエッグ 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え			
	卵乳麦 麦 卵乳麦				卵 麦 卵麦				卵 麦 卵麦				麦 麦 麦				卵乳 卵麦 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 200kcal 490kcal				エネルギー 198kcal 488kcal				エネルギー 197kcal 487kcal				エネルギー 222kcal 512kcal				エネルギー 165kcal 455kcal			
	たんぱく質 8.8g 13.7g				たんぱく質 6.8g 11.7g				たんぱく質 8.4g 13.3g				たんぱく質 14.6g 19.5g				たんぱく質 8.2g 13.1g			
	脂質 11.8g 12.5g				脂質 13.4g 14.1g				脂質 7.6g 8.3g				脂質 9.6g 10.3g				脂質 11.3g 12.0g			
	炭水化物 15.6g 78.5g				炭水化物 11.3g 74.2g				炭水化物 21.6g 84.5g				炭水化物 19.9g 82.8g				炭水化物 8.3g 71.2g			
	ナトリウム 619mg 620mg				ナトリウム 359mg 360mg				ナトリウム 587mg 588mg				ナトリウム 630mg 631mg				ナトリウム 487mg 488mg			
	カリウム 481mg 553mg				カリウム 226mg 298mg				カリウム 304mg 376mg				カリウム 501mg 573mg				カリウム 235mg 307mg			
	リン 151mg 228mg				リン 99mg 176mg				リン 110mg 187mg				リン 200mg 277mg				リン 117mg 194mg			
食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 0.9g 0.9g				食塩相当量 1.5g 1.5g				食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.2g 1.2g				
昼食	★ごはん180g 豚ソース丼の具 ひき肉と里芋の味噌煮 切干と人参のバリバリ				★ごはん180g まず白焼 ギョウザ れんこんと鶏肉のカレー煮 青菜のわさび和え				★ごはん180g こんがりハンバーグ おろしポテトソース コーンソテー 蒸し鶏の炒め物 かたろのビーナツ味噌和え				★ごはん180g 塩ダレポーク 旨みチンゲン菜 かボチャとハムのサラダ				★ごはん180g 鶏肉のごま焼き ピーマンステーキ じゃが芋の洋風あんかけ 白菜と人参の炒め煮			
	麦 乳麦 麦				麦 乳麦 卵麦				乳麦 麦 乳 卵乳麦 落				麦 卵乳麦				麦 卵乳麦 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 260kcal 550kcal				エネルギー 283kcal 573kcal				エネルギー 326kcal 616kcal				エネルギー 302kcal 592kcal				エネルギー 301kcal 591kcal			
	たんぱく質 15.1g 20.0g				たんぱく質 20.0g 24.9g				たんぱく質 17.3g 22.2g				たんぱく質 13.1g 18.0g				たんぱく質 15.6g 20.5g			
	脂質 12.6g 13.3g				脂質 16.1g 16.8g				脂質 18.3g 19.0g				脂質 18.6g 19.3g				脂質 17.0g 17.7g			
	炭水化物 19.6g 82.5g				炭水化物 13.5g 76.4g				炭水化物 22.4g 85.3g				炭水化物 18.7g 81.6g				炭水化物 20.6g 83.5g			
	ナトリウム 895mg 896mg				ナトリウム 563mg 564mg				ナトリウム 764mg 765mg				ナトリウム 721mg 722mg				ナトリウム 669mg 670mg			
	カリウム 533mg 605mg				カリウム 606mg 678mg				カリウム 574mg 646mg				カリウム 554mg 626mg				カリウム 748mg 820mg			
	リン 183mg 260mg				リン 263mg 340mg				リン 185mg 262mg				リン 178mg 255mg				リン 98mg 175mg			
食塩相当量 2.3g 2.3g				食塩相当量 1.4g 1.4g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.7g 1.7g				
間食	◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 白身魚のムニエル 豚バラのすき焼き煮 法蓮草のごま和え				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g チキンピカタ トマトソース インゲンと人参のグラッセ ひとくちがんと煮 大根の甘酢漬				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g あぶらかれい生煮 スナックえんどう ナスの挽肉炒め ミックスマカロニサラダ				◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のデミグラスソース うま塩キャベツ きんぴら 野菜のごま和え				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g さば梅煮 大豆と椎茸の煮物 ハンサンヌー			
夕食	卵麦 麦 乳麦				卵麦 麦 麦				麦 麦 乳麦 卵乳麦				乳麦 麦 麦 麦				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 308kcal 598kcal				エネルギー 283kcal 573kcal				エネルギー 314kcal 604kcal				エネルギー 246kcal 536kcal				エネルギー 344kcal 634kcal			
	たんぱく質 16.7g 21.6g				たんぱく質 13.1g 18.0g				たんぱく質 19.6g 24.5g				たんぱく質 12.0g 16.9g				たんぱく質 18.0g 22.9g			
	脂質 18.3g 19.0g				脂質 16.9g 17.6g				脂質 16.8g 17.5g				脂質 13.4g 14.1g				脂質 19.5g 20.2g			
	炭水化物 17.6g 80.5g				炭水化物 19.1g 82.0g				炭水化物 19.9g 82.8g				炭水化物 20.1g 83.0g				炭水化物 23.4g 86.3g			
	ナトリウム 576mg 577mg				ナトリウム 694mg 695mg				ナトリウム 631mg 632mg				ナトリウム 620mg 621mg				ナトリウム 731mg 732mg			
	カリウム 556mg 628mg				カリウム 479mg 551mg				カリウム 518mg 590mg				カリウム 393mg 465mg				カリウム 658mg 730mg			
	リン 241mg 318mg				リン 156mg 233mg				リン 227mg 304mg				リン 138mg 215mg				リン 258mg 335mg			
	食塩相当量 1.5g 1.5g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.9g 1.9g			
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 768kcal 1638kcal				エネルギー 764kcal 1634kcal				エネルギー 837kcal 1707kcal				エネルギー 770kcal 1640kcal				エネルギー 810kcal 1680kcal			
	たんぱく質 40.6g 55.3g				たんぱく質 39.9g 54.6g				たんぱく質 45.3g 60.0g				たんぱく質 39.7g 54.4g				たんぱく質 41.8g 56.5g			
	脂質 42.7g 44.8g				脂質 46.4g 48.5g				脂質 42.7g 44.8g				脂質 41.6g 43.7g				脂質 47.8g 49.9g			
	炭水化物 52.8g 241.5g				炭水化物 43.9g 232.6g				炭水化物 63.9g 252.6g				炭水化物 58.7g 247.4g				炭水化物 52.3g 241.0g			
	ナトリウム 2090mg 2093mg				ナトリウム 1616mg 1619mg				ナトリウム 1982mg 1985mg				ナトリウム 1971mg 1974mg				ナトリウム 1887mg 1890mg			
	カリウム 1570mg 1786mg				カリウム 1311mg 1527mg				カリウム 1396mg 1612mg				カリウム 1448mg 1664mg				カリウム 1641mg 1857mg			
	リン 575mg 806mg				リン 518mg 749mg				リン 522mg 753mg				リン 516mg 747mg				リン 473mg 704mg			
	食塩相当量 5.4g 5.4g				食塩相当量 4.1g 4.1g				食塩相当量 5.0g 5.0g				食塩相当量 5.0g 5.0g				食塩相当量 4.8g 4.8g			
	合計(間食込)	エネルギー 894kcal 1764kcal				エネルギー 892kcal 1762kcal				エネルギー 933kcal 1803kcal				エネルギー 896kcal 1766kcal				エネルギー 938kcal 1808kcal		
たんぱく質 41.2g 55.9g				たんぱく質 40.7g 55.4g				たんぱく質 46.1g 60.8g				たんぱく質 40.3g 55.0g				たんぱく質 42.6g 57.3g				
脂質 42.9g 45.0g				脂質 46.7g 48.7g				脂質 42.9g 45.0g				脂質 41.8g 43.9g				脂質 48.0g 50.1g				
炭水化物 83.3g 272.0g				炭水化物 74.8g 263.5g				炭水化物 86.9g 275.6g				炭水化物 89.2g 277.9g				炭水化物 83.2g 271.9g				
ナトリウム 2092mg 2095mg				ナトリウム 1622mg 1625mg				ナトリウム 1988mg 1991mg				ナトリウム 1973mg 1976mg				ナトリウム 1893mg 1896mg				
カリウム 1684mg 1900mg				カリウム 1431mg 1647mg				カリウム 1509mg 1725mg				カリウム 1562mg 1778mg				カリウム 1761mg 1977mg				
リン 581mg 812mg				リン 532mg 763mg				リン 534mg 765mg				リン 522mg 753mg				リン 487mg 718mg				
食塩相当量 5.4g 5.4g				食塩相当量 4.1g 4.1g				食塩相当量 5.0g 5.0g				食塩相当量 5.0g 5.0g				食塩相当量 4.8g 4.8g				