

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	3月18日(月)		3月19日(火)		3月20日(水)		3月21日(木)		3月22日(金)			
朝食	★ごはん180g	豚肉ときくらげの卵炒め	★ごはん180g	えび団子とかぶの煮物	★ごはん180g	豚肉としめじの生姜炒め	★ごはん180g	豆腐ステーキ	★ごはん180g	豚肉とふきの炒め煮		
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵		
	高野豆腐の味噌煮	高野豆腐の味噌煮	竹の子と人参のおかか煮	竹の子と人参のおかか煮	切干大根煮	切干大根煮	ぜんまいとミンチの煮物	ぜんまいとミンチの煮物	れんこんと竹の子のおかか煮	れんこんと竹の子のおかか煮		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	ひじきとごぼうのナムル	ひじきとごぼうのナムル	ポテトビーンズサラダ	ポテトビーンズサラダ	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	麩と豚肉のチャンプル	麩と豚肉のチャンプル	和風サラダ	和風サラダ		
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	205kcal	495kcal	エネルギー	179kcal	469kcal	エネルギー	205kcal	495kcal	エネルギー	195kcal	485kcal
	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	9.3g	14.2g
	脂質	13.4g	14.1g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	9.1g	9.8g
	炭水化物	10.9g	73.8g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	13.7g	76.6g	炭水化物	11.6g	74.5g
ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	517mg	518mg	
カリウム	260mg	332mg	カリウム	414mg	486mg	カリウム	413mg	485mg	カリウム	285mg	357mg	
リン	139mg	216mg	リン	115mg	192mg	リン	153mg	230mg	リン	106mg	183mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	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	1.3g	
昼食	★ごはん180g	鯖のバジルオリーフ焼	★ごはん180g	チキンピカタ	★ごはん180g	マーボなす	★ごはん180g	鶏のマスタード焼き	★ごはん180g	赤魚のごま焼		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	人參のきんぴら	人參のきんぴら	トマトソース	トマトソース	鶏ごぼう	鶏ごぼう	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	人參のきんぴら	人參のきんぴら		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物	白菜のおかかポン酢和え	白菜のおかかポン酢和え	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	鶏肉と厚揚げの煮物	鶏肉と厚揚げの煮物		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	ハムの和風サラダ	ハムの和風サラダ			たたきごぼう	たたきごぼう	コーンサラダ	コーンサラダ		
	麦	麦	卵乳麦	卵乳麦			麦	麦	卵乳麦	卵乳麦		
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	290kcal	580kcal
たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	12.8g	17.7g	
脂質	19.9g	20.6g	脂質	21.4g	22.1g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	16.1g	16.8g	
炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	23.6g	86.5g	
ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	614mg	615mg	
カリウム	741mg	813mg	カリウム	409mg	481mg	カリウム	542mg	614mg	カリウム	533mg	605mg	
リン	247mg	324mg	リン	160mg	237mg	リン	146mg	223mg	リン	155mg	232mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(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		
	肉団子とさつま芋の黒酢あん	肉団子とさつま芋の黒酢あん	アジの幽庵焼	アジの幽庵焼	鶏の酒蒸し煮	鶏の酒蒸し煮	フリの塩焼	フリの塩焼	メンチカツ	メンチカツ		
	卵乳麦	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	春雨の五目炒め	春雨の五目炒め	オニオンソテー	オニオンソテー	菜の花	菜の花	きのこソテー	きのこソテー	スパソテー	スパソテー		
	卵乳麦	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	法蓮草のごま和え	法蓮草のごま和え	揚ナスの煮物	揚ナスの煮物	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物	油揚げと菜の花の煮物	油揚げと菜の花の煮物	白菜の煮びたし	白菜の煮びたし		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	もずくとなめこの三杯酢	もずくとなめこの三杯酢	マカロニマリネサラダ	マカロニマリネサラダ	イカのトマトマリネ	イカのトマトマリネ		
	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	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット			
エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	
たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g	
脂質	8.6g	9.3g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	16.7g	17.4g	
炭水化物	46.9g	109.8g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	16.0g	78.9g	
ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	714mg	715mg	
カリウム	497mg	569mg	カリウム	605mg	677mg	カリウム	606mg	678mg	カリウム	454mg	526mg	
リン	155mg	232mg	リン	227mg	304mg	リン	192mg	269mg	リン	178mg	255mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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		
	肉団子とさつま芋の黒酢あん	肉団子とさつま芋の黒酢あん	アジの幽庵焼	アジの幽庵焼	鶏の酒蒸し煮	鶏の酒蒸し煮	フリの塩焼	フリの塩焼	メンチカツ	メンチカツ		
	卵乳麦	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	春雨の五目炒め	春雨の五目炒め	オニオンソテー	オニオンソテー	菜の花	菜の花	きのこソテー	きのこソテー	スパソテー	スパソテー		
	卵乳麦	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	法蓮草のごま和え	法蓮草のごま和え	揚ナスの煮物	揚ナスの煮物	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物	油揚げと菜の花の煮物	油揚げと菜の花の煮物	白菜の煮びたし	白菜の煮びたし		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	もずくとなめこの三杯酢	もずくとなめこの三杯酢	マカロニマリネサラダ	マカロニマリネサラダ	イカのトマトマリネ	イカのトマトマリネ		
	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	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	
たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g	
脂質	8.6g	9.3g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	16.7g	17.4g	
炭水化物	46.9g	109.8g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	16.0g	78.9g	
ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	714mg	715mg	
カリウム	497mg	569mg	カリウム	605mg	677mg	カリウム	606mg	678mg	カリウム	454mg	526mg	
リン	155mg	232mg	リン	227mg	304mg	リン	192mg	269mg	リン	178mg	255mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	★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		
	肉団子とさつま芋の黒酢あん	肉団子とさつま芋の黒酢あん	アジの幽庵焼	アジの幽庵焼	鶏の酒蒸し煮	鶏の酒蒸し煮	フリの塩焼	フリの塩焼	メンチカツ	メンチカツ		
	卵乳麦	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	春雨の五目炒め	春雨の五目炒め	オニオンソテー	オニオンソテー	菜の花	菜の花	きのこソテー	きのこソテー	スパソテー	スパソテー		
	卵乳麦	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	法蓮草のごま和え	法蓮草のごま和え	揚ナスの煮物	揚ナスの煮物	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物	油揚げと菜の花の煮物	油揚げと菜の花の煮物	白菜の煮びたし	白菜の煮びたし		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	もずくとなめこの三杯酢	もずくとなめこの三杯酢	マカロニマリネサラダ	マカロニマリネサラダ	イカのトマトマリネ	イカのトマトマリネ		
	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	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
エネルギー	828kcal	1698kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal	
たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.5g	54.2g	
脂質	41.9g	44.0g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	45.3g	47.4g	
炭水化物	74.7g	263.4g	炭水化物	57.5g	246.2g	炭水化物	64.4g	253.1g	炭水化物	51.2g	239.9g	
ナトリウム	2015mg	2018mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	1845mg	1848mg	
カリウム	1498mg	1714mg	カリウム	1428mg	1644mg	カリウム	1561mg	1777mg	カリウム	1272mg	1488mg	
リン	541mg	772mg	リン	502mg	733mg	リン	491mg	722mg	リン	439mg	670mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
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		
	肉団子とさつま芋の黒酢あん	肉団子とさつま芋の黒酢あん	アジの幽庵焼	アジの幽庵焼	鶏の酒蒸し煮	鶏の酒蒸し煮	フリの塩焼	フリの塩焼	メンチカツ	メンチカツ		
	卵乳麦	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	春雨の五目炒め	春雨の五目炒め	オニオンソテー	オニオンソテー	菜の花	菜の花	きのこソテー	きのこソテー	スパソテー	スパソテー		
	卵乳麦	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	法蓮草のごま和え	法蓮草のごま和え	揚ナスの煮物	揚ナスの煮物	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物	油揚げと菜の花の煮物	油揚げと菜の花の煮物	白菜の煮びたし	白菜の煮びたし		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	もずくとなめこの三杯酢	もずくとなめこの三杯酢	マカロニマリネサラダ	マカロニマリネサラダ	イカのトマトマリネ	イカのトマトマリネ		
	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	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
エネルギー	956kcal	1826kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	
たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.1g	54.8g	
脂質	42.1g	44.2g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	45.5g	47.6g	
炭水化物	105.6g	294.3g	炭水化物	88.4g	277.1g	炭水化物	87.4g	276.1g	炭水化物	81.7g	270.4g	
ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	1847mg	1850mg	
カリウム	1618mg	1834mg	カリウム	1548mg	1764mg	カリウム	1674mg	1890mg	カリウム	1386mg	1602mg	
リン	555mg	786mg	リン	516mg	747mg	リン	503mg	734mg	リン	445mg	676mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	

お食事の作り方

