

（たんぱく40g管理食） 週間献立表

5月12日(月)			5月13日(火)			5月14日(水)			5月15日(木)			5月16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	
	豆腐ステーキ		卵		油揚げの玉子とじ		卵麦		卵乳麦		卵乳麦		鶏肉のチリソース煮	
	野菜炒め		卵麦		大根とひじきの煮物		麦		乳麦		麦		パスタのクリーム煮	
	かぼちゃのクリームサラダ		卵乳		揚げナスのめかぶ和え		麦		卵乳麦		麦		たたくごぼう	
	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	
	エネルギー		285kcal		249kcal		492kcal		286kcal		529kcal		277kcal	
	たんぱく質		4.4g		8.5g		5.7g		9.8g		7.4g		11.5g	
	脂質		20.6g		21.2g		17.0g		17.6g		20.1g		20.7g	
昼食	たんぱく質		21.1g		73.9g		20.0g		72.8g		26.1g		78.9g	
	炭水化物		520mg		521mg		561mg		562mg		668mg		669mg	
	ナトリウム		520mg		521mg		561mg		562mg		668mg		669mg	
	カリウム		310mg		371mg		408mg		469mg		424mg		485mg	
	リン		61mg		126mg		120mg		185mg		115mg		180mg	
	食塩相当量		1.3g		1.3g		1.4g		1.4g		1.7g		1.7g	
	エネルギー		285kcal		249kcal		492kcal		286kcal		529kcal		277kcal	
	たんぱく質		4.4g		8.5g		5.7g		9.8g		7.4g		11.5g	
	脂質		20.6g		21.2g		17.0g		17.6g		20.1g		20.7g	
	たんぱく質		21.1g		73.9g		20.0g		72.8g		26.1g		78.9g	
間食	たんぱく質		520mg		521mg		561mg		562mg		668mg		669mg	
	炭水化物		520mg		521mg		561mg		562mg		668mg		669mg	
	ナトリウム		520mg		521mg		561mg		562mg		668mg		669mg	
	カリウム		310mg		371mg		408mg		469mg		424mg		485mg	
	リン		61mg		126mg		120mg		185mg		115mg		180mg	
	食塩相当量		1.3g		1.3g		1.4g		1.4g		1.7g		1.7g	
	エネルギー		285kcal		249kcal		492kcal		286kcal		529kcal		277kcal	
	たんぱく質		4.4g		8.5g		5.7g		9.8g		7.4g		11.5g	
	脂質		20.6g		21.2g		17.0g		17.6g		20.1g		20.7g	
	たんぱく質		21.1g		73.9g		20.0g		72.8g		26.1g		78.9g	
夕食	たんぱく質		520mg		521mg		561mg		562mg		668mg		669mg	
	炭水化物		520mg		521mg		561mg		562mg		668mg		669mg	
	ナトリウム		520mg		521mg		561mg		562mg		668mg		669mg	
	カリウム		310mg		371mg		408mg		469mg		424mg		485mg	
	リン		61mg		126mg		120mg		185mg		115mg		180mg	
	食塩相当量		1.3g		1.3g		1.4g		1.4g		1.7g		1.7g	
	エネルギー		285kcal		249kcal		492kcal		286kcal		529kcal		277kcal	
	たんぱく質		4.4g		8.5g		5.7g		9.8g		7.4g		11.5g	
	脂質		20.6g		21.2g		17.0g		17.6g		20.1g		20.7g	
	たんぱく質		21.1g		73.9g		20.0g		72.8g		26.1g		78.9g	
合計	たんぱく質		520mg		521mg		561mg		562mg		668mg		669mg	
	炭水化物		520mg		521mg		561mg		562mg		668mg		669mg	
	ナトリウム		520mg		521mg		561mg		562mg		668mg		669mg	
	カリウム		310mg		371mg		408mg		469mg		424mg		485mg	
	リン		61mg		126mg		120mg		185mg		115mg		180mg	
	食塩相当量		1.3g		1.3g		1.4g		1.4g		1.7g		1.7g	
	エネルギー		285kcal		249kcal		492kcal		286kcal		529kcal		277kcal	
	たんぱく質		4.4g		8.5g		5.7g		9.8g		7.4g		11.5g	
	脂質		20.6g		21.2g		17.0g		17.6g		20.1g		20.7g	
	たんぱく質		21.1g		73.9g		20.0g		72.8g		26.1g		78.9g	
合計(間食込)	たんぱく質		520mg		521mg		561mg		562mg		668mg		669mg	
	炭水化物		520mg		521mg		561mg		562mg		668mg		669mg	
	ナトリウム		520mg		521mg		561mg		562mg		668mg		669mg	
	カリウム		310mg		371mg		408mg		469mg		424mg		485mg	
	リン		61mg		126mg		120mg		185mg		115mg		180mg	
	食塩相当量		1.3g		1.3g		1.4g		1.4g		1.7g		1.7g	
	エネルギー		285kcal		249kcal		492kcal		286kcal		529kcal		277kcal	
	たんぱく質		4.4g		8.5g		5.7g		9.8g		7.4g		11.5g	
	脂質		20.6g		21.2g		17.0g		17.6g		20.1g		20.7g	
	たんぱく質		21.1g		73.9g		20.0g		72.8g		26.1g		78.9g	

※献