

（たんぱく60g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																		
	鶏肉のすき焼煮		麦		豆腐ステーキ		卵		豚肉としめじの生姜炒め		麦		えび団子とかぶの煮物		卵麦え		鶏肉と厚揚げの煮物		乳麦												
	春雨の五目炒め		卵乳麦		竹輪の五色きんぴら		卵乳麦		切干大根煮		麦		麦		高野豆腐の味噌煮		卵麦		麦												
	切干大根の中華炒め								じゃが芋の中華風サラダ		麦		麦		ひじきのごまマヨ和え		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		210kcal		500kcal		エネルギー		228kcal		518kcal		エネルギー		191kcal		481kcal		エネルギー		188kcal		478kcal		エネルギー		189kcal		479kcal			
たんぱく質		7.2g		12.1g		たんぱく質		10.1g		15.0g		たんぱく質		10.5g		15.4g		たんぱく質		8.3g		13.2g		たんぱく質		11.4g		16.3g			
脂質		9.8g		10.5g		脂質		14.8g		15.5g		脂質		7.9g		8.6g		脂質		10.3g		11.0g		脂質		9.8g		10.5g			
炭水化物		22.9g		85.8g		炭水化物		14.0g		76.9g		炭水化物		19.9g		82.8g		炭水化物		15.3g		78.2g		炭水化物		14.5g		77.4g			
ナトリウム		581mg		582mg		ナトリウム		659mg		660mg		ナトリウム		754mg		755mg		ナトリウム		783mg		784mg		ナトリウム		670mg		671mg			
カリウム		305mg		377mg		カリウム		294mg		366mg		カリウム		476mg		548mg		カリウム		294mg		366mg		カリウム		456mg		528mg			
リン		88mg		165mg		リン		127mg		204mg		リン		146mg		223mg		リン		119mg		196mg		リン		165mg		242mg			
食塩相当量		1.5g		1.5g		食塩相当量		1.7g		1.7g		食塩相当量		1.9g		1.9g		食塩相当量		2.0g		2.0g		食塩相当量		1.7g		1.7g			
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		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g				
	鯖のバジルオリーブ焼				チキンピカタ		卵麦		マーボなす		麦落		鶏のマスタード焼き		麦		赤魚のごま焼		麦		鶏のマスタード焼き		麦		赤魚のごま焼		麦				
	オニオンソテー		乳麦		トマトソース				鶏ごぼう		麦		チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦		人參グラッセ		乳麦		チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦		人參グラッセ		乳麦				
	ひき肉と豆腐のうま煮		麦落か		豚挽き肉と切干大根の煮物		麦		野菜サラダ		卵麦えか		ぜんまいとミンチの煮物		乳麦		豚肉とふきの炒め煮		麦		ぜんまいとミンチの煮物		乳麦		豚肉とふきの炒め煮		麦				
	キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え		麦		ピーマンと人參のツナ和え		麦		ドレッシング(小袋)		麦		マッシュサラダ		卵乳麦		ナスの油炒め		麦		マッシュサラダ		卵乳麦		ナスの油炒め		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		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		307kcal		597kcal		エネルギー		272kcal		562kcal		エネルギー		339kcal		629kcal		エネルギー		291kcal		581kcal		エネルギー		293kcal		583kcal			
たんぱく質		16.2g		21.1g		たんぱく質		13.4g		18.3g		たんぱく質		12.1g		17.0g		たんぱく質		13.9g		18.8g		たんぱく質		16.0g		20.9g			
脂質		21.3g		22.0g		脂質		15.5g		16.2g		脂質		23.3g		24.0g		脂質		19.2g		19.9g		脂質		17.4g		18.1g			
炭水化物		12.1g		75.0g		炭水化物		18.5g		81.4g		炭水化物		21.6g		84.5g		炭水化物		14.7g		77.6g		炭水化物		18.7g		81.6g			
ナトリウム		717mg		718mg		ナトリウム		759mg		760mg		ナトリウム		823mg		824mg		ナトリウム		538mg		539mg		ナトリウム		699mg		700mg			
カリウム		446mg		518mg		カリウム		472mg		544mg		カリウム		491mg		563mg		カリウム		534mg		606mg		カリウム		689mg		761mg			
リン		187mg		264mg		リン		155mg		232mg		リン		148mg		225mg		リン		143mg		220mg		リン		203mg		280mg			
食塩相当量		1.8g		1.8g		食塩相当量		1.9g		1.9g		食塩相当量		2.1g		2.1g		食塩相当量		1.4g		1.4g		食塩相当量		1.8g		1.8g			
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		◎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		★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		卵乳麦		アンの幽庵焼		麦		鶏の酒蒸し煮		麦		ブリの塩焼		麦		メンチカツ		乳麦		ブリの塩焼		麦		メンチカツ		乳麦				
	大豆と椎茸の煮物		麦		人參のレモン煮		乳麦		菜の花		麦		きのこソテー		乳麦		スパソテー		乳麦		きのこソテー		乳麦		スパソテー		乳麦				
	法蓮草のごま和え		乳麦		蒸し鶏とザーサイの香味春雨		麦か		大豆と人參の煮物		麦		油揚げと菜の花の煮物		麦		白菜の煮びたし		麦		油揚げと菜の花の煮物		麦		白菜の煮びたし		麦				
					パスタのサラダ		卵乳麦		中華サラダ		乳麦		マカロニマリネサラダ		卵乳麦		菜の花のツナごま和え		麦		マカロニマリネサラダ		卵乳麦		菜の花のツナごま和え		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		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		313kcal		603kcal		エネルギー		337kcal		627kcal		エネルギー		290kcal		580kcal		エネルギー		280kcal		570kcal		エネルギー		271kcal		561kcal			
たんぱく質		15.1g		20.0g		たんぱく質		15.2g		20.1g		たんぱく質		16.2g		21.1g		たんぱく質		16.5g		21.4g		たんぱく質		11.4g		16.3g			
脂質		10.2g		10.9g		脂質		14.7g		15.4g		脂質		14.5g		15.2g		脂質		16.7g		17.4g		脂質		14.7g		15.4g			
炭水化物		43.3g		106.2g		炭水化物		31.9g		94.8g		炭水化物		22.9g		85.8g		炭水化物		16.0g		78.9g		炭水化物		23.8g		86.7g			
ナトリウム		825mg		826mg		ナトリウム		735mg		736mg		ナトリウム		607mg		608mg		ナトリウム		714mg		715mg		ナトリウム		651mg		652mg			
カリウム		841mg		913mg		カリウム		389mg		461mg		カリウム		627mg		699mg		カリウム		454mg		526mg		カリウム		439mg		511mg			
リン		228mg		305mg		リン		175mg		252mg		リン		192mg		269mg		リン		178mg		255mg		リン		160mg		237mg			
食塩相当量		2.1g		2.1g		食塩相当量		1.9g		1.9g		食塩相当量		1.5g		1.5g		食塩相当量		1.8g		1.8g		食塩相当量		1.7g		1.7g			
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		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		830kcal		1700kcal		エネルギー		837kcal		1707kcal		エネルギー		820kcal		1690kcal		エネルギー		759kcal		1629kcal		エネルギー		753kcal		1623kcal			
たんぱく質		38.5g		53.2g		たんぱく質		38.7g		53.4g		たんぱく質		38.8g		53.5g		たんぱく質		38.7g		53.4g		たんぱく質		38.8g		53.5g			
脂質		41.3g		43.4g		脂質		45.0g		47.1g		脂質		45.7g		47.8g		脂質		46.2g		48.3g		脂質		41.9g		44.0g			
炭水化物		78.3g		267.0g		炭水化物		64.4g		253.1g		炭水化物		64.4g		253.1g		炭水化物		46.0g		234.7g		炭水化物		57.0g		245.7g			
ナトリウム		2123mg		2126mg		ナトリウム		2153mg		2156mg		ナトリウム		2184mg		2187mg		ナトリウム		2035mg		2038mg		ナトリウム		2020mg		2023mg			
カリウム		1592mg		1808mg		カリウム		1155mg		1371mg		カリウム		1594mg		1810mg		カリウム		1282mg		1498mg		カリウム		1584mg		1800mg			
リン		503mg		734mg		リン		457mg		688mg		リン		486mg		717mg		リン		440mg		671mg		リン		528mg		759mg			
食塩相当量		5.4g		5.4g		食塩相当量		5.5g		5.5g		食塩相当量		5.5g		5.5g		食塩相当量		5.2g		5.2g		食塩相当量		5.2g		5.2g			
合計(間食込)	エネルギー		958kcal		1828kcal		エネルギー		965kcal		1835kcal		エネルギー		916kcal		1786kcal		エネルギー		885kcal		1755kcal		エネルギー		881kcal		1751kcal		
	たんぱく質		39.3g		54.0g		たんぱく質		39.5g		54.2g		たんぱく質		39.6g		54.3g		たんぱく質		39.3g		54.0g		たんぱく質		39.6g		54.3g		
	脂質		41.5g		43.6g		脂質		45.2g		47.3g		脂質		45.9g		48.0g		脂質		46.4g		48.5g		脂質		42.1g		44.2g		
	炭水化物		109.2g		297.9g		炭水化物		95.3g		284.0g		炭水化物		87.4g		276.1g		炭水化物		76.5g		265.2g		炭水化物		87.9g		276.6g		
	ナトリウム		2129mg		2132mg		ナトリウム		2159mg		2162mg		ナトリウム																		