

（たんぱく40g管理食） 週間献立表

6月30日(月)			7月1日(火)			7月2日(水)			7月3日(木)			7月4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		
	鶏肉カレークリーム煮		乳麦		大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮		麦		寄せ豆腐のうすあん		卵麦		ベーコンポテトエッグ		
	じゃが芋のそぼろあん		麦		キャベツと卵の塩しモンパスタ		卵乳麦		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		麦		なすの中華風南蛮漬け		
	ナスのおろし和え		麦		ひじきのごまマヨ和え		卵乳麦		野菜サラダ		乳麦		スープキャベツ		
									ドレッシング(小袋)		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	267kcal	510kcal	エネルギー	284kcal	527kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	303kcal	546kcal	エネルギー	243kcal	486kcal	
たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	4.3g	8.4g	
脂質	17.8g	18.4g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	10.8g	11.4g	脂質	18.8g	19.4g	
炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	45.5g	98.3g	炭水化物	14.7g	67.5g	
ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	596mg	597mg	
カリウム	444mg	505mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	382mg	443mg	
リン	91mg	156mg	リン	132mg	197mg	リン	99mg	164mg	リン	77mg	142mg	リン	82mg	147mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	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	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★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		
	マーボ豆腐		麦落		さつま芋と鶏肉の炒め物		麦		マイルドハヤシライスのルー		乳麦		鯖の磯辺焼き		
	鶏じゃが煮		麦落		麩の野菜あんかけ		麦		豚挽き肉と切干大根の煮物		麦		うま塩キャベツ		
	春雨フルーソサラダ		卵		竹輪のソースマヨ		卵		大根とひき肉のクリーム煮		乳麦		赤玉南瓜煮		
									キャベツの白ドレ和え		卵麦		赤玉南瓜煮		
													四色なます		
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	320kcal	563kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	
たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	11.4g	15.5g	
脂質	17.4g	18.0g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	17.3g	17.9g	
炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	38.8g	91.6g	炭水化物	34.9g	87.7g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	31.9g	84.7g	
ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	592mg	593mg	
カリウム	441mg	502mg	カリウム	570mg	631mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	480mg	541mg	カリウム	698mg	759mg	
リン	131mg	196mg	リン	138mg	203mg	リン	186mg	251mg	リン	112mg	177mg	リン	180mg	245mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		
夕食	★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		
	赤魚の天ぷら		麦		根菜入りハンバーグ		乳麦		塩ダレポーク		乳麦		鶏肉マスタード		
	天ぷらのタレ		麦		バジルマカロニ		麦		ジャーマンポテト		乳麦		人参シャトー		
	オニオンソテー		乳麦		揚げと人参の煮びたし		麦		インゲンとツナのマスタード和え		卵乳麦		きのこのさんびら		
	さんびら		麦		ゴボウのピリ辛サラダ		卵乳麦						マカロニサラダ		
	カボチャとハムのサラダ		卵乳麦										卵麦		
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	379kcal	622kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	
たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	12.5g	16.6g	
脂質	22.4g	23.0g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	24.5g	25.1g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	21.8g	22.4g	
炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	18.7g	71.5g	炭水化物	19.8g	72.6g	炭水化物	33.9g	86.7g	
ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	827mg	828mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	686mg	687mg	
カリウム	411mg	472mg	カリウム	233mg	294mg	カリウム	439mg	500mg	カリウム	618mg	679mg	カリウム	357mg	418mg	
リン	159mg	224mg	リン	140mg	205mg	リン	147mg	212mg	リン	157mg	222mg	リン	152mg	217mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	966kcal	1695kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	28.2g	40.5g
	脂質	57.6g	59.4g	脂質	55.4g	57.2g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	57.9g	59.7g
	炭水化物	80.8g	239.2g	炭水化物	84.7g	243.1g	炭水化物	79.4g	237.8g	炭水化物	88.5g	246.9g	炭水化物	80.5g	238.9g
	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	1878mg	1881mg	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	1874mg	1877mg
	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1258mg	1441mg	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1512mg	1695mg	カリウム	1437mg	1620mg
	リン	381mg	576mg	リン	410mg	605mg	リン	432mg	627mg	リン	346mg	541mg	リン	414mg	609mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	合計(間食込)	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1026kcal
たんぱく質		29.7g	42.0g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	28.5g	40.8g
脂質		57.7g	59.5g	脂質	55.5g	57.3g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	58.0g	59.8g
炭水化物		96.0g	254.4g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	94.6g	253.0g	炭水化物	104.0g	262.4g	炭水化物	95.7g	254.1g
ナトリウム		2031mg	2034mg	ナトリウム	2266mg	2269mg	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	2108mg	2111mg	ナトリウム	1875mg	1878mg
カリウム		1353mg	1536mg	カリウム	1318mg	1501mg	カリウム	1353mg	1536mg	カリウム	1572mg	1755mg	カリウム	1494mg	1677mg
リン		384mg	579mg	リン	417mg	612mg	リン	435mg	630mg	リン	353mg	548mg	リン	417mg	612mg
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g