

(たんぱく60g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		
	野菜缶かまぼこ	卵	目玉焼き	卵	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	肉団子の中華炒め	卵乳麦落	厚焼玉子	卵麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落	麦落	麦落	
	揚げナスの煮物	麦	麻婆大豆	麦落	大根の柚香煮	麦	大豆と椎茸の煮物	麦			キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦	卵麦	卵麦	
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		人参のおかかサラダ		鶏肉とオクラの中華風		コンニャクのおおさ炒め								
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	203kcal	493kcal	エネルギー	209kcal	499kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	236kcal	526kcal	
たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	10.2g	15.1g	
脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	15.0g	15.7g	
炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	12.6g	75.5g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	15.6g	78.5g	
ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	649mg	650mg	
カリウム	387mg	459mg	カリウム	504mg	576mg	カリウム	345mg	417mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	285mg	357mg	
リン	121mg	198mg	リン	186mg	263mg	リン	114mg	191mg	リン	159mg	236mg	リン	125mg	202mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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		
	ポークジンジャー	麦	鯖の塩焼		こんがりハンバーグ	乳麦	赤魚の甘辛タレ	乳麦	豚ばら肉炒め	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	卵麦	卵麦	
	油揚げの玉子とじ	卵麦	法蓮草の煮びたし	麦	特製デミグラスソース	乳麦	人参のきんぴら	麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦					
	若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ		えのきのきんぴら		塩ゆでアスパラ		ブロッコリーの煮物		大根のピリッと柚子風味サラダ						
			マカロニサラダ		里芋のそぼろ煮		フロッコリーの煮物								
			卵麦		卵乳麦		卵								
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	240kcal	530kcal	エネルギー	325kcal	615kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	
たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	11.3g	16.2g	
脂質	11.8g	12.5g	脂質	23.6g	24.3g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	20.9g	21.6g	
炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	14.2g	77.1g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	21.8g	84.7g	
ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	784mg	785mg	
カリウム	506mg	578mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	393mg	465mg	
リン	216mg	293mg	リン	188mg	265mg	リン	151mg	228mg	リン	188mg	265mg	リン	148mg	225mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		
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		
	ささみ大葉フライ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	ホッケの照焼	麦	鶏肉とときのこのバター醤油	乳麦	ブリの味噌焼		菜の花	麦	麦	麦	
	オニオンソテー	乳麦	切干大根としらすの煮物	麦	人参グラッセ	乳麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	栗の花		竹輪のごま炒め	麦	麦	麦	
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	竹輪のごま炒め	麦	切干と人参のハリハリ	麦	麦	麦	
	ハムの和風サラダ	卵乳麦			春雨のサラダ	卵									
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	311kcal	601kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	242kcal	532kcal	
たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	
脂質	18.4g	19.1g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	11.7g	12.4g	
炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	21.9g	84.8g	炭水化物	15.6g	78.5g	
ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	820mg	821mg	
カリウム	396mg	468mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	398mg	470mg	カリウム	403mg	475mg	
リン	185mg	262mg	リン	156mg	233mg	リン	201mg	278mg	リン	161mg	238mg	リン	148mg	225mg	
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	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
合計	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	エネルギー	754kcal	1624kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal
	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	49.5g	51.6g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	47.6g	49.7g
	炭水化物	53.3g	242.0g	炭水化物	46.1g	234.8g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	56.4g	245.1g	炭水化物	53.0g	241.7g
	ナトリウム	2127mg	2130mg	ナトリウム	1828mg	1831mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1968mg	1971mg	ナトリウム	2253mg	2256mg
	カリウム	1289mg	1505mg	カリウム	1427mg	1643mg	カリウム	1307mg	1523mg	カリウム	1471mg	1687mg	カリウム	1081mg	1297mg
	リン	522mg	753mg	リン	530mg	761mg	リン	466mg	697mg	リン	508mg	739mg	リン	421mg	652mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g
	合計(間食込)	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	936kcal
たんぱく質		41.8g	56.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g
脂質		43.0g	45.1g	脂質	49.7g	51.8g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	47.8g	49.9g
炭水化物		84.2g	272.9g	炭水化物	69.1g	257.8g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	87.3g	276.0g	炭水化物	83.5g	272.2g
ナトリウム		2133mg	2136mg	ナトリウム	1834mg	1837mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2255mg	2258mg
カリウム		1409mg	1625mg	カリウム	1540mg	1756mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1591mg	1807mg	カリウム	1195mg	1411mg
リン		536mg	767mg	リン	542mg	773mg	リン	472mg	703mg	リン	522mg	753mg	リン	427mg	658mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g