

（たんぱく60g管理食） 週間献立表

6月23日(月)				6月24日(火)				6月25日(水)				6月26日(木)				6月27日(金)							
朝食	★ごはん180g				★ごはん180g				★ごはん180g				★ごはん180g				★ごはん180g						
	豚肉と大根の煮物			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						
	キャベツとウインナーのソテー			乳麦	竹輪の五色きんぴら			卵乳麦	切干大根煮			麦	高野豆腐の味噌煮			卵麦	麩とえのきのさっと煮						
	春雨の五目炒め			卵乳麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え			乳麦落	じゃが芋の中巻風サラダ			麦	ひじきのごまマヨ和え			卵乳麦	わかめとパプリカの和え物						
	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						
	エネルギー			208kcal	498kcal	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		
	たんぱく質			8.3g	13.2g	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		
	脂質			10.4g	11.1g	脂質			14.8g	15.5g	脂質			7.9g	8.6g	脂質			10.3g	11.0g	脂質		
炭水化物			20.1g	83.0g	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			
ナトリウム			546mg	547mg	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			
カリウム			362mg	434mg	カリウム			294mg	366mg	カリウム			476mg	548mg	カリウム			294mg	366mg	カリウム			
リン			111mg	188mg	リン			127mg	204mg	リン			146mg	223mg	リン			119mg	196mg	リン			
食塩相当量			1.4g	1.4g	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			
昼食	★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						
	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	人参グラッセ						
	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			卵麦えが	ぜんまいとミンチの煮物			乳麦	ナスの油炒め						
	キャベツと鶏肉の甘酢生薬和え			麦	ピーマンと人参のツナ和え			麦	ドレッシング(小袋)			麦	マッシュサラダ			卵乳麦	マリーネサラダ						
	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						
	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		
	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		
	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		
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			
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			
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			
リン			187mg	264mg	リン			155mg	232mg	リン			148mg	225mg	リン			143mg	220mg	リン			
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			
間食	◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g										
夕食	★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	アジの幽庵焼			麦	鶏の酒蒸し煮			麦	ブリの塩焼				メンチカツ						
	大豆と椎茸の煮物			麦	人参のレモン煮			乳麦	菜の花				きのこソテー			乳麦	オクラのペペロニチノ						
	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	大豆と人参の煮物			麦	油揚げと菜の花の煮物			麦	豚肉とふきの炒め煮						
					パスタのサラダ			卵乳麦	中華サラダ			乳麦	マカロニマリーネサラダ			卵乳麦	菜の花のツナごま和え						
	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						
	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		
	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		
	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		
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			
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			
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			
リン			228mg	305mg	リン			175mg	252mg	リン			192mg	269mg	リン			178mg	255mg	リン			
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			
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						
	エネルギー			828kcal	1698kcal	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		
	たんぱく質			39.6g	54.3g	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		
	脂質			41.9g	44.0g	脂質			45.0g	47.1g	脂質			45.7g	47.8g	脂質			46.2g	48.3g	脂質		
	炭水化物			75.5g	264.2g	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		
	ナトリウム			2088mg	2091mg	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		
	カリウム			1649mg	1865mg	カリウム			1155mg	1371mg	カリウム			1594mg	1810mg	カリウム			1282mg	1498mg	カリウム		
	リン			526mg	757mg	リン			457mg	688mg	リン			486mg	717mg	リン			440mg	671mg	リン		
	食塩相当量			5.3g	5.3g	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		
	合計(間食込)	エネルギー			954kcal	1824kcal	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	
たんぱく質			40.2g	54.9g	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			
脂質			42.1g	44.2g	脂質			45.2g	47.3g	脂質			45.9g	48.0g	脂質			46.4g	48.5g	脂質			
炭水化物			106.0g	294.7g	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			
ナトリウム			2090mg	2093mg	ナトリウム			2159mg	2162mg	ナトリウム			2190mg	2193mg	ナトリウム			2037mg	2040mg	ナトリウム			
カリウム			1763mg	1979mg	カリウム			1275mg	1491mg	カリウム			1707mg	1923mg	カリウム			1396mg	1612mg	カリウム			
リン			532mg	763mg	リン			471mg	702mg	リン			498mg	729mg	リン			446mg	677mg	リン			
食塩相当量			5.3g	5.3g	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			