

（たんぱく40g管理食） 週間献立表

7月28日(月)				7月29日(火)				7月30日(水)				7月31日(木)				8月1日(金)									
朝食	★ごはん150g			卵乳麦	★ごはん150g			揚げ豆腐の和風あん	麦	★ごはん150g			ベーコンポテトエッグ	卵乳麦	★ごはん150g			鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	★ごはん150g			揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦	
	肉団子の玉ねぎあん			卵乳麦	チンゲン菜ソテー			乳麦	麵の野菜あんかけ			麦	ナスと麵の炒め煮			乳麦落	玉子スパ			卵乳麦	バインキャロットラペ			卵乳麦	
	しめじのバター醤油パスタ			乳麦	ジャガ芋の洋風あんかけ			乳麦	マリネサラダ			卵麦	キャベツと卵の塩しモンパスタ			卵乳麦									
	キャベツとザーサイ炒め							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		
エネルギー			279kcal	522kcal	エネルギー			287kcal	530kcal	エネルギー			281kcal	524kcal	エネルギー			282kcal	525kcal	エネルギー			300kcal	543kcal	
たんぱく質			9.2g	13.3g	たんぱく質			6.0g	10.1g	たんぱく質			5.2g	9.3g	たんぱく質			8.4g	12.5g	たんぱく質			4.8g	8.9g	
脂質			14.9g	15.5g	脂質			11.6g	12.2g	脂質			19.3g	19.9g	脂質			17.0g	17.6g	脂質			18.4g	19.0g	
炭水化物			26.7g	79.5g	炭水化物			40.3g	93.1g	炭水化物			21.8g	74.6g	炭水化物			24.3g	77.1g	炭水化物			26.7g	79.5g	
ナトリウム			715mg	716mg	ナトリウム			576mg	577mg	ナトリウム			576mg	577mg	ナトリウム			572mg	573mg	ナトリウム			548mg	549mg	
カリウム			424mg	485mg	カリウム			538mg	599mg	カリウム			463mg	524mg	カリウム			234mg	295mg	カリウム			250mg	311mg	
リン			130mg	195mg	リン			98mg	163mg	リン			101mg	166mg	リン			84mg	149mg	リン			59mg	124mg	
食塩相当量			1.8g	1.8g	食塩相当量			1.5g	1.5g	食塩相当量			1.5g	1.5g	食塩相当量			1.5g	1.5g	食塩相当量			1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん150g			卵乳麦	★ごはん150g			キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	★ごはん150g			鶏肉とれんこんの照り煮	麦	★ごはん150g			ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	★ごはん150g			鶏の甘酢煮	麦	
	ポテトコロッケ			卵乳麦	ナスの挽肉炒め			乳麦	インゲンソテー			乳麦	人参クラッセ			乳麦	法蓮草ソテー			乳麦	ごま風味炒め			麦	
	うま塩キャベツ			麦か	ひじきのごまマヨ和え			卵乳麦	きんぴら			麦	豚肉と大根のピリ辛煮			麦	じゃーまんポテト			乳麦					
	けんちん煮			麦	大根のピリッと柚子風味サラダ			卵																	
	竹輪のごま炒め			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		
エネルギー			303kcal	546kcal	エネルギー			387kcal	630kcal	エネルギー			359kcal	602kcal	エネルギー			347kcal	590kcal	エネルギー			346kcal	589kcal	
たんぱく質			8.1g	12.2g	たんぱく質			9.0g	13.1g	たんぱく質			13.4g	17.5g	たんぱく質			9.5g	13.6g	たんぱく質			13.6g	17.7g	
脂質			17.0g	17.6g	脂質			32.4g	33.0g	脂質			23.5g	24.1g	脂質			17.4g	18.0g	脂質			20.1g	20.7g	
炭水化物			30.1g	82.9g	炭水化物			14.7g	67.5g	炭水化物			21.6g	74.4g	炭水化物			36.8g	89.6g	炭水化物			26.8g	79.6g	
ナトリウム			849mg	850mg	ナトリウム			723mg	724mg	ナトリウム			786mg	787mg	ナトリウム			510mg	511mg	ナトリウム			739mg	740mg	
カリウム			312mg	373mg	カリウム			520mg	581mg	カリウム			583mg	644mg	カリウム			493mg	554mg	カリウム			574mg	635mg	
リン			87mg	152mg	リン			118mg	183mg	リン			185mg	250mg	リン			101mg	166mg	リン			151mg	216mg	
食塩相当量			2.2g	2.2g	食塩相当量			1.8g	1.8g	食塩相当量			2.0g	2.0g	食塩相当量			1.3g	1.3g	食塩相当量			1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎バナナプル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g												
夕食	★ごはん150g			麦	★ごはん150g			ヤンニョムチキン風	麦	★ごはん150g			白身魚の竜田揚げ	麦	★ごはん150g			肉野菜炒め	麦	★ごはん150g			クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	
	豚肉のお好み焼風			麦	スパソテー			乳麦	きのこあん			麦	ジャガ芋のカレー煮			乳麦	春雨タンタン			麦	春雨タンタン			麦	
	スイートパンプ			麦	野菜の味噌煮込み			麦	さつま芋のレモン煮			麦	竹輪の五色きんぴら			卵乳麦	きんぴられんこん			麦					
	高菜と大根の煮物			麦	青菜のわさび和え			卵麦	ミックスマカロニサラダ			卵乳麦													
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		
エネルギー			380kcal	623kcal	エネルギー			333kcal	576kcal	エネルギー			325kcal	568kcal	エネルギー			331kcal	574kcal	エネルギー			354kcal	597kcal	
たんぱく質			10.8g	14.9g	たんぱく質			12.6g	16.7g	たんぱく質			12.5g	16.6g	たんぱく質			12.5g	16.6g	たんぱく質			9.3g	13.4g	
脂質			21.0g	21.6g	脂質			17.2g	17.8g	脂質			13.9g	14.5g	脂質			19.6g	20.2g	脂質			18.8g	19.4g	
炭水化物			35.3g	88.1g	炭水化物			31.1g	83.9g	炭水化物			36.5g	89.3g	炭水化物			23.8g	76.6g	炭水化物			35.2g	88.0g	
ナトリウム			519mg	520mg	ナトリウム			851mg	852mg	ナトリウム			487mg	488mg	ナトリウム			663mg	664mg	ナトリウム			763mg	764mg	
カリウム			622mg	683mg	カリウム			497mg	558mg	カリウム			540mg	601mg	カリウム			486mg	547mg	カリウム			449mg	510mg	
リン			166mg	231mg	リン			137mg	202mg	リン			201mg	266mg	リン			162mg	227mg	リン			184mg	249mg	
食塩相当量			1.3g	1.3g	食塩相当量			2.2g	2.2g	食塩相当量			1.2g	1.2g	食塩相当量			1.7g	1.7g	食塩相当量			1.9g	1.9g	
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	おかず			ご飯セット	
	エネルギー			962kcal	1691kcal	エネルギー			1007kcal	1736kcal	エネルギー			965kcal	1694kcal	エネルギー			960kcal	1689kcal	エネルギー			1000kcal	1729kcal
	たんぱく質			28.1g	40.4g	たんぱく質			27.6g	39.9g	たんぱく質			31.1g	43.4g	たんぱく質			30.4g	42.7g	たんぱく質			27.7g	40.0g
	脂質			52.9g	54.7g	脂質			61.2g	63.0g	脂質			56.7g	58.5g	脂質			54.0g	55.8g	脂質			57.3g	59.1g
	炭水化物			92.1g	250.5g	炭水化物			86.1g	244.5g	炭水化物			79.9g	238.3g	炭水化物			84.9g	243.3g	炭水化物			88.7g	247.1g
	ナトリウム			2083mg	2086mg	ナトリウム			2150mg	2153mg	ナトリウム			1849mg	1852mg	ナトリウム			1745mg	1748mg	ナトリウム			2050mg	2053mg
	カリウム			1358mg	1541mg	カリウム			1555mg	1738mg	カリウム			1586mg	1769mg	カリウム			1213mg	1396mg	カリウム			1273mg	1456mg
	リン			383mg	578mg	リン			353mg	548mg	リン			487mg	682mg	リン			347mg	542mg	リン			394mg	589mg
	食塩相当量			5.3g	5.3g	食塩相当量			5.5g	5.5g	食塩相当量			4.7g	4.7g	食塩相当量			4.5g	4.5g	食塩相当量			5.2g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー			1026kcal	1755kcal	エネルギー			1055kcal	1784kcal	エネルギー			1028kcal	1757kcal	エネルギー			1024kcal	1753kcal	エネルギー			1048kcal
たんぱく質			28.5g	40.8g	たんぱく質			28.0g	40.3g	たんぱく質			31.4g	43.7g	たんぱく質			30.8g	43.1g	たんぱく質			28.1g	40.4g	
脂質			53.0g	54.8g	脂質			61.3g	63.1g	脂質			56.8g	58.6g	脂質			54.1g	55.9g	脂質			57.4g	59.2g	
炭水化物			107.6g	266.0g	炭水化物			97.6g	256.0g	炭水化物			95.1g	253.5g	炭水化物			100.4g	258.8g	炭水化物			100.2g	258.6g	
ナトリウム			2086mg	2089mg	ナトリウム			2153mg	2156mg	ナトリウム			1850mg	1853mg	ナトリウム			1748mg	1751mg	ナトリウム			2053mg	2056mg	
カリウム			1418mg	1601mg	カリウム			1611mg	1794mg	カリウム			1643mg	1826mg	カリウム			1273mg	1456mg	カリウム			1329mg	1512mg	
リン			390mg	585mg	リン			359mg	554mg	リン			490mg	685mg	リン			354mg	549mg	リン			400mg	595mg	
食塩相当量			5.3g	5.3g	食塩相当量			5.5g	5.5g	食塩相当量			4.7g	4.7g	食塩相当量			4.5g	4.5g	食塩相当量			5.2g	5.2g	