

（たんぱく40g管理食） 週間献立表

10月20日(月)			10月21日(火)			10月22日(水)			10月23日(木)			10月24日(金)			
朝食	★ごはん150g		卵乳麦	★ごはん150g		卵乳麦	★ごはん150g		卵乳麦	★ごはん150g		卵乳麦	★ごはん150g		
	肉団子の玉ねぎあん		卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん		卵乳麦	ベーコンポテトエッグ		卵乳麦	鶏肉のデミグラス煮込み		卵乳麦	しんじょうのかに風あんかけ		
	人参とぜんまいのナムル		麦	野菜の味噌煮込み		麦	麩の野菜あんかけ		麦	大根とひき肉のクリーム煮		卵乳麦	春雨タンタン		
	スイーツパン		麦	揚げナスのめかぶ和え		麦	マリーネサラダ		卵乳麦	キャベツと卵の塩レモンバスタ		卵乳麦	きんぴられんこん		
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	294kcal	537kcal	エネルギー	289kcal	532kcal	エネルギー	281kcal	524kcal	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	253kcal	496kcal	
たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	5.2g	9.3g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	5.3g	9.4g	
脂質	11.8g	12.4g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	12.4g	13.0g	
炭水化物	39.0g	91.8g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	31.1g	83.9g	
ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	637mg	638mg	
カリウム	599mg	660mg	カリウム	433mg	494mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	249mg	310mg	カリウム	309mg	370mg	
リン	119mg	184mg	リン	82mg	147mg	リン	101mg	166mg	リン	93mg	158mg	リン	117mg	182mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん150g		卵乳麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		卵乳麦	★ごはん150g		
	ポテトコロッケ		卵乳麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ		麦	鶏肉とれんこんの照り煮		麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		卵乳麦	鶏の甘酢煮		
	うま塩キャベツ		麦	春雨とツナのピリ辛炒め		麦	インゲンソテー		卵乳麦	人参クラッセ		卵乳麦	オクラのベベロンチーノ		
	しめじのバター醤油パスタ		卵乳麦	ひじきのごまマヨ和え		卵乳麦	きんぴら		麦	小倉金時		麦	ごま風味炒め		
	けんちん煮		麦				大根のピリッと柚子風味サラダ		卵	揚げ茄子と玉ねぎの煮物		麦	マッシュサラダ		
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		ご飯セット	
エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	
たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	12.1g	16.2g	
脂質	17.5g	18.1g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	23.6g	24.2g	
炭水化物	36.8g	89.6g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	42.5g	95.3g	炭水化物	23.5g	76.3g	
ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	510mg	511mg	ナトリウム	732mg	733mg	
カリウム	335mg	396mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	583mg	644mg	カリウム	495mg	556mg	カリウム	550mg	611mg	
リン	85mg	150mg	リン	117mg	182mg	リン	185mg	250mg	リン	91mg	156mg	リン	161mg	226mg	
食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		
	肉野菜炒め		麦	ヤンニョムチキン風		麦	白身魚の竜田揚げ		麦	豚肉のお好み焼風		麦	クリーム煮込みハンバーグ		
	竹輪のごま炒め		麦	スパソテー		卵乳麦	きのこあん		麦	切干大根のカレーきんぴら		卵乳麦	王子スパ		
	コールスローサラダ		卵乳麦	大根と人参のきんぴら		麦	さつま芋のレモン煮		麦	ブロッコリーのツナマヨ和え		卵乳麦	わかめとパプリカの和え物		
				カラフルサラダ		卵乳麦	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	
エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	
たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	9.7g	13.8g	
脂質	26.1g	26.7g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	25.6g	26.2g	脂質	23.1g	23.7g	
炭水化物	16.0g	68.8g	炭水化物	33.5g	86.3g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	16.4g	69.2g	炭水化物	25.3g	78.1g	
ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	487mg	488mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	856mg	857mg	
カリウム	357mg	418mg	カリウム	660mg	721mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	397mg	458mg	カリウム	407mg	468mg	
リン	134mg	199mg	リン	194mg	259mg	リン	201mg	266mg	リン	117mg	182mg	リン	141mg	206mg	
食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
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	980kcal	1709kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal
	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	24.8g	37.1g	たんぱく質	27.1g	39.4g
	脂質	55.4g	57.2g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	59.1g	60.9g
	炭水化物	91.8g	250.2g	炭水化物	78.7g	237.1g	炭水化物	79.5g	237.9g	炭水化物	83.0g	241.4g	炭水化物	79.9g	238.3g
	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	2265mg	2268mg	ナトリウム	1849mg	1852mg	ナトリウム	1743mg	1746mg	ナトリウム	2225mg	2228mg
	カリウム	1291mg	1474mg	カリウム	1497mg	1680mg	カリウム	1586mg	1769mg	カリウム	1141mg	1324mg	カリウム	1266mg	1449mg
リン	338mg	533mg	リン	393mg	588mg	リン	487mg	682mg	リン	301mg	496mg	リン	419mg	614mg	
食塩相当量	5.2g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	27.5g	39.8g
	脂質	55.5g	57.3g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	59.2g	61.0g
	炭水化物	107.3g	265.7g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	94.7g	253.1g	炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	91.4g	249.8g
	ナトリウム	2084mg	2087mg	ナトリウム	2268mg	2271mg	ナトリウム	1850mg	1853mg	ナトリウム	1746mg	1749mg	ナトリウム	2228mg	2231mg
	カリウム	1351mg	1534mg	カリウム	1553mg	1736mg	カリウム	1643mg	1826mg	カリウム	1201mg	1384mg	カリウム	1322mg	1505mg
	リン	345mg	540mg	リン	399mg	594mg	リン	490mg	685mg	リン	308mg	503mg	リン	425mg	620mg
食塩相当量	5.2g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	