

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	12月23日(月)			12月24日(火)			12月25日(水)			12月26日(木)			12月27日(金)															
朝食	★ごはん150g	豚肉とブロッコリーの塩こうじ炒め	ナスと蕪の炒め煮	れんこんの主佐煮	★ごはん150g	豆腐ステーキ	大豆の肉じゃが煮	人参とぜんまいのナムル	★ごはん150g	白身魚のしんじょう	油揚げの玉子とじ	スパタマト炒め	★ごはん150g	豚バラのすき焼き煮	ジャガ芋の中華炒め	ハムとキャベツのごまマヨネーズ炒め	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮	きんぴられんこん	野菜たっぷりマーボ炒め								
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	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	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン							
	258kcal	8.2g	13.8g	26.1g	557mg	403mg	136mg	242kcal	7.7g	15.0g	18.4g	514mg	484mg	201mg	285kcal	8.1g	14.4g	30.5g	642mg	231mg	128mg							
	501kcal	12.3g	14.4g	78.9g	558mg	464mg	201mg	485kcal	11.8g	15.6g	71.2g	515mg	545mg	168mg	528kcal	12.2g	15.0g	83.3g	643mg	292mg	193mg							
	1.4g	1.4g	1.4g	1.3g	1.3g	1.3g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.3g	1.3g	263kcal	7.0g	17.1g	20.1g	513mg	506mg	128mg								
	506kcal	11.1g	17.7g	72.9g	514mg	567mg	123mg	506kcal	11.1g	17.7g	72.9g	514mg	567mg	123mg	295kcal	6.8g	15.8g	32.0g	603mg	515mg	123mg							
	538kcal	10.9g	16.4g	84.8g	604mg	576mg	188mg	538kcal	10.9g	16.4g	84.8g	604mg	576mg	188mg	295kcal	6.8g	15.8g	32.0g	603mg	515mg	123mg							
	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g							
昼食	★ごはん150g	キャベツメンチ	オニオンソテー	じゃが芋のそぼろあん	マカロニと法蓮草のソテー	★ごはん150g	鶏もも竜田揚げ	オクラのペペロンチーノ	豚肉と大根のピリ辛煮	スイーツおさつ	★ごはん150g	豚肉のおろし煮	蓮根と牛肉のじぐれ煮	キャベツの麻婆あんかけ	★ごはん150g	鯖の塩焼	人参のレモン煮	春雨の甘酢炒め	ひき肉と豆腐のうま煮	★ごはん150g	肉丼の具	ひじきとごぼうのナムル	キャベツと卵の塩レモンパスタ					
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	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	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	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン
	333kcal	10.0g	16.6g	34.7g	655mg	442mg	126mg	369kcal	12.2g	17.4g	39.0g	390mg	533mg	131mg	344kcal	12.2g	22.2g	22.4g	519mg	580mg	166mg	330kcal	13.7g	17.8g	27.6g	670mg	420mg	168mg
	576kcal	14.1g	17.2g	87.5g	656mg	503mg	191mg	612kcal	16.3g	18.0g	91.8g	391mg	594mg	196mg	587kcal	16.3g	22.8g	75.2g	580mg	580mg	231mg	573kcal	17.8g	18.3g	80.4g	671mg	481mg	233mg
	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.7g	330kcal	13.7g	17.8g	27.6g	670mg	420mg	168mg	330kcal	13.7g	17.8g	27.6g	670mg	420mg	168mg
	573kcal	17.8g	18.3g	80.4g	671mg	481mg	233mg	573kcal	17.8g	18.3g	80.4g	671mg	481mg	233mg	359kcal	10.9g	23.2g	26.1g	600mg	411mg	141mg	359kcal	10.9g	23.2g	26.1g	600mg	411mg	141mg
	602kcal	15.0g	23.8g	78.9g	861mg	472mg	206mg	602kcal	15.0g	23.8g	78.9g	861mg	472mg	206mg	359kcal	10.9g	23.2g	26.1g	600mg	411mg	141mg	359kcal	10.9g	23.2g	26.1g	600mg	411mg	141mg
	2.2g	2.2g	2.2g	2.2g	2.2g	2.2g	2.2g	2.2g	2.2g	2.2g	2.2g	2.2g	2.2g	2.2g	2.2g	2.2g	2.2g	2.2g	2.2g	2.2g	2.2g	2.2g	2.2g	2.2g	2.2g	2.2g	2.2g	
間食	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(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	◎みかん(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	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎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	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g						
	★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	★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	★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	★ごはん150g	★ごはん150g					
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	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	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン
	610kcal	8.0g	21.7g	34.3g	875mg	532mg	128mg	377kcal	11.2g	16.8g	24.1g	818mg	601mg	167mg	334kcal	10.9g	16.8g	35.3g	718mg	539mg	166mg	368kcal	8.7g	12.8g	34.2g	699mg	426mg	136mg
	610kcal	12.1g	22.3g	87.1g	876mg	593mg	193mg	620kcal	15.3g	26.7g	76.9g	819mg	662mg	232mg	577kcal	15.0g	17.4g	88.1g	719mg	600mg	231mg	611kcal	12.8g	22.8g	87.0g	700mg	487mg	201mg
	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	
	611kcal	12.8g	22.8g	87.0g	700mg	487mg	201mg	611kcal	12.8g	22.8g	87.0g	700mg	487mg	201mg	317kcal	13.3g	14.6g	32.7g	398mg	565mg	172mg	317kcal	13.3g	14.6g	32.7g	398mg	565mg	172mg
	560kcal	17.4g	15.2g	85.5g	399mg	626mg	237mg	560kcal	17.4g	15.2g	85.5g	399mg	626mg	237mg	317kcal	13.3g	14.6g	32.7g	398mg	565mg	172mg	317kcal	13.3g	14.6g	32.7g	398mg	565mg	172mg
1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g		
夕食	★ごはん150g	大根とひじきの煮物	春雨タンタン	★ごはん150g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	じゃが芋ときのこの煮物	若芽とじゃこの炒り卵	★ごはん150g	肉団子とさつま芋の黒酢あん	豚肉のマヨマスタード炒め	切干大根のコンソメ炒め	★ごはん150g	えびカツ	パジルマカロニ	ナスの油炒め	きんぴら	★ごはん150g	カレイの照焼	人参グラッセ	小倉金時	豚ハラモやし							
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	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	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン
	367kcal	8.0g	21.7g	34.3g	875mg	532mg	128mg	377kcal	11.2g	16.8g	24.1g	818mg	601mg	167mg	334kcal	10.9g	16.8g	35.3g	718mg	539mg	166mg	368kcal	8.7g	12.8g	34.2g	699mg	426mg	136mg
	610kcal	12.1g	22.3g	87.1g	876mg	593mg	193mg	620kcal	15.3g	26.7g	76.9g	819mg	662mg	232mg	577kcal	15.0g	17.4g	88.1g	719mg	600mg	231mg	611kcal	12.8g	22.8g	87.0g	700mg	487mg	201mg
	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	
	611kcal	12.8g	22.8g	87.0g	700mg	487mg	201mg	611kcal	12.8g	22.8g	87.0g	700mg	487mg	201mg	317kcal	13.3g	14.6g	32.7g	398mg	565mg	172mg	317kcal	13.3g	14.6g	32.7g	398mg	565mg	172mg
	560kcal	17.4g	15.2g	85.5g	399mg	626mg	237mg	560kcal	17.4g	15.2g	85.5g	399mg	626mg	237mg	317kcal	13.3g	14.6g	32.7g	398mg	565mg	172mg	317kcal	13.3g	14.6g	32.7g	398mg	565mg	172mg
	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g	
合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン
	1022kcal	26.6g	52.2g	110.6g	2090mg	1437mg	390mg	1036kcal	31.5g	58.0g	93.0g	1725mg	1674mg	401mg	1026kcal	31.5g	55.3g	103.4g	2150mg	1346mg	463mg	1025kcal	29.8g	57.1g	97.4g	1885mg	1352mg	439mg
	1751kcal	38.9g	54.0g	269.0g	2093mg	1620mg	592mg	1765kcal	43.8g	60.4g	251.4g	1728mg	1857mg	602mg	1755kcal	43.8g	55.3g	255.8g	2153mg	1529mg	658mg	1025kcal	42.1g	58.9g	255.8g	1888mg	1595mg	634mg
	1763kcal	43.6g	55.5g	264.4g	1865mg	1731mg	634mg	1763kcal	43.6g	60.4g	251.4g	1728mg	1857mg	602mg	1755kcal	43.8g	55.3g	255.8g	2153mg	1529mg	658mg	1025kcal	42.1g	58.9g	255.8g	1888mg	1595mg	634mg
	4.7g	4.7g	4.7g	4.7g	4.7g	4.7g	4.7g	4.7g	4.7g	4.7g	4.7g	4.7g	4.7g	4.7g	4.7g	4.7g	4.7g	4.7g	4.7g	4.7g	4.7g	4.7g	4.7g	4.7g	4.7g	4.7g	4.7g	

お食事の作り方

