

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

| 4月21日(月)     |                                                   |                                                                            |          | 4月22日(火)        |                                                          |                                                        |       | 4月23日(水)         |                                                           |                                                             |            | 4月24日(木)         |                                               |                                         |          | 4月25日(金)           |                                                          |                                                         |       |                   |               |
|--------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------|------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|----------|--------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------------|
| 朝食           | ★ごはん180g<br>豚肉と厚揚げの煮物<br>カリフラワーの煮物<br>若芽の酢味噌和え    |                                                                            |          | 乳麦<br>卵麦か<br>卵麦 | ★ごはん180g<br>大豆とキャベツのスープ煮<br>白菜の中華そぼろ煮<br>青菜のわさび和え        |                                                        |       | 卵乳麦<br>乳麦落<br>卵麦 | ★ごはん180g<br>じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮<br>しめじのバター醤油パスタ<br>コンニャクの辛味炒め |                                                             |            | 麦<br>乳麦<br>乳麦落   | ★ごはん180g<br>干草焼き<br>五色煮豆<br>ひじきのごまマヨ和え        |                                         |          | 卵<br>卵麦<br>卵乳麦     | ★ごはん180g<br>鶏肉と厚揚げの煮物<br>コンニャクのおおき炒め<br>キャベツのミモザサラダ      |                                                         |       | 乳麦<br>麦<br>卵麦     |               |
|              | おかず<br>ご飯セット                                      |                                                                            |          |                 | おかず<br>ご飯セット                                             |                                                        |       |                  | おかず<br>ご飯セット                                              |                                                             |            |                  | おかず<br>ご飯セット                                  |                                         |          |                    | おかず<br>ご飯セット                                             |                                                         |       |                   |               |
|              | エネルギー                                             | 138kcal                                                                    | 428kcal  | エネルギー           | 197kcal                                                  | 487kcal                                                | エネルギー | 202kcal          | 492kcal                                                   | エネルギー                                                       | 208kcal    | 498kcal          | エネルギー                                         | 188kcal                                 | 478kcal  | たんぱく質              | 8.1g                                                     | 13.0g                                                   | たんぱく質 | 8.6g              | 13.5g         |
|              | 脂質                                                | 5.6g                                                                       | 6.3g     | 脂質              | 12.1g                                                    | 12.8g                                                  | 脂質    | 7.3g             | 8.0g                                                      | 脂質                                                          | 12.4g      | 13.1g            | 脂質                                            | 12.4g                                   | 13.1g    | 脂質                 | 5.6g                                                     | 6.3g                                                    | 脂質    | 11.6g             | 12.3g         |
|              | 炭水化物                                              | 16.0g                                                                      | 78.9g    | 炭水化物            | 13.0g                                                    | 75.9g                                                  | 炭水化物  | 27.0g            | 89.9g                                                     | 炭水化物                                                        | 14.5g      | 77.4g            | 炭水化物                                          | 12.0g                                   | 74.9g    | 炭水化物               | 16.0g                                                    | 78.9g                                                   | 炭水化物  | 12.0g             | 74.9g         |
|              | ナトリウム                                             | 603mg                                                                      | 604mg    | ナトリウム           | 576mg                                                    | 577mg                                                  | ナトリウム | 484mg            | 485mg                                                     | ナトリウム                                                       | 641mg      | 642mg            | ナトリウム                                         | 546mg                                   | 547mg    | ナトリウム              | 603mg                                                    | 604mg                                                   | ナトリウム | 546mg             | 547mg         |
|              | カリウム                                              | 435mg                                                                      | 507mg    | カリウム            | 586mg                                                    | 658mg                                                  | カリウム  | 328mg            | 400mg                                                     | カリウム                                                        | 424mg      | 496mg            | カリウム                                          | 344mg                                   | 416mg    | カリウム               | 435mg                                                    | 507mg                                                   | カリウム  | 344mg             | 416mg         |
|              | リン                                                | 112mg                                                                      | 189mg    | リン              | 153mg                                                    | 230mg                                                  | リン    | 94mg             | 171mg                                                     | リン                                                          | 137mg      | 214mg            | リン                                            | 112mg                                   | 189mg    | リン                 | 112mg                                                    | 189mg                                                   | リン    | 112mg             | 189mg         |
|              | 食塩相当量                                             | 1.5g                                                                       | 1.5g     | 食塩相当量           | 1.5g                                                     | 1.5g                                                   | 食塩相当量 | 1.2g             | 1.2g                                                      | 食塩相当量                                                       | 1.6g       | 1.6g             | 食塩相当量                                         | 1.4g                                    | 1.4g     | 食塩相当量              | 1.5g                                                     | 1.5g                                                    | 食塩相当量 | 1.4g              | 1.4g          |
|              | 昼食                                                | ★ごはん180g<br>こんがりハンバーグ<br>ケチャップ(小袋)<br>人参グラッセ<br>大根と鶏肉のマーガリン風味<br>インゲンのごま和え |          |                 | 乳麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦                                      | ★ごはん180g<br>白身魚の唐揚げ<br>インゲンソテー<br>ナスの油炒め<br>キャベツの白ドレ和え |       |                  | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵麦                                        | ★ごはん180g<br>鶏肉のごま焼き<br>オクラのペペロンチーノ<br>切干大根としらすの煮物<br>コーンサラダ |            |                  | 麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦                            | ★ごはん180g<br>肉井の具<br>里芋の和風クリーム煮<br>大根なます |          |                    | 麦<br>乳麦<br>麦                                             | ★ごはん180g<br>フリの磯辺焼<br>フロッコリー<br>蒸し鶏の炒め物<br>揚げじゃがの煮っころがし |       |                   | 麦<br>卵乳麦<br>麦 |
| おかず<br>ご飯セット |                                                   |                                                                            |          | おかず<br>ご飯セット    |                                                          |                                                        |       | おかず<br>ご飯セット     |                                                           |                                                             |            | おかず<br>ご飯セット     |                                               |                                         |          | おかず<br>ご飯セット       |                                                          |                                                         |       |                   |               |
| エネルギー        |                                                   | 320kcal                                                                    | 610kcal  | エネルギー           | 304kcal                                                  | 594kcal                                                | エネルギー | 341kcal          | 631kcal                                                   | エネルギー                                                       | 278kcal    | 568kcal          | エネルギー                                         | 305kcal                                 | 595kcal  | たんぱく質              | 18.2g                                                    | 23.1g                                                   | たんぱく質 | 16.3g             | 21.2g         |
| 脂質           |                                                   | 19.2g                                                                      | 19.9g    | 脂質              | 12.6g                                                    | 17.5g                                                  | 脂質    | 21.4g            | 22.1g                                                     | 脂質                                                          | 12.6g      | 13.3g            | 脂質                                            | 16.5g                                   | 17.2g    | 脂質                 | 19.2g                                                    | 19.9g                                                   | 脂質    | 16.5g             | 17.2g         |
| 炭水化物         |                                                   | 18.5g                                                                      | 81.4g    | 炭水化物            | 20.6g                                                    | 83.5g                                                  | 炭水化物  | 18.9g            | 81.8g                                                     | 炭水化物                                                        | 28.0g      | 90.9g            | 炭水化物                                          | 22.4g                                   | 85.3g    | 炭水化物               | 18.5g                                                    | 81.4g                                                   | 炭水化物  | 22.4g             | 85.3g         |
| ナトリウム        |                                                   | 831mg                                                                      | 832mg    | ナトリウム           | 593mg                                                    | 594mg                                                  | ナトリウム | 639mg            | 640mg                                                     | ナトリウム                                                       | 938mg      | 939mg            | ナトリウム                                         | 701mg                                   | 702mg    | ナトリウム              | 831mg                                                    | 832mg                                                   | ナトリウム | 701mg             | 702mg         |
| カリウム         |                                                   | 725mg                                                                      | 797mg    | カリウム            | 566mg                                                    | 638mg                                                  | カリウム  | 524mg            | 596mg                                                     | カリウム                                                        | 656mg      | 728mg            | カリウム                                          | 652mg                                   | 724mg    | カリウム               | 725mg                                                    | 797mg                                                   | カリウム  | 652mg             | 724mg         |
| リン           |                                                   | 241mg                                                                      | 318mg    | リン              | 192mg                                                    | 269mg                                                  | リン    | 89mg             | 166mg                                                     | リン                                                          | 217mg      | 294mg            | リン                                            | 151mg                                   | 228mg    | リン                 | 241mg                                                    | 318mg                                                   | リン    | 151mg             | 228mg         |
| 食塩相当量        |                                                   | 2.1g                                                                       | 2.1g     | 食塩相当量           | 1.5g                                                     | 1.5g                                                   | 食塩相当量 | 1.6g             | 1.6g                                                      | 食塩相当量                                                       | 2.4g       | 2.4g             | 食塩相当量                                         | 1.8g                                    | 1.8g     | 食塩相当量              | 2.1g                                                     | 2.1g                                                    | 食塩相当量 | 1.8g              | 1.8g          |
| 間食           |                                                   | ◎黄桃(缶)150g                                                                 |          |                 | ◎バナナ(缶)150g                                              |                                                        |       | ◎みかん(缶)150g      |                                                           |                                                             | ◎黄桃(缶)150g |                  |                                               | ◎バナナ(缶)150g                             |          |                    |                                                          |                                                         |       |                   |               |
| 夕食           | ★ごはん180g<br>えび団子の炊き合せ<br>春雨のマヨネーズ炒め<br>鶏肉とオクラの中華風 |                                                                            |          | 卵麦え<br>卵乳麦<br>麦 | ★ごはん180g<br>鶏肉ととんかつの照り煮<br>塩ゆでアスパラ<br>豚すき<br>切干と菜の花のおひたし |                                                        |       | 麦<br>麦<br>麦<br>麦 | ★ごはん180g<br>豚肉のお好み焼風<br>ひとくちがんと煮<br>若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ        |                                                             |            | 麦<br>麦<br>麦<br>麦 | ★ごはん180g<br>赤魚のおろし煮<br>鶏肉と春雨の中華煮<br>青のりポテトサラダ |                                         |          | 麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★ごはん180g<br>豚肉ととんかつの照り煮<br>塩ゆでアスパラ<br>豚すき<br>切干と菜の花のおひたし |                                                         |       | 乳麦<br>麦<br>麦<br>麦 |               |
|              | おかず<br>ご飯セット                                      |                                                                            |          |                 | おかず<br>ご飯セット                                             |                                                        |       |                  | おかず<br>ご飯セット                                              |                                                             |            |                  | おかず<br>ご飯セット                                  |                                         |          |                    | おかず<br>ご飯セット                                             |                                                         |       |                   |               |
|              | エネルギー                                             | 302kcal                                                                    | 592kcal  | エネルギー           | 271kcal                                                  | 561kcal                                                | エネルギー | 243kcal          | 533kcal                                                   | エネルギー                                                       | 359kcal    | 649kcal          | エネルギー                                         | 287kcal                                 | 577kcal  | たんぱく質              | 13.2g                                                    | 18.1g                                                   | たんぱく質 | 14.9g             | 19.8g         |
|              | 脂質                                                | 17.7g                                                                      | 18.4g    | 脂質              | 12.4g                                                    | 13.1g                                                  | 脂質    | 14.2g            | 14.9g                                                     | 脂質                                                          | 18.0g      | 18.7g            | 脂質                                            | 18.5g                                   | 19.2g    | 脂質                 | 17.7g                                                    | 18.4g                                                   | 脂質    | 18.5g             | 19.2g         |
|              | 炭水化物                                              | 21.5g                                                                      | 84.4g    | 炭水化物            | 21.2g                                                    | 84.1g                                                  | 炭水化物  | 12.1g            | 75.0g                                                     | 炭水化物                                                        | 31.9g      | 94.8g            | 炭水化物                                          | 15.9g                                   | 78.8g    | 炭水化物               | 21.5g                                                    | 84.4g                                                   | 炭水化物  | 15.9g             | 78.8g         |
|              | ナトリウム                                             | 818mg                                                                      | 819mg    | ナトリウム           | 735mg                                                    | 736mg                                                  | ナトリウム | 709mg            | 710mg                                                     | ナトリウム                                                       | 598mg      | 599mg            | ナトリウム                                         | 587mg                                   | 588mg    | ナトリウム              | 818mg                                                    | 819mg                                                   | ナトリウム | 587mg             | 588mg         |
|              | カリウム                                              | 385mg                                                                      | 457mg    | カリウム            | 485mg                                                    | 557mg                                                  | カリウム  | 446mg            | 518mg                                                     | カリウム                                                        | 493mg      | 565mg            | カリウム                                          | 667mg                                   | 739mg    | カリウム               | 385mg                                                    | 457mg                                                   | カリウム  | 667mg             | 739mg         |
|              | リン                                                | 162mg                                                                      | 239mg    | リン              | 206mg                                                    | 283mg                                                  | リン    | 179mg            | 256mg                                                     | リン                                                          | 169mg      | 246mg            | リン                                            | 259mg                                   | 336mg    | リン                 | 162mg                                                    | 239mg                                                   | リン    | 259mg             | 336mg         |
|              | 食塩相当量                                             | 2.1g                                                                       | 2.1g     | 食塩相当量           | 1.9g                                                     | 1.9g                                                   | 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              | 2.1g                                                     | 2.1g                                                    | 食塩相当量 | 1.5g              | 1.5g          |
|              | 合計                                                | おかず<br>ご飯セット                                                               |          |                 |                                                          | おかず<br>ご飯セット                                           |       |                  |                                                           | おかず<br>ご飯セット                                                |            |                  |                                               | おかず<br>ご飯セット                            |          |                    |                                                          | おかず<br>ご飯セット                                            |       |                   |               |
| エネルギー        |                                                   | 760kcal                                                                    | 1630kcal | エネルギー           | 772kcal                                                  | 1642kcal                                               | エネルギー | 786kcal          | 1656kcal                                                  | エネルギー                                                       | 845kcal    | 1715kcal         | エネルギー                                         | 780kcal                                 | 1650kcal | たんぱく質              | 39.5g                                                    | 54.2g                                                   | たんぱく質 | 39.8g             | 54.5g         |
| 脂質           |                                                   | 42.5g                                                                      | 44.6g    | 脂質              | 44.4g                                                    | 46.5g                                                  | 脂質    | 42.9g            | 45.0g                                                     | 脂質                                                          | 43.0g      | 45.1g            | 脂質                                            | 46.6g                                   | 48.7g    | 脂質                 | 42.5g                                                    | 44.6g                                                   | 脂質    | 46.6g             | 48.7g         |
| 炭水化物         |                                                   | 56.0g                                                                      | 244.7g   | 炭水化物            | 54.8g                                                    | 243.5g                                                 | 炭水化物  | 58.0g            | 246.7g                                                    | 炭水化物                                                        | 74.4g      | 263.1g           | 炭水化物                                          | 50.3g                                   | 239.0g   | 炭水化物               | 56.0g                                                    | 244.7g                                                  | 炭水化物  | 50.3g             | 239.0g        |
| ナトリウム        |                                                   | 2252mg                                                                     | 2255mg   | ナトリウム           | 1904mg                                                   | 1907mg                                                 | ナトリウム | 1832mg           | 1835mg                                                    | ナトリウム                                                       | 2177mg     | 2180mg           | ナトリウム                                         | 1834mg                                  | 1837mg   | ナトリウム              | 2252mg                                                   | 2255mg                                                  | ナトリウム | 1834mg            | 1837mg        |
| カリウム         |                                                   | 1545mg                                                                     | 1761mg   | カリウム            | 1637mg                                                   | 1853mg                                                 | カリウム  | 1298mg           | 1514mg                                                    | カリウム                                                        | 1573mg     | 1789mg           | カリウム                                          | 1663mg                                  | 1879mg   | カリウム               | 1545mg                                                   | 1761mg                                                  | カリウム  | 1663mg            | 1879mg        |
| リン           | 515mg                                             | 746mg                                                                      | リン       | 551mg           | 782mg                                                    | リン                                                     | 362mg | 593mg            | リン                                                        | 523mg                                                       | 754mg      | リン               | 522mg                                         | 753mg                                   | リン       | 515mg              | 746mg                                                    | リン                                                      | 522mg | 753mg             |               |
| 食塩相当量        | 5.7g                                              | 5.7g                                                                       | 食塩相当量    | 4.9g            | 4.9g                                                     | 食塩相当量                                                  | 4.6g  | 4.6g             | 食塩相当量                                                     | 5.5g                                                        | 5.5g       | 食塩相当量            | 4.7g                                          | 4.7g                                    | 食塩相当量    | 5.7g               | 5.7g                                                     | 食塩相当量                                                   | 4.7g  | 4.7g              |               |
| 合計(間食込)      | おかず<br>ご飯セット                                      |                                                                            |          |                 | おかず<br>ご飯セット                                             |                                                        |       |                  | おかず<br>ご飯セット                                              |                                                             |            |                  | おかず<br>ご飯セット                                  |                                         |          |                    | おかず<br>ご飯セット                                             |                                                         |       |                   |               |
|              | エネルギー                                             | 888kcal                                                                    | 1758kcal | エネルギー           | 898kcal                                                  | 1768kcal                                               | エネルギー | 882kcal          | 1752kcal                                                  | エネルギー                                                       | 973kcal    | 1843kcal         | エネルギー                                         | 906kcal                                 | 1776kcal | たんぱく質              | 40.3g                                                    | 55.0g                                                   | たんぱく質 | 40.4g             | 55.1g         |
|              | 脂質                                                | 42.7g                                                                      | 44.8g    | 脂質              | 44.6g                                                    | 46.7g                                                  | 脂質    | 43.1g            | 45.2g                                                     | 脂質                                                          | 43.2g      | 45.3g            | 脂質                                            | 46.8g                                   | 48.9g    | 脂質                 | 42.7g                                                    | 44.8g                                                   | 脂質    | 46.8g             | 48.9g         |
|              | 炭水化物                                              | 86.9g                                                                      | 275.6g   | 炭水化物            | 85.3g                                                    | 274.0g                                                 | 炭水化物  | 81.0g            | 269.7g                                                    | 炭水化物                                                        | 105.3g     | 294.0g           | 炭水化物                                          | 80.8g                                   | 269.5g   | 炭水化物               | 86.9g                                                    | 275.6g                                                  | 炭水化物  | 80.8g             | 269.5g        |
|              | ナトリウム                                             | 2258mg                                                                     | 2261mg   | ナトリウム           | 1906mg                                                   | 1909mg                                                 | ナトリウム | 1838mg           | 1841mg                                                    | ナトリウム                                                       | 2183mg     | 2186mg           | ナトリウム                                         | 1836mg                                  | 1839mg   | ナトリウム              | 2258mg                                                   | 2261mg                                                  | ナトリウム | 1836mg            | 1839mg        |
|              | カリウム                                              | 1665mg                                                                     | 1881mg   | カリウム            | 1751mg                                                   | 1967mg                                                 | カリウム  | 1411mg           | 1627mg                                                    | カリウム                                                        | 1693mg     | 1909mg           | カリウム                                          | 1777mg                                  | 1993mg   | カリウム               | 1665mg                                                   | 1881mg                                                  | カリウム  | 1777mg            | 1993mg        |
| リン           | 529mg                                             | 760mg                                                                      | リン       | 557mg           | 788mg                                                    | リン                                                     | 374mg | 605mg            | リン                                                        | 537mg                                                       | 768mg      | リン               | 528mg                                         | 759mg                                   | リン       | 529mg              | 760mg                                                    | リン                                                      | 528mg | 759mg             |               |
| 食塩相当量        | 5.7g                                              | 5.7g                                                                       | 食塩相当量    | 4.9g            | 4.9g                                                     | 食塩相当量                                                  | 4.6g  | 4.6g             | 食塩相当量                                                     | 5.5g                                                        | 5.5g       | 食塩相当量            | 4.7g                                          | 4.7g                                    | 食塩相当量    | 5.7g               | 5.7g                                                     | 食塩相当量                                                   | 4.7g  | 4.7g              |               |