

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

5月5日(月)				5月6日(火)				5月7日(水)				5月8日(木)				5月9日(金)			
朝食	★ごはん180g がんもどきと椎茸の煮物 鶏肉の青じそ南蛮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと鶏肉のカレー煮 白菜と昆布のナムル			★ごはん180g 鶏肉と高菜の炒め物 コーンと挽肉の炒め物 中華キャベツ			★ごはん180g 揚げ真文の柚子おろしあん 五色煮豆 法蓮草のおひたし			★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 里芋のかに風あんかけ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ			乳麦落 卵麦か 卵麦			
	麦 麦 乳麦落			卵麦 乳麦 乳麦			麦 乳麦 麦			卵麦 卵麦 麦									
	おかず			おかず			おかず			おかず			おかず			おかず			
	ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			
	エネルギー	221kcal	511kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	223kcal	513kcal	エネルギー	193kcal	483kcal				
	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	8.1g	13.0g				
	脂質	11.9g	12.6g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	10.9g	11.6g				
	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	16.2g	79.1g				
	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	498mg	499mg				
	カリウム	415mg	487mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	524mg	596mg	カリウム	417mg	489mg				
リン	178mg	255mg	リン	131mg	208mg	リン	142mg	219mg	リン	149mg	226mg	リン	105mg	182mg					
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g					
昼食	★ごはん180g チキンのオイスターマヨ 人参グラッセ 青菜と高野豆腐の煮物 春雨の中華和え			★ごはん180g カレーのスパイス揚 ピーマンソテー 大根の柚香煮 ナスの梅とちろりかけ			★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め ひじきとアサリのさっぱり煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 竹輪のごま炒め ポテトサラダ			★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 人参グラッセ ブロッコリーのペペロニチーフ えんどう豆の味噌マヨ和え			麦 乳麦 卵乳麦 卵麦			
	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦			麦 卵乳麦 麦 麦			卵乳麦 麦 麦 卵麦			麦 麦 麦 卵乳麦									
	おかず			おかず			おかず			おかず			おかず			おかず			
	ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			
	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	299kcal	589kcal				
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	15.0g	19.9g				
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	18.1g	18.8g				
	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	9.4g	72.3g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	17.2g	80.1g				
	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	688mg	689mg				
	カリウム	295mg	367mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	447mg	519mg	カリウム	348mg	420mg				
リン	145mg	222mg	リン	163mg	240mg	リン	152mg	229mg	リン	163mg	240mg	リン	159mg	236mg					
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.8g					
間食	◎バナナッブル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎バナナッブル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g						
夕食	★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 塩枝豆 切干大根としらすの煮物 キャベツの白ドレ和え			★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽の酢味噌和え			★ごはん180g ザワークラの味噌煮 菜の花 ひとくちがんと煮 ブレンチマカロニ			★ごはん180g 鶏の甘酢煮 塩ゆでアスパラ しめじのバター醤油パスタ 揚げ子と玉ねぎの煮物			★ごはん180g ホッケの磯辺焼 法蓮草の煮びたし チキンアラビアータ 生オリーブサラダ			麦 麦 乳麦 麦 卵乳麦			
	麦 麦 麦 卵麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 卵乳麦			麦 麦 乳麦 麦									
	おかず			おかず			おかず			おかず			おかず			おかず			
	ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			
	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	305kcal	595kcal	エネルギー	273kcal	563kcal				
	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	15.5g	20.4g				
	脂質	20.0g	20.7g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	14.2g	14.9g				
	炭水化物	11.7g	74.6g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	24.6g	87.5g	炭水化物	19.0g	81.9g				
	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	649mg	650mg				
	カリウム	484mg	556mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	412mg	484mg	カリウム	312mg	384mg	カリウム	379mg	451mg				
リン	188mg	265mg	リン	162mg	239mg	リン	208mg	285mg	リン	119mg	196mg	リン	185mg	262mg					
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g					
合計	おかず			おかず			おかず			おかず			おかず			おかず			
	ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			
	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	763kcal	1633kcal	エネルギー	842kcal	1712kcal	エネルギー	765kcal	1635kcal				
	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.6g	53.3g				
	脂質	47.3g	49.4g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	47.7g	49.8g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	43.2g	45.3g				
	炭水化物	44.6g	233.3g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	42.2g	230.9g	炭水化物	67.2g	255.9g	炭水化物	52.4g	241.1g				
	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	1835mg	1838mg				
	カリウム	1194mg	1410mg	カリウム	1518mg	1734mg	カリウム	1286mg	1502mg	カリウム	1283mg	1499mg	カリウム	1144mg	1360mg				
	リン	511mg	742mg	リン	456mg	687mg	リン	502mg	733mg	リン	431mg	662mg	リン	449mg	680mg				
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.8g				
合計(間食込)	★ごはん180g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			★ごはん180g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			★ごはん180g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			★ごはん180g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			★ごはん180g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			★ごはん180g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			