

(カロリー1600調整食) 週間献立表

	8月31日(月)				9月1日(火)				9月2日(水)				9月3日(木)				9月4日(金)					
朝食	★ごはん150g 豚肉とめかぶの炒め物 切干大根のコンソメ炒め 中華キャベツ ★味噌汁(若芽・しめじ)				★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)				★ごはん150g 干草焼き ひき肉のエスニック炒め なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆とごぼうの煮物 カリフラワーのさっぱりサラダ ★味噌汁(小松菜・えのき)				★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ズッキーニのトマト炒め ★味噌汁(揚げ・キャベツ)					
	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	160kcal	415kcal		エネルギー	209kcal	464kcal		エネルギー	189kcal	451kcal		エネルギー	209kcal	466kcal		エネルギー	173kcal	441kcal			
	たんぱく質	6.6g	11.9g		たんぱく質	12.1g	17.2g		たんぱく質	10.1g	15.7g		たんぱく質	13.9g	19.1g		たんぱく質	7.9g	13.8g			
	脂質	10.3g	11.1g		脂質	11.9g	12.7g		脂質	10.7g	11.7g		脂質	8.9g	9.7g		脂質	7.4g	9.0g			
	炭水化物	11.4g	66.3g		炭水化物	14.1g	68.7g		炭水化物	12.9g	68.1g		炭水化物	19.1g	73.7g		炭水化物	18.5g	73.8g			
	ナトリウム	571mg	822mg		ナトリウム	674mg	900mg		ナトリウム	607mg	837mg		ナトリウム	618mg	847mg		ナトリウム	583mg	810mg			
	食塩相当量	1.5g	2.1g		食塩相当量	1.7g	2.3g		食塩相当量	1.5g	2.1g		食塩相当量	1.6g	2.2g		食塩相当量	1.5g	2.1g			
	昼食	★ごはん150g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし ★すまし汁(鰯系玉子・えのき)				★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこのソテー マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ビーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)				★ごはん150g 海老カツ 法蓮草の煮ひたし ひじきと挽肉の炒め物 高野豆腐の洋風玉子とじ ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(巻麩・しめじ)				
		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		261kcal	520kcal		エネルギー	229kcal	483kcal		エネルギー	241kcal	505kcal		エネルギー	236kcal	493kcal		エネルギー	243kcal	505kcal			
たんぱく質		17.7g	22.8g		たんぱく質	13.4g	18.4g		たんぱく質	15.6g	21.2g		たんぱく質	18.6g	23.6g		たんぱく質	16.6g	22.3g			
脂質		15.5g	16.8g		脂質	10.9g	11.7g		脂質	12.8g	13.7g		脂質	8.8g	9.6g		脂質	12.4g	13.3g			
炭水化物		11.6g	65.6g		炭水化物	19.5g	73.5g		炭水化物	13.8g	69.9g		炭水化物	19.0g	74.0g		炭水化物	15.9g	71.6g			
ナトリウム		770mg	935mg		ナトリウム	483mg	631mg		ナトリウム	686mg	913mg		ナトリウム	668mg	896mg		ナトリウム	718mg	944mg			
食塩相当量		2.0g	2.4g		食塩相当量	1.2g	1.6g		食塩相当量	1.7g	2.3g		食塩相当量	1.7g	2.3g		食塩相当量	1.8g	2.4g			
間食		◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				
夕食		★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ビーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 春雨とツナのピリ辛炒め 麩と若芽のみぞれ煮 ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 塩枝豆 竹輪と菜の花の煮物 一口ナスのオランダ煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 人参のきんぴら 大根とツナの炒め物 さつま揚げと小松菜の煮浸し ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)				
	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	207kcal	463kcal		エネルギー	221kcal	488kcal		エネルギー	209kcal	465kcal		エネルギー	221kcal	475kcal		エネルギー	202kcal	458kcal			
	たんぱく質	19.4g	24.5g		たんぱく質	14.5g	20.3g		たんぱく質	13.6g	18.8g		たんぱく質	8.6g	13.8g		たんぱく質	15.7g	20.8g			
	脂質	6.7g	7.5g		脂質	9.9g	11.5g		脂質	8.9g	9.7g		脂質	13.3g	14.1g		脂質	8.3g	9.0g			
	炭水化物	14.7g	69.6g		炭水化物	17.8g	72.8g		炭水化物	16.9g	71.9g		炭水化物	18.9g	73.4g		炭水化物	15.2g	69.9g			
	ナトリウム	733mg	960mg		ナトリウム	795mg	1022mg		ナトリウム	656mg	908mg		ナトリウム	823mg	996mg		ナトリウム	729mg	876mg			
	食塩相当量	1.9g	2.4g		食塩相当量	2.0g	2.6g		食塩相当量	1.7g	2.3g		食塩相当量	2.1g	2.5g		食塩相当量	1.9g	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	628kcal	1398kcal		エネルギー	659kcal	1435kcal		エネルギー	639kcal	1421kcal		エネルギー	666kcal	1434kcal		エネルギー	618kcal	1404kcal		
たんぱく質		43.7g	59.2g		たんぱく質	40.0g	55.9g		たんぱく質	39.3g	55.7g		たんぱく質	41.1g	56.5g		たんぱく質	40.2g	56.9g			
脂質		32.5g	35.4g		脂質	32.7g	35.9g		脂質	32.4g	35.1g		脂質	31.0g	33.4g		脂質	28.1g	31.3g			
炭水化物		37.7g	201.5g		炭水化物	51.4g	215.0g		炭水化物	43.6g	209.9g		炭水化物	57.0g	221.1g		炭水化物	49.6g	215.3g			
合計(間食込)	ナトリウム		2074mg		2717mg		1952mg		2553mg		1949mg		2658mg		2109mg		2739mg		2030mg		2630mg	
	食塩相当量		5.4g		6.9g		4.9g		6.5g		4.9g		6.7g		5.4g		7.0g		5.2g		6.7g	
	エネルギー	827kcal	1597kcal		エネルギー	860kcal	1636kcal		エネルギー	836kcal	1618kcal		エネルギー	865kcal	1633kcal		エネルギー	819kcal	1605kcal			
	たんぱく質	51.6g	67.1g		たんぱく質	47.4g	63.3g		たんぱく質	47.0g	63.4g		たんぱく質	49.0g	64.4g		たんぱく質	47.6g	64.3g			
	脂質	39.5g	42.4g		脂質	39.7g	42.9g		脂質	39.4g	42.1g		脂質	38.0g	40.4g		脂質	35.1g	38.3g			