

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

9月7日(月)				9月8日(火)				9月9日(水)				9月10日(木)				9月11日(金)												
朝食	★ごはん150g			麦	★ごはん150g			卵乳麦落	★ごはん150g			卵麦	★ごはん150g			麦	★ごはん150g			卵麦								
	豚バラのすき焼き煮			麦	肉団子の中華炒め			キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	★ごはん150g			卵麦	豚肉ときこの炒め物			麦	オムレツ											
	揚げ茄子と玉ねぎの煮物			麦	春雨とツナのピリ辛炒め			キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	★ごはん150g			卵麦	数の甘酢炒め			麦	トマトソース											
	じゃがいものり塩炒め			麦	かぼちゃのクリームサラダ			卵乳	★ごはん150g			卵麦	明太ボテトサラダ			卵麦	豆腐の塩あんかけ煮			麦か								
																	キャベツとザーサイ炒め											
	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			258kcal	501kcal	エネルギー			301kcal	544kcal	エネルギー			307kcal	550kcal	エネルギー			250kcal	493kcal	エネルギー			228kcal	471kcal			
	たんぱく質			5.5g	9.6g	たんぱく質			6.4g	10.5g	たんぱく質			6.5g	10.6g	たんぱく質			8.4g	12.5g	たんぱく質			9.7g	13.8g			
	脂質			16.4g	17.0g	脂質			16.2g	16.8g	脂質			20.5g	21.1g	脂質			12.8g	13.4g	脂質			14.4g	15.0g			
炭水化物			22.2g	75.0g	炭水化物			32.4g	85.2g	炭水化物			22.7g	75.5g	炭水化物			24.4g	77.2g	炭水化物			14.6g	67.4g				
ナトリウム			508mg	509mg	ナトリウム			604mg	605mg	ナトリウム			789mg	790mg	ナトリウム			666mg	667mg	ナトリウム			629mg	630mg				
カリウム			528mg	589mg	カリウム			370mg	431mg	カリウム			250mg	311mg	カリウム			472mg	533mg	カリウム			375mg	436mg				
リン			97mg	162mg	リン			99mg	164mg	リン			79mg	144mg	リン			120mg	185mg	リン			136mg	201mg				
食塩相当量			1.3g	1.3g	食塩相当量			1.5g	1.5g	食塩相当量			2.0g	2.0g	食塩相当量			1.7g	1.7g	食塩相当量			1.6g	1.6g				
昼食	★ごはん150g			麦	★ごはん150g			乳麦	★ごはん150g			卵乳麦	★ごはん150g			卵	★ごはん150g			麦								
	まぐろカツ			麦か	マイルドハヤシライスのルー			麦	★ごはん150g			卵乳麦	煮込みタンドリーチキン			卵	野菜コロッケ			麦								
	うま塩キャベツ			麦	人参の炒り煮			麦	★ごはん150g			卵乳麦	コーンソテー			卵	人参のきんぴら			麦								
	揚げと人参の煮びたし			麦	たたきごぼう			麦	★ごはん150g			卵	ふきと人参の甘露煮			麦	スイートおさつ											
	玉子スバ			卵乳麦					★ごはん150g			卵	中華サラダ			乳麦	キャベツと若芽の韓国風サラダ			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			370kcal	613kcal	エネルギー			325kcal	568kcal	エネルギー			297kcal	540kcal	エネルギー			304kcal	547kcal	エネルギー			367kcal	610kcal			
	たんぱく質			11.1g	15.2g	たんぱく質			7.5g	11.6g	たんぱく質			13.6g	17.7g	たんぱく質			9.6g	13.7g	たんぱく質			4.2g	8.3g			
	脂質			24.2g	24.8g	脂質			19.1g	19.7g	脂質			19.1g	19.7g	脂質			17.6g	18.2g	脂質			16.2g	16.8g			
炭水化物			26.6g	79.4g	炭水化物			30.5g	83.3g	炭水化物			18.0g	70.8g	炭水化物			25.3g	78.1g	炭水化物			51.3g	104.1g				
ナトリウム			630mg	631mg	ナトリウム			754mg	755mg	ナトリウム			772mg	773mg	ナトリウム			641mg	642mg	ナトリウム			382mg	383mg				
カリウム			250mg	311mg	カリウム			501mg	562mg	カリウム			593mg	654mg	カリウム			417mg	478mg	カリウム			629mg	690mg				
リン			174mg	239mg	リン			125mg	190mg	リン			126mg	191mg	リン			132mg	197mg	リン			93mg	158mg				
食塩相当量			1.6g	1.6g	食塩相当量			1.9g	1.9g	食塩相当量			2.0g	2.0g	食塩相当量			1.6g	1.6g	食塩相当量			1.0g	1.0g				
間食	◎黄桃(缶) 75g			麦落	◎みかん(缶) 75g			麦	◎パイナップル(缶) 75g			麦落	◎黄桃(缶) 75g			麦	◎みかん(缶) 75g			麦								
	★ごはん150g			麦	★ごはん150g			麦	★ごはん150g			麦	★ごはん150g			麦	★ごはん150g			麦								
	牛肉とじゃがいもの炒め物			麦	サワラのチリソースかけ			麦	★ごはん150g			麦	鯖の磯辺焼			麦	鶏肉マスタート			麦								
	大豆と人参の煮物			麦	ぶぎのきんぴら			麦	★ごはん150g			麦	人参のレモン煮			麦	法蓮草の煮びたし			麦								
	竹輪のソースマヨ			卵	スープキャベツ			乳麦	★ごはん150g			卵	かぼちゃのいとこ煮			麦	じゃがいもの塩昆布バター			乳								
					パスタのサラダ			卵乳麦	★ごはん150g			卵	和風マヨネーズ和え			卵	チーズマカロニサラダ			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			344kcal	587kcal	エネルギー			359kcal	602kcal	エネルギー			354kcal	597kcal	エネルギー			405kcal	648kcal	エネルギー			382kcal	625kcal			
	たんぱく質			13.9g	18.0g	たんぱく質			13.5g	17.6g	たんぱく質			8.6g	12.7g	たんぱく質			11.7g	15.8g	たんぱく質			12.8g	16.9g			
脂質			20.3g	20.9g	脂質			22.7g	23.3g	脂質			20.1g	20.7g	脂質			24.2g	24.8g	脂質			23.8g	24.4g				
炭水化物			25.8g	78.6g	炭水化物			36.1g	74.5g	炭水化物			36.1g	88.9g	炭水化物			33.4g	86.2g	炭水化物			27.4g	80.2g				
ナトリウム			727mg	728mg	ナトリウム			574mg	575mg	ナトリウム			652mg	653mg	ナトリウム			588mg	589mg	ナトリウム			727mg	728mg				
カリウム			912mg	973mg	カリウム			434mg	495mg	カリウム			657mg	718mg	カリウム			558mg	619mg	カリウム			570mg	631mg				
リン			197mg	262mg	リン			154mg	219mg	リン			146mg	211mg	リン			189mg	254mg	リン			169mg	234mg				
食塩相当量			1.8g	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			1.5g	1.5g	食塩相当量			1.8g	1.9g				
夕食																												
	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			972kcal	1701kcal	エネルギー			985kcal	1714kcal	エネルギー			958kcal	1687kcal	エネルギー			959kcal	1688kcal	エネルギー			977kcal	1706kcal			
	たんぱく質			30.5g	42.8g	たんぱく質			27.4g	39.7g	たんぱく質			28.7g	41.0g	たんぱく質			29.7g	42.0g	たんぱく質			26.7g	39.0g			
	脂質			60.9g	62.7g	脂質			58.0g	59.8g	脂質			59.7g	61.5g	脂質			54.6g	56.4g	脂質			54.4g	56.2g			
	炭水化物			74.6g	233.0g	炭水化物			84.6g	243.0g	炭水化物			76.8g	235.2g	炭水化物			83.1g	241.5g	炭水化物			93.3g	251.7g			
	ナトリウム			1865mg	1868mg	ナトリウム			1932mg	1935mg	ナトリウム			2213mg	2216mg	ナトリウム			1895mg	1898mg	ナトリウム			1738mg	1741mg			
	カリウム			1690mg	1873mg	カリウム			1305mg	1488mg	カリウム			1500mg	1683mg	カリウム			1447mg	1630mg	カリウム			1574mg	1757mg			
	リン			468mg	663mg	リン			378mg	573mg	リン			351mg	546mg	リン			441mg	636mg	リン			398mg	593mg			
	食塩相当量			4.7g	4.8g	食塩相当量			4.9g	4.9g	食塩相当量			5.7g	5.7g	食塩相当量			4.8g	4.8g	食塩相当量			4.4g	4.5g			
合計	エネルギー			1036kcal	1765kcal	エネルギー			1033kcal	1762kcal	エネルギー			1021kcal	1750kcal	エネルギー			1023kcal	1752kcal	エネルギー			1025kcal	1754kcal			
	たんぱく質			30.9g	43.2g	たんぱく質			27.8g	40.1g	たんぱく質			29.0g	41.3g	たんぱく質			30.1g	42.4g	たんぱく質			27.1g	39.4g			
	脂質			61.0g	62.8g	脂質			58.1g	59.9g	脂質			59.8g	61.6g	脂質			54.7g	56.5g	脂質			54.5g	56.3g			
	炭水化物			90.1g	248.5g	炭水化物			96.1g	254.5g	炭水化物			92.0g	250.4g	炭水化物			98.6g	257.0g	炭水化物			104.8g	263.2g			
	ナトリウム			1868mg	1871mg	ナトリウム			1935mg	1938mg	ナトリウム			2214mg	2217mg	ナトリウム			1898mg	1901mg	ナトリウム			1741mg	1744mg			
	カリウム			1750mg	1933mg	カリウム			1361mg	1544mg	カリウム			1557mg	1740mg	カリウム			1507mg	1690mg	カリウム			1630mg	1813mg			
	リン			475mg	670mg	リン			384mg	579mg	リン			354mg	549mg	リン			448mg	643mg	リン			404mg	599mg			
	食塩相当量			4.7g	4.8g	食塩相当量			4.9g	4.9g	食塩相当量			5.7g	5.7g	食塩相当量			4.8g	4.8g	食塩相当量			4.4g	4.5g			
	合計(間食込)																											