

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

8月10日(月)			8月11日(火)			8月12日(水)			8月13日(木)			8月14日(金)		
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		乳麦落		寄せ豆腐のうすあん		卵麦		鶏肉と野菜の塩麹炒め		卵乳麦落		干草焼き	
	ジャガ芋の洋風あんかけ		乳麦		鶏肉と蓮根の青のり炒め		乳麦		金時豆煮		麦		高野豆腐と鶏肉の煮物	
	なすの中華風南蛮漬け		麦		キャベツのミモザサラダ		卵麦		野菜のピーナッツ和え		麦落		和風サラダ	
	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	
	エネルギー		223kcal		513kcal		236kcal		526kcal		183kcal		473kcal	
	たんぱく質		6.1g		11.0g		10.2g		15.1g		9.8g		14.7g	
	脂質		14.1g		14.8g		15.7g		16.4g		6.2g		6.9g	
	炭水化物		19.5g		82.4g		14.0g		76.9g		22.1g		85.0g	
ナトリウム		556mg		557mg		794mg		795mg		657mg		658mg		
カリウム		510mg		582mg		404mg		476mg		444mg		516mg		
リン		101mg		178mg		119mg		196mg		125mg		202mg		
食塩相当量		1.4g		1.4g		2.0g		2.0g		1.7g		1.7g		
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼				カレイのスパイス揚げ		麦		豚肉とザーサイの中華玉子炒め		卵乳麦		白身魚のムニエル	
	人参グラッセ		乳麦		ピーマンソテー		卵乳麦		白菜の中華そぼろ煮		乳麦落		タルタルソース(小袋)	
	ブロッコリーのベロロンチーノ		卵乳麦		大根の柚香煮		麦		春雨と鶏肉の炒め煮		卵麦		春雨と鶏肉の炒め煮	
	たたきごぼう		麦		人参とコーンのソナマヨ和え		卵麦		若芽と油揚げのおひたし		麦		春雨の中華和え	
	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	
	エネルギー		286kcal		576kcal		297kcal		587kcal		297kcal		587kcal	
	たんぱく質		17.0g		21.9g		16.0g		20.9g		12.5g		17.4g	
	脂質		17.1g		17.8g		16.0g		16.7g		22.6g		23.3g	
炭水化物		15.3g		78.2g		22.3g		85.2g		10.0g		72.9g		
ナトリウム		746mg		741mg		664mg		665mg		672mg		673mg		
カリウム		480mg		552mg		519mg		591mg		447mg		519mg		
リン		108mg		185mg		174mg		251mg		159mg		236mg		
食塩相当量		1.9g		1.9g		1.7g		1.7g		1.7g		1.7g		
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	ホッケの磯辺焼		麦		豚ロースの玉ねぎソース		麦		サウラの幽庵焼		麦		煮込みタンドリーチキン	
	インゲンソテー		乳麦		揚げと人参の煮びたし		麦		菜の花		乳麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	
	切干大根の韓国風炒め		麦		若芽の酢味噌和え		卵麦		洋風肉じゃが煮		卵乳麦		大豆とごぼうの煮物	
	ミックスマカロニサラダ		卵乳麦						フレンチマカロニ		卵乳麦		切干と人参のハリハリ	
	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	
	エネルギー		272kcal		562kcal		253kcal		543kcal		327kcal		617kcal	
	たんぱく質		16.5g		21.4g		13.4g		18.3g		16.7g		21.6g	
	脂質		15.4g		16.1g		15.9g		16.6g		14.8g		15.5g	
炭水化物		14.5g		77.4g		14.1g		77.0g		28.7g		91.6g		
ナトリウム		684mg		685mg		659mg		660mg		699mg		700mg		
カリウム		471mg		543mg		406mg		478mg		614mg		686mg		
リン		211mg		288mg		191mg		268mg		206mg		283mg		
食塩相当量		1.7g		1.7g		1.7g		1.7g		1.8g		1.8g		
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	
	エネルギー		781kcal		1651kcal		786kcal		1656kcal		807kcal		1677kcal	
	たんぱく質		39.6g		54.3g		39.6g		54.3g		39.0g		53.7g	
	脂質		46.6g		48.7g		47.6g		49.7g		43.6g		45.7g	
	炭水化物		49.3g		238.0g		50.4g		239.1g		60.8g		249.5g	
	ナトリウム		1986mg		1989mg		2117mg		2120mg		2028mg		2031mg	
	カリウム		1461mg		1677mg		1329mg		1545mg		1721mg		1655mg	
	リン		420mg		651mg		484mg		715mg		490mg		721mg	
	食塩相当量		5.0g		5.0g		5.4g		5.4g		5.2g		5.2g	
	合計(間食込)		909kcal		1779kcal		882kcal		1752kcal		935kcal		1805kcal	
合計(間食込)	たんぱく質		40.4g		55.1g		40.4g		55.1g		39.8g		54.5g	
	脂質		46.8g		48.9g		47.8g		49.9g		43.8g		45.9g	
	炭水化物		80.2g		268.9g		73.4g		262.1g		91.7g		280.4g	
	ナトリウム		1992mg		1995mg		2123mg		2126mg		2034mg		2037mg	
	カリウム		1581mg		1797mg		1442mg		1658mg		1625mg		1841mg	