

（たんぱく60g調整食） 週間献立表

	9月14日(月)				9月15日(火)				9月16日(水)				9月17日(木)				9月18日(金)			
朝食	★ごはん180g 揚げ豆腐のとろろがけ ひじきと挽肉の炒め物 オクラと卵のあっさり和え				★ごはん180g 鶏ごぼう 高菜と大根の煮物 キャベツとツナのレモンマヨ				★ごはん180g 目玉焼き チキンアラビータ ひじきとごぼうのナムル				★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん コンニャクのおおさ炒め 白菜と昆布のナムル				★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ ブロッコリーの玉子とじ キャベツとツナの梅しそマヨ和え			
	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		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	167kcal	457kcal		エネルギー	215kcal	505kcal		エネルギー	180kcal	470kcal		エネルギー	163kcal	453kcal		エネルギー	198kcal	488kcal	
	たんぱく質	8.4g	13.3g		たんぱく質	9.4g	14.3g		たんぱく質	9.1g	14.0g		たんぱく質	6.4g	11.3g		たんぱく質	7.5g	12.4g	
	脂質	5.8g	6.5g		脂質	12.4g	13.1g		脂質	11.3g	12.0g		脂質	8.5g	9.2g		脂質	12.9g	13.6g	
	炭水化物	20.8g	83.7g		炭水化物	15.1g	78.0g		炭水化物	10.6g	73.5g		炭水化物	16.2g	79.1g		炭水化物	13.1g	76.0g	
	ナトリウム	649mg	650mg		ナトリウム	670mg	671mg		ナトリウム	413mg	414mg		ナトリウム	688mg	689mg		ナトリウム	662mg	663mg	
	カリウム	435mg	507mg		カリウム	352mg	424mg		カリウム	204mg	276mg		カリウム	376mg	448mg		カリウム	305mg	377mg	
	リン	113mg	190mg		リン	141mg	218mg		リン	112mg	189mg		リン	153mg	230mg		リン	106mg	183mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.1g	1.1g		食塩相当量	1.7g	1.8g		食塩相当量	1.7g	1.7g		
昼食	★ごはん180g 鯖の照焼 キャベツソテー 揚げナスの煮物 切干大根の洋風サラダ				★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め 春雨のおかかマヨ炒め 五目野菜の甘酢和え				★ごはん180g 白身魚の梅タレがけ ミックスソテー ナスの挽肉炒め じゃがいものり塩炒め				★ごはん180g 鶏肉の酒粕焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 マカロニサラダ				★ごはん180g アジの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 大豆と人参の煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ			
	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		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	272kcal	562kcal		エネルギー	299kcal	589kcal		エネルギー	317kcal	607kcal		エネルギー	312kcal	602kcal		エネルギー	267kcal	557kcal	
	たんぱく質	17.1g	22.0g		たんぱく質	13.0g	17.9g		たんぱく質	15.5g	20.4g		たんぱく質	17.1g	22.0g		たんぱく質	18.0g	22.9g	
	脂質	16.4g	17.1g		脂質	17.6g	18.3g		脂質	16.3g	17.0g		脂質	19.3g	20.0g		脂質	15.6g	16.3g	
	炭水化物	15.0g	77.9g		炭水化物	21.3g	84.2g		炭水化物	26.1g	89.0g		炭水化物	14.3g	77.2g		炭水化物	13.2g	76.1g	
	ナトリウム	705mg	706mg		ナトリウム	807mg	808mg		ナトリウム	685mg	686mg		ナトリウム	622mg	623mg		ナトリウム	683mg	684mg	
	カリウム	354mg	426mg		カリウム	481mg	553mg		カリウム	669mg	741mg		カリウム	397mg	469mg		カリウム	765mg	837mg	
	リン	85mg	162mg		リン	158mg	235mg		リン	200mg	277mg		リン	59mg	136mg		リン	238mg	315mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	2.1g	2.1g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.7g	1.7g		
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら パンパンジーサラダ				◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 ハインキョロットラベ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 麩と若芽のみぞれ煮 みつまきと大豆のマヨサラダ				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g カレイの竜田揚 ふきのきんぴら 白花豆煮 ハムの和風サラダ				◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨フルーツサラダ			
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	327kcal	617kcal		エネルギー	268kcal	558kcal		エネルギー	289kcal	579kcal		エネルギー	310kcal	600kcal		エネルギー	292kcal	582kcal	
	たんぱく質	15.9g	20.8g		たんぱく質	17.3g	22.2g		たんぱく質	14.3g	19.2g		たんぱく質	16.6g	21.5g		たんぱく質	15.6g	20.5g	
	脂質	22.0g	22.7g		脂質	12.4g	13.1g		脂質	16.3g	17.0g		脂質	15.8g	16.5g		脂質	17.7g	18.4g	
	炭水化物	14.8g	77.7g		炭水化物	21.7g	84.6g		炭水化物	20.4g	83.3g		炭水化物	25.0g	87.9g		炭水化物	16.8g	79.7g	
	ナトリウム	717mg	718mg		ナトリウム	762mg	763mg		ナトリウム	568mg	569mg		ナトリウム	452mg	453mg		ナトリウム	744mg	745mg	
	カリウム	460mg	532mg		カリウム	572mg	644mg		カリウム	614mg	686mg		カリウム	530mg	602mg		カリウム	527mg	599mg	
	リン	219mg	296mg		リン	216mg	293mg		リン	188mg	265mg		リン	221mg	298mg		リン	194mg	271mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.4g	1.4g		食塩相当量	1.1g	1.2g		食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	766kcal	1636kcal		エネルギー	782kcal	1652kcal		エネルギー	786kcal	1656kcal		エネルギー	785kcal	1655kcal		エネルギー	757kcal	1627kcal	
	たんぱく質	41.4g	56.1g		たんぱく質	39.7g	54.4g		たんぱく質	38.9g	53.6g		たんぱく質	40.1g	54.8g		たんぱく質	41.1g	55.8g	
	脂質	44.2g	46.3g		脂質	42.4g	44.5g		脂質	43.9g	46.0g		脂質	43.6g	45.7g		脂質	46.2g	48.3g	
	炭水化物	50.6g	239.3g		炭水化物	58.1g	246.8g		炭水化物	57.1g	245.8g		炭水化物	55.5g	244.2g		炭水化物	43.1g	231.8g	
	ナトリウム	2071mg	2074mg		ナトリウム	2239mg	2242mg		ナトリウム	1666mg	1669mg		ナトリウム	1762mg	1765mg		ナトリウム	2089mg	2092mg	
	カリウム	1249mg	1465mg		カリウム	1405mg	1621mg		カリウム	1487mg	1703mg		カリウム	1303mg	1519mg		カリウム	1597mg	1813mg	
	リン	417mg	648mg		リン	515mg	746mg		リン	500mg	731mg		リン	433mg	664mg		リン	538mg	769mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g		食塩相当量	5.7g	5.7g		食塩相当量	4.2g	4.2g		食塩相当量	4.4g	4.6g		食塩相当量	5.3g	5.3g	
	合計(間食込)	エネルギー	894kcal	1764kcal		エネルギー	908kcal	1778kcal		エネルギー	914kcal	1784kcal		エネルギー	881kcal	1751kcal		エネルギー	883kcal	1753kcal
たんぱく質		42.2g	56.9g		たんぱく質	40.3g	55.0g		たんぱく質	39.7g	54.4g		たんぱく質	40.9g	55.6g		たんぱく質	41.7g	56.4g	
脂質		44.4g	46.5g		脂質	42.6g	44.7g		脂質	44.1g	46.2g		脂質	43.8g	45.9g		脂質	46.4g	48.5g	
炭水化物		81.5g	270.2g		炭水化物	88.6g	277.3g		炭水化物	88.0g	276.7g		炭水化物	78.5g	267.2g		炭水化物	73.6g	262.3g	
ナトリウム		2077mg	2080mg		ナトリウム	2241mg	2244mg		ナトリウム	1672mg	1675mg		ナトリウム	1768mg	1771mg		ナトリウム	2091mg	2094mg	
カリウム		1369mg	1585mg		カリウム	1519mg	1735mg		カリウム	1607mg	1823mg		カリウム	1416mg	1632mg		カリウム	1711mg	1927mg	
リン		431mg	662mg		リン	521mg	752mg		リン	514mg	745mg		リン	445mg	676mg		リン	544mg	775mg	
食塩相当量		5.3g	5.3g		食塩相当量	5.7g	5.7g		食塩相当量	4.2g	4.2g		食塩相当量	4.4g	4.6g		食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				