

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切：11/25 (火)

	12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)																																															
朝食	★ごはん180g	豚肉と天根の煮物	★ごはん180g	豆腐ステーキ	★ごはん180g	豚肉としめじの生姜炒め	★ごはん180g	えび団子とかぶの煮物	★ごはん180g	鶏肉と厚揚げの煮物																																														
	キャベツとウインナーのソテー	春雨ちゃんぽん	鶏ミンチと小松菜の煮物	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	切干大根煮	じゃが芋の中華風サラダ	高野豆腐の味噌煮	キャベツとザーサイ炒め	麩とえのきのさっと煮	カリフラワーの甘酢漬																																														
	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	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	エネルギー	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																																								
	188kcal	7.9g	8.5g	20.4g	576mg	393mg	105mg	1.5g	199kcal	10.5g	11.8g	13.3g	666mg	395mg	133mg	1.7g	191kcal	10.5g	8.6g	19.9g	754mg	476mg	146mg	1.9g	166kcal	8.1g	8.2g	15.2g	673mg	329mg	115mg	1.7g	456kcal	13.0g	8.9g	78.1g	674mg	401mg	192mg	1.7g	193kcal	11.5g	8.9g	16.2g	491mg	426mg	159mg	1.2g	483kcal	16.4g	9.6g	79.1g	492mg	498mg	236mg	1.3g
	478kcal	12.8g	9.2g	83.3g	577mg	465mg	182mg	1.5g	489kcal	15.4g	12.5g	76.2g	667mg	467mg	210mg	1.7g	481kcal	15.4g	8.6g	82.8g	755mg	548mg	223mg	1.9g	166kcal	8.1g	8.2g	15.2g	673mg	329mg	115mg	1.7g	456kcal	13.0g	8.9g	78.1g	674mg	401mg	192mg	1.7g	193kcal	11.5g	8.9g	16.2g	491mg	426mg	159mg	1.2g	483kcal	16.4g	9.6g	79.1g	492mg	498mg	236mg	1.3g
	エネ	たん	脂	炭	ナ	カ	リ	食	エネ	たん	脂	炭	ナ	カ	リ	食	エネ	たん	脂	炭	ナ	カ	リ	食	エネ	たん	脂	炭	ナ	カ	リ	食	エネ	たん	脂	炭	ナ	カ	リ	食	エネ	たん	脂	炭	ナ	カ	リ	食								
	609kcal	20.6g	24.1g	73.4g	691mg	489mg	286mg	1.8g	239kcal	11.4g	13.7g	80.0g	730mg	472mg	135mg	1.9g	342kcal	12.1g	23.5g	84.4g	832mg	593mg	241mg	2.1g	266kcal	14.4g	13.1g	22.5g	563mg	584mg	151mg	1.4g	556kcal	19.3g	13.8g	85.4g	564mg	656mg	228mg	1.4g	291kcal	13.7g	18.9g	18.9g	647mg	529mg	209mg	1.6g	581kcal	18.6g	19.6g	81.8g	648mg	601mg	286mg	1.6g
	609kcal	20.6g	24.1g	73.4g	691mg	489mg	286mg	1.8g	239kcal	11.4g	13.7g	80.0g	730mg	472mg	135mg	1.9g	342kcal	12.1g	23.5g	84.4g	832mg	593mg	241mg	2.1g	266kcal	14.4g	13.1g	22.5g	563mg	584mg	151mg	1.4g	556kcal	19.3g	13.8g	85.4g	564mg	656mg	228mg	1.4g	291kcal	13.7g	18.9g	18.9g	647mg	529mg	209mg	1.6g	581kcal	18.6g	19.6g	81.8g	648mg	601mg	286mg	1.6g
	609kcal	20.6g	24.1g	73.4g	691mg	489mg	286mg	1.8g	239kcal	11.4g	13.7g	80.0g	730mg	472mg	135mg	1.9g	342kcal	12.1g	23.5g	84.4g	832mg	593mg	241mg	2.1g	266kcal	14.4g	13.1g	22.5g	563mg	584mg	151mg	1.4g	556kcal	19.3g	13.8g	85.4g	564mg	656mg	228mg	1.4g	291kcal	13.7g	18.9g	18.9g	647mg	529mg	209mg	1.6g	581kcal	18.6g	19.6g	81.8g	648mg	601mg	286mg	1.6g
609kcal	20.6g	24.1g	73.4g	691mg	489mg	286mg	1.8g	239kcal	11.4g	13.7g	80.0g	730mg	472mg	135mg	1.9g	342kcal	12.1g	23.5g	84.4g	832mg	593mg	241mg	2.1g	266kcal	14.4g	13.1g	22.5g	563mg	584mg	151mg	1.4g	556kcal	19.3g	13.8g	85.4g	564mg	656mg	228mg	1.4g	291kcal	13.7g	18.9g	18.9g	647mg	529mg	209mg	1.6g	581kcal	18.6g	19.6g	81.8g	648mg	601mg	286mg	1.6g	
609kcal	20.6g	24.1g	73.4g	691mg	489mg	286mg	1.8g	239kcal	11.4g	13.7g	80.0g	730mg	472mg	135mg	1.9g	342kcal	12.1g	23.5g	84.4g	832mg	593mg	241mg	2.1g	266kcal	14.4g	13.1g	22.5g	563mg	584mg	151mg	1.4g	556kcal	19.3g	13.8g	85.4g	564mg	656mg	228mg	1.4g	291kcal	13.7g	18.9g	18.9g	647mg	529mg	209mg	1.6g	581kcal	18.6g	19.6g	81.8g	648mg	601mg	286mg	1.6g	
609kcal	20.6g	24.1g	73.4g	691mg	489mg	286mg	1.8g	239kcal	11.4g	13.7g	80.0g	730mg	472mg	135mg	1.9g	342kcal	12.1g	23.5g	84.4g	832mg	593mg	241mg	2.1g	266kcal	14.4g	13.1g	22.5g	563mg	584mg	151mg	1.4g	556kcal	19.3g	13.8g	85.4g	564mg	656mg	228mg	1.4g	291kcal	13.7g	18.9g	18.9g	647mg	529mg	209mg	1.6g	581kcal	18.6g	19.6g	81.8g	648mg	601mg	286mg	1.6g	
609kcal	20.6g	24.1g	73.4g	691mg	489mg	286mg	1.8g	239kcal	11.4g	13.7g	80.0g	730mg	472mg	135mg	1.9g	342kcal	12.1g	23.5g	84.4g	832mg	593mg	241mg	2.1g	266kcal	14.4g	13.1g	22.5g	563mg	584mg	151mg	1.4g	556kcal	19.3g	13.8g	85.4g	564mg	656mg	228mg	1.4g	291kcal	13.7g	18.9g	18.9g	647mg	529mg	209mg	1.6g	581kcal	18.6g	19.6g	81.8g	648mg	601mg	286mg	1.6g	
609kcal	20.6g	24.1g	73.4g	691mg	489mg	286mg	1.8g	239kcal	11.4g	13.7g	80.0g	730mg	472mg	135mg	1.9g	342kcal	12.1g	23.5g	84.4g	832mg	593mg	241mg	2.1g	266kcal	14.4g	13.1g	22.5g	563mg	584mg	151mg	1.4g	556kcal	19.3g	13.8g	85.4g	564mg	656mg	228mg	1.4g	291kcal	13.7g	18.9g	18.9g	647mg	529mg	209mg	1.6g	581kcal	18.6g	19.6g	81.8g	648mg	601mg	286mg	1.6g	
609kcal	20.6g	24.1g	73.4g	691mg	489mg	286mg	1.8g	239kcal	11.4g	13.7g	80.0g	730mg	472mg	135mg	1.9g	342kcal	12.1g	23.5g	84.4g	832mg	593mg	241mg	2.1g	266kcal	14.4g	13.1g	22.5g	563mg	584mg	151mg	1.4g	556kcal	19.3g	13.8g	85.4g	564mg	656mg	228mg	1.4g	291kcal	13.7g	18.9g	18.9g	647mg	529mg	209mg	1.6g	581kcal	18.6g	19.6g	81.8g	648mg	601mg	286mg	1.6g	
609kcal	20.6g	24.1g	73.4g	691mg	489mg	286mg	1.8g	239kcal	11.4g	13.7g	80.0g	730mg	472mg	135mg	1.9g	342kcal	12.1g	23.5g	84.4g	832mg	593mg	241mg	2.1g	266kcal	14.4g	13.1g	22.5g	563mg	584mg	151mg	1.4g	556kcal	19.3g	13.8g	85.4g	564mg	656mg	228mg	1.4g	291kcal	13.7g	18.9g	18.9g	647mg	529mg	209mg	1.6g	581kcal	18.6g	19.6g	81.8g	648mg	601mg	286mg	1.6g	
609kcal	20.6g	24.1g	73.4g	691mg	489mg	286mg	1.8g	239kcal	11.4g	13.7g	80.0g	730mg	472mg	135mg	1.9g	342kcal	12.1g	23.5g	84.4g	832mg	593mg	241mg	2.1g	266kcal	14.4g	13.1g	22.5g	563mg	584mg	151mg	1.4g	556kcal	19.3g	13.8g	85.4g	564mg	656mg	228mg	1.4g	291kcal	13.7g	18.9g	18.9g	647mg	529mg	209mg	1.6g	581kcal	18.6g	19.6g	81.8g	648mg	601mg	286mg	1.6g	
609kcal	20.6g	24.1g	73.4g	691mg	489mg	286mg	1.8g	239kcal	11.4g	13.7g	80.0g	730mg	472mg	135mg	1.9g	342kcal	12.1g	23.5g	84.4g	832mg	593mg	241mg	2.1g	266kcal	14.4g	13.1g	22.5g	563mg	584mg	151mg	1.4g	556kcal	19.3g	13.8g	85.4g	564mg	656mg	228mg	1.4g	291kcal	13.7g	18.9g	18.9g	647mg	529mg	209mg	1.6g	581kcal	18.6g	19.6g	81.8g	648mg	601mg	286mg	1.6g	
609kcal	20.6g	24.1g	73.4g	691mg	489mg	286mg	1.8g	239kcal	11.4g	13.7g	80.0g	730mg	472mg	135mg	1.9g	342kcal	12.1g	23.5g	84.4g	832mg	593mg	241mg	2.1g	266kcal	14.4g	13.1g	22.5g	563mg	584mg	151mg	1.4g	556kcal	19.3g	13.8g	85.4g	564mg	656mg	228mg	1.4g	291kcal	13.7g	18.9g	18.9g	647mg	529mg	209mg	1.6g	581kcal	18.6g	19.6g	81.8g	648mg	601mg	286mg	1.6g	
609kcal	20.6g	24.1g	73.4g	691mg	489mg	286mg	1.8g	239kcal	11.4g	13.7g	80.0g	730mg	472mg	135mg	1.9g	342kcal	12.1g	23.5g	84.4g	832mg	593mg	241mg	2.1g	266kcal	14.4g	13.1g	22.5g	563mg	584mg	151mg	1.4g	556kcal	19.3g	13.8g	85.4g	564mg	656mg	228mg	1.4g	291kcal	13.7g	18.9g	18.9g	647mg	529mg	209mg	1.6g	581kcal	18.6g	19.6g	81.8g	648mg	601mg	286mg	1.6g	
609kcal	20.6g	24.1g	73.4g	691mg	489mg	286mg	1.8g	239kcal	11.4g	13.7g	80.0g	730mg	472mg	135mg	1.9g	342kcal	12.1g	23.5g	84.4g	832mg	593mg	241mg	2.1g	266kcal	14.4g	13.1g	22.5g	563mg	584mg	151mg	1.4g	556kcal	19.3g	13.8g	85.4g	564mg	656mg	228mg	1.4g	291kcal	13.7g	18.9g	18.9g	647mg	529mg	209mg	1.6g	581kcal	18.6g	19.6g	81.8g	648mg	601mg	286mg	1.6g	
609kcal	20.6g	24.1g	73.4g	691mg	489mg	286mg	1.8g	239kcal	11.4g	13.7g	80.0g	730mg	472mg	135mg	1.9g	342kcal	12.1g	23.5g	84.4g	832mg	593mg	241mg	2.1g	266kcal	14.4g	13.1g	22.5g	563mg	584mg	151mg	1.4g	556kcal	19.3g	13.8g	85.4g	564mg	656mg	228mg	1.4g	291kcal	13.7g	18.9g	18.9g	647mg	529mg	209mg	1.6g	581kcal	18.6g	19.6g	81.8g	648mg	601mg	286mg	1.6g	
609kcal	20.6g	24.1g	73.4g	691mg	489mg	286mg	1.8g	239kcal	11.4g	13.7g	80.0g	730mg	472mg	135mg	1.9g	342kcal	12.1g	23.5g	84.4g	832mg	593mg	241mg	2.1g	266kcal	14.4g	13.1g	22.5g	563mg	584mg	151mg	1.4g	556kcal	19.3g	13.8g	85.4g	564mg	656mg	228mg	1.4g	291kcal	13.7g	18.9g	18.9g	647mg	529mg	209mg	1.6g	581kcal	18.6g	19.6g	81.8g	648mg	601mg	286mg	1.6g	