

(たんぱく40g管理食)

週間献立表

注文締切：12/9 (火)

12月22日(月)				12月23日(火)				12月24日(水)				12月25日(木)				12月26日(金)				
朝食	★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g			
	豚肉と厚揚げの煮物				肉団子の甘酢煮				揚げ真丈の柚子おろしあん				厚焼玉子				がんもどきと椎茸の煮物			
	スイーツおさつ				白菜と豚肉の煮びたし				キャベツの麻婆あんかけ				豆腐の塩あんかけ煮				ジャガ芋の中華炒め			
	キャベツのミモザサラダ				野菜炒め				スパトマト炒め				みそポテト				玉子スバ			
	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	312kcal	555kcal		エネルギー	253kcal	496kcal		エネルギー	307kcal	550kcal		エネルギー	263kcal	506kcal		エネルギー	287kcal	530kcal	
	たんぱく質	5.9g	10.0g		たんぱく質	7.4g	11.5g		たんぱく質	7.1g	11.2g		たんぱく質	10.0g	14.1g		たんぱく質	7.6g	11.7g	
	脂質	14.0g	14.6g		脂質	11.8g	12.4g		脂質	14.5g	15.1g		脂質	11.2g	11.8g		脂質	16.5g	17.1g	
	炭水化物	38.5g	91.3g		炭水化物	29.1g	81.9g		炭水化物	36.4g	89.2g		炭水化物	30.9g	83.7g		炭水化物	25.7g	78.5g	
ナトリウム	375mg	376mg		ナトリウム	711mg	712mg		ナトリウム	743mg	744mg		ナトリウム	627mg	628mg		ナトリウム	673mg	674mg		
カリウム	537mg	598mg		カリウム	406mg	467mg		カリウム	290mg	351mg		カリウム	472mg	533mg		カリウム	364mg	425mg		
リン	99mg	164mg		リン	111mg	176mg		リン	89mg	154mg		リン	137mg	202mg		リン	109mg	174mg		
食塩相当量	1.0g	1.0g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.7g	1.7g		
昼食	★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g			
	鶏肉ときのこのバター醤油				フリの磯辺焼				ポテトコロッケ				鯖のトマトバジルソース				チキンのオイスターマヨ			
	野菜の味噌煮込み				ふきのきんぴら				キャベツソテー				オニオンソテー				人参のレモン煮			
	ツナのマヨパスタ				スイーツパンフ				揚げ茄子と玉ねぎの煮物				ジャガ芋のカレー煮				ーロナスのオランダ煮			
					大根とひき肉のクリーム煮				竹輪のごま炒め				切干大根のコンソメ炒め				ジャガ芋の洋風あんかけ			
	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	306kcal	549kcal		エネルギー	376kcal	619kcal		エネルギー	331kcal	574kcal		エネルギー	378kcal	621kcal		エネルギー	358kcal	601kcal	
	たんぱく質	11.6g	15.7g		たんぱく質	13.9g	18.0g		たんぱく質	7.9g	12.0g		たんぱく質	12.0g	16.1g		たんぱく質	10.3g	14.4g	
	脂質	15.3g	15.9g		脂質	19.9g	20.5g		脂質	19.8g	20.4g		脂質	25.9g	26.5g		脂質	22.6g	23.2g	
	炭水化物	28.4g	81.2g		炭水化物	33.7g	86.5g		炭水化物	31.5g	84.3g		炭水化物	23.4g	76.2g		炭水化物	28.5g	81.3g	
ナトリウム	702mg	703mg		ナトリウム	603mg	604mg		ナトリウム	811mg	812mg		ナトリウム	650mg	651mg		ナトリウム	664mg	665mg		
カリウム	476mg	537mg		カリウム	606mg	667mg		カリウム	355mg	416mg		カリウム	554mg	615mg		カリウム	512mg	573mg		
リン	151mg	216mg		リン	134mg	199mg		リン	95mg	160mg		リン	163mg	228mg		リン	114mg	179mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.5g	1.5g		食塩相当量	2.1g	2.1g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.7g	1.7g		
間食	◎黄桃(缶) 75g				◎バナナ(缶) 75g				◎黄桃(缶) 75g				◎みかん(缶) 75g				◎黄桃(缶) 75g			
夕食	★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g			
	ロールキャベツのクリーム煮				豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め				鶏のカレー照煮込み				肉団子とさつま芋の黒酢あん				揚げ豆腐の南蛮つけ			
	牛肉と根菜の煮物				マカロニの和風ソテー				人参グラッセ				春雨タンタン				かぼちゃのミルク煮			
	ピリ辛担々ナス				キャベツと若芽の韓国風サラダ				麩とえのきのさっと煮				竹輪のソースマヨ				ひじきと蓮根のマヨ炒め			
									青のりポテトサラダ											
	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	344kcal	587kcal		エネルギー	335kcal	578kcal		エネルギー	323kcal	566kcal		エネルギー	354kcal	597kcal		エネルギー	313kcal	556kcal	
	たんぱく質	7.5g	11.6g		たんぱく質	9.7g	13.8g		たんぱく質	11.8g	15.9g		たんぱく質	8.9g	13.0g		たんぱく質	7.5g	11.6g	
	脂質	24.5g	25.1g		脂質	21.6g	22.2g		脂質	18.5g	19.1g		脂質	15.6g	16.2g		脂質	15.0g	15.6g	
	炭水化物	23.7g	76.5g		炭水化物	24.6g	77.4g		炭水化物	24.5g	77.3g		炭水化物	45.3g	98.1g		炭水化物	37.8g	90.6g	
ナトリウム	814mg	815mg		ナトリウム	831mg	832mg		ナトリウム	728mg	729mg		ナトリウム	841mg	842mg		ナトリウム	625mg	626mg		
カリウム	527mg	588mg		カリウム	454mg	515mg		カリウム	468mg	529mg		カリウム	511mg	572mg		カリウム	665mg	726mg		
リン	129mg	194mg		リン	126mg	191mg		リン	146mg	211mg		リン	150mg	215mg		リン	132mg	197mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g		食塩相当量	2.1g	2.1g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	2.1g	2.1g		食塩相当量	1.6g	1.6g		
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	962kcal	1691kcal		エネルギー	964kcal	1693kcal		エネルギー	961kcal	1690kcal		エネルギー	995kcal	1724kcal		エネルギー	958kcal	1687kcal	
	たんぱく質	25.0g	37.3g		たんぱく質	31.0g	43.3g		たんぱく質	26.8g	39.1g		たんぱく質	30.9g	43.2g		たんぱく質	25.4g	37.7g	
	脂質	53.8g	55.6g		脂質	53.3g	55.1g		脂質	52.8g	54.6g		脂質	52.7g	54.5g		脂質	54.1g	55.9g	
	炭水化物	90.6g	249.0g		炭水化物	87.4g	245.8g		炭水化物	92.4g	250.8g		炭水化物	99.6g	258.0g		炭水化物	92.0g	250.4g	
	ナトリウム	1891mg	1894mg		ナトリウム	2145mg	2148mg		ナトリウム	2282mg	2285mg		ナトリウム	2118mg	2121mg		ナトリウム	1962mg	1965mg	
	カリウム	1540mg	1723mg		カリウム	1466mg	1649mg		カリウム	1113mg	1296mg		カリウム	1537mg	1720mg		カリウム	1541mg	1724mg	
	リン	379mg	574mg		リン	371mg	566mg		リン	330mg	525mg		リン	450mg	645mg		リン	355mg	550mg	
	食塩相当量	4.9g	4.9g		食塩相当量	5.4g	5.4g		食塩相当量	5.9g	5.9g		食塩相当量	5.4g	5.4g		食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g			
	鶏肉ときのこのバター醤油				フリの磯辺焼				ポテトコロッケ				鯖のトマトバジルソース				チキンのオイスターマヨ			
	野菜の味噌煮込み				ふきのきんぴら				キャベツソテー				オニオンソテー				人参のレモン煮			
	ツナのマヨパスタ				スイーツパンフ				揚げ茄子と玉ねぎの煮物				ジャガ芋のカレー煮				ーロナスのオランダ煮			
					大根とひき肉のクリーム煮				竹輪のごま炒め				切干大根のコンソメ炒め				ジャガ芋の洋風あんかけ			
	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	1026kcal	1755kcal		エネルギー	1027kcal	1756kcal		エネルギー	1025kcal	1754kcal		エネルギー	1043kcal	1772kcal		エネルギー	1022kcal	1751kcal	
	たんぱく質	25.4g	37.7g		たんぱく質	31.3g	43.6g		たんぱく質	27.2g	39.5g		たんぱく質	31.3g	43.6g		たんぱく質	25.8g	38.1g	
	脂質	53.9g	55.7g		脂質	53.4g	55.2g		脂質	52.9g	54.7g		脂質	52.8g	54.6g		脂質	54.2g	56.0g	
	炭水化物	106.1g	264.5g		炭水化物	102.6g	261.0g		炭水化物	107.9g	266.3g		炭水化物	111.1g	269.5g		炭水化物	107.5g	265.9g	
ナトリウム	1894mg	1897mg		ナトリウム	2146mg	2149mg		ナトリウム	2285mg	2288mg		ナトリウム	2121mg	2124mg		ナトリウム	1965mg	1968mg		
カリウム	1600mg	1783mg		カリウム	1523mg	1706mg		カリウム	1173mg	1356mg		カリウム	1593mg	1776mg		カリウム	1601mg	1784mg		
リン	386mg	581mg		リン	374mg	569mg		リン	337mg	532mg		リン	456mg	651mg		リン	362mg	557mg		
食塩相当量	4.9g	4.9g		食塩相当量	5.4g	5.4g		食塩相当量	5.9g	5.9g		食塩相当量	5.4g	5.4g		食塩相当量	5.0g	5.0g		