

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切: 12/17 (水) ★いつもより締切が早いです。

1月5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)		1月8日(木)		1月9日(金)																																																																																																				
★ごはん180g 揚げ豆腐のとろろがけ 揚ナスの煮物 ひじきと挽肉の炒め物	麦 麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉とジャガイモの揚煮 プロッコリーの煮物 コンニャクのあおさ炒め	麦 麦 麦	★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル	卵 乳麦 麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 キャベツの土佐煮	卵 卵 麦	★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ 揚げと人参の煮びたし 春雨とツナのピリ辛炒め	卵麦か 麦 麦																																																																																																			
朝食	おかず 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	ご飯セット 521kcal 15.6g 12.3g 20.6g 603mg 510mg 132mg 1.5g	おかず 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	ご飯セット 194kcal 15.5g 13.0g 83.5g 604mg 582mg 209mg 1.5g	おかず 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	ご飯セット 484kcal 14.6g 10.2g 81.5g 576mg 520mg 236mg 1.5g	おかず 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	ご飯セット 179kcal 13.6g 9.5g 79.2g 544mg 488mg 159mg 1.4g	おかず 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	ご飯セット 469kcal 15.6g 9.5g 91.2g 545mg 458mg 206mg 1.4g	おかず 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	ご飯セット 510kcal 15.5g 7.8g 28.3g 564mg 473mg 156mg 1.4g	おかず 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	ご飯セット 220kcal 15.5g 7.1g 91.2g 565mg 545mg 233mg 1.4g	おかず 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	ご飯セット 253kcal 12.1g 14.3g 24.1g 622mg 179mg 122mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 543kcal 12.1g 15.0g 87.0g 623mg 251mg 199mg 1.6g																																																																																										
昼食	★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 切干大根煮 青菜と高野豆腐の煮物	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め 玉子スパ カリフラワーのピクルス	麦 卵 乳麦	★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん ナスの挽肉炒め 野菜炒め	麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 オニオンソテー ひじきと蓮根のマヨ炒め 切干大根の中華炒め	麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g アシのごま焼 法蓮草の煮びたし 豚肉のマヨマスタート炒め キャベツと若芽の韓国風サラダ	麦 麦 卵麦 麦																																																																																																		
間食	○黄桃(缶)150g		○バイナップル(缶)150g		○黄桃(缶)150g		○みかん(缶)150g		○バイナップル(缶)150g																																																																																																			
夕食	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら キャベツとベーコンの煮浸し	麦 卵 乳麦 卵麦	★ごはん180g お魚サンキ 塩枝豆	卵麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 コーンソテー	麦 乳	★ごはん180g フリの西京焼 ふきのきんぴら	麦 麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか けんちん煮	麦 麦																																																																																																		
合計	おかず 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	ご飯セット 586kcal 18.0g 20.9g 76.1g 706mg 471mg 248mg 1.8g	おかず 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	ご飯セット 533kcal 22.5g 12.6g 79.9g 853mg 569mg 221mg 2.2g	おかず 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	ご飯セット 533kcal 17.6g 11.9g 17.0g 854mg 641mg 298mg 2.2g	おかず 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	ご飯セット 620kcal 21.3g 16.7g 88.9g 618mg 443mg 298mg 2.2g	おかず 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	ご飯セット 602kcal 19.6g 16.0g 81.9g 619mg 443mg 245mg 2.2g	おかず 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	ご飯セット 602kcal 20.1g 22.0g 76.1g 741mg 565mg 145mg 2.2g	おかず 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	ご飯セット 601kcal 19.9g 16.2g 89.3g 708mg 443mg 245mg 2.2g	おかず 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	ご飯セット 601kcal 16.5g 15.9g 78.3g 713mg 584mg 208mg 2.2g	おかず 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	ご飯セット 561kcal 21.4g 16.6g 78.3g 714mg 630mg 202mg 2.2g																																																																																										
合計(間食込)	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	798kcal 38.7g 49.3g 47.6g 2057mg 1369mg 515mg 5.2g	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	1668kcal 53.4g 51.4g 236.3g 2060mg 1585mg 746mg 5.2g	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	763kcal 40.9g 41.2g 57.4g 2066mg 1463mg 531mg 5.3g	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	1633kcal 55.6g 43.3g 246.1g 2069mg 1679mg 762mg 5.3g	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	783kcal 39.8g 41.8g 250.0g 1842mg 1291mg 508mg 4.7g	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	1653kcal 54.5g 43.9g 250.0g 1845mg 1507mg 739mg 4.7g	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	843kcal 40.8g 43.9g 256.6g 2011mg 1291mg 586mg 4.7g	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	1713kcal 55.5g 46.0g 256.6g 2014mg 1478mg 586mg 4.7g	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	843kcal 40.8g 43.9g 256.6g 2014mg 1478mg 586mg 4.7g	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	1713kcal 55.5g 46.0g 256.6g 2014mg 1470mg 586mg 4.7g	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	843kcal 40.8g 43.9g 256.6g 2014mg 1470mg 586mg 4.7g	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	1713kcal 55.5g 																																																																																				