

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：1/6 (火)

	1月19日(月)				1月20日(火)				1月21日(水)				1月22日(木)				1月23日(金)			
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢				★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け				★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ				★ごはん120g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 白菜の辛子柚子和え				★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ポトフ 一口ナスのオランダ煮			
	麦 卵麦 麦				麦 麦 麦				麦 麦 麦				麦 麦 麦				麦 麦 麦			
	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		174kcal		エネルギー		140kcal		エネルギー		167kcal		エネルギー		148kcal		エネルギー		200kcal	
	たんぱく質		10.3g		たんぱく質		8.2g		たんぱく質		8.1g		たんぱく質		9.2g		たんぱく質		5.7g	
	脂質		8.6g		脂質		4.7g		脂質		8.3g		脂質		6.0g		脂質		13.0g	
	炭水化物		14.0g		炭水化物		17.8g		炭水化物		15.1g		炭水化物		15.8g		炭水化物		15.7g	
	ナトリウム		621mg		ナトリウム		616mg		ナトリウム		755mg		ナトリウム		640mg		ナトリウム		582mg	
	食塩相当量		1.6g		食塩相当量		1.6g		食塩相当量		1.9g		食塩相当量		1.6g		食塩相当量		1.5g	
	昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル				★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風				★ごはん120g 赤魚の生姜煮 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ				★ごはん120g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物				★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし		
麦 麦 乳麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 卵麦				乳麦 麦落 麦				麦 麦 卵乳麦 麦				
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		215kcal		エネルギー		232kcal		エネルギー		206kcal		エネルギー		200kcal		エネルギー		216kcal		
たんぱく質		13.5g		たんぱく質		13.6g		たんぱく質		13.3g		たんぱく質		12.7g		たんぱく質		22.4g		
脂質		9.7g		脂質		11.2g		脂質		10.1g		脂質		8.8g		脂質		8.6g		
炭水化物		18.0g		炭水化物		18.6g		炭水化物		15.9g		炭水化物		17.8g		炭水化物		10.9g		
ナトリウム		906mg		ナトリウム		612mg		ナトリウム		635mg		ナトリウム		675mg		ナトリウム		760mg		
食塩相当量		2.3g		食塩相当量		1.6g		食塩相当量		1.6g		食塩相当量		1.7g		食塩相当量		1.9g		
◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				
夕食	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え				★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物				★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物				★ごはん120g フリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリの煮物				★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え			
	麦 乳麦 麦				麦 卵麦 麦				麦 乳麦 麦				麦 麦 麦				乳麦 乳麦 麦			
	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		241kcal		エネルギー		271kcal		エネルギー		271kcal		エネルギー		267kcal		エネルギー		199kcal	
	たんぱく質		17.0g		たんぱく質		18.5g		たんぱく質		17.6g		たんぱく質		18.1g		たんぱく質		11.2g	
	脂質		11.9g		脂質		15.2g		脂質		14.1g		脂質		13.1g		脂質		9.2g	
	炭水化物		18.2g		炭水化物		15.8g		炭水化物		16.4g		炭水化物		17.6g		炭水化物		16.0g	
	ナトリウム		662mg		ナトリウム		802mg		ナトリウム		744mg		ナトリウム		757mg		ナトリウム		769mg	
	食塩相当量		1.7g		食塩相当量		2.0g		食塩相当量		1.9g		食塩相当量		1.9g		食塩相当量		2.0g	
	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		630kcal		エネルギー		643kcal		エネルギー		644kcal		エネルギー		615kcal		エネルギー		615kcal		
たんぱく質		40.8g		たんぱく質		40.3g		たんぱく質		39.0g		たんぱく質		40.0g		たんぱく質		39.3g		
脂質		30.2g		脂質		31.1g		脂質		32.5g		脂質		27.9g		脂質		30.8g		
炭水化物		50.2g		炭水化物		52.2g		炭水化物		47.4g		炭水化物		51.2g		炭水化物		42.6g		
ナトリウム		2189mg		ナトリウム		2030mg		ナトリウム		2134mg		ナトリウム		2072mg		ナトリウム		2111mg		
合計(間食込)	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		837kcal		エネルギー		840kcal		エネルギー		843kcal		エネルギー		822kcal		エネルギー		816kcal	
	たんぱく質		46.9g		たんぱく質		48.0g		たんぱく質		46.9g		たんぱく質		46.1g		たんぱく質		46.7g	
	脂質		37.3g		脂質		38.1g		脂質		39.5g		脂質		35.0g		脂質		37.8g	
	炭水化物		82.1g		炭水化物		80.0g		炭水化物		75.6g		炭水化物		83.1g		炭水化物		71.5g	
	ナトリウム		2263mg		ナトリウム		2106mg		ナトリウム		2210mg		ナトリウム		2146mg		ナトリウム		2188mg	