

# 週間献立表(たんぱく調整食40)

	7月5日(日)		7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)		7月11日(土)		
朝食	★ごはん150g ササ身の醤油マヨネーズ れんこんと人参の甘露煮 パスタのクリーム煮		★ごはん150g レンコンの玉子とし もずくの酢の物 ナスのごまタレ煮		★ごはん150g プレーンオムレツ 梅肉ソース 大根とひじきの煮物 パスタのトマトカレー炒め		★ごはん150g かに玉 天津あん きんぴられんこん 和風サラダ		★ごはん150g 豚すき きのこのきんぴら 法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ カリフラワーの炒り煮 ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん150g 小松菜の玉子炒め 野菜のトマト煮 れんこんとひじきのサラダ		
	エネルギー	286kcal	528kcal	253kcal	495kcal	280kcal	522kcal	327kcal	569kcal	240kcal	482kcal	248kcal	490kcal	262kcal	504kcal
	たんぱく質	7.1g	11.2g	6.0g	10.1g	6.5g	10.6g	8.3g	12.4g	6.8g	10.9g	6.5g	10.6g	6.7g	10.8g
	脂質	16.9g	17.5g	13.9g	14.5g	16.6g	17.2g	13.1g	13.7g	13.0g	13.6g	14.2g	14.8g	17.3g	17.9g
	炭水化物	27.1g	79.5g	26.1g	78.5g	25.4g	77.8g	43.7g	96.1g	23.8g	76.2g	24.8g	77.2g	20.3g	72.7g
	ナトリウム	541mg	542mg	462mg	463mg	660mg	661mg	623mg	624mg	612mg	613mg	590mg	591mg	736mg	737mg
	カリウム	370mg	430mg	389mg	449mg	410mg	470mg	280mg	340mg	510mg	570mg	349mg	409mg	481mg	541mg
リン	113mg	177mg	130mg	194mg	121mg	185mg	143mg	207mg	126mg	190mg	106mg	170mg	129mg	193mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	1.2g	1.2g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん150g きのこの玉子とし ジャーマンポテト 法蓮草とさつま芋の和風味		★ごはん150g キスのごま天ぷら オクラ天 甘辛たれ 蒟と大根の甘露煮 ポテトチキン		★ごはん150g 鶏のごま酢煮 竹の子と春雨の甘辛煮 かぼきんサラダ		★ごはん150g チキンクリームシチュー とうがん煮 和風あんからめソース 野菜炒め		★ごはん150g 白身の天ぷら トマトあん スパゲッティサラダ たたきごぼう		★ごはん150g やわらか唐揚 フレンチポテト 春雨の酢の物 れんこんの土佐煮		★ごはん150g 鮭と野菜のごま味噌蒸し 菜の花のクリーム煮 キャベツサラダ マヨネーズ(小袋)		
	エネルギー	343kcal	585kcal	378kcal	620kcal	360kcal	602kcal	359kcal	601kcal	402kcal	644kcal	400kcal	642kcal	351kcal	593kcal
	たんぱく質	8.1g	12.2g	10.9g	15.0g	11.1g	15.2g	9.7g	13.8g	10.9g	15.0g	10.2g	14.3g	11.2g	15.3g
	脂質	20.6g	21.2g	19.5g	20.1g	16.7g	17.3g	19.8g	20.4g	21.0g	21.6g	17.9g	18.5g	19.8g	20.4g
	炭水化物	32.7g	85.1g	38.4g	90.8g	40.8g	93.2g	35.9g	88.3g	40.6g	93.0g	48.4g	100.8g	32.5g	84.9g
	ナトリウム	629mg	630mg	557mg	558mg	562mg	563mg	820mg	821mg	557mg	558mg	477mg	478mg	466mg	467mg
	カリウム	631mg	691mg	567mg	627mg	574mg	634mg	639mg	699mg	432mg	492mg	503mg	563mg	558mg	618mg
リン	180mg	244mg	141mg	205mg	159mg	223mg	167mg	231mg	160mg	224mg	135mg	199mg	186mg	250mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g	2.1g	2.1g	1.4g	1.4g	1.2g	1.2g	1.2g	1.2g	
間食	◎みかん(缶) 75g		◎ハイナッフル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎ハイナッフル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ たら子マヨネーズソース スパマト炒め 里芋とえのきの煮物 若芽のごま酢和え		★ごはん150g カルビ丼(具) 竹の子と若芽のクリーム煮 人参と春雨のサラダ コーンソテー		★ごはん150g 手作り豆腐バーグ クリームソース 人参シャトー 角サラダ きのこと大根の醤油漬		★ごはん150g 白身魚の和風あん 春雨のマヨネーズ炒め 四色なます		★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 ピーマンソテー もずくとなめこの三杯酢 一口ナスのオランダ煮		★ごはん150g オムレツの甘酢生姜あん ひじきと挽肉の炒め物 ハムの和風サラダ さつま芋の甘露煮		★ごはん150g 揚げ豆腐のカレーあん 和風スパゲッティ ジャガイモ煮		
	エネルギー	391kcal	633kcal	401kcal	643kcal	379kcal	621kcal	341kcal	583kcal	368kcal	610kcal	423kcal	665kcal	381kcal	623kcal
	たんぱく質	12.8g	16.9g	11.2g	15.3g	10.7g	14.8g	9.6g	13.7g	10.3g	14.4g	10.4g	14.5g	7.9g	12.0g
	脂質	19.9g	20.5g	21.4g	22.0g	23.0g	23.6g	19.8g	20.4g	20.8g	21.4g	21.3g	21.9g	18.9g	19.5g
	炭水化物	39.2g	91.6g	40.1g	92.5g	33.1g	85.5g	28.6g	81.0g	40.8g	93.2g	47.1g	99.5g	45.3g	97.7g
	ナトリウム	751mg	752mg	695mg	696mg	670mg	671mg	597mg	598mg	725mg	726mg	672mg	673mg	616mg	617mg
	カリウム	599mg	659mg	442mg	502mg	639mg	699mg	404mg	464mg	423mg	483mg	603mg	663mg	617mg	677mg
リン	200mg	264mg	189mg	253mg	148mg	212mg	122mg	186mg	124mg	188mg	179mg	243mg	114mg	178mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	
合計	エネルギー	1020kcal	1746kcal	1032kcal	1758kcal	1019kcal	1745kcal	1027kcal	1753kcal	1010kcal	1736kcal	1071kcal	1797kcal	994kcal	1720kcal
	たんぱく質	28.0g	40.3g	28.1g	40.4g	28.3g	40.6g	27.6g	39.9g	28.0g	40.3g	27.1g	39.4g	25.8g	38.1g
	脂質	57.4g	59.2g	54.8g	56.6g	56.3g	58.1g	52.7g	54.5g	54.8g	56.6g	53.4g	55.2g	56.0g	57.8g
	炭水化物	99.0g	256.2g	104.6g	261.8g	99.3g	256.5g	108.2g	265.4g	105.2g	262.4g	120.3g	277.5g	98.1g	255.3g
	ナトリウム	1921mg	1924mg	1714mg	1717mg	1892mg	1895mg	2040mg	2043mg	1894mg	1897mg	1739mg	1742mg	1818mg	1821mg
	カリウム	1600mg	1780mg	1398mg	1578mg	1623mg	1803mg	1365mg	1503mg	1365mg	1545mg	1455mg	1635mg	1656mg	1836mg
	リン	493mg	685mg	460mg	652mg	428mg	620mg	432mg	624mg	410mg	602mg	420mg	612mg	429mg	621mg
食塩相当量	4.9g	4.9g	4.4g	4.4g	4.8g	4.8g	5.2g	5.2g	4.8g	4.8g	4.4g	4.4g	4.6g	4.6g	
合計(間食込)	エネルギー	1068kcal	1794kcal	1095kcal	1821kcal	1067kcal	1793kcal	1091kcal	1817kcal	1058kcal	1784kcal	1134kcal	1860kcal	1058kcal	1784kcal
	たんぱく質	28.4g	40.7g	28.4g	40.7g	28.7g	41.0g	28.0g	40.3g	28.4g	40.7g	27.4g	39.7g	26.2g	38.5g
	脂質	57.5g	59.3g	54.9g	56.7g	56.4g	58.2g	52.8g	54.6g	54.9g	56.7g	53.5g	55.3g	56.1g	57.9g
	炭水化物	110.5g	267.7g	119.8g	277.0g	110.8g	268.0g	123.7g	280.9g	116.7g	273.9g	135.5g	292.7g	113.6g	270.8g
	ナトリウム	1924mg	1927mg	1715mg	1718mg	1895mg	1898mg	2043mg	2046mg	1897mg	1900mg	1740mg	1743mg	1821mg	1824mg
	カリウム	1656mg	1836mg	1488mg	1668mg	1679mg	1859mg	1383mg	1563mg	1421mg	1601mg	1545mg	1725mg	1716mg	1896mg
	リン	499mg	691mg	465mg	657mg	434mg	626mg	439mg	631mg	416mg	608mg	425mg	617mg	436mg	628mg
食塩相当量	4.9g	4.9g	4.4g	4.4g	4.8g	4.8g	5.2g	5.2g	4.8g	4.8g	4.4g	4.4g	4.6g	4.6g	

※献立は予告無く変更することがあります。 ※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にして各ご家庭でご用意ください。 ※商品は喫食まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。

※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。