

週間献立表(たんぱく調整食60)

	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180g ふわふわ卵 オーロラソース 煮豆腐 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん180g プレーンオムレツ たら子マヨネーズソース トマト味のチャンプル ツナあっさり煮		★ごはん180g 明月がんと煮 ミニ豆腐サンド煮 鶏肉とジャガ芋の揚煮 五目野菜の甘酢和え		★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ 大根と鶏肉の味噌煮 菜の花としらすのおひたし		★ごはん180g 厚焼玉子 きのこソテー マリーネサラダ 黒豆煮		★ごはん180g 揚オムレツ 鶏肉とれんこんの炒め煮 玉ネギ炒り煮		★ごはん180g 鶏のごま酢煮 スパゲティイタリアン 明太ポテトサラダ		
	エネルギー	185kcal	473kcal	214kcal	502kcal	221kcal	509kcal	179kcal	467kcal	241kcal	529kcal	249kcal	537kcal	279kcal	567kcal
	たんぱく質	10.6g	15.5g	9.1g	14.0g	12.0g	16.9g	10.6g	15.5g	10.9g	15.8g	10.4g	15.3g	14.4g	19.3g
	脂質	12.2g	12.9g	13.5g	14.2g	11.5g	12.2g	10.4g	11.1g	13.0g	13.7g	15.9g	16.6g	13.4g	14.1g
	炭水化物	7.5g	70.0g	12.8g	75.3g	17.3g	79.8g	11.4g	73.9g	22.2g	84.7g	15.1g	77.6g	23.1g	85.6g
	ナトリウム	503mg	504mg	565mg	566mg	653mg	654mg	470mg	471mg	551mg	552mg	469mg	470mg	480mg	481mg
	カリウム	273mg	344mg	354mg	425mg	432mg	503mg	414mg	485mg	515mg	586mg	315mg	386mg	442mg	513mg
リン	137mg	213mg	140mg	216mg	157mg	233mg	130mg	206mg	185mg	261mg	169mg	245mg	178mg	254mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	1.2g	1.2g	1.4g	1.4g	1.2g	1.2g	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん180g 白身魚の竜田揚げ おろし天つゆ スパマト炒め 高野豆腐と牛肉の煮込み ごぼうとくず切りの炒り煮		★ごはん180g 鶏肉のおろし煮 インゲンとえのきの炒め物 ブロッコリーのゴマ和え		★ごはん180g かに玉 甘酢生姜あん オクラ 五目豆腐煮 赤玉南瓜のクリームサラダ		★ごはん180g ヘルシー唐揚げ ポイル野菜 カリフラワーの炒り煮 えびポテトサラダ		★ごはん180g キスの南蛮漬 豚肉と春雨の生姜炒め 豆腐のかに風あんかけ		★ごはん180g 豚しゃぶごまたれ なめことジャガ芋の煮物 和風スパゲッティ		★ごはん180g 揚げ豆腐のえのきあん 大根とツナの炒め物 菜の花のごま味噌和え		
	エネルギー	342kcal	630kcal	311kcal	599kcal	272kcal	560kcal	330kcal	618kcal	261kcal	549kcal	296kcal	584kcal	264kcal	552kcal
	たんぱく質	16.8g	21.7g	15.2g	20.1g	11.4g	16.3g	18.3g	23.2g	16.1g	21.0g	14.8g	19.7g	11.8g	16.7g
	脂質	14.9g	15.6g	18.2g	18.9g	15.3g	16.0g	17.6g	18.3g	12.4g	13.1g	14.5g	15.2g	11.4g	15.1g
	炭水化物	32.2g	94.7g	22.2g	84.7g	22.3g	84.8g	23.4g	85.9g	18.9g	81.4g	26.0g	88.5g	23.1g	85.6g
	ナトリウム	747mg	748mg	580mg	581mg	687mg	688mg	789mg	790mg	662mg	663mg	637mg	638mg	569mg	570mg
	カリウム	600mg	671mg	660mg	731mg	444mg	515mg	676mg	747mg	410mg	481mg	625mg	696mg	610mg	681mg
リン	226mg	302mg	219mg	295mg	170mg	246mg	223mg	299mg	203mg	279mg	193mg	269mg	157mg	233mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎ハイナッフル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナッフル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え		★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし		★ごはん180g 鯖の味噌焼 ピーマンソテー レンコンとフキの煮物 ナスと麩の炒め煮		★ごはん180g 照焼チキン 人参グラッセ 野菜たっぷりマーボ炒め たたきごぼう		★ごはん180g 白身魚のかに風あんかけ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの梅和え		★ごはん180g カレーのカレー焼 ミックスソテー 豚肉としめじの生姜炒め 四色なます		
	エネルギー	288kcal	576kcal	293kcal	581kcal	319kcal	607kcal	273kcal	561kcal	326kcal	614kcal	288kcal	576kcal	267kcal	555kcal
	たんぱく質	14.1g	19.0g	16.1g	21.0g	16.0g	20.9g	15.5g	20.4g	16.6g	21.5g	15.4g	20.3g	15.7g	20.6g
	脂質	15.9g	16.6g	15.9g	16.6g	16.0g	16.7g	14.2g	14.9g	15.7g	16.4g	15.8g	16.5g	15.1g	15.8g
	炭水化物	22.3g	84.8g	20.7g	83.2g	25.9g	88.4g	20.1g	82.6g	27.7g	90.2g	20.3g	82.8g	16.7g	79.2g
	ナトリウム	668mg	668mg	563mg	563mg	593mg	594mg	791mg	792mg	646mg	647mg	688mg	689mg	578mg	579mg
	カリウム	684mg	755mg	590mg	661mg	613mg	684mg	570mg	641mg	730mg	801mg	479mg	550mg	611mg	682mg
リン	182mg	258mg	256mg	332mg	180mg	256mg	202mg	278mg	236mg	312mg	168mg	244mg	225mg	301mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	1.7g	1.8g	1.5g	1.5g	
合計	エネルギー	815kcal	1679kcal	818kcal	1682kcal	812kcal	1676kcal	828kcal	1646kcal	828kcal	1692kcal	833kcal	1697kcal	810kcal	1674kcal
	たんぱく質	41.5g	56.2g	40.4g	55.1g	39.4g	54.1g	44.4g	59.1g	43.6g	58.3g	40.6g	55.3g	41.9g	56.6g
	脂質	43.0g	45.1g	47.6g	49.7g	42.8g	44.9g	42.2g	44.3g	41.1g	43.2g	46.2g	48.3g	42.9g	45.0g
	炭水化物	62.0g	249.5g	55.7g	243.2g	65.5g	253.0g	54.9g	242.4g	68.8g	256.3g	61.4g	248.9g	62.9g	250.4g
	ナトリウム	1917mg	1920mg	1707mg	1710mg	1933mg	1936mg	2050mg	2053mg	1859mg	1862mg	1794mg	1797mg	1627mg	1630mg
	カリウム	1557mg	1770mg	1604mg	1817mg	1489mg	1702mg	1660mg	1873mg	1655mg	1868mg	1419mg	1632mg	1663mg	1876mg
	リン	545mg	773mg	615mg	843mg	507mg	735mg	555mg	783mg	624mg	852mg	530mg	758mg	560mg	788mg
食塩相当量	4.9g	4.9g	4.3g	4.3g	4.9g	4.9g	5.2g	5.2g	4.7g	4.7g	4.6g	4.6g	4.1g	4.1g	
合計(間食込)	エネルギー	943kcal	1807kcal	944kcal	1808kcal	908kcal	1772kcal	910kcal	1774kcal	924kcal	1788kcal	959kcal	1823kcal	938kcal	1802kcal
	たんぱく質	42.3g	57.0g	41.0g	55.7g	40.2g	54.9g	45.2g	59.9g	44.4g	59.1g	41.2g	55.9g	42.7g	57.4g
	脂質	43.2g	45.3g	47.8g	49.9g	43.0g	45.1g	42.4g	44.5g	41.3g	43.4g	46.4g	48.5g	43.1g	45.2g
	炭水化物	92.9g	280.4g	86.2g	273.7g	88.5g	276.0g	85.8g	273.3g	91.8g	279.3g	91.9g	279.4g	93.8g	281.3g
	ナトリウム	1923mg	1926mg	1709mg	1712mg	1939mg	1942mg	2056mg	2059mg	1865mg	1868mg	1796mg	1799mg	1633mg	1636mg
	カリウム	1677mg	1890mg	1784mg	1997mg	1602mg	1815mg	1780mg	1993mg	1768mg	1981mg	1599mg	1812mg	1783mg	1996mg
	リン	559mg	787mg	626mg	854mg	519mg	747mg	569mg	797mg	636mg	864mg	541mg	769mg	574mg	802mg
食塩相当量	4.9g	4.9g	4.3g	4.4g	4.9g	4.9g	5.2g	5.2g	4.7g	4.8g	4.6g	4.6g	4.2g	4.2g	

※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。