

# 週間献立表(カロリー調整食1440)



| 6月9日(月)      |               |  |          | 6月10日(火)      |  |               |              | 6月11日(水) |              |                 |  | 6月12日(木)      |                |  |  | 6月13日(金) |  |  |  |
|--------------|---------------|--|----------|---------------|--|---------------|--------------|----------|--------------|-----------------|--|---------------|----------------|--|--|----------|--|--|--|
| 朝食           | ★ごはん120g      |  |          | ★ごはん120g      |  |               | ★ごはん120g     |          |              | ★ごはん120g        |  |               | ★ごはん120g       |  |  |          |  |  |  |
|              | ロールキャベツのスープ煮  |  |          | 干草焼き          |  |               | 高野豆腐と法蓮草の含め煮 |          |              | がんとどきの含め煮       |  |               | 白身魚のしんじょう      |  |  |          |  |  |  |
|              | 鶏肉の青じそ南蛮      |  |          | 五色煮豆          |  |               | 中華うま煮        |          |              | チキンアラビータ        |  |               | 鶏ミンチと小松菜の煮物    |  |  |          |  |  |  |
|              | レンコンとフキの煮物    |  |          | 法蓮草と蒸し鶏のサラダ   |  |               | 竹輪のソースマヨ     |          |              | 野菜の三杯酢          |  |               | カリフラワーの柚子味噌和え  |  |  |          |  |  |  |
|              |               |  |          |               |  |               |              |          |              |                 |  |               |                |  |  |          |  |  |  |
|              |               |  |          |               |  |               |              |          |              |                 |  |               |                |  |  |          |  |  |  |
|              |               |  |          |               |  |               |              |          |              |                 |  |               |                |  |  |          |  |  |  |
|              |               |  |          |               |  |               |              |          |              |                 |  |               |                |  |  |          |  |  |  |
|              |               |  |          |               |  |               |              |          |              |                 |  |               |                |  |  |          |  |  |  |
|              |               |  |          |               |  |               |              |          |              |                 |  |               |                |  |  |          |  |  |  |
| おかず          |               |  | おかず      |               |  | おかず           |              |          | おかず          |                 |  | おかず           |                |  |  |          |  |  |  |
| ご飯セット        |               |  | ご飯セット    |               |  | ご飯セット         |              |          | ご飯セット        |                 |  | ご飯セット         |                |  |  |          |  |  |  |
| エネルギー        |               |  | エネルギー    |               |  | エネルギー         |              |          | エネルギー        |                 |  | エネルギー         |                |  |  |          |  |  |  |
| たんぱく質        |               |  | たんぱく質    |               |  | たんぱく質         |              |          | たんぱく質        |                 |  | たんぱく質         |                |  |  |          |  |  |  |
| 脂質           |               |  | 脂質       |               |  | 脂質            |              |          | 脂質           |                 |  | 脂質            |                |  |  |          |  |  |  |
| 炭水化物         |               |  | 炭水化物     |               |  | 炭水化物          |              |          | 炭水化物         |                 |  | 炭水化物          |                |  |  |          |  |  |  |
| ナトリウム        |               |  | ナトリウム    |               |  | ナトリウム         |              |          | ナトリウム        |                 |  | ナトリウム         |                |  |  |          |  |  |  |
| 食塩相当量        |               |  | 食塩相当量    |               |  | 食塩相当量         |              |          | 食塩相当量        |                 |  | 食塩相当量         |                |  |  |          |  |  |  |
| 昼食           | ★ごはん120g      |  |          | ★ごはん120g      |  |               | ★ごはん120g     |          |              | ★ごはん120g        |  |               | ★ごはん120g       |  |  |          |  |  |  |
|              | サワラの磯辺焼       |  |          | 豚肉と野菜の中華炒め    |  |               | 白身魚のムニエル     |          |              | 鶏のごまタレ煮         |  |               | 豚肉ときのこのコンソメバター |  |  |          |  |  |  |
|              | 人参のレモン煮       |  |          | 鶏肉ピーマン炒め      |  |               | タルタルソース(小袋)  |          |              | 菜の花             |  |               | 高野豆腐の味噌煮       |  |  |          |  |  |  |
|              | 豆腐のあっさりカレー煮込み |  |          | 大根の甘酢漬け       |  |               | 鶏じゃが煮        |          |              | 厚揚げとふきの煮物       |  |               | 菜の花のおひたし       |  |  |          |  |  |  |
|              | ナスのおろし和え      |  |          |               |  |               | ブロッコリーの玉子とじ  |          |              | キャロットラペ         |  |               |                |  |  |          |  |  |  |
|              |               |  |          |               |  |               |              |          |              |                 |  |               |                |  |  |          |  |  |  |
|              |               |  |          |               |  |               |              |          |              |                 |  |               |                |  |  |          |  |  |  |
|              |               |  |          |               |  |               |              |          |              |                 |  |               |                |  |  |          |  |  |  |
|              |               |  |          |               |  |               |              |          |              |                 |  |               |                |  |  |          |  |  |  |
|              |               |  |          |               |  |               |              |          |              |                 |  |               |                |  |  |          |  |  |  |
| おかず          |               |  | おかず      |               |  | おかず           |              |          | おかず          |                 |  | おかず           |                |  |  |          |  |  |  |
| ご飯セット        |               |  | ご飯セット    |               |  | ご飯セット         |              |          | ご飯セット        |                 |  | ご飯セット         |                |  |  |          |  |  |  |
| エネルギー        |               |  | エネルギー    |               |  | エネルギー         |              |          | エネルギー        |                 |  | エネルギー         |                |  |  |          |  |  |  |
| たんぱく質        |               |  | たんぱく質    |               |  | たんぱく質         |              |          | たんぱく質        |                 |  | たんぱく質         |                |  |  |          |  |  |  |
| 脂質           |               |  | 脂質       |               |  | 脂質            |              |          | 脂質           |                 |  | 脂質            |                |  |  |          |  |  |  |
| 炭水化物         |               |  | 炭水化物     |               |  | 炭水化物          |              |          | 炭水化物         |                 |  | 炭水化物          |                |  |  |          |  |  |  |
| ナトリウム        |               |  | ナトリウム    |               |  | ナトリウム         |              |          | ナトリウム        |                 |  | ナトリウム         |                |  |  |          |  |  |  |
| 食塩相当量        |               |  | 食塩相当量    |               |  | 食塩相当量         |              |          | 食塩相当量        |                 |  | 食塩相当量         |                |  |  |          |  |  |  |
| 間食           | ◎牛乳180g       |  |          | ◎牛乳180g       |  |               | ◎牛乳180g      |          |              | ◎牛乳180g         |  |               | ◎牛乳180g        |  |  |          |  |  |  |
| ◎キウイフルーツ150g |               |  | ◎りんご150g |               |  | ◎グレープフルーツ200g |              |          | ◎キウイフルーツ150g |                 |  | ◎グレープフルーツ200g |                |  |  |          |  |  |  |
|              |               |  |          |               |  |               |              |          |              |                 |  |               |                |  |  |          |  |  |  |
|              |               |  |          |               |  |               |              |          |              |                 |  |               |                |  |  |          |  |  |  |
|              |               |  |          |               |  |               |              |          |              |                 |  |               |                |  |  |          |  |  |  |
| 夕食           | ★ごはん120g      |  |          | ★ごはん120g      |  |               | ★ごはん120g     |          |              | ★ごはん120g        |  |               | ★ごはん120g       |  |  |          |  |  |  |
|              | 鶏肉としめじのケチャップ煮 |  |          | ホッケのごま焼       |  |               | 鶏肉の塩こうじ焼     |          |              | アジの幽庵焼          |  |               | 鶏肉とれんこんの照り煮    |  |  |          |  |  |  |
|              | 里芋と玉ねぎのそぼろ煮   |  |          | インゲンソテー       |  |               | 人参のきんぴら      |          |              | ピーマンソテー         |  |               | 法蓮草の煮びたし       |  |  |          |  |  |  |
|              | 竹輪とインゲンの玉子とじ  |  |          | 切干と鶏肉のオイスター炒め |  |               | スープキャベツ      |          |              | ごぼう大豆           |  |               | 麩の野菜あんかけ       |  |  |          |  |  |  |
|              |               |  |          | ハムの和風サラダ      |  |               | 切干と菜の花のおひたし  |          |              | インゲンとツナのマスタード和え |  |               | キャベツのピーナッツ和え   |  |  |          |  |  |  |
|              |               |  |          |               |  |               |              |          |              |                 |  |               |                |  |  |          |  |  |  |
|              |               |  |          |               |  |               |              |          |              |                 |  |               |                |  |  |          |  |  |  |
|              |               |  |          |               |  |               |              |          |              |                 |  |               |                |  |  |          |  |  |  |
|              |               |  |          |               |  |               |              |          |              |                 |  |               |                |  |  |          |  |  |  |
|              |               |  |          |               |  |               |              |          |              |                 |  |               |                |  |  |          |  |  |  |
| おかず          |               |  | おかず      |               |  | おかず           |              |          | おかず          |                 |  | おかず           |                |  |  |          |  |  |  |
| ご飯セット        |               |  | ご飯セット    |               |  | ご飯セット         |              |          | ご飯セット        |                 |  | ご飯セット         |                |  |  |          |  |  |  |
| エネルギー        |               |  | エネルギー    |               |  | エネルギー         |              |          | エネルギー        |                 |  | エネルギー         |                |  |  |          |  |  |  |
| たんぱく質        |               |  | たんぱく質    |               |  | たんぱく質         |              |          | たんぱく質        |                 |  | たんぱく質         |                |  |  |          |  |  |  |
| 脂質           |               |  | 脂質       |               |  | 脂質            |              |          | 脂質           |                 |  | 脂質            |                |  |  |          |  |  |  |
| 炭水化物         |               |  | 炭水化物     |               |  | 炭水化物          |              |          | 炭水化物         |                 |  | 炭水化物          |                |  |  |          |  |  |  |
| ナトリウム        |               |  | ナトリウム    |               |  | ナトリウム         |              |          | ナトリウム        |                 |  | ナトリウム         |                |  |  |          |  |  |  |
| 食塩相当量        |               |  | 食塩相当量    |               |  | 食塩相当量         |              |          | 食塩相当量        |                 |  | 食塩相当量         |                |  |  |          |  |  |  |
| 合計           | おかず           |  |          | おかず           |  |               | おかず          |          |              | おかず             |  |               | おかず            |  |  |          |  |  |  |
|              | ご飯セット         |  |          | ご飯セット         |  |               | ご飯セット        |          |              | ご飯セット           |  |               | ご飯セット          |  |  |          |  |  |  |
|              | エネルギー         |  |          | エネルギー         |  |               | エネルギー        |          |              | エネルギー           |  |               | エネルギー          |  |  |          |  |  |  |
|              | たんぱく質         |  |          | たんぱく質         |  |               | たんぱく質        |          |              | たんぱく質           |  |               | たんぱく質          |  |  |          |  |  |  |
|              | 脂質            |  |          | 脂質            |  |               | 脂質           |          |              | 脂質              |  |               | 脂質             |  |  |          |  |  |  |
|              | 炭水化物          |  |          | 炭水化物          |  |               | 炭水化物         |          |              | 炭水化物            |  |               | 炭水化物           |  |  |          |  |  |  |
|              | ナトリウム         |  |          | ナトリウム         |  |               | ナトリウム        |          |              | ナトリウム           |  |               | ナトリウム          |  |  |          |  |  |  |
|              | 食塩相当量         |  |          | 食塩相当量         |  |               | 食塩相当量        |          |              | 食塩相当量           |  |               | 食塩相当量          |  |  |          |  |  |  |
|              | エネルギー         |  |          | エネルギー         |  |               | エネルギー        |          |              | エネルギー           |  |               | エネルギー          |  |  |          |  |  |  |
|              | たんぱく質         |  |          | たんぱく質         |  |               | たんぱく質        |          |              | たんぱく質           |  |               | たんぱく質          |  |  |          |  |  |  |
| 脂質           |               |  | 脂質       |               |  | 脂質            |              |          | 脂質           |                 |  | 脂質            |                |  |  |          |  |  |  |
| 炭水化物         |               |  | 炭水化物     |               |  | 炭水化物          |              |          | 炭水化物         |                 |  | 炭水化物          |                |  |  |          |  |  |  |
| ナトリウム        |               |  | ナトリウム    |               |  | ナトリウム         |              |          | ナトリウム        |                 |  | ナトリウム         |                |  |  |          |  |  |  |
| 食塩相当量        |               |  | 食塩相当量    |               |  | 食塩相当量         |              |          | 食塩相当量        |                 |  | 食塩相当量         |                |  |  |          |  |  |  |
| 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        |               |  |          |               |  |               |              |          |              |                 |  |               |                |  |  |          |  |  |  |
| 食塩相当量        |               |  |          |               |  |               |              |          |              |                 |  |               |                |  |  |          |  |  |  |