

週間献立表(カロリー調整食1440)



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				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g			
	豚肉と野菜の生姜炒め			麦	肉団子と白菜の煮物			卵乳麦	白身魚のしんじょう			卵麦	厚焼玉子			卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味			卵乳麦
	ブロッコリーの玉子とじ			卵麦	油揚げと菜の花の煮物			麦	竹輪とインゲンの玉子とじ			卵麦	ぜんまいとミンチの煮物			乳麦	和風ポトフ			乳麦
	煮生酢			麦	カリフラワーの甘酢漬				人参のおかかサラダ			麦	白菜の辛子柚子和え			麦	一ノナスのオランダ煮			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	367kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	148kcal	341kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	たんぱく質	5.7g	9.0g		
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	5.7g	9.0g	脂質	13.0g	13.5g		
	脂質	8.6g	9.1g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	6.0g	6.5g	脂質	13.0g	13.5g	炭水化物	15.7g	57.6g		
	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	15.7g	57.6g	ナトリウム	582mg	583mg		
ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	582mg	583mg	食塩相当量	1.5g	1.5g			
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g						
昼食	★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g			
	鶏のカレー照煮込み			麦	揚げ豆腐の南蛮づけ			麦	赤魚の生姜煮			麦	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め			乳麦	ホッケの磯辺焼			麦
	塩ゆでアスパラ				麩とえのきのさつと煮			麦	菜の花				大豆とごぼうの味噌炒め			麦落	塩枝豆			
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮			乳麦	鶏肉とオクラの中華風			麦	豚挽き肉と切干大根の煮物			麦	もずくの酢の物			麦	高野豆腐の洋風玉子とじ			卵乳麦
	三色野菜ナムル			麦					れんこんサラダ			卵麦					菜の花のおひたし			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	408kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	たんぱく質	22.4g	25.7g		
	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	22.4g	25.7g	脂質	8.6g	9.1g		
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	8.6g	9.1g	炭水化物	10.9g	52.8g		
炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	10.9g	52.8g	ナトリウム	760mg	761mg			
ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	760mg	761mg	食塩相当量	1.9g	1.9g			
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g						
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g				
	◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎オレンジ200g			◎りんご150g			◎キウイフルーツ150g							
夕食	★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g			
	まぐろカツ			麦	豚肉とキャベツの塩おかか				照焼チキン			麦	ブリの味噌焼				クリーム煮込みハンバーグ			乳麦
	きのこソテー			乳麦	五色煮豆			卵麦	人参グラッセ			乳麦	人参のきんぴら			麦	鶏ミンチと小松菜の煮物			乳麦
	鶏肉と小松菜煮			麦	若芽と蒲鉾の和え物			麦	春雨とツナのひき肉炒め			麦	豚肉と里芋のごま煮			麦	オクラの柚子胡椒和え			麦
	キャベツのあっさり昆布和え								法蓮草ときのこの和え物			麦	ひじきとアサリの煮物			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	434kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	たんぱく質	11.2g	14.5g		
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	11.2g	14.5g	脂質	9.2g	9.7g		
	脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	14.1g	14.6g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	9.2g	9.7g	炭水化物	16.0g	57.9g		
炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	16.0g	57.9g	ナトリウム	769mg	770mg			
ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	769mg	770mg	食塩相当量	2.0g	2.0g			
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	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	おかず		ご飯セット		
	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	たんぱく質	39.3g	49.2g		
	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	39.3g	49.2g	脂質	30.8g	32.3g		
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	27.9g	29.4g	脂質	30.8g	32.3g	炭水化物	42.6g	168.3g		
	炭水化物	50.2g	175.9g	炭水化物	52.2g	177.9g	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	51.2g	176.9g	炭水化物	42.6g	168.3g	ナトリウム	2111mg	2114mg		
	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	食塩相当量	5.4g	5.4g		
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g					
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal	たんぱく質	46.7g	56.6g		
	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.1g	56.0g	たんぱく質	46.7g	56.6g	脂質	37.8g	39.3g		
	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	35.0g	36.5g	脂質	37.8g	39.3g	炭水化物	71.5g	197.2g		
	炭水化物	82.1g	207.8g	炭水化物	80.0g	205.7g	炭水化物	75.6g	201.3g	炭水化物	83.1g	208.8g	炭水化物	71.5g	197.2g	ナトリウム	2188mg	2191mg		
	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	2188mg	2191mg	食塩相当量	5.6g	5.6g		
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g					