

週間献立表(カロリー調整食1600)



	1月27日(月)		1月28日(火)		1月29日(水)		1月30日(木)		1月31日(金)	
朝食	★ごはん150g	白菜とがんもの煮物	★ごはん150g	大豆とキャベツのスープ煮	★ごはん150g	鶏肉のカレー煮	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん150g	白菜と厚揚げの中華そば煮
	竹輪のごま炒め	カリフラワーの甘酢漬	ぜんまいとミンチの煮物	法蓮草と油揚げの煮物	大根とツナの炒め物	野菜のチリソース煮	★ごはん150g	もずくの酢の物	★ごはん150g	和風ポトフ
	★味噌汁(白菜・なめこ)		★味噌汁(豆腐・えのき)		★味噌汁(揚げ・なめこ)		★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★味噌汁(巻麩・しめじ)	
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
	165kcal	9.8g	7.2g	16.3g	742mg	161kcal	12.7g	8.0g	16.2g	655mg
	421kcal	14.9g	8.0g	71.2g	970mg	415kcal	17.8g	6.6g	70.4g	803mg
	175kcal	11.0g	8.5g	15.1g	689mg	167kcal	5.4g	9.4g	16.9g	768mg
	431kcal	11.1g	9.4g	73.0g	995mg	162kcal	9.3g	7.1g	16.6g	575mg
	424kcal	15.0g	8.0g	72.3g	801mg	441kcal	16.8g	10.2g	70.0g	916mg
167kcal	5.4g	8.5g	16.9g	768mg	431kcal	11.1g	9.4g	73.0g	995mg	
205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	206kcal	16.0g	9.1g	70.4g	664mg	
461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	892mg	205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	
464kcal	16.6g	12.4g	70.0g	1006mg	461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	664mg	
205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	206kcal	16.0g	9.1g	70.4g	664mg	
461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	892mg	205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	
464kcal	16.6g	12.4g	70.0g	1006mg	461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	664mg	
205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	206kcal	16.0g	9.1g	70.4g	664mg	
461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	892mg	205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	
464kcal	16.6g	12.4g	70.0g	1006mg	461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	664mg	
205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	206kcal	16.0g	9.1g	70.4g	664mg	
461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	892mg	205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	
464kcal	16.6g	12.4g	70.0g	1006mg	461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	664mg	
205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	206kcal	16.0g	9.1g	70.4g	664mg	
461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	892mg	205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	
464kcal	16.6g	12.4g	70.0g	1006mg	461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	664mg	
205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	206kcal	16.0g	9.1g	70.4g	664mg	
461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	892mg	205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	
464kcal	16.6g	12.4g	70.0g	1006mg	461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	664mg	
205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	206kcal	16.0g	9.1g	70.4g	664mg	
461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	892mg	205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	
464kcal	16.6g	12.4g	70.0g	1006mg	461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	664mg	
205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	206kcal	16.0g	9.1g	70.4g	664mg	
461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	892mg	205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	
464kcal	16.6g	12.4g	70.0g	1006mg	461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	664mg	
205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	206kcal	16.0g	9.1g	70.4g	664mg	
461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	892mg	205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	
464kcal	16.6g	12.4g	70.0g	1006mg	461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	664mg	
205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	206kcal	16.0g	9.1g	70.4g	664mg	
461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	892mg	205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	
464kcal	16.6g	12.4g	70.0g	1006mg	461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	664mg	
205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	206kcal	16.0g	9.1g	70.4g	664mg	
461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	892mg	205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	
464kcal	16.6g	12.4g	70.0g	1006mg	461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	664mg	
205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	206kcal	16.0g	9.1g	70.4g	664mg	
461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	892mg	205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	
464kcal	16.6g	12.4g	70.0g	1006mg	461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	664mg	
205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	206kcal	16.0g	9.1g	70.4g	664mg	
461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	892mg	205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	
464kcal	16.6g	12.4g	70.0g	1006mg	461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	664mg	
205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	206kcal	16.0g	9.1g	70.4g	664mg	
461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	892mg	205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	
464kcal	16.6g	12.4g	70.0g	1006mg	461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	664mg	
205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	206kcal	16.0g	9.1g	70.4g	664mg	
461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	892mg	205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	
464kcal	16.6g	12.4g	70.0g	1006mg	461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	664mg	
205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	206kcal	16.0g	9.1g	70.4g	664mg	
461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	892mg	205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	
464kcal	16.6g	12.4g	70.0g	1006mg	461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	664mg	
205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	206kcal	16.0g	9.1g	70.4g	664mg	
461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	892mg	205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	
464kcal	16.6g	12.4g	70.0g	1006mg	461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	664mg	
205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	206kcal	16.0g	9.1g	70.4g	664mg	
461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	892mg	205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	
464kcal	16.6g	12.4g	70.0g	1006mg	461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	664mg	
205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	206kcal	16.0g	9.1g	70.4g	664mg	
461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	892mg	205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	
464kcal	16.6g	12.4g	70.0g	1006mg	461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	664mg	
205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	206kcal	16.0g	9.1g	70.4g	664mg	
461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	892mg	205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	
464kcal	16.6g	12.4g	70.0g	1006mg	461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	664mg	
205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	206kcal	16.0g	9.1g	70.4g	664mg	
461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	892mg	205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	
464kcal	16.6g	12.4g	70.0g	1006mg	461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	664mg	
205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	206kcal	16.0g	9.1g	70.4g	664mg	
461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	892mg	205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	
464kcal	16.6g	12.4g	70.0g	1006mg	461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	664mg	
205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	206kcal	16.0g	9.1g	70.4g	664mg	
461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	892mg	205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	
464kcal	16.6g	12.4g	70.0g	1006mg	461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	664mg	
205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	206kcal	16.0g	9.1g	70.4g	664mg	
461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	892mg	205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	
464kcal	16.6g	12.4g	70.0g	1006mg	461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	664mg	
205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	206kcal	16.0g	9.1g	70.4g	664mg	
461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	892mg	205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	
464kcal	16.6g	12.4g	70.0g	1006mg	461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	664mg	
205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	206kcal	16.0g	9.1g	70.4g	664mg	
461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	892mg	205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	
464kcal	16.6g	12.4g	70.0g	1006mg	461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	664mg	
205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	206kcal	16.0g	9.1g	70.4g	664mg	
461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	892mg	205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	
464kcal	16.6g	12.4g	70.0g	1006mg	461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	664mg	
205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	206kcal	16.0g	9.1g	70.4g	664mg	
461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	892mg	205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	
464kcal	16.6g	12.4g	70.0g	1006mg	461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	664mg	
205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	206kcal	16.0g	9.1g	70.4g	664mg	
461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	892mg	205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	
464kcal	16.6g	12.4g	70.0g	1006mg	461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	664mg	
205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	206kcal	16.0g	9.1g	70.4g	664mg	
461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	892mg	205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	
464kcal	16.6g	12.4g	70.0g	1006mg	461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	664mg	
205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	206kcal	16.0g	9.1g	70.4g	664mg	
461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	892mg	205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	
464kcal	16.6g	12.4g	70.0g	1006mg	461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	664mg	
205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	206kcal	16.0g	9.1g	70.4g	664mg	
461kcal	21.0g	9.1g	70.4g	892mg	205kcal	11.4g	12.4g	15.8g	841mg	
464kcal	16.6g	12.4g								