

週間献立表(カロリー1600調整食)

栄養指針(1日分): 1600kcal・塩分8g以下

★・・・フルセットのみ(ごはん・汁物) ◎・・・間食(牛乳・果物)

	月		火		水		木		金							
朝食	★ごはん150g 鶏肉と大豆の生姜煮 春菊のなめこ和え 白菜の煮びたし ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g 青菜の玉子あんかけ ひじきと大豆の煮物 スナッフえんどう マヨネーズ(小袋) ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g 鶏肉と小松菜の煮物 枝豆とかにかまの煮物 ひじき煮 ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 法蓮草と豆腐の玉子とし 昆布煮豆 白菜の生姜和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g プレーンオムレツ 豚肉としめじの生姜炒め 人参の炒り煮 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)							
	エネルギー	167kcal	422kcal	エネルギー	140kcal	418kcal	エネルギー	162kcal	420kcal	エネルギー	144kcal	422kcal	エネルギー	170kcal	424kcal	
	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	10.7g	17.1g	たんぱく質	11.8g	17.3g	たんぱく質	12.2g	18.6g	たんぱく質	10.4g	15.6g	
	脂質	8.7g	9.5g	脂質	6.8g	9.4g	脂質	8.4g	9.5g	脂質	6.8g	9.4g	脂質	8.6g	9.3g	
	炭水化物	7.6g	62.1g	炭水化物	11.5g	66.4g	炭水化物	10.8g	65.2g	炭水化物	8.9g	63.8g	炭水化物	12.6g	66.8g	
	ナトリウム	526mg	801mg	ナトリウム	595mg	823mg	ナトリウム	723mg	950mg	ナトリウム	571mg	799mg	ナトリウム	397mg	616mg	
	食塩相当量	1.3g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.0g	1.6g	
	昼食	★ごはん150g 鮭のちゃんちゃ焼き 五色煮 コーンと挽肉の炒め物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 手作りハンバーグ 特製デミグラスソース 人参グラッセ ブロッコリーの明太子煮 白菜とソーセージのスープ煮 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g 豚ロースのジンジャーソース ボイル野菜 マーボ竹の子 青菜のおろし和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g カレーのカレー焼 さつま芋素揚げ ひじきの五目煮 ブロッコリーのごま和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g チキンのおろしトマトソース ピーマンソテー ジャガイモと椎茸の煮物 若芽の明太和え ★味噌汁(しめじ・切干)						
		エネルギー	231kcal	484kcal	エネルギー	241kcal	496kcal	エネルギー	203kcal	459kcal	エネルギー	235kcal	490kcal	エネルギー	244kcal	499kcal
		たんぱく質	17.2g	22.4g	たんぱく質	18.1g	23.3g	たんぱく質	13.5g	18.8g	たんぱく質	15.9g	21.1g	たんぱく質	15.8g	21.0g
脂質		9.2g	10.1g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	10.5g	11.5g	脂質	10.5g	11.3g	脂質	11.5g	12.3g	
炭水化物		17.7g	71.5g	炭水化物	20.0g	73.7g	炭水化物	13.7g	67.8g	炭水化物	20.3g	74.8g	炭水化物	18.8g	73.4g	
ナトリウム		868mg	1040mg	ナトリウム	956mg	1153mg	ナトリウム	680mg	877mg	ナトリウム	485mg	486mg	ナトリウム	860mg	1089mg	
食塩相当量		2.2g	2.6g	食塩相当量	2.4g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.2g	2.8g	
間食		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g						
夕食		★ごはん150g 車麩の玉子とし 菜の花と豆腐の麻婆いため かりふろりのピーナツ味噌和え ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g ブリ大根 中華野菜 なめこの酢味噌和え ★味噌汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g アジと白菜の南蛮煮 豚肉とごぼうの生姜煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(若芽・しめじ)		★ごはん150g 鶏肉のイタリアンソース マッシュポテト 大根と椎茸の煮物 竹の子と菜の花の和え物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g 鯖の酒粕焼 サラダ金時 ウインナーときのこの炒め物 菜の花のおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)						
		エネルギー	247kcal	502kcal	エネルギー	231kcal	489kcal	エネルギー	256kcal	509kcal	エネルギー	245kcal	500kcal	エネルギー	255kcal	509kcal
	たんぱく質	16.6g	21.8g	たんぱく質	15.8g	21.2g	たんぱく質	18.2g	23.4g	たんぱく質	18.4g	23.6g	たんぱく質	19.0g	24.2g	
	脂質	10.8g	11.6g	脂質	10.0g	11.1g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	11.9g	12.9g	脂質	10.0g	10.8g	
	炭水化物	22.9g	77.5g	炭水化物	19.4g	73.5g	炭水化物	20.5g	74.6g	炭水化物	17.4g	71.1g	炭水化物	20.7g	75.1g	
	ナトリウム	910mg	1139mg	ナトリウム	813mg	1088mg	ナトリウム	838mg	1112mg	ナトリウム	783mg	980mg	ナトリウム	813mg	1040mg	
	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	2.1g	2.8g	食塩相当量	2.1g	2.8g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.6g	
	合計	エネルギー	645kcal	1408kcal	エネルギー	612kcal	1403kcal	エネルギー	621kcal	1388kcal	エネルギー	624kcal	1412kcal	エネルギー	669kcal	1432kcal
		たんぱく質	48.0g	63.6g	たんぱく質	44.6g	61.6g	たんぱく質	43.5g	59.5g	たんぱく質	46.5g	63.3g	たんぱく質	45.2g	60.8g
		脂質	28.7g	31.2g	脂質	26.5g	31.2g	脂質	30.5g	33.4g	脂質	29.2g	33.6g	脂質	30.1g	32.4g
炭水化物		48.2g	211.1g	炭水化物	50.9g	213.6g	炭水化物	45.0g	207.6g	炭水化物	46.6g	209.7g	炭水化物	52.1g	215.3g	
ナトリウム		2304mg	2980mg	ナトリウム	2364mg	3064mg	ナトリウム	2241mg	2939mg	ナトリウム	1839mg	2265mg	ナトリウム	2070mg	2745mg	
食塩相当量		5.9g	7.6g	食塩相当量	6.0g	7.8g	食塩相当量	5.7g	7.5g	食塩相当量	4.7g	5.8g	食塩相当量	5.3g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	847kcal	1610kcal	エネルギー	810kcal	1601kcal	エネルギー	823kcal	1590kcal	エネルギー	825kcal	1613kcal	エネルギー	868kcal	1631kcal	
	たんぱく質	54.2g	69.8g	たんぱく質	51.5g	68.5g	たんぱく質	49.7g	65.7g	たんぱく質	53.9g	70.7g	たんぱく質	53.1g	68.7g	
	脂質	35.7g	38.2g	脂質	33.5g	38.2g	脂質	37.5g	40.4g	脂質	36.2g	40.6g	脂質	37.1g	39.4g	
	炭水化物	78.7g	241.6g	炭水化物	79.8g	242.5g	炭水化物	75.5g	238.1g	炭水化物	75.5g	238.6g	炭水化物	80.3g	243.5g	
	ナトリウム	2378mg	3054mg	ナトリウム	2438mg	3138mg	ナトリウム	2315mg	3013mg	ナトリウム	1916mg	2342mg	ナトリウム	2146mg	2821mg	
	食塩相当量	6.0g	7.8g	食塩相当量	6.2g	8.0g	食塩相当量	5.9g	7.7g	食塩相当量	4.9g	6.0g	食塩相当量	5.5g	7.2g	

※「◎」は間食です。間食はメニューを参考に各ご家庭でご用意ください。★はフルセットのお客様のみにつきます。

週間献立表(カロリー1440調整食)

栄養指針(1日分): 1440kcal・塩分6g以下

★・・・フルセットのみ(ごはん) ◎・・・間食(牛乳・果物)

	月		火		水		木		金						
朝食	★ごはん120g 鶏肉と大豆の生姜煮 春菊のなめこ和え 白菜の煮びたし		★ごはん120g 青菜の玉子あんかけ ひじきと大豆の煮物 スナッフえんどう マヨネーズ(小袋)		★ごはん120g 鶏肉と小松菜の煮物 枝豆とかにかまの煮物 ひじき煮		★ごはん120g 法蓮草と豆腐の玉子とじ 昆布煮豆 白菜の生姜和え		★ごはん120g 春菊のごま味噌かけ 豚肉としめじの生姜炒め 人参の炒り煮						
		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット			
	エネルギー	167kcal	359kcal	エネルギー	140kcal	332kcal	エネルギー	162kcal	354kcal	エネルギー	144kcal	336kcal	エネルギー	134kcal	326kcal
	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	8.8g	12.1g
	脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	5.3g	5.8g
	炭水化物	7.6g	49.2g	炭水化物	11.5g	53.1g	炭水化物	10.8g	52.4g	炭水化物	8.9g	50.5g	炭水化物	14.2g	55.8g
ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	501mg	502mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん120g 鮭のごま焼 キャベツソテー 五色煮 コーンと挽肉の炒め物		★ごはん120g 手作りハンバーグ 特製デミグラスソース 人参グラッセ ブロッコリーの明太子煮 じゃが芋のごま風味サラダ		★ごはん120g 豚ロースのジンジャーソース ボイル野菜 マーボ竹の子 青菜の山かけ		★ごはん120g カレーのカレー焼 さつま芋素揚げ ひじきの五目煮 ブロッコリーのごま和え		★ごはん120g チキンのおろしトマトソース ピーマンソテー ジャガイモと椎茸の煮物 若芽の明太和え						
		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット			
	エネルギー	210kcal	402kcal	エネルギー	278kcal	470kcal	エネルギー	226kcal	418kcal	エネルギー	235kcal	427kcal	エネルギー	244kcal	436kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	15.8g	19.1g
	脂質	9.2g	9.7g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	11.5g	12.0g
	炭水化物	14.1g	55.7g	炭水化物	26.8g	68.4g	炭水化物	15.4g	57.0g	炭水化物	20.3g	61.9g	炭水化物	18.8g	60.4g
ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	485mg	486mg	ナトリウム	860mg	861mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g						
夕食	★ごはん120g 車麩の玉子とじ 菜の花と豆腐の麻婆いため かりフラワーのピナツ味噌和え		★ごはん120g ブリ大根 中華野菜 なめこの酢味噌和え		★ごはん120g アジと白菜の南蛮煮 豚肉とごぼうの生姜煮 菜の花とひじきのごま和え		★ごはん120g 鶏肉のイタリアンソース マッシュポテト 大根と椎茸の煮物 竹の子と菜の花の和え物		★ごはん120g 鯖の酒粕焼 サラダ金時 ウインナーときのこの炒め物 菜の花のおひたし						
		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット			
	エネルギー	247kcal	439kcal	エネルギー	231kcal	423kcal	エネルギー	256kcal	448kcal	エネルギー	245kcal	437kcal	エネルギー	255kcal	447kcal
	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	19.0g	22.3g
	脂質	10.8g	11.3g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	10.0g	10.5g
	炭水化物	22.9g	64.5g	炭水化物	19.4g	61.0g	炭水化物	20.5g	62.1g	炭水化物	17.4g	59.0g	炭水化物	20.7g	62.3g
ナトリウム	910mg	911mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	838mg	839mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	813mg	814mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
合計		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット
	エネルギー	624kcal	1200kcal	エネルギー	649kcal	1225kcal	エネルギー	644kcal	1220kcal	エネルギー	624kcal	1200kcal	エネルギー	633kcal	1209kcal
	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	44.7g	54.6g	たんぱく質	45.4g	55.3g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	43.6g	53.5g
	脂質	28.7g	30.2g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	26.8g	28.3g
	炭水化物	44.6g	169.4g	炭水化物	57.7g	182.5g	炭水化物	46.7g	171.5g	炭水化物	46.6g	171.4g	炭水化物	53.7g	178.5g
	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2227mg	2230mg	ナトリウム	2266mg	2269mg	ナトリウム	1839mg	1842mg	ナトリウム	2174mg	2177mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	826kcal	1402kcal	エネルギー	847kcal	1423kcal	エネルギー	846kcal	1422kcal	エネルギー	825kcal	1401kcal	エネルギー	832kcal	1408kcal
	たんぱく質	53.4g	63.3g	たんぱく質	51.6g	61.5g	たんぱく質	51.6g	61.5g	たんぱく質	53.9g	63.8g	たんぱく質	51.5g	61.4g
	脂質	35.7g	37.2g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	36.2g	37.7g	脂質	33.8g	35.3g
	炭水化物	75.1g	199.9g	炭水化物	86.6g	211.4g	炭水化物	77.2g	202.0g	炭水化物	75.5g	200.3g	炭水化物	81.9g	206.7g
	ナトリウム	2163mg	2166mg	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	2340mg	2343mg	ナトリウム	1916mg	1919mg	ナトリウム	2250mg	2253mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g

※「◎」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。★はフルセットのお客様のみにつきます。