

# 週間献立表(たんぱく40調整食)

栄養指針(1日分): 1800kcal・たんぱく質40g・  
塩分6g未満・カリウム低減調理

★・・・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150g ふわふわ卵 オーロラソース ジャガ芋ときのこの煮物 大根の甘酢漬け		★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 中華野菜 白菜の梅マヨネーズ		★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め とうがんと麩の煮物 野菜サラダ オーロラソース		★ごはん150g プレーンオムレツ クリームソース ジャガイモと椎茸の煮物 れんこんの梅和え		★ごはん150g 厚焼玉子 白花豆煮 ミックスマカロニサラダ メンマのおかか煮			
	エネルギー	307kcal	549kcal	221kcal	463kcal	280kcal	522kcal	256kcal	498kcal	312kcal	554kcal	
	たんぱく質	6.5g	10.6g	7.0g	11.1g	8.5g	12.6g	6.1g	10.2g	8.6g	12.7g	
	脂質	15.0g	15.6g	11.9g	12.5g	14.5g	15.1g	13.7g	14.3g	14.2g	14.8g	
	炭水化物	36.2g	88.6g	23.4g	75.8g	29.2g	81.6g	27.4g	79.8g	37.6g	90.0g	
	ナトリウム	581mg	582mg	725mg	726mg	569mg	570mg	610mg	611mg	616mg	617mg	
	カリウム	454mg	514mg	440mg	500mg	356mg	416mg	364mg	424mg	323mg	383mg	
	リン	119mg	183mg	125mg	189mg	100mg	164mg	132mg	196mg	149mg	213mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	
	昼食	★ごはん150g ハッシュドポーク オクラ 中華うま煮炒め 野菜の味噌風味		★ごはん150g カレイのカレー焼 ピーマンソテー れんこんと竹の子のおかか煮 赤玉南瓜のクリームサラダ		★ごはん150g ポークジンジャー 野菜入りトマトビーンズ ごぼうのごま酢和え		★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 五目炒め煮 小倉金時		★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ マーマレードソース キヌサヤとコーンのソテー 大根と椎茸の煮物 春雨のマヨネーズ炒め		
エネルギー		304kcal	546kcal	366kcal	608kcal	347kcal	589kcal	409kcal	651kcal	347kcal	589kcal	
たんぱく質		10.4g	14.5g	10.1g	14.2g	12.4g	16.5g	10.0g	14.1g	10.3g	14.4g	
脂質		12.4g	13.0g	19.0g	19.6g	17.3g	17.9g	16.8g	17.4g	18.0g	18.6g	
炭水化物		38.2g	90.6g	37.3g	89.7g	35.5g	87.9g	54.6g	107.0g	36.7g	89.1g	
ナトリウム		808mg	809mg	630mg	631mg	727mg	728mg	666mg	667mg	630mg	631mg	
カリウム		574mg	634mg	652mg	712mg	673mg	733mg	620mg	680mg	416mg	476mg	
リン		173mg	237mg	195mg	259mg	199mg	263mg	159mg	223mg	129mg	193mg	
食塩相当量		2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	1.8g	1.9g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	
間食		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g ブリの蒲焼 さつま芋の甘露煮 春雨としめじの炒め物 青菜のおかかマヨネーズ和え		★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 若芽と春雨のサラダ		★ごはん150g 野菜かき揚げ 和風あんからめソース 厚揚げ豆腐のじゃこ煮 カニの酢の物		★ごはん150g サワラのおろし煮 春雨の甘酢炒め 和風マヨネーズ和え		★ごはん150g かぼちゃ団子 チンゲン菜とピーマンのソテー ベーコンポテト れんこんのごま和え			
	エネルギー	387kcal	629kcal	399kcal	641kcal	345kcal	587kcal	325kcal	567kcal	363kcal	605kcal	
	たんぱく質	11.4g	15.5g	10.6g	14.7g	7.4g	11.5g	10.5g	14.6g	9.8g	13.9g	
	脂質	16.0g	16.6g	18.4g	19.0g	16.1g	16.7g	16.9g	17.5g	16.2g	16.8g	
	炭水化物	49.7g	102.1g	46.6g	99.0g	41.9g	94.3g	31.3g	83.7g	45.3g	97.7g	
	ナトリウム	682mg	683mg	561mg	562mg	623mg	624mg	565mg	566mg	526mg	527mg	
	カリウム	547mg	607mg	510mg	570mg	424mg	484mg	429mg	489mg	768mg	828mg	
	リン	157mg	221mg	133mg	197mg	126mg	190mg	156mg	220mg	173mg	237mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	1.3g	1.3g	
	合計	エネルギー	998kcal	1724kcal	986kcal	1712kcal	972kcal	1698kcal	990kcal	1716kcal	1022kcal	1748kcal
たんぱく質		28.3g	40.6g	27.7g	40.0g	28.3g	40.6g	26.6g	38.9g	28.7g	41.0g	
脂質		43.4g	45.2g	49.3g	51.1g	47.9g	49.7g	47.4g	49.2g	48.4g	50.2g	
炭水化物		124.1g	281.3g	107.3g	264.5g	106.6g	263.8g	113.3g	270.5g	119.6g	276.8g	
ナトリウム		2071mg	2074mg	1916mg	1919mg	1919mg	1922mg	1841mg	1844mg	1772mg	1775mg	
カリウム		1575mg	1755mg	1602mg	1782mg	1453mg	1633mg	1413mg	1593mg	1507mg	1687mg	
リン		449mg	641mg	453mg	645mg	425mg	617mg	447mg	639mg	451mg	643mg	
食塩相当量		5.3g	5.3g	4.9g	4.9g	4.9g	4.9g	4.7g	4.7g	4.5g	4.5g	
合計(間食込)		エネルギー	1062kcal	1788kcal	1049kcal	1775kcal	1035kcal	1761kcal	1054kcal	1780kcal	1070kcal	1796kcal
		たんぱく質	28.7g	41.0g	28.0g	40.3g	28.6g	40.9g	27.0g	39.3g	29.1g	41.4g
	脂質	43.5g	45.3g	49.4g	51.2g	48.0g	49.8g	47.5g	49.3g	48.5g	50.3g	
	炭水化物	139.6g	296.8g	122.5g	279.7g	121.8g	279.0g	128.8g	286.0g	131.1g	288.3g	
	ナトリウム	2074mg	2077mg	1917mg	1920mg	1920mg	1923mg	1844mg	1847mg	1775mg	1778mg	
	カリウム	1635mg	1815mg	1692mg	1872mg	1543mg	1723mg	1473mg	1653mg	1563mg	1743mg	
	リン	456mg	648mg	458mg	650mg	430mg	622mg	454mg	646mg	457mg	649mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	4.9g	4.9g	4.9g	4.9g	4.7g	4.7g	4.5g	4.5g	

※「◎」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。  
※カリウムは調理前の栄養価で計算して表示していますが、調理後は表示より20~30%減少します。

# 週間献立表(たんぱく60調整食)

栄養指針(1日分): 1800kcal・たんぱく質60g・  
塩分6g未満・カリウム低減調理

★・・・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180g 揚げ豆腐の和風あん ソースきんぴら キャベツとベーコンの和え物		★ごはん180g 目玉焼き 青菜と高野豆腐の煮物 コールスローサラダ		★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め いかと野菜の煮物 揚げミックス		★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 四川マーボ春雨 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん180g 高野豆腐の洋風玉子とじ ぜんまいとミンチの煮物 ナスのごまタレ煮		
	エネルギー	223kcal	511kcal	200kcal	488kcal	215kcal	503kcal	208kcal	496kcal	227kcal	515kcal
	たんぱく質	10.5g	15.4g	11.5g	16.4g	11.6g	16.5g	12.0g	16.9g	11.7g	16.6g
	脂質	13.1g	13.8g	14.0g	14.7g	12.8g	13.5g	11.4g	12.1g	15.1g	15.8g
	炭水化物	14.7g	77.2g	8.5g	71.0g	13.0g	75.5g	14.5g	77.0g	9.8g	72.3g
	ナトリウム	574mg	575mg	469mg	470mg	457mg	458mg	646mg	647mg	465mg	466mg
	カリウム	293mg	364mg	279mg	350mg	466mg	537mg	342mg	413mg	308mg	379mg
	リン	117mg	193mg	193mg	269mg	176mg	252mg	150mg	226mg	157mg	233mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.2g	1.2g	1.2g	1.2g	1.6g	1.6g	1.2g	1.2g
	昼食	★ごはん180g 鮭の竜田揚げ 和風あんからめソース ポイルキャベツ ひき肉と里芋の味噌煮 春菊のおひたし		★ごはん180g 手作りハンバーグ 特製デミグラスソース キャベツといんげんのソテー 野菜の卵白煮 春雨のサラダ		★ごはん180g 揚げ豆腐のカレーあん 菜の花のツナ炒め ごぼうのごま酢和え		★ごはん180g アジのごま風味煮 ハス天 野菜の味噌煮込み 揚げナスの煮物		★ごはん180g すり身団子 人参シャトー インゲンの生姜炒め じゃが芋とツナのサラダ	
エネルギー		299kcal	587kcal	315kcal	603kcal	301kcal	589kcal	311kcal	599kcal	287kcal	575kcal
たんぱく質		16.1g	21.0g	15.6g	20.5g	14.4g	19.3g	16.3g	21.2g	13.8g	18.7g
脂質		14.7g	15.4g	16.8g	17.5g	15.8g	16.5g	16.3g	17.0g	14.6g	15.3g
炭水化物		25.0g	87.5g	25.3g	87.8g	26.1g	88.6g	23.4g	85.9g	25.9g	88.4g
ナトリウム		681mg	682mg	802mg	803mg	754mg	755mg	701mg	702mg	771mg	772mg
カリウム		646mg	717mg	634mg	705mg	554mg	625mg	659mg	730mg	612mg	683mg
リン		252mg	328mg	187mg	263mg	183mg	259mg	224mg	300mg	162mg	238mg
食塩相当量		1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g
間食		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g	
夕食	★ごはん180g 生姜焼井(具) 大豆の洋風五目煮 メンマの中華和え 人参のレモン煮		★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 さつま芋の甘露煮 ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え		★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 豚肉と里芋の煮物 ハムの和風サラダ		★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 マカロニとパプリカのサラダ		★ごはん180g 赤魚の竜田揚 卵白あんかけ ピーマンソテー 里芋のそぼろ煮 かぼきんサラダ		
	エネルギー	295kcal	583kcal	304kcal	592kcal	258kcal	546kcal	299kcal	587kcal	305kcal	593kcal
	たんぱく質	14.9g	19.8g	14.4g	19.3g	14.6g	19.5g	16.2g	21.1g	14.3g	19.2g
	脂質	14.4g	15.1g	14.5g	15.2g	14.5g	15.2g	14.9g	15.6g	14.4g	15.1g
	炭水化物	24.7g	87.2g	28.2g	90.7g	16.8g	79.3g	24.3g	86.8g	28.2g	90.7g
	ナトリウム	885mg	886mg	675mg	676mg	638mg	639mg	685mg	686mg	689mg	690mg
	カリウム	721mg	792mg	680mg	751mg	580mg	651mg	568mg	639mg	690mg	761mg
	リン	208mg	284mg	190mg	266mg	219mg	295mg	210mg	286mg	177mg	253mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g
	合計	エネルギー	817kcal	1681kcal	819kcal	1683kcal	774kcal	1638kcal	818kcal	1682kcal	819kcal
たんぱく質		41.5g	56.2g	41.5g	56.2g	40.6g	55.3g	44.5g	59.2g	39.8g	54.5g
脂質		42.2g	44.3g	45.3g	47.4g	43.1g	45.2g	42.6g	44.7g	44.1g	46.2g
炭水化物		64.4g	251.9g	62.0g	249.5g	55.9g	243.4g	62.2g	249.7g	63.9g	251.4g
ナトリウム		2140mg	2143mg	1946mg	1949mg	1849mg	1852mg	2032mg	2035mg	1925mg	1928mg
カリウム		1660mg	1873mg	1593mg	1806mg	1600mg	1813mg	1569mg	1782mg	1610mg	1823mg
リン		577mg	805mg	570mg	798mg	578mg	806mg	584mg	812mg	496mg	724mg
食塩相当量		5.4g	5.5g	4.9g	5.0g	4.7g	4.7g	5.2g	5.2g	4.9g	4.9g
合計(間食込)	エネルギー	913kcal	1777kcal	945kcal	1809kcal	900kcal	1764kcal	946kcal	1810kcal	915kcal	1779kcal
	たんぱく質	42.3g	57.0g	42.1g	56.8g	41.2g	55.9g	45.3g	60.0g	40.6g	55.3g
	脂質	42.4g	44.5g	45.5g	47.6g	43.3g	45.4g	42.8g	44.9g	44.3g	46.4g
	炭水化物	87.4g	274.9g	92.5g	280.0g	86.4g	273.9g	93.1g	280.6g	86.9g	274.4g
	ナトリウム	2146mg	2149mg	1948mg	1951mg	1851mg	1854mg	2038mg	2041mg	1931mg	1934mg
	カリウム	1773mg	1986mg	1773mg	1986mg	1780mg	1993mg	1689mg	1902mg	1723mg	1936mg
	リン	589mg	817mg	581mg	809mg	589mg	817mg	598mg	826mg	508mg	736mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	5.0g	5.0g	4.7g	4.7g	5.2g	5.2g	4.9g	4.9g

※「◎」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。  
※カリウムは調理前の栄養価で計算して表示していますが、調理後は表示より20~30%減少します。