

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

9月21日(月)			9月22日(火)			9月23日(水)			9月24日(木)			9月25日(金)		
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		乳麦落		寄せ豆腐のうすあん		卵麦		鶏肉と野菜の塩麹炒め		卵乳麦落		干草焼き	
	ジャガ芋の洋風あんかけ		乳麦		鶏肉と蓮根の青のり炒め		乳麦		金時豆煮		麦		高野豆腐と鶏肉の煮物	
	なすの中華風南蛮漬け		麦		キャベツのミモザサラダ		卵麦		野菜のピーナッツ和え		麦落		和風サラダ	
	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	
	エネルギー		232kcal		232kcal		232kcal		232kcal		232kcal		232kcal	
	たんぱく質		6.1g		6.1g		6.1g		6.1g		6.1g		6.1g	
	脂質		15.5g		15.5g		15.5g		15.5g		15.5g		15.5g	
	炭水化物		18.6g		18.6g		18.6g		18.6g		18.6g		18.6g	
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼		乳麦		カレーのスパイス揚げ		卵麦		豚肉とザーサイの中華玉子炒め		卵乳麦		鶏の柚子胡椒焼	
	人参グラッセ		卵乳麦		ピーマンソテー		卵乳麦		白菜の中華そぼろ煮		麦		人参グラッセ	
	ブロッコリーのベロロンチーノ		麦		大根の柚香煮		麦		春雨と鶏肉の炒め煮		卵麦		里芋のそぼろ煮	
	たたきごぼう		麦		人参とコーンのソナマヨ和え		卵麦		若芽と油揚げのおひたし		麦		春雨の中華和え	
	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	
	エネルギー		286kcal		286kcal		286kcal		286kcal		286kcal		286kcal	
	たんぱく質		17.0g		17.0g		17.0g		17.0g		17.0g		17.0g	
	脂質		17.1g		17.1g		17.1g		17.1g		17.1g		17.1g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	ホッケの磯辺焼		麦		豚ロースの玉ねぎソース		麦		サウラの幽庵焼		卵		鯖のトマトバジルソース	
	インゲンソテー		乳麦		揚げと人参の煮びたし		麦		菜の花		乳麦		塩ゆでアスパラ	
	切干大根の韓国風炒め		麦		若芽の酢味噌和え		卵乳麦		洋風肉じゃが煮		麦		高菜と大根の煮物	
	ミックスマカロニサラダ		卵乳麦						フレンチマカロニ		卵乳麦		中華キャベツ	
	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	
	エネルギー		272kcal		272kcal		272kcal		272kcal		272kcal		272kcal	
	たんぱく質		16.5g		16.5g		16.5g		16.5g		16.5g		16.5g	
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	ホッケの磯辺焼		麦		豚ロースの玉ねぎソース		麦		サウラの幽庵焼		卵		鯖のトマトバジルソース	
	インゲンソテー		乳麦		揚げと人参の煮びたし		麦		菜の花		乳麦		塩ゆでアスパラ	
	切干大根の韓国風炒め		麦		若芽の酢味噌和え		卵乳麦		洋風肉じゃが煮		麦		高菜と大根の煮物	
	ミックスマカロニサラダ		卵乳麦						フレンチマカロニ		卵乳麦		中華キャベツ	
	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	
	エネルギー		272kcal		272kcal		272kcal		272kcal		272kcal		272kcal	
	たんぱく質		16.5g		16.5g		16.5g		16.5g		16.5g		16.5g	
	脂質		15.4g		15.4g		15.4g		15.4g		15.4g		15.4g	
合計	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	ホッケの磯辺焼		麦		豚ロースの玉ねぎソース		麦		サウラの幽庵焼		卵		鯖のトマトバジルソース	
	インゲンソテー		乳麦		揚げと人参の煮びたし		麦		菜の花		乳麦		塩ゆでアスパラ	
	切干大根の韓国風炒め		麦		若芽の酢味噌和え		卵乳麦		洋風肉じゃが煮		麦		高菜と大根の煮物	
	ミックスマカロニサラダ		卵乳麦						フレンチマカロニ		卵乳麦		中華キャベツ	
	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	
	エネルギー		790kcal		790kcal		790kcal		790kcal		790kcal		790kcal	
	たんぱく質		39.6g		39.6g		39.6g		39.6g		39.6g		39.6g	
	脂質		48.0g		48.0g		48.0g		48.0g		48.0g		48.0g	
合計(間食込)	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	ホッケの磯辺焼		麦		豚ロースの玉ねぎソース		麦		サウラの幽庵焼		卵		鯖のトマトバジルソース	
	インゲンソテー		乳麦		揚げと人参の煮びたし		麦		菜の花		乳麦		塩ゆでアスパラ	
	切干大根の韓国風炒め		麦		若芽の酢味噌和え		卵乳麦		洋風肉じゃが煮		麦		高菜と大根の煮物	
	ミックスマカロニサラダ		卵乳麦						フレンチマカロニ		卵乳麦		中華キャベツ	
	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	
	エネルギー		918kcal		918kcal		918kcal		918kcal		918kcal		918kcal	
	たんぱく質		40.4g		40.4g		40.4g		40.4g		40.4g		40.4g	
	脂質		48.2g		48.2g		48.2g		48.2g		48.2g		48.2g	

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください