

朝食	献立	食材	分量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)	
	ご飯	白飯	200	336	5	58	68	0	
	目玉焼	卵	60	77	6.3	66	92	0.2	
		油	3	28	0	0	0	0	
		こしょう	0.2	1	0	1	0	0	
		レタス	20	2	0.1	39	4	0	
	煮浸し	小松菜	80	10	1	340	31	0	
		かつおだし	0.2	0	0	0	0	0	
		減塩しょうゆ	2	1	0.1	4	2	0.1	
		みりん	2	5	0	0	0	0	
かつお節	0.5	2	0.4	5	4	0			
朝食合計				462	12.9	513	201	0.3	
昼食	献立	食材	分量	エネルギー	蛋白質	カリウム	リン	食塩	
	チャーハン	白飯	200	336	5	58	68	0	
		豚もも肉	40	73	8.2	140	80	0	
		長ねぎ	40	7	0.1	43	6	0	
		生しいたけ	20	3	0.5	42	11	0	
		グリーンピース	10	15	0.9	26	7	0	
		キムチ	20	9	0.6	68	11	0.4	
		油	6	55	0	0	0	0	
		ごま油	2	18	0	0	0	0	
		食塩	0.6	0	0	1	0	0.6	
		こしょう	0.2	1	0	1	0	0	
	サラダ	レタス	20	2	0.1	39	4	0	
		きゅうり	20	3	0.2	39	7	0	
		ブロッコリー	50	8	1.1	90	22	0	
		ドレッシング	10	41	0	1	0	0.3	
	お茶	お茶	200	0	0	48	0	0	
	昼食合計				571	16.3	596	216	1.3
	夕食	献立	食材	分量	エネルギー	蛋白質	カリウム	リン	食塩
		ご飯	白飯	200	336	5	58	68	0
ホイル蒸し		鶏もも肉	80	202	13.8	128	88	0.1	
		清酒	3	3	0	0	0	0	
		糸みつば	10	1	0.1	46	4	0	
		しめじ	10	1	0.2	26	6	0	
		レモン	15	8	0.1	19	2	0	
煮物		焼ふ	5	19	1.5	7	7	0	
		油揚げ	20	77	3.7	11	46	0	
		みりん	2	5	0	0	0	0	
		清酒	2	2	0	0	0	0	
		減塩しょうゆ	3	1	0.1	6	2	0.2	
		砂糖	5	19	0	0	0	0	
和え物		はるさめ	10	34	0	1	4	0	
		きゅうり	20	3	0.2	39	7	0	
		きくらげ 乾	3	5	0.2	30	7	0	
		卵	20	26	2.1	22	31	0.1	
		ごま油	2	18	0	0	0	0	
		砂糖	3	12	0	0	0	0	
		穀物酢	10	3	0	0	0	0	
夕食合計				775	27	393	272	0.4	
1日合計量				エネルギー	蛋白質	カリウム	リン	食塩	
				1808	56.2	1502	689	2.0g	

朝食	献立	食材	分量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
	ご飯	白飯	200	336	5	58	68	0
	納豆	納豆	50	100	8.3	330	95	0
		長ねぎ	3	1	0	3	0	0
		だいこん	30	5	0.1	62	5	0
		減塩しょうゆ	3	2	0.3	9	6	0.3
	ぎんびらごぼろ	ごぼろ	30	18	0	86	17	0
		にんじん	20	7	0	54	5	0
		ごま油	1	9	1	0	0	0
		いりごま	1	3	0.3	2	3	0
		清酒	0.5	5	0	0	0	0
砂糖		3	12	0	0	0	0	
とうがらし		0.3	1	0	8	1	0	
減塩しょうゆ	3	2	0.3	9	6	0.3		
牛乳	牛乳	100	67	3.3	150	93	0	
朝食合計				566	17.8	763	293	0.7
昼食	献立	食材	分量	エネルギー	蛋白質	カルウム	リン	食塩
	散らし寿司	白飯	200	336	5	58	68	0
		砂糖	5	19	0	0	0	0
		食塩	0.2	0	0	0	0	0.2
		穀物酢	10	3	0	0	0	0
		卵	25	32	2.6	28	38	0.1
		油	3	28	0	0	0	0
		干しいたけ	2	3	0.3	34	5	0
	減塩しょうゆ	2	2	0.2	6	4	0.2	
	根みつば	10	1	0.1	33	4	0	
	揚げなす あんかひな	なす	60	12	0.6	119	16	0
		油	8	74	0	0	0	0
		豚バラ肉	30	130	4	66	36	0
	サラダ	めんつゆ	5	2	0.1	5	2	0.2
		片栗粉	5	17	0	2	2	0
		トマト	50	9	0.3	102	13	0
		たまねぎ	10	3	0.1	14	3	0
油		2	18	0	0	0	0	
ごま油		0.5	5	0	0	0	0	
穀物酢		5	1	0	0	0	0	
昼食合計				694	13.4	466	193	0.7
夕食	献立	食材	分量	エネルギー	蛋白質	カルウム	リン	食塩
	ご飯	白飯	200	336	5	58	68	0
	ムニエル	鮭	70	97	15.8	266	182	0.1
		こしょう	0.1	0	0	0	0	0
		小麦粉	10	37	0.9	15	9	0
		有塩バター	5	37	0	1	1	0.1
		レタス	20	2	0.1	39	4	0
	辛子和え	レモン	15	8	0.1	19	2	0
		ほうれん草	60	7	0.8	255	23	0
		しめじ	10	2	0.2	34	9	0
		辛子	0.2	1	0.1	2	2	0
	和え物	減塩しょうゆ	4	3	0.4	12	8	0.4
		きゅうり	20	3	0.2	39	7	0
はるさめ		5	17	0	2	1	0	
みかん缶		20	13	0.1	15	2	0	
砂糖		3	12	0	0	0	0	
穀物酢		10	3	0	0	0	0	
夕食合計				577	23.7	757	318	0.6
1日合計量				エネルギー	蛋白質	カルウム	リン	食塩
				1837	54.9	1986	804	2.0g

朝食	献立	食材	分量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
	ご飯	白飯	200	336	5	58	68	0
	あんかけ豆腐	絹豆腐	80	45	3.9	120	65	0
		干しいたけ	1	1	0.2	17	2	0
		しばえび	10	4	0.9	13	14	0
		グリーンピース	3	3	0.2	6	3	0
		減塩しょうゆ	3	2	0.3	9	6	0.3
		みりん	3	7	0	0	0	0
	お浸し	かたくり粉	1	3	0	0	0	0
		アスパラガス	60	11	1.2	130	29	0
わさび		1	3	0	3	1	0.1	
牛乳	牛乳	100	67	3.3	150	93	0.1	
朝食合計				539	15.2	507	284	0.6
昼食	献立	食材	分量	エネルギー	蛋白質	カリウム	リン	食塩
	ご飯	白飯	200	336	5	58	68	0
	具たくさん のパン粉焼	ほたて貝	50	18	3.4	78	53	0.2
		トマト	60	11	0.4	122	15	0
		生しいたけ	20	3	0.5	42	11	0
		パン粉	10	37	1.5	15	13	0.1
		粉チーズ	2	10	0.9	2	17	0.1
		油	5	46	0	0	0	0
		にんにく	5	6	0.3	24	7	0
		こしょう	0.2	1	0	1	0	0
		パセリ	0.5	0	0	5	0	0
		マスタード	1	2	0.1	2	3	0
	レモン	15	8	0.1	19	2	0	
	ごま和え	きく	60	14	0.7	143	14	0
		いりごま	5	30	1	21	28	0
		砂糖	2	8	0	0	0	0
減塩しょうゆ		2	2	0.2	6	4	0.2	
缶詰	もも缶詰	60	51	0.3	48	5	0	
昼食合計				582	14.3	586	241	0.6
夕食	献立	食材	分量	エネルギー	蛋白質	カリウム	リン	食塩
	ご飯	白飯	200	336	5	58	68	0
	鯖の燻製風	さば	80	97	9.9	154	110	0.2
		油	5	46	0	0	0	0
		ごま油	1	9	0	0	0	0
		減塩しょうゆ	3	2	0.3	9	6	0.3
		穀物酢	8	2	0	0	0	0
		砂糖	1	4	0	0	0	0
	みぞれ和え	みかん缶詰	50	32	0.3	38	4	0
		だいこん	50	8	0.2	104	8	0
		砂糖	1	4	0	0	0	0
		穀物酢	3	1	0	0	0	0
	ナポリタン	スパゲティ乾	10	38	1.3	20	13	0
		ロースハム	5	10	0.8	13	17	0.1
		たまねぎ	10	3	0.1	14	3	0
		ピーマン	10	2	0.1	16	2	0
ケチャップ		6	7	0.1	28	2	0.2	
砂糖		1	4	0	0	0	0	
無塩バター		5	38	0	1	1	0	
夕食合計				775	27	393	272	0.8
1日合計量				エネルギー	蛋白質	カリウム	リン	食塩
				1760	47.7	1548	759	2.0g