

健康食 月間予定献立表

07 月

	月		火	1	水	2	木	3	金	4	土	5	日	
昼食	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物
	294	17.7	294	17.7	294	17.7	265	22.1	299	32.2	297	30.9	298	29.4
	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質
	16.2	19.6	16.2	19.6	16.2	19.6	18.9	11.9	17.0	13.0	16.2	11.0	21.4	10.7
夕食	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物
	289	29.4	289	29.4	289	29.4	277	30.0	252	28.5	251	16.4	269	23.3
	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質
	17.6	11.3	17.6	11.3	17.6	11.3	17.2	11.5	16.7	8.2	22.2	12.0	17.9	11.7
6	月	7	火	8	水	9	木	10	金	11	土	12	日	
昼食	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物
	301	29.2	256	23.3	344	24.9	253	23.0	275	18.6	253	25.7	322	23.9
	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質
	18.9	17.0	19.7	10.6	17.7	19.9	16.0	11.5	17.0	17.2	16.2	10.1	16.0	18.2
夕食	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物
	322	25.5	341	29.9	255	21.4	304	28.4	307	26.4	266	22.7	284	24.9
	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質
	16.0	17.2	16.3	15.5	16.7	12.5	19.0	13.4	16.5	14.9	16.1	13.4	17.0	13.7
13	月	14	火	15	水	16	木	17	金	18	土	19	日	
昼食	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物
	314	32.2	250	26.5	264	27.0	314	20.2	256	19.9	250	21.1	294	26.4
	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質
	16.1	23.7	18.3	9.3	16.3	11.5	16.2	14.3	22.8	10.6	16.3	12.7	17.1	14.2
夕食	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物
	261	18.1	252	20.5	303	23.7	299	20.1	256	23.6	279	16.5	290	32.1
	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質
	17.1	15.5	19.7	11.2	17.9	18.4	17.1	18.4	17.1	11.9	17.2	16.2	18.0	10.4
20	月	21	火	22	水	23	木	24	金	25	土	26	日	
昼食	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物
	253	22.2	341	39.0	260	25.8	279	19.4	310	25.2	273	17.5	260	27.5
	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質
	18.4	10.3	17.7	13.4	16.5	11.2	16.0	17.5	16.5	16.9	22.8	13.2	16.0	10.2
夕食	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物
	333	30.2	264	26.1	270	24.8	263	29.0	306	26.8	325	29.3	255	20.8
	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質
	16.0	26.8	16.4	11.8	16.0	13.0	16.3	10.1	22.8	12.5	16.1	17.2	20.8	11.1
27	月	28	火	29	水	30	木	31	金					
昼食	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物
	321	20.1	260	33.8	350	44.4	290	29.5	283	26.1				
	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質				
	17.4	19.3	16.0	8.9	16.0	14.2	16.0	12.0	23.9	11.9				
夕食	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物	カロリー	炭水化物
	295	23.3	321	33.9	251	20.9	301	31.5	284	27.2				
	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質	蛋白質	脂質				
	16.3	14.8	16.0	15.3	22.7	9.3	16.1	14.8	17.1	13.8				

献立は都合により変更になる場合があります。
表示栄養価はおかずのみです。
ごはん、味噌汁の栄養価は含まれておりません。
(味噌汁平均 22kcal、たんぱく質1.8g、塩分1.0g)

