

低たんぱく食 栄養価入り献立表

①チキン南蛮		②すき焼風煮		③味噌カツ		④ぶりの照り煮		⑤あじフライのトマトソース	
チキン南蛮 さつま芋の甘煮 中華風サラダ ほうれん草のごま和え		すき焼風煮 さつま芋きんぴら オムレツ 切干大根のサラダ		味噌カツ 切干大根のゆかり和え 炊き合わせ ほうれん草のソテー		ぶりの照り煮 ポテトサラダ コーンコロッケ 白菜の昆布和え		アジフライのトマトソース ごぼうのソテー 茄子と肉団子のカレー煮込み 南瓜のサラダ	
エネルギー 393kcal	蛋白質 11.8g	エネルギー 349kcal	蛋白質 11.6g	エネルギー 351kcal	蛋白質 11.2g	エネルギー 330kcal	蛋白質 12.1g	エネルギー 343kcal	蛋白質 11.1g
脂質 20.6g	炭水化物 38.7g	脂質 18.9g	炭水化物 31.6g	脂質 20.4g	炭水化物 30.2g	脂質 16.6g	炭水化物 31.5g	脂質 17.7g	炭水化物 34.6g
ナトリウム 715mg	食塩 1.8g	ナトリウム 849mg	食塩 1.9g	ナトリウム 718mg	食塩 1.7g	ナトリウム 744mg	食塩 1.9g	ナトリウム 664mg	食塩 1.6g
リン 165mg	カリウム 521mg	リン 163mg	カリウム 597mg	リン 137mg	カリウム 599mg	リン 119mg	カリウム 564mg	リン 146mg	カリウム 582mg
水分 175.4g		水分 150g		水分 146.3g		水分 171.9g		水分 193.5g	
⑥肉じゃが		⑦ブルコギ		⑧白身魚のタルタルソース		⑨さばの照り煮		⑩八宝菜	
肉じゃが きんぴらごぼう かぼちゃの炊き合わせ 青梗菜とうす揚げの和え物		ブルコギ 春雨のたまごあんかけ 炊き合わせ 茄子の煮浸し		白身魚のタルタルソース 小松菜とえのきのバター醤油 餃子の生姜あんかけ ひじきの煮物		さばの照り煮 れんこん明太マヨサラダ きのこスパゲティー 厚焼き卵		八宝菜 焼き餃子 ミニかに玉 春雨サラダ	
エネルギー 339kcal	蛋白質 12.1g	エネルギー 330kcal	蛋白質 11.5g	エネルギー 331kcal	蛋白質 11.7g	エネルギー 334kcal	蛋白質 12.1g	エネルギー 330kcal	蛋白質 10.8g
脂質 19.6g	炭水化物 26.9g	脂質 19.5g	炭水化物 25.7g	脂質 20.5g	炭水化物 25g	脂質 19g	炭水化物 27.7g	脂質 21.5g	炭水化物 21.9g
ナトリウム 737mg	食塩 1.9g	ナトリウム 778mg	食塩 1.9g	ナトリウム 801mg	食塩 1.9g	ナトリウム 704mg	食塩 1.7g	ナトリウム 726mg	食塩 1.8g
リン 146mg	カリウム 585mg	リン 144mg	カリウム 478mg	リン 137mg	カリウム 431mg	リン 166mg	カリウム 409mg	リン 126mg	カリウム 347mg
水分 186.8g		水分 182.6g		水分 165.6g		水分 148.6g		水分 201.1g	
⑪牛きんぴらの卵とじ		⑫梅おろしとんかつ		⑬豚肉野菜のオニオンソースかけ		⑭さばのみりん焼き		⑮赤魚のごまあんかけ	
牛きんぴらの卵とじ 大根と人参のうま煮 イカフライ 小松菜の和え物		梅おろしとんかつ れんこんのソテー 塩だれマヨビーフン オクラとかにの和え物		豚肉野菜のオニオンソースかけ きんぴらごぼう 炊き合わせ ひじきの煮物		さばのみりん焼き 小松菜のソテー さつま芋と大根のきのこあんかけ 茄子のごま和え		赤魚のごまあんかけ 揚げ茄子の煮びたし 炊き合わせ 切干大根のゆかり和え	
エネルギー 333kcal	蛋白質 10.9g	エネルギー 337kcal	蛋白質 11.5g	エネルギー 334kcal	蛋白質 9.7g	エネルギー 330kcal	蛋白質 9.6g	エネルギー 330kcal	蛋白質 11.3g
脂質 21.1g	炭水化物 23.3g	脂質 16g	炭水化物 36g	脂質 19.7g	炭水化物 29g	脂質 19g	炭水化物 28.5g	脂質 17.8g	炭水化物 30.2g
ナトリウム 702mg	食塩 1.7g	ナトリウム 692mg	食塩 1.7g	ナトリウム 707mg	食塩 1.8g	ナトリウム 724mg	食塩 1.7g	ナトリウム 575mg	食塩 1.3g
リン 130mg	カリウム 385mg	リン 66mg	カリウム 249mg	リン 148mg	カリウム 567mg	リン 166mg	カリウム 496mg	リン 165mg	カリウム 572mg
水分 199.6g		水分 160.5g		水分 229.7g		水分 175.7g		水分 168.7g	
⑯かれいの揚げ煮		⑰鮭のちゃんちゃん焼き		⑱カツカレー		⑲鶏のガーリックバター焼き		⑳チンジャオロース	
かれいの揚げ煮 キャベツサラダ コーンコロッケ 青梗菜のソテー		鮭のちゃんちゃん焼き 春雨の昆布和え 炊き合わせ 南瓜のサラダ		カツカレー 小松菜とマカロニのサラダ 豚カツ 白菜のゆかり和え		鶏のガーリックバター焼き 茄子のトマト煮込み 春雨とピーマンのソテー ごぼうの塩だれ和え		チンジャオロース 春雨の中華和え 餃子あんかけ じゃがいもピリ辛煮	
エネルギー 330kcal	蛋白質 12g	エネルギー 330kcal	蛋白質 10.8g	エネルギー 330kcal	蛋白質 11.6g	エネルギー 342kcal	蛋白質 9.9g	エネルギー 330kcal	蛋白質 11.9g
脂質 16.4g	炭水化物 32g	脂質 16.2g	炭水化物 35.1g	脂質 17g	炭水化物 32g	脂質 18g	炭水化物 34g	脂質 17.5g	炭水化物 30.7g
ナトリウム 648mg	食塩 1.6g	ナトリウム 715mg	食塩 1.6g	ナトリウム 726mg	食塩 1.8g	ナトリウム 728mg	食塩 1.8g	ナトリウム 778mg	食塩 1.7g
リン 161mg	カリウム 522mg	リン 170mg	カリウム 556mg	リン 145mg	カリウム 524mg	リン 137mg	カリウム 494mg	リン 157mg	カリウム 499mg
水分 191.5g		水分 190.7g		水分 177.3g		水分 198.1g		水分 210g	
㉑さばの味噌煮		㉒さわらのあんかけ		㉓豚肉の生姜焼き		㉔豆腐ハンバーグ		㉕クリーミーオムレツとコロッケ	
さばの味噌煮 青梗菜となめこの和え物 白菜のとろみ煮 ひじきとコーンのマヨサラダ		さわらのあんかけ れんこんのマヨサラダ 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 青梗菜のおろし和え		豚肉の生姜焼き フライドポテト～カレー風味～ 大根のうま煮 小松菜の土佐和え		豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 炊き合わせ さつま芋のハニーバター		クリーミーオムレツとコロッケ スパゲティナポリタン ロールキャベツ 小松菜とコーンのソテー	
エネルギー 330kcal	蛋白質 12.1g	エネルギー 332kcal	蛋白質 12g	エネルギー 330kcal	蛋白質 9.9g	エネルギー 348kcal	蛋白質 11.2g	エネルギー 330kcal	蛋白質 10.1g
脂質 22.8g	炭水化物 18.3g	脂質 17g	炭水化物 30.7g	脂質 20.2g	炭水化物 26.3g	脂質 18.3g	炭水化物 34.6g	脂質 18.5g	炭水化物 30g
ナトリウム 826mg	食塩 1.9g	ナトリウム 803mg	食塩 1.9g	ナトリウム 864mg	食塩 1.9g	ナトリウム 625mg	食塩 1.5g	ナトリウム 808mg	食塩 1.8g
リン 177mg	カリウム 538mg	リン 153mg	カリウム 510mg	リン 149mg	カリウム 584mg	リン 136mg	カリウム 464mg	リン 137mg	カリウム 397mg
水分 168.5g		水分 160.9g		水分 216.9g		水分 166.5g		水分 222.7g	

● お問い合わせ・ご注文は

阿南市羽ノ浦町中庄千田池39
 けんたくん阿南店 店長：豊岡賢治
 フリーダイヤル 0120-350-837
 HPアドレス：http://kentakun.org

