

週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

8月11日(月)				8月12日(火)				8月13日(水)				8月14日(木)				8月15日(金)																																																																																										
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 じゃが芋のそぼろあん ナスのおろし和え				★ごはん150g ベーコンポテトエッグ 竹輪のごま炒め スープキャベツ				★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 大根とひき肉のクリーム煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)				★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 小倉金時 中華サラダ				★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ ひじきのごまマヨ和え																																																																																									
	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			ご飯セット																																																																																										
	エネルギー	267kcal	510kcal	たんぱく質	7.0g	11.1g	エネルギー	227kcal	470kcal	たんぱく質	7.6g	11.7g	エネルギー	275kcal	518kcal	たんぱく質	6.2g	10.3g	エネルギー	306kcal	549kcal	たんぱく質	5.9g	10.0g	エネルギー	284kcal	527kcal	たんぱく質	8.0g	12.1g																																																																												
	脂質	17.8g	18.4g	炭水化物	19.3g	72.1g	脂質	14.2g	14.8g	炭水化物	17.2g	70.0g	脂質	18.2g	18.8g	炭水化物	22.7g	75.5g	脂質	14.7g	15.3g	炭水化物	37.1g	89.9g	脂質	17.5g	18.1g	炭水化物	24.2g	77.0g																																																																												
	ナトリウム	617mg	618mg	カリウム	444mg	505mg	リン	91mg	156mg	ナトリウム	736mg	737mg	カリウム	343mg	404mg	リン	102mg	167mg	ナトリウム	667mg	668mg	カリウム	357mg	418mg	リン	94mg	159mg	ナトリウム	678mg	679mg	カリウム	318mg	379mg	リン	75mg	140mg																																																																						
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g																																																																												
	★ごはん150g 赤魚の天ぷら 大ぶらのだれ オクラのべべロンチーノ きんぴら マッシュサラダ				★ごはん150g 鶏肉マスタード 人参シャトー なすの中華風南蛮漬け マカロニサラダ				★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のれもん煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 カラフルサラダ				★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツの白ドレ和え				★ごはん150g 根菜入りハンバーグ バジルトマトマカロニ じゃが芋きんぴら 大根のピリッと柚子風味サラダ																																																																																									
	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			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット																																																																														
	エネルギー	356kcal	599kcal	たんぱく質	10.0g	14.1g	脂質	21.9g	22.5g	炭水化物	30.0g	82.8g	ナトリウム	643mg	644mg	カリウム	474mg	535mg	リン	139mg	204mg	エネルギー	407kcal	650kcal	たんぱく質	11.5g	15.6g	脂質	27.4g	28.0g	炭水化物	26.2g	79.0g	ナトリウム	705mg	706mg	カリウム	395mg	456mg	リン	150mg	215mg	エネルギー	334kcal	577kcal	たんぱく質	13.6g	17.7g	脂質	13.0g	13.6g	炭水化物	39.3g	92.1g	ナトリウム	548mg	549mg	カリウム	679mg	740mg	リン	204mg	269mg	エネルギー	332kcal	575kcal	たんぱく質	8.7g	12.8g	脂質	22.7g	23.3g	炭水化物	23.2g	76.0g	ナトリウム	786mg	787mg	カリウム	480mg	541mg	リン	112mg	177mg	エネルギー	308kcal	551kcal	たんぱく質	8.1g	12.2g	脂質	18.2g	18.8g	炭水化物	28.3g	81.1g	ナトリウム	702mg	703mg	カリウム	421mg	482mg	リン	71mg	136mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g																																																																									
間食	◎パイナップル(缶) 75g				◎黄桃(缶) 75g				◎パイナップル(缶) 75g				◎黄桃(缶) 75g				◎パイナップル(缶) 75g																																																																																									
夕食	★ごはん150g マーボ豆腐 春雨とツナのピリ辛炒め カボチャとハムのサラダ				★ごはん150g 鯖の生姜煮 ふきのきんぴら 赤玉南瓜煮 四色なます				★ごはん150g 中華風親子煮 キャベツとザーサイ炒め ミックスマカロニサラダ				★ごはん150g ポークジンジャー ジャーマンポテト 大根のマヨネーズ和え				★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 麩の野菜あんかけ コールスローサラダ																																																																																									
	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			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット																																																																														
	エネルギー	351kcal	594kcal	たんぱく質	10.8g	14.9g	脂質	18.7g	19.3g	炭水化物	33.9g	86.7g	ナトリウム	837mg	838mg	カリウム	365mg	426mg	リン	139mg	204mg	エネルギー	344kcal	587kcal	たんぱく質	11.1g	15.2g	脂質	17.4g	18.0g	炭水化物	34.2g	87.0g	ナトリウム	637mg	638mg	カリウム	690mg	751mg	リン	179mg	244mg	エネルギー	349kcal	592kcal	たんぱく質	10.9g	15.0g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.3g	74.1g	ナトリウム	662mg	663mg	カリウム	385mg	446mg	リン	138mg	203mg	エネルギー	322kcal	565kcal	たんぱく質	11.9g	16.0g	脂質	19.5g	20.1g	炭水化物	24.2g	77.0g	ナトリウム	733mg	734mg	カリウム	716mg	777mg	リン	164mg	229mg	エネルギー	371kcal	614kcal	たんぱく質	9.3g	13.4g	脂質	18.8g	19.4g	炭水化物	39.9g	92.7g	ナトリウム	683mg	684mg	カリウム	574mg	635mg	リン	131mg	196mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g																																																																									
	合計	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			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット																																																																													
		エネルギー	974kcal	1703kcal	たんぱく質	27.8g	40.1g	脂質	58.4g	60.2g	炭水化物	83.2g	241.6g	ナトリウム	2097mg	2100mg	カリウム	1283mg	1466mg	リン	369mg	564mg	エネルギー	978kcal	1707kcal	たんぱく質	30.2g	42.5g	脂質	59.0g	60.8g	炭水化物	77.6g	236.0g	ナトリウム	2078mg	2081mg	カリウム	1428mg	1611mg	リン	431mg	626mg	エネルギー	958kcal	1687kcal	たんぱく質	30.7g	43.0g	脂質	55.4g	57.2g	炭水化物	83.3g	241.7g	ナトリウム	1877mg	1880mg	カリウム	1421mg	1604mg	リン	436mg	631mg	エネルギー	960kcal	1689kcal	たんぱく質	26.5g	38.8g	脂質	56.9g	58.7g	炭水化物	84.5g	242.9g	ナトリウム	2197mg	2200mg	カリウム	1514mg	1697mg	リン	351mg	546mg	エネルギー	963kcal	1692kcal	たんぱく質	25.4g	37.7g	脂質	54.5g	56.3g	炭水化物	92.4g	250.8g	ナトリウム	2113mg	2116mg	カリウム	1450mg	1633mg	リン	334mg	529mg
		食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g																																																																								
		エネルギー	1037kcal	1766kcal	たんぱく質	28.1g	40.4g	脂質	58.5g	60.3g	炭水化物	98.4g	256.8g	ナトリウム	2098mg	2101mg	カリウム	1340mg	1523mg	リン	372mg	567mg	エネルギー	1042kcal	1771kcal	たんぱく質	30.6g	42.9g	脂質	59.1g	60.9g	炭水化物	93.1g	251.5g	ナトリウム	2081mg	2084mg	カリウム	1488mg	1671mg	リン	438mg	633mg	エネルギー	1021kcal	1750kcal	たんぱく質	31.0g	43.3g	脂質	55.5g	57.3g	炭水化物	98.5g	256.9g	ナトリウム	1878mg	1881mg	カリウム	1478mg	1661mg	リン	439mg	634mg	エネルギー	1024kcal	1753kcal	たんぱく質	26.9g	39.2g	脂質	57.0g	58.8g	炭水化物	100.0g	258.4g	ナトリウム	2200mg	2203mg	カリウム	1574mg	1757mg	リン	358mg	553mg	エネルギー	1026kcal	1755kcal	たんぱく質	25.7g	38.0g	脂質	54.6g	56.4g	炭水化物	107.6g	266.0g	ナトリウム	2114mg	2117mg	カリウム	1507mg	1690mg	リン	337mg	532mg
		食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g																																																																								
		合計(間食込)	たんぱく質			28.1g	40.4g	脂質	58.5g	60.3g	炭水化物	98.4g	256.8g	ナトリウム	2098mg	2101mg	カリウム	1340mg	1523mg	リン	372mg	567mg	合計(間食込)	たんぱく質			30.6g	42.9g	脂質	59.1g	60.9g	炭水化物	93.1g	251.5g	ナトリウム	2081mg	2084mg	カリウム	1488mg	1671mg	リン	438mg	633mg	合計(間食込)	たんぱく質			31.0g	43.3g	脂質	55.5g	57.3g	炭水化物	98.5g	256.9g	ナトリウム	1878mg	1881mg	カリウム	1478mg	1661mg	リン	439mg	634mg	合計(間食込)	たんぱく質			26.9g	39.2g	脂質	57.0g	58.8g	炭水化物	100.0g	258.4g	ナトリウム	2200mg	2203mg	カリウム	1574mg	1757mg	リン	358mg	553mg																					