

週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

	11月10日(月)				11月11日(火)				11月12日(水)				11月13日(木)				11月14日(金)			
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ピリ辛担々ナス キャベツのミモザサラダ				★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 野菜炒め インゲンとツナのマスタード和え				★ごはん150g 揚げ実の柚子おろしあん キャベツの麻婆あんかけ 明太春雨サラダ				★ごはん150g 厚焼玉子 みそポテト 大根なます				★ごはん150g がんもどき・椎茸の煮物 ジャガ芋の中華炒め パスタのサラダ			
	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			
	エネルギー 271kcal				エネルギー 252kcal				エネルギー 299kcal				エネルギー 260kcal				エネルギー 304kcal			
	たんぱく質 6.1g				たんぱく質 7.2g				たんぱく質 6.3g				たんぱく質 8.8g				たんぱく質 7.1g			
	脂質 21.0g				脂質 13.0g				脂質 18.0g				脂質 9.4g				脂質 18.1g			
	炭水化物 14.0g				炭水化物 27.2g				炭水化物 27.7g				炭水化物 35.6g				炭水化物 26.6g			
	ナトリウム 618mg				ナトリウム 728mg				ナトリウム 774mg				ナトリウム 669mg				ナトリウム 688mg			
	カリウム 375mg				カリウム 412mg				カリウム 290mg				カリウム 524mg				カリウム 345mg			
	リン 98mg				リン 110mg				リン 93mg				リン 152mg				リン 106mg			
	食塩相当量 1.6g				食塩相当量 1.9g				食塩相当量 2.0g				食塩相当量 1.7g				食塩相当量 1.7g			
昼食	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み マカロニとパプリカのサラダ				★ごはん150g フリの磯辺焼 ふきのきんぴら ジャガ芋の洋風あんかけ 切干と法蓮草のごまマヨネーズ				★ごはん150g メンチカツ キャベツソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 若芽のごま酢和え				★ごはん150g 鶏のトマトパスタソース オニオンソテー きのこのきんぴら キャベツのピーナッツ和え				★ごはん150g チキンのオースターマヨ 人参のレモン煮 ロースのポロシロシ インゲンのごま和え			
	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				おかず ご飯セット			
	エネルギー 334kcal				エネルギー 345kcal				エネルギー 318kcal				エネルギー 385kcal				エネルギー 344kcal			
	たんぱく質 12.6g				たんぱく質 13.5g				たんぱく質 7.6g				たんぱく質 13.6g				たんぱく質 11.3g			
	脂質 18.8g				脂質 23.6g				脂質 19.6g				脂質 26.4g				脂質 22.8g			
	炭水化物 27.9g				炭水化物 18.6g				炭水化物 29.2g				炭水化物 21.9g				炭水化物 24.4g			
	ナトリウム 694mg				ナトリウム 787mg				ナトリウム 714mg				ナトリウム 622mg				ナトリウム 621mg			
	カリウム 416mg				カリウム 555mg				カリウム 508mg				カリウム 534mg				カリウム 437mg			
	リン 150mg				リン 135mg				リン 127mg				リン 205mg				リン 147mg			
	食塩相当量 1.8g				食塩相当量 2.0g				食塩相当量 1.8g				食塩相当量 1.6g				食塩相当量 1.6g			
間食	◎黄桃(缶) 75g				◎パイナップル(缶) 75g				◎黄桃(缶) 75g				◎みかん(缶) 75g				◎黄桃(缶) 75g			
	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 スイートおさつ ブロッコリーのカーンマヨネーズ				★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め マカロニの和風ソテー 大根と人参のきんぴら				★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ				★ごはん150g 肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め 和風マヨネーズ和え				★ごはん150g サウラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ スープキャベツ さつま芋サラダ			
	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			
	エネルギー 356kcal				エネルギー 370kcal				エネルギー 362kcal				エネルギー 353kcal				エネルギー 324kcal			
	たんぱく質 6.1g				たんぱく質 10.7g				たんぱく質 12.8g				たんぱく質 8.6g				たんぱく質 12.7g			
	脂質 17.7g				脂質 21.3g				脂質 21.9g				脂質 24.6g				脂質 18.6g			
	炭水化物 43.5g				炭水化物 32.0g				炭水化物 26.5g				炭水化物 23.4g				炭水化物 25.0g			
	ナトリウム 515mg				ナトリウム 811mg				ナトリウム 706mg				ナトリウム 707mg				ナトリウム 484mg			
	カリウム 562mg				カリウム 558mg				カリウム 464mg				カリウム 551mg				カリウム 613mg			
	リン 122mg				リン 156mg				リン 130mg				リン 151mg				リン 160mg			
	食塩相当量 1.3g				食塩相当量 2.1g				食塩相当量 1.8g				食塩相当量 1.8g				食塩相当量 1.2g			
夕食	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 スイートおさつ ブロッコリーのカーンマヨネーズ				★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め マカロニの和風ソテー 大根と人参のきんぴら				★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ				★ごはん150g 肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め 和風マヨネーズ和え				★ごはん150g サウラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ スープキャベツ さつま芋サラダ			
	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			
	エネルギー 961kcal				エネルギー 967kcal				エネルギー 979kcal				エネルギー 998kcal				エネルギー 972kcal			
	たんぱく質 24.8g				たんぱく質 31.4g				たんぱく質 26.7g				たんぱく質 31.0g				たんぱく質 31.1g			
	脂質 57.5g				脂質 57.9g				脂質 59.5g				脂質 60.4g				脂質 59.5g			
	炭水化物 85.4g				炭水化物 77.8g				炭水化物 83.4g				炭水化物 80.9g				炭水化物 76.0g			
	ナトリウム 1827mg				ナトリウム 2326mg				ナトリウム 2194mg				ナトリウム 1998mg				ナトリウム 1793mg			
	カリウム 1353mg				カリウム 1525mg				カリウム 1262mg				カリウム 1609mg				カリウム 1395mg			
	リン 370mg				リン 401mg				リン 350mg				リン 508mg				リン 413mg			
	食塩相当量 4.7g				食塩相当量 6.0g				食塩相当量 5.6g				食塩相当量 5.1g				食塩相当量 4.5g			
合計	エネルギー 961kcal				エネルギー 967kcal				エネルギー 979kcal				エネルギー 998kcal				エネルギー 972kcal			
	たんぱく質 24.8g				たんぱく質 31.4g				たんぱく質 26.7g				たんぱく質 31.0g				たんぱく質 31.1g			
	脂質 57.5g				脂質 57.9g				脂質 59.5g				脂質 60.4g				脂質 59.5g			
	炭水化物 85.4g				炭水化物 77.8g				炭水化物 83.4g				炭水化物 80.9g				炭水化物 76.0g			
	ナトリウム 1827mg				ナトリウム 2326mg				ナトリウム 2194mg				ナトリウム 1998mg				ナトリウム 1793mg			