

週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)		
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
豆腐ステーキ	卵	野菜巻かまぼこ	卵	ミートボールのクリーム煮	卵乳麦	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	鶏肉のチリソース煮	麦	
人参の炒り煮	麦	コロコロ野菜の塩炒め	卵麦	キャロットエッグ	卵乳麦	一口ナスのオランダ煮	麦	けんちゃん煮	麦	
ポテトサラダ	卵乳	レインボーサラダ	卵麦	たたきごはう	麦	キャベツのビリ辛マヨネーズ	卵麦か	春雨とツナのサラダ	卵	
朝食		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	277kcal	エネルギー	308kcal	エネルギー	290kcal	エネルギー	254kcal	エネルギー	305kcal	
たんぱく質	4.9g	たんぱく質	9.0g	たんぱく質	6.5g	たんぱく質	6.3g	たんぱく質	8.7g	
脂質	19.3g	脂質	19.9g	脂質	21.2g	脂質	16.9g	脂質	17.7g	
炭水化物	20.0g	炭水化物	22.8g	炭水化物	22.8g	炭水化物	28.6g	炭水化物	21.2g	
ナトリウム	534mg	ナトリウム	583mg	ナトリウム	571mg	ナトリウム	501mg	ナトリウム	507mg	
カリウム	352mg	カリウム	413mg	カリウム	375mg	カリウム	463mg	カリウム	416mg	
リン	72mg	リン	137mg	リン	85mg	リン	114mg	リン	143mg	
食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.3g	
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
豚肉ときのこのチューリン炒め	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	赤魚の甘辛タレ	乳麦	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮つけ	麦	
かぼちゃのいとこ煮	麦	スパソーテー	乳麦	人参のさんひら	麦	竹輪のこま炒め	麦	ハスターのクリム煮	乳麦	
えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	ナスの炒り煮	麦	里のおろし揚げ出し	麦	明太子トマトナフタ	卵麦	大根のピリ辛と柚子風味サラダ	卵	
		キャベツと若芽のごまマヨネーズ	卵麦	レイシボーコン雨	卵麦					
昼食		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	363kcal	エネルギー	606kcal	エネルギー	357kcal	エネルギー	613kcal	エネルギー	349kcal	
たんぱく質	10.7g	たんぱく質	14.8g	たんぱく質	8.8g	たんぱく質	12.9g	たんぱく質	12.2g	
脂質	23.1g	脂質	23.7g	脂質	22.6g	脂質	20.3g	脂質	24.0g	
炭水化物	27.3g	炭水化物	80.1g	炭水化物	27.4g	炭水化物	80.2g	炭水化物	34.4g	
ナトリウム	693mg	ナトリウム	694mg	ナトリウム	642mg	ナトリウム	643mg	ナトリウム	619mg	
カリウム	537mg	カリウム	598mg	カリウム	481mg	カリウム	542mg	カリウム	495mg	
リン	145mg	リン	210mg	リン	140mg	リン	205mg	リン	142mg	
食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	2.2g	
間食	◎みかん(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
鶏のこまタレ煮	麦	豚肉	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風	乳麦	鶏のバジルオーリーブ焼	麦	肉野菜炒め	麦	
人参グラッセ	乳麦	ひとくちがんも煮	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	みそオムレット		
キヤベツの和風カレー煮	卵乳麦	インゲンとツナのマスター和え	卵乳麦	キヤベツの麻婆あんかけ	麦落	赤玉南瓜煮	麦	パインキャロットラペ		
スパトマト炒め	乳麦			ボテトピーナツサラダ	麦	四色なます	麦			
夕食		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	338kcal	エネルギー	581kcal	エネルギー	310kcal	エネルギー	553kcal	エネルギー	319kcal	
たんぱく質	12.8g	たんぱく質	16.9g	たんぱく質	12.8g	たんぱく質	16.9g	たんぱく質	10.8g	
脂質	16.6g	脂質	17.2g	脂質	13.5g	脂質	14.1g	脂質	18.9g	
炭水化物	34.1g	炭水化物	86.9g	炭水化物	33.8g	炭水化物	86.6g	炭水化物	27.4g	
ナトリウム	690mg	ナトリウム	691mg	ナトリウム	716mg	ナトリウム	717mg	ナトリウム	782mg	
カリウム	391mg	カリウム	452mg	カリウム	608mg	カリウム	669mg	カリウム	496mg	
リン	144mg	リン	209mg	リン	175mg	リン	240mg	リン	135mg	
食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	2.0g	
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	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	
エネルギー	978kcal	エネルギー	1707kcal	エネルギー	975kcal	エネルギー	1704kcal	エネルギー	979kcal	
たんぱく質	28.4g	たんぱく質	40.7g	たんぱく質	28.1g	たんぱく質	40.4g	たんぱく質	27.9g	
脂質	59.0g	脂質	60.8g	脂質	57.3g	脂質	59.1g	脂質	56.1g	
炭水化物	81.4g	炭水化物	239.8g	炭水化物	84.0g	炭水化物	242.4g	炭水化物	90.4g	
ナトリウム	1917mg	ナトリウム	1920mg	ナトリウム	1941mg	ナトリウム	1944mg	ナトリウム	1972mg	
カリウム	1280mg	カリウム	1463mg	カリウム	1403mg	カリウム	1586mg	カリウム	1282mg	
リン	361mg	リン	556mg	リン	400mg	リン	595mg	リン	391mg	
食塩相当量	5.0g	食塩相当量	5.0g	食塩相当量	4.9g	食塩相当量	4.9g	食塩相当量	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	1026kcal	エネルギー	1755kcal	エネルギー	1039kcal	エネルギー	1768kcal	エネルギー	1027kcal
	たんぱく質	28.8g	たんぱく質	41.1g	たんぱく質	28.5g	たんぱく質	40.8g	たんぱく質	28.3g
	脂質	59.1g	脂質	60.9g	脂質	57.4g	脂質	59.2g	脂質	56.2g
	炭水化物	92.9g	炭水化物	251.3g	炭水化物	99.5g	炭水化物	257.9g	炭水化物	101.9g
	ナトリウム	1920mg	ナトリウム	1923mg	ナトリウム	1944mg	ナトリウム	1947mg	ナトリウム	1975mg
	カリウム	1336mg	カリウム	1519mg	カリウム	1463mg	カリウム	1646mg	カリウム	1338mg
	リン	367mg	リン	562mg	リン	407mg	リン	602mg	リン	397mg
	食塩相当量	5.0g	食塩相当量	5.0g	食塩相当量	4.9g	食塩相当量	4.9g	食塩相当量	5.1g

※献立は予告無く変更することがあります。※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にしてご家庭でご用意ください。※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。

※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください。

※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※アレルゲンは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

お食事の作り方

