

週間献立表(たんぱく調整食60)

生活協同組合コープしが

1月5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)		1月8日(木)		1月9日(金)		
★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
揚げ豆腐のとろろがけ	麦	鶏肉とジャガイモの揚煮	麦	目玉焼き	卵	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	しんじょうのかに風あんかけ	卵麦か	
揚ナスの煮物	麦	ブロッコリーの煮物	麦	洋風肉じゃが煮	卵乳麦	白花豆煮	麦	揚げと人参の煮ひたし	麦	
ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	コンニャクのあおさ炒め	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	キャベツの土佐煮	麦	春雨とツナのビリ辛炒め	麦	
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	おかず	
エネルギー	231kcal	521kcal	エネルギー	194kcal	484kcal	エネルギー	179kcal	469kcal	エネルギー	
たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	8.7g	13.0g	たんぱく質	
脂質	12.3g	13.0g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	
炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	
ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	575mg	576mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	
カリウム	510mg	582mg	カリウム	448mg	520mg	カリウム	386mg	458mg	カリウム	
リン	132mg	209mg	リン	159mg	236mg	リン	129mg	206mg	リン	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	
★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
鯖の味噌バター焼	乳	豚肉と野菜のトマト炒め	麦	白身魚の和風きのこあん	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アシのごま焼	麦	
チャーハンソテー	乳麦	玉子スパ	卵乳麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	オニオングリル	乳麦	法蓮草の煮ひたし	麦	
切干大根煮	麦	カリフラワーのピクルス		野菜炒め	卵麦	ひじきと蓮根のマヨ炒め	卵麦	豚肉のマヨマスタード炒め	卵麦	
青菜と高野豆腐の煮物	麦					切干大根の中華炒め		キャベツと若芽の韓国風サラダ	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	おかず	
エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	
たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	
脂質	16.8g	17.5g	脂質	19.8g	20.5g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	
炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	
ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	
カリウム	460mg	532mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	
リン	212mg	289mg	リン	151mg	228mg	リン	211mg	288mg	リン	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎バナナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナップル(缶)150g	
★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
肉野菜炒め	麦	お魚サシギ	卵麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	ブリの西京焼		豚肉とキャベツの塩おかか		
竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	塩枝豆		コーンソテー	乳	ふきのきんぴら	麦	けんちん煮	麦	
キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦	鶏肉と小松菜煮	麦	切干大根の韓国風炒め	麦	麩の甘酢炒め	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	
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	おかず	
エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	330kcal	620kcal	エネルギー	
たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	17.6g	22.5g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	
脂質	20.2g	20.9g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	17.0g	17.1g	脂質	
炭水化物	13.2g	76.1g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	20.6g	88.9g	炭水化物	
ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	
カリウム	399mg	471mg	カリウム	569mg	641mg	カリウム	371mg	443mg	カリウム	
リン	171mg	248mg	リン	221mg	298mg	リン	168mg	245mg	リン	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	
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	
エネルギー	798kcal	1668kcal	エネルギー	763kcal	1633kcal	エネルギー	783kcal	1653kcal	エネルギー	
たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	
脂質	49.3g	51.4g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	
炭水化物	47.6g	236.3g	炭水化物	57.4g	246.1g	炭水化物	61.3g	250.0g	炭水化物	
ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	1842mg	1845mg	ナトリウム	
カリウム	1369mg	1585mg	カリウム	1463mg	1679mg	カリウム	1291mg	1507mg	カリウム	
リン	515mg	746mg	リン	531mg	762mg	リン	508mg	739mg	リン	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	
合計(間食込)	エネルギー	926kcal	1796kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質
	脂質	49.5g	51.6g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	42.0g	44.1g	脂質
	炭水化物	78.5g	267.2g	炭水化物	87.9g	276.6g	炭水化物	92.2g	280.9g	炭水化物
	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1848mg	1851mg	ナトリウム
	カリウム	1489mg	1705mg	カリウム	1577mg	1793mg	カリウム	1411mg	1627mg	カリウム
	リン	529mg	760mg	リン	537mg	768mg	リン	522mg	753mg	リン
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量

※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各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★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

