

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180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー ^{春雨ちゃんぽん} | 麦 乳麦 乳 | ★ごはん180g 豆腐ステニギ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラーのピーナッツ味噌和え | 卵 乳麦 乳麦落 | ★ごはん180g 豚肉とめかぶの炒め物 大豆と人参の煮物 葉の花としめじの和え物 | 麦 麦 麦 | ★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 ホテトマサラダ | 卵麦 卵麦 卵乳 | ★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえのきのさっと煮 カリフラーの甘酢漬け | 乳麦 麦 麦 | | | | | | | | | | | |
| 朝食 | おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | ご飯セット 188kcal 12.8g 9.2g 20.4g 576mg 465mg 105mg 1.5g | おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | ご飯セット 478kcal 199kcal 10.5g 15.4g 11.8g 667mg 467mg 133mg 1.7g | おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | ご飯セット 489kcal 196kcal 15.4g 12.5g 13.3g 666mg 714mg 210mg 1.7g | おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | ご飯セット 486kcal 244kcal 14.0g 9.3g 15.6g 530mg 786mg 207mg 1.4g | おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | ご飯セット 534kcal 193kcal 18.9g 10.0g 78.5g 531mg 786mg 284mg 1.8g | おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | 483kcal 11.5g 16.4g 9.6g 16.2g 79.1g 426mg 159mg 1.3g | | | | | | | | |
| 午食 | ★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 オニオンソテー ^{ひき肉と豆腐のうま煮 法蓮草のごま和え} | 麦 乳麦 麦落 乳麦 麦 | ★ごはん180g チキンピカタ トマトソース スープキャベツ ピーマンと人参のツナ和え | 卵麦 麦 麦 麦 | ★ごはん180g マーボなす 鶏のマスター焼 チキン丼とピーマンのソテー ^{せんまいとミニチの煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ} | 麦落 麦 麦 麦 | ★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ ナスの油炒め マリーネサラダ | 麦 乳麦 麦 麦 卵乳麦 | ★ごはん180g エネルギー ^{エネルギー} たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | 279kcal 11.3g 16.2g 18.0g 82.4g 651mg 530mg 154mg 1.7g | ★ごはん180g エネルギー ^{エネルギー} たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | 569kcal 11.3g 16.2g 18.7g 82.4g 652mg 602mg 231mg 1.7g | | | | | | | | |
| 間食 | ◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 肉団子のミニグラス煮 大豆と椎茸の煮物 切干大根のパンパンジー | 卵乳麦 麦 麦 麦 | ◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら バスタのサラダ | 麦 麦 麦 麦 麦 | ◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 ミックスソテー ^{小松菜と豚肉の炒め物 中華サラダ} | 麦 麦 麦 麦 麦 | ◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー ^{油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ} | 麦 麦 麦 麦 麦 | ◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え | 569kcal 11.3g 16.2g 18.0g 82.4g 651mg 530mg 154mg 1.7g | ◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g エネルギー ^{エネルギー} たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | 569kcal 11.3g 16.2g 18.7g 82.4g 652mg 602mg 231mg 1.7g | | | | | | | | |
| 夕食 | エネルギー ^{エネルギー} たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | 286kcal 15.2g 14.5g 25.7g 806mg 695mg 234mg 2.1g | エネルギー ^{エネルギー} たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | 576kcal 20.1g 15.2g 88.6g 807mg 767mg 311mg 2.1g | エネルギー ^{エネルギー} たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | 328kcal 16.8g 17.3g 80.0g 731mg 432mg 207mg 2.0g | エネルギー ^{エネルギー} たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | 618kcal 21.7g 18.0g 85.5g 777mg 432mg 284mg 2.0g | エネルギー ^{エネルギー} たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | 281kcal 13.5g 15.1g 20.5g 735mg 361mg 154mg 1.9g | エネルギー ^{エネルギー} たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | 571kcal 18.4g 15.8g 83.4g 736mg 433mg 231mg 1.9g | エネルギー ^{エネルギー} たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | 280kcal 16.5g 17.4g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g | エネルギー ^{エネルギー} たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | 570kcal 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg 1.8g | エネルギー ^{エネルギー} たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 696mg 597mg 205mg 1.8g | 597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g | |
| 合計 | エネルギー ^{エネルギー} たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | 874kcal 39.4g 44.6g 58.6g 2154mg 1568mg 540mg 5.6g | エネルギー ^{エネルギー} たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | 1654kcal 54.1g 46.7g 247.3g 2157mg 1784mg 771mg 5.6g | エネルギー ^{エネルギー} たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | 766kcal 38.7g 42.8g 53.0g 2172mg 1227mg 475mg 5.6g | エネルギー ^{エネルギー} たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | 1636kcal 53.4g 44.9g 53.0g 2175mg 1443mg 706mg 5.6g | エネルギー ^{エネルギー} たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | 823kcal 53.4g 44.9g 52.0g 2118mg 1540mg 520mg 5.6g | エネルギー ^{エネルギー} たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | 1693kcal 53.7g 47.9g 57.5g 2121mg 1540mg 756mg 5.5g | エネルギー ^{エネルギー} たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | 767kcal 53.7g 47.9g 50.0g 2121mg 1540mg 751mg 5.5g | エネルギー ^{エネルギー} たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | 1637kcal 54.6g 47.3g 51.0g 2121mg 1434mg 449mg 4.7g | エネルギー ^{エネルギー} たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | 1649kcal 53.3g 47.4g 55.2g 1838mg 1553mg 680mg 4.8g | 779kcal 53.3g 47.4g 52.0g 2121mg 1434mg 518mg 4.8g | 1649kcal 54.1g 47.6g 86.1g 1844mg 1847mg 749mg 4.8g |
| 合計(間食込) | エネルギー ^{エネルギー} たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | 910kcal 40.0g 44.8g 89.1g 2156mg 1682mg 546mg 5.6g | エネルギー ^{エネルギー} たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | 1780kcal 54.7g 46.9g 277.8g 2159mg 1898mg 777mg 5.6g | エネルギー ^{エネルギー} たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | 894kcal 39.5g 43.0g 83.9g 2181mg 1347mg 489mg 5.6g | エネルギー ^{エネルギー} たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | 1764kcal 54.2g 45.1g 272.6g 2124mg 1563mg 720mg 5.6g | エネルギー ^{エネルギー} たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | 919kcal 39.8g 48.1g 80.5g 2127mg 1563mg 532mg 5.4g | エネルギー ^{エネルギー} たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | 1789kcal 54.5g 50.2g 269.2g 2120mg 1869mg 763mg 5.4g | エネルギー ^{エネルギー} たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | 893kcal 55.2g 47.5g 81.5g 2123mg 1548mg 455mg 5.4g | エネルギー ^{エネルギー} たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 | 1763kcal 39.4g 45.5g 270.2g 2123mg 1548mg 686mg 4.7g | 907kcal 54.1g 47.6g 86.1g 1844mg 1889mg 532mg 4.8g | 1777kcal 54.1g 47.6g 274.8g 1847mg 1889mg 763mg 4.8g | | |

*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

*ナトリウムは調理後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。

