

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)		
朝食	★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			★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え			★ごはん180g 豚肉とめかぶの炒め物 大豆と人参の煮物 菜の花としめじの和え物			★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 ポテトマサラダ			★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえのきのさっと煮 カリフラワーの甘酢漬け		
	麦乳麦乳			卵乳麦乳麦落			麦麦麦			卵麦卵麦卵乳			乳麦麦麦		
	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			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			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			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			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		
	188kcal7.9g8.5g20.4g576mg393mg105mg1.5g			478kcal12.8g9.2g83.3g577mg465mg182mg1.5g			199kcal10.5g11.8g13.3g666mg395mg133mg1.7g			244kcal8.9g12.5g24.0g693mg346mg128mg1.8g			193kcal11.5g8.9g16.2g491mg426mg159mg1.2g		
	489kcal15.4g12.5g76.2g667mg467mg210mg1.7g			489kcal15.4g12.5g76.2g667mg467mg210mg1.7g			486kcal18.9g10.0g78.5g531mg786mg284mg1.4g			534kcal13.8g13.2g86.9g693mg418mg205mg1.8g			534kcal13.8g13.2g86.9g693mg418mg205mg1.8g		
	534kcal13.8g13.2g86.9g693mg418mg205mg1.8g			534kcal13.8g13.2g86.9g693mg418mg205mg1.8g			534kcal13.8g13.2g86.9g693mg418mg205mg1.8g			534kcal13.8g13.2g86.9g693mg418mg205mg1.8g			534kcal13.8g13.2g86.9g693mg418mg205mg1.8g		
	534kcal13.8g13.2g86.9g693mg418mg205mg1.8g			534kcal13.8g13.2g86.9g693mg418mg205mg1.8g			534kcal13.8g13.2g86.9g693mg418mg205mg1.8g			534kcal13.8g13.2g86.9g693mg418mg205mg1.8g			534kcal13.8g13.2g86.9g693mg418mg205mg1.8g		
	534kcal13.8g13.2g86.9g693mg418mg205mg1.8g			534kcal13.8g13.2g86.9g693mg418mg205mg1.8g			534kcal13.8g13.2g86.9g693mg418mg205mg1.8g			534kcal13.8g13.2g86.9g693mg418mg205mg1.8g			534kcal13.8g13.2g86.9g693mg418mg205mg1.8g		
	534kcal13.8g13.2g86.9g693mg418mg205mg1.8g			534kcal13.8g13.2g86.9g693mg418mg205mg1.8g			534kcal13.8g13.2g86.9g693mg418mg205mg1.8g			534kcal13.8g13.2g86.9g693mg418mg205mg1.8g			534kcal13.8g13.2g86.9g693mg418mg205mg1.8g		
昼食	★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			★ごはん180g チキンピカタ トマトソース スープレキャベツ ピーマンと人参のソナ和え			★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 切干大根煮			★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ			★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ ナスの油炒め マリネサラダ		
	麦乳麦落乳麦乳麦			卵麦乳麦乳麦			麦落麦麦			麦乳麦乳麦卵麦			麦乳麦乳麦卵麦		
	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			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			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			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			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		
	310kcal16.3g21.6g12.5g772mg480mg201mg2.0g			600kcal21.2g22.3g75.4g773mg552mg278mg2.0g			239kcal11.4g13.7g17.1g730mg472mg135mg1.9g			243kcal14.5g16.0g11.0g711mg418mg143mg1.8g			279kcal11.3g18.0g19.5g651mg530mg154mg1.7g		
	600kcal21.2g22.3g75.4g773mg552mg278mg2.0g			600kcal21.2g22.3g75.4g773mg552mg278mg2.0g			600kcal21.2g22.3g75.4g773mg552mg278mg2.0g			600kcal21.2g22.3g75.4g773mg552mg278mg2.0g			600kcal21.2g22.3g75.4g773mg552mg278mg2.0g		
	600kcal21.2g22.3g75.4g773mg552mg278mg2.0g			600kcal21.2g22.3g75.4g773mg552mg278mg2.0g			600kcal21.2g22.3g75.4g773mg552mg278mg2.0g			600kcal21.2g22.3g75.4g773mg552mg278mg2.0g			600kcal21.2g22.3g75.4g773mg552mg278mg2.0g		
	600kcal21.2g22.3g75.4g773mg552mg278mg2.0g			600kcal21.2g22.3g75.4g773mg552mg278mg2.0g			600kcal21.2g22.3g75.4g773mg552mg278mg2.0g			600kcal21.2g22.3g75.4g773mg552mg278mg2.0g			600kcal21.2g22.3g75.4g773mg552mg278mg2.0g		
	600kcal21.2g22.3g75.4g773mg552mg278mg2.0g			600kcal21.2g22.3g75.4g773mg552mg278mg2.0g			600kcal21.2g22.3g75.4g773mg552mg278mg2.0g			600kcal21.2g22.3g75.4g773mg552mg278mg2.0g			600kcal21.2g22.3g75.4g773mg552mg278mg2.0g		
	600kcal21.2g22.3g75.4g773mg552mg278mg2.0g			600kcal21.2g22.3g75.4g773mg552mg278mg2.0g			600kcal21.2g22.3g75.4g773mg552mg278mg2.0g			600kcal21.2g22.3g75.4g773mg552mg278mg2.0g			600kcal21.2g22.3g75.4g773mg552mg278mg2.0g		
間食	◎バナナッブル(缶)150g ★ごはん180g 肉団子のデミグラス煮 大豆と椎茸の煮物 切干大根のパンパンジー			◎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 パスタのサラダ			◎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			◎バナナッブル(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 マカロニマリネサラダ			◎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 菜の花のソナごま和え		
	卵乳麦乳麦			麦乳麦乳麦			麦乳麦乳麦			麦乳麦乳麦			乳麦乳麦		
	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			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			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			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			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		
	286kcal15.2g14.5g25.7g806mg695mg234mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			329kcal16.8g17.3g22.6g776mg360mg207mg2.0g			280kcal16.5g16.7g16.0g714mg454mg178mg1.8g			280kcal16.5g16.7g16.0g714mg454mg178mg1.8g		
	576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g		
	576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g		
	576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g		
	576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g		
	576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g		
夕食	★ごはん180g 肉団子のデミグラス煮 大豆と椎茸の煮物 切干大根のパンパンジー			★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 パスタのサラダ			★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			★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 マカロニマリネサラダ			★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 菜の花のソナごま和え		
	卵乳麦乳麦			麦乳麦乳麦			麦乳麦乳麦			麦乳麦乳麦			乳麦乳麦		
	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			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			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			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			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		
	286kcal15.2g14.5g25.7g806mg695mg234mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			329kcal16.8g17.3g22.6g776mg360mg207mg2.0g			280kcal16.5g16.7g16.0g714mg454mg178mg1.8g			280kcal16.5g16.7g16.0g714mg454mg178mg1.8g		
	576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g		
	576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g		
	576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g		
	576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg311mg2.1g			576kcal20.1g15.2g88.6g807mg767mg3					