

# 週間献立表(たんぱく調整食60)

生活協同組合コープしが

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)		
★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
豚肉ときのこの炒め物	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	千草焼き	卵	鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦	
カーフラワーの煮物	卵麦か卵乳麦	白菜の中華そぼろ煮	乳麦落	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	五色煮豆	卵麦	白菜のスープ煮	乳麦	
ミックスマカロニサラダ	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	インゲンのごま和え	卵麦	キャベツのミモザサラダ	卵麦	
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	214kcal	504kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	
たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	6.7g	11.0g	たんぱく質	
脂質	12.6g	13.3g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	
炭水化物	16.1g	19.0g	炭水化物	13.1g	17.6g	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	
ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	472mg	473mg	ナトリウム	
カリウム	401mg	473mg	カリウム	585mg	657mg	カリウム	287mg	359mg	カリウム	
リン	124mg	201mg	リン	153mg	230mg	リン	83mg	160mg	リン	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	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		
こんがりハンバーグ	乳麦	白身魚の唐揚げ	麦	鶏肉のこま焼き	麦	豚肉とコーンのペッパー丼の具	乳麦	ブリの磯辯焼	麦	
ケチャップ(小袋)		インゲン炒め	乳麦	オクラのペッパーチーノ	麦	里芋の和風クリーム煮	乳麦	フロッコリ		
人参グラッセ	乳麦	ナスの油炒め	麦	切干大根としらすの煮物	麦	菜の花としめじの和え物	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	乳麦落	
大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	青のりボテトサラダ	卵乳麦			揚げじゃがの煮っころがし	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	284kcal	574kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	
たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	
脂質	15.9g	16.6g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	
炭水化物	16.6g	19.5g	炭水化物	20.6g	23.5g	炭水化物	16.8g	29.7g	炭水化物	
ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	
カリウム	642mg	714mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	529mg	601mg	カリウム	
リン	199mg	276mg	リン	192mg	269mg	リン	85mg	162mg	リン	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎バナナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(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		
えび団子の炊き合せ	卵麦え	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	豚肉のお好み焼風	麦	赤魚のおろし煮	麦	豚肉とロコモコ野菜のチーズソース	乳麦	
春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	塩ゆでアスパラ		ひとつくちがんも煮	麦	鶏肉と春雨の中華煮	麦	揚茄子と玉ねぎの煮物	麦	
鶏肉とオクラの中華風	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	蒸し鶏と小松菜のごま和え	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	300kcal	590kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	
たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	
脂質	17.1g	18.4g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	
炭水化物	21.3g	24.2g	炭水化物	16.3g	19.2g	炭水化物	12.1g	15.0g	炭水化物	
ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	
カリウム	382mg	454mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	
リン	156mg	233mg	リン	231mg	308mg	リン	179mg	256mg	リン	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	760kcal	1630kcal	エネルギー	802kcal	1672kcal	エネルギー	
たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	
脂質	46.2g	48.3g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	
炭水化物	54.0g	242.7g	炭水化物	50.0g	238.7g	炭水化物	53.6g	242.3g	炭水化物	
ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	1881mg	1884mg	ナトリウム	1881mg	1884mg	ナトリウム	
カリウム	1425mg	1641mg	カリウム	1611mg	1827mg	カリウム	1262mg	1478mg	カリウム	
リン	479mg	710mg	リン	576mg	807mg	リン	347mg	578mg	リン	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	
合計(間食込)	エネルギー	926kcal	1796kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー
	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質
	脂質	46.4g	48.5g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	46.6g	48.7g	脂質
	炭水化物	84.9g	273.6g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	76.6g	268.3g	炭水化物
	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	1883mg	1886mg	ナトリウム	1887mg	1890mg	ナトリウム
	カリウム	1545mg	1761mg	カリウム	1725mg	1941mg	カリウム	1375mg	1591mg	カリウム
	リン	493mg	724mg	リン	582mg	813mg	リン	359mg	590mg	リン
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	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。

生活協同組合コープしが

## お食事の作り方

