

週間献立表(カロリー調整食1440)

生活協同組合コープしが

10月27日(月)				10月28日(火)				10月29日(水)				10月30日(木)				10月31日(金)				
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢			麦 卵麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬			卵乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ			卵麦 卵麦 麦	★ごはん120g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 白菜の辛子柚子和え			卵麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 一ロサスのオランダ煮			卵乳麦 乳麦 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	174kcal	367kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	146kcal	339kcal	エネルギー	199kcal	392kcal					
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	9.0g	12.3g					
	脂質	8.6g	9.1g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	6.1g	6.6g	脂質	13.0g	13.5g					
	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	12.5g	54.4g					
	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	655mg	656mg					
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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					
昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル			麦 乳麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさつと煮 鶏肉とオクラの中華風			麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚の生姜煮 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ			麦 麦 卵麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物			乳麦 麦落 麦	★ごはん120g シイラ照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし			麦 卵乳麦 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	217kcal	410kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	212kcal	405kcal					
	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	24.1g	27.4g					
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	7.3g	7.8g					
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	12.0g	53.9g					
	ナトリウム	908mg	909mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	868mg	869mg					
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g					
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g							
夕食	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え			麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物			卵麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナののり辛炒め 法蓮草ときのこの和え物			麦 乳麦 麦	★ごはん120g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮			麦 麦 麦	★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 和風ポトフ オクラの柚子胡椒和え			乳麦 乳麦 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	241kcal	434kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	200kcal	393kcal					
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	7.9g	11.2g					
	脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	14.1g	14.6g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	9.2g	9.7g					
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	19.2g	61.1g					
	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	694mg	695mg					
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g					
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
	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	608kcal	1187kcal	エネルギー	611kcal	1190kcal					
	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	41.0g	50.9g					
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	28.0g	29.5g	脂質	29.5g	31.0g					
	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	52.2g	177.9g	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	49.7g	175.4g	炭水化物	43.7g	169.4g					
	ナトリウム	2199mg	2202mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	2217mg	2220mg					
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g					
合計(間食込)	エネルギー			839kcal	1418kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal			
	たんぱく質			47.1g	57.0g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.2g	56.1g	たんぱく質	48.4g	58.3g			
	脂質			37.3g	38.8g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	35.1g	36.6g	脂質	36.5g	38.0g			
	炭水化物			82.3g	208.0g	炭水化物	80.0g	205.7g	炭水化物	75.6g	201.3g	炭水化物	81.6g	207.3g	炭水化物	72.6g	198.3g			
	ナトリウム			2273mg	2276mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2294mg	2297mg			
	食塩相当量			5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.9g	5.9g			