

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19日(月)				10月20日(火)				10月21日(水)				10月22日(木)				10月23日(金)				
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け			麦 麦	★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 ピーマンと人参のツナ和え			卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のレモンベッパー炒め 油揚げと菜の花の煮物 若芽としらすのおひたし			麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツと人参の浅漬け			麦 麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし 切干の梅しそ和え			卵乳麦 卵麦 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	165kcal	358kcal		エネルギー	155kcal	348kcal		エネルギー	153kcal	346kcal		エネルギー	195kcal	388kcal		エネルギー	146kcal	339kcal	
	たんぱく質	9.8g	13.1g		たんぱく質	11.6g	14.9g		たんぱく質	10.3g	13.6g		たんぱく質	13.8g	17.1g		たんぱく質	7.6g	10.9g	
	脂質	7.2g	7.7g		脂質	5.5g	6.0g		脂質	6.8g	7.3g		脂質	8.2g	8.7g		脂質	5.7g	6.2g	
	炭水化物	16.3g	58.2g		炭水化物	15.1g	57.0g		炭水化物	14.0g	55.9g		炭水化物	17.2g	59.1g		炭水化物	16.3g	58.2g	
	ナトリウム	742mg	743mg		ナトリウム	691mg	692mg		ナトリウム	716mg	717mg		ナトリウム	659mg	660mg		ナトリウム	634mg	635mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ			乳麦 麦 麦	★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 カボチャとハムのサラダ			麦 乳麦え 卵乳麦	★ごはん120g メンチカツ 人参のきんぴら 麩とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮まし			乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g ブリのごま焼 人参グラッセ じゃがいものり塩炒め 切干と菜の花のおひたし			麦 乳麦 乳 麦	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 なめこと若芽のサッと煮			麦 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	248kcal	441kcal		エネルギー	258kcal	451kcal		エネルギー	235kcal	428kcal		エネルギー	228kcal	421kcal		エネルギー	243kcal	436kcal	
	たんぱく質	16.4g	19.7g		たんぱく質	14.5g	17.8g		たんぱく質	8.8g	12.1g		たんぱく質	12.8g	16.1g		たんぱく質	16.4g	19.7g	
	脂質	11.0g	11.5g		脂質	15.3g	15.8g		脂質	13.1g	13.6g		脂質	11.4g	11.9g		脂質	12.5g	13.0g	
	炭水化物	18.7g	60.6g		炭水化物	16.3g	58.2g		炭水化物	19.0g	60.9g		炭水化物	17.7g	59.6g		炭水化物	15.7g	57.6g	
	ナトリウム	733mg	734mg		ナトリウム	728mg	729mg		ナトリウム	669mg	670mg		ナトリウム	699mg	700mg		ナトリウム	815mg	816mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	2.1g	2.1g	
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 ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎りんご150g			
夕食	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 インゲンソテー 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし			麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 枝豆と人参のレモンマリネ			乳 乳麦 卵乳	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮びたし インゲンと鶏の生姜炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え			麦 麦 麦 乳麦落	★ごはん120g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル			麦 麦か 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の和風煮のこあん ひとくちがんも煮 マカロニと法蓮草のソテー			麦 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	205kcal	398kcal		エネルギー	214kcal	407kcal		エネルギー	266kcal	459kcal		エネルギー	221kcal	414kcal		エネルギー	247kcal	440kcal	
	たんぱく質	16.4g	19.7g		たんぱく質	14.0g	17.3g		たんぱく質	20.9g	24.2g		たんぱく質	14.0g	17.3g		たんぱく質	16.7g	20.0g	
	脂質	11.3g	11.8g		脂質	9.9g	10.4g		脂質	11.3g	11.8g		脂質	12.6g	13.1g		脂質	12.6g	13.1g	
	炭水化物	9.0g	50.9g		炭水化物	17.7g	59.6g		炭水化物	18.0g	59.9g		炭水化物	12.4g	54.3g		炭水化物	15.4g	57.3g	
	ナトリウム	737mg	738mg		ナトリウム	733mg	734mg		ナトリウム	763mg	764mg		ナトリウム	768mg	769mg		ナトリウム	595mg	596mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.5g	1.5g	
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	618kcal	1197kcal		エネルギー	627kcal	1206kcal		エネルギー	654kcal	1233kcal		エネルギー	644kcal	1223kcal		エネルギー	636kcal	1215kcal	
	たんぱく質	42.6g	52.5g		たんぱく質	40.1g	50.0g		たんぱく質	40.0g	49.9g		たんぱく質	40.6g	50.5g		たんぱく質	40.7g	50.6g	
	脂質	29.5g	31.0g		脂質	30.7g	32.2g		脂質	31.2g	32.7g		脂質	32.2g	33.7g		脂質	30.8g	32.3g	
	炭水化物	44.0g	169.7g		炭水化物	49.1g	174.8g		炭水化物	51.0g	176.7g		炭水化物	47.3g	173.0g		炭水化物	47.4g	173.1g	
	ナトリウム	2212mg	2215mg		ナトリウム	2152mg	2155mg		ナトリウム	2148mg	2151mg		ナトリウム	2126mg	2129mg		ナトリウム	2044mg	2047mg	
	食塩相当量	5.7g	5.7g		食塩相当量	5.6g	5.6g		食塩相当量	5.4g	5.4g		食塩相当量	5.5g	5.5g		食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	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	825kcal	1404kcal		エネルギー	824kcal	1403kcal		エネルギー	853kcal	1432kcal		エネルギー	842kcal	1421kcal		エネルギー	843kcal	1422kcal	
	たんぱく質	48.7g	58.6g		たんぱく質	47.8g	57.7g		たんぱく質	47.9g	57.8g		たんぱく質	47.5g	57.4g		たんぱく質	46.8g	56.7g	
	脂質	36.6g	38.1g		脂質	37.7g	39.2g		脂質	38.2g	39.7g		脂質	39.2g	40.7g		脂質	37.9g	39.4g	
	炭水化物	75.9g	201.6g		炭水化物	76.9g	202.6g		炭水化物	79.2g	204.9g		炭水化物	76.2g	201.9g		炭水化物	79.3g	205.0g	
	ナトリウム	2286mg	2289mg		ナトリウム	2228mg	2231mg		ナトリウム	2224mg	2227mg		ナトリウム	2200mg	2203mg		ナトリウム	2118mg	2121mg	
	食塩相当量	5.9g	5.9g		食塩相当量	5.8g	5.8g		食塩相当量	5.6g	5.6g		食塩相当量	5.7g	5.7g		食塩相当量	5.4g	5.4g	