

週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

	11月3日(月)				11月4日(火)				11月5日(水)				11月6日(木)				11月7日(金)			
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレー・クリーム煮 じゃが芋のそぼろあん ナスのおろし和え				★ごはん150g ベーコンポテトエッグ コンニャクの辛味炒め れんこんとひじきのサラダ				★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 大根とひき肉のクリーム煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)				★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 揚げと人参の煮びたし 大根のマヨネーズ和え				★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛煮 ジャガ芋きんぴら コールスローサラダ			
	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 267kcal				エネルギー 280kcal				エネルギー 276kcal				エネルギー 242kcal				エネルギー 273kcal			
	たんぱく質 7.0g				たんぱく質 5.0g				たんぱく質 6.2g				たんぱく質 7.3g				たんぱく質 6.9g			
	脂質 17.8g				脂質 21.4g				脂質 18.3g				脂質 18.5g				脂質 14.8g			
	炭水化物 19.3g				炭水化物 17.5g				炭水化物 22.7g				炭水化物 12.3g				炭水化物 28.9g			
	ナトリウム 617mg				ナトリウム 693mg				ナトリウム 671mg				ナトリウム 778mg				ナトリウム 575mg			
	カリウム 444mg				カリウム 421mg				カリウム 355mg				カリウム 320mg				カリウム 589mg			
	リン 91mg				リン 97mg				リン 94mg				リン 119mg				リン 130mg			
	食塩相当量 1.6g				食塩相当量 1.8g				食塩相当量 1.7g				食塩相当量 2.0g				食塩相当量 1.5g			
昼食	★ごはん150g マーボー豆腐 春雨とツナのピリ辛炒め かボチャとハムのサラダ				★ごはん150g 鶏肉マスタートード オニオンソテー 里芋の柚子味噌煮 マカロニサラダ				★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 じゃが芋とほうれん草の味噌煮 カラフルサラダ				★ごはん150g マイルドヤシライスのルー 小倉金時 豚挽き肉と切り干し大根の煮物				★ごはん150g 根菜入りハンバーグ ブロッコリー ナスの炒り煮 枝豆とコーンのバター風味			
	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 353kcal				エネルギー 385kcal				エネルギー 334kcal				エネルギー 402kcal				エネルギー 314kcal			
	たんぱく質 10.7g				たんぱく質 11.8g				たんぱく質 13.6g				たんぱく質 9.9g				たんぱく質 11.0g			
	脂質 19.0g				脂質 23.1g				脂質 13.0g				脂質 22.1g				脂質 20.9g			
	炭水化物 33.7g				炭水化物 30.4g				炭水化物 39.3g				炭水化物 40.1g				炭水化物 23.2g			
	ナトリウム 845mg				ナトリウム 695mg				ナトリウム 548mg				ナトリウム 631mg				ナトリウム 604mg			
	カリウム 362mg				カリウム 345mg				カリウム 679mg				カリウム 547mg				カリウム 439mg			
	リン 139mg				リン 127mg				リン 204mg				リン 128mg				リン 122mg			
	食塩相当量 2.1g				食塩相当量 1.8g				食塩相当量 1.4g				食塩相当量 1.6g				食塩相当量 1.5g			
間食	◎パイナップル(缶) 75g				◎黄桃(缶) 75g				◎パイナップル(缶) 75g				◎黄桃(缶) 75g				◎パイナップル(缶) 75g			
夕食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ふきと人参の甘露煮 マッシュサラダ				★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 さつま芋の甘露煮 四色なます				★ごはん150g 中華風親子煮 キャベツとザーサイ炒め デミグラスパスタ				★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え				★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 キャベツと卵の塩レモンパスタ たたきごぼう			
	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 370kcal				エネルギー 321kcal				エネルギー 352kcal				エネルギー 323kcal				エネルギー 378kcal			
	たんぱく質 10.0g				たんぱく質 9.1g				たんぱく質 11.4g				たんぱく質 8.4g				たんぱく質 10.3g			
	脂質 23.9g				脂質 15.9g				脂質 22.8g				脂質 21.9g				脂質 17.2g			
	炭水化物 26.4g				炭水化物 34.3g				炭水化物 24.4g				炭水化物 22.3g				炭水化物 44.3g			
	ナトリウム 833mg				ナトリウム 671mg				ナトリウム 726mg				ナトリウム 777mg				ナトリウム 659mg			
	カリウム 587mg				カリウム 666mg				カリウム 405mg				カリウム 465mg				カリウム 483mg			
	リン 139mg				リン 139mg				リン 143mg				リン 127mg				リン 146mg			
	食塩相当量 2.1g				食塩相当量 1.7g				食塩相当量 1.8g				食塩相当量 2.0g				食塩相当量 1.7g			
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 990kcal				エネルギー 986kcal				エネルギー 962kcal				エネルギー 967kcal				エネルギー 965kcal			
	たんぱく質 27.7g				たんぱく質 25.9g				たんぱく質 31.2g				たんぱく質 25.6g				たんぱく質 28.2g			
	脂質 60.7g				脂質 60.4g				脂質 54.1g				脂質 62.5g				脂質 52.9g			
	炭水化物 79.4g				炭水化物 82.2g				炭水化物 86.4g				炭水化物 74.7g				炭水化物 96.4g			
	ナトリウム 2295mg				ナトリウム 2059mg				ナトリウム 1945mg				ナトリウム 2186mg				ナトリウム 2189mg			
合計(間食込)	エネルギー 1053kcal				エネルギー 1050kcal				エネルギー 1025kcal				エネルギー 1031kcal				エネルギー 1028kcal			
	たんぱく質 28.0g				たんぱく質 26.3g				たんぱく質 31.5g				たんぱく質 26.0g				たんぱく質 28.5g			
	脂質 60.8g				脂質 60.5g				脂質 54.2g				脂質 62.6g				脂質 53.0g			
	炭水化物 94.6g				炭水化物 97.7g				炭水化物 101.6g				炭水化物 90.2g				炭水化物 111.6g			
	ナトリウム 2296mg				ナトリウム 2062mg				ナトリウム 1946mg				ナトリウム 2189mg				ナトリウム 2192mg			
	カリウム 1450mg				カリウム 1492mg				カリウム 1496mg				カリウム 1392mg				カリウム 1568mg			