

週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

| 1月26日(月) | | 1月27日(火) | | 1月28日(水) | | 1月29日(木) | | 1月30日(金) | | | |
|--|---|--|---|--|---|--|---|---|---|---|---|
| ★ごはん150g 鶏肉カレーパン煮 なすの利休煮 竹輪とキャベツの餃込マヨ和え | 卵・麦 乳・麦 卵・麦 | ★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 人参しりしり フレンチマカロニ | 卵・麦 卵・麦 | ★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め コンニャクの辛味炒め こぼうのおかかマヨサラダ | 麦 落 卵・麦 | ★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 小倉金時 竹輪のソースマヨ | 卵 卵 | ★ごはん150g 大豆と蓮根のビリ辛そぼろ煮 ジャガ芋きんひら キャベツと卵の塩レモンパスタ | 麦 卵・麦 | | |
| 朝食 | おかず 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 | 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 | おかず 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 | おかず 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 | 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 | おかず 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 | 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 | おかず 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 | 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 | | |
| ★ごはん150g マー婆豆腐 春雨とツナのビリ辛炒め れんこんサブダ | 麦 麦 卵・麦 | ★ごはん150g 鶏肉マスター オ・オノノア ジャガ芋の洋風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ | 麦 麦 卵・麦 | ★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そぼろ煮 れんこんとひじきのサラダ | 麦 麦 卵・麦 | ★ごはん150g マイドハヤシライスのルー 枝豆とコーンのバター風味 石芽のこま鮮和え | 麦 麦 卵・麦 | ★ごはん150g 根菜入りハンバーグ テンケン葉とピーマンのソテー 春雨じ necessità 物 揚げナスのめかぶ和え | 麦 麦 卵・麦 | | |
| 昼食 | おかず 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 | 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 | おかず 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 | おかず 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 | 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 | おかず 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 | 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 | おかず 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 | 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 | | |
| 間食 | ◎パイナップル(缶) 175g | ◎黄桃(缶) 175g | ◎パイナップル(缶) 175g | ◎黄桃(缶) 175g | ◎パイナップル(缶) 175g | ◎黄桃(缶) 175g | ◎パイナップル(缶) 175g | ◎パイナップル(缶) 175g | ◎パイナップル(缶) 175g | | |
| 夕食 | ★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 バジルポテトチキン 大根とひじきの煮物 | ★ごはん150g メンチカツ 卵・麦 ビ・マンソード 高菜と大根の煮物 マッシュサラダ | ★ごはん150g 中華風親子煮 ミニグラスパスタ キャベツの白ドレ和え マッシュサラダ | ★ごはん150g フリの浦焼 うま塩キヤベツ 里芋と小松菜のとろみ煮 卵・麦 | ★ごはん150g さつまいと鶏肉の炒め物 玉ねぎと小松菜のトマト煮 和風サラダ 卵 | ★ごはん150g 麦 麦 麦 卵 | ★ごはん150g 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 | ★ごはん150g 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 | ★ごはん150g 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 | | |
| 合計 | おかず 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 | 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 | おかず 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 | おかず 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 | おかず 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 | おかず 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 | おかず 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 | おかず 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 | おかず 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 | | |
| 合計 (間食込) | 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 | 1043kcal 29.2g 61.8g 89.7g 2300mg 1392mg 396mg 5.8g | 1772kcal 41.5g 63.6g 248.1g 2303mg 1575mg 594mg 5.8g | 1038kcal 31.4g 60.4g 89.6g 2273mg 1409mg 423mg 5.8g | 1767kcal 43.7g 62.2g 248.0g 2276mg 1592mg 618mg 5.8g | 1039kcal 30.8g 58.7g 96.7g 2136mg 1345mg 428mg 5.5g | 1768kcal 43.1g 60.5g 255.1g 2139mg 1528mg 623mg 5.5g | 1036kcal 31.3g 56.2g 102.0g 2107mg 1564mg 389mg 5.4g | 1765kcal 43.6g 58.0g 260.4g 2110mg 1747mg 584mg 5.4g | 1027kcal 28.5g 52.5g 112.7g 2242mg 1612mg 385mg 5.7g | 1756kcal 40.8g 54.3g 271.1g 2245mg 1795mg 580mg 5.7g |

※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★を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途食品(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。

お食事の作り方

