

# 週間献立表(たんぱく調整食60)

生活協同組合コープしが

| 5月12日(月)   |                                                                   |         |          | 5月13日(火)            |         |          |                                                              | 5月14日(水)    |          |                      |         | 5月15日(木)    |                                                  |         |          | 5月16日(金)             |         |        |                                                                   |        |        |                       |        |        |                                                     |        |        |                    |        |        |        |        |        |
|------------|-------------------------------------------------------------------|---------|----------|---------------------|---------|----------|--------------------------------------------------------------|-------------|----------|----------------------|---------|-------------|--------------------------------------------------|---------|----------|----------------------|---------|--------|-------------------------------------------------------------------|--------|--------|-----------------------|--------|--------|-----------------------------------------------------|--------|--------|--------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 朝食         | ★ごはん180g<br>鶏肉のすき焼き<br>春雨の五目炒め<br>切干大根の中華炒め                       |         |          | 麦<br>卵乳麦            |         |          | ★ごはん180g<br>豆腐ステーキ<br>竹輪の五色きんぴら<br>カリフラワーのピーナッツ味噌和え          |             |          | 卵<br>卵乳麦<br>乳麦落      |         |             | ★ごはん180g<br>豚肉としめじの生姜炒め<br>切干大根煮<br>じゃが芋の中華風サラダ  |         |          | 麦<br>麦<br>麦          |         |        | ★ごはん180g<br>えび団子とかぶの煮物<br>高野豆腐の味噌煮<br>ひじきのごまマヨ和え                  |        |        | 卵麦え<br>卵麦<br>卵乳麦      |        |        | ★ごはん180g<br>鶏肉と厚揚げの煮物<br>麩とえのきのさっと煮<br>わかめとパプリカの和え物 |        |        | 乳麦<br>麦<br>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    | 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                                                             | 210kcal | 500kcal  | エネルギー               | 228kcal | 518kcal  | エネルギー                                                        | 191kcal     | 481kcal  | エネルギー                | 188kcal | 478kcal     | エネルギー                                            | 189kcal | 479kcal  | たんぱく質                | 7.2g    | 12.1g  | たんぱく質                                                             | 10.1g  | 15.0g  | たんぱく質                 | 10.5g  | 15.4g  | 13.2g                                               | たんぱく質  | 11.4g  | 16.3g              | たんぱく質  | 9.8g   | 10.5g  |        |        |
|            | 脂質                                                                | 9.8g    | 10.5g    | 脂質                  | 14.8g   | 15.5g    | 脂質                                                           | 7.9g        | 8.6g     | 脂質                   | 8.3g    | 10.3g       | 脂質                                               | 8.8g    | 9.8g     | 炭水化物                 | 22.9g   | 85.8g  | 炭水化物                                                              | 14.0g  | 76.9g  | 炭水化物                  | 19.9g  | 82.8g  | 炭水化物                                                | 15.3g  | 78.2g  | 炭水化物               | 14.5g  | 77.4g  |        |        |        |
|            | ナトリウム                                                             | 581mg   | 582mg    | ナトリウム               | 659mg   | 660mg    | ナトリウム                                                        | 754mg       | 755mg    | ナトリウム                | 783mg   | 784mg       | ナトリウム                                            | 670mg   | 671mg    | カリウム                 | 305mg   | 377mg  | カリウム                                                              | 294mg  | 366mg  | カリウム                  | 476mg  | 548mg  | カリウム                                                | 294mg  | 366mg  | カリウム               | 456mg  | 528mg  |        |        |        |
|            | リン                                                                | 88mg    | 165mg    | リン                  | 127mg   | 204mg    | リン                                                           | 146mg       | 223mg    | リン                   | 119mg   | 196mg       | リン                                               | 165mg   | 242mg    | 食塩相当量                | 1.5g    | 1.5g   | 食塩相当量                                                             | 1.7g   | 1.7g   | 食塩相当量                 | 1.9g   | 1.9g   | 食塩相当量                                               | 2.0g   | 2.0g   | 食塩相当量              | 1.7g   | 1.7g   |        |        |        |
|            | ★ごはん180g<br>鯖のバジルオリーブ焼<br>オニオンソテー<br>ひき肉と豆腐のうま煮<br>キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え |         |          | 麦<br>乳麦<br>麦落か<br>麦 |         |          | ★ごはん180g<br>チキンピカタ<br>トマトソース<br>豚挽き肉と切干大根の煮物<br>ピーマンと人参のツナ和え |             |          | 卵麦<br>麦<br>麦<br>麦    |         |             | ★ごはん180g<br>マーボなす<br>鶏ごぼう<br>野菜サラダ<br>ドレッシング(小袋) |         |          | 麦落<br>麦<br>卵麦えか<br>麦 |         |        | ★ごはん180g<br>鶏のマスタード焼き<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>ぜんまいとミンチの煮物<br>マッシュサラダ |        |        | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦  |        |        | ★ごはん180g<br>赤魚のごま焼<br>人参グラッセ<br>豚肉とぶきの炒め煮<br>ナスの油炒め |        |        | 麦<br>乳麦<br>麦<br>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    | 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  | おかず    |        | ご飯セット  |
|            | エネルギー                                                             | 307kcal | 597kcal  | エネルギー               | 272kcal | 562kcal  | エネルギー                                                        | 339kcal     | 629kcal  | エネルギー                | 291kcal | 581kcal     | エネルギー                                            | 293kcal | 583kcal  | たんぱく質                | 16.2g   | 21.1g  | たんぱく質                                                             | 13.4g  | 18.3g  | たんぱく質                 | 12.1g  | 17.0g  | たんぱく質                                               | 13.9g  | 18.8g  | たんぱく質              | 16.0g  | 20.9g  | たんぱく質  | 11.4g  | 16.3g  |
| 脂質         | 21.3g                                                             | 22.0g   | 脂質       | 15.5g               | 16.2g   | 脂質       | 23.3g                                                        | 24.0g       | 脂質       | 19.2g                | 19.9g   | 脂質          | 17.4g                                            | 18.1g   | 炭水化物     | 12.1g                | 75.0g   | 炭水化物   | 18.5g                                                             | 81.4g  | 炭水化物   | 21.6g                 | 84.5g  | 炭水化物   | 14.7g                                               | 77.6g  | 炭水化物   | 18.7g              | 81.6g  | 炭水化物   | 17.4g  | 18.1g  |        |
| ナトリウム      | 717mg                                                             | 718mg   | ナトリウム    | 759mg               | 760mg   | ナトリウム    | 823mg                                                        | 824mg       | ナトリウム    | 538mg                | 539mg   | ナトリウム       | 689mg                                            | 700mg   | カリウム     | 446mg                | 518mg   | カリウム   | 472mg                                                             | 544mg  | カリウム   | 491mg                 | 563mg  | カリウム   | 534mg                                               | 606mg  | カリウム   | 689mg              | 761mg  | カリウム   | 689mg  | 761mg  |        |
| リン         | 187mg                                                             | 264mg   | リン       | 155mg               | 232mg   | リン       | 148mg                                                        | 225mg       | リン       | 143mg                | 220mg   | リン          | 203mg                                            | 280mg   | 食塩相当量    | 1.8g                 | 1.8g    | 食塩相当量  | 1.9g                                                              | 1.9g   | 食塩相当量  | 2.1g                  | 2.1g   | 食塩相当量  | 1.4g                                                | 1.4g   | 食塩相当量  | 1.8g               | 1.8g   | 食塩相当量  | 1.8g   | 1.8g   |        |
| ◎黄桃(缶)150g |                                                                   |         |          | ◎黄桃(缶)150g          |         |          |                                                              | ◎みかん(缶)150g |          |                      |         | ◎バナナ(缶)150g |                                                  |         |          | ◎黄桃(缶)150g           |         |        |                                                                   |        |        |                       |        |        |                                                     |        |        |                    |        |        |        |        |        |
| 夕食         | ★ごはん180g<br>肉団子とさつま芋の黒酢あん<br>大豆と椎茸の煮物<br>法蓮草のごま和え                 |         |          | 卵乳麦<br>麦<br>麦<br>乳麦 |         |          | ★ごはん180g<br>アジの塩焼<br>人参のレモン煮<br>蒸し鶏とザーサイの香味春雨<br>パスタのサラダ     |             |          | 麦<br>乳麦<br>麦か<br>卵乳麦 |         |             | ★ごはん180g<br>鶏の酒蒸し煮<br>菜の花<br>大豆と人参の煮物<br>中華サラダ   |         |          | 麦<br>麦<br>麦<br>乳麦    |         |        | ★ごはん180g<br>ブリの塩焼<br>きのこソテー<br>油揚げと菜の花の煮物<br>マカロニマリネサラダ           |        |        | 卵乳麦<br>乳麦<br>麦<br>卵乳麦 |        |        | ★ごはん180g<br>メンチカツ<br>スパソテー<br>白菜の煮びたし<br>菜の花のツナごま和え |        |        | 乳麦<br>乳麦<br>麦<br>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    | 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  | おかず    |        | ご飯セット  |
|            | エネルギー                                                             | 313kcal | 603kcal  | エネルギー               | 337kcal | 627kcal  | エネルギー                                                        | 290kcal     | 580kcal  | エネルギー                | 280kcal | 570kcal     | エネルギー                                            | 271kcal | 561kcal  | たんぱく質                | 15.1g   | 20.0g  | たんぱく質                                                             | 15.2g  | 20.1g  | たんぱく質                 | 16.2g  | 21.1g  | たんぱく質                                               | 16.5g  | 21.4g  | たんぱく質              | 11.4g  | 16.3g  | たんぱく質  | 11.4g  | 16.3g  |
|            | 脂質                                                                | 10.2g   | 10.9g    | 脂質                  | 14.7g   | 15.4g    | 脂質                                                           | 14.5g       | 15.2g    | 脂質                   | 16.7g   | 17.4g       | 脂質                                               | 14.7g   | 15.4g    | 炭水化物                 | 43.3g   | 106.2g | 炭水化物                                                              | 31.9g  | 94.8g  | 炭水化物                  | 22.9g  | 85.8g  | 炭水化物                                                | 16.0g  | 78.9g  | 炭水化物               | 23.8g  | 86.7g  | 炭水化物   | 17.4g  | 18.1g  |
|            | ナトリウム                                                             | 825mg   | 826mg    | ナトリウム               | 735mg   | 736mg    | ナトリウム                                                        | 607mg       | 608mg    | ナトリウム                | 714mg   | 715mg       | ナトリウム                                            | 651mg   | 652mg    | カリウム                 | 841mg   | 913mg  | カリウム                                                              | 389mg  | 461mg  | カリウム                  | 627mg  | 699mg  | カリウム                                                | 454mg  | 526mg  | カリウム               | 439mg  | 511mg  | カリウム   | 439mg  | 511mg  |
|            | リン                                                                | 228mg   | 305mg    | リン                  | 175mg   | 252mg    | リン                                                           | 192mg       | 269mg    | リン                   | 178mg   | 255mg       | リン                                               | 160mg   | 237mg    | 食塩相当量                | 2.1g    | 2.1g   | 食塩相当量                                                             | 1.9g   | 1.9g   | 食塩相当量                 | 1.5g   | 1.5g   | 食塩相当量                                               | 1.8g   | 1.8g   | 食塩相当量              | 1.7g   | 1.7g   | 食塩相当量  | 1.7g   | 1.7g   |
|            | 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    | 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  | おかず    |        | ご飯セット  |
|            | エネルギー                                                             | 830kcal | 1700kcal | エネルギー               | 837kcal | 1707kcal | エネルギー                                                        | 820kcal     | 1690kcal | エネルギー                | 759kcal | 1529kcal    | エネルギー                                            | 753kcal | 1623kcal | たんぱく質                | 38.5g   | 53.2g  | たんぱく質                                                             | 38.7g  | 53.4g  | たんぱく質                 | 38.8g  | 53.5g  | たんぱく質                                               | 38.7g  | 53.4g  | たんぱく質              | 38.8g  | 53.5g  | たんぱく質  | 38.8g  | 53.5g  |
|            | 脂質                                                                | 41.3g   | 43.4g    | 脂質                  | 45.0g   | 47.1g    | 脂質                                                           | 45.7g       | 47.8g    | 脂質                   | 46.2g   | 48.3g       | 脂質                                               | 41.9g   | 44.0g    | 炭水化物                 | 78.3g   | 267.0g | 炭水化物                                                              | 64.4g  | 253.1g | 炭水化物                  | 64.4g  | 253.1g | 炭水化物                                                | 46.0g  | 234.7g | 炭水化物               | 57.0g  | 245.7g | 炭水化物   | 42.1g  | 44.2g  |
|            | ナトリウム                                                             | 2123mg  | 2126mg   | ナトリウム               | 2153mg  | 2156mg   | ナトリウム                                                        | 2184mg      | 2187mg   | ナトリウム                | 2035mg  | 2038mg      | ナトリウム                                            | 2020mg  | 2023mg   | カリウム                 | 1592mg  | 1808mg | カリウム                                                              | 1155mg | 1371mg | カリウム                  | 1594mg | 1810mg | カリウム                                                | 1282mg | 1498mg | カリウム               | 1584mg | 1800mg | カリウム   | 1584mg | 1800mg |
| リン         | 503mg                                                             | 734mg   | リン       | 457mg               | 688mg   | リン       | 486mg                                                        | 717mg       | リン       | 440mg                | 671mg   | リン          | 528mg                                            | 759mg   | 食塩相当量    | 5.4g                 | 5.4g    | 食塩相当量  | 5.5g                                                              | 5.5g   | 食塩相当量  | 5.5g                  | 5.5g   | 食塩相当量  | 5.2g                                                | 5.2g   | 食塩相当量  | 5.2g               | 5.2g   | 食塩相当量  | 5.2g   | 5.2g   |        |
| 合計         | エネルギー                                                             | 958kcal | 1828kcal | エネルギー               | 965kcal | 1835kcal | エネルギー                                                        | 916kcal     | 1786kcal | エネルギー                | 885kcal | 1755kcal    | エネルギー                                            | 881kcal | 1751kcal | たんぱく質                | 39.3g   | 54.0g  | たんぱく質                                                             | 39.5g  | 54.2g  | たんぱく質                 | 39.6g  | 54.3g  | たんぱく質                                               | 39.3g  | 54.0g  | たんぱく質              | 39.6g  | 54.3g  | たんぱく質  | 39.6g  | 54.3g  |
|            | 脂質                                                                | 41.5g   | 43.6g    | 脂質                  | 45.2g   | 47.3g    | 脂質                                                           | 45.9g       | 48.0g    | 脂質                   | 46.4g   | 48.5g       | 脂質                                               | 42.1g   | 44.2g    | 炭水化物                 | 109.2g  | 297.9g | 炭水化物                                                              | 95.3g  | 284.0g | 炭水化物                  | 87.4g  | 276.1g | 炭水化物                                                | 76.5g  | 265.2g | 炭水化物               | 87.9g  | 276.6g | 炭水化物   | 87.9g  | 276.6g |
|            | ナトリウム                                                             | 2129mg  | 2132mg   | ナトリウム               | 2159mg  | 2162mg   | ナトリウム                                                        | 2190mg      | 2193mg   | ナトリウム                | 2037mg  | 2040mg      | ナトリウム                                            | 2026mg  | 2029mg   | カリウム                 | 1712mg  | 1928mg | カリウム                                                              | 1275mg | 1491mg | カリウム                  | 1707mg | 1923mg | カリウム                                                | 1396mg | 1612mg | カリウム               | 1704mg | 1920mg | カリウム   | 1704mg | 1920mg |
|            | リン                                                                | 517mg   | 748mg    | リン                  | 471mg   | 702mg    | リン                                                           | 498mg       | 729mg    | リン                   | 446mg   | 677mg       | リン                                               | 542mg   | 773mg    | 食塩相当量                | 5.4g    | 5.4g   | 食塩相当量                                                             | 5.5g   | 5.5g   | 食塩相当量                 | 5.5g   | 5.5g   | 食塩相当量                                               | 5.2g   | 5.2g   | 食塩相当量              | 5.2g   | 5.2g   | 食塩相当量  | 5.2g   | 5.2g   |
|            | 合計(間食込)                                                           |         |          |                     | 合計(間食込) |          |                                                              |             | 合計(間食込)  |                      |         |             | 合計(間食込)                                          |         |          |                      | 合計(間食込) |        |                                                                   |        |        |                       |        |        |                                                     |        |        |                    |        |        |        |        |        |
|            | エネルギー                                                             | 958kcal | 1828kcal | エネルギー               | 965kcal | 1835kcal | エネルギー                                                        | 916kcal     | 1786kcal | エネルギー                | 885kcal | 1755kcal    | エネルギー                                            | 881kcal | 1751kcal | たんぱく質                | 39.3g   | 54.0g  | たんぱく質                                                             | 39.5g  | 54.2g  | たんぱく質                 | 39.6g  | 54.3g  | たんぱく質                                               | 39.3g  | 54.0g  | たんぱく質              | 39.6g  | 54.3g  | たんぱく質  | 39.6g  | 54.3g  |
|            | 脂質                                                                | 41.5g   | 43.6g    | 脂質                  | 45.2g   | 47.3g    | 脂質                                                           | 45.9g       | 48.0g    | 脂質                   | 46.4g   | 48.5g       | 脂質                                               | 42.1g   | 44.2g    | 炭水化物                 | 109.2g  | 297.9g | 炭水化物                                                              | 95.3g  | 284.0g | 炭水化物                  | 87.4g  | 276.1g | 炭水化物                                                | 76.5g  | 265.2g | 炭水化物               | 87.9g  | 276.6g | 炭水化物   | 87.9g  | 276.6g |
| ナトリウム      | 2129mg                                                            | 2132mg  | ナトリウム    | 2159mg              | 2162mg  | ナトリウム    | 2190mg                                                       | 2193mg      | ナトリウム    | 2037mg               | 2040mg  | ナトリウム       | 2026mg                                           | 2029mg  | カリウム     | 1712mg               | 1928mg  | カリウム   | 1275mg                                                            | 1491mg | カリウム   | 1707mg                | 1923mg | カリウム   | 1396mg                                              | 1612mg | カリウム   | 1704mg             | 1920mg | カリウム   | 1704mg | 1920mg |        |
| リン         | 517mg                                                             | 748mg   | リン       | 471mg               | 702mg   | リン       | 498mg                                                        | 729mg       | リン       | 446mg                | 677mg   | リン          | 542mg                                            | 773mg   | 食塩相当量    | 5.4g                 | 5.4g    | 食塩相当量  | 5.5g                                                              | 5.5g   | 食塩相当量  | 5.5g                  | 5.5g   | 食塩相当量  | 5.2g                                                | 5.2g   | 食塩相当量  | 5.2g               | 5.2g   | 食塩相当量  | 5.2g   | 5.2g   |        |