

# 週間献立表(たんぱく調整食60)

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180g<br>豚肉と大根の煮物<br>キャベツとウインナーのソテー<br>春雨ちゃんぽん              |  |                                 | ★ごはん180g<br>豆腐ステーキ<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>カリフラワーのピーナッツ味噌和え   |  |  | 卵           | ★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  | ★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 | ★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>カリフラワーの甘酢漬け          |                                  |  |  |  |
|                                 | 麦乳麦                                                            |  |                                 | 乳麦                                                      |  |  |             | 麦                                                |                                  |               |    | 卵麦                                                                      |                                  |  |     | 麦                                                           |                                  |  |  |  |
|                                 | 乳                                                              |  |                                 | 乳麦落                                                     |  |  |             | 麦                                                |                                  |               |    | 卵乳麦                                                                     |                                  |  |     |                                                             |                                  |  |  |  |
|                                 |                                                                |  |                                 |                                                         |  |  |             |                                                  |                                  |               |    |                                                                         |                                  |  |     |                                                             |                                  |  |  |  |
|                                 |                                                                |  |                                 |                                                         |  |  |             |                                                  |                                  |               |    |                                                                         |                                  |  |     |                                                             |                                  |  |  |  |
|                                 |                                                                |  |                                 |                                                         |  |  |             |                                                  |                                  |               |    |                                                                         |                                  |  |     |                                                             |                                  |  |  |  |
|                                 |                                                                |  |                                 |                                                         |  |  |             |                                                  |                                  |               |    |                                                                         |                                  |  |     |                                                             |                                  |  |  |  |
|                                 |                                                                |  |                                 |                                                         |  |  |             |                                                  |                                  |               |    |                                                                         |                                  |  |     |                                                             |                                  |  |  |  |
|                                 |                                                                |  |                                 |                                                         |  |  |             |                                                  |                                  |               |    |                                                                         |                                  |  |     |                                                             |                                  |  |  |  |
|                                 |                                                                |  |                                 |                                                         |  |  |             |                                                  |                                  |               |    |                                                                         |                                  |  |     |                                                             |                                  |  |  |  |
| 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      188kcal      478kcal |                                                                |  | エネルギー      198kcal      488kcal |                                                         |  |  |             | エネルギー      191kcal      481kcal                  |                                  |               |    | エネルギー      188kcal      478kcal                                         |                                  |  |     | エネルギー      193kcal      483kcal                             |                                  |  |  |  |
| たんぱく質      7.9g      12.8g      |                                                                |  | たんぱく質      10.5g      15.4g     |                                                         |  |  |             | たんぱく質      10.5g      15.4g                      |                                  |               |    | たんぱく質      8.3g      13.2g                                              |                                  |  |     | たんぱく質      11.5g      16.4g                                 |                                  |  |  |  |
| 脂質      8.5g      9.2g          |                                                                |  | 脂質      11.8g      12.5g        |                                                         |  |  |             | 脂質      7.9g      8.6g                           |                                  |               |    | 脂質      10.3g      11.0g                                                |                                  |  |     | 脂質      8.9g      9.6g                                      |                                  |  |  |  |
| 炭水化物      20.4g      83.3g      |                                                                |  | 炭水化物      13.3g      76.2g      |                                                         |  |  |             | 炭水化物      19.9g      82.8g                       |                                  |               |    | 炭水化物      15.3g      78.2g                                              |                                  |  |     | 炭水化物      16.2g      79.1g                                  |                                  |  |  |  |
| ナトリウム      576mg      577mg     |                                                                |  | ナトリウム      664mg      665mg     |                                                         |  |  |             | ナトリウム      754mg      755mg                      |                                  |               |    | ナトリウム      783mg      784mg                                             |                                  |  |     | ナトリウム      491mg      492mg                                 |                                  |  |  |  |
| カリウム      393mg      465mg      |                                                                |  | カリウム      400mg      472mg      |                                                         |  |  |             | カリウム      476mg      548mg                       |                                  |               |    | カリウム      294mg      366mg                                              |                                  |  |     | カリウム      426mg      498mg                                  |                                  |  |  |  |
| リン      105mg      182mg        |                                                                |  | リン      134mg      211mg        |                                                         |  |  |             | リン      146mg      223mg                         |                                  |               |    | リン      119mg      196mg                                                |                                  |  |     | リン      159mg      236mg                                    |                                  |  |  |  |
| 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      1.2g      1.3g                                   |                                  |  |  |  |
| 昼食                              | ★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>切干大根のハンパソテー |  |                                 | ★ごはん180g<br>チキンピカタ<br>トマトソース<br>スープキャベツ<br>ピーマンと人参のツナ和え |  |  | 卵麦          | ★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 | ★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>きのこじゃが芋のアヒージョ |                                  |  | 麦   | ★ごはん180g<br>赤魚のごま焼<br>人参グラッセ<br>ナスの油炒め<br>マリネサラダ            |                                  |  |  |  |
|                                 | 麦乳麦                                                            |  |                                 | 乳麦                                                      |  |  |             | 麦                                                |                                  |               |    | 卵麦えか                                                                    |                                  |  |     | 麦                                                           |                                  |  |  |  |
|                                 | 麦落か                                                            |  |                                 | 麦                                                       |  |  |             | 麦                                                |                                  |               |    | 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      318kcal      608kcal |                                                                |  | エネルギー      239kcal      529kcal |                                                         |  |  |             | エネルギー      339kcal      629kcal                  |                                  |               |    | エネルギー      303kcal      593kcal                                         |                                  |  |     | エネルギー      279kcal      569kcal                             |                                  |  |  |  |
| たんぱく質      15.7g      20.6g     |                                                                |  | たんぱく質      11.4g      16.3g     |                                                         |  |  |             | たんぱく質      12.1g      17.0g                      |                                  |               |    | たんぱく質      14.3g      19.2g                                             |                                  |  |     | たんぱく質      11.3g      16.2g                                 |                                  |  |  |  |
| 脂質      23.4g      24.1g        |                                                                |  | 脂質      13.7g      14.4g        |                                                         |  |  |             | 脂質      23.3g      24.0g                         |                                  |               |    | 脂質      21.5g      22.2g                                                |                                  |  |     | 脂質      18.0g      18.7g                                    |                                  |  |  |  |
| 炭水化物      10.5g      73.4g      |                                                                |  | 炭水化物      17.1g      80.0g      |                                                         |  |  |             | 炭水化物      21.6g      84.5g                       |                                  |               |    | 炭水化物      13.9g      76.8g                                              |                                  |  |     | 炭水化物      19.5g      82.4g                                  |                                  |  |  |  |
| ナトリウム      689mg      690mg     |                                                                |  | ナトリウム      730mg      731mg     |                                                         |  |  |             | ナトリウム      823mg      824mg                      |                                  |               |    | ナトリウム      535mg      536mg                                             |                                  |  |     | ナトリウム      651mg      652mg                                 |                                  |  |  |  |
| カリウム      417mg      489mg      |                                                                |  | カリウム      472mg      544mg      |                                                         |  |  |             | カリウム      491mg      563mg                       |                                  |               |    | カリウム      541mg      613mg                                              |                                  |  |     | カリウム      530mg      602mg                                  |                                  |  |  |  |
| リン      209mg      286mg        |                                                                |  | リン      135mg      212mg        |                                                         |  |  |             | リン      148mg      225mg                         |                                  |               |    | リン      149mg      226mg                                                |                                  |  |     | リン      154mg      231mg                                    |                                  |  |  |  |
| 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      1.7g      1.7g                                   |                                  |  |  |  |
| 間食                              | ◎バナッブル(缶)150g                                                  |  |                                 | ◎黄桃(缶)150g                                              |  |  | ◎みかん(缶)150g |                                                  |                                  | ◎バナッブル(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              |  |                                 | ★ごはん180g<br>アジの幽庵焼<br>うま塩キャベツ<br>竹輪の五色きんぴら<br>パスタのサラダ   |  |  | 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  | ★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                 |                                  |  | 乳麦  | ★ごはん180g<br>メンチカツ<br>オクラのペペロンチーノ<br>豚肉とふきの炒め煮<br>菜の花のツナごま和え |                                  |  |  |  |
|                                 | 麦                                                              |  |                                 | 麦                                                       |  |  |             | 麦                                                |                                  |               |    | 麦                                                                       |                                  |  |     | 麦                                                           |                                  |  |  |  |
|                                 | 麦乳麦                                                            |  |                                 | 卵乳麦                                                     |  |  |             | 麦                                                |                                  |               |    | 麦                                                                       |                                  |  |     | 麦                                                           |                                  |  |  |  |
|                                 | 麦                                                              |  |                                 | 卵乳麦                                                     |  |  |             | 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      316kcal      606kcal |                                                                |  | エネルギー      328kcal      618kcal |                                                         |  |  |             | エネルギー      292kcal      582kcal                  |                                  |               |    | エネルギー      280kcal      570kcal                                         |                                  |  |     | エネルギー      307kcal      597kcal                             |                                  |  |  |  |
| たんぱく質      15.1g      20.0g     |                                                                |  | たんぱく質      16.8g      21.7g     |                                                         |  |  |             | たんぱく質      16.3g      21.2g                      |                                  |               |    | たんぱく質      16.5g      21.4g                                             |                                  |  |     | たんぱく質      15.8g      20.7g                                 |                                  |  |  |  |
| 脂質      10.2g      10.9g        |                                                                |  | 脂質      17.3g      18.0g        |                                                         |  |  |             | 脂質      14.5g      15.2g                         |                                  |               |    | 脂質      16.7g      17.4g                                                |                                  |  |     | 脂質      18.4g      19.1g                                    |                                  |  |  |  |
| 炭水化物      44.1g      107.0g     |                                                                |  | 炭水化物      22.6g      85.5g      |                                                         |  |  |             | 炭水化物      23.2g      86.1g                       |                                  |               |    | 炭水化物      16.0g      78.9g                                              |                                  |  |     | 炭水化物      19.5g      82.4g                                  |                                  |  |  |  |
| ナトリウム      848mg      849mg     |                                                                |  | ナトリウム      776mg      777mg     |                                                         |  |  |             | ナトリウム      632mg      633mg                      |                                  |               |    | ナトリウム      714mg      715mg                                             |                                  |  |     | ナトリウム      696mg      697mg                                 |                                  |  |  |  |
| カリウム      852mg      924mg      |                                                                |  | カリウム      360mg      432mg      |                                                         |  |  |             | カリウム      694mg      766mg                       |                                  |               |    | カリウム      454mg      526mg                                              |                                  |  |     | カリウム      597mg      669mg                                  |                                  |  |  |  |
| リン      229mg      306mg        |                                                                |  | リン      207mg      284mg        |                                                         |  |  |             | リン      223mg      300mg                         |                                  |               |    | リン      178mg      255mg                                                |                                  |  |     | リン      205mg      282mg                                    |                                  |  |  |  |
| 食塩相当量      2.2g      2.2g       |                                                                |  | 食塩相当量      2.0g      2.0g       |                                                         |  |  |             | 食塩相当量      1.6g      1.6g                        |                                  |               |    | 食塩相当量      1.8g      1.8g                                               |                                  |  |     | 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      822kcal      1692kcal                               |  |                                 | エネルギー      765kcal      1635kcal                        |  |  |             |                                                  | エネルギー      822kcal      1692kcal |               |    |                                                                         | エネルギー      771kcal      1641kcal |  |     |                                                             | エネルギー      779kcal      1649kcal |  |  |  |
|                                 | たんぱく質      38.7g      53.4g                                    |  |                                 | たんぱく質      38.7g      53.4g                             |  |  |             |                                                  | たんぱく質      38.9g      53.6g      |               |    |                                                                         | たんぱく質      39.1g      53.8g      |  |     |                                                             | たんぱく質      38.6g      53.3g      |  |  |  |
|                                 | 脂質      42.1g      44.2g                                       |  |                                 | 脂質      42.8g      44.9g                                |  |  |             |                                                  | 脂質      45.7g      47.8g         |               |    |                                                                         | 脂質      48.5g      50.6g         |  |     |                                                             | 脂質      45.3g      47.4g         |  |  |  |
|                                 | 炭水化物      75.0g      263.7g                                    |  |                                 | 炭水化物      53.0g      241.7g                             |  |  |             |                                                  | 炭水化物      64.7g      253.4g      |               |    |                                                                         | 炭水化物      45.2g      233.9g      |  |     |                                                             | 炭水化物      55.2g      243.9g      |  |  |  |
|                                 | ナトリウム      2113mg      2116mg                                  |  |                                 | ナトリウム      2170mg      2173mg                           |  |  |             |                                                  | ナトリウム      2209mg      2212mg    |               |    |                                                                         | ナトリウム      2032mg      2035mg    |  |     |                                                             | ナトリウム      1838mg      1841mg    |  |  |  |
|                                 | カリウム      1662mg      1878mg                                   |  |                                 | カリウム      1232mg      1448mg                            |  |  |             |                                                  | カリウム      1661mg      1877mg     |               |    |                                                                         | カリウム      1289mg      1505mg     |  |     |                                                             | カリウム      1553mg      1769mg     |  |  |  |
|                                 | リン      543mg      774mg                                       |  |                                 | リン      476mg      707mg                                |  |  |             |                                                  | リン      517mg      748mg         |               |    |                                                                         | リン      446mg      677mg         |  |     |                                                             | リン      518mg      749mg         |  |  |  |
|                                 | 食塩相当量      5.5g      5.5g                                      |  |                                 | 食塩相当量      5.6g      5.6g                               |  |  |             |                                                  | 食塩相当量      5.6g      5.6g        |               |    |                                                                         | 食塩相当量      5.2g      5.2g        |  |     |                                                             | 食塩相当量      4.7g      4.8g        |  |  |  |
| 合計(間食込)                         | エネルギー      948kcal      1818kcal                               |  |                                 | エネルギー      893kcal      1763kcal                        |  |  |             |                                                  | エネルギー      918kcal      1788kcal |               |    |                                                                         | エネルギー      897kcal      1767kcal |  |     |                                                             | エネルギー      907kcal      1777kcal |  |  |  |
|                                 | たんぱく質      39.3g      54.0g                                    |  |                                 | たんぱく質      39.5g      54.2g                             |  |  |             |                                                  | たんぱく質      39.7g      54.4g      |               |    |                                                                         | たんぱく質      39.7g      54.4g      |  |     |                                                             | たんぱく質      39.4g      54.1g      |  |  |  |
|                                 | 脂質      42.3g      44.4g                                       |  |                                 | 脂質      43.0g      45.1g                                |  |  |             |                                                  | 脂質      45.9g      48.0g         |               |    |                                                                         | 脂質      48.7g      50.8g         |  |     |                                                             | 脂質      45.5g      47.6g         |  |  |  |
|                                 | 炭水化物      105.5g      294.2g                                   |  |                                 | 炭水化物      83.9g      272.6g                             |  |  |             |                                                  | 炭水化物      87.7g      276.4g      |               |    |                                                                         | 炭水化物      75.7g      264.4g      |  |     |                                                             | 炭水化物      86.1g      274.8g      |  |  |  |
|                                 | ナトリウム      2115mg      2118mg                                  |  |                                 | ナトリウム      2176mg      2179mg                           |  |  |             |                                                  | ナトリウム      2215mg      2218mg    |               |    |                                                                         | ナトリウム      2034mg      2037mg    |  |     |                                                             | ナトリウム      1844mg      1847mg    |  |  |  |
|                                 | カリウム      1776mg      1992mg                                   |  |                                 | カリウム      1352mg      1568mg                            |  |  |             |                                                  | カリウム      1774mg      1990mg     |               |    |                                                                         | カリウム      1403mg      1619mg     |  |     |                                                             | カリウム      1673mg      1889mg     |  |  |  |
|                                 | リン      549mg      780mg                                       |  |                                 | リン      490mg      721mg                                |  |  |             |                                                  | リン      529mg      760mg         |               |    |                                                                         | リン      452mg      683mg         |  |     |                                                             | リン      532mg      763mg         |  |  |  |
|                                 | 食塩相当量      5.5g      5.5g                                      |  |                                 | 食塩相当量      5.6g      5.6g                               |  |  |             |                                                  | 食塩相当量      5.6g      5.6g        |               |    |                                                                         | 食塩相当量      5.2g      5.2g        |  |     |                                                             | 食塩相当量      4.7g      4.8g        |  |  |  |