

週間献立表(たんぱく調整食60)

生活協同組合コープしが

	11月24日(月)				11月25日(火)				11月26日(水)				11月27日(木)				11月28日(金)			
朝食	★ごはん180g 揚げ豆腐ののどろろがけ ひじきと挽肉の炒め物 オクラと卵のあっさり和え				★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 ブロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ				★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃがが煮 ひじきとごぼうのナムル				★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 わかめとパプリカの和え物				★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ 揚げと人参の煮びたし ひじきのごまマヨ和え			
	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		166kcal		エネルギー		228kcal		エネルギー		179kcal		エネルギー		229kcal		エネルギー		244kcal	
	たんぱく質		8.2g		たんぱく質		9.7g		たんぱく質		8.7g		たんぱく質		10.1g		たんぱく質		6.3g	
	脂質		5.8g		脂質		9.8g		脂質		8.8g		脂質		8.0g		脂質		18.9g	
	炭水化物		20.8g		炭水化物		25.6g		炭水化物		16.3g		炭水化物		29.8g		炭水化物		12.7g	
	ナトリウム		648mg		ナトリウム		668mg		ナトリウム		544mg		ナトリウム		737mg		ナトリウム		639mg	
	カリウム		435mg		カリウム		458mg		カリウム		386mg		カリウム		514mg		カリウム		235mg	
	リン		113mg		リン		158mg		リン		129mg		リン		157mg		リン		111mg	
食塩相当量		1.6g		食塩相当量		1.7g		食塩相当量		1.4g		食塩相当量		1.9g		食塩相当量		1.6g		
昼食	★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 揚げナスの煮物 若芽としらすのおひたし				★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め スープキャベツ マッシュサラダ				★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) ナスの挽肉炒め キャベツのピーナッツ和え				★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 オクラのペペロンチーノ キャベツの土佐煮 マカロニサラダ				★ごはん180g アジのごま焼 塩ゆでアスパラ 豚肉のマヨマスタード炒め マリネサラダ			
	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		319kcal		エネルギー		294kcal		エネルギー		334kcal		エネルギー		305kcal		エネルギー		254kcal	
	たんぱく質		14.7g		たんぱく質		11.8g		たんぱく質		16.6g		たんぱく質		16.7g		たんぱく質		17.1g	
	脂質		22.4g		脂質		19.1g		脂質		21.1g		脂質		20.0g		脂質		15.4g	
	炭水化物		14.7g		炭水化物		18.0g		炭水化物		18.9g		炭水化物		12.6g		炭水化物		10.8g	
	ナトリウム		733mg		ナトリウム		691mg		ナトリウム		471mg		ナトリウム		605mg		ナトリウム		685mg	
	カリウム		578mg		カリウム		556mg		カリウム		615mg		カリウム		424mg		カリウム		508mg	
	リン		203mg		リン		145mg		リン		237mg		リン		69mg		リン		223mg	
食塩相当量		1.9g		食塩相当量		1.8g		食塩相当量		1.2g		食塩相当量		1.5g		食塩相当量		1.7g		
間食	◎黄桃(缶)150g				◎バナナッブル(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎バナナッブル(缶)150g			
夕食	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら パンパンジーサラダ				★ごはん180g お魚ゼンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 ハインキャロットラペ				★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ				★ごはん180g カレーの竜田揚げ 卵白あんかけ ふきのきんぴら 麩の甘酢炒め ポテトマサラダ				★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか けんちん煮 鶏ミンチと小松菜の煮物			
	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		328kcal		エネルギー		269kcal		エネルギー		322kcal		エネルギー		329kcal		エネルギー		271kcal	
	たんぱく質		15.9g		たんぱく質		17.3g		たんぱく質		13.9g		たんぱく質		15.6g		たんぱく質		16.5g	
	脂質		22.1g		脂質		12.5g		脂質		19.0g		脂質		17.3g		脂質		15.9g	
	炭水化物		14.7g		炭水化物		21.5g		炭水化物		24.2g		炭水化物		27.2g		炭水化物		15.4g	
	ナトリウム		717mg		ナトリウム		751mg		ナトリウム		582mg		ナトリウム		763mg		ナトリウム		713mg	
	カリウム		460mg		カリウム		573mg		カリウム		568mg		カリウム		504mg		カリウム		630mg	
	リン		219mg		リン		294mg		リン		158mg		リン		186mg		リン		206mg	
食塩相当量		1.8g		食塩相当量		1.9g		食塩相当量		1.5g		食塩相当量		1.9g		食塩相当量		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		813kcal		エネルギー		791kcal		エネルギー		835kcal		エネルギー		863kcal		エネルギー		769kcal	
	たんぱく質		38.8g		たんぱく質		38.8g		たんぱく質		39.2g		たんぱく質		42.4g		たんぱく質		39.9g	
	脂質		50.3g		脂質		41.4g		脂質		48.9g		脂質		45.3g		脂質		50.2g	
	炭水化物		50.2g		炭水化物		65.1g		炭水化物		59.4g		炭水化物		69.6g		炭水化物		38.9g	
	ナトリウム		2098mg		ナトリウム		2110mg		ナトリウム		1597mg		ナトリウム		2105mg		ナトリウム		2037mg	
	カリウム		1473mg		カリウム		1587mg		カリウム		1569mg		カリウム		1442mg		カリウム		1373mg	
	リン		535mg		リン		520mg		リン		524mg		リン		412mg		リン		540mg	
	食塩相当量		5.3g		食塩相当量		5.4g		食塩相当量		4.1g		食塩相当量		5.3g		食塩相当量		5.1g	
	合計(間食込)	エネルギー		941kcal		エネルギー		917kcal		エネルギー		963kcal		エネルギー		959kcal		エネルギー		895kcal
たんぱく質		39.6g		たんぱく質		39.4g		たんぱく質		40.0g		たんぱく質		43.2g		たんぱく質		40.5g		
脂質		50.5g		脂質		41.6g		脂質		49.1g		脂質		45.5g		脂質		50.4g		
炭水化物		81.1g		炭水化物		95.6g		炭水化物		90.3g		炭水化物		92.6g		炭水化物		69.4g		
ナトリウム		2104mg		ナトリウム		2112mg		ナトリウム		1603mg		ナトリウム		2111mg		ナトリウム		2039mg		
カリウム		1593mg		カリウム		1701mg		カリウム		1689mg		カリウム		1555mg		カリウム		1487mg		
リン		549mg		リン		526mg		リン		538mg		リン		424mg		リン		546mg		
食塩相当量		5.3g		食塩相当量		5.4g		食塩相当量		4.1g		食塩相当量		5.3g		食塩相当量		5.1g		