

週間献立表(たんぱく調整食60)

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180g 野菜笛かまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 麺の日酢炒め	卵 麦 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉とオクラの中華風	卵 麦 麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのあおさ炒め	卵 麦 麦	★ごはん180g 卵乳麦落か 麦	厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのヒリ辛マヨネーズ						
朝食	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 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	201kcal 9.0g 13.0g 12.8g 627mg 310mg 126mg 1.6g	491kcal 13.9g 13.7g 75.7g 628mg 382mg 203mg 1.6g	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	213kcal 14.4g 10.3g 15.0g 568mg 434mg 180mg 1.4g	503kcal 19.3g 11.0g 77.9g 569mg 506mg 257mg 1.4g	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	182kcal 10.7g 10.1g 11.2g 734mg 345mg 114mg 1.9g	472kcal 15.6g 10.8g 74.1g 735mg 417mg 191mg 1.9g	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	182kcal 10.6g 15.5g 19.6g 649mg 582mg 159mg 1.7g	472kcal 15.5g 8.5g 82.5g 650mg 654mg 236mg 1.7g	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	237kcal 10.2g 15.0g 15.6g 650mg 285mg 125mg 1.7g	527kcal 15.1g 15.7g 78.5g 651mg 357mg 202mg 1.7g
	★ごはん180g ワークジンジャー 油揚げの玉子とじ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g サバ塩焼き 法蓮草の煮びたし 人參とさつま揚げの金平 キャベツとハムのカレーマヨ和え	麦 麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塙ゆでアスパラ 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ	麦 麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら フロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味フライ	麦 麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ	麦 麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら フロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味フライ	麦 麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ	麦 麦 麦 麦 卵	
	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 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	240kcal 16.6g 11.8g 16.5g 792mg 506mg 216mg 2.0g	530kcal 21.5g 12.5g 79.4g 793mg 578mg 293mg 2.0g	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	312kcal 13.4g 23.5g 13.0g 543mg 474mg 178mg 1.4g	602kcal 18.3g 24.2g 75.9g 544mg 546mg 255mg 1.4g	299kcal 13.0g 17.1g 23.1g 679mg 533mg 151mg 1.7g	589kcal 17.9g 17.8g 86.0g 680mg 605mg 228mg 1.7g	287kcal 13.5g 19.0g 19.5g 643mg 492mg 188mg 1.6g	577kcal 18.4g 19.7g 78.4g 644mg 564mg 265mg 1.6g	333kcal 11.4g 21.0g 21.8g 766mg 496mg 144mg 1.9g	623kcal 16.3g 21.7g 84.7g 767mg 468mg 221mg 2.0g			
	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイナップル(缶)150g		
	★ごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 ピリ辛担々ナス オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 麦 麦 麦 乳麦落	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりボテサラダ 春雨のサラダ	麦 麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ	麦 麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スパサラダ	麦 麦 麦 卵	★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のこま炒め 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のこま炒め 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のこま炒め 切干と人参のハリハリ	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	おかず	ご飯セット	おかず	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	330kcal 13.2g 17.8g 30.8g 762mg 467mg 161mg 1.9g	620kcal 18.1g 18.5g 93.7g 763mg 539mg 238mg 1.9g	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	264kcal 11.3g 14.9g 19.3g 778mg 528mg 156mg 2.0g	554kcal 16.2g 15.6g 82.2g 779mg 600mg 233mg 2.0g	286kcal 15.6g 16.9g 16.2g 657mg 429mg 201mg 1.7g	576kcal 20.5g 17.6g 79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g	306kcal 15.0g 17.1g 22.2g 714mg 459mg 189mg 1.8g	596kcal 19.9g 17.8g 85.1g 715mg 531mg 266mg 1.8g	242kcal 17.3g 11.7g 15.6g 820mg 403mg 148mg 2.1g	532kcal 22.2g 12.4g 78.5g 821mg 475mg 225mg 2.1g			
	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイナップル(缶)150g		
	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 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	771kcal 38.8g 42.6g 60.1g 2181mg 1283mg 503mg 5.5g	1641kcal 53.5g 44.7g 248.8g 2184mg 1499mg 734mg 5.5g	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	789kcal 39.1g 48.7g 47.3g 1889mg 1436mg 514mg 4.8g	1659kcal 53.8g 50.8g 236.0g 1892mg 1652mg 745mg 4.8g	767kcal 39.3g 44.1g 50.5g 2070mg 1307mg 466mg 5.3g	1637kcal 54.0g 46.2g 239.2g 2073mg 1523mg 697mg 5.3g	1645kcal 39.1g 43.9g 57.3g 2006mg 1533mg 536mg 5.1g	1645kcal 53.8g 46.0g 246.0g 2009mg 1749mg 767mg 5.1g	812kcal 38.9g 47.7g 53.0g 2236mg 1084mg 417mg 5.1g	1682kcal 53.6g 49.8g 241.7g 2239mg 1300mg 648mg 5.8g			
	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイナップル(缶)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	899kcal 39.6g 42.8g 91.0g 2187mg 1403mg 517mg 5.5g	1769kcal 54.3g 44.9g 279.7g 2190mg 1619mg 748mg 5.5g	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	885kcal 39.9g 48.9g 70.3g 1895mg 1549mg 526mg 4.8g	1755kcal 54.6g 51.0g 259.0g 1898mg 1765mg 757mg 4.8g	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	893kcal 39.9g 44.3g 81.0g 2072mg 1637mg 472mg 5.3g	1763kcal 54.6g 46.4g 269.7g 2075mg 1633mg 703mg 5.3g	903kcal 39.9g 44.1g 88.2g 2012mg 1653mg 550mg 5.1g	1773kcal 54.6g 46.2g 276.9g 2015mg 1749mg 781mg 5.1g	812kcal 39.5g 47.9g 83.5g 2238mg 2241mg 423mg 5.8g	1682kcal 54.2g 50.0g 272.2g 2241mg 1198mg 654mg 5.8g		
	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイナップル(缶)150g		
	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 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	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	
	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイナップル(缶)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	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	

お食事の作り方



※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各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。※おかげ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。