

# 週間献立表(たんぱく調整食60)

生活協同組合コープしが

2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)		
★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル	麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽としらすのおひたし	卵麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ	麦	★ごはん180g 野菜笹かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	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 515kcal 12.7g 14.4g 81.4g 570mg 601mg 107mg 1.4g	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 482kcal 11.4g 9.6g 22.4g 714mg 699mg 184mg 1.8g	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 529kcal 11.7g 13.4g 20.2g 702mg 341mg 169mg 1.8g	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 481kcal 15.8g 8.4g 83.1g 702mg 557mg 240mg 1.8g	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 456kcal 11.9g 9.3g 78.9g 615mg 364mg 155mg 1.6g
午食	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 515kcal 12.7g 14.4g 81.4g 570mg 601mg 107mg 1.4g	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 482kcal 11.4g 9.6g 22.4g 714mg 699mg 184mg 1.8g	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 529kcal 11.7g 13.4g 20.2g 702mg 341mg 169mg 1.8g	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 481kcal 15.8g 8.4g 83.1g 702mg 557mg 240mg 1.8g	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 456kcal 11.9g 9.3g 78.9g 615mg 364mg 155mg 1.6g
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ホッケの酒粕焼 ふきのきんぴら 蒸し鶏の炒め物 ホテトマサラダ	◎バナナップル(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 卵乳麦 卵	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ブリのこま焼 法蓮草の煮びたし 卵乳麦 法蓮草のごま和え	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 治部風煮 里芋の柚子味噌煮 金時豆煮 和風サラダ	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g オニオングーセンハンバーグ コーンソテー 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 1.6g 1.6g	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 1.6g 1.6g	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 1.6g 1.6g	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 1.6g 1.6g	
夕食	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 571kcal 20.5g 17.6g 79.3g 646mg 539mg 189mg 1.5g	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 287kcal 15.1g 17.3g 81.3g 634mg 515mg 266mg 1.6g	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 577kcal 20.0g 18.0g 81.3g 634mg 515mg 258mg 1.6g	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 299kcal 10.0g 14.9g 29.7g 772mg 472mg 134mg 1.8g	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 589kcal 14.9g 16.1g 92.6g 773mg 544mg 211mg 1.8g
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 787kcal 38.7g 44.5g 56.6g 1804mg 1575mg 476mg 4.5g	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 1657kcal 53.4g 46.6g 245.3g 1807mg 1791mg 707mg 4.5g	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 1634kcal 39.5g 41.4g 58.5g 2045mg 1571mg 603mg 5.2g	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 828kcal 54.2g 43.5g 247.2g 2048mg 1571mg 464mg 5.2g	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 1698kcal 54.2g 42.1g 72.8g 2048mg 1471mg 695mg 5.2g
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	883kcal 39.5g 44.7g 79.6g 1810mg 1688mg 488mg 4.5g	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	890kcal 54.2g 41.6g 89.0g 1813mg 1904mg 719mg 4.5g	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	895kcal 40.1g 43.7g 277.7g 2047mg 1469mg 378mg 5.2g	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	905kcal 54.8g 43.7g 103.7g 2050mg 1597mg 609mg 5.6g	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	935kcal 54.0g 44.4g 292.4g 2200mg 1813mg 478mg 5.6g

\*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

