

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12日(月)				10月13日(火)				10月14日(水)				10月15日(木)				10月16日(金)														
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 キャベツとザーサイ炒め 若芽と蒲鉾のわさびマヨ			麦 卵麦			★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 法蓮草のごま和え			卵麦 麦 乳麦			★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん ひじきと挽肉の炒め物 インゲンとキャベツのツナマヨ和え			卵乳麦 乳麦 卵麦			★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 人参のおかかサラダ			麦 麦 麦			★ごはん180g 野菜缶かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生和え			卵 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			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット					
	エネルギー 226kcal 516kcal			エネルギー 211kcal 501kcal			エネルギー 251kcal 541kcal			エネルギー 176kcal 466kcal			エネルギー 166kcal 456kcal			エネルギー 166kcal 456kcal			エネルギー 166kcal 456kcal			エネルギー 166kcal 456kcal			エネルギー 166kcal 456kcal					
	たんぱく質 8.3g 13.2g			たんぱく質 8.0g 12.9g			たんぱく質 12.5g 17.4g			たんぱく質 10.8g 15.7g			たんぱく質 7.0g 11.9g			たんぱく質 7.0g 11.9g			たんぱく質 7.0g 11.9g			たんぱく質 7.0g 11.9g			たんぱく質 7.0g 11.9g					
	脂質 16.2g 16.9g			脂質 10.1g 10.8g			脂質 13.1g 13.8g			脂質 7.4g 8.1g			脂質 8.6g 9.3g			脂質 8.6g 9.3g			脂質 8.6g 9.3g			脂質 8.6g 9.3g			脂質 8.6g 9.3g					
	炭水化物 12.0g 74.9g			炭水化物 23.5g 86.4g			炭水化物 21.2g 84.1g			炭水化物 15.8g 78.7g			炭水化物 16.0g 78.9g			炭水化物 16.0g 78.9g			炭水化物 16.0g 78.9g			炭水化物 16.0g 78.9g			炭水化物 16.0g 78.9g					
	ナトリウム 687mg 688mg			ナトリウム 718mg 719mg			ナトリウム 781mg 782mg			ナトリウム 640mg 641mg			ナトリウム 614mg 615mg			ナトリウム 614mg 615mg			ナトリウム 614mg 615mg			ナトリウム 614mg 615mg			ナトリウム 614mg 615mg					
	カリウム 456mg 528mg			カリウム 253mg 325mg			カリウム 509mg 581mg			カリウム 481mg 553mg			カリウム 292mg 364mg			カリウム 292mg 364mg			カリウム 292mg 364mg			カリウム 292mg 364mg			カリウム 292mg 364mg					
	リン 110mg 187mg			リン 96mg 173mg			リン 167mg 244mg			リン 167mg 244mg			リン 78mg 155mg			リン 78mg 155mg			リン 78mg 155mg			リン 78mg 155mg			リン 78mg 155mg					
食塩相当量 1.7g 1.7g			食塩相当量 1.8g 1.8g			食塩相当量 2.0g 2.0g			食塩相当量 1.6g 1.6g			食塩相当量 1.6g 1.6g			食塩相当量 1.6g 1.6g			食塩相当量 1.6g 1.6g			食塩相当量 1.6g 1.6g			食塩相当量 1.6g 1.6g						
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え			卵乳麦 卵麦か 乳麦落			★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ			麦 麦 卵乳麦			★ごはん180g ローキャベツと彩り野菜のポトフ 金時豆煮 フレンチマカロニ			卵乳麦 麦 卵乳麦			★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら チキンアラビアータ			乳 乳麦 卵乳麦 麦			★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き コーンソテー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ			麦 乳 麦 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			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 281kcal 571kcal			エネルギー 287kcal 577kcal			エネルギー 314kcal 604kcal			エネルギー 345kcal 635kcal			エネルギー 328kcal 618kcal			エネルギー 328kcal 618kcal			エネルギー 328kcal 618kcal			エネルギー 328kcal 618kcal			エネルギー 328kcal 618kcal			エネルギー 328kcal 618kcal		
	たんぱく質 15.6g 20.5g			たんぱく質 15.1g 20.0g			たんぱく質 8.2g 13.1g			たんぱく質 17.3g 22.2g			たんぱく質 18.0g 22.9g			たんぱく質 18.0g 22.9g			たんぱく質 18.0g 22.9g			たんぱく質 18.0g 22.9g			たんぱく質 18.0g 22.9g			たんぱく質 18.0g 22.9g		
	脂質 16.9g 17.6g			脂質 17.3g 18.0g			脂質 14.6g 15.3g			脂質 22.3g 23.0g			脂質 18.8g 19.5g			脂質 18.8g 19.5g			脂質 18.8g 19.5g			脂質 18.8g 19.5g			脂質 18.8g 19.5g					
	炭水化物 16.4g 79.3g			炭水化物 18.4g 81.3g			炭水化物 37.0g 99.9g			炭水化物 16.7g 79.6g			炭水化物 19.9g 82.8g			炭水化物 19.9g 82.8g			炭水化物 19.9g 82.8g			炭水化物 19.9g 82.8g			炭水化物 19.9g 82.8g					
	ナトリウム 645mg 646mg			ナトリウム 633mg 634mg			ナトリウム 618mg 619mg			ナトリウム 701mg 702mg			ナトリウム 723mg 724mg			ナトリウム 723mg 724mg			ナトリウム 723mg 724mg			ナトリウム 723mg 724mg			ナトリウム 723mg 724mg					
	カリウム 539mg 611mg			カリウム 515mg 587mg			カリウム 443mg 515mg			カリウム 411mg 483mg			カリウム 517mg 589mg			カリウム 517mg 589mg			カリウム 517mg 589mg			カリウム 517mg 589mg			カリウム 517mg 589mg					
	リン 189mg 266mg			リン 181mg 258mg			リン 127mg 204mg			リン 211mg 288mg			リン 93mg 170mg			リン 93mg 170mg			リン 93mg 170mg			リン 93mg 170mg			リン 93mg 170mg					
食塩相当量 1.6g 1.6g			食塩相当量 1.6g 1.6g			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			食塩相当量 1.8g 1.8g			食塩相当量 1.8g 1.8g			食塩相当量 1.8g 1.8g			食塩相当量 1.8g 1.8g						
間食 ◎パイナップル(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎黄桃(缶)150g														
夕食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 人参のレモン煮 蒸し鶏の炒め物 ポテトマザラダ			麦 卵麦 卵乳麦 卵乳			★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 野菜のパジルチーズ焼き キャベツと人参の浅漬け			麦 麦 乳 麦			★ごはん180g ブリのごま焼 菜の花 鶏肉のカレー煮 じゃが芋の中華風サラダ			麦 麦 乳麦 麦			★ごはん180g 治部風煮 じゃが芋とコーンのコンソメ味 なすの中華風南蛮漬			麦 乳麦 麦 麦			★ごはん180g オニオンソースハンバーグ スパソテー 大豆と人参の煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			乳麦 乳麦 麦 卵麦		
	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 304kcal 594kcal			エネルギー 271kcal 561kcal			エネルギー 269kcal 559kcal			エネルギー 295kcal 585kcal			エネルギー 310kcal 600kcal			エネルギー 310kcal 600kcal			エネルギー 310kcal 600kcal			エネルギー 310kcal 600kcal			エネルギー 310kcal 600kcal			エネルギー 310kcal 600kcal		
	たんぱく質 15.6g 20.5g			たんぱく質 16.2g 21.1g			たんぱく質 18.1g 23.0g			たんぱく質 10.4g 15.3g			たんぱく質 14.6g 19.5g			たんぱく質 14.6g 19.5g			たんぱく質 14.6g 19.5g			たんぱく質 14.6g 19.5g			たんぱく質 14.6g 19.5g			たんぱく質 14.6g 19.5g		
	脂質 13.7g 14.4g			脂質 14.6g 15.3g			脂質 13.8g 14.5g			脂質 15.1g 15.8g			脂質 15.4g 16.1g			脂質 15.4g 16.1g			脂質 15.4g 16.1g			脂質 15.4g 16.1g			脂質 15.4g 16.1g					
	炭水化物 28.0g 90.9g			炭水化物 17.3g 80.2g			炭水化物 18.2g 81.1g			炭水化物 29.4g 92.3g			炭水化物 24.6g 87.5g			炭水化物 24.6g 87.5g			炭水化物 24.6g 87.5g			炭水化物 24.6g 87.5g			炭水化物 24.6g 87.5g					
	ナトリウム 561mg 562mg			ナトリウム 585mg 586mg			ナトリウム 777mg 778mg			ナトリウム 650mg 651mg			ナトリウム 675mg 676mg			ナトリウム 675mg 676mg			ナトリウム 675mg 676mg			ナトリウム 675mg 676mg			ナトリウム 675mg 676mg					
	カリウム 539mg 611mg			カリウム 662mg 734mg			カリウム 585mg 657mg			カリウム 563mg 635mg			カリウム 658mg 730mg			カリウム 658mg 730mg			カリウム 658mg 730mg			カリウム 658mg 730mg			カリウム 658mg 730mg					
	リン 185mg 262mg			リン 128mg 205mg			リン 168mg 245mg			リン 136mg 213mg			リン 209mg 286mg			リン 209mg 286mg			リン 209mg 286mg			リン 209mg 286mg			リン 209mg 286mg					
食塩相当量 1.4g 1.4g			食塩相当量 1.5g 1.5g			食塩相当量 2.0g 2.0g			食塩相当量 1.7g 1.7g			食塩相当量 1.7g 1.7g			食塩相当量 1.7g 1.7g			食塩相当量 1.7g 1.7g			食塩相当量 1.7g 1.7g			食塩相当量 1.7g 1.7g						
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			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 811kcal 1681kcal			エネルギー 769kcal 1639kcal			エネルギー 834kcal 1704kcal			エネルギー 816kcal 1686kcal			エネルギー 804kcal 1674kcal			エネルギー 804kcal 1674kcal			エネルギー 804kcal 1674kcal			エネルギー 804kcal 1674kcal			エネルギー 804kcal 1674kcal					
	たんぱく質 39.5g 54.2g			たんぱく質 39.3g 54.0g			たんぱく質 38.8g 53.5g			たんぱく質 38.5g 53.2g			たんぱく質 39.6g 54.3g			たんぱく質 39.6g 54.3g			たんぱく質 39.6g 54.3g			たんぱく質 39.6g 54.3g			たんぱく質 39.6g 54.3g					
	脂質 46.8g 48.9g			脂質 42.0g 44.1g			脂質 41.5g 43.6g			脂質 44.8g 46.9g			脂質 42.8g 44.9g			脂質 42.8g 44.9g			脂質 42.8g 44.9g			脂質 42.8g 44.9g			脂質 42.8g 44.9g					
	炭水化物 56.4g 245.1g			炭水化物 59.2g 247.9g			炭水化物 76.4g 265.1g			炭水化物 61.9g 250.6g			炭水化物 60.5g 249.2g			炭水化物 60.5g 249.2g			炭水化物 60.5g 249.2g			炭水化物 60.5g 249.2g			炭水化物 60.5g 249.2g					
	ナトリウム 1893mg 1896mg			ナトリウム 1936mg 1939mg			ナトリウム 2176mg 2179mg			ナトリウム 1991mg 1994mg			ナトリウム 2012mg 2015mg			ナトリウム 2012mg 2015mg			ナトリウム 2012mg 2015mg			ナトリウム 2012mg 2015mg			ナトリウム 2012mg 2015mg					
合計(間食込)	カリウム 1534mg 1750mg			カリウム 1430mg 1646mg			カリウム 1537mg 1753mg			カリウム 1455mg 1671mg			カリウム 1467mg 1683mg			カリウム 1467mg 1683mg			カリウム 1467mg 1683mg			カリウム 1467mg 1683mg			カリウム 1467mg 1683mg					
	リン 484mg 715mg			リン 405mg 636mg			リン 462mg 693mg			リン 514mg 745mg			リン 380mg 611mg			リン 380mg 611mg			リン 380mg 611mg			リン 380mg 611mg			リン 380mg 611mg					
	食塩相当量 4.7g 4.7g			食塩相当量 4.9g 4.9g			食塩相当量 5.6g 5.6g			食塩相当量 5.1g 5.1g			食塩相当量 5.1g 5.1g			食塩相当量 5.1g 5.1g			食塩相当量 5.1g 5.1g			食塩相当量 5.1g 5.1g			食塩相当量 5.1g 5.1g					
	エネルギー 937kcal 1807kcal			エネルギー 897kcal 1767kcal			エネルギー 930kcal 1800kcal			エネルギー 944kcal 1814kcal			エネルギー 932kcal 1802kcal			エネルギー 932kcal 1802kcal			エネルギー 932kcal 1802kcal			エネルギー 932kcal 1802kcal			エネルギー 932kcal 1802kcal					
	たんぱく質 40.1g 54.8g			たんぱく質 40.1g 54.8g			たんぱく質 39.6g 54.3g			たんぱく質 39.3g 54.0g			たんぱく質 40.4g 55.1g			たんぱく質 40.4g 55.1g			たんぱく質 40.4g 55.1g			たんぱく質 40.4g 55.1g			たんぱく質 40.4g 55.1g					
	脂質 47.0g 49.1g			脂質 42.2g 44.3g			脂質 41.7g 43.8g			脂質 45.0g 47.1g			脂質 43.0g 45.1g			脂質 43.0g 45.1g			脂質 43.0g 45.1g			脂質 43.0g 45.1g			脂質 43.0g 45.1g					