

週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

	5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)	
朝食	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮	★ごはん150g	がんもどきの含め煮	★ごはん150g	ナスと豚肉の味噌絡め	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん150g	ロールキャベツのスープ煮
	たんぱく質	8.1g	たんぱく質	10.3g	たんぱく質	6.2g	たんぱく質	8.0g	たんぱく質	4.5g
	脂質	16.7g	脂質	22.2g	脂質	16.3g	脂質	14.2g	脂質	6.5g
	炭水化物	26.6g	炭水化物	79.4g	炭水化物	24.8g	炭水化物	13.2g	炭水化物	17.9g
	ナトリウム	582mg	ナトリウム	794mg	ナトリウム	559mg	ナトリウム	783mg	ナトリウム	563mg
	カリウム	428mg	カリウム	407mg	カリウム	500mg	カリウム	321mg	カリウム	297mg
	リン	132mg	リン	161mg	リン	106mg	リン	102mg	リン	68mg
	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.4g
	エネルギー	287kcal	エネルギー	319kcal	エネルギー	271kcal	エネルギー	210kcal	エネルギー	144kcal
	たんぱく質	8.1g	たんぱく質	10.3g	たんぱく質	6.2g	たんぱく質	8.0g	たんぱく質	4.5g
昼食	★ごはん150g	豚生姜焼き丼の具	★ごはん150g	さつま芋と鶏肉の炒め物	★ごはん150g	フリの蒲焼	★ごはん150g	ホークチャップ	★ごはん150g	ささみ大葉フライ
	たんぱく質	10.5g	たんぱく質	10.4g	たんぱく質	12.6g	たんぱく質	10.1g	たんぱく質	12.9g
	脂質	25.3g	脂質	16.9g	脂質	25.3g	脂質	14.6g	脂質	21.6g
	炭水化物	24.9g	炭水化物	36.7g	炭水化物	33.8g	炭水化物	38.3g	炭水化物	45.4g
	ナトリウム	815mg	ナトリウム	561mg	ナトリウム	522mg	ナトリウム	599mg	ナトリウム	588mg
	カリウム	467mg	カリウム	539mg	カリウム	505mg	カリウム	597mg	カリウム	518mg
	リン	148mg	リン	202mg	リン	118mg	リン	140mg	リン	145mg
	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.3g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.5g
	エネルギー	382kcal	エネルギー	341kcal	エネルギー	421kcal	エネルギー	326kcal	エネルギー	428kcal
	たんぱく質	10.5g	たんぱく質	10.4g	たんぱく質	12.6g	たんぱく質	10.1g	たんぱく質	12.9g
間食	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g
	エネルギー	308kcal	エネルギー	319kcal	エネルギー	328kcal	エネルギー	450kcal	エネルギー	396kcal
	たんぱく質	11.6g	たんぱく質	8.5g	たんぱく質	9.7g	たんぱく質	11.1g	たんぱく質	11.6g
	脂質	18.7g	脂質	17.4g	脂質	17.7g	脂質	32.4g	脂質	27.3g
	炭水化物	23.7g	炭水化物	32.5g	炭水化物	31.1g	炭水化物	27.5g	炭水化物	24.8g
	ナトリウム	637mg	ナトリウム	799mg	ナトリウム	701mg	ナトリウム	574mg	ナトリウム	637mg
	カリウム	534mg	カリウム	496mg	カリウム	485mg	カリウム	293mg	カリウム	431mg
	リン	148mg	リン	87mg	リン	113mg	リン	98mg	リン	168mg
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.6g
	エネルギー	308kcal	エネルギー	319kcal	エネルギー	328kcal	エネルギー	450kcal	エネルギー	396kcal
夕食	★ごはん150g	赤魚の竜田揚	★ごはん150g	根菜入りハンバーグ	★ごはん150g	チヤブチエ	★ごはん150g	チキンのアオリソース	★ごはん150g	鯖の磯辺焼き
	たんぱく質	11.6g	たんぱく質	8.5g	たんぱく質	9.7g	たんぱく質	11.1g	たんぱく質	11.6g
	脂質	18.7g	脂質	17.4g	脂質	17.7g	脂質	32.4g	脂質	27.3g
	炭水化物	23.7g	炭水化物	32.5g	炭水化物	31.1g	炭水化物	27.5g	炭水化物	24.8g
	ナトリウム	637mg	ナトリウム	799mg	ナトリウム	701mg	ナトリウム	574mg	ナトリウム	637mg
	カリウム	534mg	カリウム	496mg	カリウム	485mg	カリウム	293mg	カリウム	431mg
	リン	148mg	リン	87mg	リン	113mg	リン	98mg	リン	168mg
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.6g
	エネルギー	308kcal	エネルギー	319kcal	エネルギー	328kcal	エネルギー	450kcal	エネルギー	396kcal
	たんぱく質	11.6g	たんぱく質	8.5g	たんぱく質	9.7g	たんぱく質	11.1g	たんぱく質	11.6g
合計	エネルギー	977kcal	エネルギー	1020kcal	エネルギー	1020kcal	エネルギー	986kcal	エネルギー	968kcal
	たんぱく質	30.2g	たんぱく質	29.2g	たんぱく質	28.5g	たんぱく質	29.2g	たんぱく質	29.0g
	脂質	60.7g	脂質	56.5g	脂質	59.3g	脂質	61.2g	脂質	55.4g
	炭水化物	75.1g	炭水化物	88.6g	炭水化物	89.7g	炭水化物	79.0g	炭水化物	88.1g
	ナトリウム	2034mg	ナトリウム	2154mg	ナトリウム	1781mg	ナトリウム	1955mg	ナトリウム	1788mg
	カリウム	1429mg	カリウム	1442mg	カリウム	1490mg	カリウム	1211mg	カリウム	1246mg
	リン	428mg	リン	385mg	リン	337mg	リン	340mg	リン	381mg
	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	4.5g	食塩相当量	5.0g	食塩相当量	4.5g
	エネルギー	1040kcal	エネルギー	1043kcal	エネルギー	1083kcal	エネルギー	1050kcal	エネルギー	1031kcal
	たんぱく質	30.5g	たんぱく質	29.6g	たんぱく質	28.8g	たんぱく質	29.6g	たんぱく質	29.3g
合計(間食込)	脂質	60.8g	脂質	56.6g	脂質	59.4g	脂質	61.3g	脂質	55.5g
	炭水化物	90.3g	炭水化物	104.1g	炭水化物	104.9g	炭水化物	94.5g	炭水化物	103.3g
	ナトリウム	2035mg	ナトリウム	2157mg	ナトリウム	1782mg	ナトリウム	1958mg	ナトリウム	1789mg
	カリウム	1486mg	カリウム	1502mg	カリウム	1547mg	カリウム	1271mg	カリウム	1303mg
	リン	431mg	リン	392mg	リン	340mg	リン	347mg	リン	384mg
	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	4.5g	食塩相当量	5.0g	食塩相当量	4.5g

お食事の作り方



1食ずつ包装されお届けです。開封して惣菜袋を取り出して下さい。



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



① 湯せんは鍋に水を張り惣菜の袋を入れて温めてください。鍋肌から気泡がポツポツと浮いてきたら火を止めて袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。(約70~80℃)

「電子レンジ」



② 電子レンジで温める場合はお皿に移しラップをして温めて下さい。

○温め可

×温め不可



封を切ってお皿に盛付けて下さい。※温め○は火傷に注意!

ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- トマトや葉物の野菜を添えるとよりきれいに盛付けの事が出来ます



ご飯などをつけて1膳の完成です♪

※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途食品(病者用食品)ではありません。 ※アレルギーは特定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。