

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13日(月)		5月14日(火)		5月15日(水)		5月16日(木)		5月17日(金)						
朝食	★ごはん150g 厚焼玉子 ナスの油炒め 青のりポテトサラダ		★ごはん150g 卵麦 肉団子の中華炒め 小倉金時 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん150g 卵麦 揚げ真丈の柚子おろしあん 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 かにかまサラダ		★ごはん150g 卵麦 目玉焼き コンニャクのおおさ炒め たたきごぼう		★ごはん150g 卵麦 キャベツと豚肉のカキソース炒め ジャガ芋の中華炒め 四色なます						
	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	342kcal	585kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	232kcal	475kcal			
	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	6.6g	10.7g
	脂質	23.3g	23.9g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	8.3g	8.9g	脂質	13.0g	13.6g
	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	12.1g	64.9g	炭水化物	21.9g	74.7g
	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	454mg	454mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	413mg	414mg	ナトリウム	734mg	735mg
	カリウム	421mg	482mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	163mg	224mg	カリウム	567mg	628mg
	リン	112mg	177mg	リン	102mg	167mg	リン	73mg	138mg	リン	112mg	177mg	リン	111mg	176mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 大豆の肉じゃがが煮 マカロニサラダ		★ごはん150g 野菜コロッケ オクラのペペロンチーノ 大根と人参のきんぴら ミックスマカロニサラダ		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 野菜の味噌煮込み 明太春雨サラダ		★ごはん150g キャベツマンチ インゲンソテー れんこんの土佐煮 ポテトサラダ		★ごはん150g サラのチリソースかけ ブロッコリー 豚肉のマヨマスタード炒め さつま芋サラダ						
	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	369kcal	612kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	413kcal	656kcal			
	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	17.5g	21.6g
	脂質	22.8g	23.4g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	25.8g	26.4g
	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	34.6g	87.4g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	25.2g	78.0g
	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	462mg	463mg
	カリウム	621mg	682mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	665mg	726mg
	リン	168mg	233mg	リン	119mg	184mg	リン	116mg	181mg	リン	145mg	210mg	リン	218mg	283mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g お魚ザンギ 平さやいんげん 春雨タンタン		★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪のごま炒め マッシュサラダ		★ごはん150g 鶏のカレー煮込み ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 和風サラダ		★ごはん150g 鶏のバジルオリブ焼 人参シャトー 麩とえのきのさっと煮 パスタのサラダ		★ごはん150g 豆腐ハンバーグのきのこのあん ごま風味炒め 春雨のサラダ						
	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	267kcal	510kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	417kcal	660kcal	エネルギー	337kcal	580kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	6.7g	10.8g
	脂質	14.2g	14.8g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	27.9g	28.5g	脂質	23.0g	23.6g
	炭水化物	26.0g	78.8g	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	23.5g	76.3g
	ナトリウム	924mg	925mg	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	642mg	643mg
	カリウム	381mg	442mg	カリウム	433mg	494mg	カリウム	505mg	566mg	カリウム	386mg	447mg	カリウム	309mg	370mg
	リン	149mg	214mg	リン	129mg	194mg	リン	136mg	201mg	リン	193mg	258mg	リン	91mg	156mg
	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
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	
	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal
	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	23.8g	36.1g	たんぱく質	23.8g	36.1g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.8g	43.1g
	脂質	60.3g	62.1g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	61.8g	63.6g
	炭水化物	79.6g	238.0g	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	82.7g	241.1g	炭水化物	75.5g	233.9g	炭水化物	70.6g	229.0g
	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	1854mg	1857mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	1712mg	1715mg	ナトリウム	1838mg	1841mg
	カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1309mg	1492mg	カリウム	1402mg	1585mg	カリウム	1107mg	1290mg	カリウム	1541mg	1724mg
	リン	429mg	624mg	リン	350mg	545mg	リン	325mg	520mg	リン	450mg	645mg	リン	420mg	615mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	合計(間食込)	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1046kcal
たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	24.1g	36.4g	たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	31.2g	43.5g	
脂質	60.4g	62.2g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	61.9g	63.7g	
炭水化物	95.1g	253.5g	炭水化物	104.8g	263.2g	炭水化物	98.2g	256.6g	炭水化物	87.0g	245.4g	炭水化物	86.1g	244.5g	
ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	1855mg	1858mg	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	1715mg	1718mg	ナトリウム	1841mg	1844mg	
カリウム	1483mg	1666mg	カリウム	1366mg	1549mg	カリウム	1462mg	1645mg	カリウム	1163mg	1346mg	カリウム	1601mg	1784mg	
リン	436mg	631mg	リン	353mg	548mg	リン	332mg	527mg	リン	456mg	651mg	リン	427mg	622mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	

※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。

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ください。

○温め可

×温め不可

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。

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♪



