

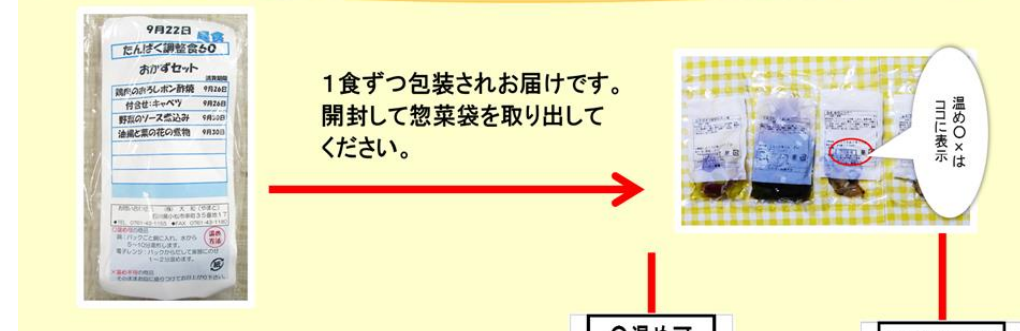
# 週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

	7月1日(月)		7月2日(火)		7月3日(水)		7月4日(木)		7月5日(金)		
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	白菜とがんもの煮物	肉団子の玉ねぎあん	寄せ豆腐のうすあん	鶏肉のデミグラス煮込み	白煮と豚肉の煮びたし	白煮と豚肉の煮びたし	白煮と豚肉の煮びたし	白煮と豚肉の煮びたし	白煮と豚肉の煮びたし	白煮と豚肉の煮びたし	
	さつま芋の甘露煮	パスタのクリーム煮	里芋のおろし揚げ出し	枝豆とコンのバター風味	スイートパンプ	スイートパンプ	スイートパンプ	スイートパンプ	スイートパンプ	スイートパンプ	
	大根のマヨネーズ和え	キャベツの白ドレ和え	明太春雨サラダ	ポテトビーンズサラダ	マリーネサラダ	マリーネサラダ	マリーネサラダ	マリーネサラダ	マリーネサラダ	マリーネサラダ	
	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	221kcal	464kcal	282kcal	525kcal	296kcal	539kcal	268kcal	511kcal	287kcal	530kcal	
たんぱく質	5.4g	9.5g	8.2g	12.3g	6.3g	10.4g	10.5g	14.6g	4.5g	8.6g	
脂質	9.9g	10.5g	16.1g	16.7g	17.5g	18.1g	16.0g	16.6g	15.2g	15.8g	
炭水化物	27.8g	80.6g	68.5g	79.3g	27.4g	80.2g	20.7g	73.5g	33.2g	86.0g	
ナトリウム	542mg	542mg	680mg	681mg	869mg	870mg	534mg	535mg	295mg	296mg	
カリウム	621mg	682mg	394mg	455mg	321mg	382mg	449mg	510mg	503mg	564mg	
リン	112mg	177mg	126mg	191mg	92mg	157mg	144mg	209mg	83mg	148mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g	1.4g	1.4g	0.8g	0.8g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	まぐろカツ	ささみ大葉フライ	フリの塩焼	ロールキャベツの味噌煮込み	シーフードカレーのルー	シーフードカレーのルー	シーフードカレーのルー	シーフードカレーのルー	シーフードカレーのルー	シーフードカレーのルー	
	法蓮草ソテー	人参のレモン煮	チンゲン菜とピーマンのソテー	平ぎやいんげん	ニロナスのオランダ煮	ニロナスのオランダ煮	ニロナスのオランダ煮	ニロナスのオランダ煮	ニロナスのオランダ煮	ニロナスのオランダ煮	
	揚ナスの煮物	春雨とツナのピリ辛炒め	かぼちのゴマ煮	野菜のバジルチーズ焼き	和風マヨネーズ和え	和風マヨネーズ和え	和風マヨネーズ和え	和風マヨネーズ和え	和風マヨネーズ和え	和風マヨネーズ和え	
明太ポテトサラダ	カラフルサラダ	カラフルサラダ	若芽のごま酢和え	玉子スバラダ	玉子スバラダ	玉子スバラダ	玉子スバラダ	玉子スバラダ	玉子スバラダ	玉子スバラダ	
	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	411kcal	654kcal	361kcal	604kcal	316kcal	559kcal	322kcal	565kcal	350kcal	593kcal	
たんぱく質	11.8g	15.9g	12.6g	16.7g	14.4g	18.5g	7.4g	11.5g	10.0g	14.1g	
脂質	25.6g	26.2g	15.0g	15.6g	16.1g	16.7g	17.4g	18.0g	22.8g	23.4g	
炭水化物	33.3g	86.1g	43.1g	95.9g	29.6g	82.4g	32.6g	85.4g	27.0g	79.8g	
ナトリウム	683mg	684mg	640mg	641mg	770mg	605mg	771mg	771mg	909mg	910mg	
カリウム	531mg	592mg	458mg	519mg	812mg	873mg	488mg	549mg	444mg	505mg	
リン	174mg	239mg	146mg	211mg	159mg	224mg	115mg	180mg	191mg	256mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g	2.3g	2.3g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	チキンクリームソテー	肉じゃが	マニボナス	鯖の竜田揚	チキンピカタ	チキンピカタ	チキンピカタ	チキンピカタ	チキンピカタ	チキンピカタ	
	麩の野菜あんかけ	キャベツの和風カレー煮	竹輪の五色きんぴら	オニオンソテー	トマトソース	トマトソース	トマトソース	トマトソース	トマトソース	トマトソース	
	パインキャロットラペ	れんこんとひじきのサラダ	青のりポテトサラダ	野菜の味噌煮込み	豚肉と大根のピリ辛煮	豚肉と大根のピリ辛煮	豚肉と大根のピリ辛煮	豚肉と大根のピリ辛煮	豚肉と大根のピリ辛煮	豚肉と大根のピリ辛煮	
	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	328kcal	571kcal	369kcal	612kcal	397kcal	640kcal	389kcal	632kcal	351kcal	594kcal	
たんぱく質	9.6g	13.7g	9.2g	13.3g	10.1g	14.2g	12.3g	16.4g	12.6g	16.7g	
脂質	16.8g	17.4g	25.5g	26.1g	26.0g	26.6g	26.0g	26.6g	25.9g	26.5g	
炭水化物	33.9g	86.7g	76.5g	76.5g	29.8g	82.6g	24.3g	77.1g	14.9g	67.7g	
ナトリウム	618mg	619mg	747mg	748mg	731mg	732mg	676mg	677mg	742mg	743mg	
カリウム	546mg	607mg	588mg	649mg	471mg	532mg	521mg	582mg	470mg	531mg	
リン	144mg	209mg	137mg	202mg	145mg	210mg	165mg	230mg	141mg	206mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	
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	
	エネルギー	960kcal	1689kcal	1741kcal	1738kcal	1009kcal	1738kcal	979kcal	1708kcal	988kcal	1717kcal
	たんぱく質	26.8g	39.1g	30.0g	42.3g	30.8g	43.1g	30.2g	42.5g	27.1g	39.4g
	脂質	52.3g	54.1g	56.6g	58.4g	59.6g	61.4g	59.4g	61.2g	63.9g	65.7g
炭水化物	95.0g	253.4g	93.3g	251.7g	86.8g	245.2g	77.6g	236.0g	75.1g	233.5g	
ナトリウム	1842mg	1845mg	2067mg	2070mg	2204mg	2207mg	1980mg	1983mg	1946mg	1949mg	
カリウム	1698mg	1881mg	1440mg	1623mg	1604mg	1787mg	1458mg	1641mg	1417mg	1600mg	
リン	430mg	625mg	409mg	604mg	396mg	591mg	424mg	619mg	415mg	610mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g	5.1g	5.1g	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	1024kcal	1753kcal	1060kcal	1789kcal	1072kcal	1801kcal	1043kcal	1772kcal	1036kcal	1765kcal
	たんぱく質	27.2g	39.5g	30.4g	42.7g	31.1g	43.4g	30.6g	42.9g	27.5g	39.8g
	脂質	52.4g	54.2g	56.7g	58.5g	59.7g	61.5g	59.5g	61.3g	64.0g	65.8g
	炭水化物	110.5g	268.9g	104.8g	263.2g	102.0g	260.4g	93.1g	251.5g	86.6g	245.0g
ナトリウム	1845mg	1848mg	2070mg	2073mg	2205mg	2208mg	1983mg	1986mg	1949mg	1952mg	
カリウム	1758mg	1941mg	1496mg	1679mg	1661mg	1844mg	1518mg	1701mg	1473mg	1656mg	
リン	437mg	632mg	415mg	610mg	399mg	594mg	431mg	626mg	421mg	616mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g	5.1g	5.1g	5.0g	5.0g	

※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



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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℃)



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

- 湯せんはグツグツ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♪