

週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

	10月28日(月)		10月29日(火)		10月30日(水)		10月31日(木)		11月1日(金)			
朝食	★ごはん150g 厚焼玉子 春雨タンタン 青のりポテトサラダ		★ごはん150g 卵麦 肉団子の中華炒め バジルポテトチキン 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 ポテトサラダ		★ごはん150g 卵麦 キャベツと豚肉のカキソース炒め 蓮根と牛肉のしぐれ煮 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	292kcal	535kcal	303kcal	546kcal	311kcal	554kcal	248kcal	491kcal	264kcal	507kcal	
	たんぱく質	7.4g	11.5g	8.8g	12.9g	4.5g	8.6g	6.4g	10.5g	8.5g	12.6g	
	脂質	17.4g	18.0g	21.3g	21.9g	21.1g	21.7g	17.8g	18.4g	16.0g	16.6g	
	炭水化物	26.2g	79.0g	18.9g	71.7g	25.3g	78.1g	14.6g	67.4g	20.9g	73.7g	
	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	625mg	562mg	563mg	442mg	443mg	739mg	740mg	
	カリウム	297mg	358mg	カリウム	377mg	438mg	419mg	480mg	276mg	337mg	517mg	578mg
	リン	126mg	191mg	リン	119mg	184mg	73mg	138mg	112mg	177mg	140mg	205mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	1.1g	1.1g	食塩相当量	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 うま塩キャベツ 人参とさつま揚げの煮平 スパダマ炒め		★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 ピーマンソテー 蕨とえのきのさつと煮 たたきごぼう		★ごはん150g サラのチリソースかけ ブロッコリー シヤガ芋の中華炒め 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	368kcal	611kcal	344kcal	587kcal	305kcal	548kcal	288kcal	531kcal	386kcal	629kcal	
	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	6.8g	10.9g	7.2g	11.3g	8.7g	12.8g	13.4g	17.5g
	脂質	22.8g	23.4g	脂質	16.6g	17.2g	17.1g	17.7g	15.2g	15.8g	24.1g	24.7g
	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	41.8g	94.6g	29.1g	81.9g	29.4g	82.2g	25.4g	78.2g
	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	587mg	588mg	730mg	731mg	618mg	619mg	454mg	455mg
	カリウム	571mg	632mg	カリウム	373mg	434mg	478mg	539mg	397mg	458mg	553mg	614mg
	リン	146mg	211mg	リン	89mg	154mg	116mg	181mg	146mg	211mg	165mg	230mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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 ナスの油炒め オクラとももほろのピーマン味噌和え		★ごはん150g ママー豆腐 竹輪のごま炒め マセドニアンサラダ		★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 きんぴられんこん 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 ナスと蕨の炒め煮 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	317kcal	560kcal	314kcal	557kcal	347kcal	590kcal	447kcal	690kcal	332kcal	575kcal	
	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.0g	15.1g	12.2g	16.3g	12.1g	16.2g	6.7g	10.8g
	脂質	20.2g	20.8g	脂質	19.3g	19.9g	20.2g	20.8g	28.2g	28.8g	20.7g	21.3g
	炭水化物	26.8g	79.6g	炭水化物	21.9g	74.7g	28.5g	81.3g	34.0g	86.8g	30.2g	83.0g
	ナトリウム	895mg	896mg	ナトリウム	833mg	834mg	847mg	848mg	686mg	687mg	565mg	566mg
	カリウム	501mg	562mg	カリウム	379mg	440mg	514mg	575mg	435mg	496mg	408mg	469mg
	リン	135mg	200mg	リン	125mg	190mg	138mg	203mg	184mg	249mg	85mg	150mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g
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	977kcal	1706kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	23.9g	36.2g	たんぱく質	27.2g	39.5g
	脂質	60.4g	62.2g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	61.2g	63.0g
	炭水化物	79.5g	237.9g	炭水化物	82.6g	241.0g	炭水化物	82.9g	241.3g	炭水化物	78.0g	236.4g
	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	1746mg	1749mg
	カリウム	1369mg	1552mg	カリウム	1129mg	1312mg	カリウム	1411mg	1594mg	カリウム	1291mg	1478mg
	リン	407mg	602mg	リン	333mg	528mg	リン	327mg	522mg	リン	442mg	637mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.4g	4.4g
	合計(間食込)	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1031kcal
たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	24.3g	36.6g	たんぱく質	27.6g	39.9g	
脂質	60.5g	62.3g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	61.3g	63.1g	
炭水化物	95.0g	253.4g	炭水化物	97.8g	256.2g	炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	89.5g	247.9g	
ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2045mg	2048mg	ナトリウム	2142mg	2145mg	ナトリウム	1749mg	1752mg	
カリウム	1429mg	1612mg	カリウム	1186mg	1369mg	カリウム	1471mg	1654mg	カリウム	1164mg	1347mg	
リン	414mg	609mg	リン	336mg	531mg	リン	334mg	529mg	リン	448mg	643mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.4g	4.4g	

※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下さい。

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

○温め可 X温め不可

「湯せん」
 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」
 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。

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

封を切ってお皿に盛付けて下さい。 ※温め○は火傷に注意!

ご飯などをつけて1膳の完成です♪