

# 週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

	11月4日(月)		11月5日(火)		11月6日(水)		11月7日(木)		11月8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	卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	白菜と豚肉の煮びたし	麦						
	蕪の野菜あんかけ	キャベツの和風カレー煮	卵乳麦	里芋のおろし揚げ出し	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	スイートパンプ	麦						
	明太ポテトサラダ	小倉釜時		ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦	ポテトビーンズサラダ	卵麦	インゲンのごま和え	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					
	エネルギー	232kcal	475kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	284kcal	527kcal	エネルギー	243kcal	486kcal	エネルギー	263kcal	506kcal
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	5.4g	9.5g
	脂質	12.9g	13.5g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	11.7g	12.3g
	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	38.7g	91.5g	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	18.4g	71.2g	炭水化物	34.7g	87.5g
	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	513mg	514mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	298mg	299mg
カリウム	480mg	541mg	カリウム	485mg	546mg	カリウム	382mg	443mg	カリウム	350mg	411mg	カリウム	540mg	601mg	
リン	119mg	184mg	リン	128mg	193mg	リン	106mg	171mg	リン	117mg	182mg	リン	121mg	186mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	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	鶏の甘酢煮	麦	フリの塩焼	卵麦	ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦	チキンピカタ	卵麦						
	うま塩キャベツ	人参グラッセ	麦	ミックグズソー	卵麦	コーンソー	卵麦	トマトソース	麦						
	揚ナスの煮物	野菜炒め	卵麦	かぼちの玉米煮	麦	野菜のパジルチーズ焼き	卵麦	けんちん煮	麦						
	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	かにがまサラダ	卵麦	根菜の柚子マリネ	麦	パスタのサラダ	卵麦	マッシュサラダ	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					
	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	379kcal	622kcal
	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	14.0g	18.1g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	10.8g	14.9g
	脂質	21.1g	21.7g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	25.4g	26.0g
	炭水化物	33.5g	86.3g	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	34.5g	87.3g	炭水化物	25.4g	78.2g
ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	706mg	707mg	
カリウム	529mg	590mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	740mg	801mg	カリウム	498mg	559mg	カリウム	534mg	595mg	
リン	176mg	241mg	リン	104mg	169mg	リン	146mg	211mg	リン	117mg	182mg	リン	133mg	198mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g					
	★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					
	チキンクリームシチュー	肉じゃが	麦	鯖の竜田揚	麦	シマアザシのル	卵麦	クリームコロッケ	卵麦						
	さつま揚げと小松菜の煮しめ	パスタのクリーム煮	卵麦	平さやいんげん	麦	クリームコロッケ	卵麦	マリーネサラダ	卵麦						
	大根のマヨネーズ和え	キャベツのミモザサラダ	卵麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	キャベツとオコノの和え物	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					
	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	389kcal	632kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	331kcal	574kcal
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	14.0g	18.1g	たんぱく質	10.8g	14.9g
	脂質	22.0g	22.6g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	20.5g	31.1g	脂質	24.9g	25.5g	脂質	21.6g	22.2g
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	32.0g	74.8g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	23.7g	76.5g
ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	808mg	809mg	
カリウム	634mg	695mg	カリウム	556mg	617mg	カリウム	537mg	598mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	377mg	438mg	
リン	166mg	231mg	リン	142mg	207mg	リン	129mg	194mg	リン	187mg	252mg	リン	162mg	227mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
夕食	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	963kcal	1692kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal			
	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	27.0g	39.3g
	脂質	56.0g	57.8g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	62.9g	64.7g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	58.7g	60.5g
	炭水化物	83.9g	242.3g	炭水化物	91.6g	250.0g	炭水化物	74.2g	232.6g	炭水化物	77.7g	236.1g	炭水化物	83.8g	242.2g
	ナトリウム	2052mg	2055mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2051mg	2054mg	ナトリウム	1812mg	1815mg
	カリウム	1643mg	1826mg	カリウム	1491mg	1674mg	カリウム	1659mg	1842mg	カリウム	1249mg	1432mg	カリウム	1451mg	1634mg
	リン	461mg	656mg	リン	374mg	569mg	リン	381mg	576mg	リン	421mg	616mg	リン	416mg	611mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	合計(間食込)	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1021kcal
たんぱく質		31.0g	43.3g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	27.4g	39.7g
脂質		56.1g	57.9g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	63.0g	64.8g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	58.8g	60.6g
炭水化物		99.4g	257.8g	炭水化物	103.1g	261.5g	炭水化物	89.4g	247.8g	炭水化物	93.2g	251.6g	炭水化物	95.3g	253.7g
ナトリウム		2055mg	2058mg	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	1815mg	1818mg
カリウム		1703mg	1886mg	カリウム	1547mg	1730mg	カリウム	1716mg	1899mg	カリウム	1309mg	1492mg	カリウム	1507mg	1690mg
リン		468mg	663mg	リン	380mg	575mg	リン	384mg	579mg	リン	428mg	623mg	リン	422mg	617mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.7g	4.7g

## 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。 ※アレルゲンは特定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。