## 週間献立表(たんぱく調整食40) G生活協同組合コープしが

	105	12月16日(月) 12月17日(火)						110 - /-	1.\	100100 (4)					
			<u>月)</u>		<u>17日(火</u>	<u>(</u> )		18日(7	K)		19日(7	<u>( ) </u>		20日(3	<u> </u>
	<b>★ごはん</b> 1			<b>★ごはん</b> 1			<b>★ごはん</b> 1		<b></b>	★ごはん1	l 50g		<b>★ごはん</b> 1		
	がんもどき	の含め煮	麦	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	大豆と蓮根のピ	リ辛そぼろ煮	麦
	野菜たっぷり	マーボ炒め	麦か	ぜんまいとコンニ	ヤクの炒め煮	麦	豚肉ときのこのべ	ペロンチーノ	麦	春雨とツナの	ピリ辛炒め	麦	ジャガ芋の	カレー煮	乳麦
	切干と人参の	ハリハリ	賽	ぜんまいとコンニ 小倉金時		·····	<sup>豚肉ときのこの^</sup> ジャガ芋	きんぴら	賽	豚バラとキャイ		<u>麦</u> 麦	けんちん	<u> </u>	麦
				3 /0 22 - 3					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				1.,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	11.	<u> </u>
						<b></b>			<b></b>			<b> </b>	<b></b>		
		ナンムンギ	-`AE b1	4	おかず	-`^&⊏ L1		ナンムンギ	-`AE b1	1	ナノナノーナ	-*&⊏ b1	1	ナンムンギ	-`&⊏ b1
朝	_ + \	おかず	ご飯セット			ご飯セット	_ + \	おかず			おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
食	エネルギー	193kcal		エネルギー						エネルギー			エネルギー	252kca l	
	たんぱく質	6.5g	10. 6g		8. 2g		たんぱく質	9.1g	13. 2g	たんぱく質	9. 6g		たんぱく質	7.7g	11.8g
	脂質	8. 9g	9. 5g	脂質	11. 0g	11.6g	脂質	20. 3g	20.9g	脂質	15. 4g	16. 0g	脂質	10. 0g	10. 6g
	炭水化物	21. 9g	74. 7g	炭水化物	34. 8g		炭水化物	18. 6g	71. 4g	炭水化物	25. 7g	78. 5g	炭水化物	33. 7g	86. 5g
	ナトリウム	766mg		ナトリウム		570mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム		711mg			584mg
	カリウム	430mg	491mg	カリウム	471mg	532mg	カリウム	424mg	485mg	カリウム	268mg	329mg	カリウム	649mg	710mg
	リン	114mg	179mg	リン	122mg	187mg	リン	114mg	179mg	リン	107mg	172mg	リン	139mg	204mg
	食塩相当量	1.9g	2. 0g	食塩相当量	1.4g	1. 4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量		1.8g	食塩相当量	1. 5g	1.5g
	<b>★ごはん</b>	150g		<b>★ごはん</b>	150g		<b>★ごはん</b>	50g		<b>★ごはん</b>	150g		<b>★ごはん</b>	50g	
	まぐろカ゛	ツ	麦	鶏の甘酢 ふきのき	煮	麦	ブリの塩	尭		ロールキャベツ	の味噌煮込み	卵麦	チギンピ トマトソ スイート	カタ	卵麦
	人参シャ	<b>ト</b> ー	麦	ふきのきん	んぴら	麦	オニオン	ソテー	乳麦 麦	コーンソ	テー	乳	トマトソ-	ース	
	揚ナスの	煮物	表	パスタのク キャベッの和	リーム煮	乳麦	かぼちゃの	カゴマ煮	麦	牛肉のきん	んぴら	表	スイート	パンプ	,
	じゃが芋とほうれ	ん草のそぼろ煮	麦	キャベツの和	風カレー煮	卵乳麦	プリの塩 オニオン かぼちゃの 根菜の柚-	子マリネ		ロールキャベッ コーンソ 牛肉のき なすの中華原	【南蛮漬け	麦	コーンクリー	ムマカロニ	乳麦
													1		
昼		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
食	エネルギー	397kcal	640kcal	エネルギー		571kcal	エネルギー	307kcal		エネルギー	305kcal		エネルギー	378kcal	621kcal
I	たんぱく質	13. 5g	<u>17. 6g</u>	たんぱく質		15. 9g	たんぱく質		<u>17. 6g</u>	たんぱく質	7. 8g	11.9g	たんぱく質	11.3g	15. 4g
	<u> </u>	21. 0g	21. 6g	順复	18.8g	19.4g	<u> </u>	15. 0g	15. 6g	順复	20.8g	<u>21. 4g</u>	<u> </u>	18. 4g	19. 0g
	炭水化物		91. 7g				炭水化物	28. 8g	81.6g 585mg	炭水化物 ナトリウム	22. 0g	74.8g 801mg	炭水化物	41.8g	94.6g 450mg
	ナトリウム カリウム	680mg 548mg	681mg	ナトリウム カリウム	715mg 365mg	/ 1 omg	ナトリウム カリウム	<u>584mg</u> 717mg	282Mg	カリウム	800mg 430mg	801mg	カリウム	449mg 550mg	450mg 611mg
	リン	177mg	242mg		129mg	194mg	リン	141mg		リン	118mg	183mg	17774		
														143mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量		1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2. 0g	2. 0g	食塩相当量		1.1g
間食	◎黄桃(缶			◎みかん		g	◎パイナ		<u> け</u> ) /5g	◎黄桃(缶			◎みかん		og
	<b>★ごはん</b>	<u> </u>		<b>★ごはん</b>	15Ug		<b>★ごはん</b>	15Ug		<b>★ごはん</b>	15Ug		<b>★ごはん</b>	l bUg	
	チキンクリー		乳麦	肉じゃが			マーボな		麦落	鯖の竜田		麦	豚バラとじゃが芋	の塩こうじ炒め	
	麩の野菜な	あんかけ	麦	牛ごぼうの	の生姜煮	麦	里芋のおろし		麦	人参のレ		乳麦	クリーム:	コロッケ	乳麦か
	ハムとキャベツのごま	ミマヨネーズ炒め	卵乳麦	野菜炒め		卵麦	キャベツとザ	ーサイ炒め		豚挽き肉と切っ	F大根の煮物	麦	竹輪の五色	きんぴら	卵乳麦
										さつま芋のコ	コンソメ煮	乳麦			
													T	•••••	
		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット
タ	エネルギー			エネルギー			エネルギー						エネルギー	357kcal	
食	たんぱく質	11. 3g	15. 4g		•		たんぱく質			たんぱく質	13. 1g	17. 2g		L	15. 6g
	脂質	23. 8g	24. 4g	<b>影響</b>	22. 8g	23. 4g	脂質	27. 5g	28. 1g	脂質	20. 5g	21. 1g	<u> </u>	25. 4g	26. 0g
	炭水化物	32. 0g		炭水化物	31. 8g		炭水化物	27. 5g	20. 15	炭水化物	33. 3g		炭水化物	19. 0g	71. 8g
	ナトリウム	700mg		ナトリウム	702mg		ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	519mg	500. 1g	ナトリウム	592mg	593mg
		FOCME			FOOme				670mg	カリウム	FEOme	620mg	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	256mg	
	カリウム	586mg		カリウム	582mg		カリウム	611mg		4	559mg		カリウム		417mg
	リン	188mg	253mg	A 17 1- 11 F	153mg	218mg		126mg	191mg	A 15 15 11 E	175mg	240mg	A 15 15 11 5	131mg	196mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず			おかず	ご飯セット		おかず	
	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	987kcal	1716kcal
	たんぱく質	31.3g	43. 6g	たんぱく質	31. 2g		たんぱく質	30. 6g	42. 9g	たんぱく質	30. 5g	42. 8g	たんぱく質	30. 5g	42. 8g
	脂質	53. 7g	55. 5g		52. 6g	54. 4g	脂質	62. 8g	64. 6g	脂質	56. 7g	58. 5g	脂質	53. 8g	55. 6g
合	炭水化物	+		炭水化物	94. 5g		炭水化物	74. 9g		炭水化物	81. 0g		炭水化物		
				ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	2054mg			2029mg		ナトリウム	1624mg	1627mg
		I 2146mg	I 7 I A Ymo								1257mg				1738mg
	ナトリウム	2146mg				1601mg	カリウル	1 1 / 5/2 mg	IUX5mo						I / UUIIIS
	ナトリウム カリウム	1564mg	1747mg	カリウム	1418mg	1601mg	カリウム				<del></del>	1440mg			
	ナトリウム カリウム リン	1564mg 479mg	1747mg 674mg	カリウム リン	1418mg 404mg	1601mg 599mg	リン	381mg	576mg	リン	400mg	595mg	リン	413mg	608mg
	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1564mg 479mg 5.4g	1747mg 674mg 5.5g	カリウム リン <sub>食塩相当量</sub>	1418mg 404mg 5.0g	1601mg 599mg 5.0g	リン 食塩相当量	381mg 5.2g	576mg 5.2g	リン 食塩相当量	400mg 5.1g	595mg 5.1g	リン 食塩相当量	413mg 4.1g	608mg 4.1g
計	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	1564mg 479mg 5.4g 1040kcal	1747mg 674mg 5.5g 1769kcal	カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	1418mg 404mg 5.0g 1033kcal	1601mg 599mg 5.0g 1762kcal	リン <u>食塩相当量</u> ェネルギー	381mg 5.2g 1048kcal	576mg 5.2g 1777kcal	リン 食塩相当量 エネルギー	400mg 5. 1g 1030kcal	595mg 5.1g 1759kcal	リン 食塩相当量 ェネルギー	413mg 4.1g 1035kcal	608mg 4.1g 1764kcal
計合	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	1564mg 479mg 5.4g 1040kcal 31.7g	1747mg 674mg 5.5g 1769kcal 44.0g	カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	1418mg 404mg 5.0g 1033kcal 31.6g	1601mg 599mg 5.0g 1762kcal 43.9g	<b>リン</b> <u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質	381mg 5.2g 1048kcal 30.9g	576mg 5.2g 1777kcal 43.2g	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	400mg 5. 1g 1030kcal 30. 9g	595mg 5.1g 1759kcal 43.2g	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	413mg 4.1g 1035kcal 30.9g	608mg 4.1g 1764kcal 43.2g
計	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	1564mg 479mg 5.4g 1040kcal 31.7g 53.8g	1747mg 674mg 5.5g 1769kcal 44.0g 55.6g	カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	1418mg 404mg 5. 0g 1033kcal 31. 6g 52. 7g	1601mg 599mg 5.0g 1762kcal 43.9g 54.5g	リン <u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質	381mg 5. 2g 1048kcal 30. 9g 62. 9g	576mg 5. 2g 1777kcal 43. 2g 64. 7g	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	400mg 5. 1g 1030kcal 30. 9g 56. 8g	595mg 5.1g 1759kcal 43.2g 58.6g	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	413mg 4.1g 1035kcal 30.9g 53.9g	608mg 4.1g 1764kcal 43.2g 55.7g
計合計(	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	1564mg 479mg 5. 4g 1040kcal 31. 7g 53. 8g 108. 3g	1747mg 674mg 5.5g 1769kcal 44.0g 55.6g 266.7g	カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	1418mg 404mg 5. 0g 1033kcal 31. 6g 52. 7g 106. 0g	1601mg 599mg 5. 0g 1762kcal 43. 9g 54. 5g 264. 4g	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	381mg 5. 2g 1048kcal 30. 9g 62. 9g 90. 1g	576mg 5. 2g 1777kcal 43. 2g 64. 7g 248. 5g	リン <u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	400mg 5. 1g 1030kcal 30. 9g 56. 8g 96. 5g	595mg 5. 1g 1759kcal 43. 2g 58. 6g 254. 9g	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	413mg 4.1g 1035kcal 30.9g 53.9g 106.0g	608mg 4.1g 1764kcal 43.2g 55.7g 264.4g
計 合計(間	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	1564mg 479mg 5. 4g 1040kcal 31. 7g 53. 8g 108. 3g	1747mg 674mg 5. 5g 1769kcal 44. 0g 55. 6g 266. 7g 2152mg	カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	1418mg 404mg 5. 0g 1033kcal 31. 6g 52. 7g	1601mg 599mg 5.0g 1762kcal 43.9g 54.5g 264.4g 1992mg	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	381mg 5. 2g 1048kcal 30. 9g 62. 9g	576mg 5.2g 1777kcal 43.2g 64.7g 248.5g 2058mg	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	400mg 5. 1g 1030kcal 30. 9g 56. 8g	595mg 5. 1g 1759kcal 43. 2g 58. 6g 254. 9g 2035mg	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	413mg 4.1g 1035kcal 30.9g 53.9g 106.0g 1627mg	608mg 4. 1g 1764kcal 43. 2g 55. 7g 264. 4g 1630mg
計合計(間食	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	1564mg 479mg 5. 4g 1040kcal 31. 7g 53. 8g 108. 3g	1747mg 674mg 5. 5g 1769kcal 44. 0g 55. 6g 266. 7g 2152mg	カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	1418mg 404mg 5. 0g 1033kcal 31. 6g 52. 7g 106. 0g	1601mg 599mg 5.0g 1762kcal 43.9g 54.5g 264.4g 1992mg	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	381mg 5. 2g 1048kcal 30. 9g 62. 9g 90. 1g	576mg 5.2g 1777kcal 43.2g 64.7g 248.5g 2058mg	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	400mg 5. 1g 1030kcal 30. 9g 56. 8g 96. 5g	595mg 5. 1g 1759kcal 43. 2g 58. 6g 254. 9g 2035mg	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	413mg 4.1g 1035kcal 30.9g 53.9g 106.0g 1627mg	608mg 4. 1g 1764kcal 43. 2g 55. 7g 264. 4g 1630mg
計 合計(間	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	1564mg 479mg 5. 4g 1040kcal 31. 7g 53. 8g 108. 3g 2149mg	1747mg 674mg 5. 5g 1769kcal 44. 0g 55. 6g 266. 7g 2152mg	カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	1418mg 404mg 5. 0g 1033kcal 31. 6g 52. 7g 106. 0g 1989mg	1601mg 599mg 5.0g 1762kcal 43.9g 54.5g 264.4g 1992mg	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	381mg 5. 2g 1048kcal 30. 9g 62. 9g 90. 1g 2055mg	576mg 5.2g 1777kcal 43.2g 64.7g 248.5g 2058mg	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	400mg 5. 1g 1030kcal 30. 9g 56. 8g 96. 5g 2032mg	595mg 5.1g 1759kcal 43.2g 58.6g 254.9g 2035mg	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	413mg 4.1g 1035kcal 30.9g 53.9g 106.0g 1627mg	608mg 4. 1g 1764kcal 43. 2g 55. 7g 264. 4g 1630mg
計合計(間食	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく 脂質 水化物 ナトリウム カリウム	1564mg 479mg 5. 4g 1040kcal 31. 7g 53. 8g 108. 3g 2149mg 1624mg 486mg	1747mg 674mg 5.5g 1769kcal 44.0g 55.6g 266.7g 2152mg 1807mg	カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	1418mg 404mg 5. 0g 1033kcal 31. 6g 52. 7g 106. 0g 1989mg 1474mg	1601mg 599mg 5. 0g 1762kcal 43. 9g 54. 5g 264. 4g 1992mg 1657mg	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	381mg 5. 2g 1048kcal 30. 9g 62. 9g 90. 1g 2055mg 1809mg	576mg 5. 2g 1777kcal 43. 2g 64. 7g 248. 5g 2058mg 1992mg 579mg	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	400mg 5. 1g 1030kcal 30. 9g 56. 8g 96. 5g 2032mg 1317mg	595mg 5. 1g 1759kcal 43. 2g 58. 6g 254. 9g 2035mg 1500mg 602mg	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	413mg 4. 1g 1035kcal 30. 9g 53. 9g 106. 0g 1627mg 1611mg 419mg	608mg 4. 1g 1764kcal 43. 2g 55. 7g 264. 4g 1630mg 1794mg

※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ご家庭でご用意ください。 ※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。







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。



〇温め可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「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°C)





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。



×温め不可

封を切って お皿に盛付けて下さい。 ※温め〇は火傷に注意!





- ●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る事が出来ます







ご飯などをつけて1膳の完成です♪





