

# 週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

	12月23日(月)		12月24日(火)		12月25日(水)		12月26日(木)		12月27日(金)						
朝食	★ごはん150g	豚肉とブロッコリーの塩こうじ炒め	★ごはん150g	豆腐ステーキ	★ごはん150g	白身魚のしんじょう	★ごはん150g	豚バラのすき焼き煮	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮					
	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	大豆の肉じゃが煮	大豆の肉じゃが煮	油揚げの玉子どじ	卵麦	ジャガ芋の中華炒め	卵麦	きんぴられんこん	麦					
	れんこんの土佐煮	麦	人参とぜんまいのナムル	麦	スパトマト炒め	乳麦	はんときやべつのごまマヨネーズ炒め	卵乳麦	野菜たっぷりマーボ炒め	麦か					
	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	258kcal	501kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	295kcal	538kcal			
	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	6.8g	10.9g
	脂質	13.8g	14.4g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	14.4g	15.0g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	15.8g	16.4g
	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	18.4g	71.2g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	20.1g	72.9g	炭水化物	32.0g	84.8g
	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	514mg	515mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	513mg	514mg	ナトリウム	603mg	604mg
	カリウム	403mg	464mg	カリウム	484mg	545mg	カリウム	231mg	292mg	カリウム	506mg	567mg	カリウム	515mg	576mg
リン	136mg	201mg	リン	103mg	168mg	リン	128mg	193mg	リン	128mg	193mg	リン	123mg	188mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん150g	キャベツメンチ	★ごはん150g	鶏もも竜田揚げ	★ごはん150g	豚肉のおろし煮	★ごはん150g	鱈の塩焼	★ごはん150g	肉并の具					
	オニオンソテー	卵乳麦	オクラのペロンチーノ	卵麦	蓮根と牛肉のしぐれ煮	麦	人参のレモン煮	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦					
	じゃが芋のそぼろあん	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	春雨の甘酢炒め	麦	キャベツと卵の塩レモンスタ	卵乳麦					
	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦	スイーツおさつ	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	麦落か	麦落か	麦落か	麦落か					
	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	333kcal	576kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	330kcal	573kcal	エネルギー	359kcal	602kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	10.9g	15.0g
	脂質	16.6g	17.2g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	23.2g	23.8g
	炭水化物	34.7g	87.5g	炭水化物	39.0g	91.8g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	26.1g	78.9g
	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	390mg	391mg	ナトリウム	670mg	790mg	ナトリウム	671mg	671mg	ナトリウム	860mg	861mg
カリウム	442mg	503mg	カリウム	533mg	594mg	カリウム	519mg	580mg	カリウム	420mg	481mg	カリウム	411mg	472mg	
リン	126mg	191mg	リン	131mg	196mg	リン	166mg	231mg	リン	168mg	233mg	リン	141mg	206mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.0g	1.0g	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	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g	マイルドパンライスのル	★ごはん150g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	★ごはん150g	肉団子とさつま芋の黒酢あん	★ごはん150g	ネギカツ	★ごはん150g	カレーの照焼					
	大根とひじきの煮物	乳麦	じゃが芋ときのこの煮物	麦	豚肉のマヨマスタード炒め	卵乳麦	バスルマカロニ	麦え	カレーの照焼	麦					
	春雨タンタン	麦	若芽とじゃこの炒り卵	卵乳麦	切干大根のコンソメ炒め	乳麦	ナスの油炒め	麦	人参グラッセ	乳麦					
	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	367kcal	610kcal	エネルギー	377kcal	620kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	317kcal	560kcal
	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	13.3g	17.4g
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	14.6g	15.2g
	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	35.3g	88.4g	炭水化物	34.2g	87.0g	炭水化物	32.7g	85.5g
	ナトリウム	875mg	876mg	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	398mg	399mg
	カリウム	532mg	593mg	カリウム	601mg	662mg	カリウム	539mg	600mg	カリウム	426mg	487mg	カリウム	565mg	626mg
リン	128mg	193mg	リン	167mg	232mg	リン	166mg	231mg	リン	136mg	201mg	リン	172mg	237mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.0g	1.0g	
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	958kcal	1687kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal
	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	31.0g	43.3g
	脂質	52.1g	53.9g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	53.6g	55.4g
	炭水化物	95.1g	253.5g	炭水化物	81.5g	239.9g	炭水化物	88.2g	246.6g	炭水化物	81.9g	240.3g	炭水化物	90.8g	249.2g
	ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	1722mg	1725mg	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	1882mg	1885mg	ナトリウム	1861mg	1864mg
	カリウム	1377mg	1560mg	カリウム	1618mg	1801mg	カリウム	1289mg	1472mg	カリウム	1352mg	1535mg	カリウム	1491mg	1674mg
	リン	390mg	585mg	リン	401mg	596mg	リン	460mg	655mg	リン	432mg	627mg	リン	436mg	631mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	合計(間食込)	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1034kcal
たんぱく質		26.6g	38.9g	たんぱく質	31.5g	43.8g	たんぱく質	31.5g	43.8g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	31.3g	43.6g
脂質		52.2g	54.0g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	53.5g	55.3g	脂質	57.1g	58.9g	脂質	53.7g	55.5g
炭水化物		110.6g	269.0g	炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	103.4g	261.8g	炭水化物	97.4g	255.8g	炭水化物	106.0g	264.4g
ナトリウム		2090mg	2093mg	ナトリウム	1725mg	1728mg	ナトリウム	2150mg	2153mg	ナトリウム	1885mg	1888mg	ナトリウム	1862mg	1865mg
カリウム		1437mg	1620mg	カリウム	1674mg	1857mg	カリウム	1346mg	1529mg	カリウム	1412mg	1595mg	カリウム	1548mg	1731mg
リン		397mg	592mg	リン	407mg	602mg	リン	463mg	658mg	リン	439mg	634mg	リン	439mg	634mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	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。 ※温め〇は火傷に注意!

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ます



ご飯などをつけて1膳の完成です!