

週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

	1月20日(月)		1月21日(火)		1月22日(水)		1月23日(木)		1月24日(金)		
朝食	★ごはん150g	厚焼玉子	卵麦	大豆の肉じゃが煮	乳麦	ひじきとごぼうのナムル	★ごはん150g	肉団子の甘酢煮	卵麦	卵麦	
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	4.6g	8.7g	たんぱく質	
	脂質	12.8g	13.4g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	
	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	
	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	
	カリウム	415mg	476mg	カリウム	449mg	510mg	カリウム	364mg	425mg	カリウム	
	リン	138mg	203mg	リン	137mg	202mg	リン	80mg	145mg	リン	
	エネルギー	239kcal	482kcal	エネルギー	303kcal	546kcal	エネルギー	283kcal	526kcal	エネルギー	
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	
	昼食	★ごはん150g	大豆の肉じゃが煮	卵麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦	鶏肉と野菜の中華炒め	★ごはん150g	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦	卵麦
たんぱく質		9.3g	13.4g	たんぱく質	5.2g	9.3g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	
脂質		23.3g	23.9g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	
炭水化物		21.2g	74.0g	炭水化物	39.7g	92.5g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	
ナトリウム		734mg	735mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	
カリウム		544mg	605mg	カリウム	392mg	453mg	カリウム	388mg	449mg	カリウム	
リン		108mg	173mg	リン	94mg	159mg	リン	121mg	186mg	リン	
エネルギー		330kcal	573kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	
食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	
夕食		★ごはん150g	お魚ザンギ	卵麦	人参のきんぴら	卵麦	さつま芋の甘露煮	★ごはん150g	お魚ザンギ	卵麦	卵麦
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	
	炭水化物	42.8g	95.6g	炭水化物	15.5g	68.3g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	
	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	
	カリウム	481mg	542mg	カリウム	307mg	368mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	
	リン	109mg	174mg	リン	140mg	205mg	リン	131mg	196mg	リン	
	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	
	合計	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal	エネルギー
たんぱく質		26.5g	38.8g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	24.5g	36.8g	たんぱく質	
脂質		56.7g	58.5g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	
炭水化物		85.5g	243.9g	炭水化物	86.2g	244.6g	炭水化物	78.3g	236.7g	炭水化物	
ナトリウム		1951mg	1954mg	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	2320mg	2323mg	ナトリウム	
カリウム		1440mg	1623mg	カリウム	1148mg	1331mg	カリウム	1260mg	1443mg	カリウム	
リン		355mg	550mg	リン	371mg	566mg	リン	332mg	527mg	リン	
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	
合計(間食込)		エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー
		たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質
	脂質	56.8g	58.6g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	
	炭水化物	101.0g	259.4g	炭水化物	101.4g	259.8g	炭水化物	93.8g	252.2g	炭水化物	
	ナトリウム	1954mg	1957mg	ナトリウム	2074mg	2077mg	ナトリウム	2323mg	2326mg	ナトリウム	
	カリウム	1500mg	1683mg	カリウム	1205mg	1388mg	カリウム	1320mg	1503mg	カリウム	
	リン	362mg	557mg	リン	374mg	569mg	リン	339mg	534mg	リン	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	6.0g	5.9g	食塩相当量	

※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の事が出来ます



ご飯などをつけて1膳の完成です!