

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27日(月)		1月28日(火)		1月29日(水)		1月30日(木)		1月31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	鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	豆腐のツナあんかけ	麦	鶏肉のデミグラス煮込み	豚挽き肉と切干大根の煮物	スイーツパンフ	卵麦				
	麩の野菜あんかけ	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	里芋のおろし揚げ出し	麦	ポテトビーンズサラダ	卵麦	キャベツと若芽のごまマヨネーズ	卵麦	卵麦					
	明太ポテトサラダ	コールスローサラダ	卵乳麦	ごま風味炒め	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	302kcal	545kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	273kcal	516kcal
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	5.6g	9.7g
	脂質	12.9g	13.5g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.5g	14.1g
	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	17.4g	70.2g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	17.7g	70.5g	炭水化物	33.2g	86.0g
	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	841mg	842mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	241mg	242mg
カリウム	480mg	541mg	カリウム	415mg	476mg	カリウム	430mg	491mg	カリウム	370mg	431mg	カリウム	488mg	549mg	
リン	119mg	184mg	リン	122mg	187mg	リン	105mg	170mg	リン	121mg	186mg	リン	88mg	153mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.6g	0.6g	
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	鶏肉の煮込み	卵麦	フリの塩焼	卵麦	ロールキャベツのスープ煮	卵麦	鶏肉の煮込み	鶏肉の煮込み	卵麦					
	うま塩キャベツ	人参クラッセ	乳麦	人参シヤトー	麦	人参のレモン煮	乳麦	野菜のバジルチーズ焼き	麦	麦					
	ナスの炒り煮	春雨タンタン	麦	揚げじゃがの煮ころがし	麦	根菜の柚子マリネ	卵麦	マカロニサラダ	卵麦	マッシュサラダ					
	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	382kcal	625kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	379kcal	622kcal
	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	10.8g	14.9g
	脂質	24.0g	24.6g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	25.4g	26.0g
	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	34.2g	87.0g	炭水化物	25.4g	78.2g
	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	706mg	707mg
カリウム	483mg	544mg	カリウム	394mg	455mg	カリウム	701mg	762mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	534mg	595mg	
リン	146mg	211mg	リン	135mg	200mg	リン	135mg	200mg	リン	99mg	164mg	リン	133mg	198mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.5g	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						
夕食	★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					
	チキンクリームシチュー	肉じゃが	麦	マヨネーズ	麦	鯖の竜田揚	麦	マンチカツ	乳麦	マンチカツ					
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	パスタのクリーム煮	乳麦	キャベツとザーサイ炒め	卵麦	オニオンソテー	乳麦	平さやいんげん	卵麦	平さやいんげん					
	大根のマヨネーズ和え	大根の甘酢漬	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵麦	春雨とツナのピリ辛炒め	卵麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	マリネサラダ					
	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	356kcal	599kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	401kcal	644kcal	エネルギー	327kcal	570kcal
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	10.6g	14.7g
	脂質	22.0g	22.6g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	32.1g	32.7g	脂質	26.8g	27.4g	脂質	21.9g	22.5g
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	18.0g	70.8g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	21.8g	74.6g
	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	660mg	661mg
カリウム	634mg	695mg	カリウム	581mg	642mg	カリウム	586mg	647mg	カリウム	376mg	437mg	カリウム	363mg	424mg	
リン	166mg	231mg	リン	134mg	199mg	リン	133mg	198mg	リン	166mg	231mg	リン	143mg	208mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	970kcal	1699kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	27.0g	39.3g
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	60.8g	62.6g
	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	79.0g	237.4g	炭水化物	73.9g	232.3g	炭水化物	77.0g	235.4g	炭水化物	80.4g	238.8g
	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	1877mg	1880mg	ナトリウム	2283mg	2286mg	ナトリウム	1824mg	1827mg	ナトリウム	1607mg	1610mg
	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1390mg	1573mg	カリウム	1717mg	1900mg	カリウム	1246mg	1429mg	カリウム	1385mg	1568mg
リン	431mg	626mg	リン	391mg	586mg	リン	373mg	568mg	リン	386mg	581mg	リン	364mg	559mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.1g	4.1g	
合計(間食込)	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	27.4g	39.7g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	60.9g	62.7g
	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	91.9g	250.3g
	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	1880mg	1883mg	ナトリウム	2284mg	2287mg	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	1610mg	1613mg
	カリウム	1657mg	1840mg	カリウム	1440mg	1629mg	カリウム	1774mg	1957mg	カリウム	1306mg	1489mg	カリウム	1441mg	1624mg
	リン	438mg	633mg	リン	397mg	592mg	リン	376mg	571mg	リン	393mg	588mg	リン	370mg	565mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.1g	4.1g	

※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。



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!