

# 週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

	2月3日(月)		2月4日(火)		2月5日(水)		2月6日(木)		2月7日(金)				
朝食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	豆腐ステーキ	卵	★ごはん150g	白身魚のしんじょう	卵麦	★ごはん150g	大豆の肉じゃが煮			
	野菜入りトマトビーンズ	麦	豆腐の塩あんかけ煮	クリinumコロック	乳麦か	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	麦	鶏肉カレークリーム煮	乳麦			
	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦	パジルポテトチキン	卵乳麦	卵乳麦	えびポテトサラダ	卵乳麦え	卵乳麦	野菜たっぷりマーマレード炒め	麦か			
									人参と春雨のサラダ	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	
	エネルギー	225kcal	468kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	223kcal	466kcal	
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	9.1g	13.2g	
	脂質	14.2g	14.8g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	12.7g	13.3g	
	炭水化物	17.9g	70.7g	炭水化物	16.2g	69.0g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	18.3g	71.1g	
	ナトリウム	519mg	520mg	ナトリウム	440mg	441mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	449mg	450mg	
カリウム	493mg	554mg	カリウム	197mg	258mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	531mg	592mg		
リン	114mg	179mg	リン	71mg	136mg	リン	107mg	172mg	リン	153mg	218mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.1g	1.1g		
昼食	★ごはん150g	麦落	★ごはん150g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	卵乳麦	★ごはん150g	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	★ごはん150g	鯖のごま醤油焼	麦落		
	牛肉とじゃがいもの炒め物	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	大根と人参のきんぴら	麦	肉団子とさつま芋の黒酢あん	菜の花のクリーム煮	卵乳麦	豚生姜焼き丼の具	麦			
	ぶきと人参の甘露煮	卵乳麦	大根と人参のきんぴら	マカロニ	卵乳麦	菜の花のクリーム煮	春雨とツナのサラダ	卵	人参グラッセ	卵乳麦			
	玉子スバササラダ	卵乳麦	マカロニ	卵乳麦	卵乳麦	春雨とツナのサラダ	卵	卵	じゃが芋のそぼろあん	卵乳麦			
		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	
	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	12.4g	16.5g	
	脂質	23.0g	23.6g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	21.5g	22.1g	
	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	25.9g	78.7g	炭水化物	41.4g	94.2g	炭水化物	23.9g	76.7g	
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	704mg	704mg	ナトリウム	661mg	662mg	
カリウム	581mg	642mg	カリウム	502mg	563mg	カリウム	493mg	554mg	カリウム	538mg	599mg		
リン	119mg	184mg	リン	145mg	210mg	リン	140mg	205mg	リン	168mg	233mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
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				
	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	鶏肉の韓国風炒め	麦	★ごはん150g	豚バラと白菜の柚子風味煮	麦	★ごはん150g	カレーのおろし和え			
	ブリの蒲焼	麦	鶏肉の韓国風炒め	スイーツおさつ	麦	豚バラと白菜の柚子風味煮	油揚げの玉子とじ	卵麦	★ごはん150g	小倉金時			
	人参シャトー	麦	スイーツおさつ	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦	★ごはん150g	ハムの和風サラダ			
	ジャガ芋の中華炒め	卵乳麦	れんこんとひじきのサラダ	卵	卵	卵	卵	卵	★ごはん150g	卵乳麦			
	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	卵	卵	卵	卵	卵	卵	★ごはん150g	卵乳麦			
		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	
	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	9.4g	13.5g	
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	25.3g	25.9g	
炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	41.8g	94.6g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	32.1g	84.9g		
ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	473mg	474mg	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	464mg	465mg		
カリウム	519mg	580mg	カリウム	665mg	726mg	カリウム	573mg	634mg	カリウム	505mg	566mg		
リン	123mg	188mg	リン	170mg	235mg	リン	174mg	239mg	リン	147mg	212mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g		
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	鶏肉の韓国風炒め	麦	★ごはん150g	豚バラと白菜の柚子風味煮	麦	★ごはん150g	カレーのおろし和え			
	ブリの蒲焼	麦	鶏肉の韓国風炒め	スイーツおさつ	麦	豚バラと白菜の柚子風味煮	油揚げの玉子とじ	卵麦	★ごはん150g	小倉金時			
	人参シャトー	麦	スイーツおさつ	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦	★ごはん150g	ハムの和風サラダ			
	ジャガ芋の中華炒め	卵乳麦	れんこんとひじきのサラダ	卵	卵	卵	卵	卵	★ごはん150g	卵乳麦			
	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	卵	卵	卵	卵	卵	卵	★ごはん150g	卵乳麦			
		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	
	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	9.4g	13.5g	
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	25.3g	25.9g	
	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	41.8g	94.6g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	32.1g	84.9g	
ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	473mg	474mg	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	464mg	465mg		
カリウム	519mg	580mg	カリウム	665mg	726mg	カリウム	573mg	634mg	カリウム	505mg	566mg		
リン	123mg	188mg	リン	170mg	235mg	リン	174mg	239mg	リン	147mg	212mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g		
合計	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	
	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	24.4g	36.7g	たんぱく質	30.9g	43.2g	
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	63.6g	65.4g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	59.5g	61.3g	
	炭水化物	78.0g	236.4g	炭水化物	83.9g	242.3g	炭水化物	85.0g	243.4g	炭水化物	74.3g	232.7g	
	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	1555mg	1558mg	ナトリウム	2276mg	2279mg	ナトリウム	1574mg	1577mg	
	カリウム	1593mg	1776mg	カリウム	1364mg	1547mg	カリウム	1449mg	1632mg	カリウム	1574mg	1757mg	
	リン	356mg	551mg	リン	386mg	581mg	リン	421mg	616mg	リン	468mg	663mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.0g	4.0g	
	合計(間食込)	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1084kcal	1813kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	31.3g	43.6g	
脂質	59.0g	60.8g	脂質	63.7g	65.5g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	59.6g	61.4g		
炭水化物	93.5g	251.9g	炭水化物	95.4g	253.8g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	89.8g	248.2g		
ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	1558mg	1561mg	ナトリウム	2277mg	2280mg	ナトリウム	1577mg	1580mg		
カリウム	1653mg	1836mg	カリウム	1420mg	1603mg	カリウム	1506mg	1689mg	カリウム	1634mg	1817mg		
リン	363mg	558mg	リン	392mg	587mg	リン	424mg	619mg	リン	475mg	670mg		
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.0g	4.0g		

## 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。

〇温め可

×温め不可

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。

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。 ※「〇」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。