

# 週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

	3月10日(月)		3月11日(火)		3月12日(水)		3月13日(木)		3月14日(金)	
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 蕪の野菜あんかけ 明太ポテトサラダ		★ごはん150g 麦 肉団子の玉ねぎあん 春雨タンタン コールスローサラダ		★ごはん150g 卵乳麦 寄せ豆腐のうすあん 卵麦 里芋のおろし揚げ出し ごま風味炒め		★ごはん150g 卵麦 鶏肉のデミグラス煮込み 乳麦 春雨とツナのピリ辛炒め ポテトビーンズサラダ		★ごはん150g 麦 豆腐のツナあんかけ 麦 スイーツパン キャベツと若芽のごまマヨネーズ	
	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	312kcal	555kcal	277kcal	520kcal	292kcal	535kcal	273kcal	516kcal
たんぱく質	6.2g	10.3g	8.2g	12.3g	7.8g	11.9g	9.0g	13.1g	5.6g	9.7g
脂質	12.9g	13.5g	19.4g	20.0g	15.1g	15.7g	15.7g	16.3g	13.5g	14.1g
炭水化物	22.2g	75.0g	26.2g	79.0g	26.2g	79.0g	28.2g	81.0g	33.2g	86.0g
ナトリウム	651mg	652mg	797mg	798mg	841mg	842mg	628mg	629mg	241mg	242mg
カリウム	480mg	541mg	376mg	437mg	449mg	510mg	346mg	407mg	488mg	549mg
リン	119mg	184mg	134mg	199mg	108mg	173mg	119mg	184mg	88mg	153mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	0.6g	0.6g
昼食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ ナスの炒り煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		★ごはん150g 麦 チキンの高菜マヨ 人参グラッセ かぼちのミルク煮 豚バラとキャベツの炒め物		★ごはん150g 卵乳麦 フリの塩焼 人参ジャトー 蓮根とさつま芋の旨酢煮 キャベツの白ドレ和え		★ごはん150g 卵乳麦 ロールキャベツのスープ煮 卵乳麦 人参のレモン煮 野菜のパンツルチーズ焼き マカロニサラダ		★ごはん150g 麦 チキンピカタ トマトソース けんちん煮 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	372kcal	615kcal	320kcal	563kcal	313kcal	556kcal	379kcal	622kcal
たんぱく質	10.3g	14.4g	13.6g	17.7g	13.0g	17.1g	6.3g	10.4g	10.8g	14.9g
脂質	24.0g	24.6g	22.1g	22.7g	15.5g	16.1g	16.6g	17.2g	25.4g	26.0g
炭水化物	32.1g	84.9g	27.9g	80.7g	32.1g	84.9g	34.2g	87.0g	25.4g	78.2g
ナトリウム	534mg	535mg	659mg	660mg	574mg	575mg	570mg	571mg	706mg	707mg
カリウム	483mg	544mg	607mg	668mg	579mg	640mg	500mg	561mg	534mg	595mg
リン	146mg	211mg	149mg	214mg	131mg	196mg	99mg	164mg	133mg	198mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.4g	1.5g	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 チキンクリームシチュー さつま揚げと小松菜の煮浸し 大根のマヨネーズ和え		★ごはん150g 乳麦 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 和風サラダ		★ごはん150g 卵 マーマネす キャベツとザーサイ炒め 青菜のわさび和え		★ごはん150g 麦 鯖の竜田揚 オニオンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツのモザサラダ		★ごはん150g 麦 メンチカツ 平さやいんげん 竹輪の五色きんぴら 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	318kcal	561kcal	386kcal	629kcal	353kcal	596kcal	327kcal	570kcal
たんぱく質	10.9g	15.0g	8.1g	12.2g	9.0g	13.1g	13.3g	17.4g	10.6g	14.7g
脂質	22.0g	22.6g	16.6g	17.2g	32.1g	32.7g	25.9g	26.5g	21.9g	22.5g
炭水化物	28.2g	81.0g	32.3g	85.1g	18.0g	70.8g	14.6g	67.4g	21.8g	74.6g
ナトリウム	775mg	776mg	643mg	644mg	725mg	726mg	626mg	627mg	660mg	661mg
カリウム	634mg	695mg	462mg	523mg	586mg	647mg	400mg	461mg	363mg	424mg
リン	166mg	231mg	112mg	177mg	133mg	198mg	168mg	233mg	143mg	208mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	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	1002kcal	1731kcal	983kcal	1712kcal	958kcal	1687kcal	979kcal
たんぱく質	27.4g	39.7g	29.9g	42.2g	29.8g	42.1g	28.6g	40.9g	27.0g	39.3g
脂質	58.9g	60.7g	58.1g	59.9g	62.7g	64.5g	58.2g	60.0g	60.8g	62.6g
炭水化物	82.5g	240.9g	86.4g	244.8g	76.3g	234.7g	77.0g	235.4g	80.4g	238.8g
ナトリウム	1960mg	1963mg	2099mg	2102mg	2140mg	2143mg	1824mg	1827mg	1607mg	1610mg
カリウム	1597mg	1728mg	1445mg	1612mg	1614mg	1797mg	1246mg	1429mg	1385mg	1568mg
リン	431mg	626mg	395mg	590mg	372mg	577mg	386mg	581mg	364mg	559mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	5.3g	5.3g	5.4g	5.4g	4.6g	4.7g	4.1g	4.1g
合計(間食込)	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	1034kcal	1763kcal	1050kcal	1779kcal	1046kcal	1775kcal	1022kcal	1751kcal	1027kcal
たんぱく質	27.8g	40.1g	30.3g	42.6g	30.1g	42.4g	29.0g	41.3g	27.4g	39.7g
脂質	59.0g	60.8g	58.2g	60.0g	62.8g	64.6g	58.3g	60.1g	60.9g	62.7g
炭水化物	98.0g	256.4g	97.9g	256.3g	91.5g	249.9g	92.5g	250.9g	91.9g	250.3g
ナトリウム	1963mg	1966mg	2102mg	2105mg	2141mg	2144mg	1827mg	1830mg	1610mg	1613mg
カリウム	1657mg	1840mg	1501mg	1684mg	1671mg	1854mg	1306mg	1489mg	1441mg	1624mg
リン	438mg	633mg	401mg	596mg	375mg	570mg	393mg	588mg	370mg	565mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	5.3g	5.3g	5.4g	5.4g	4.6g	4.7g	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」

○温め可

×温め不可

「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○は火傷に注意!

ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラグラグ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♪