

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17日(月)		3月18日(火)		3月19日(水)		3月20日(木)		3月21日(金)						
朝食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦					
	野菜入りトマトビーンズ	麦か	野菜雑かまぼこ	麦	白身魚のしんじょう	麦	大豆の肉じゃが煮	麦	鶏肉カレークリーム煮	麦					
	豆腐の塩あんかけ煮	卵乳麦	大根と人参のきんぴら	卵乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	卵乳麦	麩とえのきのさっと煮	卵乳麦	野菜たっぷりママー炒め	卵乳麦					
	ゴボウのピリ辛サラダ		フレンチマカロニ		えびポテトサラダ		インゲンとツナのマスタード和え		人参と春雨のサラダ						
		おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず					
	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	264kcal	507kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	223kcal	466kcal	エネルギー	269kcal	512kcal
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	5.8g	9.9g
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	12.7g	13.3g	脂質	14.9g	15.5g
	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	27.4g	80.2g
	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	449mg	450mg	ナトリウム	692mg	693mg
カリウム	476mg	537mg	カリウム	317mg	378mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	531mg	592mg	カリウム	394mg	455mg	
リン	129mg	194mg	リン	101mg	166mg	リン	107mg	172mg	リン	153mg	218mg	リン	84mg	149mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦					
	和風おろしハンバーグ	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	肉団子とさつま芋の黒酢あん	麦	鯖のごま醤油焼	麦	豚生姜焼き丼の具	麦					
	インゲンソテー	卵乳麦	グリーンゴロッケ	卵乳麦	菜の花のグリーン煮	卵乳麦	人参グラッセ	卵乳麦	ジャカ芋きんぴら	卵乳麦					
	野菜炒め	卵乳麦	パシルポテトサラダ	卵乳麦	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	じゃが芋のそぼろあん	卵乳麦	コールスロ	卵乳麦					
	玉子スパサラダ						キャロットエッグ								
	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	341kcal	590kcal	エネルギー	384kcal	627kcal
	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	10.0g	14.1g
	脂質	18.4g	19.0g	脂質	28.7g	29.3g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	23.6g	24.2g
	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	18.0g	70.8g	炭水化物	41.4g	94.2g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	31.2g	84.0g
	ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	704mg	704mg	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	763mg	764mg
カリウム	454mg	515mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	493mg	554mg	カリウム	538mg	599mg	カリウム	580mg	641mg	
リン	137mg	202mg	リン	123mg	188mg	リン	140mg	205mg	リン	168mg	233mg	リン	141mg	206mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦					
	ブリの蒲焼	麦	鶏肉の韓国風炒め	麦	豚バラと白菜の柚子風味煮	麦	えびカツ	麦	サワラの竜田揚	麦					
	人参シャトー	麦	スイートおさつ	麦	油揚げの玉子とじ	麦	バジルマカロニ	麦	甘酢あんかけ	麦					
	豚肉と大根のピリ辛煮	卵乳麦	四色なます	卵乳麦	れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦	ナスの炒り煮	卵乳麦	小倉金時	卵乳麦					
	ひじきと蓮根のマヨ炒め						カラフルサラダ		パイナップルサラダ						
	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	332kcal	575kcal
	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	13.5g	17.6g
	脂質	22.0g	22.6g	脂質	11.9g	12.5g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	13.9g	14.5g
	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	44.5g	97.3g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	37.4g	90.2g
ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	464mg	465mg	ナトリウム	364mg	365mg	
カリウム	490mg	551mg	カリウム	682mg	743mg	カリウム	573mg	634mg	カリウム	505mg	566mg	カリウム	558mg	619mg	
リン	130mg	195mg	リン	164mg	229mg	リン	174mg	239mg	リン	147mg	212mg	リン	161mg	226mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	0.9g	0.9g	
夕食	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット					
	エネルギー	971kcal	1703kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal
	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	24.4g	36.7g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	29.3g	41.6g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	54.9g	56.7g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	52.4g	54.2g
	炭水化物	74.2g	232.6g	炭水化物	88.2g	246.6g	炭水化物	85.0g	243.4g	炭水化物	74.3g	232.7g	炭水化物	96.0g	254.4g
	ナトリウム	1954mg	1957mg	ナトリウム	1633mg	1636mg	ナトリウム	2276mg	2279mg	ナトリウム	1574mg	1577mg	ナトリウム	1819mg	1822mg
	カリウム	1420mg	1603mg	カリウム	1400mg	1583mg	カリウム	1574mg	1632mg	カリウム	1574mg	1757mg	カリウム	1532mg	1715mg
	リン	396mg	591mg	リン	388mg	583mg	リン	421mg	616mg	リン	468mg	663mg	リン	386mg	581mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	合計	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1048kcal
たんぱく質		31.0g	43.3g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	29.6g	41.9g
脂質		59.1g	60.9g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	52.5g	54.3g
炭水化物		89.7g	248.1g	炭水化物	99.7g	258.1g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	89.8g	248.2g	炭水化物	111.2g	269.6g
ナトリウム		1957mg	1960mg	ナトリウム	1636mg	1639mg	ナトリウム	2277mg	2280mg	ナトリウム	1577mg	1580mg	ナトリウム	1820mg	1823mg
カリウム		1480mg	1663mg	カリウム	1456mg	1639mg	カリウム	1506mg	1689mg	カリウム	1634mg	1817mg	カリウム	1589mg	1772mg
リン		403mg	598mg	リン	394mg	589mg	リン	424mg	619mg	リン	475mg	670mg	リン	389mg	584mg
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.6g	4.6g

※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。

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。



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♪



