

# 週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

|         | 4月21日(月)                                                  |  |  |  | 4月22日(火)                                                |  |  |  | 4月23日(水)                                                 |  |  |  | 4月24日(木)                                                 |  |  |  | 4月25日(金)                                                 |  |  |  |
|---------|-----------------------------------------------------------|--|--|--|---------------------------------------------------------|--|--|--|----------------------------------------------------------|--|--|--|----------------------------------------------------------|--|--|--|----------------------------------------------------------|--|--|--|
| 朝食      | ★ごはん150g<br>白菜とがんもの煮物<br>麩の野菜あんかけ<br>明太ポテトサラダ             |  |  |  | ★ごはん150g<br>肉団子の玉ねぎあん<br>春雨タンタン<br>コールスローサラダ            |  |  |  | ★ごはん150g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>里芋のおろし揚げ出し<br>キャベツの和風カレー煮       |  |  |  | ★ごはん150g<br>鶏肉のデミグラス煮込み<br>豚挽き肉と切干大根の煮物<br>ポテトビーンズサラダ    |  |  |  | ★ごはん150g<br>豆腐のツナあんかけ<br>スイートポテト<br>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                                             |  |  |  | エネルギー 312kcal                                           |  |  |  | エネルギー 270kcal                                            |  |  |  | エネルギー 244kcal                                            |  |  |  | エネルギー 273kcal                                            |  |  |  |
|         | たんぱく質 6.2g                                                |  |  |  | たんぱく質 8.2g                                              |  |  |  | たんぱく質 7.0g                                               |  |  |  | たんぱく質 9.6g                                               |  |  |  | たんぱく質 5.6g                                               |  |  |  |
|         | 脂質 12.9g                                                  |  |  |  | 脂質 19.4g                                                |  |  |  | 脂質 14.8g                                                 |  |  |  | 脂質 14.8g                                                 |  |  |  | 脂質 13.5g                                                 |  |  |  |
| 昼食      | ★ごはん150g<br>まぐろカツ<br>うま塩キャベツ<br>ナスの炒り煮<br>じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 |  |  |  | ★ごはん150g<br>ハッシュドビーフ<br>大根とびじぎの煮物<br>キャベツのピリ辛マヨネーズ<br>煮 |  |  |  | ★ごはん150g<br>マーボなす<br>じゃが芋のそぼろあん<br>青菜のわさび和え              |  |  |  | ★ごはん150g<br>鯖の竜田揚げ<br>オニオンソテー<br>さつま芋の甘露煮<br>キャベツのミモザサラダ |  |  |  | ★ごはん150g<br>チキンピカタ<br>トマトソース<br>はんぺん煮<br>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                                             |  |  |  | エネルギー 343kcal                                           |  |  |  | エネルギー 376kcal                                            |  |  |  | エネルギー 396kcal                                            |  |  |  | エネルギー 379kcal                                            |  |  |  |
|         | たんぱく質 10.3g                                               |  |  |  | たんぱく質 10.6g                                             |  |  |  | たんぱく質 10.3g                                              |  |  |  | たんぱく質 11.4g                                              |  |  |  | たんぱく質 10.8g                                              |  |  |  |
|         | 脂質 24.0g                                                  |  |  |  | 脂質 19.0g                                                |  |  |  | 脂質 27.2g                                                 |  |  |  | 脂質 24.1g                                                 |  |  |  | 脂質 25.4g                                                 |  |  |  |
| 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                                              |  |  |  |
|         | ★ごはん150g<br>チキンカレーうどん<br>さつま揚げと小松菜の煮浸し<br>大根のマヨネーズ和え      |  |  |  | ★ごはん150g<br>牛肉と厚揚げの甘辛煮<br>小倉金時<br>和風サラダ                 |  |  |  | ★ごはん150g<br>ブリの塩焼<br>人参シャトー<br>蓮根とさつま芋の甘酢煮<br>キャベツの白ドレ和え |  |  |  | ★ごはん150g<br>卵料理<br>マカロニサラダ<br>マカロニサラダ                    |  |  |  | ★ごはん150g<br>ロースカツ<br>チンゲン菜ソテー<br>竹輪のごま炒め<br>ごぼうのおかかマヨネーズ |  |  |  |
|         | 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 356kcal                                             |  |  |  | エネルギー 318kcal                                           |  |  |  | エネルギー 320kcal                                            |  |  |  | エネルギー 322kcal                                            |  |  |  | エネルギー 338kcal                                            |  |  |  |
|         | たんぱく質 10.9g                                               |  |  |  | たんぱく質 8.1g                                              |  |  |  | たんぱく質 13.0g                                              |  |  |  | たんぱく質 8.0g                                               |  |  |  | たんぱく質 11.6g                                              |  |  |  |
| 夕食      | ★ごはん150g<br>鶏肉のデミグラス煮込み<br>豚挽き肉と切干大根の煮物<br>ポテトビーンズサラダ     |  |  |  | ★ごはん150g<br>肉団子の玉ねぎあん<br>春雨タンタン<br>コールスローサラダ            |  |  |  | ★ごはん150g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>里芋のおろし揚げ出し<br>キャベツの和風カレー煮       |  |  |  | ★ごはん150g<br>鶏肉のデミグラス煮込み<br>豚挽き肉と切干大根の煮物<br>ポテトビーンズサラダ    |  |  |  | ★ごはん150g<br>豆腐のツナあんかけ<br>スイートポテト<br>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 356kcal                                             |  |  |  | エネルギー 318kcal                                           |  |  |  | エネルギー 320kcal                                            |  |  |  | エネルギー 322kcal                                            |  |  |  | エネルギー 338kcal                                            |  |  |  |
|         | たんぱく質 10.9g                                               |  |  |  | たんぱく質 8.1g                                              |  |  |  | たんぱく質 13.0g                                              |  |  |  | たんぱく質 8.0g                                               |  |  |  | たんぱく質 11.6g                                              |  |  |  |
|         | 脂質 22.0g                                                  |  |  |  | 脂質 16.6g                                                |  |  |  | 脂質 15.5g                                                 |  |  |  | 脂質 17.6g                                                 |  |  |  | 脂質 18.2g                                                 |  |  |  |
| 合計(間食込) | ★ごはん150g<br>鶏肉のデミグラス煮込み<br>豚挽き肉と切干大根の煮物<br>ポテトビーンズサラダ     |  |  |  | ★ごはん150g<br>肉団子の玉ねぎあん<br>春雨タンタン<br>コールスローサラダ            |  |  |  | ★ごはん150g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>里芋のおろし揚げ出し<br>キャベツの和風カレー煮       |  |  |  | ★ごはん150g<br>鶏肉のデミグラス煮込み<br>豚挽き肉と切干大根の煮物<br>ポテトビーンズサラダ    |  |  |  | ★ごはん150g<br>豆腐のツナあんかけ<br>スイートポテト<br>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 970kcal                                             |  |  |  | エネルギー 973kcal                                           |  |  |  | エネルギー 966kcal                                            |  |  |  | エネルギー 962kcal                                            |  |  |  | エネルギー 990kcal                                            |  |  |  |
|         | たんぱく質 27.4g                                               |  |  |  | たんぱく質 26.9g                                             |  |  |  | たんぱく質 30.3g                                              |  |  |  | たんぱく質 29.0g                                              |  |  |  | たんぱく質 28.0g                                              |  |  |  |
|         | 脂質 58.9g                                                  |  |  |  | 脂質 55.0g                                                |  |  |  | 脂質 57.5g                                                 |  |  |  | 脂質 56.5g                                                 |  |  |  | 脂質 60.9g                                                 |  |  |  |

## 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  
ください。



温め〇×は  
印刷表示

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♪

※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ご家庭でご用意ください。 ※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。