

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28日(月)				4月29日(火)				4月30日(水)				5月1日(木)				5月2日(金)										
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 豚肉と大根のピリ辛煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め			乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ 大根と人参のきんぴら フレンチマカロニ			卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう キャベツの麻婆あんかけ えびポテトサラダ			卵麦 麦落 卵乳麦え	★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 キャロットエッグ インゲンとツナのマスタード和え			乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 ジャーマンポテト 人参と春雨のサラダ			乳麦 乳麦 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	おかず			ご飯セット						
	エネルギー	255kcal	498kcal	たんぱく質	6.9g	11.0g	エネルギー	264kcal	507kcal	たんぱく質	6.8g	10.9g	エネルギー	265kcal	508kcal	たんぱく質	7.0g	11.1g	エネルギー	268kcal	511kcal	たんぱく質	6.0g	10.1g		
	脂質	17.2g	17.8g	炭水化物	17.9g	70.7g	脂質	14.3g	14.9g	炭水化物	25.7g	78.5g	脂質	16.4g	17.0g	炭水化物	22.4g	75.2g	脂質	17.3g	17.9g	炭水化物	17.1g	17.7g		
	ナトリウム	444mg	445mg	カリウム	539mg	600mg	リン	121mg	186mg	ナトリウム	597mg	598mg	カリウム	317mg	378mg	リン	101mg	166mg	ナトリウム	667mg	668mg	カリウム	372mg	373mg		
	炭水化物	17.9g	70.7g	ナトリウム	444mg	445mg	カリウム	539mg	600mg	リン	121mg	186mg	炭水化物	20.2g	73.0g	ナトリウム	372mg	373mg	カリウム	501mg	562mg	リン	112mg	177mg		
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ インゲンソテー ツナのマヨパスタ 竹輪の五色きんぴら			乳麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ クリームゴロッケ パジルポテトデキ			卵麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 中華風親子煮 切干大根の洋風きんぴら 和風マヨネーズ和え			卵乳麦 卵乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ オスの炒り煮 大根なます			麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み マカロニと法蓮草のソテー コールスローサラダ			麦 卵乳麦 卵乳麦 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	おかず			ご飯セット						
	エネルギー	298kcal	541kcal	たんぱく質	12.3g	16.4g	脂質	15.1g	15.7g	炭水化物	24.3g	77.1g	ナトリウム	754mg	755mg	カリウム	413mg	474mg	リン	171mg	236mg	エネルギー	383kcal	626kcal	たんぱく質	11.5g
脂質	15.1g	15.7g	炭水化物	24.3g	77.1g	ナトリウム	754mg	755mg	カリウム	413mg	474mg	リン	171mg	236mg	食塩相当量	1.9g	1.9g	エネルギー	323kcal	566kcal	たんぱく質	10.9g	15.0g	脂質	20.0g	20.6g
炭水化物	24.3g	77.1g	ナトリウム	754mg	755mg	カリウム	413mg	474mg	リン	171mg	236mg	食塩相当量	1.9g	1.9g	エネルギー	408kcal	651kcal	たんぱく質	12.3g	16.4g	脂質	28.5g	29.1g	炭水化物	25.3g	78.1g
ナトリウム	754mg	755mg	カリウム	413mg	474mg	リン	171mg	236mg	食塩相当量	1.9g	1.9g	エネルギー	323kcal	566kcal	たんぱく質	10.9g	15.0g	脂質	20.0g	20.6g	炭水化物	24.4g	77.2g	ナトリウム	674mg	675mg
カリウム	413mg	474mg	リン	171mg	236mg	食塩相当量	1.9g	1.9g	エネルギー	323kcal	566kcal	たんぱく質	10.9g	15.0g	脂質	20.0g	20.6g	炭水化物	24.4g	77.2g	ナトリウム	674mg	675mg	カリウム	355mg	416mg
リン	171mg	236mg	食塩相当量	1.9g	1.9g	エネルギー	383kcal	626kcal	たんぱく質	11.5g	15.6g	脂質	28.7g	29.3g	炭水化物	18.0g	70.8g	ナトリウム	509mg	510mg	カリウム	401mg	462mg	リン	123mg	188mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	323kcal	566kcal	たんぱく質	10.9g	15.0g	脂質	20.0g	20.6g	炭水化物	24.4g	77.2g	ナトリウム	674mg	675mg	カリウム	355mg	416mg	リン	161mg	226mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	408kcal	651kcal	たんぱく質	12.3g	16.4g	脂質	28.5g	29.1g	炭水化物	25.3g	78.1g	ナトリウム	675mg	675mg	カリウム	592mg	653mg	リン	198mg	263mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	408kcal	651kcal	たんぱく質	12.3g	16.4g	脂質	28.5g	29.1g	炭水化物	25.3g	78.1g	ナトリウム	675mg	675mg	カリウム	592mg	653mg	リン	198mg	263mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	エネルギー	354kcal	597kcal	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	ナトリウム	746mg	747mg	カリウム	478mg	539mg	リン	152mg	217

※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
 ください。



温め方は
 〇は温め可
 ×は温め不可

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♪