

週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

6月2日(月)		6月3日(火)		6月4日(水)		6月5日(木)		6月6日(金)	
朝食	★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース 大根の炒り煮 明太ポテトサラダ	卵麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん きんぴら キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵乳麦 麦 卵麦か	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん かぼちゃのミルク煮 キャベツとハムのカレーマヨネーズ	卵麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 ポテトビーンズサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ ポテトサラダ 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
	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	244kcal	487kcal
	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	9.6g	13.7g
	脂質	12.7g	13.3g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	14.8g	15.4g
	炭水化物	27.8g	80.6g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	17.7g	70.5g
	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	783mg	783mg	ナトリウム	580mg	581mg
	カリウム	371mg	432mg	カリウム	388mg	449mg	カリウム	370mg	431mg
	リン	134mg	199mg	リン	115mg	180mg	リン	121mg	186mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ じゃが芋とほうれん草の煮込み 揚げナスのめかぶ和え	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ハッシュドビーフ 大根とびじぎの煮物 マゼドニアンサラダ	乳麦 麦 卵 麦	★ごはん150g マーボなす パスタのクリーム煮 わかめとパプリカの和え物	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の竜田揚げ オニオンソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 キャベツのミモザサラダ	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 高菜と大根の煮物 マッシュポテト
	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	おかず
	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	401kcal	644kcal
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	13.8g	17.9g
	脂質	24.1g	24.7g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	27.1g	27.7g
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	23.6g	76.4g
	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	686mg	686mg	ナトリウム	651mg	652mg
	カリウム	458mg	519mg	カリウム	533mg	594mg	カリウム	379mg	440mg
	リン	140mg	205mg	リン	136mg	201mg	リン	167mg	232mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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		◎みかん(缶) 75g
	★ごはん150g チキンクリームシチュー 枝豆とコーンのバター風味 大根のマヨネーズ和え	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 和風サラダ	乳麦 麦 卵	★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー 里芋のおろし揚げ出し 春雨としめじの炒め物	卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツの白味噌煮 ブロッコリー さつま芋の甘露煮 マカロニサラダ	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ミンチカツ チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め 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
	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	317kcal	560kcal
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	5.6g	9.7g
	脂質	24.6g	25.2g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	14.6g	15.2g
	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	39.7g	92.5g
	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	513mg	514mg
	カリウム	699mg	760mg	カリウム	462mg	523mg	カリウム	491mg	552mg
	リン	187mg	252mg	リン	112mg	177mg	リン	94mg	159mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g
夕食	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 ポテトビーンズサラダ	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん きんぴら キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん かぼちゃのミルク煮 キャベツとハムのカレーマヨネーズ	卵麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 ポテトビーンズサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ ポテトサラダ 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
	エネルギー	1010kcal	1739kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal
	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	29.0g	41.3g
	脂質	61.4g	63.2g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	56.5g	58.3g
	炭水化物	84.9g	243.3g	炭水化物	89.0g	247.4g	炭水化物	81.0g	239.4g
	ナトリウム	1939mg	1942mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	1744mg	1747mg
	カリウム	1528mg	1711mg	カリウム	1383mg	1566mg	カリウム	1240mg	1423mg
	リン	461mg	656mg	リン	363mg	558mg	リン	382mg	577mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g
合計	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 ポテトビーンズサラダ	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん きんぴら キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん かぼちゃのミルク煮 キャベツとハムのカレーマヨネーズ	卵麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 ポテトビーンズサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ ポテトサラダ 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
	エネルギー	1074kcal	1803kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	29.4g	41.7g
	脂質	61.5g	63.3g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	56.6g	58.4g
	炭水化物	100.4g	258.8g	炭水化物	100.5g	258.9g	炭水化物	96.5g	254.9g
	ナトリウム	1942mg	1945mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	1747mg	1750mg
	カリウム	1588mg	1771mg	カリウム	1439mg	1622mg	カリウム	1300mg	1483mg
	リン	468mg	663mg	リン	369mg	564mg	リン	389mg	584mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g
合計(間食込)	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 ポテトビーンズサラダ	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん きんぴら キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん かぼちゃのミルク煮 キャベツとハムのカレーマヨネーズ	卵麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 ポテトビーンズサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ ポテトサラダ 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
	エネルギー	1074kcal	1803kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	29.4g	41.7g
	脂質	61.5g	63.3g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	56.6g	58.4g
	炭水化物	100.4g	258.8g	炭水化物	100.5g	258.9g	炭水化物	96.5g	254.9g
	ナトリウム	1942mg	1945mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	1747mg	1750mg
	カリウム	1588mg	1771mg	カリウム	1439mg	1622mg	カリウム	1300mg	1483mg
	リン	468mg	663mg	リン	369mg	564mg	リン	389mg	584mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g

※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。



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℃)



封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め〇は火傷に注意!

「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♪