

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9日(月)		6月10日(火)		6月11日(水)		6月12日(木)		6月13日(金)		
朝食	★ごはん150g	野菜入りトマトビーンズ	★ごはん150g	野菜雑かまぼこ	★ごはん150g	白身魚のしんじょう	★ごはん150g	大豆の肉じゃが煮	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮	
	揚げと人参の煮びたし	コーンサラダ	小麦	ごま風味炒め	卵	卵	卵	卵	卵	卵	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	
卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵		
昼食	★ごはん150g	和風おろしハンバーグ	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん150g	中華風親子煮	★ごはん150g	鯖のごま醤油焼	★ごはん150g	ゴーヤチャンプル	
	人参ジャダー	鶏じゃが煮	小麦	グリーンゴロッケ	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
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	チャブヂェ	★ごはん150g	鶏肉の韓国風炒め	★ごはん150g	肉団子とさつま芋の黒酢あん	★ごはん150g	えびカツ	★ごはん150g	サワラの竜田揚	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
夕食	★ごはん150g	豚肉と大根のピリ辛煮	★ごはん150g	鶏肉の韓国風炒め	★ごはん150g	肉団子とさつま芋の黒酢あん	★ごはん150g	えびカツ	★ごはん150g	サワラの竜田揚	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
合計	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	1712kcal	1688kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	967kcal	
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	26.1g	38.4g	29.1g	41.4g
	脂質	57.2g	59.0g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	60.0g
	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	88.0g	246.4g	炭水化物	88.2g	246.6g	炭水化物	75.5g
	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	1693mg	1696mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	1559mg
	カリウム	1516mg	1699mg	カリウム	1323mg	1506mg	カリウム	1435mg	1618mg	カリウム	1435mg
	リン	451mg	646mg	リン	368mg	563mg	リン	408mg	603mg	リン	454mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.1g
	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1026kcal
	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	29.5g
脂質	57.3g	59.1g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	60.1g	
炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	99.5g	257.9g	炭水化物	103.4g	261.8g	炭水化物	91.0g	
ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	1696mg	1699mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	1562mg	
カリウム	1576mg	1759mg	カリウム	1379mg	1562mg	カリウム	1288mg	1471mg	カリウム	1495mg	
リン	458mg	653mg	リン	374mg	569mg	リン	411mg	606mg	リン	461mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.1g	

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」

「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。

○温め可

×温め不可



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。 ※「○」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。