

週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

8月18日(月)			8月19日(火)			8月20日(水)			8月21日(木)			8月22日(金)			
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	豚肉と厚揚げの煮物		肉団子の甘酢煮		揚げ真丈の柚子おろしあん		卵麦		目玉焼き		がんとどきと椎茸の煮物				
	ナスと麩の炒め煮		野菜炒め		揚げ茄子と玉ねぎの煮物		卵麦		麩とえのきのさっと煮		じゃが芋の中華炒め				
	キャベツのミモザサラダ		インゲンとツナのマスタード和え		若芽のごま酢和え		卵麦		パスタのサラダ		春雨のサラダ				
	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	266kcal	509kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	286kcal	529kcal	エネルギー	285kcal	528kcal
	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	4.3g	8.4g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	5.9g	10.0g
	脂質	18.5g	19.1g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	17.8g	18.4g
	炭水化物	16.7g	69.5g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	16.8g	69.6g	炭水化物	23.7g	76.5g
ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	427mg	428mg	ナトリウム	631mg	632mg	
カリウム	349mg	410mg	カリウム	412mg	473mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	212mg	273mg	カリウム	344mg	405mg	
リン	93mg	158mg	リン	110mg	175mg	リン	89mg	154mg	リン	150mg	215mg	リン	98mg	163mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	鶏のごまダレ煮		フリの磯辺焼		肉じゃが		鯖のバジルオイルソテー		鶏のバジルオイルソテー		チキンのオースターマヨ				
	インゲンソテー		ぶきのきんぴら		切干大根のコンソメ炒め		ミックスソテー		ミックスソテー		大根のレモン煮				
	げんちゃん煮		じゃが芋の洋風あんかけ		明太春雨サラダ		卵麦		じゃが芋のそぼろあん		一口サイズのオニタマ煮				
	ポテトサラダ		切干と法蓮草のごまマヨネーズ				卵麦		和風マヨネーズ和え		インゲンのごま和え				
	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	346kcal	589kcal
	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	11.4g	15.5g
	脂質	23.9g	24.5g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	24.1g	24.7g	脂質	22.8g	23.4g
炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	24.6g	77.4g	
ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	623mg	624mg	
カリウム	563mg	624mg	カリウム	555mg	616mg	カリウム	481mg	542mg	カリウム	541mg	602mg	カリウム	504mg	565mg	
リン	178mg	243mg	リン	135mg	200mg	リン	129mg	194mg	リン	200mg	265mg	リン	178mg	243mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g				
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	ひじきと野菜の豆腐煮と和風あん		豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め		鶏のカレー照煮込み		ポテトコロッケ		卵麦		サワラのチリソースかけ				
	人参のきんぴら		マカロニの和風ソテー		人参グラッセ		スパソテー		乳麦		麦				
	野菜の味噌煮込み		大根と人参のきんぴら		豆腐の塩あんかけ煮		キャベツの麻婆あんかけ		麦落		オクラのペペロンチーノ				
	マカロニとパプリカのサラダ				コンソメサラダ		たたきごぼう		麦		大根の柚香煮				
											麦				
											麦				
											麦				
											麦				
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	ひじきと野菜の豆腐煮と和風あん		豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め		鶏のカレー照煮込み		ポテトコロッケ		卵麦		サワラのチリソースかけ				
	人参のきんぴら		マカロニの和風ソテー		人参グラッセ		スパソテー		乳麦		麦				
	野菜の味噌煮込み		大根と人参のきんぴら		豆腐の塩あんかけ煮		キャベツの麻婆あんかけ		麦落		オクラのペペロンチーノ				
	マカロニとパプリカのサラダ				コンソメサラダ		たたきごぼう		麦		大根の柚香煮				
											麦				
											麦				
											麦				
											麦				
											麦				
										麦					
合計	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	ひじきと野菜の豆腐煮と和風あん		豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め		鶏のカレー照煮込み		ポテトコロッケ		卵麦		サワラのチリソースかけ				
	人参のきんぴら		マカロニの和風ソテー		人参グラッセ		スパソテー		乳麦		麦				
	野菜の味噌煮込み		大根と人参のきんぴら		豆腐の塩あんかけ煮		キャベツの麻婆あんかけ		麦落		オクラのペペロンチーノ				
	マカロニとパプリカのサラダ				コンソメサラダ		たたきごぼう		麦		大根の柚香煮				
											麦				
											麦				
											麦				
											麦				
											麦				
合計(間食込)	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	ひじきと野菜の豆腐煮と和風あん		豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め		鶏のカレー照煮込み		ポテトコロッケ		卵麦		サワラのチリソースかけ				
	人参のきんぴら		マカロニの和風ソテー		人参グラッセ		スパソテー		乳麦		麦				
	野菜の味噌煮込み		大根と人参のきんぴら		豆腐の塩あんかけ煮		キャベツの麻婆あんかけ		麦落		オクラのペペロンチーノ				
	マカロニとパプリカのサラダ				コンソメサラダ		たたきごぼう		麦		大根の柚香煮				
											麦				
											麦				
											麦				
											麦				
											麦				

※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「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。

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♪