

週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

9月1日(月)				9月2日(火)				9月3日(水)				9月4日(木)				9月5日(金)																																
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 春雨の甘酢炒め コーンサラダ			乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 野菜缶かまぼこ ごま風味炒め パジルポテトチキン			卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			卵麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 キャロットエッグ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			乳麦 卵乳麦 乳麦落	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 キャベツとザーサイ炒め 和風サラダ			乳麦 卵																												
	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	291kcal	534kcal	たんぱく質	4.3g	8.4g	エネルギー	255kcal	498kcal	たんぱく質	9.4g	13.5g	エネルギー	228kcal	471kcal	たんぱく質	4.1g	8.2g	エネルギー	244kcal	487kcal	たんぱく質	8.5g	12.6g	エネルギー	277kcal	520kcal	たんぱく質	7.1g	11.2g																		
	脂質	15.3g	15.9g	炭水化物	33.2g	86.0g	脂質	15.6g	16.2g	炭水化物	18.4g	71.2g	脂質	16.3g	16.9g	炭水化物	15.7g	68.5g	脂質	13.5g	14.1g	炭水化物	22.3g	75.1g	脂質	20.6g	21.2g	炭水化物	16.2g	69.0g																		
	ナトリウム	459mg	460mg	カリウム	475mg	536mg	リン	89mg	154mg	食塩相当量	1.2g	1.2g	ナトリウム	595mg	596mg	カリウム	366mg	427mg	リン	111mg	176mg	食塩相当量	1.5g	1.5g	ナトリウム	631mg	631mg	カリウム	429mg	430mg	リン	720mg	721mg															
	ナトリウム	459mg	460mg	カリウム	475mg	536mg	リン	89mg	154mg	食塩相当量	1.2g	1.2g	ナトリウム	595mg	596mg	カリウム	366mg	427mg	リン	111mg	176mg	食塩相当量	1.5g	1.5g	ナトリウム	631mg	631mg	カリウム	429mg	430mg	リン	720mg	721mg															
	ナトリウム	459mg	460mg	カリウム	475mg	536mg	リン	89mg	154mg	食塩相当量	1.2g	1.2g	ナトリウム	595mg	596mg	カリウム	366mg	427mg	リン	111mg	176mg	食塩相当量	1.5g	1.5g	ナトリウム	631mg	631mg	カリウム	429mg	430mg	リン	720mg	721mg															
	ナトリウム	459mg	460mg	カリウム	475mg	536mg	リン	89mg	154mg	食塩相当量	1.2g	1.2g	ナトリウム	595mg	596mg	カリウム	366mg	427mg	リン	111mg	176mg	食塩相当量	1.5g	1.5g	ナトリウム	631mg	631mg	カリウム	429mg	430mg	リン	720mg	721mg															
	ナトリウム	459mg	460mg	カリウム	475mg	536mg	リン	89mg	154mg	食塩相当量	1.2g	1.2g	ナトリウム	595mg	596mg	カリウム	366mg	427mg	リン	111mg	176mg	食塩相当量	1.5g	1.5g	ナトリウム	631mg	631mg	カリウム	429mg	430mg	リン	720mg	721mg															
	ナトリウム	459mg	460mg	カリウム	475mg	536mg	リン	89mg	154mg	食塩相当量	1.2g	1.2g	ナトリウム	595mg	596mg	カリウム	366mg	427mg	リン	111mg	176mg	食塩相当量	1.5g	1.5g	ナトリウム	631mg	631mg	カリウム	429mg	430mg	リン	720mg	721mg															
昼食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 大根ジャコ 豚肉と大根のピーナツ煮 ツナのマヨパスタ			乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め グリーンゴロッケ 玉子スバ			麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g チキンの高菜マヨ ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ デミグラスパスタ			卵麦 乳麦 麦落 卵乳麦	★ごはん150g ロールキャベツの味噌煮込み 大根のレモン煮 オスの油炒め 春雨のサラダ			卵麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g サラダの竜田揚げ 卵白あんかけ 大根とひじきの煮物 かぼちゃのクリームサラダ			麦 卵乳麦 麦 卵乳																												
	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	331kcal	574kcal	たんぱく質	11.0g	15.1g	脂質	17.8g	18.4g	炭水化物	26.4g	79.2g	ナトリウム	665mg	666mg	カリウム	466mg	527mg	リン	143mg	208mg	食塩相当量	1.7g	1.7g	エネルギー	384kcal	627kcal	たんぱく質	8.7g	12.8g	脂質	27.1g	27.7g	炭水化物	24.2g	77.0g	ナトリウム	556mg	557mg	カリウム	294mg	355mg	リン	96mg	161mg	食塩相当量	1.4g	1.4g
	エネルギー	331kcal	574kcal	たんぱく質	11.0g	15.1g	脂質	17.8g	18.4g	炭水化物	26.4g	79.2g	ナトリウム	665mg	666mg	カリウム	466mg	527mg	リン	143mg	208mg	食塩相当量	1.7g	1.7g	エネルギー	384kcal	627kcal	たんぱく質	8.7g	12.8g	脂質	27.1g	27.7g	炭水化物	24.2g	77.0g	ナトリウム	556mg	557mg	カリウム	294mg	355mg	リン	96mg	161mg	食塩相当量	1.4g	1.4g
	エネルギー	331kcal	574kcal	たんぱく質	11.0g	15.1g	脂質	17.8g	18.4g	炭水化物	26.4g	79.2g	ナトリウム	665mg	666mg	カリウム	466mg	527mg	リン	143mg	208mg	食塩相当量	1.7g	1.7g	エネルギー	384kcal	627kcal	たんぱく質	8.7g	12.8g	脂質	27.1g	27.7g	炭水化物	24.2g	77.0g	ナトリウム	556mg	557mg	カリウム	294mg	355mg	リン	96mg	161mg	食塩相当量	1.4g	1.4g
	エネルギー	331kcal	574kcal	たんぱく質	11.0g	15.1g	脂質	17.8g	18.4g	炭水化物	26.4g	79.2g	ナトリウム	665mg	666mg	カリウム	466mg	527mg	リン	143mg	208mg	食塩相当量	1.7g	1.7g	エネルギー	384kcal	627kcal	たんぱく質	8.7g	12.8g	脂質	27.1g	27.7g	炭水化物	24.2g	77.0g	ナトリウム	556mg	557mg	カリウム	294mg	355mg	リン	96mg	161mg	食塩相当量	1.4g	1.4g
	エネルギー	331kcal	574kcal	たんぱく質	11.0g	15.1g	脂質	17.8g	18.4g	炭水化物	26.4g	79.2g	ナトリウム	665mg	666mg	カリウム	466mg	527mg	リン	143mg	208mg	食塩相当量	1.7g	1.7g	エネルギー	384kcal	627kcal	たんぱく質	8.7g	12.8g	脂質	27.1g	27.7g	炭水化物	24.2g	77.0g	ナトリウム	556mg	557mg	カリウム	294mg	355mg	リン	96mg	161mg	食塩相当量	1.4g	1.4g
	エネルギー	331kcal	574kcal	たんぱく質	11.0g	15.1g	脂質	17.8g	18.4g	炭水化物	26.4g	79.2g	ナトリウム	665mg	666mg	カリウム	466mg	527mg	リン	143mg	208mg	食塩相当量	1.7g	1.7g	エネルギー	384kcal	627kcal	たんぱく質	8.7g	12.8g	脂質	27.1g	27.7g	炭水化物	24.2g	77.0g	ナトリウム	556mg	557mg	カリウム	294mg	355mg	リン	96mg	161mg	食塩相当量	1.4g	1.4g
	エネルギー	331kcal	574kcal	たんぱく質	11.0g	15.1g	脂質	17.8g	18.4g	炭水化物	26.4g	79.2g	ナトリウム	665mg	666mg	カリウム	466mg	527mg	リン	143mg	208mg	食塩相当量	1.7g	1.7g	エネルギー	384kcal	627kcal	たんぱく質	8.7g	12.8g	脂質	27.1g	27.7g	炭水化物	24.2g	77.0g	ナトリウム	556mg	557mg	カリウム	294mg	355mg	リン	96mg	161mg	食塩相当量	1.4g	1.4g
	エネルギー	331kcal	574kcal	たんぱく質	11.0g	15.1g	脂質	17.8g	18.4g	炭水化物	26.4g	79.2g	ナトリウム	665mg	666mg	カリウム	466mg	527mg	リン	143mg	208mg	食塩相当量	1.7g	1.7g	エネルギー	384kcal	627kcal	たんぱく質	8.7g	12.8g	脂質	27.1g	27.7g	炭水化物	24.2g	77.0g	ナトリウム	556mg	557mg	カリウム	294mg	355mg	リン	96mg	161mg	食塩相当量	1.4g	1.4g
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 豚生姜焼き丼の具 揚げと人参の煮びたし キャベツの白ドレ和え			麦落 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ 四色なます			麦 麦	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 菜の花のクリーム煮 えびポテトサラダ			卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 インゲンソテー 野菜炒め れんこんサラダ			麦 乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐ハンバーグのきのこあん スパトマト炒め 明太ポテトサラダ			卵麦 乳麦 卵麦																												
	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	357kcal	600kcal	たんぱく質	12.1g	16.2g	脂質	24.3g	24.9g	炭水化物	22.0g	74.8g	ナトリウム	779mg	780mg	カリウム	456mg	517mg	リン	187mg	252mg	食塩相当量	2.0g	2.0g	エネルギー	336kcal	579kcal	たんぱく質	9.9g	14.0g	脂質	12.0g	12.6g	炭水化物	46.2g	99.0g	ナトリウム	527mg	528mg	カリウム	707mg	768mg	リン	166mg	231mg	食塩相当量	1.3g	1.3g
	エネルギー	357kcal	600kcal	たんぱく質	12.1g	16.2g	脂質	24.3g	24.9g	炭水化物	22.0g	74.8g	ナトリウム	779mg	780mg	カリウム	456mg	517mg	リン	187mg	252mg	食塩相当量	2.0g	2.0g	エネルギー	336kcal	579kcal	たんぱく質	9.9g	14.0g	脂質	12.0g	12.6g	炭水化物	46.2g	99.0g	ナトリウム	527mg	528mg	カリウム	707mg	768mg	リン	166mg	231mg	食塩相当量	1.3g	1.3g
	エネルギー	357kcal	600kcal	たんぱく質	12.1g	16.2g	脂質	24.3g	24.9g	炭水化物	22.0g	74.8g	ナトリウム	779mg	780mg	カリウム	456mg	517mg	リン	187mg	252mg	食塩相当量	2.0g	2.0g	エネルギー	336kcal	579kcal	たんぱく質	9.9g	14.0g	脂質	12.0g	12.6g	炭水化物	46.2g	99.0g	ナトリウム	527mg	528mg	カリウム	707mg	768mg	リン	166mg	231mg	食塩相当量	1.3g	1.3g
	エネルギー	357kcal	600kcal	たんぱく質	12.1g	16.2g	脂質	24.3g	24.9g	炭水化物	22.0g	74.8g	ナトリウム	779mg	780mg	カリウム	456mg	517mg	リン	187mg	252mg	食塩相当量	2.0g	2.0g	エネルギー	336kcal	579kcal	たんぱく質	9.9g	14.0g	脂質	12.0g	12.6g	炭水化物	46.2g	99.0g	ナトリウム	527mg	528mg	カリウム	707mg	768mg	リン	166mg	231mg	食塩相当量	1.3g	1.3g
	エネルギー	357kcal	600kcal	たんぱく質	12.1g	16.2g	脂質	24.3g	24.9g	炭水化物	22.0g	74.8g	ナトリウム	779mg	780mg	カリウム	456mg	517mg	リン	187mg	252mg	食塩相当量	2.0g	2.0g	エネルギー	336kcal	579kcal	たんぱく質	9.9g	14.0g	脂質	12.0g	12.6g	炭水化物	46.2g	99.0g	ナトリウム	527mg	528mg	カリウム	707mg	768mg	リン	166mg	231mg	食塩相当量	1.3g	1.3g
	エネルギー	357kcal	600kcal	たんぱく質	12.1g	16.2g	脂質	24.3g	24.9g	炭水化物	22.0g	74.8g	ナトリウム	779mg	780mg	カリウム	456mg	517mg	リン	187mg	252mg	食塩相当量	2.0g	2.0g	エネルギー	336kcal	579kcal	たんぱく質	9.9g	14.0g	脂質	12.0g	12.6g	炭水化物	46.2g	99.0g	ナトリウム	527mg	528mg	カリウム	707mg	768mg	リン	166mg	231mg	食塩相当量	1.3g	1.3g
	エネルギー	357kcal	600kcal	たんぱく質	12.1g	16.2g	脂質	24.3g	24.9g	炭水化物	22.0g	74.8g	ナトリウム	779mg	780mg	カリウム	456mg	517mg	リン	187mg	252mg	食塩相当量	2.0g	2.0g	エネルギー	336kcal	579kcal	たんぱく質	9.9g	14.0g	脂質	12.0g	12.6g	炭水化物	46.2g	99.0g	ナトリウム	527mg	528mg	カリウム	707mg	768mg	リン	166mg	231mg	食塩相当量	1.3g	1.3g
合計	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	979kcal	1708kcal	たんぱく質	27.4g	39.7g	脂質	57.4g	59.2g	炭水化物	81.6g	240.0g	ナトリウム	1903mg	1906mg	カリウム	1397mg	1580mg	リン	419mg	614mg	食塩相当量	4.9g	4.9g	エネルギー	975kcal	1704kcal	たんぱく質	28.0g	40.3g	脂質	54.7g	56.5g	炭水化物	88.8g	247.2g	ナトリウム	1678mg	1681mg	カリウム	1367mg	1550mg	リン	373mg	568mg	食塩相当量	4.2g	4.2g
	エネルギー	979kcal	1708kcal	たんぱく質	27.4g	39.7g	脂質	57.4g	59.2g	炭水化物	81.6g	240.0g	ナトリウム	1903mg	1906mg	カリウム	1397mg	1580mg	リン	419mg	614mg	食塩相当量	4.9g	4.9g	エネルギー	975kcal	1704kcal	たんぱく質	28.0g	40.3g	脂質	54.7g	56.5g	炭水化物	88.8g	247.2g	ナトリウム	1678mg	1681mg	カリウム	1367mg	1550mg	リン	373mg	568mg	食塩相当量	4.2g	4.2g
	エネルギー	979kcal	1708kcal	たんぱく質	27.4g	39.7g	脂質	57.4g	59.2g	炭水化物	81.6g	240.0g	ナトリウム	1903mg	1906mg	カリウム	1397mg	1580mg	リン	419mg	614mg	食塩相当量	4.9g	4.9g	エネルギー	975kcal	1704kcal	たんぱく質	28.0g	40.3g	脂質	54.7g	56.5g	炭水化物	88.8g	247.2g	ナトリウム	1678mg	1681mg	カリウム	1367mg	1550mg	リン	373mg	568mg	食塩相当量	4.2g	4.2g
	エネルギー	979kcal	1708kcal	たんぱく質	27.4g	39.7g	脂質	57.4g	59.2g	炭水化物	81.6g	240.0g	ナトリウム	1903mg	1906mg	カリウム	1397mg	1580mg	リン	419mg	614mg	食塩相当量	4.9g	4.9g	エネルギー	975kcal	1704kcal	たんぱく質	28.0g	40.3g	脂質	54.7g	56.5g	炭水化物	88.8g	247.2g	ナトリウム	1678mg	1681mg	カリウム	1367mg	1550mg	リン	373mg	568mg	食塩相当量	4.2g	4.2g
	エネルギー	979kcal	1708kcal	たんぱく質	27.4g	39.7g	脂質	57.4g	59.2g	炭水化物	81.6g	240.0g	ナトリウム	1903mg	1906mg	カリウム	1397mg	1580mg	リン	419mg	614mg	食塩相当量	4.9g	4.9g	エネルギー	975kcal	1704kcal	たんぱく質	28.0g	40.3g	脂質	54.7g	56.5g	炭水化物	88.8g	247.2g	ナトリウム	1678mg	1681mg	カリウム	1367mg	1550mg	リン	373mg	568mg	食塩相当量	4.2g	4.2g
	エネルギー	979kcal	1708kcal	たんぱく質	27.4g	39.7g	脂質	57.4g	59.2g	炭水化物																																						

※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」

○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℃)

「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○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♪