

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8日(月)		9月9日(火)		9月10日(水)		9月11日(木)		9月12日(金)						
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦					
	肉団子の玉ねぎあん	麦	寄せ豆腐のうすあん	麦	ベーコンポテトエッグ	麦	鶏肉のデミグラス煮込み	麦	しんじょうのかに風あんかけ	麦					
	人参とぜんまいのナムル	麦	野菜の味噌煮込み	麦	大根とひき肉のクリーム煮	麦	大根とひき肉のクリーム煮	麦	春雨タンタン	麦					
	スイートパンプ	麦	揚げナスのめかぶ和え	麦	マリーネサラダ	卵乳麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	きんぴられんこん	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	294kcal	537kcal	エネルギー	289kcal	532kcal	エネルギー	281kcal	524kcal	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	253kcal	496kcal
	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	5.2g	9.3g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	5.3g	9.4g
	脂質	11.8g	12.4g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	12.4g	13.0g
	炭水化物	39.0g	91.8g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	21.6g	74.6g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	31.1g	83.9g
	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	754mg	577mg	ナトリウム	578mg	577mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	637mg	638mg
カリウム	599mg	660mg	カリウム	433mg	494mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	249mg	310mg	カリウム	309mg	370mg	
リン	119mg	184mg	リン	82mg	147mg	リン	101mg	166mg	リン	93mg	158mg	リン	117mg	182mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦					
	ポテトコロッケ	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	麦	鶏の甘酢煮	麦					
	うま塩キャベツ	麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	インゲンツツナー	麦	人参グラッセ	麦	オクラのペペロンチーノ	麦					
	しめじのバター醤油パスタ	麦	ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦	きんぴら	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	ごま風味炒め	麦					
	けんちん煮	麦	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵乳麦	大根のピリッと柚子風味サラダ	麦	小倉金時	麦	マッシュサラダ	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	329kcal	572kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	362kcal	605kcal
	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	12.1g	16.2g
	脂質	17.5g	18.1g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	23.6g	24.2g
	炭水化物	36.8g	89.6g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	36.8g	89.6g	炭水化物	23.5g	76.3g
ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	510mg	511mg	ナトリウム	732mg	733mg	
カリウム	335mg	396mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	583mg	644mg	カリウム	493mg	554mg	カリウム	550mg	611mg	
リン	85mg	150mg	リン	117mg	182mg	リン	185mg	250mg	リン	101mg	166mg	リン	161mg	226mg	
食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦					
	肉野菜炒め	麦	マンニョムチキン風	麦	自身魚の竜田揚	麦	豚肉のお好み焼風	麦	クリーム煮込みハンバーグ	麦					
	竹輪のごま炒め	麦	スパンテー	麦	きのこあん	麦	切干大根のカレーきんぴら	麦	玉子スバ	卵乳麦					
	コールスローサラダ	卵乳麦	大根と人参のきんぴら	麦	さつま芋のレモン煮	麦	ブロッコリーのツナマヨ和え	卵乳麦	パインキャロットラペ	麦					
	カラフルサラダ	卵乳麦	ミックスマカロニサラダ	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	357kcal	600kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	371kcal	614kcal
	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	8.8g	12.9g
	脂質	26.1g	26.7g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	25.6g	26.2g	脂質	22.8g	23.4g
炭水化物	16.0g	68.8g	炭水化物	33.5g	86.3g	炭水化物	16.4g	88.9g	炭水化物	16.4g	69.2g	炭水化物	28.3g	81.1g	
ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	487mg	488mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	601mg	602mg	
カリウム	357mg	418mg	カリウム	660mg	721mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	397mg	458mg	カリウム	350mg	411mg	
リン	134mg	199mg	リン	194mg	259mg	リン	201mg	266mg	リン	117mg	182mg	リン	123mg	188mg	
食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
夕食	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	980kcal	1709kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal
	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	26.2g	38.5g
	脂質	55.4g	57.2g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	58.8g	60.6g
	炭水化物	91.8g	250.2g	炭水化物	78.7g	237.1g	炭水化物	79.5g	237.9g	炭水化物	77.3g	235.7g	炭水化物	82.9g	241.3g
	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	2265mg	2268mg	ナトリウム	1849mg	1852mg	ナトリウム	1743mg	1746mg	ナトリウム	1970mg	1973mg
	カリウム	1291mg	1474mg	カリウム	1497mg	1680mg	カリウム	1586mg	1769mg	カリウム	1139mg	1322mg	カリウム	1209mg	1392mg
	リン	338mg	533mg	リン	393mg	588mg	リン	487mg	682mg	リン	311mg	506mg	リン	401mg	596mg
	食塩相当量	5.2g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計(間食込)	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		1044kcal	1773kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal
たんぱく質		26.7g	39.0g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	26.6g	38.9g
脂質		55.5g	57.3g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	58.9g	60.7g
炭水化物		107.3g	265.7g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	94.7g	253.1g	炭水化物	92.8g	251.2g	炭水化物	94.4g	252.8g
ナトリウム		2084mg	2087mg	ナトリウム	2271mg	2274mg	ナトリウム	1850mg	1853mg	ナトリウム	1746mg	1749mg	ナトリウム	1973mg	1976mg
カリウム		1351mg	1534mg	カリウム	1553mg	1736mg	カリウム	1643mg	1826mg	カリウム	1199mg	1382mg	カリウム	1265mg	1448mg
リン		345mg	540mg	リン	399mg	594mg	リン	490mg	685mg	リン	318mg	513mg	リン	407mg	602mg
食塩相当量		5.2g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g

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。 ※商品は喫食日までに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。