

週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

	10月6日(月)				10月7日(火)				10月8日(水)				10月9日(木)				10月10日(金)			
朝食	★ごはん150g オムレツ 和風あんからめスープ コンニャクの辛味炒め ポテトマサラダ				★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				★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し パインキャロットラペ				★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				★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スイートポテト 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		ご飯セット	
	エネルギー	260kcal	503kcal		エネルギー	259kcal	502kcal		エネルギー	232kcal	475kcal		エネルギー	244kcal	487kcal		エネルギー	273kcal	516kcal	
	たんぱく質	8.2g	12.3g		たんぱく質	7.9g	12.0g		たんぱく質	5.4g	9.5g		たんぱく質	9.6g	13.7g		たんぱく質	5.6g	9.7g	
	脂質	14.0g	14.6g		脂質	15.4g	16.0g		脂質	11.3g	11.9g		脂質	14.8g	15.4g		脂質	13.5g	14.1g	
昼食	★ごはん150g まぐろカツ 塩ゆでアスパラ ナスの炒り煮 インゲンとキャベツのツナマヨネ				★ごはん150g ハッシュドポークのル 大根とびじぎの煮物 マゼドニアンサラダ				★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				★ごはん150g 鯖の竜田揚げ ふぎのきんぴら 春雨と鶏肉の炒め煮 大根の甘酢漬				★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	
	エネルギー	351kcal	594kcal		エネルギー	398kcal	641kcal		エネルギー	369kcal	612kcal		エネルギー	351kcal	594kcal		エネルギー	369kcal	612kcal	
	たんぱく質	8.9g	13.0g		たんぱく質	10.3g	14.4g		たんぱく質	8.7g	12.8g		たんぱく質	13.0g	17.1g		たんぱく質	12.6g	16.7g	
	脂質	25.4g	26.0g		脂質	23.7g	24.3g		脂質	26.0g	26.6g		脂質	21.9g	22.5g		脂質	24.2g	24.8g	
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 チキンカツサンド 人参の炒り煮 大根のマヨネーズ和え				★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 和風サラダ				★ごはん150g ブりの塩焼 人参シャトー かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ				★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み れんこんの土佐煮 マカロニサラダ				★ごはん150g 野菜ミックス チンゲン菜ソテー 人参とさつま揚げの金平 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		ご飯セット	
	エネルギー	347kcal	590kcal		エネルギー	322kcal	565kcal		エネルギー	364kcal	607kcal		エネルギー	367kcal	610kcal		エネルギー	335kcal	578kcal	
	たんぱく質	9.6g	13.7g		たんぱく質	8.2g	12.3g		たんぱく質	13.7g	17.8g		たんぱく質	6.9g	11.0g		たんぱく質	7.0g	11.1g	
夕食	★ごはん150g チキンカツサンド 人参の炒り煮 大根のマヨネーズ和え				★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 和風サラダ				★ごはん150g ブりの塩焼 人参シャトー かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ				★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み れんこんの土佐煮 マカロニサラダ				★ごはん150g 野菜ミックス チンゲン菜ソテー 人参とさつま揚げの金平 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		ご飯セット	
	エネルギー	347kcal	590kcal		エネルギー	322kcal	565kcal		エネルギー	364kcal	607kcal		エネルギー	367kcal	610kcal		エネルギー	335kcal	578kcal	
	たんぱく質	9.6g	13.7g		たんぱく質	8.2g	12.3g		たんぱく質	13.7g	17.8g		たんぱく質	6.9g	11.0g		たんぱく質	7.0g	11.1g	
	脂質	21.6g	22.2g		脂質	16.7g	17.3g		脂質	20.6g	21.2g		脂質	21.4g	22.0g		脂質	21.6g	22.2g	
合計	★ごはん150g チキンカツサンド 人参の炒り煮 大根のマヨネーズ和え				★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 和風サラダ				★ごはん150g ブりの塩焼 人参シャトー かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ				★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み れんこんの土佐煮 マカロニサラダ				★ごはん150g 野菜ミックス チンゲン菜ソテー 人参とさつま揚げの金平 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		ご飯セット	
	エネルギー	958kcal	1687kcal		エネルギー	979kcal	1708kcal		エネルギー	965kcal	1694kcal		エネルギー	962kcal	1691kcal		エネルギー	977kcal	1706kcal	
	たんぱく質	26.7g	39.0g		たんぱく質	26.4g	38.7g		たんぱく質	27.8g	40.1g		たんぱく質	29.5g	41.8g		たんぱく質	25.2g	37.5g	
	脂質	61.0g	62.8g		脂質	55.8g	57.6g		脂質	57.9g	59.7g		脂質	58.1g	59.9g		脂質	59.3g	61.1g	
合計(間食込)	★ごはん150g チキンカツサンド 人参の炒り煮 大根のマヨネーズ和え				★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 和風サラダ				★ごはん150g ブりの塩焼 人参シャトー かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ				★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み れんこんの土佐煮 マカロニサラダ				★ごはん150g 野菜ミックス チンゲン菜ソテー 人参とさつま揚げの金平 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		ご飯セット	
	エネルギー	1022kcal	1751kcal		エネルギー	1027kcal	1756kcal		エネルギー	1028kcal	1757kcal		エネルギー	1026kcal	1755kcal		エネルギー	1025kcal	1754kcal	
	たんぱく質	27.1g	39.4g		たんぱく質	26.8g	39.1g		たんぱく質	28.1g	40.4g		たんぱく質	29.9g	42.2g		たんぱく質	25.6g	37.9g	
	脂質	61.1g	62.9g		脂質	55.9g	57.7g		脂質	58.0g	59.8g		脂質	58.2g	60.0g		脂質	59.4g	61.2g	

※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お家でご利用ください。 ※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★をご家庭でご利用ください。
※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○は
皿に表示

○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♪