週間献立表(たんぱく調整食40) G生活協同組合コープしが

	115	10日()	3)	115	311 🗆 /	(/)	115	312 🗆 /-	k)	11月13日(木) 11月14日(金)					
	★ごはん1		1 /	★ごはん	<u> 11日(火</u> 150g	<u> </u>	★ ごはん	月12日(7 150g	N)	★ごはん		N)	★ごはん		<u> </u>
			 	肉団子の	TT#⊬#	50 St +				声はヤラ	loug	卵麦	★ こほん	100g	<u> </u>
	豚肉と厚揚			図団士の	日昨点	卵乳麦	揚げ真丈の柚子	-おろしあん	卵麦	厚焼玉子 みそポテ		<u> </u>	がんもどきと ジャガ芋の	在耳の 煮物	
	ピリ辛担 <i>・</i> キャベツのミ	マナス	麦	野菜炒め		卵麦 卵乳麦	キャベツの麻	婆あんかけ		みそホテ	<u> </u>	<u></u>	ジャカ芋の	中華炒め	乳麦
	キャベツのミ	モザサラダ	卵麦	インゲンとツナのマ	マスタード和え	卵乳麦	明太春雨	サラダ	卵麦	大根なま	す	麦	パスタの	サラダ	卵乳麦
朝		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	
食	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	299kcal	542kcal		260kcal		エネルギー		547kcal
	たんぱく質	6.1g		たんぱく質	7. 2g		たんぱく質				8.8g		たんぱく質		11. 2g
	脂質	21. 0g	21.6g		13. 0g	13. 6g	脂質	18. 0g	18. 6g	脂質	9.4g	10.0g	脂質	18. 1g	18. 7g
	炭水化物	14. 0g	66.8g	炭水化物	27. 2g	80. 0g	炭水化物	27. 7g	80. 5g	炭水化物	35. 6g	88. 4g	炭水化物	26. 6g	79. 4g
	ナトリウム		619mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	688mg	689mg
	カリウム	375mg	436mg	カリウム		473mg	カリウム		351mg	カリウム	524mg	585mg	カリウム	345mg	406mg
	リン	98mg		リン	110mg	175mg	リン	93mg	158mg	リン	152mg	217mg	リン	106mg	171mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	2. 0g	2. 0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1. 7g	1. 8g
	★こはん	150g	. <u></u>	★こはん フリの機 ふきのき ジャガ芋の洋 切干と法蓮草のこ	150g	. <u></u>	★ごはん メンチカ キャベツ 揚茄子と玉材	150g		★こはん 鯖のトマトバ オニオン きのこので キャベツのピー	150g	. <u></u>	★ こはん チキンのオイ	150g	
	A 鶏のごま 人参のき 野菜の味	タレ怎	<u>秦</u>	フリの磯:	辺焼	<u> </u>	メンナカ	ツ <u></u>	乳麦	鯖のトマトバ	ジルソース	麦	チキンのオイ	スターマヨ	
	人参のさん	んひり ☆孝い プ	秦	ふざのざ	んひり	麦 新士	サヤヘツ	ソナー	乳麦	オーオン	ソナー	乳麦	人参のレ ーロナスの2	セノ魚	乳麦
	マカロニとパプリ	1.11.22.07 カのサラダ	麦 麦 麦 卵麦	カモン法藩草のこ	がまマヨネーズ	孔 <u>天</u> 似主	メンチカ キャベツ 場茄子と玉材 若芽のご	またい気物	<u>秦</u>	キャベツのピー	→ ルひり -+ッツ和え	麦 乳麦 麦 麦	インゲンの	アナカラ	
			90.冬	37 CM2+00		别么	12/1/20	א מויזוות	<u></u>	.,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	7 7 7 1470	<i>条流</i>	1112120		<u> </u>
	ĺ	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
昼食	エネルギー			エネルギー	345kca1	588kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	385kca1	628kcal	エネルギー	344kca1	587kcal
	たんぱく質	12. 6g		たんぱく質			たんぱく質	7. 6g	11. 7g	たんぱく質					
	脂質	18. 8g	19.4g	脂質	23. 6g	24. 2g	脂質	19. 6g	20. 2g	脂質	26. 4g	27. 0g	脂質	22. 8g	23. 4g
	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	18. 6g		炭水化物	29. 2g	82. 0g	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物		
	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	787mg	/88mg	ナトリウム	714mg	/15mg	ナトリウム カリウム	622mg	623mg	ナトリウム	621mg	622mg
	カリウム リン	416mg 150mg	215mg	カリウム	555mg 135mg	200mg	カリウム		100mg	リン	205mg	595mg 270mg	カリウム	437mg 147mg	
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	1. 6g		食塩相当量		1. 6g
門会	◎黄桃(缶		i. og	◎パイナ			◎黄桃(缶		i. og	◎みかん			◎黄桃(缶		1. Ug
间艮	★ごはん			★ごはん		1) / / / / / / / / / / / / / / / / / / /	★ごはん			★ごはん		δ	★ごはん		1
	ロールキャベツの	Dクリール者	卵乳麦	灰 (こしん/ひ	り位こうじかめ		強のカレー	旧者いみ		肉じ ムが	100g	···········	#D=0411	100g ソースかけ	¥
	7 /	シャム	別孔友	豚バラとじゃが芋の マカロニの和	7届C 7 C 2000	乳麦	鶏のカレー 人参グラ	思想との	麦 乳麦	ガエナ相のコ	こころをみ	夕 宝	サワラのチリ オクラのペペ	フーへかり	久
	スイートおさつ ブロッコリーのカニカママヨネーズ 卵乳		伽可主か	大根と人参のきんぴら		主	L友 人参グフツ		麦か	肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め 和風マヨネーズ和え		孔久 似主	フーブモ	カベツ	乳麦
	フロフコン 000-0111111111111111111111111111111111		卵孔支が	・ハルこへがいさんひり		久	豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ		タが 卵乳麦	和風マコヤーへ和え		卯久	スープキ さつま芋	マハマフ # = <i>は</i>	1孔支 卵乳麦
							<u> </u>		卯孔 友				こうな子	7 7 7	卯孔 友
	ı	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット		おかざ	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット
タ	エネルギー			エネルギー											
食	たんぱく質	6. 1g	10 2σ	たんぱく質	10 7σ	1/1 8σ	たんぱく質	12 8σ	16 0σ	たんぱく質	8 6σ	12 7σ	たんぱく質	12 7σ	16. 8g
	脂質	17. 7g	18. 3g	<u>作例最大量</u>	21. 3g	21. 9g		21. 9g	22. 5g		24. 6g	25. 2g		18. 6g	
	^{阻县} 炭水化物	43. 5g	96 3σ	加見 炭水化物	32 Ng	21. 3g	^{胆县} 炭水化物	26 5g	70 3g	_阻 员 炭水化物	23. 4g	76 2g	炭水化物		
	ナトリウム			ナトリウム		812mg	ナトリウム	706mg	70.0g	ナトリウム	707mg	70.25 708mg	ナトリウム	484mg	
	カリウム			カリウム			カリウム		525mg	カリウム			カリウム		
	リン	122mg		リン	156mg	221mg				リン	151mg	216mg	リン	160mg	
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		1. 2g
	及価加コ里	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			おかず	
	エネルギー				967kcal		エネルギー			エネルギー			エネルギー		1701kcal
	たんぱく質	24. 8g		たんぱく質			たんぱく質	26. 7g		たんぱく質	31. 0g		たんぱく質		43. 4g
合計	脂質	57. 5g	59. 3g		57. 9g	59. 7g		59. 5g	61. 3g		60. 4g	62. 2g		59. 5g	61. 3g
	^{胆貝} 炭水化物	85. 4g		^{朋具} 炭水化物	77. 8g	226 2g	^{胆县} 炭水化物	83. 4g	2/11 Oc	^{胆县} 炭水化物	80. 9g		^{胆县} 炭水化物	76. 0g	234. 4g
	ナトリウム			ナトリウム	2326mg		ナトリウム	2194mg		アトリウム	1998mg		ナトリウム	1793mg	
	カリウム			カリウム	1525mg		カリウム	1262mg		カリウム	1609mg		カリウム	1395mg	
			<u> </u>					+			+			÷	
	リン	370mg	565mg		401mg	596mg		350mg	<u> </u>	リン	508mg	703mg		413mg	608mg
	食塩相当量	4. 7g		食塩相当量	6. 0g	6. 0g	食塩相当量	5. 6g		食塩相当量	5. 1g	5. 1g	食塩相当量	4. 5g	4. 6g
<u>~</u>	エネルギー	1025kcal		エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー	L	1765kca1
合計(間	たんぱく質	25. 2g		たんぱく質	31. 7g		たんぱく質	27. 1g		たんぱく質	31. 4g		たんぱく質	31. 5g	43. 8g
	脂質	57. 6g	59. 4g	脂質	58. 0g		脂質	59. 6g	61.4g	脂質	60.5g	62. 3g	脂質	59. 6g	61. 4g
	炭水化物	100.9g		炭水化物	93. 0g		炭水化物	98. 9g			92. 4g		炭水化物	91. 5g	
食	ナトリウム			ナトリウム	2327mg		ナトリウム			ナトリウム	2001mg		ナトリウム		1799mg
込	カリウム	1413mg		カリウム	1582mg		カリウム	1322mg		カリウム	1665mg		カリウム		
	リン	377mg		リン	404mg	599mg	リン	357mg		リン	514mg	709mg		420mg	615mg
	食塩相当量	4.7g		食塩相当量	6. 0g		食塩相当量	5. 6g		食塩相当量ご用意ください	5. 1g		食塩相当量 日まで冷蔵庫		4. 6g
\1.7.±h	立は予告無く	゚ゕ゙゠゚゠゚゚													

※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ご家庭でご用意ください。 ※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。 ※アレルゲンは特定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。



〇温め可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」





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。



×温め不可

封を切って お皿に盛付けて下さい。 ※温め〇は火傷に注意!

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る事が出来ます







ご飯などをつけて1膳の完成です♪





