

# 週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

	12月8日(月)				12月9日(火)				12月10日(水)				12月11日(木)				12月12日(金)																											
朝食	★ごはん150g 豆腐ステーキ かぼちゃのいとこ煮 春雨と挽肉の炒め物				★ごはん150g 野菜丼かまぼこ ゴロゴロ野菜の塩炒め レインボーサラダ				★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 キャロットエッグ たたきごぼう				★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース ピーナスのオランダ煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ				★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 パスタのクリーム煮 根菜の柚子マリネ																											
	卵 麦 麦				卵 卵 卵				卵 卵 麦				卵 卵 麦				卵 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																											
	256kcal 6.2g 13.9g 26.3g 629mg 308mg 73mg 1.6g				499kcal 10.3g 14.5g 79.1g 630mg 369mg 138mg 1.6g				308kcal 6.5g 21.2g 22.8g 583mg 314mg 85mg 1.5g				551kcal 10.6g 21.8g 75.6g 584mg 375mg 150mg 1.5g				290kcal 6.3g 16.9g 28.6g 571mg 352mg 114mg 1.5g				533kcal 10.4g 17.5g 81.4g 572mg 413mg 179mg 1.5g				254kcal 3.9g 8.0g 17.7g 21.2g 501mg 463mg 78mg 1.3g				497kcal 8.0g 18.3g 74.0g 501mg 524mg 143mg 1.3g				281kcal 8.4g 14.0g 29.5g 618mg 455mg 125mg 1.6g				524kcal 12.5g 14.6g 82.3g 619mg 516mg 190mg 1.6g							
昼食	★ごはん150g 豚肉ときのこのコチュジャン炒め 揚げの玉子とじ ひじきと蓮根のマヨ炒め				★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパゲッティ ナスの炒り煮 キャベツと若芽のごまマヨネーズ				★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ 大根のきんぴら 里芋のおろし揚げ出し レインボー春雨				★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 竹輪のごま炒め 明太ポテトサラダ				★ごはん150g 白身フライ うま塩キャベツ けんちん煮 春雨としめじの炒め物																											
	麦 卵 卵				麦 卵 卵				麦 卵 麦				麦 卵 麦				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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	344kcal 11.9g 23.5g 21.5g 726mg 519mg 198mg 1.8g				587kcal 16.0g 24.1g 27.4g 642mg 580mg 263mg 1.8g				600kcal 12.9g 23.2g 80.2g 643mg 542mg 205mg 1.6g				370kcal 10.8g 20.9g 34.4g 619mg 434mg 142mg 1.6g				613kcal 14.9g 20.9g 87.2g 620mg 495mg 207mg 2.2g				369kcal 12.2g 16.3g 76.1g 869mg 611mg 232mg 2.2g				612kcal 16.3g 24.6g 30.7g 630mg 392mg 124mg 1.6g				360kcal 9.6g 23.0g 83.5g 631mg 453mg 189mg 1.6g															
間食	◎みかん(缶) 75g				◎黄桃(缶) 75g				◎みかん(缶) 75g				◎パイナップル(缶) 75g				◎みかん(缶) 75g																											
夕食	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 キャベツソテー スイートおさつ スパタマト炒め				★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんと煮 インゲンとツナのマスタード和え				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん オクラのベベロンチーノ キャベツの麻婆あんかけ ポテトビーンズサラダ				★ごはん150g 鯖のバジルオリブ焼 ピーマンソテー 赤玉南瓜煮 四色なます				★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め みそポテト パインキャロットラペ																											
	麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	401kcal 12.2g 14.8g 53.3g 526mg 536mg 152mg 1.3g				644kcal 16.3g 15.4g 106.1g 527mg 597mg 217mg 1.3g				310kcal 12.8g 13.5g 86.6g 716mg 608mg 175mg 1.8g				553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg 240mg 1.8g				319kcal 10.8g 18.9g 27.4g 782mg 496mg 135mg 2.0g				562kcal 14.9g 19.5g 80.2g 783mg 557mg 200mg 2.0g				345kcal 11.3g 18.5g 31.6g 613mg 702mg 176mg 1.6g				588kcal 15.4g 19.1g 84.4g 614mg 763mg 241mg 1.6g				336kcal 8.7g 19.2g 31.0g 650mg 653mg 121mg 1.7g				579kcal 12.8g 19.8g 83.8g 651mg 714mg 186mg 1.7g							
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				おかず ご飯セット																							
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																			
	1001kcal 30.3g 52.2g 101.1g 1881mg 1363mg 423mg 4.7g				1730kcal 42.6g 54.0g 259.5g 1884mg 1546mg 618mg 4.7g				975kcal 28.1g 57.3g 84.0g 1941mg 1403mg 400mg 4.9g				1704kcal 40.4g 59.1g 242.4g 1944mg 1586mg 595mg 4.9g				979kcal 27.9g 56.1g 90.4g 1972mg 1465mg 391mg 5.1g				1708kcal 40.2g 57.9g 248.8g 1975mg 1465mg 586mg 5.1g				968kcal 27.4g 60.2g 76.1g 1981mg 1715mg 421mg 5.1g				1697kcal 39.7g 62.0g 234.5g 1984mg 1898mg 616mg 5.1g				1697kcal 39.7g 62.0g 234.5g 1984mg 1898mg 616mg 5.1g				977kcal 26.7g 55.6g 91.2g 1898mg 1500mg 370mg 4.9g				1706kcal 39.0g 57.4g 249.6g 1901mg 1683mg 565mg 4.9g			
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				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット																			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量															
	1049kcal 30.7g 52.3g 112.6g 1884mg 1419mg 429mg 4.7g				1778kcal 43.0g 54.1g 271.0g 1887mg 1602mg 624mg 4.7g				1039kcal 28.5g 57.4g 99.5g 1944mg 1463mg 407mg 4.9g				1768kcal 40.8g 59.2g 257.9g 1947mg 1646mg 602mg 4.9g				1027kcal 28.3g 56.2g 101.9g 1975mg 1521mg 397mg 5.1g				1756kcal 40.6g 58.0g 260.3g 1978mg 1521mg 592mg 5.1g				1031kcal 27.7g 60.3g 76.1g 1982mg 1955mg 619mg 5.1g				1760kcal 40.0g 62.1g 249.7g 1985mg 1955mg 619mg 5.1g				1025kcal 27.1g 55.7g 102.7g 1901mg 1556mg 376mg 4.9g				1754kcal 39.4g 57.5g 261.1g 1904mg 1739mg 571mg 4.9g							

※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。

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の事が出来ます



ご飯などをつけて1膳の完成です♪