

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)					
★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	卵 麦 麦	★ごはん150g 野菜巻かまぼこ ゴロゴロ野菜の塩炒め レインボーサラダ	卵 麦 麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 キャロットエッグ たたぎごはう	卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 一ロナスのオランダ煮 キャベツのビリ辛マヨネーズ	卵乳麦 卵麦 卵麦	★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	麦				
朝食	おかず 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	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	おかず 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	おかず 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	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	おかず 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	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	おかず 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	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				
昼食	★ごはん150g 豚肉ときのこのキューブン炒め 油揚げの玉子とじ ひじきと蓮根のマヨ炒め	麦 卵麦 卵麦 麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパゲッティー ナスの炒り煮	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ 人参のさんひら 里のわろし揚げ出し	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 竹輪のこま炒め 明太子トマフカ	麦 麦 麦	★ごはん150g 白身フライ うま塩チャペソ けいだん煮	麦 麦 麦			
間食	○みかん(缶) ★ごはん150g 鶏のこまタレ煮 キャベツソテー スイートおきつ スパトマト炒め	75g 麦 乳麦 インゲンとツナのマスター和え 乳麦	○黄桃(缶) ★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんも煮 ボティビーンズサラダ	75g 麦 麦 麦	○みかん(缶) ★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風 オクラのペペロンチーノ	75g 乳麦 麦	○パイナップル(缶) ★ごはん150g 鯛のバジルオーリーブ焼 ピーマンソテー	75g 乳麦 麦	○みかん(缶) ★ごはん150g 豚バラとキャベツのスターナ炒め みそボーリー	75g 麦			
夕食	○みかん(缶) ★ごはん150g 鶏のこまタレ煮 キャベツソテー スイートおきつ スパトマト炒め	75g 麦 乳麦 インゲンとツナのマスター和え 乳麦	○黄桃(缶) ★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんも煮 ボティビーンズサラダ	75g 麦 麦 麦	○みかん(缶) ★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風 オクラのペペロンチーノ	75g 乳麦 麦	○パイナップル(缶) ★ごはん150g 鯛のバジルオーリーブ焼 ピーマンソテー	75g 乳麦 麦	○みかん(缶) ★ごはん150g 豚バラとキャベツのスターナ炒め みそボーリー	75g 麦			
合計	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 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	553kcal 12.8g 13.5g 33.8g 716mg 608mg 175mg 1.8g	319kcal 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	562kcal 10.8g 14.1g 27.4g 782mg 496mg 135mg 2.0g	562kcal 14.9g 19.5g 80.2g 783mg 557mg 200mg 2.0g	562kcal 11.3g 18.5g 31.6g 613mg 614mg 176mg 1.6g	562kcal 12.9g 20.3g 23.3g 76.1g 76.1g 207mg 1.6g	613kcal 16.3g 24.6g 23.3g 76.1g 550mg 232mg 1.6g	603kcal 9.6g 22.4g 30.7g 83.5g 630mg 392mg 1.6g	603kcal 13.7g 23.0g 83.5g 631mg 453mg 189mg 1.6g
合計(間食込)	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 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	1704kcal 28.1g 57.3g 84.0g 1941mg 1403mg 400mg 4.9g	979kcal 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	1708kcal 40.2g 59.1g 242.4g 1944mg 1586mg 595mg 4.9g	968kcal 27.9g 56.1g 90.4g 1972mg 1282mg 391mg 5.1g	968kcal 39.7g 57.9g 248.8g 1975mg 1465mg 586mg 5.1g	968kcal 27.4g 60.2g 76.1g 1981mg 1715mg 421mg 5.1g	968kcal 26.7g 62.0g 234.5g 1984mg 1898mg 616mg 5.1g	977kcal 39.0g 55.6g 91.2g 1898mg 1500mg 370mg 4.9g	977kcal 39.4g 57.5g 249.7g 1901mg 1683mg 565mg 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。



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」

「電子レンジ」

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°C)

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。

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♪