週間献立表（たんぱく調整食40）

生活協同組合コープしが

区分	1月5日（月）			1月6日（火）			1月7日（水）			1月8日（木）			1月9日（金）		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	野菜入りトマトビーンズ		乳麦	野菜笹かまぼこ		卵	しんじょうのかに風あんかけ		卵麦か	大豆の肉じゃが煮		乳麦	鶏肉カレークリーム煮		乳麦
	じゃが芋のそぼろあん		麦	ごま風味炒め		麦	春雨としめじの炒め物		麦	ひとくちがんも煮		麦	春雨と挽肉の炒め物		麦
	春雨タンタン		麦	みそポテト			ジャーマンポテト		乳麦	キャベツのミモザサラダ		卵麦	ひじきと蓮根のマヨ炒め		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	246kcal	489kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	254kcal	497kcal	エネルギー	226kcal	469kcal	エネルギー	280kcal	523kcal
	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	7.4g	11.5g
	脂質	11.5g	12.1g	脂質	10.1g	10.7g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	17.9g	18.5g
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	15.3g	68.1g	炭水化物	22.4g	75.2g
	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	690mg	691mg
	カリウム	564mg	625mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	391mg	452mg	カリウム	451mg	512mg	カリウム	354mg	415mg
	リン	135mg	200mg	リン	103mg	168mg	リン	86mg	151mg	リン	127mg	192mg	リン	116mg	181mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	和風おろしハンバーグ		乳麦	豚肉と野菜の中華炒め		麦か	肉団子とさつま芋の黒酢あん		卵乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て		卵乳麦	肉丼の具		麦
	人参シャトー		麦	スイートおさつ			菜の花のクリーム煮		乳麦	人参のレモン煮		乳麦	スパトマト炒め		乳麦
	揚げと人参の煮びたし		麦	キャベツとザーサイ炒め			キャベツの麻婆あんかけ		麦落	ナスの油炒め		麦	大根の柚香煮		麦
	ツナのマヨパスタ		卵乳麦							春雨のマヨネーズ炒め		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	327kcal	570kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	378kcal	621kcal
	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	4.7g	8.8g	たんぱく質	10.9g	15.0g
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	14.4g	15.0g	脂質	24.1g	24.7g	脂質	21.1g	21.7g
	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	40.2g	93.0g	炭水化物	47.5g	100.3g	炭水化物	37.9g	90.7g	炭水化物	34.1g	86.9g
	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	461mg	462mg	ナトリウム	838mg	839mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	778mg	779mg
	カリウム	403mg	464mg	カリウム	652mg	713mg	カリウム	567mg	628mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	448mg	509mg
	リン	180mg	245mg	リン	115mg	180mg	リン	157mg	222mg	リン	93mg	158mg	リン	141mg	206mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	白身フライ		麦	鶏肉の韓国風炒め		麦	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め		卵乳麦	鯖のごま醤油焼		麦	サワラの竜田揚		麦
	オニオンソテー		乳麦	クリームコロッケ		乳麦か	白菜と厚揚げのとろみ煮		乳麦	オクラのペペロンチーノ			甘酢あんかけ		麦
	里芋と小松菜のとろみ煮		麦	玉子スパ		卵乳麦	トマトマッシュポテト		卵乳麦	野菜炒め		卵麦	さつま芋のコンソメ煮		乳麦
	竹輪のソースマヨ		卵							蓮根とさつま芋の甘酢煮		麦	きんぴら		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	390kcal	633kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	310kcal	553kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	13.1g	17.2g
	脂質	25.5g	26.1g	脂質	26.3g	26.9g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	13.3g	13.9g
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	34.5g	87.3g
	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	611mg	612mg
	カリウム	418mg	479mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	553mg	614mg	カリウム	569mg	630mg	カリウム	644mg	705mg
	リン	130mg	195mg	リン	136mg	201mg	リン	144mg	209mg	リン	184mg	249mg	リン	172mg	237mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
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
	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal
	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	24.6g	36.9g	たんぱく質	31.4g	43.7g
	脂質	54.3g	56.1g	脂質	53.7g	55.5g	脂質	52.8g	54.6g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	52.3g	54.1g
	炭水化物	85.6g	244.0g	炭水化物	97.4g	255.8g	炭水化物	100.1g	258.5g	炭水化物	86.6g	245.0g	炭水化物	91.0g	249.4g
	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	1678mg	1681mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	1888mg	1891mg	ナトリウム	2079mg	2082mg
	カリウム	1385mg	1568mg	カリウム	1525mg	1708mg	カリウム	1511mg	1694mg	カリウム	1498mg	1681mg	カリウム	1446mg	1629mg
	リン	445mg	640mg	リン	354mg	549mg	リン	387mg	582mg	リン	404mg	599mg	リン	429mg	624mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g
合計（間食込）	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal
	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	31.7g	44.0g
	脂質	54.4g	56.2g	脂質	53.8g	55.6g	脂質	52.9g	54.7g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	52.4g	54.2g
	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	108.9g	267.3g	炭水化物	115.3g	273.7g	炭水化物	102.1g	260.5g	炭水化物	106.2g	264.6g
	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	1681mg	1684mg	ナトリウム	2163mg	2166mg	ナトリウム	1891mg	1894mg	ナトリウム	2080mg	2083mg
	カリウム	1445mg	1628mg	カリウム	1581mg	1764mg	カリウム	1568mg	1751mg	カリウム	1558mg	1741mg	カリウム	1503mg	1686mg
	リン	452mg	647mg	リン	360mg	555mg	リン	390mg	585mg	リン	411mg	606mg	リン	432mg	627mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g

※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る事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です♪