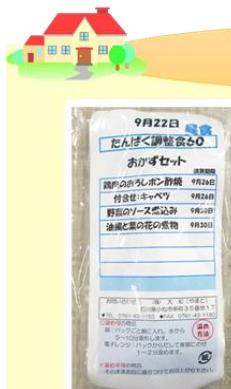


週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)							
朝食	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 人参とせんまいのナムル スイートパンプ	卵乳麦 揚げ真丈の柚子おろしあん 野菜の味噌煮込み ひじきのごママヨ和え	★ごはん150g 卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ベコンホテエッグ 麩の野菜あんかけ 切干大根のコンソメ炒め	卵乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ジャガ芋の洋風あんかけ キャベツの白ドレ和え	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 キャベツとザ サイ炒め 和風マヨネーズ和え	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						
	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	295kcal 7.7g 11.8g 11.8g 549mg 574mg 118mg 1.4g	538kcal 7.7g 11.8g 12.4g 550mg 635mg 183mg 1.4g	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	257kcal 4.4g 8.5g 15.1g 77.8g 759mg 421mg 71mg 1.9g	500kcal 4.4g 8.5g 15.1g 77.8g 760mg 482mg 136mg 1.9g	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	231kcal 4.7g 8.8g 15.3g 18.8g 628mg 400mg 92mg 1.6g	474kcal 15.9g 15.9g 21.1g 71.6g 629mg 461mg 157mg 1.6g	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	230kcal 5.9g 10.0g 13.6g 74.9g 583mg 458mg 94mg 1.5g	473kcal 10.0g 14.2g 22.1g 74.9g 584mg 519mg 159mg 1.5g	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	267kcal 6.9g 11.0g 18.3g 19.5g 770mg 421mg 140mg 2.0g	510kcal 11.0g 18.9g 72.3g 771mg 482mg 205mg 2.0g
	★ごはん150g ホテトコロッケ つまみキヤハノ 竹輪のマヨ炒め しめじのバター醤油パスタ	卵乳麦 キヤベツと豚肉の塩あんかけ シャガ芋のガレ 煮 豆乳麦 揚げナスのめかぶ和え 乳麦	★ごはん150g キヤベツと豚肉の塩あんかけ 豆乳麦 豆乳麦 豆乳麦 豆乳麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 イシグロノア 豆乳麦 豆乳麦 豆乳麦	麦 豆乳麦 豆乳麦 豆乳麦 豆乳麦	★ごはん150g 豚ハラと白菜の柚子風味煮 里芋の中華玉子あんかけ 豆乳麦 豆乳麦	麦 豆乳麦 豆乳麦 豆乳麦	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オクラのマヨソース じやがいものり塩炒め 玉子スハサラダ	麦 豆乳麦 豆乳麦 豆乳麦						
	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						
	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	324kcal 9.4g 13.5g 16.0g 88.5g 872mg 265mg 103mg 2.2g	567kcal 7.9g 12.0g 16.6g 23.2g 873mg 326mg 168mg 2.2g	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	360kcal 12.0g 26.1g 26.7g 76.0g 554mg 597mg 116mg 1.4g	603kcal 13.3g 17.4g 19.9g 82.5g 559mg 658mg 116mg 1.4g	604kcal 17.4g 20.5g 22.9g 82.5g 633mg 640mg 181mg 1.6g	361kcal 13.3g 17.4g 20.5g 82.5g 634mg 579mg 246mg 1.6g	604kcal 17.4g 20.5g 22.9g 82.5g 691mg 579mg 113mg 1.6g	356kcal 7.3g 11.4g 23.5g 80.1g 692mg 460mg 178mg 1.8g	599kcal 11.4g 24.2g 84.1g 80.1g 737mg 521mg 123mg 1.8g	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	397kcal 11.7g 15.8g 24.2g 84.1g 738mg 415mg 123mg 1.9g	640kcal 15.8g 24.8g 84.1g 84.1g 738mg 476mg 188mg 1.9g	
	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎バイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎バイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g						
昼食	★ごはん150g 豚ハラと玉ねぎのスマニ炒め けんちん煮 若莘と蒲鉾のわさびマヨ	麦 スパゾテ 卵麦 カラフルサラダ	★ごはん150g マンニヨムチキン風 豆乳麦 豆乳麦	★ごはん150g 赤魚の大ぶり 天ぷらのタレ ふきのきんひら さつま芋のレモン煮	麦 豆乳麦 豆乳麦 豆乳麦	★ごはん150g ブリ田菜 人參のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ	麦 豆乳麦 豆乳麦 豆乳麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とひじきの煮物 明太春雨サラダ	麦 豆乳麦 豆乳麦						
	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						
	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	340kcal 9.4g 13.5g 26.6g 68.7g 862mg 494mg 122mg 2.2g	583kcal 7.9g 12.9g 22.1g 30.4g 863mg 555mg 187mg 2.2g	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	379kcal 12.9g 17.0g 22.7g 83.2g 781mg 475mg 145mg 2.0g	622kcal 10.1g 14.2g 17.3g 95.8g 782mg 536mg 210mg 2.0g	622kcal 10.1g 14.2g 17.3g 95.8g 429mg 553mg 200mg 1.1g	367kcal 10.1g 14.2g 17.3g 95.8g 430mg 552mg 200mg 1.1g	610kcal 11.1g 15.2g 22.5g 83.4g 552mg 553mg 112mg 1.1g	371kcal 11.1g 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 552mg 112mg 1.4g	614kcal 11.1g 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 552mg 112mg 1.4g	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	330kcal 8.1g 12.2g 19.3g 80.2g 773mg 398mg 132mg 2.0g	573kcal 12.2g 19.9g 80.2g 80.2g 774mg 459mg 197mg 2.0g	
	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎バイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎バイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g						
	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						
	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	340kcal 9.4g 13.5g 26.6g 68.7g 862mg 494mg 122mg 2.2g	583kcal 7.9g 12.9g 22.1g 30.4g 863mg 555mg 187mg 2.2g	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	379kcal 12.9g 17.0g 22.7g 30.2g 781mg 475mg 145mg 2.0g	622kcal 10.1g 14.2g 17.3g 95.8g 782mg 536mg 210mg 2.0g	622kcal 10.1g 14.2g 17.3g 95.8g 429mg 553mg 200mg 1.1g	367kcal 10.1g 14.2g 17.3g 95.8g 430mg 552mg 200mg 1.1g	610kcal 11.1g 15.2g 22.5g 83.4g 553mg 552mg 112mg 1.1g	371kcal 11.1g 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 552mg 112mg 1.4g	614kcal 11.1g 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 552mg 112mg 1.4g	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	330kcal 8.1g 12.2g 19.3g 80.2g 773mg 398mg 132mg 2.0g	573kcal 12.2g 19.9g 80.2g 80.2g 774mg 459mg 197mg 2.0g	
	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎バイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎バイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g						
	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						
	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	340kcal 9.4g 13.5g 26.6g 68.7g 862mg 494mg 122mg 2.2g	583kcal 7.9g 12.9g 22.1g 30.4g 863mg 555mg 187mg 2.2g	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	379kcal 12.9g 17.0g 22.7g 30.2g 781mg 475mg 145mg 2.0g	622kcal 10.1g 14.2g 17.3g 95.8g 782mg 536mg 210mg 2.0g	622kcal 10.1g 14.2g 17.3g 95.8g 429mg 553mg 200mg 1.1g	367kcal 10.1g 14.2g 17.3g 95.8g 430mg 552mg 200mg 1.1g	610kcal 11.1g 15.2g 22.5g 83.4g 553mg 552mg 112mg 1.1g	371kcal 11.1g 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 552mg 112mg 1.4g	614kcal 11.1g 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 552mg 112mg 1.4g	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	330kcal 8.1g 12.2g 19.3g 80.2g 773mg 398mg 132mg 2.0g	573kcal 12.2g 19.9g 80.2g 80.2g 774mg 459mg 197mg 2.0g	
	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎バイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎バイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g						
	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						
夕食	★ごはん150g 豚ハラと玉ねぎのスマニ炒め けんちん煮 若莘と蒲鉾のわさびマヨ	麦 スパゾテ 卵麦 カラフルサラダ	★ごはん150g マンニヨムチキン風 豆乳麦 豆乳麦	★ごはん150g 赤魚の大ぶり 天ぷらのタレ ふきのきんひら さつま芋のレモン煮	麦 豆乳麦 豆乳麦 豆乳麦	★ごはん150g ブリ田菜 人參のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ	麦 豆乳麦 豆乳麦 豆乳麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とひじきの煮物 明太春雨サラダ	麦 豆乳麦 豆乳麦						
	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						
	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	340kcal 9.4g 13.5g 26.6g 68.7g 862mg 494mg 122mg 2.2g	583kcal 7.9g 12.9g 22.1g 30.4g 863mg 555mg 187mg 2.2g	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	379kcal 12.9g 17.0g 22.7g 30.2g 781mg 475mg 145mg 2.0g	622kcal 10.1g 14.2g 17.3g 95.8g 782mg 536mg 210mg 2.0g	622kcal 10.1g 14.2g 17.3g 95.8g 429mg 553mg 200mg 1.1g	367kcal 10.1g 14.2g 17.3g 95.8g 430mg 552mg 200mg 1.1g	610kcal 11.1g 15.2g 22.5g 83.4g 553mg 552mg 112mg 1.1g	371kcal 11.1g 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 552mg 112mg 1.4g	614kcal 11.1g 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 552mg 112mg 1.4g	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	330kcal 8.1g 12.2g 19.3g 80.2g 773mg 398mg 132mg 2.0g	573kcal 12.2g 19.9g 80.2g 80.2g 774mg 459mg 197mg 2.0g	
	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎バイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎バイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g						
	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						
	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	340kcal 9.4g 13.5g 26.6g 68.7g 862mg 494mg 122mg 2.2g	583kcal 7.9g 12.9g 22.1g 30.4g 863mg 555mg 187mg 2.2g	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	379kcal 12.9g 17.0g 22.7g 30.2g 781mg 475mg 145mg 2.0g	622kcal 10.1g 14.2g 17.3g 95.8g 782mg 536mg 210mg 2.0g	622kcal 10.1g 14.2g 17.3g 95.8g 429mg 553mg 200mg 1.1g	367kcal 10.1g 14.2g 17.3g 95.8g 430mg 552mg 200mg 1.1g	610kcal 11.1g 15.2g 22.5g 83.4g 553mg 552mg 112mg 1.1g	371kcal 11.1g 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 552mg 112mg 1.4g	614kcal 11.1g 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 552mg 112mg 1.4g	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	330kcal 8.1g 12.2g 19.3g 80.2g 773mg 398mg 132mg 2.0g	573kcal 12.2g 19.9g 80.2g 80.2g 774mg 459mg 197mg 2.0g	
	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎バイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎バイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g						
	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						
	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	340kcal 9.4g 13.5g 26.6g 68.7g 862mg 494mg 122mg 2.2g	583kcal 7.9g 12.9g 22.1g 30.4g 863mg 555mg 187mg 2.2g	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	379kcal 12.9g 17.0g 22.7g 30.2g 781mg 475mg 145mg 2.0g	622kcal 10.1g 14.2g 17.3g 95.8g 782mg 536mg 210mg 2.0g	622kcal 10.1g 14.2g 17.3g 95.8g 429mg 553mg 200mg 1.1g	367kcal 10.1g 14.2g 17.3g 95.8g 430mg 552mg 200mg 1.1g	610kcal 11.1g 15.2g 22.5g 83.4g 553mg 552mg 112mg 1.1g	371kcal 11.1g 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 552mg 112mg 1.4g	614kcal 11.1g 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 552mg 112mg 1.4g	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	330kcal 8.1g 12.2g 19.3g 80.2g 773mg 398mg 132mg 2.0g	573kcal 12.2g 19.9g 80.2g 80.2g 774mg 459mg 197mg 2.0g	
	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎バイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎バイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g						
	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						
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	959kcal 26.5g 54.4g 90.9g 2283mg 1333mg 343mg 5.8g	1688kcal 38.8g 56.2g 249.3g 2286mg 1516mg 538mg 5.8g	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	996kcal 25.2g 63.3g 78.6g 2094mg 1493mg 332mg 5.3g	1725kcal 37.5g 55.1g 237.0g 2097mg 1676mg 527mg 5.3g	1688kcal 28.1g 54.3g 249.9g 1690mg 1471mg 408mg 4.3g	1688kcal 40.4g 54.3g 249.9g 1693mg 1654mg 603mg 4.3g	959kcal 28.1g 54.3g 249.9g 1694mg 1445mg 514mg 4.3g	1688kcal 24.3g 59.0g 237.0g 1826mg 1445mg 319mg 4.7g	1686kcal 36.6g 60.8g 237.0g 1829mg 1628mg 514mg 4.7g	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	994kcal 26.7g 61.8g 78.2g 2280mg 1234mg 395mg 5.9g	1723kcal 39.0g 63.6g 236.6g 2283mg 1417mg 590mg 5.9g	
	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	959kcal 26.5g 54.4g 90.9g 2283mg 1333mg 343mg 5.8g	1688kcal 38.8g 56.2g 249.3g 2286mg 1516mg 538mg 5.8g	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	996kcal 25.2g 63.3g 78.6g 2094mg 1493mg 332mg 5.3g	1725kcal 37.5g 55.1g 249.9g 2097mg 1676mg 527mg 5.3g	1688kcal 28.1g 54.3g 249.9g 1690mg 1471mg 408mg 4.3g	1688kcal 40.4g 54.3g 249.9g 1694mg 1445mg 514mg 4.3g	959kcal 28.1g 54.3g 249.9g 1694mg 1445mg 326mg 4.7g	1686kcal 24.3g 59.0g 237.0g 1829mg 1628mg 521mg 4.7g	1686kcal 36.6g 60.8g 237.0g 1829mg 1628mg 521mg 4.7g	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	994kcal 27.1g 61.9g 78.2g 2280mg 1417mg 395mg 5.9g	1723kcal 39.4g 63.7g 248.1g 2286mg 1473mg 596mg 5.9g	
	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	959kcal 26.5g 54.4g 90.9g 2283mg 1333mg 343mg 5.8g	1688kcal 38.8g 56.2g 249.3g 2286mg 1516mg 538mg 5.8g	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	996kcal 25.2g 63.3g 78.6g 2094mg 1493mg 332mg 5.3g	1725kcal 37.5g 55.1g 249.9g 2097mg 1676mg 527mg 5.3g	1688kcal 28.1g 54.3g 249.9g 1690mg 1471mg 408mg 4.3g	1688kcal 40.4g 54.3g 249.9g 1694mg 1445mg 514mg 4.3g	959kcal 28.1g 54.3g 249.9g 1694mg 1445mg 326mg 4.7g	1686kcal 24.3g 59.0g 237.0g 1829mg 1628mg 521mg 4.7g					

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」

①

1

A large stainless steel pot sits on a stovetop burner. Inside the pot, several pieces of raw salmon fillet are submerged in water. The salmon has a distinct pinkish-orange color. The pot has two black handles on either side.

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

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
よりきれいに感付ける事が出来ます



ご飯などをつけて1膳の完成です♪

