

# 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 人参とぜんまいのナムル スイートパンプ				★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん 野菜の味噌煮込み ひじきのごまマヨ和え				★ごはん150g ベーコンポテトエッグ 煮の野菜あんかけ 切干大根のコンソメ炒め				★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				★ごはん150g がんもどきの含め煮 キャベツとザーサイ炒め 和風マヨネーズ和え							
	卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 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	295kcal	538kcal		エネルギー	257kcal	500kcal		エネルギー	231kcal	474kcal		エネルギー	230kcal	473kcal		エネルギー	267kcal	510kcal					
	たんぱく質	7.7g	11.8g		たんぱく質	4.4g	8.5g		たんぱく質	4.7g	8.8g		たんぱく質	5.9g	10.0g		たんぱく質	6.9g	11.0g					
	脂質	11.8g	12.4g		脂質	15.1g	15.7g		脂質	15.3g	15.9g		脂質	13.6g	14.2g		脂質	18.3g	18.9g					
	炭水化物	39.3g	92.1g		炭水化物	25.0g	77.8g		炭水化物	18.8g	71.6g		炭水化物	22.1g	74.9g		炭水化物	19.5g	72.3g					
	ナトリウム	549mg	550mg		ナトリウム	759mg	760mg		ナトリウム	628mg	629mg		ナトリウム	583mg	584mg		ナトリウム	770mg	771mg					
	カリウム	574mg	635mg		カリウム	421mg	482mg		カリウム	400mg	461mg		カリウム	458mg	519mg		カリウム	421mg	482mg					
	リン	118mg	183mg		リン	71mg	136mg		リン	92mg	157mg		リン	94mg	159mg		リン	140mg	205mg					
食塩相当量	1.4g	1.4g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.5g	1.5g		食塩相当量	2.0g	2.0g						
昼食	★ごはん150g ポテトコロケ うま塩キャベツ 竹輪のごま炒め しめじのバター醤油パスタ				★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ ジャガ芋のカレー煮 揚げナスのめかぶ和え				★ごはん150g 鶏肉とれんごんの照り煮 インゲンソテー ジャガ芋の中華炒め 春雨フルーツサラダ				★ごはん150g 豚バラと白菜の柚子風味煮 里芋の中華玉子あんかけ スパゲティサラダ				★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オクラのペペロンチーノ じゃがいもののり塩炒め 玉子スパゲティ							
	卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 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	324kcal	567kcal		エネルギー	360kcal	603kcal		エネルギー	361kcal	604kcal		エネルギー	356kcal	599kcal		エネルギー	397kcal	640kcal					
	たんぱく質	9.4g	13.5g		たんぱく質	7.9g	12.0g		たんぱく質	13.3g	17.4g		たんぱく質	7.3g	11.4g		たんぱく質	11.7g	15.8g					
	脂質	16.0g	16.6g		脂質	26.1g	26.7g		脂質	19.9g	20.5g		脂質	22.9g	23.5g		脂質	24.2g	24.8g					
	炭水化物	35.7g	88.5g		炭水化物	23.2g	76.0g		炭水化物	29.7g	82.5g		炭水化物	27.3g	80.1g		炭水化物	31.3g	84.1g					
	ナトリウム	872mg	873mg		ナトリウム	554mg	555mg		ナトリウム	633mg	634mg		ナトリウム	691mg	692mg		ナトリウム	737mg	738mg					
	カリウム	265mg	326mg		カリウム	597mg	658mg		カリウム	579mg	640mg		カリウム	460mg	521mg		カリウム	415mg	476mg					
	リン	103mg	168mg		リン	116mg	181mg		リン	181mg	246mg		リン	113mg	178mg		リン	123mg	188mg					
食塩相当量	2.2g	2.2g		食塩相当量	1.4g	1.4g		食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.9g	1.9g						
間食	◎黄桃(缶) 75g				◎みかん(缶) 75g				◎パイナップル(缶) 75g				◎黄桃(缶) 75g				◎みかん(缶) 75g							
	★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ				★ごはん150g ヤンニョムチキン風 スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮 カラフルサラダ				★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ ふきのきんぴら さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ				★ごはん150g ぶり田楽 人参のレモン煮 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ				★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 麦 卵麦 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	340kcal	583kcal		エネルギー	379kcal	622kcal		エネルギー	367kcal	610kcal		エネルギー	371kcal	614kcal		エネルギー	330kcal	573kcal					
	たんぱく質	9.4g	13.5g		たんぱく質	12.9g	17.0g		たんぱく質	10.1g	14.2g		たんぱく質	11.1g	15.2g		たんぱく質	8.1g	12.2g					
	脂質	26.6g	27.2g		脂質	22.1g	22.7g		脂質	17.3g	17.9g		脂質	22.5g	23.1g		脂質	19.3g	19.9g					
	炭水化物	15.9g	68.7g		炭水化物	30.4g	83.2g		炭水化物	43.0g	95.8g		炭水化物	30.6g	83.4g		炭水化物	27.4g	80.2g					
	ナトリウム	862mg	863mg		ナトリウム	781mg	782mg		ナトリウム	429mg	430mg		ナトリウム	552mg	553mg		ナトリウム	773mg	774mg					
	カリウム	494mg	555mg		カリウム	475mg	536mg		カリウム	492mg	553mg		カリウム	527mg	588mg		カリウム	398mg	459mg					
リン	122mg	187mg		リン	145mg	210mg		リン	135mg	200mg		リン	112mg	177mg		リン	132mg	197mg						
食塩相当量	2.2g	2.2g		食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.1g	1.1g		食塩相当量	1.4g	1.4g		食塩相当量	2.0g	2.0g						
夕食	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	959kcal	1688kcal		エネルギー	996kcal	1725kcal		エネルギー	959kcal	1688kcal		エネルギー	957kcal	1686kcal		エネルギー	994kcal	1723kcal					
	たんぱく質	26.5g	38.8g		たんぱく質	25.2g	37.5g		たんぱく質	28.1g	40.4g		たんぱく質	24.3g	36.6g		たんぱく質	26.7g	39.0g					
	脂質	54.4g	56.2g		脂質	63.3g	65.1g		脂質	52.5g	54.3g		脂質	59.0g	60.8g		脂質	61.8g	63.6g					
	炭水化物	90.9g	249.3g		炭水化物	78.6g	237.0g		炭水化物	91.5g	249.9g		炭水化物	80.0g	238.4g		炭水化物	78.2g	236.6g					
	ナトリウム	2283mg	2286mg		ナトリウム	2094mg	2097mg		ナトリウム	1690mg	1693mg		ナトリウム	1826mg	1829mg		ナトリウム	2280mg	2283mg					
	カリウム	1333mg	1516mg		カリウム	1493mg	1676mg		カリウム	1471mg	1654mg		カリウム	1445mg	1628mg		カリウム	1234mg	1417mg					
	リン	343mg	538mg		リン	332mg	527mg		リン	408mg	603mg		リン	319mg	514mg		リン	395mg	590mg					
	食塩相当量	5.8g	5.8g		食塩相当量	5.3g	5.3g		食塩相当量	4.3g	4.3g		食塩相当量	4.7g	4.7g		食塩相当量	5.9g	5.9g					
	合計	エネルギー	1023kcal	1752kcal	たんぱく質	26.9g	39.2g	脂質	54.5g	56.3g	炭水化物	106.4g	264.8g	ナトリウム	2286mg	2289mg	カリウム	1393mg	1576mg	リン	350mg	545mg	食塩相当量	5.8g
合計(間食込)	エネルギー				エネルギー				エネルギー				エネルギー				エネルギー							
	たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質							
	脂質				脂質				脂質				脂質				脂質							
	炭水化物				炭水化物				炭水化物				炭水化物				炭水化物							
	ナトリウム				ナトリウム				ナトリウム				ナトリウム				ナトリウム							
	カリウム				カリウム				カリウム				カリウム				カリウム							
	リン				リン				リン				リン				リン							
	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							
	エネルギー	1023kcal	1752kcal		エネルギー	1044kcal	1773kcal		エネルギー	1022kcal	1751kcal		エネルギー	1021kcal	1750kcal		エネルギー	1042kcal	1771kcal					
	たんぱく質	26.9g	39.2g		たんぱく質	25.6g	37.9g		たんぱく質	28.4g	40.7g		たんぱく質	24.7g	37.0g		たんぱく質	27.1g	39.4g					
脂質	54.5g	56.3g		脂質	63.4g	65.2g		脂質	52.6g	54.4g		脂質	59.1g	60.9g		脂質	61.9g	63.7g						
炭水化物	106.4g	264.8g		炭水化物	90.1g	248.5g		炭水化物	106.7g	265.1g		炭水化物	95.5g	253.9g		炭水化物	89.7g	248.1g						
ナトリウム	2286mg	2289mg		ナトリウム	2097mg	2100mg		ナトリウム	1691mg	1694mg		ナトリウム	1829mg	1832mg		ナトリウム	2283mg	2286mg						
カリウム	1393mg	1576mg		カリウム	1549mg	1732mg		カリウム	1528mg	1711mg		カリウム	1505mg	1688mg		カリウム	1290mg	1473mg						
リン	350mg	545mg		リン	338mg	533mg		リン	411mg	606mg		リン	326mg	521mg		リン	401mg	596mg						
食塩相当量	5.8g	5.8g		食塩相当量	5.3g	5.3g		食塩相当量	4.3g	4.3g		食塩相当量	4.7g	4.7g		食塩相当量	5.9g	5.9g						

※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」