

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19日(月)				1月20日(火)				1月21日(水)				1月22日(木)				1月23日(金)			
朝食	★ごはん150g 豆腐ステーキ 人参の炒り煮 ポテトサラダ				★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 ポロナスのオランダ煮 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 けんちん煮 春雨とツナのサラダ			
	卵 麦 卵乳				卵 麦 卵乳				卵乳麦 卵乳麦 麦				卵乳麦 麦 卵麦か				麦 麦 卵			
	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	277kcal	520kcal		エネルギー	308kcal	551kcal		エネルギー	290kcal	533kcal		エネルギー	254kcal	497kcal		エネルギー	305kcal	548kcal	
昼食	★ごはん150g 豚肉ときのこのコチュジャン炒め がぼちやのいんど煮 えんどう豆の味噌煮和え				★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパツチー 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 人参のきんぴら 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 揚げ豆腐の南蛮づけ パスタのクリーム煮 大根のピリッと柚子風味サラダ			
	麦 麦 卵麦 卵麦				卵麦 卵麦 麦 麦				卵麦 麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 卵			
	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	363kcal	606kcal		エネルギー	357kcal	600kcal		エネルギー	370kcal	613kcal		エネルギー	369kcal	612kcal		エネルギー	349kcal	592kcal	
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			
	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ キャベツの和風カレー煮 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煮和風あん 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 鯖のバジルオイル焼 ピーマンソテー 赤玉南瓜煮 四色なます				★ごはん150g 肉野菜炒め みそポテト バインキャロットラペ			
	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦				麦 麦 卵乳麦 卵乳麦				麦 麦 麦 卵麦				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			
夕食	エネルギー	338kcal	581kcal		エネルギー	310kcal	553kcal		エネルギー	319kcal	562kcal		エネルギー	345kcal	588kcal		エネルギー	335kcal	578kcal	
	たんぱく質	12.8g	16.9g		たんぱく質	12.8g	16.9g		たんぱく質	10.8g	14.9g		たんぱく質	11.3g	15.4g		たんぱく質	9.3g	13.4g	
	脂質	16.6g	17.2g		脂質	13.5g	14.1g		脂質	18.9g	19.5g		脂質	18.5g	19.1g		脂質	18.3g	18.9g	
	炭水化物	34.1g	86.9g		炭水化物	33.8g	86.6g		炭水化物	27.4g	80.2g		炭水化物	31.6g	84.4g		炭水化物	31.3g	84.1g	
合計	ナトリウム	690mg	691mg		ナトリウム	716mg	717mg		ナトリウム	782mg	783mg		ナトリウム	613mg	614mg		ナトリウム	584mg	585mg	
	カリウム	391mg	452mg		カリウム	608mg	669mg		カリウム	496mg	557mg		カリウム	702mg	763mg		カリウム	589mg	650mg	
	リン	144mg	209mg		リン	175mg	240mg		リン	135mg	200mg		リン	176mg	241mg		リン	122mg	187mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.5g	1.5g	
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			
	エネルギー	978kcal	1707kcal		エネルギー	975kcal	1704kcal		エネルギー	979kcal	1708kcal		エネルギー	968kcal	1697kcal		エネルギー	989kcal	1718kcal	
	たんぱく質	28.4g	40.7g		たんぱく質	28.1g	40.4g		たんぱく質	27.9g	40.2g		たんぱく質	27.4g	39.7g		たんぱく質	25.3g	37.6g	
	脂質	59.0g	60.8g		脂質	57.3g	59.1g		脂質	56.1g	57.9g		脂質	60.2g	62.0g		脂質	60.8g	62.6g	
合計(間食込)	炭水化物	81.4g	239.8g		炭水化物	84.0g	242.4g		炭水化物	90.4g	248.8g		炭水化物	76.1g	234.5g		炭水化物	82.3g	240.7g	
	ナトリウム	1917mg	1920mg		ナトリウム	1941mg	1944mg		ナトリウム	1972mg	1975mg		ナトリウム	1981mg	1984mg		ナトリウム	1779mg	1782mg	
	カリウム	1280mg	1463mg		カリウム	1403mg	1586mg		カリウム	1282mg	1465mg		カリウム	1715mg	1898mg		カリウム	1491mg	1674mg	
	リン	361mg	556mg		リン	400mg	595mg		リン	391mg	586mg		リン	421mg	616mg		リン	343mg	538mg	
合計(間食込)	食塩相当量	5.0g	5.0g		食塩相当量	4.9g	4.9g		食塩相当量	5.1g	5.1g		食塩相当量	5.1g	5.1g		食塩相当量	4.5g	4.6g	
	エネルギー	1026kcal	1755kcal		エネルギー	1039kcal	1768kcal		エネルギー	1027kcal	1756kcal		エネルギー	1031kcal	1760kcal		エネルギー	1037kcal	1766kcal	
	たんぱく質	28.8g	41.1g		たんぱく質	28.5g	40.8g		たんぱく質	28.3g	40.6g		たんぱく質	27.7g	40.0g		たんぱく質	25.7g	38.0g	
	脂質	59.1g	60.9g		脂質	57.4g	59.2g		脂質	56.2g	58.0g		脂質	60.3g	62.1g		脂質	60.9g	62.7g	
合計(間食込)	炭水化物	92.9g	251.3g		炭水化物	99.5g	257.9g		炭水化物	101.9g	260.3g		炭水化物	91.3g	249.7g		炭水化物	93.8g	252.2g	
	ナトリウム	1920mg	1923mg		ナトリウム	1944mg	1947mg		ナトリウム	1975mg	1978mg		ナトリウム	1982mg	1985mg		ナトリウム	1782mg	1785mg	
	カリウム	1336mg	1519mg		カリウム	1463mg	1646mg		カリウム	1338mg	1521mg		カリウム	1772mg	1955mg		カリウム	1547mg	1730mg	
	リン	367mg	562mg		リン	407mg	602mg		リン	397mg	592mg		リン	424mg	619mg		リン	349mg	544mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g		食塩相当量	4.9g	4.9g		食塩相当量	5.1g	5.1g		食塩相当量	5.1g	5.1g		食塩相当量	4.5g	4.6g	

※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♪