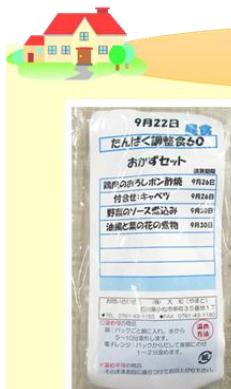


週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)	
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	オムレツ	卵麦	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	油揚げの玉子とし
	和風あんからめソース	麦	けんちん煮	麦	里芋のおろし揚げ出し	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	かぼちゃのいとこ煮
	コンニャクの辛味炒め	乳麦	落	キャベツの和風カレー煮	卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	れんこんの土佐煮	和風サラダ
	コーンサラダ	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
	エネルギー	245kcal	488kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	247kcal	490kcal
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	脂質	13.2g	13.8g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.5g	14.1g
昼食	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	24.2g	77.0g
	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	786mg	787mg
	カリウム	268mg	329mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	431mg	492mg
	リン	121mg	186mg	リン	122mg	187mg	リン	101mg	166mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	まぐろカツ	麦	ハッシュドポークのルー	乳麦	マーボなす	麦落	鰯の竜田揚	麦	野菜コロッケ
	つま塩キャベツ	麦か	きんひら	麦	さつま芋の日露煮	麦	ふきのきんひら	麦	人参のきんひら
	ほの利休煮	麦	春雨とツナのサラダ	卵	豚肉と大根のヒリ辛煮	麦	大根とひじきの煮物	麦	ひき肉と豆腐の味噌煮
夕食	フレンチマカロニ	卵乳麦					春雨とツナのヒリ辛炒め	麦	れんこんサラダ
	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	379kcal	622kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	407kcal	650kcal
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	9.1g	13.2g
	脂質	26.0g	26.6g	脂質	24.7g	25.3g	脂質	26.1g	26.7g
	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	33.1g	85.9g
	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	566mg	567mg
	カリウム	270mg	331mg	カリウム	428mg	489mg	カリウム	660mg	721mg
	リン	121mg	186mg	リン	146mg	211mg	リン	134mg	199mg
間食	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	◎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)
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	チキンクリムシチュー	乳麦	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	ブリの塩焼	麦	豚バラとしめじの和風あん	麦	チキンヒカタ
	人参とさつま揚げの金平	卵麦	小倉金時	麦	人参シャト	麦	パスタのクリム煮	乳麦	マドソース
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦	揚げじゃがの煮っこがし	麦	カラフルサラダ	卵乳麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ
	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	376kcal	619kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	314kcal	557kcal
	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	12.8g	16.9g
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	14.7g	15.3g
	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	31.7g	84.5g
合計	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	590mg	591mg
	カリウム	618mg	679mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	629mg	690mg
	リン	189mg	254mg	リン	109mg	174mg	リン	112mg	177mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	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	1000kcal	1729kcal	エネルギー	1009kcal	1738kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal
	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	29.0g	41.3g
	脂質	60.9g	62.7g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	54.3g	56.1g
	炭水化物	83.7g	242.1g	炭水化物	89.4g	247.8g	炭水化物	89.0g	247.4g
合計(間食込)	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2053mg	2056mg	ナトリウム	1942mg	1945mg
	カリウム	1156mg	1339mg	カリウム	1438mg	1621mg	カリウム	1720mg	1903mg
	リン	431mg	626mg	リン	377mg	572mg	リン	347mg	542mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	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	1064kcal	1793kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal
	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	29.3g	41.6g
	脂質	61.0g	62.8g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	54.4g	56.2g
	炭水化物	99.2g	257.6g	炭水化物	100.9g	259.3g	炭水化物	104.2g	262.6g

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」

①

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)



10

※温めものは火傷に注意！



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♪