

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 オムレツ 和風あんからめソース コンニャクの辛味炒め コーンサラダ				★ごはん150g 卵麦 肉団子の玉ねぎあん けんちん煮 キャベツの和風カレー煮				★ごはん150g 卵麦 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し キャベツのピーナッツ和え				★ごはん150g 卵麦 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんの主佐煮				★ごはん150g 卵麦 油揚げの玉子とし かぼちゃのいとこ煮 和風サラダ			
	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		ご飯セット	
	エネルギー	245kcal	488kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	228kcal	471kcal	エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	261kcal
	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	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	7.6g
	脂質	13.2g	13.8g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	11.0g	11.6g	脂質	13.2g	13.8g	脂質	13.2g	13.8g	脂質	13.2g
	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	28.7g
	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	720mg
	カリウム	268mg	329mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	431mg	492mg	カリウム	343mg	404mg	カリウム	429mg	490mg	カリウム	429mg	490mg	カリウム	429mg
	リン	121mg	186mg	リン	122mg	187mg	リン	101mg	166mg	リン	134mg	199mg	リン	140mg	205mg	リン	140mg	205mg	リン	140mg
	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	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g
昼食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ なすの利休煮 フレンチマカロニ				★ごはん150g ハッシュドポークのル ぎんびら 春雨とツナのサラダ				★ごはん150g マーボなす さつま芋の甘露煮 豚肉と大根のピリ辛煮				★ごはん150g 鯖の竜田揚げ ふぎのきんぴら 大根とひじきの煮物 春雨とツナのピリ辛炒め				★ごはん150g 野菜コロケ 人参のきんぴら ひき肉と豆腐のうま煮 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		ご飯セット	
	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	407kcal	650kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	325kcal
	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	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	7.2g
	脂質	26.0g	26.6g	脂質	24.7g	25.3g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	21.3g
	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	26.8g	79.6g	炭水化物	26.8g	79.6g	炭水化物	26.8g
	ナトリウム	675mg	616mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	621mg
	カリウム	270mg	331mg	カリウム	428mg	489mg	カリウム	660mg	721mg	カリウム	407mg	468mg	カリウム	490mg	551mg	カリウム	490mg	551mg	カリウム	490mg
	リン	121mg	186mg	リン	146mg	211mg	リン	134mg	199mg	リン	158mg	223mg	リン	115mg	180mg	リン	115mg	180mg	リン	115mg
	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	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g
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			
夕食	★ごはん150g チキンカツ 人参とさつま揚げの金平 キャベツとベーコンの和え物				★ごはん150g 乳麦 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ				★ごはん150g ツリノ塩焼 人参シャトー 揚げじゃがの煮ころがし パイナップルラッパ				★ごはん150g 豚バタととしの和風あん パスタのクリーム煮 カラフルサラダ				★ごはん150g チキンピカタ トマトソース キャベツと卵の塩レモンパスタ 明太ボテトサラダ			
	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		ご飯セット	
	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	395kcal
	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	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.3g
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	24.7g	25.3g	脂質	24.7g	25.3g	脂質	24.7g
	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	29.8g	82.6g	炭水化物	29.8g	82.6g	炭水化物	29.8g
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	734mg
	カリウム	618mg	679mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	629mg	690mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	443mg
	リン	189mg	254mg	リン	109mg	174mg	リン	112mg	177mg	リン	147mg	212mg	リン	138mg	203mg	リン	138mg	203mg	リン	138mg
	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	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g
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	1000kcal	1729kcal	エネルギー	1009kcal	1738kcal	エネルギー	969kcal	1697kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	981kcal
	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	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	26.1g
	脂質	60.9g	62.7g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	59.2g
	炭水化物	83.7g	242.1g	炭水化物	89.4g	247.8g	炭水化物	89.0g	247.4g	炭水化物	80.3g	238.7g	炭水化物	85.3g	243.7g	炭水化物	85.3g	243.7g	炭水化物	85.3g
	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2053mg	2056mg	ナトリウム	1942mg	1945mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	2075mg
	カリウム	1156mg	1339mg	カリウム	1438mg	1621mg	カリウム	1720mg	1903mg	カリウム	1325mg	1508mg	カリウム	1362mg	1545mg	カリウム	1362mg	1545mg	カリウム	1362mg
	リン	431mg	626mg	リン	377mg	572mg	リン	347mg	542mg	リン	439mg	634mg	リン	393mg	588mg	リン	393mg	588mg	リン	393mg
	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	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g
	エネルギー	1064kcal	1793kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1029kcal
合計(間食込)	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	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	26.5g
	脂質	61.0g	62.8g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	59.3g
	炭水化物	99.2g	257.6g	炭水化物	100.9g	259.3g	炭水化物	104.2g	262.6g	炭水化物	95.8g	254.2g	炭水化物	96.8g	255.2g	炭水化物	96.8g	255.2g	炭水化物	96.8g
	ナトリウム	2115mg	2118mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	1943mg	1946mg	ナトリウム	1916mg	1919mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2078mg
	カリウム	1216mg	1399mg	カリウム	1494mg	1677mg	カリウム	1777mg	1960mg	カリウム	1385mg	1568mg	カリウム	1418mg	1601mg	カリウム	1418mg	1601mg	カリウム	1418mg
	リン	438mg	633mg	リン	383mg	578mg	リン	350mg	545mg	リン	446mg	641mg	リン	399mg	594mg	リン	399mg	594mg	リン	399mg
	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	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g

※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。



温め〇は
△は表示

〇温め可

×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♪