

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23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)						
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦					
	肉団子の玉ねぎあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	野菜の味噌煮込み	ベーコンポテトエッグ	鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	がんとどきの含め煮	麦	鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦					
	人参とぜんまいのナムル	野菜の味噌煮込み	ひじきのごまマヨ和え	鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	麦	がんとどきの含め煮	麦	鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦					
	スイートパンプ	ひじきのごまマヨ和え		鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	麦	がんとどきの含め煮	麦	鶏肉のデミグラス煮込み	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	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	250kcal	493kcal	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	7.4g	11.5g	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	13.8g	14.4g	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	71.9g	炭水化物	25.7g	78.5g	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	568mg	569mg	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	521mg	582mg	カリウム	421mg	482mg	
リン	118mg	183mg	リン	71mg	136mg	リン	92mg	157mg	リン	145mg	210mg	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	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦					
	ポテトコロッケ	キャベツと豚肉の塩あんかけ	鶏肉とれんごんの照り煮	豚バラと白菜の柚子風味煮	鶏の甘酢煮	麦	鶏の甘酢煮	麦	鶏の甘酢煮	麦					
	うま塩キャベツ	キャベツと豚肉の塩あんかけ	ジャガ芋のガレー煮	鶏肉とれんごんの照り煮	豚バラと白菜の柚子風味煮	卵乳麦	鶏の甘酢煮	麦	鶏の甘酢煮	麦					
	竹輪のごま炒め	キャベツと豚肉の塩あんかけ	揚げナスのあかふ和え	鶏肉とれんごんの照り煮	豚バラと白菜の柚子風味煮	卵乳麦	鶏の甘酢煮	麦	鶏の甘酢煮	麦					
	しめじのバター醤油パスタ	キャベツと豚肉の塩あんかけ		鶏肉とれんごんの照り煮	豚バラと白菜の柚子風味煮	卵乳麦	鶏の甘酢煮	麦	鶏の甘酢煮	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	323kcal	566kcal			
	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	10.5g	14.6g
	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	19.2g	19.8g
	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	26.6g	79.4g
ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	765mg	766mg	
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	411mg	472mg	
リン	103mg	168mg	リン	116mg	181mg	リン	181mg	246mg	リン	113mg	178mg	リン	116mg	181mg	
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	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦					
	肉野菜炒め	麦	ヤシヨムチキン風	麦	赤魚の天ぷら	麦	ブリ田楽	乳麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦					
	けんちん煮	麦	スパンテー	麦	天ぷらのタレ	麦	人参のレモン煮	乳麦	大根とひじきの煮物	麦					
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵乳麦	大根とひき肉のクリーム煮	卵乳麦	ふきのきんぴら	麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	玉子スパサラダ	卵乳麦					
	カラフルサラダ	卵乳麦	カラフルサラダ	卵乳麦	さつま芋のレモン煮	麦	コンサラーダ	卵乳麦	コンサラーダ	卵乳麦					
	ミックスマカロニサラダ	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	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	365kcal	608kcal	エネルギー	404kcal	647kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	9.3g	13.4g
脂質	25.8g	26.4g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	24.3g	24.9g	
炭水化物	16.0g	68.8g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	47.3g	95.8g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	32.2g	85.0g	
ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	429mg	430mg	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	757mg	758mg	
カリウム	431mg	492mg	カリウム	475mg	536mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	512mg	573mg	カリウム	402mg	463mg	
リン	124mg	189mg	リン	145mg	210mg	リン	135mg	200mg	リン	110mg	175mg	リン	139mg	204mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	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	1.9g	1.9g	
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	971kcal	1700kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal
	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	25.7g	38.0g	たんぱく質	26.7g	39.0g
	脂質	53.6g	55.4g	脂質	63.3g	65.1g	脂質	52.5g	54.3g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	61.8g	63.6g
	炭水化物	91.0g	249.4g	炭水化物	78.6g	237.0g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	82.4g	240.8g	炭水化物	78.3g	236.7g
	ナトリウム	2207mg	2209mg	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	1690mg	1693mg	ナトリウム	1801mg	1804mg	ナトリウム	2292mg	2295mg
	カリウム	1270mg	1453mg	カリウム	1493mg	1676mg	カリウム	1471mg	1654mg	カリウム	1493mg	1676mg	カリウム	1234mg	1417mg
	リン	345mg	540mg	リン	332mg	527mg	リン	408mg	603mg	リン	368mg	563mg	リン	395mg	590mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g
	合計	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	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1042kcal
たんぱく質		27.5g	39.8g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	27.1g	39.4g
脂質		53.7g	55.5g	脂質	63.4g	65.2g	脂質	52.6g	54.4g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	61.9g	63.7g
炭水化物		106.5g	264.9g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	106.7g	265.1g	炭水化物	97.9g	256.3g	炭水化物	89.8g	248.2g
ナトリウム		2209mg	2212mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	1691mg	1694mg	ナトリウム	1802mg	1805mg	ナトリウム	2293mg	2296mg
カリウム		1330mg	1513mg	カリウム	1549mg	1732mg	カリウム	1528mg	1711mg	カリウム	1553mg	1736mg	カリウム	1290mg	1473mg
リン		352mg	547mg	リン	338mg	533mg	リン	411mg	606mg	リン	375mg	570mg	リン	401mg	596mg
食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g

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OK
×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OK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♪

※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。