

週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

| | 3月2日(月) | | 3月3日(火) | | 3月4日(水) | | 3月5日(木) | | 3月6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 野菜むかまぼこ さつま芋の甘露煮 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 キャベツとベーコンの和え物 | | ★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース ピーマンのオランダ煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ | | ★ごはん150g 目玉焼き みそポテト 春雨とツナのサラダ | | | | | | |
| | 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 | 276kcal | 519kcal | エネルギー | 322kcal | 565kcal | エネルギー | 295kcal | 538kcal | エネルギー | 274kcal | 517kcal | | | |
| | たんぱく質 | 4.8g | 8.9g | たんぱく質 | 5.4g | 9.5g | たんぱく質 | 7.5g | 11.6g | たんぱく質 | 4.0g | 8.1g | たんぱく質 | 8.0g | 12.1g |
| | 脂質 | 19.3g | 19.9g | 脂質 | 16.7g | 17.3g | 脂質 | 18.7g | 19.3g | 脂質 | 18.9g | 19.5g | 脂質 | 16.7g | 17.3g |
| | 炭水化物 | 19.7g | 72.5g | 炭水化物 | 36.3g | 89.1g | 炭水化物 | 24.6g | 77.4g | 炭水化物 | 20.5g | 73.3g | 炭水化物 | 21.6g | 74.4g |
| | ナトリウム | 537mg | 538mg | ナトリウム | 478mg | 479mg | ナトリウム | 645mg | 646mg | ナトリウム | 510mg | 511mg | ナトリウム | 434mg | 435mg |
| | カリウム | 314mg | 375mg | カリウム | 383mg | 444mg | カリウム | 411mg | 472mg | カリウム | 447mg | 508mg | カリウム | 384mg | 445mg |
| | リン | 67mg | 132mg | リン | 80mg | 145mg | リン | 125mg | 190mg | リン | 63mg | 128mg | リン | 101mg | 166mg |
| | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g |
| 昼食 | ★ごはん150g 豚肉ときのこのコチュジャン炒め かぼちゃのいんどご煮 えんどう豆の味噌マヨネーズ | | ★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパツテー 葉の花のクリーム煮 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 揚げ豆腐の南蛮つけ 大豆と人参の煮物 スイートおさつ | | | | | | |
| | 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 | 307kcal | 550kcal | エネルギー | 370kcal | 613kcal | エネルギー | 368kcal | 611kcal | エネルギー | 375kcal | 618kcal |
| | たんぱく質 | 10.6g | 14.7g | たんぱく質 | 9.6g | 13.7g | たんぱく質 | 10.8g | 14.9g | たんぱく質 | 12.1g | 16.2g | たんぱく質 | 12.5g | 16.6g |
| | 脂質 | 23.1g | 23.7g | 脂質 | 16.9g | 17.5g | 脂質 | 20.3g | 20.9g | 脂質 | 24.0g | 24.6g | 脂質 | 13.1g | 13.7g |
| | 炭水化物 | 27.3g | 80.1g | 炭水化物 | 26.2g | 79.0g | 炭水化物 | 34.4g | 87.2g | 炭水化物 | 23.1g | 75.9g | 炭水化物 | 51.7g | 104.5g |
| | ナトリウム | 693mg | 694mg | ナトリウム | 772mg | 773mg | ナトリウム | 619mg | 620mg | ナトリウム | 870mg | 871mg | ナトリウム | 438mg | 439mg |
| | カリウム | 537mg | 598mg | カリウム | 437mg | 498mg | カリウム | 434mg | 495mg | カリウム | 528mg | 589mg | カリウム | 938mg | 999mg |
| | リン | 145mg | 210mg | リン | 150mg | 215mg | リン | 142mg | 207mg | リン | 164mg | 229mg | リン | 193mg | 258mg |
| | 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 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g |
| 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 | | | | | | |
| 夕食 | ★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 スパトマト炒め | | ★ごはん150g 豚バラと玉ねぎの五辛炒め ひとくちがんと煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め | | ★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐煮和風あん 法蓮草ソテー 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 鯛のバジルオリブ焼 ピーマンソテー 赤玉南瓜煮 四色なます | | ★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタキナ炒め パスタのクリーム煮 切干大根のカレーきんぴら | | | | | | |
| | 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 | 338kcal | 581kcal | エネルギー | 347kcal | 590kcal | エネルギー | 316kcal | 559kcal | エネルギー | 345kcal | 588kcal | エネルギー | 351kcal | 594kcal |
| | たんぱく質 | 12.8g | 16.9g | たんぱく質 | 11.9g | 16.0g | たんぱく質 | 11.5g | 15.6g | たんぱく質 | 11.3g | 15.4g | たんぱく質 | 9.2g | 13.3g |
| | 脂質 | 16.6g | 17.2g | 脂質 | 26.5g | 27.1g | 脂質 | 18.2g | 18.8g | 脂質 | 18.5g | 19.1g | 脂質 | 24.8g | 25.4g |
| | 炭水化物 | 34.1g | 86.9g | 炭水化物 | 13.9g | 66.7g | 炭水化物 | 27.6g | 80.4g | 炭水化物 | 31.6g | 84.4g | 炭水化物 | 21.8g | 74.6g |
| | ナトリウム | 690mg | 691mg | ナトリウム | 763mg | 764mg | ナトリウム | 828mg | 829mg | ナトリウム | 613mg | 614mg | ナトリウム | 642mg | 643mg |
| | カリウム | 391mg | 452mg | カリウム | 387mg | 448mg | カリウム | 520mg | 581mg | カリウム | 702mg | 763mg | カリウム | 391mg | 452mg |
| | リン | 144mg | 209mg | リン | 158mg | 223mg | リン | 142mg | 207mg | リン | 176mg | 241mg | リン | 122mg | 187mg |
| | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g |
| 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 | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | |
| | エネルギー | 977kcal | 1705kcal | エネルギー | 976kcal | 1705kcal | エネルギー | 981kcal | 1710kcal | エネルギー | 976kcal | 1705kcal | エネルギー | 1000kcal | 1729kcal |
| | たんぱく質 | 28.2g | 40.5g | たんぱく質 | 26.9g | 39.2g | たんぱく質 | 29.8g | 42.1g | たんぱく質 | 27.4g | 39.7g | たんぱく質 | 29.7g | 42.0g |
| | 脂質 | 59.0g | 60.8g | 脂質 | 60.1g | 61.9g | 脂質 | 57.2g | 59.0g | 脂質 | 61.4g | 63.2g | 脂質 | 54.6g | 56.4g |
| | 炭水化物 | 81.1g | 239.5g | 炭水化物 | 76.4g | 234.8g | 炭水化物 | 86.6g | 245.0g | 炭水化物 | 75.2g | 233.6g | 炭水化物 | 95.1g | 253.5g |
| | ナトリウム | 1920mg | 1923mg | ナトリウム | 2013mg | 2016mg | ナトリウム | 2092mg | 2095mg | ナトリウム | 1993mg | 1996mg | ナトリウム | 1514mg | 1517mg |
| | カリウム | 1242mg | 1425mg | カリウム | 1207mg | 1390mg | カリウム | 1365mg | 1548mg | カリウム | 1677mg | 1860mg | カリウム | 1713mg | 1896mg |
| | リン | 356mg | 551mg | リン | 388mg | 583mg | リン | 409mg | 604mg | リン | 403mg | 598mg | リン | 416mg | 611mg |
| | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 3.8g | 3.8g |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 1025kcal | 1754kcal | エネルギー | 1040kcal | 1769kcal | エネルギー | 1029kcal | 1758kcal | エネルギー | 1039kcal | 1768kcal | エネルギー | 1048kcal |
| たんぱく質 | 28.6g | 40.9g | たんぱく質 | 27.3g | 39.6g | たんぱく質 | 30.2g | 42.5g | たんぱく質 | 27.7g | 40.0g | たんぱく質 | 30.1g | 42.4g | |
| 脂質 | 59.1g | 60.9g | 脂質 | 60.2g | 62.0g | 脂質 | 57.3g | 59.1g | 脂質 | 61.5g | 63.3g | 脂質 | 54.7g | 56.5g | |
| 炭水化物 | 92.6g | 251.0g | 炭水化物 | 91.9g | 250.3g | 炭水化物 | 98.1g | 256.5g | 炭水化物 | 90.4g | 248.8g | 炭水化物 | 106.6g | 265.0g | |
| ナトリウム | 1923mg | 1926mg | ナトリウム | 2016mg | 2019mg | ナトリウム | 2095mg | 2098mg | ナトリウム | 1996mg | 1999mg | ナトリウム | 1517mg | 1520mg | |
| カリウム | 1298mg | 1481mg | カリウム | 1267mg | 1450mg | カリウム | 1421mg | 1604mg | カリウム | 1734mg | 1917mg | カリウム | 1769mg | 1952mg | |
| リン | 362mg | 557mg | リン | 395mg | 590mg | リン | 415mg | 610mg | リン | 406mg | 601mg | リン | 422mg | 617mg | |
| 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 3.8g | 3.8g | |

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下さい。



温め〇は
×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♪

※献立は予告無く変更することがあります。 ※「〇」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。