

# 週間献立表(たんぱく調整食60)

生活協同組合コープしが

	5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)		
朝食	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 人参じりじり れんこんサラダ		★ごはん180g 目玉焼き えのきのきんぴら さつま芋サラダ		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ		★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおあさ炒め		★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め ハムと春雨のサラダ		
	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	220kcal	510kcal	244kcal	534kcal	210kcal	500kcal	181kcal	471kcal	188kcal	478kcal
	たんぱく質	8.4g	13.3g	7.2g	12.1g	7.9g	12.8g	10.6g	15.5g	9.2g	14.1g
	脂質	13.9g	14.6g	15.0g	15.7g	13.9g	14.6g	7.6g	8.3g	8.4g	9.1g
	炭水化物	15.4g	78.3g	20.2g	83.1g	15.1g	78.0g	19.3g	82.2g	18.7g	81.6g
	ナトリウム	535mg	536mg	333mg	334mg	753mg	754mg	620mg	621mg	781mg	782mg
	カリウム	488mg	560mg	383mg	455mg	314mg	386mg	582mg	654mg	287mg	359mg
	リン	133mg	210mg	144mg	221mg	106mg	183mg	160mg	237mg	130mg	207mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	0.8g	0.8g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん180g ギーマカレーのルー 野菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ		★ごはん180g ささみ大葉フライ チンゲン菜ソテー 大豆の肉じゃが煮 野菜のピーナッツ和え		★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ キャベツとウインナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参グラッセ 豚肉のマヨマスタード炒め 大根なます		★ごはん180g 豚ばら肉炒め 白菜の中華そぼろ煮 青菜のわさび和え		
	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	272kcal	562kcal	278kcal	568kcal	301kcal	591kcal	297kcal	587kcal	366kcal	656kcal
	たんぱく質	17.4g	22.3g	16.2g	21.1g	17.7g	22.6g	16.8g	21.7g	13.6g	18.5g
	脂質	11.6g	12.3g	12.9g	13.6g	17.2g	17.9g	16.9g	17.6g	27.5g	28.2g
	炭水化物	27.1g	90.0g	25.4g	88.3g	18.4g	81.3g	18.3g	81.2g	14.9g	77.8g
	ナトリウム	881mg	882mg	776mg	777mg	805mg	806mg	692mg	693mg	748mg	749mg
	カリウム	736mg	808mg	633mg	705mg	567mg	639mg	514mg	586mg	543mg	615mg
	リン	210mg	287mg	185mg	262mg	188mg	265mg	217mg	294mg	165mg	242mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	2.0g	2.0g	2.0g	2.1g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		
	★ごはん180g 鯖の塩焼 平さやいんげん カリフラワーの煮物 玉子パササラダ		★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテトマサラダ		★ごはん180g ホッケの照焼 麦か ビーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ		★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 ホッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ		★ごはん180g ブリの味噌焼 塩枝豆 麩とえのきのさっと煮 切干と人参のハリハリ		
	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	314kcal	604kcal	315kcal	605kcal	286kcal	576kcal	308kcal	598kcal	242kcal	532kcal
	たんぱく質	12.9g	17.8g	15.3g	20.2g	14.8g	19.7g	12.7g	17.6g	17.2g	22.1g
	脂質	21.4g	22.1g	17.9g	18.6g	15.2g	15.9g	19.1g	19.8g	12.0g	12.7g
	炭水化物	15.4g	78.3g	22.6g	85.5g	20.7g	83.6g	20.9g	83.8g	14.9g	77.8g
	ナトリウム	542mg	543mg	832mg	833mg	578mg	579mg	723mg	724mg	674mg	675mg
	カリウム	369mg	441mg	628mg	700mg	506mg	578mg	542mg	614mg	514mg	586mg
	リン	162mg	239mg	211mg	288mg	207mg	284mg	200mg	277mg	182mg	259mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット		
	エネルギー	806kcal	1676kcal	837kcal	1707kcal	797kcal	1667kcal	786kcal	1656kcal	796kcal	1666kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	38.7g	53.4g	40.4g	55.1g	40.1g	54.8g	40.0g	54.7g
	脂質	46.9g	49.0g	45.8g	47.9g	46.3g	48.4g	43.6g	45.7g	47.9g	50.0g
	炭水化物	57.9g	246.6g	68.2g	256.9g	54.2g	242.9g	58.5g	247.2g	48.5g	237.2g
	ナトリウム	1958mg	1961mg	1941mg	1944mg	2136mg	2139mg	2035mg	2038mg	2203mg	2206mg
	カリウム	1593mg	1809mg	1644mg	1860mg	1387mg	1603mg	1638mg	1854mg	1344mg	1560mg
	リン	505mg	736mg	540mg	771mg	501mg	732mg	577mg	808mg	477mg	708mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	4.9g	4.9g	5.4g	5.4g	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g
合計(間食込)	エネルギー	934kcal	1804kcal	933kcal	1803kcal	923kcal	1793kcal	914kcal	1784kcal	922kcal	1792kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	39.5g	54.2g	41.0g	55.7g	40.9g	55.6g	40.6g	55.3g
	脂質	47.1g	49.2g	46.0g	48.1g	46.5g	48.6g	43.8g	45.9g	48.1g	50.2g
	炭水化物	88.8g	277.5g	91.2g	279.9g	84.7g	273.4g	89.4g	278.1g	79.0g	267.7g
	ナトリウム	1964mg	1967mg	1947mg	1950mg	2138mg	2141mg	2041mg	2044mg	2205mg	2208mg
	カリウム	1713mg	1929mg	1757mg	1973mg	1501mg	1717mg	1758mg	1974mg	1458mg	1674mg
	リン	519mg	750mg	552mg	783mg	507mg	738mg	591mg	822mg	483mg	714mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	4.9g	4.9g	5.4g	5.4g	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g

※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各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。



○温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



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」



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。

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り付けられます

封を切って  
お皿に盛付けて下さい。  
※温め〇は火傷に注意!





ご飯などをつけて1膳の完成です♪