

# 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13日(月)		5月14日(火)		5月15日(水)		5月16日(木)		5月17日(金)		
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め 人参と春雨のサラダ		★ごはん180g 白身魚のしんじょう ジャガ芋の中華炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん180g 野菜笹かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生和え		
	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	249kcal	539kcal	181kcal	471kcal	246kcal	536kcal	159kcal	449kcal	169kcal	459kcal
	たんぱく質	7.3g	12.2g	5.5g	10.4g	10.2g	15.1g	10.5g	15.4g	7.2g	12.1g
	脂質	13.3g	14.0g	7.9g	8.6g	9.9g	10.6g	6.6g	7.3g	8.6g	9.3g
	炭水化物	24.9g	87.8g	23.2g	86.1g	28.7g	91.6g	13.9g	76.8g	16.1g	79.0g
	ナトリウム	634mg	635mg	617mg	617mg	588mg	589mg	737mg	738mg	596mg	597mg
	カリウム	494mg	566mg	421mg	493mg	519mg	591mg	511mg	583mg	293mg	365mg
	リン	104mg	181mg	97mg	174mg	159mg	236mg	174mg	251mg	79mg	156mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ		★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 たたきごぼう		★ごはん180g 鯖の照焼 きのこソテー 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん180g 鶏肉のバジルクリームソース ひとくちがんも煮 春雨フルーツサラダ		
	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	280kcal	570kcal	285kcal	575kcal	264kcal	554kcal	320kcal	610kcal	339kcal	629kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	14.9g	19.8g	10.5g	15.4g	13.4g	18.3g	17.9g	22.8g
	脂質	16.9g	17.6g	17.2g	17.9g	12.9g	13.6g	20.8g	21.5g	22.8g	23.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	18.6g	81.5g	27.8g	90.7g	18.5g	81.4g	22.8g	75.7g
	ナトリウム	645mg	646mg	643mg	644mg	723mg	724mg	690mg	691mg	694mg	695mg
	カリウム	544mg	616mg	512mg	584mg	485mg	557mg	458mg	530mg	352mg	424mg
	リン	190mg	267mg	186mg	263mg	159mg	236mg	191mg	268mg	92mg	169mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g
間食	◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		
	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 肉野菜煮込み パスタのサラダ		★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 人参グラッセ 豚バラのすき焼き煮 若芽としらすのおひたし		★ごはん180g ブリの西京焼 平さやいんげん ひじきと挽肉の炒め物 ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん180g ヤニニヨムチキン風 ミックスソテー 麩と豚肉のチャンプルー 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ		
	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	347kcal	637kcal	300kcal	590kcal	323kcal	613kcal	318kcal	608kcal	327kcal	617kcal
	たんぱく質	17.0g	21.9g	18.4g	23.3g	17.9g	22.8g	15.0g	19.9g	13.6g	18.5g
	脂質	17.4g	18.1g	18.4g	19.1g	18.6g	19.3g	19.6g	20.3g	17.5g	18.2g
	炭水化物	26.5g	89.4g	13.0g	75.9g	18.8g	81.7g	18.2g	81.1g	25.4g	88.3g
	ナトリウム	747mg	748mg	780mg	781mg	721mg	722mg	784mg	785mg	662mg	663mg
	カリウム	547mg	619mg	548mg	620mg	528mg	600mg	325mg	397mg	811mg	883mg
	リン	206mg	283mg	107mg	184mg	177mg	254mg	146mg	223mg	207mg	284mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	
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	876kcal	1746kcal	766kcal	1636kcal	833kcal	1703kcal	797kcal	1667kcal	835kcal	1705kcal
	たんぱく質	39.9g	54.6g	38.8g	53.5g	38.6g	53.3g	38.9g	53.6g	38.7g	53.4g
	脂質	47.6g	49.7g	43.5g	45.6g	41.4g	43.5g	47.0g	49.1g	48.9g	51.0g
	炭水化物	67.8g	256.5g	54.8g	243.5g	75.3g	264.0g	50.6g	239.3g	54.3g	243.0g
	ナトリウム	2026mg	2029mg	2039mg	2042mg	2032mg	2035mg	2211mg	2214mg	1952mg	1955mg
	カリウム	1585mg	1801mg	1481mg	1697mg	1532mg	1748mg	1294mg	1510mg	1456mg	1672mg
	リン	500mg	731mg	390mg	621mg	495mg	726mg	511mg	742mg	378mg	609mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	5.2g	5.2g	5.1g	5.1g	5.7g	5.7g	5.0g	5.0g
	合計(間食込)	エネルギー	972kcal	1842kcal	892kcal	1762kcal	961kcal	1831kcal	893kcal	1763kcal	963kcal
たんぱく質		40.7g	55.4g	39.4g	54.1g	39.4g	54.1g	39.7g	54.4g	39.5g	54.2g
脂質		47.8g	49.9g	43.7g	45.8g	41.6g	43.7g	47.2g	49.3g	49.1g	51.2g
炭水化物		90.8g	279.5g	85.3g	274.0g	106.2g	294.9g	73.6g	262.3g	85.2g	273.9g
ナトリウム		2032mg	2035mg	2041mg	2044mg	2038mg	2041mg	2217mg	2220mg	1958mg	1961mg
カリウム		1698mg	1914mg	1595mg	1811mg	1652mg	1868mg	1407mg	1623mg	1576mg	1792mg
リン		512mg	743mg	396mg	627mg	509mg	740mg	523mg	754mg	392mg	623mg
食塩相当量		5.1g	5.1g	5.2g	5.2g	5.1g	5.1g	5.7g	5.7g	5.0g	5.0g

※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。



〇温め可

×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付けの事が出来ます



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♪