



週間献立表(たんぱく調整食60)

生活協同組合コープしが

	7月1日(月)		7月2日(火)		7月3日(水)		7月4日(木)		7月5日(金)		
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 カリフラワーの煮物 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 鶏肉の青じそ南蛮 コンニャクの辛味炒め		★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 中華キャベツ		★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 きんぴら 湯葉と枝豆の梅おからサラダ		
	エネルギー	184kcal	474kcal	201kcal	491kcal	211kcal	501kcal	155kcal	445kcal	234kcal	524kcal
	たんぱく質	10.9g	15.8g	10.6g	15.5g	10.9g	15.8g	9.4g	14.3g	12.8g	17.7g
	脂質	11.5g	12.2g	12.4g	13.1g	10.3g	11.0g	6.4g	7.1g	12.6g	13.3g
	炭水化物	10.5g	73.4g	11.6g	74.5g	18.8g	81.7g	15.6g	78.5g	17.3g	80.2g
	ナトリウム	599mg	600mg	591mg	592mg	549mg	550mg	516mg	517mg	639mg	640mg
	カリウム	525mg	597mg	511mg	583mg	411mg	483mg	397mg	469mg	553mg	625mg
	リン	148mg	225mg	141mg	218mg	128mg	205mg	132mg	209mg	174mg	251mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	1.3g	1.3g	1.6g	1.6g
	昼食	★ごはん180g ポークチャップ きのこじゃが芋のオーブン 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん180g 白身魚の唐揚げ フロッキー ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え		★ごはん180g 照焼チキン オクラのペロンチーノ カリフラワーの塩炒め コーンサラダ		★ごはん180g 肉丼の具 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ひじきのごまマヨ和え		★ごはん180g ブリの磯辺焼 平さやいんげん 高菜と大根の煮物 ペニコンのごま酢和え	
エネルギー		352kcal	642kcal	302kcal	592kcal	337kcal	627kcal	315kcal	605kcal	255kcal	545kcal
たんぱく質		16.5g	21.4g	12.8g	17.7g	15.9g	20.8g	14.4g	19.3g	16.6g	21.5g
脂質		21.7g	22.4g	20.0g	20.7g	21.2g	21.9g	20.6g	21.3g	14.8g	15.5g
炭水化物		22.4g	85.3g	19.8g	82.7g	18.8g	81.7g	18.9g	81.8g	12.3g	75.2g
ナトリウム		746mg	747mg	545mg	546mg	622mg	623mg	928mg	929mg	859mg	860mg
カリウム		572mg	644mg	530mg	602mg	570mg	642mg	591mg	663mg	503mg	575mg
リン		193mg	270mg	193mg	270mg	85mg	162mg	184mg	261mg	192mg	269mg
食塩相当量		1.9g	1.9g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	2.4g	2.4g	2.2g	2.2g
間食		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g	
	★ごはん180g チーズさきみフライ 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 ハムと春雨のサラダ		★ごはん180g 鶏肉とれんごんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき スープキャベツ		★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 しめじのバター醤油パスタ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ		★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとペニコンの和え物		★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え		
	エネルギー	288kcal	578kcal	266kcal	556kcal	269kcal	559kcal	317kcal	607kcal	278kcal	568kcal
	たんぱく質	11.3g	16.2g	15.7g	20.6g	15.1g	20.0g	17.1g	22.0g	13.7g	18.6g
	脂質	15.9g	16.6g	12.5g	13.2g	12.7g	13.4g	14.5g	15.2g	18.5g	19.2g
	炭水化物	24.1g	87.0g	20.5g	83.4g	23.4g	86.3g	28.6g	91.5g	15.3g	78.2g
	ナトリウム	752mg	753mg	693mg	694mg	739mg	740mg	651mg	652mg	544mg	545mg
	カリウム	276mg	348mg	509mg	581mg	482mg	554mg	474mg	546mg	521mg	593mg
	リン	132mg	209mg	201mg	278mg	170mg	247mg	193mg	270mg	236mg	313mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g
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	824kcal	1694kcal	769kcal	1639kcal	817kcal	1687kcal	787kcal	1657kcal	767kcal	1637kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	39.1g	53.8g	41.9g	56.6g	40.9g	55.6g	43.1g	57.8g
	脂質	49.1g	51.2g	44.9g	47.0g	44.2g	46.3g	41.5g	43.6g	45.9g	48.0g
	炭水化物	57.0g	245.7g	51.9g	240.6g	61.0g	249.7g	63.1g	251.8g	44.9g	233.6g
	ナトリウム	2097mg	2100mg	1829mg	1832mg	1910mg	1913mg	2095mg	2098mg	2042mg	2045mg
	カリウム	1373mg	1589mg	1550mg	1766mg	1463mg	1679mg	1462mg	1678mg	1577mg	1793mg
	リン	473mg	704mg	535mg	766mg	383mg	614mg	509mg	740mg	602mg	833mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	4.7g	4.7g	4.9g	4.9g	5.4g	5.4g	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	952kcal	1822kcal	895kcal	1765kcal	913kcal	1783kcal	915kcal	1785kcal	893kcal
たんぱく質		39.5g	54.2g	39.7g	54.4g	42.7g	57.4g	41.7g	56.4g	43.7g	58.4g
脂質		49.3g	51.4g	45.1g	47.2g	44.4g	46.5g	41.7g	43.8g	46.1g	48.2g
炭水化物		87.9g	276.6g	82.4g	271.1g	84.0g	272.7g	84.0g	282.7g	75.4g	264.1g
ナトリウム		2103mg	2106mg	1831mg	1834mg	1916mg	1919mg	2101mg	2104mg	2044mg	2047mg
カリウム		1493mg	1709mg	1664mg	1880mg	1576mg	1792mg	1582mg	1798mg	1691mg	1907mg
リン		487mg	718mg	541mg	772mg	395mg	626mg	523mg	754mg	608mg	839mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	4.7g	4.7g	4.9g	4.9g	5.4g	5.4g	5.2g	5.2g

※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

「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℃)


×温め不可

「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。

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♪