

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8日(月)		7月9日(火)		7月10日(水)		7月11日(木)		7月12日(金)		
朝食	★ごはん180g 肉詰いなり煮 ぜんまいとミンチの煮物 和風サラダ		★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとウインナーのソテー 切干と人参のハリハリ		★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 葉の花とツナの辛子和え		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 れんこんサラダ		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャロットエッグ		
	エネルギー	169kcal	459kcal	197kcal	487kcal	193kcal	483kcal	286kcal	576kcal	210kcal	500kcal
	たんぱく質	8.9g	13.8g	7.7g	12.6g	12.2g	17.1g	9.8g	14.7g	7.4g	12.3g
	脂質	8.7g	9.4g	10.5g	11.2g	8.5g	9.2g	13.4g	14.1g	12.6g	13.3g
	炭水化物	15.0g	77.9g	18.2g	81.1g	17.5g	80.4g	31.3g	94.2g	16.7g	79.6g
	ナトリウム	724mg	725mg	552mg	553mg	539mg	540mg	604mg	605mg	564mg	565mg
	カリウム	435mg	507mg	475mg	547mg	479mg	551mg	518mg	590mg	313mg	385mg
	リン	125mg	202mg	101mg	178mg	181mg	258mg	168mg	245mg	103mg	180mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g
	昼食	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き オニオンソテー 蕪とえのきのさっと煮 パンパンジーサラダ		★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 マッシュサラダ		★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 野菜炒め スパゲティサラダ		★ごはん180g 鶏のいそべ焼 インゲンソテー 豆腐の塩あんかけ煮 五目野菜の甘酢和え		★ごはん180g アジのカレー焼 ミックスソテー 牛肉とひじきの炒め煮 マカロニサラダ	
エネルギー		305kcal	595kcal	330kcal	620kcal	392kcal	682kcal	275kcal	565kcal	265kcal	555kcal
たんぱく質		16.5g	21.4g	14.2g	19.1g	13.5g	18.4g	17.9g	22.8g	15.1g	20.0g
脂質		19.7g	20.4g	21.4g	22.1g	25.5g	26.2g	16.4g	17.1g	14.8g	15.5g
炭水化物		14.9g	77.8g	19.9g	82.8g	25.2g	88.1g	12.2g	75.1g	16.1g	79.0g
ナトリウム		629mg	630mg	720mg	721mg	502mg	503mg	808mg	809mg	654mg	655mg
カリウム		517mg	589mg	574mg	646mg	427mg	499mg	531mg	603mg	419mg	491mg
リン		257mg	334mg	201mg	278mg	199mg	276mg	92mg	169mg	175mg	252mg
食塩相当量		1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.3g	1.3g	2.1g	2.1g	1.7g	1.7g
間食		◎バナナッブル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
	★ごはん180g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 春雨とツナのピリ辛炒め オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん180g お魚ゼンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 人参と春雨のサラダ		★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 平さやいんげん ナスの挽肉炒め 法蓮草のごま和え		★ごはん180g カレイの菘田揚 オニオンソテー 白菜と豚肉の煮びたし 大根の甘酢漬け		★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 春雨の五目炒め 大豆とトマトのマリネサラダ		
	エネルギー	283kcal	573kcal	286kcal	576kcal	266kcal	556kcal	250kcal	540kcal	314kcal	604kcal
	たんぱく質	15.3g	20.2g	17.3g	22.2g	14.9g	19.8g	14.4g	19.3g	17.7g	22.6g
	脂質	13.4g	14.1g	12.9g	13.6g	16.0g	16.7g	13.4g	14.1g	17.3g	18.0g
	炭水化物	25.7g	88.6g	25.0g	87.9g	17.1g	80.0g	17.4g	80.3g	22.0g	84.9g
	ナトリウム	826mg	827mg	963mg	964mg	693mg	694mg	491mg	492mg	589mg	590mg
	カリウム	563mg	635mg	530mg	602mg	470mg	542mg	503mg	575mg	703mg	775mg
	リン	210mg	287mg	220mg	297mg	153mg	230mg	177mg	254mg	229mg	306mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	2.4g	2.5g	1.8g	1.8g	1.2g	1.3g	1.5g	1.5g
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	757kcal	1627kcal	813kcal	1683kcal	851kcal	1721kcal	811kcal	1681kcal	789kcal	1659kcal
	たんぱく質	40.7g	55.4g	39.2g	53.9g	40.6g	55.3g	42.1g	56.8g	40.2g	54.9g
	脂質	41.8g	43.9g	44.8g	46.9g	50.0g	52.1g	43.2g	45.3g	44.7g	46.8g
	炭水化物	55.6g	244.3g	63.1g	251.8g	59.8g	248.5g	60.9g	249.6g	54.8g	243.5g
	ナトリウム	2179mg	2182mg	2235mg	2238mg	1734mg	1737mg	1903mg	1906mg	1807mg	1810mg
	カリウム	1515mg	1731mg	1579mg	1795mg	1376mg	1592mg	1552mg	1768mg	1435mg	1651mg
	リン	592mg	823mg	522mg	753mg	533mg	764mg	437mg	668mg	507mg	738mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	5.6g	5.7g	4.5g	4.5g	4.8g	4.9g	4.6g	4.6g
	合計(間食込)	エネルギー	883kcal	1753kcal	941kcal	1811kcal	979kcal	1849kcal	907kcal	1777kcal	917kcal
たんぱく質		41.3g	56.0g	40.0g	54.7g	41.4g	56.1g	42.9g	57.6g	41.0g	55.7g
脂質		42.0g	44.1g	45.0g	47.1g	50.2g	52.3g	43.4g	45.5g	44.9g	47.0g
炭水化物		86.1g	274.8g	94.0g	282.7g	90.7g	279.4g	83.9g	272.6g	85.7g	274.4g
ナトリウム		2181mg	2184mg	2241mg	2244mg	1740mg	1743mg	1909mg	1912mg	1813mg	1816mg
カリウム		1629mg	1845mg	1699mg	1915mg	1496mg	1712mg	1665mg	1881mg	1555mg	1771mg
リン		598mg	829mg	536mg	767mg	547mg	778mg	449mg	680mg	521mg	752mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	5.6g	5.7g	4.5g	4.5g	4.8g	4.9g	4.6g	4.6g

※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。

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♪

