

# 週間献立表(たんぱく調整食60)

生活協同組合コープしが

	10月28日(月)		10月29日(火)		10月30日(水)		10月31日(木)		11月1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 平さやいんげんのごまきな粉		★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 鶏肉と春雨の中華煮 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養生菜和え			
	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	247kcal	537kcal	エネルギー	193kcal	483kcal	エネルギー	237kcal	527kcal	エネルギー	166kcal	456kcal
	たんぱく質	7.3g	12.2g	たんぱく質	5.7g	10.6g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	13.3g	14.0g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	24.3g	87.2g	炭水化物	21.9g	84.8g	炭水化物	28.1g	91.0g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	614mg	614mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	614mg	615mg
	カリウム	494mg	566mg	カリウム	495mg	567mg	カリウム	507mg	579mg	カリウム	487mg	559mg
	リン	104mg	181mg	リン	111mg	188mg	リン	156mg	233mg	リン	147mg	224mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかい風あんかけ 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 和風サラダ		★ごはん180g 鱈の照焼 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 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ			
	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	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	320kcal	610kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	13.4g	18.3g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	20.8g	21.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	18.5g	81.4g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	690mg	691mg
	カリウム	544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	466mg	538mg	カリウム	458mg	530mg
	リン	190mg	267mg	リン	186mg	263mg	リン	133mg	210mg	リン	191mg	268mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	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 照焼きチキン 人参のきんぴら 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 ヤシニョムチキン風 ミックスソテー 油揚げと菜の花の煮物 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	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	290kcal	580kcal
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	18.3g	23.2g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	13.9g	18.8g
	脂質	18.1g	18.3g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	17.0g	17.7g
	炭水化物	26.5g	89.4g	炭水化物	12.4g	75.3g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	19.4g	82.3g
	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	842mg	843mg
	カリウム	547mg	619mg	カリウム	594mg	666mg	カリウム	525mg	597mg	カリウム	370mg	442mg
	リン	206mg	283mg	リン	106mg	183mg	リン	177mg	254mg	リン	178mg	255mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず			
	エネルギー	874kcal	1744kcal	エネルギー	776kcal	1646kcal	エネルギー	832kcal	1702kcal	エネルギー	847kcal	1717kcal
	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.1g	53.8g
	脂質	47.6g	49.7g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	46.6g	48.7g
	炭水化物	67.2g	255.9g	炭水化物	52.7g	241.4g	炭水化物	70.1g	258.8g	炭水化物	63.7g	252.4g
	ナトリウム	2026mg	2029mg	ナトリウム	1992mg	1995mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2252mg	2255mg
	カリウム	1585mg	1801mg	カリウム	1601mg	1817mg	カリウム	1498mg	1714mg	カリウム	1315mg	1531mg
	リン	500mg	731mg	リン	403mg	634mg	リン	466mg	697mg	リン	516mg	747mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g
	合計(間食込)	エネルギー	970kcal	1840kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal	エネルギー	960kcal	1830kcal	エネルギー	943kcal
たんぱく質		40.7g	55.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g
脂質		47.8g	49.9g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	46.8g	48.9g
炭水化物		90.2g	278.9g	炭水化物	83.2g	271.9g	炭水化物	101.0g	289.7g	炭水化物	86.7g	275.4g
ナトリウム		2032mg	2035mg	ナトリウム	1994mg	1997mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2258mg	2261mg
カリウム		1698mg	1914mg	カリウム	1715mg	1931mg	カリウム	1618mg	1834mg	カリウム	1428mg	1644mg
リン		512mg	743mg	リン	409mg	640mg	リン	480mg	711mg	リン	528mg	759mg
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g

※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。

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♪