

# 週間献立表(たんぱく調整食60)

生活協同組合コープしが

	2月3日(月)		2月4日(火)		2月5日(水)		2月6日(木)		2月7日(金)		
朝食	★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ ひじきと挽肉の炒め物 大根の甘酢漬け		★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ブロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ		★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 わかめとパプリカの和え物		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 マリネサラダ		
	エネルギー	153kcal	443kcal	228kcal	518kcal	180kcal	470kcal	229kcal	519kcal	185kcal	475kcal
	たんぱく質	8.3g	13.2g	9.7g	14.6g	8.7g	13.6g	10.1g	15.0g	7.3g	12.2g
	脂質	5.3g	6.0g	9.8g	10.5g	8.8g	9.5g	8.0g	8.7g	11.2g	11.9g
	炭水化物	18.4g	81.3g	25.6g	88.5g	16.5g	79.4g	29.8g	92.7g	14.1g	77.0g
	ナトリウム	475mg	476mg	668mg	669mg	529mg	530mg	736mg	737mg	635mg	636mg
	カリウム	433mg	505mg	457mg	529mg	386mg	458mg	514mg	586mg	358mg	430mg
	リン	104mg	181mg	158mg	235mg	129mg	206mg	157mg	234mg	110mg	187mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	1.7g	1.7g	1.3g	1.3g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g
	昼食	★ごはん180g 鱈の磯辺焼き キャベツソテー 揚ナスの煮物 パンパンジーサラダ		★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め 切干大根煮 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) ナスの挽肉炒め 法蓮草のごま和え		★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 れんこんサラダ		★ごはん180g アジのカレー焼 ミックスソテー 豚肉のマヨマスタード炒め キャロットエッグ	
エネルギー		344kcal	634kcal	309kcal	599kcal	323kcal	613kcal	321kcal	611kcal	290kcal	580kcal
たんぱく質		17.4g	22.3g	12.3g	17.2g	17.8g	22.7g	18.0g	22.9g	17.6g	22.5g
脂質		24.0g	24.7g	19.5g	20.2g	19.6g	20.3g	21.2g	21.9g	16.4g	17.1g
炭水化物		14.9g	77.8g	19.4g	82.3g	18.9g	81.8g	13.0g	75.9g	16.3g	79.2g
ナトリウム		617mg	618mg	722mg	723mg	592mg	593mg	730mg	731mg	623mg	624mg
カリウム		635mg	707mg	518mg	590mg	605mg	677mg	557mg	629mg	495mg	567mg
リン		251mg	328mg	156mg	233mg	248mg	325mg	106mg	183mg	217mg	294mg
食塩相当量		1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g
間食		◎黄桃(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 肉野菜炒め 麩とえのきのさっと煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 スープキャベツ		★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 平さやいんげん 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ		★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 コールスローサラダ		★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 牛肉とひじきの炒め煮 たたきごぼう		
	エネルギー	286kcal	576kcal	243kcal	533kcal	315kcal	605kcal	297kcal	587kcal	297kcal	587kcal
	たんぱく質	13.3g	18.2g	17.6g	22.5g	12.9g	17.8g	14.5g	19.4g	14.6g	19.5g
	脂質	18.7g	19.4g	11.9g	12.6g	18.9g	19.6g	19.3g	20.0g	19.1g	19.8g
	炭水化物	15.3g	78.2g	17.0g	79.9g	23.1g	86.0g	15.9g	78.8g	16.2g	79.1g
	ナトリウム	653mg	654mg	853mg	854mg	552mg	553mg	475mg	476mg	663mg	664mg
	カリウム	461mg	533mg	641mg	642mg	532mg	604mg	441mg	513mg	516mg	588mg
	リン	184mg	261mg	221mg	298mg	140mg	217mg	178mg	255mg	188mg	265mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g	1.4g	1.4g	1.2g	1.2g	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	783kcal	1653kcal	780kcal	1650kcal	818kcal	1688kcal	847kcal	1717kcal	772kcal	1642kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	39.6g	54.3g	39.4g	54.1g	42.6g	57.3g	39.5g	54.2g
	脂質	48.0g	50.1g	41.2g	43.3g	47.3g	49.4g	48.5g	50.6g	46.7g	48.8g
	炭水化物	48.6g	237.3g	62.0g	250.7g	58.5g	247.2g	58.7g	247.4g	46.6g	235.3g
	ナトリウム	1745mg	1748mg	2243mg	2246mg	1673mg	1676mg	1941mg	1944mg	1921mg	1924mg
	カリウム	1529mg	1745mg	1544mg	1760mg	1523mg	1739mg	1512mg	1728mg	1369mg	1585mg
	リン	539mg	770mg	535mg	766mg	517mg	748mg	441mg	672mg	515mg	746mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	5.7g	5.7g	4.2g	4.2g	5.0g	5.0g	4.9g	4.9g
	合計(間食込)	エネルギー	911kcal	1781kcal	906kcal	1776kcal	946kcal	1816kcal	943kcal	1813kcal	900kcal
たんぱく質		39.8g	54.5g	40.2g	54.9g	40.2g	54.9g	43.4g	58.1g	40.3g	55.0g
脂質		48.2g	50.3g	41.4g	43.5g	47.5g	49.6g	48.7g	50.8g	46.9g	49.0g
炭水化物		79.5g	268.2g	92.5g	281.2g	89.4g	278.1g	81.7g	270.4g	77.5g	266.2g
ナトリウム		1751mg	1754mg	2245mg	2248mg	1679mg	1682mg	1947mg	1950mg	1927mg	1930mg
カリウム		1649mg	1865mg	1658mg	1874mg	1643mg	1859mg	1625mg	1841mg	1489mg	1705mg
リン		553mg	784mg	541mg	772mg	531mg	762mg	453mg	684mg	529mg	760mg
食塩相当量		4.5g	4.5g	5.7g	5.7g	4.2g	4.2g	5.0g	5.0g	4.9g	4.9g

※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



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♪