

# 週間献立表(たんぱく調整食60)

生活協同組合コープしが

	6月9日(月)			6月10日(火)			6月11日(水)			6月12日(木)			6月13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 パンパンシーサラダ			★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	おかず	ご飯セット	エネルギー	おかず	ご飯セット	エネルギー	おかず	ご飯セット	エネルギー	おかず	ご飯セット	エネルギー	おかず	ご飯セット
	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	7.3g	12.2g
	脂質	8.0g	8.7g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	11.2g	11.9g
	炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	29.8g	92.7g	炭水化物	14.1g	77.0g
	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	529mg	530mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	635mg	636mg
	カリウム	492mg	564mg	カリウム	457mg	529mg	カリウム	386mg	458mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	358mg	430mg
	リン	175mg	252mg	リン	158mg	235mg	リン	129mg	206mg	リン	157mg	234mg	リン	110mg	187mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	昼食	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き キャベツソテー 揚ナスの煮物 大根の甘酢漬			★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め スープキャベツ 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 キャベツのビニナツツ和え			★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 インゲンソテー キャベツの土佐煮 中華サラダ			★ごはん180g アジのごま焼 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		おかず	ご飯セット	エネルギー	おかず	ご飯セット	エネルギー	おかず	ご飯セット	エネルギー	おかず	ご飯セット	エネルギー	おかず	ご飯セット
たんぱく質		13.3g	18.2g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	17.8g	22.7g
脂質		21.3g	22.0g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	21.1g	21.8g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	16.9g	17.6g
炭水化物		15.2g	78.1g	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	16.1g	79.0g
ナトリウム		564mg	565mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	636mg	637mg
カリウム		576mg	648mg	カリウム	555mg	627mg	カリウム	615mg	687mg	カリウム	451mg	523mg	カリウム	497mg	569mg
リン		180mg	257mg	リン	145mg	222mg	リン	237mg	314mg	リン	63mg	140mg	リン	223mg	300mg
食塩相当量		1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	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 竹輪の五色きんぴら 若芽としらすのおひたし			★ごはん180g お魚ゼンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 ハインキャロットラペ			★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ			★ごはん180g カレイの竜田揚 オニオンソテー 豆腐の塩あんかけ煮 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 けんちん煮 たたきごぼう		
	エネルギー	おかず	ご飯セット	エネルギー	おかず	ご飯セット	エネルギー	おかず	ご飯セット	エネルギー	おかず	ご飯セット	エネルギー	おかず	ご飯セット
	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	19.5g	20.2g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	17.9g	18.6g
	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	21.1g	84.0g
	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	508mg	509mg	ナトリウム	663mg	664mg
	カリウム	402mg	474mg	カリウム	573mg	645mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	543mg	615mg
	リン	169mg	246mg	リン	217mg	294mg	リン	158mg	235mg	リン	183mg	260mg	リン	183mg	260mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g
夕食	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら 若芽としらすのおひたし			★ごはん180g お魚ゼンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 ハインキャロットラペ			★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ			★ごはん180g カレイの竜田揚 オニオンソテー 豆腐の塩あんかけ煮 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 けんちん煮 たたきごぼう		
	エネルギー	おかず	ご飯セット	エネルギー	おかず	ご飯セット	エネルギー	おかず	ご飯セット	エネルギー	おかず	ご飯セット	エネルギー	おかず	ご飯セット
	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	19.5g	20.2g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	17.9g	18.6g
	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	21.1g	84.0g
	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	508mg	509mg	ナトリウム	663mg	664mg
	カリウム	402mg	474mg	カリウム	573mg	645mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	543mg	615mg
	リン	169mg	246mg	リン	217mg	294mg	リン	158mg	235mg	リン	183mg	260mg	リン	183mg	260mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	合計(間食込)	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら 若芽としらすのおひたし			★ごはん180g お魚ゼンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 ハインキャロットラペ			★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ			★ごはん180g カレイの竜田揚 オニオンソテー 豆腐の塩あんかけ煮 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 けんちん煮 たたきごぼう	
エネルギー		おかず	ご飯セット	エネルギー	おかず	ご飯セット	エネルギー	おかず	ご飯セット	エネルギー	おかず	ご飯セット	エネルギー	おかず	ご飯セット
たんぱく質		39.4g	54.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	39.5g	54.2g
脂質		49.0g	51.1g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	49.1g	51.2g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	46.2g	48.3g
炭水化物		77.7g	266.4g	炭水化物	95.9g	284.6g	炭水化物	90.5g	279.2g	炭水化物	84.7g	273.4g	炭水化物	82.2g	270.9g
ナトリウム		1880mg	1883mg	ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	1570mg	1573mg	ナトリウム	2024mg	2027mg	ナトリウム	1940mg	1943mg
カリウム		1590mg	1806mg	カリウム	1699mg	1915mg	カリウム	1689mg	1905mg	カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1518mg	1734mg
リン		538mg	769mg	リン	526mg	757mg	リン	538mg	769mg	リン	415mg	646mg	リン	530mg	761mg
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	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。



○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♪