

週間献立表(たんぱく調整食60)

生活協同組合コープしが

	8月11日(月)		8月12日(火)		8月13日(水)		8月14日(木)		8月15日(金)						
朝食	★ごはん180g	野菜丼かまぼこ	★ごはん180g	目玉焼き	★ごはん180g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん180g	肉団子の中華炒め	★ごはん180g	厚焼玉子					
	卵	揚ナスの煮物	卵	麻婆大豆	卵	大豆の柚香煮	卵	大豆と椎茸の煮物	卵	ひき肉と豆腐のうま煮					
	小麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	小麦	人参のおかかサラダ	小麦	鶏肉とオクラの中華風	小麦	コンニャクのおおさ炒め	小麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ					
	乳麦		乳麦		乳麦		乳麦		乳麦						
	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	203kcal	493kcal	エネルギー	209kcal	499kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	236kcal	526kcal			
	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	10.2g	15.1g			
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.6g	8.3g			
	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	12.6g	75.5g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	19.1g	82.0g			
	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	643mg	644mg			
カリウム	387mg	459mg	カリウム	504mg	576mg	カリウム	345mg	417mg	カリウム	582mg	654mg				
リン	121mg	198mg	リン	186mg	263mg	リン	114mg	191mg	リン	159mg	236mg				
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g				
昼食	★ごはん180g	ポークジンジャー	★ごはん180g	鯖の塩焼	★ごはん180g	こんがりハンバーグ	★ごはん180g	赤魚の甘辛タレ	★ごはん180g	豚ばら肉炒め					
	小麦	油揚げの玉子とじ	小麦	法蓮草の煮びたし	小麦	特製デミグラスソース	小麦	人参のきんぴら	小麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し					
	卵	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	卵	人参とさつま揚げの金平	卵	塩ゆでアスパラ	卵	フロコリーの煮物	卵	ハムと春雨のサラダ					
	小麦		小麦	マカロニサラダ	小麦	コールスローサラダ	小麦	大根のピリッと柚子風味サラダ	小麦						
	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	240kcal	530kcal	エネルギー	336kcal	626kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	332kcal	622kcal			
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.5g	18.4g			
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	23.2g	23.9g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	19.0g	19.7g			
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	15.5g	78.0g			
	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	643mg	644mg			
カリウム	506mg	578mg	カリウム	397mg	469mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	492mg	564mg				
リン	216mg	293mg	リン	166mg	243mg	リン	151mg	228mg	リン	188mg	265mg				
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g				
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g						
	★ごはん180g	ささみ大葉フライ	★ごはん180g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん180g	ホッケの照焼	★ごはん180g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん180g	ブリの味噌焼					
	小麦	人参のレモン煮	小麦	切干大根としらすの煮物	小麦	人参グラッセ	小麦	コーンと挽肉の炒め物	小麦	菜の花					
	乳麦	青菜と高野豆腐の煮物	乳麦	青のりポテトサラダ	乳麦	鶏肉の青じそ南蛮	乳麦	玉子スパサラダ	乳麦	竹輪のごま炒め					
	小麦	ハムの和風サラダ	小麦		小麦	春雨のサラダ	小麦		小麦	切干と人参のハリハリ					
	卵		卵		卵		卵		卵						
	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	320kcal	610kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	304kcal	594kcal			
	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g			
	脂質	16.6g	17.3g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.1g	17.8g			
炭水化物	28.4g	91.3g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	21.9g	84.8g				
ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	705mg	706mg				
カリウム	438mg	510mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	398mg	470mg				
リン	188mg	265mg	リン	156mg	233mg	リン	201mg	278mg	リン	161mg	238mg				
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g				
夕食	★ごはん180g	ささみ大葉フライ	★ごはん180g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん180g	ホッケの照焼	★ごはん180g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん180g	ブリの味噌焼					
	小麦	人参のレモン煮	小麦	切干大根としらすの煮物	小麦	人参グラッセ	小麦	コーンと挽肉の炒め物	小麦	菜の花					
	乳麦	青菜と高野豆腐の煮物	乳麦	青のりポテトサラダ	乳麦	鶏肉の青じそ南蛮	乳麦	玉子スパサラダ	乳麦	竹輪のごま炒め					
	小麦	ハムの和風サラダ	小麦		小麦	春雨のサラダ	小麦		小麦	切干と人参のハリハリ					
	卵		卵		卵		卵		卵						
	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	763kcal	1633kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal			
	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.9g	53.6g			
	脂質	41.0g	43.1g	脂質	49.1g	51.2g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	43.7g	45.8g			
	炭水化物	59.5g	248.2g	炭水化物	48.4g	237.1g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	56.5g	245.2g			
ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	1914mg	1917mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1991mg	1994mg				
カリウム	1331mg	1547mg	カリウム	1429mg	1645mg	カリウム	1307mg	1523mg	カリウム	1472mg	1688mg				
リン	525mg	756mg	リン	508mg	739mg	リン	466mg	697mg	リン	508mg	739mg				
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g				
合計(間食込)	エネルギー	891kcal	1761kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal
	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	41.2g	43.3g	脂質	49.3g	51.4g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	47.8g	49.9g
	炭水化物	90.4g	279.1g	炭水化物	71.4g	260.1g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	87.4g	276.1g	炭水化物	83.5g	272.2g
	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	1920mg	1923mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2255mg	2258mg
	カリウム	1451mg	1667mg	カリウム	1542mg	1758mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1592mg	1808mg	カリウム	1195mg	1411mg
	リン	539mg	770mg	リン	520mg	751mg	リン	472mg	703mg	リン	522mg	753mg	リン	427mg	658mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g

※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下さい。




○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♪





