

週間献立表(たんぱく調整食60)

生活協同組合コープしが

9月1日(月)				9月2日(火)				9月3日(水)				9月4日(木)				9月5日(金)																													
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g																													
	揚げ豆腐ののちろろがけ ひじきと挽肉の炒め物 パンパンジーサラダ			鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 ブロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ			目玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル			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			卵乳麦 麦 麦 麦			卵乳麦 麦 麦 麦																													
おかず			ごはんセット			おかず			ごはんセット			おかず			ごはんセット			おかず			ごはんセット																								
エネルギー			190kcal			480kcal			エネルギー			228kcal			518kcal			エネルギー			179kcal			469kcal			エネルギー			229kcal			519kcal			エネルギー			244kcal			534kcal			
たんぱく質			11.5g			16.4g			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			6.3g			11.2g			
脂質			7.4g			8.1g			脂質			9.8g			10.5g			脂質			8.8g			9.5g			脂質			8.0g			8.7g			脂質			18.9g			19.6g			
炭水化物			20.2g			83.1g			炭水化物			25.6g			88.5g			炭水化物			16.3g			79.2g			炭水化物			29.8g			92.7g			炭水化物			12.7g			75.6g			
ナトリウム			630mg			631mg			ナトリウム			668mg			669mg			ナトリウム			544mg			545mg			ナトリウム			737mg			738mg			ナトリウム			639mg			640mg			
カリウム			523mg			595mg			カリウム			458mg			530mg			カリウム			386mg			458mg			カリウム			514mg			586mg			カリウム			235mg			307mg			
リン			166mg			243mg			リン			158mg			235mg			リン			129mg			206mg			リン			157mg			234mg			リン			111mg			188mg			
食塩相当量			1.6g			1.6g			食塩相当量			1.7g			1.7g			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			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g																										
	鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 揚げナスの煮物 オクラと卵のあっさり和え			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			白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) ナスの挽肉炒め キャベツのピーナッツ和え			麦 卵麦 卵麦 麦落			鶏肉の塩こうじ焼 オクラのペペロンチーノ キャベツの土佐煮 中華サラダ			麦 麦 麦 乳麦			麦 麦 麦 麦																										
おかず			ごはんセット			おかず			ごはんセット			おかず			ごはんセット			おかず			ごはんセット			おかず			ごはんセット			おかず			ごはんセット			おかず			ごはんセット						
エネルギー			336kcal			626kcal			エネルギー			294kcal			584kcal			エネルギー			334kcal			624kcal			エネルギー			281kcal			571kcal			エネルギー			254kcal			544kcal			
たんぱく質			14.4g			19.3g			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			17.1g			22.0g			
脂質			23.4g			24.1g			脂質			19.1g			19.8g			脂質			21.1g			21.8g			脂質			16.3g			17.0g			脂質			15.4g			16.1g			
炭水化物			16.4g			79.3g			炭水化物			18.0g			80.9g			炭水化物			18.9g			81.8g			炭水化物			16.3g			79.2g			炭水化物			10.8g			73.7g			
ナトリウム			673mg			674mg			ナトリウム			691mg			692mg			ナトリウム			467mg			468mg			ナトリウム			752mg			753mg			ナトリウム			685mg			686mg			
カリウム			548mg			620mg			カリウム			556mg			628mg			カリウム			615mg			687mg			カリウム			439mg			511mg			カリウム			508mg			580mg			
リン			200mg			277mg			リン			145mg			222mg			リン			237mg			314mg			リン			64mg			141mg			リン			223mg			300mg			
食塩相当量			1.7g			1.7g			食塩相当量			1.8g			1.8g			食塩相当量			1.2g			1.2g			食塩相当量			1.9g			1.9g			食塩相当量			1.7g			1.7g			
間食	◎黄桃(缶)150g			◎バナッブル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g																																
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★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			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			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			麦 卵麦 卵麦 卵乳麦			カレイの菰田揚げ 卵白あんかけ 人参のレモン煮 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ			麦 卵乳麦 乳麦 麦か 卵乳麦			豚肉とキャベツの塩おかか けんちん煮 鶏ミンチと小松菜の煮物			麦 麦 麦 麦																							
おかず			ごはんセット			おかず			ごはんセット			おかず			ごはんセット			おかず			ごはんセット			おかず			ごはんセット			おかず			ごはんセット			おかず			ごはんセット						
エネルギー			287kcal			577kcal			エネルギー			269kcal			559kcal			エネルギー			324kcal			614kcal			エネルギー			312kcal			602kcal			エネルギー			271kcal			561kcal			
たんぱく質			12.9g			17.8g			たんぱく質			17.3g			22.2g			たんぱく質			14.0g			18.9g			たんぱく質			16.6g			21.5g			たんぱく質			16.5g			21.4g			
脂質			19.5g			20.2g			脂質			12.5g			13.2g			脂質			19.0g			19.7g			脂質			17.1g			17.8g			脂質			15.9g			16.6g			
炭水化物			13.5g			76.4g			炭水化物			21.5g			84.4g			炭水化物			24.4g			87.3g			炭水化物			22.9g			85.8g			炭水化物			15.4g			78.3g			
ナトリウム			782mg			783mg			ナトリウム			751mg			752mg			ナトリウム			584mg			585mg			ナトリウム			615mg			616mg			ナトリウム			711mg			712mg			
カリウム			402mg			474mg			カリウム			573mg			645mg			カリウム			635mg			707mg			カリウム			484mg			556mg			カリウム			630mg			702mg			
リン			169mg			246mg			リン			217mg			294mg			リン			189mg			266mg			リン			187mg			264mg			リン			206mg			283mg			
食塩相当量			2.0g			2.0g			食塩相当量			1.9g			1.9g			食塩相当量			1.5g			1.5g			食塩相当量			1.6g			1.6g			食塩相当量			1.8g			1.8g			
合計	おかず			ごはんセット			おかず			ごはんセット			おかず			ごはんセット			おかず			ごはんセット			おかず			ごはんセット			おかず			ごはんセット			おかず			ごはんセット					
	エネルギー			813kcal			1683kcal			エネルギー			791kcal			1661kcal			エネルギー			837kcal			1707kcal			エネルギー			822kcal			1692kcal			エネルギー			769kcal			1639kcal		
	たんぱく質			38.8g			53.5g			たんぱく質			38.8g			53.5g			たんぱく質			39.3g			54.0g			たんぱく質			42.2g			56.9g			たんぱく質			39.9g			54.6g		
	脂質			50.3g			52.4g			脂質			41.4g			43.5g			脂質			48.9g			51.0g			脂質			41.4g			43.5g			脂質			50.2g			52.3g		
	炭水化物			50.1g			238.8g			炭水化物			65.1g			253.8g			炭水化物			59.6g			248.3g			炭水化物			69.0g			257.7g			炭水化物			38.9g			227.6g		
	ナトリウム			2085mg			2088mg			ナトリウム			2110mg			2113mg			ナトリウム			1595mg			1598mg			ナトリウム			2104mg			2107mg			ナトリウム			2035mg			2038mg		
	カリウム			1473mg			1689mg			カリウム			1587mg			1803mg			カリウム			1636mg			1852mg			カリウム			1437mg			1653mg			カリウム			1373mg			1589mg		
	リン			535mg			766mg			リン			520mg			751mg			リン			555mg			786mg			リン			408mg			639mg			リン			540mg			771mg		
	食塩相当量			5.3g			5.3g			食塩相当量			5.4g			5.4g			食塩相当量			4.1g			4.1g			食塩相当量			5.4g			5.4g			食塩相当量			5.1g			5.1g		
	合計(間食込)	エネルギー			941kcal			1811kcal			エネルギー			917kcal			1787kcal			エネルギー			965kcal			1835kcal			エネルギー			918kcal			1788kcal			エネルギー			897kcal			1767kcal	
たんぱく質			39.6g			54.3g			たんぱく質			39.4g			54.1g			たんぱく質			40.1g			54.8g			たんぱく質			43.0g			57.7g			たんぱく質			40.7g			55.4g			
脂質			50.5g			52.6g			脂質			41.6g			43.7g			脂質			49.1g			51.2g			脂質			41.6g			43.7g			脂質			50.4g			52.5g			
炭水化物			81.0g			269.7g			炭水化物			95.6g			284.3g			炭水化物			90.5g			279.2g			炭水化物			92.0g			280.7g			炭水化物			69.8g			258.5g			
ナトリウム			2091mg			2094mg			ナトリウム			2112mg			2115mg			ナトリウム			1601mg			1604mg			ナトリウム			2110mg			2113mg			ナトリウム			2041mg			2044mg			
カリウム			1593mg			1809mg			カリウム			1701mg			1917mg			カリウム			1756mg			1972mg			カリウム			1550mg			1766mg			カリウム			1493mg			1709mg			
リン			549mg			780mg			リン			526mg			757mg			リン			569mg			800mg			リン			420mg			651mg			リン			554mg			785mg			
食塩相当量			5.3g			5.3g			食塩相当量			5.4g			5.4g			食塩相当量			4.1g			4.1g			食塩相当量			5.4g			5.4g			食塩相当量			5.1g			5.1g			

※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。



温め〇は
冷め×は

〇温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「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℃)

「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。

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♪