

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8日(月)			9月9日(火)			9月10日(水)			9月11日(木)			9月12日(金)		
朝食	★ごはん180g がんもどきと椎茸の煮物 鶏肉の青じそ南蛮 麩とえのきのさっと煮			★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと鶏肉のカレー煮 白菜と昆布のナムル			★ごはん180g 鶏肉と高菜の炒め物 コーンと挽肉の炒め物 中華キャベツ			★ごはん180g 肉団子の中華炒め 麩の野菜あんかけ バジルポテトデキシン			★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 里芋のかに風あんかけ キャベツの和風カレー煮		
	麦 麦 麦			麦 麦 麦			麦 麦 麦			麦 麦 麦			麦 麦 麦		
	おかず			おかず			おかず			おかず			おかず		
	ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット		
	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	217kcal	507kcal	エネルギー	177kcal	467kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	7.2g	12.1g
	脂質	12.2g	12.9g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	7.4g	8.1g
	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	22.1g	85.0g
	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	454mg	455mg
	カリウム	372mg	444mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	472mg	544mg
昼食	★ごはん180g チキンのオイスターマヨ 人参グラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え			★ごはん180g カレーのスパイス揚げ ピーマンソテー 大根の柚香煮 ナスの梅とろろがけ			★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め ひじきとアサリのさっぱり煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん 鶏肉と春雨の中華煮 竹輪のソースマヨ			★ごはん180g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 人参グラッセ ブロッコリーのペロンチーノ なすの中華風南蛮漬		
	卵麦 乳麦 乳麦 卵乳麦			麦 卵麦 麦 麦			卵麦 麦 卵麦 麦			麦 麦 卵 麦			乳麦 卵乳麦 麦		
	おかず			おかず			おかず			おかず			おかず		
	ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット		
	エネルギー	260kcal	550kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	299kcal	589kcal
	たんぱく質	11.6g	16.5g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	16.3g	21.2g
	脂質	13.8g	14.5g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	21.5g	22.2g
	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	9.4g	72.3g	炭水化物	26.6g	89.5g	炭水化物	9.2g	72.1g
	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	724mg	725mg
	カリウム	379mg	451mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	436mg	508mg	カリウム	492mg	564mg
間食	◎バナナッブル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎バナナッブル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
	★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 塩枝豆 高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮			★ごはん180g 鶏ロースの玉ねぎソース じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽の酢味噌和え			★ごはん180g サワラの味噌煮 菜の花 人参しりしり フレンチマカロニ			★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ			★ごはん180g ホッケの磯辺焼 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 玉子スバ		
	麦 麦 麦 麦 乳麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦 卵乳麦			卵 乳麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦 卵乳麦		
	おかず			おかず			おかず			おかず			おかず		
	ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット		
	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	288kcal	578kcal	エネルギー	314kcal	604kcal
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	17.5g	22.4g
	脂質	18.8g	19.5g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	17.0g	17.7g
	炭水化物	10.8g	73.7g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	21.4g	84.3g
	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	733mg	734mg
夕食	★ごはん180g 鶏肉のさっぱり和え 高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮			★ごはん180g 鶏肉のさっぱり和え 高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮			★ごはん180g 鶏肉のさっぱり和え 高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮			★ごはん180g 鶏肉のさっぱり和え 高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮			★ごはん180g 鶏肉のさっぱり和え 高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮		
	麦 麦 麦 麦 乳麦			麦 麦 麦 麦 乳麦			麦 麦 麦 麦 乳麦			麦 麦 麦 麦 乳麦			麦 麦 麦 麦 乳麦		
	おかず			おかず			おかず			おかず			おかず		
	ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット		
	エネルギー	762kcal	1632kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	752kcal	1622kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	41.0g	55.7g
	脂質	44.8g	46.9g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	41.0g	43.1g	脂質	45.9g	48.0g
	炭水化物	46.4g	235.1g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	45.6g	234.3g	炭水化物	69.6g	258.3g	炭水化物	52.7g	241.4g
	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	1872mg	1875mg	ナトリウム	1911mg	1914mg
	カリウム	1277mg	1493mg	カリウム	1518mg	1734mg	カリウム	1424mg	1640mg	カリウム	1652mg	1868mg	カリウム	1431mg	1647mg
合計	★ごはん180g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			★ごはん180g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			★ごはん180g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			★ごはん180g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			★ごはん180g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		
	5.6g			5.2g			5.0g			4.7g			4.9g		
	5.6g			5.2g			5.0g			4.7g			4.9g		
	5.6g			5.2g			5.0g			4.7g			4.9g		
	5.6g			5.2g			5.0g			4.7g			4.9g		
	5.6g			5.2g			5.0g			4.7g			4.9g		
	5.6g			5.2g			5.0g			4.7g			4.9g		
	5.6g			5.2g			5.0g			4.7g			4.9g		
	5.6g			5.2g			5.0g			4.7g			4.9g		
	5.6g			5.2g			5.0g			4.7g			4.9g		
	5.6g			5.2g			5.0g			4.7g			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

×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。

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♪