週間献立表（たんぱく調整食60）

生活協同組合コープしが

	10月6日（月）			10月7日（火）			10月8日（水）			10月9日（木）			10月10日（金）		
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦		千草焼き	卵		鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦	
	カリフラワーの煮物	卵麦か		白菜の中華そぼろ煮	乳麦落		コンニャクの辛味炒め	乳麦落		五色煮豆	卵麦		白菜のスープ煮	乳麦	
	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵麦		玉子スパサラダ	卵乳麦		青のりポテトサラダ	卵乳麦		キャベツのミモザサラダ	卵麦	
		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	221kcal	511kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	180kcal	470kcal
	たんぱく質	8.6g	13.5g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	6.7g	11.6g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	8.9g	13.8g
	脂質	13.3g	14.0g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	10.8g	11.5g
	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	11.2g	74.1g
	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	470mg	471mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	530mg	531mg
	カリウム	353mg	425mg	カリウム	586mg	658mg	カリウム	288mg	360mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	421mg	493mg
	リン	116mg	193mg	リン	153mg	230mg	リン	83mg	160mg	リン	138mg	215mg	リン	117mg	194mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.4g
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	こんがりハンバーグ	乳麦		白身魚の唐揚げ	麦		鶏の柚子胡椒焼	麦		肉丼の具	麦		ブリの磯辺焼	麦	
	ケチャップ（小袋）			インゲンソテー	乳麦		オクラのペペロンチーノ			里芋の和風クリーム煮	乳麦		ブロッコリー		
	人参グラッセ	乳麦		ナスの油炒め	麦		切干大根としらすの煮物	麦		インゲンのごま和え	麦		蒸し鶏の炒め物	卵乳麦	
	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦		コーンサラダ	卵乳麦					揚げじゃがの煮っころがし	麦	
	キャベツの土佐煮	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	284kcal	574kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	305kcal	595kcal
	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	16.3g	21.2g
	脂質	15.9g	16.6g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	20.9g	21.6g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	25.1g	88.0g	炭水化物	22.4g	85.3g
	ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	701mg	702mg
	カリウム	642mg	714mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	508mg	580mg	カリウム	685mg	757mg	カリウム	652mg	724mg
	リン	199mg	276mg	リン	192mg	269mg	リン	77mg	154mg	リン	232mg	309mg	リン	151mg	228mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎黄桃（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g			◎みかん（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g		
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	えび団子の炊き合せ	卵麦え		鶏肉とれんこんの照り煮	麦		豚肉のお好み焼風	麦		赤魚のおろし煮	麦		豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦	
	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦		塩ゆでアスパラ			ひとくちがんも煮	麦		鶏肉と春雨の中華煮	麦		揚茄子と玉ねぎの煮物	麦	
	鶏肉とオクラの中華風	麦		油揚げの玉子とじ	卵麦		若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦		キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か		蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	
				切干と菜の花のおひたし	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	302kcal	592kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	278kcal	568kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.7g	18.6g
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	18.5g	19.2g
	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	12.1g	75.0g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	15.3g	78.2g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	544mg	545mg
	カリウム	385mg	457mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	432mg	504mg	カリウム	521mg	593mg
	リン	162mg	239mg	リン	231mg	308mg	リン	179mg	256mg	リン	170mg	247mg	リン	236mg	313mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
合計		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	807kcal	1677kcal	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	833kcal	1703kcal	エネルギー	763kcal	1633kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	46.9g	49.0g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	45.8g	47.9g
	炭水化物	54.2g	242.9g	炭水化物	50.0g	238.7g	炭水化物	54.2g	242.9g	炭水化物	72.5g	261.2g	炭水化物	48.9g	237.6g
	ナトリウム	2238mg	2241mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	1842mg	1845mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	1775mg	1778mg
	カリウム	1380mg	1596mg	カリウム	1612mg	1828mg	カリウム	1242mg	1458mg	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1594mg	1810mg
	リン	477mg	708mg	リン	576mg	807mg	リン	339mg	570mg	リン	540mg	771mg	リン	504mg	735mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.6g
合計（間食込）	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	961kcal	1831kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal
	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	47.1g	49.2g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	46.0g	48.1g
	炭水化物	85.1g	273.8g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	77.2g	265.9g	炭水化物	103.4g	292.1g	炭水化物	79.4g	268.1g
	ナトリウム	2244mg	2247mg	ナトリウム	1877mg	1880mg	ナトリウム	1848mg	1851mg	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	1777mg	1780mg
	カリウム	1500mg	1716mg	カリウム	1726mg	1942mg	カリウム	1355mg	1571mg	カリウム	1709mg	1925mg	カリウム	1708mg	1924mg
	リン	491mg	722mg	リン	582mg	813mg	リン	351mg	582mg	リン	554mg	785mg	リン	510mg	741mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.6g

※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。
※アレルゲンは特定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」

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○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る事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です♪