

# 週間献立表(たんぱく調整食60)

生活協同組合コープしが

	2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)		
朝食	★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ジャガ芋の洋風あんかけ なすの中華風南蛮漬け		★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 バジルポテトチキン		★ごはん180g 干草焼き キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 鶏肉の青じそ南蛮		
	エネルギー	223kcal	513kcal	218kcal	508kcal	176kcal	466kcal	219kcal	509kcal	165kcal	455kcal
	たんぱく質	6.1g	11.0g	9.6g	14.5g	10.8g	15.7g	8.3g	13.2g	9.2g	14.1g
	脂質	14.2g	14.9g	12.8g	13.5g	8.7g	9.4g	10.9g	11.6g	7.1g	7.8g
	炭水化物	19.4g	82.3g	16.1g	79.0g	14.5g	77.4g	22.0g	84.9g	14.1g	77.0g
	ナトリウム	559mg	560mg	749mg	750mg	569mg	570mg	607mg	608mg	613mg	614mg
	カリウム	508mg	580mg	458mg	530mg	498mg	570mg	418mg	490mg	298mg	370mg
	リン	100mg	177mg	176mg	253mg	142mg	219mg	110mg	187mg	116mg	193mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g
	昼食	★ごはん180g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 人参グラッセ 里芋と小松菜のとりも煮 ブロッコリーのペペロニチン		★ごはん180g カレーのスパイス揚 ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参とコーンのツナヨ和え		★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め 卵乳麦 ひじきとアサリの煮物 切干と法蓮草のごまヨネーズ		★ごはん180g 白身魚のムニエル 麦 タルタルソース(小袋) 鶏肉と春雨の中華煮 若芽と油揚げのおひたし		★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 麦 人参グラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え	
エネルギー		275kcal	565kcal	297kcal	587kcal	278kcal	568kcal	335kcal	625kcal	276kcal	566kcal
たんぱく質		16.5g	21.4g	16.0g	20.9g	11.0g	15.9g	18.0g	22.9g	16.5g	21.4g
脂質		15.0g	15.7g	16.0g	16.7g	21.0g	21.7g	15.7g	16.4g	14.0g	14.7g
炭水化物		17.2g	80.1g	22.3g	85.2g	10.4g	73.3g	28.4g	91.3g	19.1g	82.0g
ナトリウム		717mg	718mg	664mg	665mg	695mg	696mg	538mg	539mg	665mg	666mg
カリウム		532mg	604mg	519mg	591mg	362mg	434mg	486mg	558mg	445mg	517mg
リン		93mg	170mg	174mg	251mg	149mg	226mg	256mg	333mg	72mg	149mg
食塩相当量		1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g
間食		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 切干大根の韓国風炒め ミックスマカロニサラダ		★ごはん180g ステーキの玉ねぎソース 麦 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 麦 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 煮込みタンダーチキン 卵 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 鶏のトマトバジルソース 麦 塩ゆでアスパラ 高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮		
	エネルギー	272kcal	562kcal	272kcal	562kcal	303kcal	593kcal	286kcal	576kcal	315kcal	605kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	13.9g	18.8g	17.0g	21.9g	15.7g	20.6g	13.5g	18.4g
	脂質	15.4g	16.1g	13.9g	14.6g	16.6g	15.9g	15.2g	15.9g	23.0g	23.7g
	炭水化物	14.5g	77.4g	22.0g	84.9g	21.8g	84.7g	21.3g	84.2g	11.6g	74.5g
	ナトリウム	684mg	685mg	667mg	668mg	725mg	726mg	546mg	547mg	666mg	667mg
	カリウム	471mg	543mg	544mg	616mg	550mg	622mg	731mg	803mg	466mg	538mg
	リン	211mg	288mg	162mg	239mg	202mg	279mg	186mg	263mg	204mg	281mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g
夕食	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	770kcal	1640kcal	787kcal	1657kcal	757kcal	1627kcal	840kcal	1710kcal	756kcal	1626kcal
	たんぱく質	39.2g	53.9g	39.5g	54.2g	38.8g	53.5g	42.0g	56.7g	39.2g	53.9g
	脂質	44.6g	46.7g	42.7g	44.8g	45.6g	47.7g	41.8g	43.9g	44.1g	46.2g
	炭水化物	51.1g	239.8g	60.4g	249.1g	46.7g	235.4g	71.7g	260.4g	44.8g	233.5g
	ナトリウム	1960mg	1963mg	2080mg	2083mg	1989mg	1992mg	1691mg	1694mg	1944mg	1947mg
	カリウム	1511mg	1727mg	1521mg	1737mg	1410mg	1626mg	1635mg	1851mg	1209mg	1425mg
	リン	404mg	635mg	512mg	743mg	493mg	724mg	552mg	783mg	392mg	623mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	5.3g	5.3g	5.0g	5.0g	4.3g	4.3g	5.0g	5.0g
	合計(間食込)	エネルギー	898kcal	1768kcal	883kcal	1753kcal	885kcal	1755kcal	966kcal	1836kcal	884kcal
たんぱく質		40.0g	54.7g	40.3g	55.0g	39.6g	54.3g	42.6g	57.3g	40.0g	54.7g
脂質		44.8g	46.9g	42.9g	45.0g	45.8g	47.9g	42.0g	44.1g	44.3g	46.4g
炭水化物		82.0g	270.7g	83.4g	272.1g	77.6g	266.3g	102.2g	290.9g	75.7g	264.4g
ナトリウム		1966mg	1969mg	2086mg	2089mg	1995mg	1998mg	1693mg	1696mg	1950mg	1953mg
カリウム		1631mg	1847mg	1634mg	1850mg	1530mg	1746mg	1749mg	1965mg	1329mg	1545mg
リン		418mg	649mg	524mg	755mg	507mg	738mg	558mg	789mg	406mg	637mg
食塩相当量		4.9g	4.9g	5.3g	5.3g	5.0g	5.0g	4.3g	4.3g	5.0g	5.0g

※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」



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り付けの事が出来ます





ご飯などをつけて1膳の完成です♪