

# 週間献立表(たんぱく調整食60)

生活協同組合コープしが

	3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6日(金)						
朝食	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 法蓮草のごま和え		★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん180g 豚肉とめかぶの炒め物 大豆と人参の煮物 菜の花としめじの和え物		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえのきのさっと煮 カリフラワーの甘酢漬け						
	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	172kcal	462kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	206kcal	496kcal	エネルギー	193kcal	483kcal			
	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	11.5g	16.4g
	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	8.9g	9.6g
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	12.4g	75.3g	炭水化物	16.2g	79.1g
	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	491mg	492mg
	カリウム	446mg	518mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	714mg	786mg	カリウム	210mg	282mg	カリウム	426mg	498mg
	リン	126mg	203mg	リン	133mg	210mg	リン	207mg	284mg	リン	110mg	187mg	リン	159mg	236mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.3g
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 切干大根のパンパンジニ		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース スープキャベツ ピーマンと人参のソナ和え		★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 切干大根煮		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 みそポテト		★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ ナスの油炒め マリネネサラダ						
	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	319kcal	609kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	346kcal	636kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	279kcal	569kcal
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	23.4g	24.1g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	23.5g	24.2g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	10.5g	73.4g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	24.0g	86.9g	炭水化物	19.5g	82.4g
	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	651mg	652mg
	カリウム	417mg	489mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	465mg	537mg	カリウム	574mg	646mg	カリウム	530mg	602mg
	リン	209mg	286mg	リン	135mg	212mg	リン	159mg	236mg	リン	127mg	204mg	リン	154mg	231mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
	★ごはん180g 肉団子のデミグラス煮 大豆と椎茸の煮物 春雨ちゃんぽん		★ごはん180g アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 ミックスソテー 小松菜と豚肉の炒め物 中華サラダ		★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネネサラダ		★ごはん180g メンチカツ インゲンソテー 豚肉とぶきの炒め煮 菜の花のソナごま和え						
	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	293kcal	583kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	298kcal	588kcal
	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.8g	20.7g
	脂質	11.6g	12.3g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	17.4g	18.1g
	炭水化物	35.3g	98.2g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	19.6g	82.5g
	ナトリウム	808mg	809mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	718mg	719mg
	カリウム	705mg	777mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	361mg	433mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	609mg	681mg
	リン	205mg	282mg	リン	207mg	284mg	リン	154mg	231mg	リン	178mg	255mg	リン	204mg	281mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん180g 肉団子のデミグラス煮 大豆と椎茸の煮物 春雨ちゃんぽん		★ごはん180g アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 ミックスソテー 小松菜と豚肉の炒め物 中華サラダ		★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネネサラダ		★ごはん180g メンチカツ インゲンソテー 豚肉とぶきの炒め煮 菜の花のソナごま和え						
	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	293kcal	583kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	298kcal	588kcal
	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.8g	20.7g
	脂質	11.6g	12.3g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	17.4g	18.1g
	炭水化物	35.3g	98.2g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	19.6g	82.5g
	ナトリウム	808mg	809mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	718mg	719mg
	カリウム	705mg	777mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	361mg	433mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	609mg	681mg
	リン	205mg	282mg	リン	207mg	284mg	リン	154mg	231mg	リン	178mg	255mg	リン	204mg	281mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
合計(間食込)	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 法蓮草のごま和え		★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん180g 豚肉とめかぶの炒め物 大豆と人参の煮物 菜の花としめじの和え物		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえのきのさっと煮 カリフラワーの甘酢漬け						
	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	784kcal	1654kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	758kcal	1628kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	44.6g	46.7g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	44.3g	46.4g
	炭水化物	58.6g	247.3g	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	57.5g	246.2g	炭水化物	52.4g	241.1g	炭水化物	55.3g	244.0g
	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	1860mg	1863mg
	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1227mg	1443mg	カリウム	1540mg	1756mg	カリウム	1238mg	1454mg	カリウム	1565mg	1781mg
	リン	540mg	771mg	リン	475mg	706mg	リン	520mg	751mg	リン	415mg	646mg	リン	517mg	748mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.8g

※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ください。

〇温め可

「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℃)



×温め不可

「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♪