

週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

	4月22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26日(金)				
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	豆腐のツナあんかけ	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	鶏肉のデミグラス煮込み	★ごはん150g	卵麦			
	肉団子の甘酢煮	麦	スパトマト炒め	麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	ナスと蕪の炒め煮	麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	麦			
	蕨とえのきのさっと煮	卵乳麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	牛肉とひじきの炒め煮	卵麦	ポテトビーンズサラダ	卵麦	蕪の野菜あんかけ	卵麦			
	南瓜サラダ								コーンサラダ				
		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	562kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	275kcal	518kcal	
	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	4.3g	8.4g	
	脂質	16.7g	17.3g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	19.4g	20.0g	
	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	34.9g	87.7g	炭水化物	19.0g	72.6g	炭水化物	23.4g	76.2g	
	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	432mg	433mg	ナトリウム	49.8mg	49.1mg	ナトリウム	524mg	525mg	
カリウム	497mg	558mg	カリウム	353mg	414mg	カリウム	448mg	509mg	カリウム	377mg	438mg		
リン	143mg	208mg	リン	95mg	160mg	リン	93mg	158mg	リン	115mg	180mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g		
昼食	★ごはん150g	カレーのカレー焼	★ごはん150g	マンチカツ	★ごはん150g	塩タレポーク	★ごはん150g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん150g	チキンのオイスターマヨ			
	平さやいんげん	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	人参グラッセ	麦	ピーマンツツネー	卵乳麦			
	れんこんの土佐煮	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	五目野菜の甘酢和え	麦	ごま風味炒め	麦	ジャガ芋ときのこの煮物	麦			
	さっぱりポテトサラダ	卵	ナスの挽肉炒め	卵	和風マヨネーズ和え	卵	春雨のサラダ	卵		卵			
		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	308kcal	551kcal	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	
	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	8.9g	13.0g	
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	29.2g	29.8g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	20.6g	21.2g	
	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	20.9g	73.7g	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	31.2g	84.0g	
	ナトリウム	380mg	381mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	75.9mg	76.0mg	ナトリウム	764mg	765mg	
カリウム	606mg	667mg	カリウム	467mg	528mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	482mg	543mg		
リン	179mg	244mg	リン	126mg	191mg	リン	129mg	194mg	リン	128mg	193mg		
食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g				
	★ごはん150g	豚肉のお好み焼	★ごはん150g	マカロニの和風ソテー	★ごはん150g	自身魚の竜田揚	★ごはん150g	肉野菜炒め	★ごはん150g	鶏のトマトパスタソース			
	マカロニの和風ソテー	麦	うま塩キャベツ	麦	きのこあん	麦	ひき肉と里芋の味噌煮	麦	さつま芋のコンソメ煮	麦			
	若芽のごま酢和え	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	ジャーマンポテト	卵乳麦	フロッキーのカニカママヨネーズ	卵乳麦	大根の甘酢漬	卵乳麦			
		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	347kcal	590kcal	エネルギー	290kcal	533kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	
	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	14.0g	18.1g	たんぱく質	11.9g	16.0g	
	脂質	21.0g	21.6g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	23.0g	23.6g	
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	17.7g	70.5g	
	ナトリウム	901mg	902mg	ナトリウム	921mg	922mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	675mg	676mg	
カリウム	464mg	525mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	536mg	597mg	カリウム	473mg	534mg		
リン	145mg	210mg	リン	162mg	227mg	リン	212mg	277mg	リン	157mg	222mg		
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
夕食	★ごはん150g	豚肉のお好み焼	★ごはん150g	マカロニの和風ソテー	★ごはん150g	自身魚の竜田揚	★ごはん150g	肉野菜炒め	★ごはん150g	鶏のトマトパスタソース			
	マカロニの和風ソテー	麦	うま塩キャベツ	麦	きのこあん	麦	ひき肉と里芋の味噌煮	麦	さつま芋のコンソメ煮	麦			
	若芽のごま酢和え	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	ジャーマンポテト	卵乳麦	フロッキーのカニカママヨネーズ	卵乳麦	大根の甘酢漬	卵乳麦			
		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	347kcal	590kcal	エネルギー	290kcal	533kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	
	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	14.0g	18.1g	たんぱく質	11.9g	16.0g	
	脂質	21.0g	21.6g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	23.0g	23.6g	
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	17.7g	70.5g	
	ナトリウム	901mg	902mg	ナトリウム	921mg	922mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	675mg	676mg	
	カリウム	464mg	525mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	536mg	597mg	カリウム	473mg	534mg	
リン	145mg	210mg	リン	162mg	227mg	リン	212mg	277mg	リン	157mg	222mg		
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
合計	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	999kcal	1728kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	
	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	30.5g	42.8g	
	脂質	55.0g	56.8g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	63.0g	64.8g	
	炭水化物	89.3g	247.7g	炭水化物	82.0g	240.4g	炭水化物	70.5g	228.9g	炭水化物	72.3g	230.7g	
	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1842mg	1845mg	ナトリウム	1963mg	1966mg	
	カリウム	1567mg	1750mg	カリウム	1182mg	1365mg	カリウム	1398mg	1581mg	カリウム	1332mg	1515mg	
	リン	467mg	662mg	リン	383mg	578mg	リン	434mg	629mg	リン	400mg	595mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
	合計(間食込)	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal
	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	30.9g	43.2g	
脂質	55.1g	56.9g	脂質	60.7g	62.5g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	63.1g	64.9g		
炭水化物	104.8g	263.2g	炭水化物	93.5g	251.9g	炭水化物	85.7g	244.1g	炭水化物	87.8g	246.2g		
ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	1984mg	1987mg	ナトリウム	1843mg	1846mg	ナトリウム	1966mg	1969mg		
カリウム	1627mg	1810mg	カリウム	1238mg	1421mg	カリウム	1455mg	1638mg	カリウム	1392mg	1575mg		
リン	474mg	669mg	リン	389mg	584mg	リン	437mg	632mg	リン	407mg	602mg		
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g		

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下さい。



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。

○温め可

×温め不可



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の事が出来ます



ご飯などをつけて1膳の完成です♪

※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。