

# 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29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)						
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	油揚げの玉子とし	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	豆腐ステーキ	★ごはん150g	卵麦					
	じゃが芋デミグラスソース	卵	卵	卵	ミートボールのクリーム煮	卵	卵	卵	卵	卵					
	ツナあっさり煮	麦	麦	麦	野菜たっぷりマーマレード炒め	麦	麦	麦	麦	麦					
	キャベツのピーナツ和え	麦落	麦落	麦落	れんこんサラダ	麦	麦	麦	麦	麦					
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット				
	エネルギー	169kcal	412kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	221kcal	464kcal	エネルギー	185kcal	428kcal
	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	3.1g	7.2g
	脂質	7.8g	8.4g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	7.6g	8.2g
	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	13.0g	65.8g	炭水化物	25.6g	78.4g
	ナトリウム	493mg	494mg	ナトリウム	469mg	470mg	ナトリウム	693mg	693mg	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	605mg	606mg
カリウム	566mg	627mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	568mg	629mg	カリウム	349mg	410mg	カリウム	252mg	313mg	
リン	102mg	167mg	リン	133mg	198mg	リン	136mg	201mg	リン	102mg	167mg	リン	52mg	117mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦					
	鶏肉ときのこのバター醤油	卵	卵	卵	鶏肉ときのこのバター醤油	卵	卵	卵	鶏肉ときのこのバター醤油	卵					
	野菜の味噌煮込み	麦	麦	麦	野菜の味噌煮込み	麦	麦	麦	野菜の味噌煮込み	麦					
	玉子スハサラダ	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	玉子スハサラダ	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	玉子スハサラダ	卵乳麦					
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット				
	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	349kcal	592kcal
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.3g	15.4g
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	22.2g	22.8g
	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	24.2g	77.0g
	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	531mg	532mg
カリウム	414mg	475mg	カリウム	717mg	778mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	612mg	673mg	
リン	129mg	194mg	リン	163mg	228mg	リン	128mg	193mg	リン	135mg	200mg	リン	147mg	212mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
間食	◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g						
	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦					
	カルピ丼の具	麦落	オニオンソースハンバーグ	麦落	ポークジンジャー	麦	鯖の塩焼	麦	ナスと鶏肉のしぎ焼	麦					
	野菜炒め	卵	スパンテー	卵	切干大根のカレーきんぴら	卵	人参のレモン煮	卵	クリームコロッケ	卵					
	ポテトマサラダ	卵乳麦	野菜のパジルチーズ焼き	卵	カボチャとハムのサラダ	卵乳麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	卵	さつま芋サラダ	卵					
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット				
	エネルギー	450kcal	693kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	432kcal	675kcal
	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.3g	14.4g
	脂質	28.4g	29.0g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	29.5g	30.1g
	炭水化物	37.8g	90.6g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	32.0g	84.8g
ナトリウム	975mg	976mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	621mg	622mg	
カリウム	585mg	646mg	カリウム	503mg	564mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	462mg	523mg	カリウム	542mg	603mg	
リン	175mg	240mg	リン	153mg	218mg	リン	164mg	229mg	リン	169mg	234mg	リン	130mg	195mg	
食塩相当量	2.5g	2.5g	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	食塩相当量	1.6g	1.6g	
夕食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦					
	カルピ丼の具	麦落	オニオンソースハンバーグ	麦落	ポークジンジャー	麦	鯖の塩焼	麦	ナスと鶏肉のしぎ焼	麦					
	野菜炒め	卵	スパンテー	卵	切干大根のカレーきんぴら	卵	人参のレモン煮	卵	クリームコロッケ	卵					
	ポテトマサラダ	卵乳麦	野菜のパジルチーズ焼き	卵	カボチャとハムのサラダ	卵乳麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	卵	さつま芋サラダ	卵					
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット				
	エネルギー	450kcal	693kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	432kcal	675kcal
	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.3g	14.4g
	脂質	28.4g	29.0g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	29.5g	30.1g
	炭水化物	37.8g	90.6g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	32.0g	84.8g
	ナトリウム	975mg	976mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	621mg	622mg
カリウム	585mg	646mg	カリウム	503mg	564mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	462mg	523mg	カリウム	542mg	603mg	
リン	175mg	240mg	リン	153mg	218mg	リン	164mg	229mg	リン	169mg	234mg	リン	130mg	195mg	
食塩相当量	2.5g	2.5g	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	食塩相当量	1.6g	1.6g	
合計	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	935kcal	1714kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal
	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	24.7g	37.0g
	脂質	55.7g	57.5g	脂質	53.0g	54.8g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	59.3g	61.1g
	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	89.5g	247.9g	炭水化物	85.9g	244.3g	炭水化物	70.9g	229.3g	炭水化物	81.8g	240.2g
	ナトリウム	2255mg	2258mg	ナトリウム	1933mg	1936mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	ナトリウム	1858mg	1861mg	ナトリウム	1757mg	1760mg
	カリウム	1565mg	1748mg	カリウム	1566mg	1749mg	カリウム	1471mg	1654mg	カリウム	1229mg	1412mg	カリウム	1406mg	1589mg
	リン	406mg	601mg	リン	449mg	644mg	リン	428mg	623mg	リン	406mg	601mg	リン	329mg	524mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	合計(間食込)	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1030kcal
たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	25.1g	37.4g	
脂質	55.8g	57.6g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	59.4g	61.2g	
炭水化物	101.9g	260.3g	炭水化物	105.0g	263.4g	炭水化物	97.4g	255.8g	炭水化物	86.1g	244.5g	炭水化物	97.3g	255.7g	
ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	2232mg	2235mg	ナトリウム	1859mg	1862mg	ナトリウム	1760mg	1763mg	
カリウム	1621mg	1804mg	カリウム	1626mg	1809mg	カリウム	1527mg	1710mg	カリウム	1286mg	1469mg	カリウム	1466mg	1649mg	
リン	412mg	607mg	リン	456mg	651mg	リン	434mg	629mg	リン	409mg	604mg	リン	336mg	531mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g	

## 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」



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℃)

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OK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。