週間献立表（たんぱく調整食40）

生活協同組合コープしが

	5月5日（月）		5月6日（火）		5月7日（水）		5月8日（木）		5月9日（金）	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	揚げ豆腐の和風あん	麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦
	スイートパンプ		チンゲン菜ソテー	乳麦	麩の野菜あんかけ	麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	大豆と人参の煮物	麦
	切干大根煮	麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	きんぴられんこん	麦
			コンニャクの辛味炒め	乳麦落						
	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 278kcal	521kcal	エネルギー 239kcal	482kcal	エネルギー 274kcal	517kcal	エネルギー 282kcal	525kcal	エネルギー 282kcal	525kcal
	たんぱく質 7.8g	11.9g	たんぱく質 6.8g	10.9g	たんぱく質 5.0g	9.1g	たんぱく質 8.4g	12.5g	たんぱく質 10.2g	14.3g
	脂質 10.7g	11.3g	脂質 11.6g	12.2g	脂質 15.0g	15.6g	脂質 17.0g	17.6g	脂質 13.4g	14.0g
	炭水化物 36.9g	89.7g	炭水化物 28.7g	81.5g	炭水化物 29.1g	81.9g	炭水化物 24.3g	77.1g	炭水化物 30.7g	83.5g
	ナトリウム 568mg	569mg	ナトリウム 512mg	513mg	ナトリウム 547mg	548mg	ナトリウム 572mg	573mg	ナトリウム 568mg	569mg
	カリウム 482mg	543mg	カリウム 536mg	597mg	カリウム 369mg	430mg	カリウム 234mg	295mg	カリウム 664mg	725mg
	リン 119mg	184mg	リン 105mg	170mg	リン 80mg	145mg	リン 84mg	149mg	リン 175mg	240mg
	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	カレイのカレー焼		肉じゃが	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	鶏の甘酢煮	麦
	つま塩キャベツ	麦か	ナスの挽肉炒め	乳麦	インゲンソテー	乳麦	八宝グラッセ	乳麦	オニオンソテー	乳麦
	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦	キャベツとザーサイ炒め		豚肉と大根のピリ辛煮	麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦
	さつま芋のマッシュサラダ	卵乳麦			大根のピリッと柚子風味サラダ	卵	マセドニアンサラダ	卵	春雨のサラダ	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 309kcal	552kcal	エネルギー 406kcal	649kcal	エネルギー 360kcal	603kcal	エネルギー 355kcal	598kcal	エネルギー 373kcal	616kcal
	たんぱく質 10.8g	14.9g	たんぱく質 9.4g	13.5g	たんぱく質 13.5g	17.6g	たんぱく質 8.7g	12.8g	たんぱく質 10.0g	14.1g
	脂質 13.4g	14.0g	脂質 31.2g	31.8g	脂質 25.6g	26.2g	脂質 24.4g	25.0g	脂質 23.9g	24.5g
	炭水化物 35.2g	88.0g	炭水化物 21.1g	73.9g	炭水化物 17.1g	69.9g	炭水化物 22.8g	75.6g	炭水化物 27.4g	80.2g
	ナトリウム 419mg	420mg	ナトリウム 789mg	790mg	ナトリウム 725mg	726mg	ナトリウム 644mg	645mg	ナトリウム 687mg	688mg
	カリウム 529mg	590mg	カリウム 627mg	688mg	カリウム 631mg	692mg	カリウム 459mg	520mg	カリウム 382mg	443mg
	リン 156mg	221mg	リン 131mg	196mg	リン 183mg	248mg	リン 93mg	158mg	リン 103mg	168mg
	食塩相当量 1.1g	1.1g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.7g	1.7g
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	
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	豚肉のお好み焼風	麦	ヤンニョムチキン風	麦	白身魚の竜田揚	麦	肉野菜炒め	麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦
	けんちん煮	麦	スパソテー	乳麦	きのこあん	麦	ジャガ芋のカレー煮	乳麦	ふきと人参の甘露煮	麦
	さっぱりポテトサラダ	卵	野菜の味噌煮込み	麦	さつま芋のレモン煮	麦	ごぼうのごま酢和え	麦	コーンサラダ	卵乳麦
			青菜のわさび和え	卵麦	ミックスマカロニサラダ	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 408kcal	651kcal	エネルギー 333kcal	576kcal	エネルギー 325kcal	568kcal	エネルギー 335kcal	578kcal	エネルギー 326kcal	569kcal
	たんぱく質 9.0g	13.1g	たんぱく質 12.6g	16.7g	たんぱく質 12.5g	16.6g	たんぱく質 9.8g	13.9g	たんぱく質 7.8g	11.9g
	脂質 28.8g	29.4g	脂質 17.2g	17.8g	脂質 13.9g	14.5g	脂質 18.4g	19.0g	脂質 20.6g	21.2g
	炭水化物 26.4g	79.2g	炭水化物 31.1g	83.9g	炭水化物 36.5g	89.3g	炭水化物 31.5g	84.3g	炭水化物 24.4g	77.2g
	ナトリウム 630mg	631mg	ナトリウム 851mg	852mg	ナトリウム 487mg	488mg	ナトリウム 656mg	657mg	ナトリウム 687mg	688mg
	カリウム 608mg	669mg	カリウム 497mg	558mg	カリウム 540mg	601mg	カリウム 552mg	613mg	カリウム 478mg	539mg
	リン 121mg	186mg	リン 137mg	202mg	リン 201mg	266mg	リン 141mg	206mg	リン 126mg	191mg
	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g
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 995kcal	1724kcal	エネルギー 978kcal	1707kcal	エネルギー 959kcal	1688kcal	エネルギー 972kcal	1701kcal	エネルギー 981kcal	1710kcal
	たんぱく質 27.6g	39.9g	たんぱく質 28.8g	41.1g	たんぱく質 31.0g	43.3g	たんぱく質 26.9g	39.2g	たんぱく質 28.0g	40.3g
	脂質 52.9g	54.7g	脂質 60.0g	61.8g	脂質 54.5g	56.3g	脂質 59.8g	61.6g	脂質 57.9g	59.7g
	炭水化物 98.5g	256.9g	炭水化物 80.9g	239.3g	炭水化物 82.7g	241.1g	炭水化物 78.6g	237.0g	炭水化物 82.5g	240.9g
	ナトリウム 1617mg	1620mg	ナトリウム 2152mg	2155mg	ナトリウム 1759mg	1762mg	ナトリウム 1872mg	1875mg	ナトリウム 1942mg	1945mg
	カリウム 1619mg	1802mg	カリウム 1660mg	1843mg	カリウム 1540mg	1723mg	カリウム 1245mg	1428mg	カリウム 1524mg	1707mg
	リン 396mg	591mg	リン 373mg	568mg	リン 464mg	659mg	リン 318mg	513mg	リン 404mg	599mg
	食塩相当量 4.1g	4.1g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 4.4g	4.4g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 4.8g	4.8g
合計（間食込）	エネルギー 1059kcal	1788kcal	エネルギー 1026kcal	1755kcal	エネルギー 1022kcal	1751kcal	エネルギー 1036kcal	1765kcal	エネルギー 1029kcal	1758kcal
	たんぱく質 28.0g	40.3g	たんぱく質 29.2g	41.5g	たんぱく質 31.3g	43.6g	たんぱく質 27.3g	39.6g	たんぱく質 28.4g	40.7g
	脂質 53.0g	54.8g	脂質 60.1g	61.9g	脂質 54.6g	56.4g	脂質 59.9g	61.7g	脂質 58.0g	59.8g
	炭水化物 114.0g	272.4g	炭水化物 92.4g	250.8g	炭水化物 97.9g	256.3g	炭水化物 94.1g	252.5g	炭水化物 94.0g	252.4g
	ナトリウム 1620mg	1623mg	ナトリウム 2155mg	2158mg	ナトリウム 1760mg	1763mg	ナトリウム 1875mg	1878mg	ナトリウム 1945mg	1948mg
	カリウム 1679mg	1862mg	カリウム 1716mg	1899mg	カリウム 1597mg	1780mg	カリウム 1305mg	1488mg	カリウム 1580mg	1763mg
	リン 403mg	598mg	リン 379mg	574mg	リン 467mg	662mg	リン 325mg	520mg	リン 410mg	605mg
	食塩相当量 4.1g	4.1g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 4.4g	4.4g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 4.8g	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♪