

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12日(月)		5月13日(火)		5月14日(水)		5月15日(木)		5月16日(金)			
朝食	★ごはん150g	豆腐ステーキ	★ごはん150g	油揚げの玉子とじ	★ごはん150g	ミートボールのクリーム煮	★ごはん150g	じゃが芋デミグラスソース	★ごはん150g	鶏肉のチリソース煮		
	野菜炒め	卵	大根とひじきの煮物	卵	マカロニと法蓮華のソテー	卵	マカロニと法蓮華のソテー	鶏肉のチリソース煮	小麦	小麦		
	かぼちゃのクリームサラダ	卵	揚げナスのめかぶ和え	小麦	大根のマヨネーズ和え	卵	大根のマヨネーズ和え	鶏肉のチリソース煮	小麦	小麦		
	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	285kcal	528kcal	エネルギー	249kcal	492kcal	エネルギー	286kcal	529kcal	エネルギー	300kcal	543kcal
	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	8.9g	13.0g
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	20.1g	20.7g
	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	20.0g	72.8g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	22.1g	74.9g
	ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	509mg	510mg
	カリウム	310mg	371mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	424mg	485mg	カリウム	463mg	524mg
リン	61mg	126mg	リン	120mg	135mg	リン	115mg	180mg	リン	74mg	139mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん150g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん150g	豚肉の甘辛タレ	★ごはん150g	煮込みタンポポトチキン	★ごはん150g	白身フライ	★ごはん150g	白身フライ		
	ジャガ芋きんぴら	卵	人参しりしり	小麦	人参のきんぴら	小麦	人参のレモン煮	卵	小麦	小麦		
	パスタのサラダ	卵	初子と法蓮華のたまごマヨネーズ	卵	かぼちゃのゴマ煮	卵	春雨としめじの炒め物	卵	小麦	小麦		
	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	343kcal	586kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	362kcal	605kcal
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.2g	14.3g
	脂質	19.9g	20.5g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	19.6g	20.2g
	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	38.7g	91.5g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	34.9g	87.7g
	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	619mg	620mg
	カリウム	389mg	450mg	カリウム	696mg	757mg	カリウム	710mg	771mg	カリウム	440mg	501mg
リン	113mg	178mg	リン	167mg	232mg	リン	181mg	246mg	リン	116mg	181mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g		
	★ごはん150g	ハッシュドポーク	★ごはん150g	オニオンソースハンバーグ	★ごはん150g	ポテトコロッケ	★ごはん150g	鯖の塩焼	★ごはん150g	豚バラキャベツのステーキ炒め		
	竹輪のごま炒め	卵	スパソテー	小麦	オニオンソテー	小麦	インゲンソテー	小麦	小麦	小麦		
	キャベツの白ドレ和え	卵	ひき肉と豆腐のうま煮	小麦	豚肉のマヨマスタード炒め	小麦	小倉金時	小麦	小麦	小麦		
	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	349kcal	592kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	321kcal	564kcal
	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	11.6g	15.7g
	脂質	19.8g	20.4g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	18.2g	18.8g
	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	26.6g	79.4g
	ナトリウム	824mg	825mg	ナトリウム	849mg	850mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	537mg	538mg
カリウム	418mg	479mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	333mg	394mg	カリウム	507mg	568mg	
リン	152mg	217mg	リン	160mg	225mg	リン	109mg	174mg	リン	165mg	230mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
夕食	★ごはん150g	ハッシュドポーク	★ごはん150g	オニオンソースハンバーグ	★ごはん150g	ポテトコロッケ	★ごはん150g	鯖の塩焼	★ごはん150g	豚バラキャベツのステーキ炒め		
	竹輪のごま炒め	卵	スパソテー	小麦	オニオンソテー	小麦	インゲンソテー	小麦	小麦	小麦		
	キャベツの白ドレ和え	卵	ひき肉と豆腐のうま煮	小麦	豚肉のマヨマスタード炒め	小麦	小倉金時	小麦	小麦	小麦		
	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	349kcal	592kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	321kcal	564kcal
	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	11.6g	15.7g
	脂質	19.8g	20.4g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	18.2g	18.8g
	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	26.6g	79.4g
	ナトリウム	824mg	825mg	ナトリウム	849mg	850mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	537mg	538mg
	カリウム	418mg	479mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	333mg	394mg	カリウム	507mg	568mg
リン	152mg	217mg	リン	160mg	225mg	リン	109mg	174mg	リン	165mg	230mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
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	977kcal	1706kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal
	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	25.1g	37.4g
	脂質	60.3g	62.1g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	57.9g	59.7g
	炭水化物	78.9g	237.3g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	94.7g	253.1g	炭水化物	83.6g	242.0g
	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	1665mg	1668mg
	カリウム	1117mg	1300mg	カリウム	1631mg	1814mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1410mg	1593mg
	リン	326mg	521mg	リン	447mg	642mg	リン	405mg	600mg	リン	355mg	550mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g
	合計(間食込)	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1070kcal	1799kcal	エネルギー	1023kcal
たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	25.4g	37.7g	
脂質	60.4g	62.2g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	58.0g	59.8g	
炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	106.2g	264.6g	炭水化物	98.8g	257.2g	
ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	1998mg	2001mg	ナトリウム	1666mg	1669mg	
カリウム	1173mg	1356mg	カリウム	1691mg	1874mg	カリウム	1523mg	1706mg	カリウム	1467mg	1650mg	
リン	332mg	527mg	リン	454mg	649mg	リン	411mg	606mg	リン	358mg	553mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g	

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。