

週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

6月30日(月)			7月1日(火)			7月2日(水)			7月3日(木)			7月4日(金)			
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	鶏肉カレークリーム煮		大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮		ナスと豚肉の味噌絡め		麦落		寄せ豆腐のうすあん		卵麦				
	じゃが芋のそぼろあん		キャベツと卵の塩しもんパスタ		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		麦		スイートおさつ		ベーコンポテトエッグ				
	ナスのおろし和え		ひじきのごまマヨ和え		野菜サラダ		麦		人参と春雨のサラダ		なすの中華風南蛮漬け				
					ドレッシング(小袋)				乳麦		スープキャベツ				
	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	267kcal	510kcal	エネルギー	284kcal	527kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	303kcal	546kcal	エネルギー	243kcal	486kcal
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	4.3g	8.4g
	脂質	17.8g	18.4g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	10.8g	11.4g	脂質	18.8g	19.4g
炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	45.5g	98.3g	炭水化物	14.7g	67.5g	
ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	596mg	597mg	
カリウム	444mg	505mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	382mg	443mg	
リン	91mg	156mg	リン	132mg	197mg	リン	99mg	164mg	リン	77mg	142mg	リン	82mg	147mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	マーボー豆腐		さつま芋と鶏肉の炒め物		白身魚の和風あん		麦		マイルドハンバーグのルー		乳麦				
	鶏じゃが煮		麩の野菜あんかけ		人参のレモン煮		麦		豚挽き肉と切干大根の煮物		麦				
	春雨ブルーツサラダ		竹輪のソニスマヨ		大根とひき肉のクリーム煮		麦		キャベツの白ドレ和え		卵麦				
					ミックスマカロニサラダ		卵乳麦				鯖の磯辺焼き				
											うま塩キャベツ				
											赤土南蛮煮				
											麦				
											麦				
											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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	320kcal	563kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	
たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	11.4g	15.5g	
脂質	17.4g	18.0g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	17.3g	17.9g	
炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	38.8g	91.6g	炭水化物	34.9g	87.7g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	31.9g	84.7g	
ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	592mg	593mg	
カリウム	441mg	502mg	カリウム	570mg	631mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	480mg	541mg	カリウム	698mg	759mg	
リン	131mg	196mg	リン	138mg	203mg	リン	186mg	251mg	リン	112mg	177mg	リン	180mg	245mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g				
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	赤魚の天ぷら		根菜入りハンバーグ		牛肉の柳川風煮		卵乳麦		塩ダレステーキ		鶏肉マスタード				
	天ぷらのタレ		バジルマカロニ		ひとくちがんと煮		麦		ジャーマンポテト		麦				
	オニオンソテー		揚げと人参の煮びたし		カラフルサラダ		卵乳麦		インゲンとツナのマスタード和え		麦				
	きんぴら		ゴボウのピリ辛サラダ								きのこのきんぴら				
	カボチャとハムのサラダ										マカロニサラダ				
	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	387kcal	630kcal
	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	12.5g	16.6g
脂質	22.4g	23.0g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	24.5g	25.1g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	21.8g	22.4g	
炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	18.7g	71.5g	炭水化物	19.8g	72.6g	炭水化物	33.9g	86.7g	
ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	827mg	828mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	686mg	687mg	
カリウム	411mg	472mg	カリウム	233mg	294mg	カリウム	439mg	500mg	カリウム	618mg	679mg	カリウム	357mg	418mg	
リン	159mg	224mg	リン	140mg	205mg	リン	147mg	212mg	リン	157mg	222mg	リン	152mg	217mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	28.2g	40.5g
	脂質	57.6g	59.4g	脂質	55.4g	57.2g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	57.9g	59.7g
	炭水化物	80.8g	239.2g	炭水化物	84.7g	243.1g	炭水化物	79.4g	237.8g	炭水化物	88.5g	246.9g	炭水化物	80.5g	238.9g
	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	1878mg	1881mg	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	1874mg	1877mg
	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1258mg	1441mg	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1512mg	1695mg	カリウム	1437mg	1620mg
	リン	381mg	576mg	リン	410mg	605mg	リン	432mg	627mg	リン	346mg	541mg	リン	414mg	609mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	合計(間食込)	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1026kcal
たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	28.5g	40.8g	
脂質	57.7g	59.5g	脂質	55.5g	57.3g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	58.0g	59.8g	
炭水化物	96.0g	254.4g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	94.6g	253.0g	炭水化物	104.0g	262.4g	炭水化物	95.7g	254.1g	
ナトリウム	2031mg	2034mg	ナトリウム	2266mg	2269mg	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	2108mg	2111mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	
カリウム	1353mg	1536mg	カリウム	1318mg	1501mg	カリウム	1353mg	1536mg	カリウム	1572mg	1755mg	カリウム	1494mg	1677mg	
リン	384mg	579mg	リン	417mg	612mg	リン	435mg	630mg	リン	353mg	548mg	リン	417mg	612mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	

※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。



温め〇は
 〇に表示

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。
 ※温め〇は火傷に注意!

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♪